

広報みずまき

MIZUMAKI TOWN
PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

10 2026
No. 475

お知らせ版

10月11日、伊左座小学校で伊左座フェスタのグラウンドゴルフ大会が行われました。爽やかな秋晴れの空の下、大人も子どもも一緒になって楽しんでいました。

ナイスショット！



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

水巻町公式SNS



X



instagram



youtube



LINE



お知らせ

災害時用の試験放送

全国瞬時警報システム (Jアラート) を使った情報伝達試験が全国一斉に実施されます。今回の試験放送は訓練です。慌てて行動することがないように注意してください。

とき 11月11日 11時ごろ

問 役場庶務係

町営バス運行改善のためのアンケートを行います

WEBからの回答

下の二次元コードから回答してください。



アンケート用紙による回答

アンケート用紙に記入し、回収ボックスに入れてください。用紙と回収ボックスは、町内巡回バス車内・通勤通学バス車内・役場総合案内に設置しています。

【共通事項】

アンケート回答期限

11月6日

※回答者の中から、

抽選で5人にみ

ずまろハンカチ

をプレゼントします。



問 役場企画係

遠賀郡消防フェア2026開催

詳しくは、遠賀郡消防本部ホームページを確認してください。



消防本部 HP

とき 11月14日 10時～13時

問 遠賀郡消防本部

遠賀郡消防本部予防課

☎ 293・8125

シニア向け職場見学会開催

県は、年齢に関わらず活躍することができる生涯現役社会づくりに取り組んでいます。高齢者の就業活動を促進するためシ

ニア向け見学会を開催します。

【介護】

とき

11月19日 14時～15時30分

ところ 社会福祉法人年長者の里 (八幡東区大蔵)

【警備】

とき

11月26日 10時～11時30分

ところ 三協警備保障株式会社 (小倉北区東篠崎)

【共通事項】

対象 おおむね60歳以上の人

問 県生涯現役チャレンジセン

ター北九州オフィス

☎ 513・8188

バス運転手の確保イベント開催

県主催で、バス運転手不足の解消に向けたイベントを開催します。

【バス運転体験会】

とき

▽筑豊エリア 11月3日 (祝日)

11時～16時

▽福岡エリア

12月5日 11時

ところ

▽筑豊エリア 筑豊自動車運転免許試験場 (飯塚市鶴三緒)

▽福岡エリア 西鉄バス研修センター (大野城市山田)

内容 運転体験・説明会など

【バス営業所見学ツアー】

とき

▽北九州エリア 令和9年1月23日 11時～16時

▽筑後エリア 令和9年2月6日 11時～16時

ところ

▽北九州エリア 西鉄バス北九州株式会社

小倉自動車営業所

(小倉北区砂津)・北九州市交通局若松営業所 (若松区東小石町)



▽筑後エリア 西鉄バス久留米株式会社八女支社 (八女市馬場)・堀川バス株式会社八女

支店

営業所 (八女市本町)

内容 営業所見学・説明会など

問 県交通政策課旅客自動車係

☎ (092) 643・3166

子育てガイドブック広告掲載事業者募集のため訪問

株式会社サイネックスと共同で「水巻町子育てガイドブック」を発行し、無料配布します。発行費用は、事業者からの広告収入で賄われます。広告掲載事業者募集のため、サイネックス社員が町内の事業者を訪問します。

ガイドブックの発行は令和9年3月末予定です。

訪問開始 11月以降

発行部数 2000部

問 広告掲載に関すること

株式会社サイネックス北九州支店

☎ 288・5630

▽ガイドブックに関すること

役場子育て支援係

役場子育て支援係

役場子育て支援係

役場子育て支援係

役場子育て支援係

役場子育て支援係

役場子育て支援係

役場子育て支援係

役場子育て支援係

役場子育て支援係

指名手配被疑者の
 検挙に協力をお願いします

11月は指名手配被疑者捜査強化月間です。「指名手配被疑者によく似た人を見かけた」など、わずかな情報でもよいので警察に通報してください。

折尾警察署

☎691・0110

募集

知っておきたい年金の知識
 に関する講座を開講します

令和7年度に九州国際大学と締結した包括的地域連携協定に基づき、年金の基本的な仕組みや老齢年金・障害年金・遺族年金についても学ぶことができる講座を開講します。将来役に立つ年金の基礎知識を身に付けられる機会です。



