

広報みずまき

M I Z U M A K I T O W N
PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

08 2026
No.473

お知らせ版

若者、未来にすめ。

次世代エール給付金事業

物価高騰の影響が長期化する中で、本町の未来を担う次世代を支援するとともに町とのつながりを深め、将来的な定住やUターンの促進を図る目的で、水巻町次世代エール給付金事業を行います。

※この事業は、国の重点支援地方交付金を活用しています。

対象 H16/4/2～H20/4/1までに生まれた人のうち以下のいずれかに該当する人

- ▷ R8/8/1時点で町内に住民登録がある人
- ▷ 町外在住で、令和8年度の住民税で町内者に扶養されている人
- ▷ 町外在住で、R8/8/1時点で町内者の健康保険上の扶養となっている人

※町外在住者が給付を受ける際は、扶養者が申請日時点で引き続き町内で住民登録を行っている必要があります。

給付金額 現金1万円（1回限り）

申込方法 R8/8/1時点の町内在住者には、9月上旬に町から申請書類が郵送されます。封筒が届いたら、申請書・添付書類を準備して同封の返信用封筒で提出してください。町外者は、本人または扶養者が町に問い合わせてください。申請書類は町ホームページからダウンロードできます。

申込期間 9/7（月）～R9/1/29（金）

◎役場定住促進係



▲町 HP

生活情報

INFORMATION

水巻町役場 ☎ 201-4321
FAX 201-4423

消費生活センター ☎ 201-4321

中央公民館 ☎ 201-0401
FAX 201-0411

南部公民館 ☎ 202-2472
FAX 202-2473

総合運動公園
・スポーツ振興係 ☎ 201-4000
・テニスコート ☎ 201-5757

いきいきほーる ☎ 202-3212
健康課 FAX 202-3621

子育て支援センター ☎ 203-5772

ほっとステーション ☎ 203-1555
(児童少年相談センター) FAX 203-1553

図書館 ☎ 201-5000
FAX 201-0995

歴史資料館 ☎ 201-0999

サクラほーる (高齢者福祉センター) ☎ 201-3344

北九州市上下水道局

・お客様センター ☎ 582-3031
・西部工事事務所 ☎ 644-7820

コミュニティ無線 確認ダイヤル ☎ 201-9119

郡内火災発生 確認ダイヤル ☎ (0570) 093-119

遠賀中間休日急病センター
★休日救急医療★ ☎ 282-9919

文化連盟「庁舎展示」 一時中止します

7月25日号折り込みの「会報コスモス」に町民ギャラリーの「庁舎内展示予定」を掲載していましたが、庁舎工事に伴い展示を一時中止します。令和9年4月に再開予定です。☎ 水巻町文化連盟事務局 ☎ 201-0401

お知らせ

9月10日は下水道の日
下水道を正しく使いましょう

下水道は、家庭や工場などから出る汚水を下水管に集めて運び、処理場できれいにし、川に流しています。快適な暮らしを守るために、下水道を正しく使いましょう。

絶対に流してはいけないもの

▽トイレレットペーパー以外の紙や異物

▽野菜くずやご飯の残り・天ぷら油など

▽ガソリンや灯油など揮発性の高い危険物

問 役場下水道課

募集

認知症の人を支える家族のための交流会を開催

町内に住む、認知症の人を支

ください。

とき 9月17日(金)10時～11時

ところ 南部公民館

対象 0歳～就学前の子どもとその保護者

講師 小林裕子さん

④ 子育て支援センター

9月のセンター休所日

9月16日(金)午後・17日(土)

5歳からシニアまでの

基礎から学ぶ卓球講習会

とき 10月4日(日)9時～正午

ところ 町民体育館(おかの台)

対象 町内に住んでいる人

▽水巻町体育協会に所属している人

内容

▽5歳～小学生の部 ラケットに親しみ遊び感覚から基礎を学ぶ

▽中学生 技術の向上・試合時のマナーやルールを学ぶ

▽一般～シニア 基礎から技術



の向上を図る

費用 300円

申込期限 9月25日(金)

④ 水巻町体育協会

☎ 701-7741

楽しく汗をかこう

水巻オープンテニス大会

とき 9月27日(日)

※雨天の場合、10月4日(日)に延期します。

ところ 総合運動公園テニスコート

対象 高校生以上の人

種目・定員

▽女子ダブルス・12組

▽ミックスダブルス・12組

※ともに先着順で、ダブルエントリーはできません。

費用 1組2000円(大会当日に徴収)

