



テーマ  
「認知症を予防しよう」

【さば缶カレーコロッケ】

■材料（6人分）

さば水煮（缶）（300g）、じゃがいも（250g）、A【カレー粉（大さじ1.5）、こしょう（少々）】、小麦粉（10g）、卵（1個）、パン粉（30g）、揚げ油（適量）、付け合わせ【パセリ（12g）、レモン（1個）】



■作り方

- ①じゃがいもは1cm幅のいちよう切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- ②じゃがいもに火が通ったらあたたかいうちにつぶす。
- ③汁けをきったさば水煮とAを②に加えて混ぜる。
- ④1人2個ずつになるように丸く成形し、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤フライパンに揚げ油を深さ1cm程入れ、170℃に熱する。
- ⑥油をしっかりとぎって器に盛り、パセリとくし切りにしたレモンを飾る。

【ほうれん草のごまみそ和え】

■材料（6人分）

ほうれん草（450g）、人参（180g）、A【みそ（大さじ2）、みりん（大さじ2）、酢（大さじ1）、ごま油（大さじ1）、すりごま（大さじ1）】、かつお節（3g）



■作り方

- ①鍋に湯を沸かし、分量外の塩を入れてほうれん草をゆでる。流水にさらしてあら熱をとり、水けをしっかりとぎり、3cm幅に切る。
- ②人参は細切りにし、お湯に入れて30秒ほど茹で、あら熱をとる。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ほうれん草と人参を加えてよく和える。
- ④器に盛りつけ、かつお節をのせる。

認知症を予防する

- 青魚や緑黄色野菜を積極的に摂る 青魚に含まれるDHAは記憶力や判断力の向上につながります。EPAも血管を拡張して血行を良くするため、生活習慣病予防にも効果的です。緑黄色野菜は抗酸化ビタミンを多く含み、血管の老化を防ぐ働きがあります。
- 食事や睡眠を規則正しくする 1日3食きちんと食べ、規則正しく睡眠をとり、体のリズムを整えましょう。
- 料理で脳を活性化しましょう 料理は五感を働かせる作業のため、脳の刺激にもなります。

3月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	子どものお話の会事前申込受付開始（中央公民館、11ページ参照） コンビニ交付一時停止（6時30分～23時、16ページ参照）
2	木	1歳半健診・3歳健診（総合福祉センター、14ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
4	土	
5	日	くらてのまるしえ（くらて学園体育館：10時～14時、19ページ参照）
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	4か月健診（総合福祉センター、14ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、16ページ参照）
10	金	子どものお話の会事前申込受付期限（中央公民館、11ページ参照） 無料法律相談（総合福祉センター、13時～16時、16ページ参照）
11	土	子どものお話の会（中央公民館、11ページ参照）
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	町確定申告会場受付期限（総合福祉センター） 施設園芸燃油価格高騰対策補助金申請期限（17ページ参照）
16	木	
17	金	介護予防運動教室申込期限（地域包括支援センター、10ページ参照） コンビニ交付一時停止（17時30分から19日23時まで、16ページ参照）
18	土	
19	日	
20	月	春休み子どもクッキング申込期限（14ページ参照）
21	火	春分の日
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
23	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16ページ参照）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	国民健康保険税（第10期分）、後期高齢者医療保険料（第9期分） 納期限（15ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、16ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、16ページ参照）
29	水	
30	木	
31	金	介護予防サポートポイント申請期限（地域包括支援センター、17ページ参照） 鞍手町奨学金申込期限（19ページ参照）



●町の人口・1月の人の動き

・人口	15,162人	・出生	5人
・男性	7,220人	・死亡	33人
・女性	7,942人	・転入	57人
・世帯数	7,422世帯	・転出	38人

（令和5年1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