



苅田町の「今」がわかる！

公式 YouTube & Instagram

公式 YouTube チャンネルでは、ドローンで撮影した苅田町の雄大な景色をお楽しみいただけます。公式 Instagram では、消防本部の体幹トレーニングの動画など、職員のリアルな日常を動画でお届けしています。

チャンネル登録やフォロー
お願いします！



CHECK! 苅田町の美しい四季をドローン映像でお届け！



ドローンで見る苅田町の四季

- 春の桜並木の情景
- 夏の緑豊かな田植え風景など
- 秋の神幸祭の突き当てシーン
- 冬の澄み切った空と初日の出

苅田町公式 YouTube



CHECK! 流行りの体幹トレーニングをやってみた！



安全を守るヒーローたちの舞台裏

日頃から体を鍛えている3人の消防士が、流行りのトレーニングにチャレンジした様子をお届けしています！

苅田町公式 Instagram



● 問い合わせ / 企画課 ☎ 093・434・1921



すこやか写真館

7月



西村日向葵ちゃん (10日)

ひまちゃん！誕生日おめでとう☆笑顔で癒してくれてありがとう☆元気に育ってね！



芥川渚ちゃん (2日)

これからも一緒にいっぱい笑おうね😊渚だいすき〜♡パパママより



金城湊心ちゃん (27日)

湊心の笑顔で毎日幸せだよ♡いつまでもニコニコ元気に育ってね！



遠藤璃奈ちゃん (9日)

食いしん坊の璃奈ちゃん♡たくさん笑っていっぱい思い出作ろうね！



長谷川睦ちゃん (24日)

笑顔の可愛いりっくん♡これからも元気に大きくなってね！



千代丸樹生ちゃん (12日)

いつも元気いっぱいニコニコないっちゃん♡これからもすくすく大きく育ってね!!

赤ちゃんの写真を募集しています！

9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、保護者の方の住所・連絡先、メッセージ(30字程度)を添えて、8月25日⑩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 苅田町富久町1-19-1 苅田町役場 企画課 広報広聴担当 宛

■ web / 右のQRコードから

● 問 / 企画課 ☎ 093・434・1921 web応募



管理栄養士のおうちレシピ

夏バテ予防にピッタリ☆ きゅうりと納豆のさっぱり丼



材料 (2人分)

- ご飯.....150g
- きゅうり.....1本
- 納豆.....2パック (付属のタレも使用)
- しらす干し.....大さじ2
- 刻み海苔.....お好みの量
- 調味料 A
- かつお節.....ひとつまみ
- 梅肉.....小さじ2

1食分 栄養素 ▶ エネルギー 312kcal ▶ たんぱく質 13.5g ▶ 脂質 4.8g ▶ 炭水化物 65.2g ▶ 食塩相当量 2.1g

作り方

- きゅうりは角切りにする。
- ボウルに①と納豆、しらす干しを混ぜ合わせ、納豆の付属のタレと調味料Aで調味する。
- ②をご飯の上に乗せ、お好みの量で刻み海苔を乗せたらでき上がり！



暑い日がつづき、ちょっと疲れたときにサクッと作れそうな夏にぴったりな料理にしてみました。きゅうりの約9割以上は「水分」で高血圧症予防にもつながる「カリウム」を多く含んでいます。汗をかくと体内から水分やミネラル(特にナトリウムやカリウム)を多く失われがちですが、食事からも水分やミネラルを摂ることを意識してみましょう！納豆に含まれる「たんぱく質」や梅肉に含まれる「クエン酸」は、疲労回復につながる効果があります。夏バテ予防にぜひ作ってみてください☆



苅田町合併 70周年記念

輝く KANDA ものがたり

第十話：数字で見る70年前の苅田町

人口

※各年の人口は 国勢調査によるもの



昭和30年(1955年) 21,598人

令和2年(2020年) 37,684人

約16,000人の増加！

面積

※各年の面積は、【軌跡】かんだの歴史、全国都道府県市区町村別面積調によるもの



昭和30年(1955年) 38.2平方キロメートル

令和7年(2025年) 49.58平方キロメートル

約11平方キロの増加！ (東京ドーム約235個分)