※開催日の1週間前まではキャンセル料はかかりません。やむを得ない理由でのメンバー



変更は可能です。

申込期間 9月1日(日)～15日(火)

申込方法 下の二次元コードから申し込む

か、テニスコート管理事務所窓口で申し込んでください。

④ 総合運動公園スポーツ振興係

バドミントンを楽しもう大会

未経験者からベテランまで

とき 9月27日(日)9時30分

※集合時間は9時です。

ところ 町民体育館

対象 小学生以上の人

内容 男子ダブルス・女

子ダブルス・初心者の部

費用 無料

持ってくるもの ラケット・上履き

申込期限 9月15日(火)

④ 総合運動公園スポーツ振興係

興係



クリスマスマーケットの 出店者を募集(出店料無料)

今年、水

巻駅南口駐車場といちようの湯の駐車場を利用して開催。町独自のイルミネーションを楽しみながらイベントを盛り上げられる出店者を募集します。



とき 12月11日(金)15時～21時

ところ 水巻駅南口駐車場・いちようの湯駐車場

※出店場所は実行委員会決定します。

対象 次のいずれかを販売できるお店

▽クリスマス雑貨やクリスマス商品など

▽子どもが喜ぶ商品・食べ物

募集内容 キッチンカー6台・屋台6店舗・ワークショップ4店舗

※長机1台・椅子2脚は用意します。

※電源・水の用意はありません。出店者で用意してください。

※ごみの回収に協力をお願いします。

申込方法 下の二次元



コードから申し込んでください。申込内容をもとに実行委

員会で審査し、出店者を決定します。

申込期限 9月3日(日)

(問) 役場産業振興係

シニアのためのミニシアター 合同説明会開催(予約制)

シニアの人の再就職支援を後押しする説明会です。企業の担当者から、直接話を聞くことができます。



とき

▽1回目 9月8日(火)11時20分～13時

※受け付けは11時です。

▽2回目 9月8日(火)13時50分～15時30分

※受け付けは13時30分です。

ところ ウェルとばた2階多目的ホール(北九州市戸畑区汐井町)

対象 おおむね60歳以上の人

定員 各回40人

申込開始日 9月1日(日)

※定員に達し次第、締め切りします。

(申) 県生涯現役チャレンジセンター北九州オフィス

電話 513・8188

介護保険広域連合職員募集

試験日 10月18日(日)

ところ 福岡市内

対象 昭和58年

4月2日～平成

19年4月1

日までに生ま

れた人



採用予定数 4人程度

申込期限 9月11日(金)

※申込書は、役場高齢者支援係や、福岡県介護保険広域連合各支部で配布しています。

(申) 福岡県介護保険広域連合総務課

電話 (092)643・7055

マイテック・センター第一種電気 工事士・実技(下期)対策講座

とき 10月26日～11月19日18

時30分～21時(おおむね毎週

日・全10回)・11月7日・14日10時30分～16時30分(全

て10回)

ところ マイテック・センター北九州(北九州市八幡東区大蔵)

対象 今年度受験する人

定員 50人

費用 6万円

※教材費・消費税を含みます。

(問) マイテック・センター北九州(北九州市八幡東区大蔵)

電話 651・3775

障がい者の就職を支援 訓練生を募集

募集科目・定員

パソコン中級科・9人

訓練期間 11月4日(日)～令和9

年2月25日(日)

ところ カルチャ

ーセンター黒崎

駅前校(八幡西

区黒崎)



対象 次の全てに

該当する人

▽障がいのある人
▽ハローワークに求職申し込みをし、受講指示、支援指示または受講推薦を受けた人

申込方法 住所を管轄するハローワーク窓口で申し込んでください。

申込期限 9月25日(金)

選考日 10月13日(日)

合格発表 10月23日(金)

(問) 福岡障害者職業能力開発校

電話 741・5431

コスモス商品券・リフォー

ム等商品券二次販売

一次販売の結果、キャンセルになった商品券の二次販売(抽選)を実施します。販売数が少ないため、希望に添えない場合があります。抽選結果は、当選者への連絡をもって発表に代えます。

【抽選について】

申込方法 水巻町商工会にある

申込書に必要事項を記入し提出するか、官製はがきに①氏

名②郵便番号と住所③電話番号④希望する商品券の種類⑤希望金額を記入し、水巻町商

工会に提出してください。

申込期間 8月25日(日)～9月3

日(必着)

抽選日 9月9日(日)

