



テーマ
「夏野菜を食べよう」

【夏野菜のドライカレー】

■材料（6人分）

ごはん（180g×6）、合いびき肉（360g）、しょうが（12g）、にんにく（12g）、玉ねぎ（1.5個）、サラダ油（大さじ1）、ズッキーニ（90g）、赤パプリカ（1個）、なす（2本）エリンギ（3個）、トマト（2個）、カレー粉（大さじ2）、A【水（120cc）、コンソメ（1.5個）、ウスターソース（大さじ3）、ケチャップ（大さじ3）】、塩こしょう（少々）、パセリ（6g）



■作り方

- しょうが、にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。ズッキーニ、赤パプリカ、なす、エリンギは1cmの角切りにする。トマトは皮を湯むきして、1cmの角切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒める。合いびき肉、玉ねぎを入れてじっくり炒める。火が通ったら、ズッキーニ、赤パプリカ、なす、エリンギを加えさらに炒める。
- 全体に火が通って油がなじんだら、カレー粉を加えて混ぜ合わせ、トマトとAを加え、炒め合わせながら水気がなくなるまで煮詰める。塩こしょうを加え、味をととのえる。
- 器にご飯を盛り付け、ドライカレーをかけ、パセリを飾る。

【きゅうりとコーンのごまみそ和え】

■材料（6人分）

きゅうり（300g）、コーン（缶）（180g）、A【すりごま（大さじ3）、みそ（大さじ1）、砂糖（大さじ1）】

■作り方

- きゅうりは縦4等分にし、1cm幅に切る。コーンは汁気を切る。
- ボウルに①とAを入れて、よく混ぜ合わせる。



夏を乗り切るために、夏野菜を食べましょう

夏野菜には、水分やカリウムがたくさん含まれていて、身体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。夏野菜を活用して、暑い夏を乗り切りましょう。

- 夏野菜 トマト、なす、ズッキーニ、ゴーヤ、きゅうり、ピーマン、オクラ、かぼちゃ等



8月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	定住促進奨励金交付申請受付開始（役場：11ページ参照） 児童扶養手当現況届受付開始（12ページ参照） ひとり親家庭等医療証申請受付開始（役場：14ページ参照）
2	火	
3	水	
4	木	1歳半健診、3歳健診（総合福祉センター：8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、9ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、9ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、9ページ参照）
11	木	山の日
12	金	特別児童扶養手当現況届受付開始（12ページ参照）
13	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、6ページ参照）
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	4か月健診（総合福祉センター：8ページ参照）
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、9ページ参照）
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、9ページ参照）
25	木	町県民税（第2期分）、国民健康保険税（第3期分）、後期高齢者医療保険料（第2期分）納期限（9ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、9ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、10ページ参照）
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	児童扶養手当現況届受付期限（役場：12ページ参照） ひとり親家庭等医療証申請期限（役場：14ページ参照）



●町の人口・6月の人の動き

- ・人口 15,257人
- ・出生 8人
- ・男性 7,261人
- ・死亡 15人
- ・女性 7,996人
- ・転入 54人
- ・世帯数 7,432世帯
- ・転出 36人

（令和4年6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) 2111 / ファックス 0949 (42) 5693

■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