とき 11月28日(日)13時30分～15時30分

ところ いきいきほーる多目的ホール

講師 稲田成龍さん(よつば社会保険労務士事務所)

定員 50人

※申込多数の場合は抽選を行います。

申込方法 下の二次元コードから申し込む



か、役場企画係窓口または九州国際大学窓口に参加申込書を提出してください。申込書は、役場企画係窓口に用意しています。

申込期限 11月13日(金)

役場企画係

△九州国際大学地域連携推進センター

☎671・8936

楽しく体験！ターゲットバードゴルフ体験会

羽のついたボールを、ゴルフクラブで打つ競技です。気軽に始められ、ゴルフのような楽しさを味わうことができます。



とき 11月15日(日)10時

ところ 河川敷ターゲットバードゴルフ場(遠賀川河口ゼきの近く)

費用 200円

申込方法 前日までに電話で申し込んでください。

総合運動公園スポーツ振興係

11月の親子で遊ぼう(予約制)どこでも広場

とき 11月13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
 内容 親子遊びや簡単な制作
 定員 10組程度



子育て支援センター

11月のセンター休所日

11月12日(木)午後・13日(金)

子どもテニス短期教室

プロから学べるアップのためのレッスンです。初心者から経験者まで参加できます。



とき 11月7日・14日・28日(全て(土)全3回)16時～17時30分

ところ 総合運動公園テニスコート

対象 小学4年生～中学生

受講料 2000円(3回分)

定員 10人

講師 平井崇さん(日本プロテニス協会プロフェッショナル2)

申込期限 11月6日(金)

水巻ゆう・あい倶楽部

☎701・7741

未来と明日を守る
 自衛官を募集します

採用種目 2等陸・海・空士(任期制自衛官)・一般曹候補生

対象 18歳以上33歳未満の人(令和9年4月1日時点)

申込期限 11月20日(金)

自衛隊福岡地方協力本部

屋地域事務所
 ☎223・0981

遠賀郡ロードレース大会

とき 12月13日(日)9時開会
 ※受け付けは8時20分から行います。

ところ 遠賀総合運動公園グラウンド(遠賀町広渡)

対象 小学生以上で、郡内に住んでいるか勤めている人とその家族、郡内のスポーツクラブなどに所属している人

内容 学年・年齢に応じた部門で1～5kmのコースを走ります。

申込期限 11月6日(金)

水巻町体育協会

☎701・7741

シルバー登録者募集
 トラック運転・回収業務

シルバー能力活用事業は、現在60代から70代の人が多く登録しています。同年代の仲間と一緒に汗を流してみませんか。



対象 以下の全てに該当する人
 △町内在住のおおむね70歳以下
 △普段から健康に留意し、仲間と協調性を持って働く意欲がある

内容 2トントラックでの運搬・草枝など作業ごみの積入・回収など

勤務時間 9時～16時
 時給 1114円

申込方法 詳しくは電話で問い合わせてください。

シルバー能力活用事業

☎201・3350

ポリテクセンター福岡
 職業訓練生募集

募集科目・定員

①CAD/CAM科・15人

②デジタル建築設計科・25人

訓練期間 令和9年1月5日(火)～6月28日(日)

ところ ポリテクセンター福岡(八幡西区穴生)

※施設見学会を開催しています。(11月11日(火)・25日(土)13時30分～予約不要)

対象 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



費用 無料

※教科書、作業服などは個人負担です。

申込期間 11月2日(月)～12月4日(金)

選考日 12月10日(火)

合格発表 12月17日(火)