※当選連絡後、商工会で商品券の購入ができます。

【商品券購入について】(当選者)

購入期間 9月14日(日)～18日(金)

9時～15時

※申込みはこの期間に商工会で購入できる人に限ります。

購入限度額

▽コスモス商品券 10万円

▽リフォー等商品券 50万円

※一住所あたり、一次販売分を含めた限度額です。

使用期限 令和9年1月31日(日)

(二次販売と同じ)

※リフォー等商品券は、事前に施工事業者と工事内容・工期などを確認して、商品券の使用期間内に工事が完了することを確認してください。

(問) 水巻町商工会

電話 201・7551

相談

労働問題に関する相談

労働組合と使用者との労働問題のあつせん、不当労働行為救済申し立てなど、相談してください。



(問) 県労働委員会事務局調整課

電話 (092)643・3980



令和8年熊本地震支援活動

復旧・復興の願いを込めて

令和8年熊本地震で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

猛暑のなか、断水が続いている八代市へ、水巻町と岡垣町が連携して、備蓄物資の飲料水、約4,000本を支援物資として発送しました。

再び被害に見舞われた被災地の一日も早い復旧・復興をお祈りするとともに、町として今後もできる限りの支援を行っていきます。

義援金

【公共施設の募金箱】

3つの施設で義援金を受け付けています。寄せられた義援金は、日本赤十字社を通じて被災地の皆さんの生活の支援に使用されます。受領証の発行はありません。

ところ 役場1階住民係窓口・中央公民館・図書館・歴史資料館

受付期間 10月30日(金)まで

⑨役場生活支援係

【日本赤十字社への振込み】

寄付先には被災地全域への寄付と地域を限定しての寄付があります。ゆうちょ銀行・郵便局・その他銀行から振込ができます。振込口座や受領証など、詳しくは二次元コードを読み取り日本赤十字社ホームページを確認してください。



日本赤十字社HP▲



**郡民大会および遠賀郡・
中間市剣道連盟段別試合結果** (敬称略)
7/19日/遠賀中学校体育館 / 参加者33人

【剣道郡民大会】

▷3位 水巻町剣道連盟

【遠賀郡・中間市剣道連盟段別試合】

▷六段の部 優勝 小田修平

▷若手剣士の部 3位 小田修平

▷七段の部 3位 石橋一誠



家庭でできる生ごみ減量 ダンボールコンポスト講座

町ではダンボールコンポストを活用した生ごみの堆肥化を推進しています。家庭ごみの約3割を占めると言われている生ごみを減らし、有効利用をしていきましょう。今回の講座では、実際に使ってみながら循環させる楽しさを体験することができます。テキストだけでは分からない納得のポイントを学んでみませんか。講座終了後には、初めて参加する人にはその日から始められるスターターキットをプレゼントします。

とき・ところ 10月3日(土) 10時～11時30分

対象 町内に住んでいる人

定員 20組 **申込期限** 9月15日(火)

⑨⑨役場環境係

少ない掛金で大きな保障

交通共済

交通共済とは、交通事故で死亡・負傷したときの見舞金です。あなたも加入しませんか。

対象 10/1 時点で、町内に住んでいる、または勤めている人

内容 1口 500 円の掛金で最高 120 万円保障。
3口まで加入でき、この場合共済金は3倍額。
※新規加入の場合、1世帯 100 円の出資金が必要です。

保険期間 10/1 ～翌年 9/30

※途中加入もできます。保険期間は加入翌日から 9/30 までです。

対象となる事故

国内の一般の道路などで運転中や乗車中、歩行中に本人が死亡・負傷した場合が対象です。

対象外となる例

- ▷ 契約者の故意、重大な過失による事故
- ▷ 公園など一般の交通のために開放されていない場所での事故

減額となる例

- ▷ 速度違反など本人の法令違反による事故
 - ▷ 本人の過失による事故、単独事故
 - ▷ 警察に届けていない事故
- ※自転車の単独転倒などであっても警察に届け出るようにしましょう。

対象となる乗り物

自動車	電動キックボード※1
原動機付自転車	電車・モノレールなど
自転車	身体障がい者用車いす

※1 道路交通法上の「車両」に該当する電動キックボードに限ります。

※電車やバスに乗車中、急ブレーキで転倒し、けがをした場合も対象です。対象の乗り物はほかにもあります。詳しくは問い合わせてください。

解散に伴う重要なお知らせ

交通共済（北九州市民共済生活協同組合）は、民間保険の普及などの社会環境が大きく変化する中、この数年の急激な加入者の減少に伴い、令和 10 年 3 月 31 日（予定）の解散に向けて準備を進めています。過去に、交通共済事業を利用していた組合員で、組合の脱退手続を終えていない人は、脱退及び出資金の返還手続をお願いします。詳しくは、北九州市

