



テーマ

「新年も栄養バランスを大切に!!」

【エリンギの豚肉巻き〜ゆずこしょう風味〜】 1人当たりの栄養価 293kcal

■材料 (6人分)

しゃぶしゃぶ用豚もも肉 (480g)、小麦粉 (少々)、エリンギ (300g)、ピーマン (180g)、サラダ油 (大さじ3)、【A…ゆずこしょう (小さじ1)、酒 (大さじ3)、しょうゆ (小さじ1)、みりん (大さじ2)】

■作り方

- ① エリンギは縦に4つに裂く。ピーマンは種を除いて、縦に2cm幅に切る。
- ② 豚肉を広げて小麦粉を薄く降り、エリンギを斜めにのせてくるくると巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②とピーマンを焼く。肉に火が通ったら、合わせた【A】を回し入れてからめる。



【むきえびと白菜のトロみ煮】 1人当たりの栄養価 89kcal

■材料 (6人分)

むきえび (300g)、酒 (大さじ1)、白菜 (300g)、しめじ (80g)、しょうが (1片)、【A…水 (300cc)、酒 (大さじ1)、顆粒ブイヨン (小さじ1)、塩 (小さじ1/3)、砂糖 (少々)】、【B…片栗粉 (小さじ2)、水 (大さじ1.5)】

■作り方

- ① えびに酒をふる。
- ② 白菜は一口大のそぎ切りにし、しめじは石づきをおとしてほぐす。しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にしょうが、サラダ油を入れて熱し、香りが立ったらえび、白菜、しめじの順に炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、混ぜ合わせた【A】を加え、白菜がしんなりとするまで煮る。【B】を加えてトロみをつける。



年末年始は、お酒の飲みすぎに要注意!

大量の飲酒は、高血圧に加えて脳卒中やアルコール性心筋症を引き起こす心配があるだけでなく、がんの原因にもなります。特に就寝前の飲酒は眠りが浅くなり、血圧を上げることも…。

お酒は食事と一緒にとりましょう。

飲酒の目安量

- ビール 500cc
- 日本酒 1合
- ワイン 200cc

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	元日
2	水	
3	木	
4	金	町立保育所・私立保育園入所受付開始 (31日まで) (17ページ参照)
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	乳幼児相談 (福祉センター、12ページ参照)
9	水	
10	木	1歳半、3歳健診 (福祉センター、12ページ参照) 無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、15ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、15ページ参照) 補聴器相談 (くらすて病院: 14時~17時、15ページ参照)
11	金	
12	土	子どものお話の会 (中央公民館: 11時~、10ページ参照)
13	日	鞍手町成人式 (中央公民館: 受付9時30分~、8ページ参照)
14	月	成人の日
15	火	
16	水	
17	木	4か月健診 (福祉センター、12ページ参照) 直鞍ビジネス支援センター出張相談会 (くらしの郷: 9時~、15ページ参照)
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談 (くらすて病院: 14時~16時30分、15ページ参照)
23	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、15ページ参照)
24	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、12ページ参照) 補聴器相談 (くらすて病院: 14時~17時、15ページ参照)
25	金	町県民税 (第4期分)、国民健康保険税 (第8期分)、 後期高齢者医療保険 (第7期分) 納期限 (14ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、15ページ参照)
26	土	
27	日	直鞍一周駅伝競走大会 (10時~、8ページ参照) 総合健診 (福祉センター: 8時30分~10時30分、12ページ参照)
28	月	総合健診 (福祉センター: 8時30分~10時30分、12ページ参照)
29	火	
30	水	介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、18ページ参照)
31	木	介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、18ページ参照)



●町の人口・11月の人の動き

- ・人口 16,094人
- ・出生 4人
- ・男性 7,662人
- ・死亡 24人
- ・女性 8,432人
- ・転入 29人
- ・世帯数 7,502世帯
- ・転出 36人

(平成30年11月30日現在)

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地  
電話 (0949) 42局2111番 / ファックス (0949) 42局5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.lg.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>