住所を管轄するハローワーク

ポリテクセンター福岡

☎641・6909

マイテク・センター北九州
保護員着用管理責任者教育

とき 12月9日(金)8時30分～15時55分

ところ マイテク・センター北九州(八幡東区大蔵)

対象 18歳以上の人

定員 60人(先着順)

費用 1万9050円

※教材費・消費税を含みます。

問 マイテク・センター北九州
☎651・3775

相談

直方特別支援学校
乳幼児教育相談(予約制)

聞 こえない・聞こえにくい乳幼児(0～5歳)とその保護者を対象とした乳幼児教育相談です。相談する場合は事前の電話予約が必要です。



併せて、令和9年度の幼稚園(聴覚障がい教育部門)入学者も募集しています。

とき 毎週(土)9時～16時

ところ 県立直方特別支援学校(直方市下境)

対象 0～5歳の聞こえない・聞こえにくい乳幼児および子どもの聞こえや言葉の育ちに不安がある保護者

費用 無料

申 問 県立直方特別支援学校
☎(0949)24・5570

日曜労働相談会

県は、労働相談の機会を幅広く提供するため、日曜労働相談会を開催します。労働者・使用者のどちらにも相談できます。

とき 11月15日(日)10時～18時

※受け付けは17時30分までです。

ところ 県北九州労働支援事務所A1Mビル4階(小倉北区浅野)

※福岡・筑後・筑豊の各労働者支援事務所でも同時開催します。詳しくは県北九州労働支援事務所にお問い合わせください。

問 県北九州労働支援事務所
☎967・3945

行政書士による

交通事故無料相談会

とき 12月12日(土)10時～13時

ところ ウェルとばた8階82会議室(戸畑区汐井町)

相談内容 交通事故解決までの流れ・保険請求手続・後遺症(後遺障害)認定申請手続など

持ってくるもの 相談したい交通事故に関する資料(事故証明書・後遺障害診断書・加入保険証券・相手からの手紙など事故に関するもの一式)

問 県行政書士会
☎(092)641・2501

自分のペースで配布すれば OK !

広報みずまき



配布員登録受付中

広報みずまきの配布員に登録する人を募集しています。履歴書不要で未経験者も大歓迎です。

子育てや仕事の合間、退職後の空いた時間などスキマ時間に働きたい人や、働く時間を自分のペースで決めたい人などさまざまな人が活躍できます。詳細は右下の二次元コードからホームページを確認してください。

対象 次の全てに該当する人

▷町内在住

▷配布業務に関して健康に不安がなく、体力に自信がある

※登録後、担当地区に空きがない場合はすぐに契約を締結できないことがあります。

内容 広報みずまきの配布(月2回発行)

※広報紙が自宅に届いてから、担当地区内にある住宅のポストに5日以内に配布してもらいます。



▲町HP

配布単価

▷団地など密集地区 1軒15円

▷一般地区 1軒24円

問 役場広報係

知っていますか?

町の環境情報を発信
環境 station

リチウムイオン電池の捨て方

リチウムイオン電池が使用されている製品が、ごみとして捨てられ、収集運搬時や処分時にごみ収集車・処理施設で衝撃が加わり発火する事故が発生しています。安全にごみ収集を行うため、正しく処分しましょう。

充電できる製品や、電源につながなくても動いたり光ったりする製品にはリチウムイオン電池が使用されている可能性があります。リチウムイオン電池本体にはリサイクルマークがついています。

【使用されている製品の例】

コードレス家電・デジタルカメラ・携帯電話・タブレット・携帯ゲーム機・加熱式たばこ・モバイルバッテリー・電動シェーバー・電動歯ブラシなど

【捨て方】

製品からリチウムイオン電池を取り外せる場合は取り外し、端子部分をビニールテープなどで覆ってください。役場リサイクルステーションや、家電量販店にある回収ボックスに出しましょう。

なお、膨張してしまったリチウムイオン電池は放置すると危険ですので、環境係窓口で直接持参してください。

【注意点】

- ▷雨や水に濡れない場所で保管しましょう。
- ▷電池一体型の製品は電池を無理に取り外そうとせず、そのまま役場リサイクルステーションにある小型家電回収ボックスに出しましょう。