民共済生活協同組合または役場地域協働係に問い合わせてください。

手続の際は、印鑑と本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカードなど）を持参してください。

なお、令和 8 年度（令和 8 年 10 月 1 日～令和 9 年 9 月 30 日）は交通災害共済を継続し、解散後も共済期間中に事故に遭った人の対応は行っています。

共済金の受取額

国内で交通事故にあい、入院や通院の治療期間が合わせて 7 日間以上ある人が対象です。

1 口 の 共 済 金	等級	治療期間など		共済金
	1	死 亡		120 万円
	2	重度障がい	1 級	120 万円
			2 級	110 万円
	3	180 日以上		3.8 ～ 20 万円
	4	90 日～ 179 日		3.0 ～ 11 万円
	5	30 日～ 89 日		2.3 ～ 5.0 万円
	6	7 日～ 29 日		1.7 ～ 2.5 万円

※3～6等級の共済金は、入院日数によって異なります。

共済金の請求

共済金の請求は全ての治療が終わってから行ってください。事故発生の日から 3 年を経過すると請求できませんので、なるべく早く請求してください。

申込方法

毎年加入してる人

申込書を役場や自治会を通じて届けます。その申込書を使って、役場地域協働係窓口で申し込んでください。

※自治会で申し込んでいる人は、自治会に申し込んでください。

新規で加入する人

役場地域協働係窓口で申し込んでください。

申込開始日 9/1 ㊦

問い合わせ

交通共済の内容に関すること

北九州市民共済生活共同組合

☎ 663-1113

申し込みに関すること

役場地域協働係



▲町HP

9月6日日は環境美化の日

町の環境情報を発信

環境 station

町と水巻町環境美化推進員会議では、ごみのポイ捨て防止や環境美化意識の向上のため、町内一斉清掃活動を行います。皆さんの参加をお願いします。詳しい手順は各自治会で確認してください。

ごみの種類	袋の色	回収場所
もえるごみ	ピンク	ごみステーション
もえないごみ	青	各自治会指定の回収拠点
枝	透明 (大)	
草	透明 (大)	

※ビン・カンのごみはもえないごみの袋に入れてください。

※側溝の清掃、公園の除草や枝の剪定^{せんてい}などを行う場合は、必ず自治会に届けてください。

※当日は各自治会配布のボランティア袋を使います。

※もえるごみは、通常のごみ収集日に回収します。

※枝、側溝の土砂の回収は後日行います。

枝と草は必ず分けて袋に入れてください

枝と草はもえるごみとして処分するのではなく、堆肥などにリサイクルする資源として活用することができます。分別に協力をお願いします。

※枝と草は、土・泥や他のごみを取り除いて別々の袋に入れてください。同じ袋に入れてしまうと、堆肥としてリサイクルができないことがあります。

※枝と草は袋を使わず「野積み」で回収することもできます。必ず事前に自治会に届けてください。

㊤ 役場環境係



祝 敬老の日 いつまでもお元気で



町は 77 歳・88 歳・99 歳の人を対象に敬老祝金を支給します。

対象・金額

▷ **77 歳** 昭和 23 年 9 月 17 日
～昭和 24 年 9 月 16 日生まれの人 **1 万円**

▷ **88 歳** 昭和 12 年 9 月 17 日
～昭和 13 年 9 月 16 日生まれの人 **3 万円**

▷ **99 歳** 大正 15 年 9 月 17 日
～昭和 2 年 9 月 16 日生まれの人 **10 万円**

※令和 8 年 4 月 1 日以前から引き続き町内に住民票がある人に限ります。

77 歳・88 歳の支給方法

9 月上旬、支給日時・場所を指定した通知書（はがき）を郵送します。指定された日時・場所に、はがきと本人の印鑑を持ってきてください。代理人が受け取る場合、代理人の本人確認ができる書類（免許証・保険証など）も必要です。

※指定日に受け取りができない場合、9/18 ㊤～9/30 ㊤に役場高齢者支援係窓口で受け取ってください。

99 歳の支給方法

町が本人に祝金を届けます。町担当者が本人・家族に連絡し、支給方法などを決めていきます。

㊤ 役場高齢者支援係

楽しい体操で認知症予防!

