

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 20,997人
前月比 - 19人
前年比 - 351人
男性 10,054人
女性 10,943人
転入 58人・転出 62人
出生 4人・死亡 19人

●世帯 11,107世帯
前月比 +11世帯
前年比 +44世帯
※令和6年7月1日現在(住民基本台帳人口)



「お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
― 弔電はひかえさせていただきます ―

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 町民税 [2期] 9月2日 月
- 国民健康保険税 [2期] 9月2日 月

Event テクホー net (近隣の催し)

【大任町】道の駅おおとう桜街道 2024 夏祭り
8月31日 日・9月1日 日
(道の駅おおとう桜街道)
道の駅おおとう桜街道夏祭りを2日間に渡って開催します。ダンスパフォーマンスや和太鼓演奏のほか、人気キャラクターや豪華ゲストによるステージショーなど楽しい内容が盛りだくさん。また、花火大会や豪華景品が当たる抽選会も実施予定です。ぜひ会場にお越しください。



固 道の駅おおとう桜街道夏祭り実行委員会
大任町役場総務企画財政課 ☎ 63-3000

【香春町】ふるさと香春夏まつり盆踊り大会
8月15日 日 18:30~20:20
(香春町総合運動公園 ふれあい広場)
「ふるさと香春夏まつり盆踊り大会」を今年も開催。約1600発の花火を打ち上げます。
固 香春町観光協会 ☎ 85-8035
産業振興課 商工観光係 ☎ 32-8406

Medical health

保健の掲示板
8月16日から9月15日までの保健事業日程

- **8月16日 金** 【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] 役場 健康子育て支援課 健康係 (2階)
[受付] 13:30~15:30
- **8月21日 水** 【7~8か月児健診】
7~8か月児を対象(個人通知します)
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00~14:00
- **9月11日 水** 【3歳児健診】
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00~14:00
- その他、健康相談、お子さんの身体測定・育児相談などを希望する際は、事前にご連絡ください。
- ☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

Medical Checkup

【金田保健センターでがん健診や国保健診・基本健診など】
集団健診申込み受付中!!

- 日程
9月1日 日・2日 月・3日 火
10月17日 水・18日 木・19日 金
11月10日 日・11日 月・12日 火・29日 金・30日 土
- 会場
金田保健センター
- 申込方法
福智町集団健診コールセンター 0120-298-489
福智町役場2階健康子育て支援課窓口、広報ふくち6月号掲載の健診申し込みはがきでもお申し込みできます。



☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

↑P18に健診の申し込みハガキを掲載



1人分
エネルギー 213kcal
糖質 3.9g
塩分 1.4g

糖質OFF
お豆腐ベジグラタン

- ★ホワイトソースにお豆腐を使うことで糖質を抑えました。
- ★たくさんの野菜で血糖値の上昇をゆるやかに

材料: 2人分		
絹ごし豆腐	150g	
A	味噌・片栗粉	各小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	塩・こしょう	各少々
玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2個	
キャベツ(葉:ざく切り)(芯:そぎ切り)	大3枚	
なす(輪切り)	1本	
ピザ用チーズ	適量	
オリーブオイル	適量	

- 豆腐は耐熱ボウルに入れ、なめらかにすりつぶす。
Aを加えてさらによく混ぜ、ラップをふんわりとして電子レンジ(500Wで2分)で加熱する。取り出してよく混ぜ、ラップをして再び電子レンジで1分加熱し、ホワイトソースを作る。
- 野菜をそれぞれ切る
- フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、玉ねぎとキャベツを炒める。しんなりしたら耐熱のグラタン皿に入れる。同じフライパンでなすの両面を軽く焼く。
- グラタン皿に1のソースをかけ、なすを並べてチーズをたっぷり散らす。オーブントースターで焼き目が付くまで焼いて(1000Wで10分)出来上がり。

内側から健康に
体いたわり
健康レシピ

第1回目は「糖尿病レシピ」のご紹介です。
ご自身やご家族のために、ちょっとした工夫をいつものお食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

「こんにちは!わたしたちは」
福智町食生活改善推進会です。



私たち食生活改善推進会は「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、料理教室や食についての勉強会を通じて、地域の健康づくりを行っています。今年から、3か月に1回健康レシピの紹介を行います。お楽しみにお待ちしております。

↓町主催の「男性料理教室」などにもスタッフとして積極的に参加している食進会。