問 役場環境係

役場リサイクル
ステーション▶



寝具洗濯サービス

ふっくら布団で 快適な生活

自宅で介護を受ける高齢者や重度の身体障がい者を対象に、寝具の洗濯サービスを行います。寝具は1人3点までです。

対象 次のいずれかに該当する人

▷寝具の衛生管理が困難な 65 歳以上の高齢者のみの世帯の人

▷老衰や心身の障がい、傷病などの理由で寝たきり状態にある 65 歳以上の高齢者

▷寝たきり状態の重度身体障がい（児）者

寝具預かり日 R9/1/14 困・28 困

寝具返却日 R9/1/21 困・2/4 困

費用 敷・掛布団、毛布、マットレスのいずれか 3点で千円。

申込期限 12/1 困

⑤⑥

▷役場高齢者支援係・障がい支援係

▷居住する地区の高齢者支援センター



遠賀町少年剣道大会 (敬称略)

9/13日/遠賀南中学校 / 参加者176人

【団体戦】

▷小学生団体の部 準優勝

先鋒：黒木秀太郎 (伊左座小4年生)

次鋒：古藤結愛 (伊左座小5年生)

中堅：中川凌 (伊左座小6年生)

副将：小田風紗 (杵小6年生)

大将：吹田建 (伊左座小6年生)



【個人戦小学生】

▷1・2年女子の部 優勝 小田一澄 (杵小2年生)

▷6年女子の部 4位 小田風紗 (杵小6年生)

【個人戦中学生】

▷女子 4位 吹田季歩 (南中2年生)

無料で相談を受け付けています 県循環器病総合支援センター

県内に住んでいる循環器病 (脳卒中・心臓病など) を持っている人やその家族を対象に相談を受け付けています。内容に応じて、さまざまな専門職で連携して対応します。

とき 平日9時~16時

ところ 九州医療センター (福岡市中央区地行浜)

内容 生活上の注意点・療養場所・後遺症・仕事と治療の両立など

対応者 看護師・医師・薬剤師などの専門職

相談方法 電話・対面 (予約制)

⑤⑥ 県循環器総合支援センター

☎ (092) 836-5003

離乳食教室赤ちゃんが喜ぶご飯を



とき 11/25(木)13時15分～14時15分
※受け付けは 13 時 10 分から行います。

ところ いきいきほーる

対象 1歳6カ月までの子を育児中の人とその家族

内容 講話・ビデオ学習・比較学習・試食

※調理・赤ちゃんの試食はありません。

定員 10人(先着順)

※第一子・月齢5カ月までの保護者を優先します。

※託児はありません。ベビーカーや抱っこで一緒に参加することもできます。

※教室終了後、計測・育児相談もできます。

持ってくるもの バスタオル・母子健康手帳・筆記用具・飲み物・ハンカチ

申込期限 11/18(木)

申込方法 いきいきほーる健康課窓口か電話で申し込んでください。上の二次元コードからアクセスできるWEBフォームでも受け付けています。

(問) いきいきほーる健康課



秋季全国火災予防運動

火の確認

いい日を支える

いい習慣



【19時のサイレンで知らせます】

11/9(月)～11/15(日)は、秋季全国火災予防運動週間です。期間中は19時から20秒間、サイレンを鳴らします。

【火災から大切な命と財産を守る10のポイント】

4つの習慣

- ▷寝たばこは絶対にしない、させない
- ▷ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ▷こんろを使うときは火のそばを離れない
- ▷コンセントはほこりを掃除し、不必要なプラグは抜く

6つの対策

- ▷火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する
- ▷火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ▷火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具・衣類およびカーテンは防炎品を使用する
- ▷火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ▷高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ▷防火防災訓練への参加や戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

