

なちゅらす からのお知らせ

須恵町自然食普及センターなちゅらすでは、無添加・オーガニック商品を中心にカラダにやさしい商品を取り扱っています。



Instagramでお得な情報などを配信中です！フォローをお願いします。



今月のなちゅらす

おすすめ商品

全粒粉パスタ

有機デュラム小麦全粒粉100%のパスタ。全粒粉は、表皮や胚芽、胚乳をそのまま使用して製粉されるため、全粒粉パスタは食物繊維やミネラル、ビタミン類などが豊富で栄養価が高く、小麦本来のうま味とコクを味わうことができる商品です。



野菜ブイヨン

植物性素材で作られたオーサワの野菜ブイヨンは、じゃがいも、玉ねぎ、セロリ、にんじん、にんにくのうま味がぎゅっと濃縮された洋風のだし。化学調味料や砂糖、動物性原料不使用の使いやすい顆粒タイプの商品です。



今月のおすすめ料理



ミートソースパスタ

材料(4人分)

- 全粒粉パスタ 320g
 - 合いびき肉 200g
 - 玉ねぎ 100g
 - 人参 60g
 - 干し椎茸 3個
 - にんにく 2片
 - ホールトマト缶 1缶
 - 玄米粉 大1
 - オリーブオイル 適量
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - A
- ケチャップ…大2強 ウスターソース…大2
野菜ブイヨン…1袋 砂糖…大1/2
椎茸の戻し汁+水…200cc

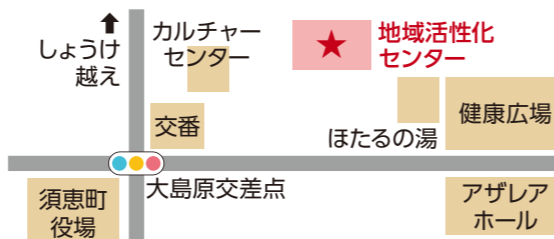
作り方

- 1 干し椎茸は水で戻しておく。
- 2 にんにく、玉ねぎ、人参、椎茸をみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火で炒める。香りがしてきたら、合いびき肉を加えて炒め、さらに玉ねぎ、人参、椎茸を加えて炒める。
- 4 ③に玄米粉を入れ軽く炒め合わせたら、ホールトマト缶をつぶしながら加える。
- 5 ④にAを加え、中火で10分程度煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- 6 ソースを煮込んでいる間に、パスタを表示どおりに茹で、器に盛り付け⑤をかけ、好みで粉チーズ、パセリなどをちらす。



自然食普及センターなちゅらす

須恵町大字上須恵1167の3
地域活性化センター(オikos)内 ☎ 933-1709
営業日 月曜日～土曜日
営業時間 9時～16時30分
定休日 日曜、祝日、お盆、年末年始



第37回ファミリーカイトフェスタ 参加者募集

☎ 社会教育課
☎ 934-0030(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線604)

手づくりのたこであればどなたでも参加できます。新春の空に手づくりのたこを揚げて、家族みんなで楽しみませんか。

- ▶ 日時 令和5年1月15日(日)
受付 8時20分～ 開会式 9時～
- ▶ 場所 若杉の森運動公園多目的グラウンド
- ▶ 部門
 - 小学1・2・3年生の部(町内の小学生限定)
 - 小学4・5・6年生の部(同上)
 - 一般の部(上記以外の全ての人)
 - 連だこの部(同上)
- ▶ 申込期限 令和5年1月10日(火)
※当日参加も受け付けますが、参加賞が不足する場合がありますのでご了承ください。
- ▶ 申込方法 アザレアホール須恵に備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、郵送や窓口などで申し込みしてください。
- ▶ 提出先住所 〒811-2114 須恵町大字上須恵1180番地1



アザレアホール完全休館のお知らせ

☎ 社会教育課
☎ 934-0030(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線605)

12月19日(月)は停電検査のため、アザレアホールを8時～17時までの間、完全休館します。館内への立ち入りは一切できませんのでご注意ください。

- 窓口を閉鎖しますので、申請受付も行いません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。
- 当館管理施設の定期利用団体は、鍵の受け取りおよび返却が通常と異なりますのでご注意ください。



ふくおか人権ホットラインのご案内

☎ 社会教育課 ☎ 934-0030(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線603)

福岡県では、誹謗中傷や差別的な取り扱いなど同和問題をはじめとするさまざまな人権問題で悩んでいる人に、弁護士が法律的な観点で助言を行う電話法律相談を実施しています。相談料は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

- ▶ 相談日時 毎月第4金曜日 15時～18時
- ▶ 電話番号 724-2644(通話料は自己負担)
- ▶ 問い合わせ先 福岡県福祉労働部人権・同和対策局調整課(☎ 643-3325)

また、福岡法務局では、さまざまな人権問題についての相談を受け付けています。

みんなの人権110番	0570-003-110	平日 8時30分～17時15分	差別や虐待、パワーハラスメントなど、さまざまな人権問題について
子どもの人権110番	0120-007-110	平日 8時30分～17時15分	いじめ、体罰、虐待など、子どもの人権問題について
女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日 8時30分～17時15分	DV、セクハラ、ストーカーなど女性の人権問題について
外国語人権相談ダイヤル (Foreign-language Human Rights Hotline)	0570-090-911	平日 (Weekdays) 9時(am)～17時(pm)	外国人であることを理由とした差別などの人権問題について (Regarding human rights issues such as discrimination based on being a foreigner)
法務省インターネット 人権相談受付窓口	相談はこちらから→		差別や虐待、パワーハラスメントなど、様々な人権問題について(インターネットでの相談窓口)

