

今月の

クッキングレシピ



かぼちゃのいところ煮

<一人分の栄養量>
熱量 89kcal たんぱく質 2.3g 塩分 0.7g



材料 (4人分・正味量)

- 小豆 …………… 15g
- かぼちゃ …………… 240g
- 黒砂糖 …………… 20g
- しょうゆ …………… 大さじ1

作り方

- ① 小豆は柔らかく煮る。
- ② かぼちゃは乱切りにする。
- ③ ①に、かぼちゃ、黒砂糖、しょうゆを加え煮る。

調理のワンポイントアドバイス

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという話を聞かれたことがありますか？冬の野菜の採れない時期に保存もきいて、ビタミンなど栄養が豊富なかぼちゃが昔から重宝されていたようです。おやつでも、おかずでもよい一品です。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



えぐち みお
江口 未桜さん
(上長田)

漢字の勉強が好きで頑張っています。将来は看護師になりたいです。

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



おおくら はやと
大倉 隼くん 6歳 ♂
誕生日:平成26年11月3日

るい
琉くん 4歳 ♂
誕生日:平成28年10月1日
住まい:小原

2人の笑顔を見ていると、毎日楽しくなります。お父さん・お母さんより

募集 町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

有明圏域定住自立圏共生ビジョン(案)への意見を募集します

大牟田市と柳川市、みやま市、荒尾市、南関町、長洲町は4市2町で有明圏域定住自立圏を形成しています。現在は、具体的な取組事項を記載した第2次有明圏域定住自立圏共生ビジョンに基づき、福祉や文化など22の連携項目について様々な取組みを進めています。この度、令和3年度から5年間を計画期間とする第3次ビジョン(案)がまとまりましたので、町民の皆さんのからの意見を募集します。

- ▼募集期間 令和2年12月10日(困)～令和3年1月15日(金)(必着)
 - ▼閲覧場所 まちづくり課(役場1階)、町公民館(役場隣1階ロビー)、交流センター、町立図書館、町ホームページ
 - ▼提出先 件名を「第3次有明圏域定住自立圏共生ビジョン(案)に対する意見」とし、意見、住所、氏名、電話番号を記載したもの(様式自由)を、閲覧場所へ提出してください。
- ※まちづくり課には郵送、FAX、メールでも提出できます。
〒861-0898 南関町大字関町1316 まちづくり課宛
FAX 53-2351 メール kikakusinkou@town.nankan.lg.jp

※電話での意見提出はできません。※提出された意見は、とりまとめたうえで町の考えを付けてホームページ等で公表する予定です。個別の回答は行いません。