(問) 役場庶務係

節目の年齢は歯周病検診へ

歯周病は歯を失う原因になるだけでなく、菌が血管を通り全身に影響を及ぼします。糖尿病などの生活習慣病にも影響があり、歯周病の予防・治療が血糖値の改善につながると言われています。0がつく節目の年齢には検診を受けましょう。

とき 6月～R9/2月末

ところ 指定医療機関(右表)

対象 R9/3月末時点で20・30・40・50・60・70歳の人。対象となる人には受診券(A4サイズ)を5月末に送付しています。紛失した場合は再発行が可能です。

内容 問診・検診・歯周病組織検査・保健指導

自己負担額 600円(受付時支払い)

※生活保護を受給している人は無料です。

持ってくるもの 受診券・マイナ保険証など

(問) いきいきほーる健康課

口は健康への入口です

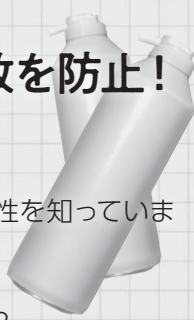


医院名	ところ	電話番号
沖永歯科医院	樋口	201-0772
しんどう歯科医院	古賀	202-0183
鶴田歯科医院	二西	202-5256
西牟田歯科医院	伊左座	201-8100
ひだか歯科医院	吉田西	201-5200
水巻歯科診療所	頃末南	203-2500
もり歯科医院	吉田東	201-8181
吉武歯科医院	梅ノ木団地	202-6480



気を付けないといけない事例を紹介します

スプレー缶製品 正しい知識で事故を防止！



【安全チェック】

スプレー缶製品を……

- ☐ 火気のある場所で使うと引火する危険性を知っていますか？
- ☐ 高温になる場所に置いていませんか？
- ☐ 中身を使い切ってから廃棄していますか？
- ☐ 家庭で使用することなく長期間置いたままになっているスプレー缶はありませんか？

【アドバイス】

- ▷ 殺虫材・制汗剤・冷却スプレーなど、多くのスプレー缶の噴射剤には可燃ガスが使われています。ガス器具などの火気があると、噴射によって滞留した可燃ガスに引火する危険性があります。火気のある場所では絶対に使わないでください。
 - ▷ スプレー缶を直射日光が当たるなどの高温になる場所に置くと、缶の内圧の上昇によって破裂する危険性があるので注意してください。
 - ▷ 古いスプレー缶は、内部の部品が劣化して噴射剤が漏れたり、噴射が止まらなくなったりする可能性があります。また、缶本体が腐食して破裂したり、漏れた噴射剤に引火するなどの事故の危険性もあります。不要なものは廃棄しましょう。
 - ▷ スプレー缶本体に記載の注意書きをよく読みましょう。
- ☎ 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	3期	11/2 月
● 国民健康保険税	5期	11/2 月
● 後期高齢者医療保険料	4期	11/2 月



9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	2	0	2
救急	150	78	101	171	500

町の人口

令和8年9月30日現在

住みよき



花咲く川のほとり
MIZUMAKI

- 人口 27,280人
(前年 - 167人)
- ▷ 男性 12,886人
(前年 - 83人)
- ▷ 女性 14,394人
(前年 - 84人)
- 世帯 13,884世帯
(前年 - 26世帯)

● 9月の人の動き

- ▷ 出生 18人
- ▷ 死亡 45人
- ▷ 転入 82人
- ▷ 転出 86人

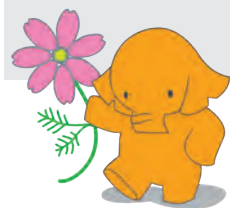
町の面積 11.01 km²

11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	12 木	環整 (1)
	13 金	環整 (2)
	18 水	東管社 (頃末北)
	19 木	東管社 (猪熊・頃末北)
	27 金	東管社・環整 (1)・(2)

