



テーマ  
「野菜を食べよう」

【れんこん入りタコライス】

■材料（6人分）

れんこん（200g）、水菜（100g）、アボカド（1個）ミニトマト（12個）、にんにく（1かけ）、オリーブ油（大さじ1）、牛豚ひき肉（400g）、A【トマトケチャップ（大さじ6）、中濃ソース（大さじ2）、砂糖（小さじ1/2）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）】、ごはん（900g）



■作り方

- ① れんこんは3～4mm厚さのいちょう切りにする。水菜は3cm長さに切る。アボカドは一口大に、ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、ひき肉を加えて炒める。ひき肉の色が変わったられんこんを加えて炒め、しんなりとなったらAを加えて汁けがなくなるまで炒める。
- ③ 器にごはんを盛り、水菜、ひき肉、アボカド、ミニトマトを彩りよくのせる。

【大根のゆずこしょうサラダ】

■材料（6人分）

大根（500g）、A【酢（大さじ2）、オリーブ油（大さじ2）、砂糖（小さじ2）、ゆずこしょう（小さじ1）】



■作り方

- ① 大根は皮をむいて短冊に切り、器に盛る。
- ② Aをよく混ぜて、大根にかける。

【しめじと青梗菜のくたくた炒め】

■材料（6人分）

しめじ（200g）、青梗菜（200g）、A【酒（大さじ3）、ごま油（小さじ4）、塩（小さじ1/3）】



■作り方

- ① しめじは石づきを除いてほぐす。青梗菜の葉は3cm長さに切り、茎は斜め細切りにしておく。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、煮立ったら①を加え、2分程炒める。

野菜は1日350gを目標に摂取しましょう!!  
料理にすると1日5皿

野菜の効用

- ① 食べすぎを防ぎ、肥満を予防
- ② 整腸作用により便秘を解消
- ③ LDLコレステロール値の低下
- ④ 血糖値の急激な上昇を抑制
- ⑤ 血圧を下げる



新型コロナウイルス  
感染症の拡大防止に  
取り組む事業者を  
支援します

申請期限

2月28日  
(月)まで  
延長



鞍手町感染症対策衛生用品等購入促進事業費補助金

町では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため事業に必要なマスク・消毒液などの衛生用品や空気清浄機などの備品を購入した場合の費用の一部を次のとおり補助しています。この補助制度は、令和4年1月末日までが申請期限でしたが、新型コロナウイルス感染症が再び拡大していることから、令和4年2月28日(月)まで申請期限を延長します。

- 対象者 中小企業・農業事業者、医療・福祉事業者など（個人・法人は問いません）
- 補助の要件 ①現に事業を営んでいる事業者（鞍手町内に住民登録があり町外で事業を営んでいる者を含む）②購入した消耗品などが国や県など他の補助金を受けていないこと など
- 補助率 対象経費の5分の4
- 補助限度額 5万円（補助対象経費から消費税、地方消費税は除きます）

※すでに申請した事業者であっても、補助限度額の5万円に達していない場合は、その差額分を追加申請することができます。ただし、令和4年2月中に購入した衛生用品等を対象とした申請に限ります。

- 対象購入期間 令和3年4月1日から令和4年2月28日まで
- 補助の対象 ▷衛生用品＝使い捨て手袋やキャップ、消毒液、石けん、除菌シート、ペーパータオル、マスク、フェイスシールド、医療用ガウン、パーテーションなど ▷備品＝自動型手指消毒器、オゾン発生装置、紫外線照射器、換気扇、空気清浄機（ウイルス対策が可能なもの）、サーキュレーター、サーモカメラなど
- 申請方法 町のホームページをご確認ください。申請書に添付する書類として、①2020年確定申告書の写し ②預金通帳の写し ③誓約書 ④現に事業を行っていることが確認できるもの などがが必要です
- 問い合わせ ①中小企業・農業事業者は、役場地域振興課、②福祉事業者は、福祉人権課、③医療事業者は、保険健康課までお尋ねください



●町の人口・12月の人の動き

・人口 15,344人	・出生 4人
・男性 7,281人	・死亡 28人
・女性 8,063人	・転入 42人
・世帯数 7,402世帯	・転出 29人

(令和3年12月31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 <https://www.town.kurate.lg.jp>  
携帯電話から <https://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 <https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE @kurate