



テーマ

「新年も栄養バランスを大切に!!」

【れんこんハンバーグ】 1人当たりの栄養価 251kcal

■材料 (6人分)

れんこん (400g)、【A…合いびき肉 (400g)、塩 (小さじ1/2)、こしょう (少々)】、サラダ油 (大さじ1.5)、【B…おろし大根300g、青しそ (3枚)】、ポン酢しょうゆ (大さじ2)

■作り方

- れんこんは皮をむき、半分はあらくきざみ、残りはすりおろす。青しそはみじん切りにする。
- ボウルに【A】の材料を入れて、粘りが出るまで混ぜ、れんこんを加え混ぜる。人数分に分け、小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンに油を中火で熱し、ハンバーグを焼く。皿に盛り、混ぜ合わせた【B】の材料をのせ、ポン酢をかける。



【納豆ドレッシングサラダ】 1人当たりの栄養価 177kcal

■材料 (6人分)

ゆで卵 (6個)、サニーレタス (360g)、きゅうり (300g)、ミニトマト (18個)、【納豆ドレッシング…納豆 (120g)、酢 (大さじ3)、ごま油 (大さじ1)、しょうゆ (小さじ2)、砂糖 (小さじ1/2)、豆板醤 (小さじ1/2)】

■作り方

- サニーレタスは一口大にちぎる。きゅうりは1cm厚さの輪切りにする。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。ゆで卵は4等分に切る。
- 【納豆ドレッシング】の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- 器に①を盛り合わせ、納豆ドレッシングをかける。



年末年始の過ごし方に注意!

年末年始はいつもより食べたり飲んだりする機会が増えるうえに、活動量が減る時期です。食事や運動に気をつけて過ごしましょう。

- 野菜は1日350gを目標にたっぷり食べる
- 減塩を心がける
- お酒は適量に ※ビール500ml、日本酒1合程度
- 積極的に体を動かす

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	元日
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	町立保育所・私立保育園入所受付開始 (31日まで) (13ページ参照)
7	火	
8	水	
9	木	1歳半、3歳健診 (くらしの郷保健棟、8ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、12ページ参照) 補聴器相談 (くらすて病院: 14時~16時30分、12ページ参照)
10	金	無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、11ページ参照) 農地相談会 (役場: 10時~11時30分、12ページ参照)
11	土	
12	日	鞍手町成人式 (くらしの郷体育館: 受付9時30分~、6ページ参照)
13	月	成人の日
14	火	乳幼児相談 (くらしの郷保健棟、8ページ参照)
15	水	
16	木	4か月健診 (くらしの郷保健棟、8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~、12ページ参照)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、12ページ参照)
23	木	7か月、12か月健診 (くらしの郷保健棟、8ページ参照) 補聴器相談 (くらすて病院: 14時~17時、12ページ参照)
24	金	
25	土	子どものお話の会 (歴史民俗博物館: 11時~、7ページ参照)
26	日	総合健診 (くらしの郷保健棟: 8時30分~10時30分、8ページ参照)
27	月	総合健診 (くらしの郷保健棟: 8時30分~10時30分、8ページ参照) 町民税 (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 (11ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、11ページ参照)
28	火	補聴器相談 (くらすて病院: 14時~16時30分、12ページ参照)
29	水	介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、15ページ参照)
30	木	介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、15ページ参照)
31	金	



● 町の人口・11月の人の動き

- ・人口 15,849人
- ・出生 3人
- ・男性 7,540人
- ・死亡 21人
- ・女性 8,309人
- ・転入 34人
- ・世帯数 7,498世帯
- ・転出 46人

(令和元年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>