



テーマ
「免疫力を高めよう」

【きのこの煮浸し】

■材料（6人分）

しめじ（150g）、えのきだけ（150g）、
まいたけ（150g）、貝割れ（150g）、
A【だし汁（300cc）、みりん（大さ
じ1.5）、しょうゆ（大さじ2/3）】、
ゆず胡椒（小さじ1/2）



■作り方

- ① しめじは根元を切り小房にわける。えのきは石づきを落
とし3cm幅に切って根元をほぐす。まいたけもほぐして
おく。
- ② 貝割れは根元を切り落とし、長さを2等分にする。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかける。煮立ったら①のきのこを入
れ、しんなりしたら貝割れを加え、さっと火を通して器に
盛りつける。
- ④ ゆず胡椒を添えてできあがり。

【根菜汁】

■材料（6人分）

大根（120g）、ごぼう（90g）、こんにゃ
く（90g）、にんじん（60g）、油揚げ
（30g）、だし汁（780cc）、A【しょう
ゆ（大さじ1）、塩（小さじ1/2）、しょ
うが（9g）、小ねぎ（12g）】



■作り方

- ① ごぼうはしっかり洗って土を落とし、3mm程の厚さの斜
め切りにし、水にさらす。こんにゃくはごぼうの大きさに
合わせて切り、さっと下茹でする。
- ② 大根と人参は3mm厚さのいちょう切りにする。油揚げはざ
るのにせて熱湯を回しかけ、あら熱をとって短冊切りにする。
- ③ しょうがはすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①と②の食材を入れて煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら、Aで味をつける。最後に小ねぎを散ら
してできあがり。

免疫力を高める食事のポイント !!

うがい・手洗いをしっかり行うことに加えて、毎日3食バ
ランスのとれた食事をとることが大切です。

また、免疫力を高めるには抗酸化作用のある栄養素を含
む食材を摂ることがおすすめです。

- **ビタミンA** にんじんやピーマンなどの緑黄色野菜
や、うなぎ・レバーなどに多く含まれています。
- **ビタミンC** レモンやみかんなどのかんきつ類や野菜
に多く含まれています。
- **ビタミンD** 魚介類やきのこ類に多く含まれています。

12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	1歳半健診・3歳健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
2	金	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	4か月健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、12ページ参照）
9	金	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、12ページ参照）
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、12ページ参照） 県営住宅申込締切（13ページ参照）
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、12ページ参照）
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	固定資産税（第3期分）、国民健康保険税（第7期分）、 後期高齢者医療保険料（第6期分）納期限（12ページ参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、12ページ参照）
28	水	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
29	木	
30	木	
31	土	



●町の人口・10月の人の動き

- ・人口 15,210人
- ・出生 3人
- ・男性 7,238人
- ・死亡 15人
- ・女性 7,972人
- ・転入 38人
- ・世帯数 7,433世帯
- ・転出 37人

（令和4年10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)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