

＼ 苅田の絵になる魅力を新たな視点から発信！／
photogenic KANDA



今回ご紹介するのは、行橋市・苅田町共同運用のはしご付消防自動車です。10月25日、町内にて、行橋市・苅田町合同訓練を行いました。はしご車の基本操作訓練や、火災を想定した建物へはしご先端からの放水消火訓練を実施。今後も、町民の皆様の安全と安心を守るため、継続して訓練に取り組んでまいります。

＼ スポーツで輝け！全国に挑む選手を応援！／

全国大会などに出場・大会を終えた児童たちをご紹介します。選手たちの今後の目標はこちらから



	所属	氏名（敬称略）	出場大会
①	ダンススタジオ ドリームドール シャルム	足達愛梨（苅田小3年）	全日本チアダンス選手権大会
②	南原健心館	小松慶都（苅田小3年）	第22回福岡県剣道道場連盟 少年少女学年別選手権大会
③	福岡スピード スケートクラブ	永富凱理（苅田中1年） 永富翔理（苅田小5年）	全日本ノービスカップ ショートトラックスピードスケート選手権
④	日本空手協会 小倉南支部	澤田真依（与原小6年）	少年少女世界空手道選手権大会



すこやか写真館

11月



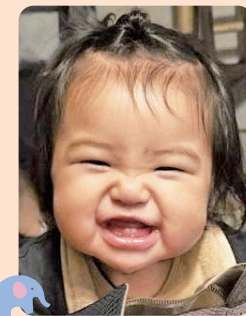
1月生の
満1歳

赤ちゃんの写真募集

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、12月
25日㊥までにご応募くだ
さい。応募は右
QRコードから
が便利です！



●問合せ／企画課
☎ 093・434・1921



黒田
朝日ちゃん（28日）

笑顔が可愛い朝日くん、こ
れからも健康にスクスク成
長しようね！大好きだよ！



井上
陽太ちゃん（17日）

ようちゃん1歳おめでと
う！一緒に歩ける日を楽し
みにしているよ～大好き♡



吉浦
幸汰ちゃん（30日）

お誕生日おめでとう🎉
これからも笑顔で元気に
育ってね💖



行橋京都児童発達相談センター「ポルト」のご紹介

ポルトは子どもの発達相談と診察が受けられる児童発達相談センターで、専門的知識を有する職員がお子さんやそのご家族等の相談を受け、個別に助言や指導を行います。専門医の診察も行っています。与薬や医療行為はできません。

・よくあるご相談／

【幼児期】じっと座ってられない・落ち着きがない・注意が持続しない・こだわりが強い
【学童期】友達とのトラブルが多い・気持ちのコントロールが難しい・学習面の遅れ・忘れ物が多い

・対象／行橋市、苅田町、みやこ町のいずれかに住所を有する
児童（0～18歳未満）とその家族

・費用／相談、診察ともに無料

・時間／【相談】㊥～㊦の9:00～12:00・13:00～16:00

【診察】第1・3㊥9:00～12:00（㊥㊦年末年始は休み）

●問／行橋京都児童発達相談センター「ポルト」 ☎ 0930・25・7720（行橋京都メディカルセンター内）

管理栄養士のおうちレシピ

COOK！スマソる？減塩&動脈硬化予防
トマト缶から作るクリスマスハヤシライス



材料（今回は4食分！）

ご飯…600g、しゃぶしゃぶ
用豚ロース…250g、玉ねぎ
…1玉、にんじん…1/2本、
しめじ…1パック、カット
トマト缶…400g、無塩バター
…20g、米粉…大さじ2

■A（おろしにんにく：小さ
じ1、コンソメ顆粒：小さじ2、
トマトケチャップ：大さじ2、
中濃ソース：大さじ2、みりん：
大さじ1、砂糖：大さじ1）

1人分
栄養素 ▶エネルギー 611kcal ▶たんぱく質 19.3g
▶脂質 19.4g ▶炭水化物 93.9g ▶食塩相当量 1.7g

作り方

①玉ねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐしておく。②深めのフライパンにバターを熱し、玉ねぎを入れ、ほんのりきつね色になるまで炒める。③にんじん、しめじを入れ、さらに炒め合わせる。しめじがしんなりしたら、豚肉を入れる。④豚肉の色が全体的に茶色く色づいたら、トマト缶と、分量外の水（約200cc）を加え、一度沸騰させる。⑤アクを取り、調味料Aを加え、にんじんが柔らかくなるまで弱火で10分程度くつつ煮る。⑥最後に米粉を加えとろみをつけて、器にご飯と一緒に盛ったらでき上がり！



市販のハヤシライスのルーを使わずにトマト缶から作るため、脂質や食塩相当量を抑えることができます（今回は食塩相当量1.7g）！

減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」
現在福岡県で実施中！減塩なのにおいしいレシピの紹介や減塩に関する情報を公開していますので、ぜひサイトをご覧ください！