日・曜	対象地域 (番)
2 月	猪熊4・6～9丁目 頃末北1・2丁目
4 水	猪熊2・4～6・8・9丁目 頃末南1丁目 (1～11) 立屋敷
5 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)
6 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)
9 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)
10 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)
11 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)
12 木	古賀1・3丁目 机
13 金	机
16 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
17 火	吉田西4・5丁目 下二東
18 水	樋口東 樋口 猪熊3丁目 (3) 二東
19 木	猪熊5丁目 (5・11) 吉田南 下二西
20 金	猪熊5丁目 (2・4・5) 樋口 吉田団地 (7・8)
24 火	猪熊1～3丁目 古賀2丁目 吉田団地 (4・5・6) 二西1丁目 (1～5)
25 水	二西1丁目 (6～8)・2・3丁目 二西4丁目 (1～4)
26 木	二西4丁目 (5～13) 伊左座
27 金	樋口 (5) 猪熊7丁目 (13)



最新の情報は公式ホームページから確認できます。

図書館 ☎ 201-5000
 歴史資料館 ☎ 201-0999



電子図書館



図書館 HP

お知らせ

秋の読書週間 館内イベント 「あなたの推し本 教えてください」

(問) 図書館

10月27日～11月9日は秋の読書週間です。図書館では皆さんが好きな「推し本」を募集します。用紙に記入後、カウンターに提出すると、しおりをプレゼントします。

古文書が語る 水巻の江戸時代展

(問) 歴史資料館

江戸時代の古文書をひも解きながら、地域を支えた庄屋の仕事に焦点を当て、福岡藩と村との間で奮闘する姿や、当時の遠賀郡の状況などを紹介します。入場無料・申込不要です。

とき 11/5 困～29 回 10時～18時

ところ 歴史資料館町民ギャラリー

【講演会】

とき 11/14 回 10時30分～正午

ところ 図書館視聴覚ホール

内容 三つの「筑前国続風土記」に見る江戸時代の水巻町

講師 有馬守さん(水巻町文化財保護委員・八幡郷土史会会員)

定員 30人程度

費用 無料

申込方法 電話または歴史資料館の窓口で申し込んでください。

【ギャラリートーク】

学芸員が展示内容を解説します。入場無料・申込不要です。

とき 11/14 回・21 回 14時から30分程度

ところ 歴史資料館町民ギャラリー

11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
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	4	5

日	開始時間	イベント
11/7 回	14:00	お話し会(たんぽぽ)
11/11 回	11:00	赤ちゃんとお話し会(図書館スタッフ)
	11:00	お話し会(あいさつおはなし会)
11/14 回	14:30	お話し会(絵本ミュージカル)
11/15 回	15:00	親子deシネマ「おしりたんてい プププッたがわれたけいじ」
11/17 回	11:00	図書館deシネマ「仕掛人・藤枝梅安」
11/21 回	14:00	お話し会(ぷぷら)
11/28 回	11:00	お話し会(ピノキオ文庫)

今月の新刊 一般書



なにコレ日本奇景
 えぬびい 写真・文
 河出書房新社

児童書



これはただのおりがみ
 rekko さく
 Gakken

おいしいおかずレシピ vol.312

■材料(4人分)

鶏肉もも切り身 80g×4切れ
 水巻のでかにんにく万 能味噌(甘) 大さじ3
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1
 ネギ 20g
 糸切り唐辛子 適宜
 シシトウ 8本

■作り方

- ① Aの調味料を全て混ぜておく。
- ② ①に鶏肉を30分程度漬け込む。
- ③ シシトウのヘタを切り取っておく。
- ④ ②を200度に予熱したオーブンにクッキングシートを敷き、約15分焼く。焼き上がりの約5分前にシシトウを入れ、一緒に焼く。
- ⑤ 鶏肉に焦げ目がついて、中まで火が通ったら食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ⑥ ⑤の上に、小口切りしたネギと糸切り唐辛子をかけ、シシトウを添える。

町の特産品で手軽においしく
 鶏肉のでかにんにくみそ焼き

作成：食生活改善推進会 139kcal 塩分1.0g



ひとことポイント

「水巻のでかにんにく万能味噌」は ICOTTO! MIZUMAKI で購入できます。