からだも脳も若返り教室



年齢を重ねると誰でも発症する可能性のある認知症ですが、生活習慣を変えることで発症を遅らせることや症状を軽く抑えられる可能性があります。教室に参加して運動や頭の体操などでものを忘れを予防し、いつまでも健康でいきいきとした生活を送りましょう。

とき 10/5～12/21 (毎週月・全 12 回)

10 時 15 分～11 時 45 分

ところ スポーツクラブ EVERY (頃末南)

対象 町内に住んでいる 75～84 歳の人で、以下のどちらにも該当する人

▷床から何も使わずに一人で起き上がれる人

▷左右のどちらかで片足立ちができる人

※年齢は R9/3/31 が基準です。

※申し込み多数の場合は初めての人を優先します。

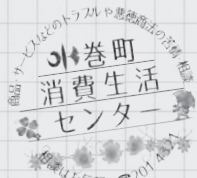
定員 20 人 (先着順)

費用 無料

申込期間 9/1 ㊤～9/8 ㊤

㊤㊤ 役場包括支援係





／ 気を付けないといけな事例を紹介しす

テレビショッピングでは 広告以外の情報もしっかり確認！

【相談事例1】

テレビショッピングで紹介されていたマッサージ器を見て電話で注文をした。到着後、さっそく使ってみたところ、たたく力が強すぎて使えないと感じた。事業者返品を申し出たが、「通電した商品の返品はできない」「注文時の電話でも説明している」と断られた。

【相談事例2】

テレビショッピングでサポーターを注文したが、小さかった。サイズ交換を希望したところ、「衛生用品は交換できない」と断られた。

【アドバイス】

▷テレビショッピングでは、購入の際に実物を確認できません。注文をする際はテレビの広告だけでなく、商品の使用感やサイズなどについても電話口でよく確認をしましょう。

▷テレビショッピングは通信販売にあたるため、クーリングオフはありません。テレビ広告で返品特約が適正に示されている場合は、返品・解約の条件は事業者の提示する特約に基づきます。また、返品可能でも、未開封に限られていたり、期限が設けられていたりしている場合もあるので、よく確認しましょう。

▷困ったときは消費生活センターに相談してください。

☎ 水巻町消費生活センター ☎ 201-4321

納期限



問い合わせ
役場納税係・保険年金係 ☎ 201-4321

●町県民税 2期 8/31 月

●国民健康保険税 3期 8/31 月

●後期高齢者医療保険料 2期 8/31 月



7月の火災・救急件数

	水巻町	芦屋町	遠賀町	岡垣町	合計
火災	0	0	0	1	1
救急	169	76	124	188	557

町の人口

令和8年7月31日現在

住みよき



花咲く川のほとり
MIZUMAKI

●人口 27,299人
(前年 - 162人)

▷男性 12,891人
(前年 - 89人)

▷女性 14,408人
(前年 - 73人)

●世帯 13,900世帯
(前年 + 8世帯)

●7月の人の動き

▷出生 13人
▷死亡 41人
▷転入 95人
▷転出 98人

町の面積 11.01 km²

9月のし尿収集日

問い合わせ
役場下水道課 ☎ 201-4321

月	日・曜	事業者 (対象地域)
2 回 ま わ り	10 木	環整 (1)
	11 金	環整 (2)
	17 木	東管社 (頃末北)
	18 金	東管社 (猪熊・頃末北)
	28 月	東管社
	29 火	環整 (1)・環整 (2)

