

＼ 苧田の絵になる魅力を新たな視点 (ドローン) から発信！／

photogenic KANDA



今回ご紹介するのは、等覚寺地区の棚田風景です。標高 300m に位置するこの棚田風景は、平成 4 年に農林水産省から「美しい日本のむら景観百選」に選ばれました。10 月 20 日に開催される等覚寺棚田まつりでは、味噌詰め体験や棚田音楽会などさまざまなイベントを楽しみに、たくさんの人が訪れています。

苧田町イルミネーション

協賛を頂ける企業・団体を大募集しています

今年は苧田町・小波瀬村・白川村の町村合併 70 周年を記念して「『ぼくらの未来』～輝く 70 年、つなげよう未来への虹～」をテーマに、たくさんの企業・団体の皆さまの協力のもと、苧田工業高校をはじめ、苧田町の小学校 6 校、中学校 2 校の児童・生徒たちがメインパネルなどの制作を進めています。

苧田まちづくり観光協会では、苧田町イルミネーション事業をより素晴らしいものにするために、協賛をいただける企業・団体を募集しています (1 口：5,000 円)。皆さまの温かいご支援をお待ちしています。

実施期間 11 月 29 日 (金) ▶▶ 2 月 3 日 (月) 協賛募集 11 月 22 日 (金) まで

- 1 苧田駅にメインパネル (縦 3 m × 横 17 m)

苧田工業高校の情報技術科の生徒たちが制作中です
- 2 苧田駅 1 階通路壁面にイルミネーションパネル

18 の学校・企業・団体の協力により制作中です
- 3 駅東口に北九州空港をイメージしたイルミネーション

北九州空港利用促進連絡会の協力により制作中です

● 問 / 苧田まちづくり観光協会 ☎ 093・434・5560



すこやか写真館

9 月



長谷川 蒼桜ちゃん (25 日)

♡ 祝 1 歳♡ これからもお兄ちゃん達と笑顔いっぱい、元気いっぱい大きくなってね！



新谷 椿ちゃん (11 日)

誕生日おめでとう。これからも笑顔いっぱい元気いっぱい過ごしてね！



谷崎 凱斗ちゃん (7 日)

1 歳おめでとう 🎉 にいと仲良く元気に育ってね♡ 大好きだよ～ 😊



樋田 莉子ちゃん (14 日)

莉子、生まれてきてくれてありがとう。莉子に会えてママは幸せです。大好きだよ♡

11 月生まれの赤ちゃんの写真を募集しています！

11 月生の満 1 歳の赤ちゃんの写真を募集しています。お子様の名前 (ふりがな)・誕生日、保護者の住所・連絡先、メッセージ (30 字程度) を添えて、10 月 25 日 ☎ までに持参・郵送・web のいずれかでご応募ください。

■ 郵送 / 〒 800-0392 苧田町富久町 1-19-1 苧田町役場 企画課広報広聴担当

■ web / 右の QR コードから

● 申込・問 / 企画課 ☎ 093・434・1921

応募は web が便利！

QR コードを読み込めば、いつでもどこでも簡単に応募できます！
ご応募の際はぜひご利用ください！



管理栄養士のおうちレシピ

腸内環境を整えて免疫力アップ！
さつまいもの肉巻き



材料 (2 人分)

さつまいも (中) 2/3 本 (160g)
豚ロース薄切り (しゃぶしゃぶ用) 8 枚程度
サラダ油 (炒め用) ... 大さじ 1
白いりごま 大さじ 2

■ A
濃い口醤油 大さじ 1
みりん 大さじ 2
砂糖 大さじ 1

1 人分栄養素 ▶ エネルギー 370kcal ▶ たんぱく質 13.6g
▶ 食物繊維 3.5g ▶ 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① さつまいもは皮つきのままよく洗う。1 ～ 1.5cm 四方の棒状を 8 切れ作り、水に 5 分さらしてアクを抜く。
- ② ①の水気を軽く切り、耐熱容器に移して電子レンジ 600W で 4 ～ 5 分加熱。竹串がスッと通れば OK。
- ③ ②の粗熱が取れたら、豚肉を縦長に広げ手前にさつまいもを 1 切れずつ置きクルクルと巻いていく。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れる。巻き終わりが焼き固まったら、転がしながら全体に焼き色を付ける。
- ⑤ 全体に焼き色が付いたら、A を加え、照りが出るまで煮からめ、器に盛り、いりごまを振ってできあがり。



さつまいもを食べるとおならが出るとよく言われますが、これはさつまいもに豊富に含まれる『食物繊維』のおかげです。これは、余分な糖質や脂質の吸収を抑えてくれる『水溶性食物繊維』と、腸の働きを刺激したりおなかの調子を整えてくれたりする『不溶性食物繊維』の 2 種類がさつまいもにバランスよく含まれているからです。秋の腸活に取り入れてみましょう！