

カナダ

8 1994
No. 280

住みつづけたいまち
住んでみたいいまち



8月号のページ

郡民体育大会報告	P 2
まちのわだい	P 3
こんにちは、保健婦です	P 4
今月の予定は…	P 5
仮庁舎移転のおしらせ	P 6
むかし むかし	P 7
おしらせ	P 8
パノラマたがわ	P 9
トピックス	P10

■まちづくりの合言葉(キーワード)

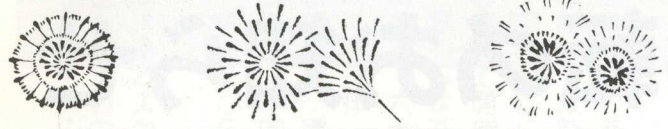
カ = 感動 (よろこびとやさしさ)

ナ = 仲良し (ふれあいと協調)

ダ = 大好き (ふるさと愛と自立)

発行・編集 金田町役場 企画開発課
〒 822-12 福岡県田川郡金田町大字金田937-2
TEL 0947-22-0556 FAX 0947-22-0782

今月は何があるかな 1994年8月葉月(はつき) AUGUST



こよみ -30%

1日	水の日
6日	広島原爆記念日
9日	長崎原爆記念日
13日	旧盆入り
15日	旧盆、終戦記念日
23日	処暑
24日	地藏盆

8月28日(日)
水と灯火の夕べ
18時~21時30分

ところ 彦山川と中元寺川合流点

この夏、最後のイベントです。
盆踊り…花火…灯笼流し…
さあ、あなたも金田音頭にあわせて夏の終り、
ゆかた姿で楽しみませんか。
心にも涼風を感じることができるでしょう。
ご参加、おまちしております。

8月21日(日)
8時30分~ (雨天中止)

ふるさとの川クリーン作戦

町内を流れる彦山川・中元寺川・泌川の
三つの川の清掃を行います。
みなさんのご協力をお願いします。

水の週間 (8月1日~7日)

ムダなく使おう大切な水!
考えよう、水のあしたを...

生きがい健康教室の日程

8月25日(木)	骨粗しょう症の予防
9月1日(木)	医師にかかるときの心がけ
9月8日(木)	福祉制度
10時~	総合会館



お母さんへ 10%

19日(金) 乳児相談(10:00~役場)
(福祉課) ☎22-6664



毎週土曜日 20%

午前8時30分から午後1時まで

かなだふれあい朝市

作って(カ)感動、買って、(ナ)仲良し、みんな(タ)大好き

ところ: 堀川幹線道路 (JA 田川 金田支所 ☎22-0009)



こんにちは 保健婦です。

リフレッシュする休養

忙しい毎日の中で、私達は体と同様に心も大変疲れやすくなっています。そのため体と心をリフレッシュさせる休養が必要です。休養は、新たな活力を与えてくれるだけでなく、生活そのものも豊かにします。さあ、あなたもひとやすみ。じょうずに休養するコツを身につけましょう。

「精神的な疲れ」とは、
あるのでしょうか。 30%

疲労をとり、ストレスを解消する。
病気の予防になる。
家族そろって、生活を楽しめる。
日常の仕事の能率が上がる。
何事にも意欲をもって取り組める。
気持ちにゆとりが生まれ、柔軟な考え方ができる。
満足感が得られる。

「肉体的疲れ」とは、
働いた後や、スポーツをした後に感じる疲れのことです。
(疲れのとり方)

- ① 十分な睡眠をとる。
- ② バランスのよい食事をとる。
- ③ ゆっくり入浴する。
- ④ 指圧やマッサージをする。
- ⑤ ストレッチなど、使わない筋肉を動かしてほぐす。

「肉体的疲れ」とは、
働いた後や、スポーツをした後に感じる疲れのことです。
(疲れのとり方)

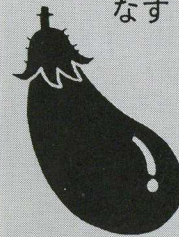
悩んだり、腹が立ったり、傷ついたりすることによる心の疲れです。
(疲れのとり方)

- ① 気分転換を図る。
人としゃべる、買い物をする、楽しくお酒を飲むなど。
- ② 趣味を楽しむ。
民謡、陶芸、絵画等。
- ③ スポーツやレクリエーションをする。
体を動かすことで、精神的疲れを肉体的疲れに変える。
- ④ 一日一回、ぼーっとする時間をつくる。
- ⑤ 知らない街へ出かけてみる。
新しい体験を通し感動することは、心にうるおいを与え、いきいきとさせます。
- ⑥ 森林浴やハイキングなど自然を楽しむ。



クッキング 旬のもの編

なす (茄子)



なすは、インド原産で、ふつうなすと言えば「中なす」を示しますが、九州では「長なす」が多く出回っています。なすは高い気温を好むので、真夏は成長も早く最もおいしく、高温で種やタンニンが減って肉質がち密でやわらかくなるのです。カリウムを含む以外は、目立った栄養素がなく、94%が水分です。低カロリーのため(100gで18Kcal)ダイエットには最適です。

ナスとイカのカレー煮 (4人分) 348Kcal

材料

ナス	6個
するめいか	2はい
ブロッコリー	100g
玉ねぎ	150g
トマト水煮缶	400g
にんにく	1片
カレー粉	大1
固形スープの素	1個
塩・こしょう	少々
醤油	少1
サラダ油	大2

- ・イカは内臓、軟骨、皮を取り除き幅1.5cmぐらいの輪切りにし、足は吸盤を取り5本ぐらいに切り分ける。
- ・ブロッコリーは、かために塩ゆでする。玉ねぎは縦に1cmに切り、にんにくはうす切りにする。
- ・鍋にサラダ油を熱しにんにくを中火で炒める。香りがたってきたらイカ、玉ねぎを加えて全体的に油が回ってきたらカレー粉を加えてさっと炒める。
- ・カレー粉がなじんだら、トマトの水煮を缶ごと加え、固形スープの素をほぐしながら加え、塩、こしょう、醤油で調味する。煮汁が2/3量ぐらいになるまで7~8分煮る。
- ・煮ている間に、ナスを大きめの乱切りにし、高温の油で1~2分揚げる。
- ・鍋に揚げたナスと下ゆでしたブロッコリーを加え1~2分煮て出来あがり。