

Happy Birthday Onga Kids

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中

〈申込期限〉

10月生まれ…8月末まで
11月生まれ…9月末まで

申込方法は
こちら▶



藤嶋 華由ちゃん (1歳)

お誕生日おめでとう♡お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね♡可愛いゆんがみんな大好きだよ♡



阿部 りせなちゃん (2歳)

りせなちゃんHappy Birthday♡みんなの癒しちゃん♡これからニコニコちゃんてみんなを癒してね♡



酒見 紬ちゃん (2歳)

いつも元気いっぱいにつむちゃん、お誕生日おめでとう★これからもみんなに愛されてすくすく大きくなってね♡



松本 怜大ちゃん (2歳)

わんぱくで可愛さ満点のレオくん♪これからモリモリ食べて元気いっぱい成長してね♡



村上 輝ちゃん (2歳)

ひかるくん2歳の誕生日おめでとう♡ニコニコ笑顔と癒しをありがとう♡元気いっぱい大きくなれ♪



森川 菜々華ちゃん (1歳)

お誕生日おめでとう♡可愛くて優しいなちゃん大好きだよ♡2歳もいっぱい遊ぼうね！

遠賀町LINE公式アカウントで まちの情報をCheck♪

「友だち登録」して、
町からの情報をもら
なくゲットしよう！



令和8年熊本地震の被災地へ 支援物資を送りました

熊本地震の被災地への支援として、7月31日・8月1日に熊本県八代市・氷川町へ、飲料水や簡易トイレ圧縮袋セット、トイレトーパー、ウェットティッシュ類、着替えとして要望のあったドライTシャツ(遠賀町オリジナルグッズ)などを送りました。

また、町内公共施設に被災地支援の募金箱を設置しています。皆さんからの温かい支援をお願いします。

遠賀町では自治体間のつながりを大切に、被災地に寄り添った支援を続けていきます。今回の地震で被災した全ての皆さんへ、心からお見舞いを申し上げ、一日も早く平穏な生活に戻ることができるようお祈りいたします。

●募金箱設置場所

遠賀町役場ロビー、遠賀町中央公民館、遠賀町立図書館、遠賀町ふれあいの里、おんがみらいテラス

サバと野菜のかけ南蛮

■材料(4人分)

サバ(無塩) ……………240g	ごま油……………小さじ 2
片栗粉……………大さじ 2	
カボチャ……………160g	穀物酢……………大さじ 2
オクラ……………80g	砂糖……………大さじ 2
マイタケ……………160g	減塩しょうゆ…大さじ 2
ショウガ……………12g	とうがらし……………適量

■作り方

- 1) サバは一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- 2) カボチャは皮付きのまま薄切りにする。
- 3) オクラはへたを取り、3等分にする。
- 4) マイタケは食べやすい大きさにほぐす。
- 5) ショウガは千切りにして、Aと混ぜ合わせる。
- 6) フライパンにごま油(半量)を入れ、2) 3) 4) を弱火で焼く。
- 7) 焼き目がついたら、裏返して焼き、取り出す。
- 8) フライパンに残りのごま油を加え、1) を中火で焼く。
- 9) 7) 8) を器に盛り、5) をかける。

エネルギー 213kcal
塩分 0.9g
(1人分)



サバは血液をサラサラにして
くれるEPAやDHAが豊富！
南蛮だれとサバがよく合っ
てごはんが進みますよ♪

YouTube
でCHECK



食進会員 米田さん