日・曜	対象地域 (番)
1 火	猪熊4・6～9丁目 頃末北1・2丁目
2 水	猪熊2・4～6・8・9丁目 頃末南1丁目 (1～11) 立屋敷
3 木	猪熊4・5・7・9丁目 頃末北3丁目 (12) 頃末南1丁目 (12～34) 頃末南3丁目 (1～21)
4 金	頃末北2丁目 (1・5) 頃末北3丁目 (1・3・5・16) 頃末南3丁目 (22～32) 吉田東1丁目・2丁目 (1～6)
7 月	頃末北2丁目 (1・4・5) 頃末北3丁目 (1・3・4・7) 吉田東2丁目 (7～22)・3丁目 吉田東4丁目 (1～11)
8 火	頃末北2丁目 (1・4・5) 頃末北3丁目 (4・6～8・13) 吉田東4丁目 (12)・5丁目 吉田西1丁目 (1～3)
9 水	古賀 頃末北 猪熊 梅ノ木団地 吉田西1丁目 (4～6) 吉田西2丁目 (1～10)
10 木	古賀1・3丁目 杣
11 金	杣
14 月	吉田西2丁目 (11～20)・3丁目 古賀3丁目 頃末北3・4丁目 頃末南2丁目 中央 美吉野
15 火	吉田西4・5丁目 下二東
16 水	二東
17 木	樋口東 樋口 猪熊3丁目 (3) 吉田南 下二西
18 金	猪熊5丁目 (5・11) 吉田団地 (7・8)
24 木	猪熊5丁目 (2・4・5) 樋口 吉田団地 (4・5・6) 二西1丁目 (1～5)
25 金	猪熊1～3丁目 古賀2丁目 二西1丁目 (6～8)・2・3丁目 二西4丁目 (1～4)
28 月	樋口 (5) 猪熊7丁目 (13) 二西4丁目 (5～13) 伊左座

9月の図書館カレンダー

開館時間 10時～18時

■ 休館日

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

日	開始時間	イベント
9/5 日	14:00	お話会(たんぽぽ)
9/6 日	13:30	水巻朗読の会「きささげ」
9/9 日	11:00	赤ちゃんとお話会(図書館スタッフ)
	11:00	お話会(あいえおはなし会)
9/12 日	13:30	大人のための朗読会(言の葉)
	14:30	お話会(絵本ミュージカル)
9/15 日	11:00	図書館deシネマ「昭和100年 昭和ノスタルジア」
9/19 日	14:00	お話会(ぶぶら)
9/20 日	15:00	親子deシネマ「おしりたんてい みはらしそうのかいじけん」
9/26 日	11:00	お話会(ピノキオ文庫)

今月の新刊
一般書



はじめての熱帯果樹
三輪正幸 著 / 家の光協会



切って貼るだけ
エコクラフトの花
荒関まゆみ 著
朝日新聞出版

あの日につづきを
生きている
朝倉宏景 著
東京創元社

お知らせ

本の山から宝を発掘 リサイクルブックフェア

図書館で不要になった本や雑誌を、期間内で1人10冊まで無料で持ち帰ることができます。
※転売目的の持ち帰りは固くお断りします。

とき 9/21 日～9/27 日
▷午前の部 10時～正午
▷午後の部 14時～16時
ところ 図書館視聴覚ホール



オリジナルのティーマットを作ろう!
作品展同時開催

サークル「織り姫」の皆さんが講師を務める体験会では、B5サイズのティーマットを作ります。講師と一緒に作りますので、初めての人でも安心して参加できます。

とき 9/22 日(祝日)
▷午前の部 10時30分から
▷午後の部 14時から



※各回の所要時間は約1時間30分です。
ところ 歴史資料館町民ギャラリー
対象 小・中学生 定員 各回5人
※小学3年生以下は保護者の同伴が必要です。
申込方法 電話または図書館のカウンターで申し込んでください。

児童書



きけん!ねっちゃんしょうにちゅうい
森戸やすみ 監修 / 汐文社



最強生物
クマムシくん
しおうしんたろう 文・絵
ポトス出版

いるかのこ
きくちちき 作・絵
鈴木出版

晴れときどき読書



最新の情報は公式ホームページから確認できます。
(問) 図書館 ☎ 201-5000
歴史資料館 ☎ 201-0999



おいしいおかずレシピ vol.310

■材料(2人分)

- 焼き豆腐 1/2丁
- 豚もも薄切り肉 4枚(100g)
- コショウ 適量
- 片栗粉 適量
- サラダ油 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2強
- みりん 大さじ1
- ショウガ(千切り) 5g
- 絹さや 4枚

■作り方

- ① 焼き豆腐を皿にのせ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。ペーパータオルで包んで重しをのせ、少しおいてから水気を切って4等分に切る。
- ② 豚肉にコショウをして①に巻き付ける。巻き終わりに片栗粉をつけてまとめる。これを4個作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して中火にかけ、②の合わせ目を下にして焼く。全体に焼き色がついたら酒と酢を加え、アルコール分と酸味をとばし、しょうゆ・みりん・ショウガ(千切り)を入れて煮からめる。
- ④ 半分に切って器に盛り、さっと塩ゆでした絹さやを添える。

たんぱく質たっぷり夏バテ防止
肉巻き焼き豆腐

作成：食生活改善推進会 190kcal 塩分0.9g

