



1日3食
おいしく
楽しく
しっかりと!



サンマのバルサミコ風味

◆材料◆ (2人分)

サンマ…大1匹
塩…0.5g
こしょう…少々
小麦粉…適量
サラダ油…大さじ2分の1
レタス…2枚
きゅうり…1本
塩…少々
トマト…1個
〔ドレッシング〕
バルサミコ酢 (穀物酢や黒酢
でも代用できます)
…大さじ1と2分の1
サラダ油…大さじ2
塩・こしょう…少々

◆栄養量 (1人分)◆

エネルギー 380kcal
たんぱく質 13.6g、塩分 0.7g

◆作り方◆

- ①三枚におろしたサンマを、3~4cm幅に切る。塩とこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、サンマの両面をこんがり焼く。
- ③レタスは手でちぎる。きゅうりはところどころ皮をむいて乱切りにし、塩をふって5~6分おき、汁気をふきとる。トマトは一口大に切る。
- ④ドレッシングの材料をボールに合わせ、②③をあえて器に盛る。

〈ひとくちメモ〉

サンマには、動脈硬化の予防やアレルギー反応を抑制する作用がある不飽和脂肪酸 (DHA や EPA) が多く含まれています。青魚が酢でさっぱりといただけ、子どもさんにも食べやすい味です。ぜひお試しください!



荒尾市食生活改善推進員協議会

語

◆朝夕の気温が下がり、昼間との気温差が大きい毎日が続いていますね◆どこが不調…というわけではありませんが、どことなく本調子ではない感じがするのは、この気候のせいでしょうか◆今回特集した「のぼらさん」が行われた日も、昼間は汗ばむ陽気でした。写真ではご紹介できませんでしたが、七五三のお祝いにたくさんのご家族がお見えになっていました。おめでとうございました◆今回、節頭行事については野原八幡宮以外でも行われた奉納歌の披露をあえて掲載しました。当日以外にも日夜練習を重ねてこられた皆さんに敬意を表します◆お祭りが未長く愛され、続いていきますように◆今回のこのコーナー、(モ)さんはお休みです◆ (c)



▲「風流」のワンシーン

●荒尾・玉名地域2市4町との合同企画
&福岡県の近隣4市との情報交換●
となりのまちにも遊びに行ってみませんか!

荒玉かわら版 & ちょっと足をのばして

第22回ふるさと関所まつり 〈南関町〉

江戸時代の参勤交代を再現した大名行列をはじめ、イベントが盛りだくさんです。会場では新米や採れたて野菜など特産品の販売なども行われます。

▼期日 11月21日(日)

▼場所 農村広場

[問] 南関町まつり実行委員会事務局 (まちづくり推進課内) ☎ 53-1111



第24回大川木の香 マラソン大会〈大川市〉



古賀メロディーが春を奏でる中、筑後川の流れとともに楽しく走ってみませんか!

▼期日 平成23年2月27日(日)

▼場所 筑後川総合運動公園

▼種目 10km・5km (男女とも)

▼参加資格 18歳以上

▼参加料 3千円

▼申込締切 平成23年1月28日(金)

[問] 大川市生涯学習課 ☎ 0944-85-5619

第2回ラージボール健康親善卓球大会 〈玉名市〉

卓球で健康的な汗を! 勝ち負けではなく健康増進と仲間づくりのための大会です。

▼場所 玉名勤労者体育センター

▼種目 ラージボール卓球 (男女シングルス、混合ダブルス)

▼参加料 シングルス 500円、ダブルス 1,000円 (保険料・参加賞含む)

▼申込方法 玉名市民会館、勤労者体育センター備え付けの申込用紙に記入し、参加料を添えて玉名市民会館で申し込んでください。定員になりしだい締め切ります。

▼参加条件 55歳以上の荒玉地域在住者

▼申込締切 11月4日(木)~30日(金)、午前9時~午後5時(土・日も申込可)

[問] 玉名市民会館 ☎ 73-5107

11月のサークル・クラブのひろば

●詳しくは各サークルに直接お問い合わせください。●掲載希望の人は秘書広報課（☎63-1157）までお問い合わせください。ただし、営利・宗教・政治目的のものは掲載できません。●提出締切は毎月10日（休日の場合は直前の平日）です。

日	曜	時間	サークル名・内容（場所・対象・参加費・持ち物）など	問
8	月	10:15～12:00	あははベビー② お話会ほか/こじかひろばにて/0歳児対象/参加費200円/希望者は昼食持参/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	伊藤 ☎090-9077-6056
8	月	13:00～15:00	あははマタニティー② こじかひろばにて/妊婦さん対象/参加費200円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	転野 ☎090-2501-4057
10	水	11:00～	バレエストレッチサークル 育児ママ応援さーくる LesAnGes (レザンジェ) スタジオアンシャンテ(孤屋北)にて/4歳以下の子どものいるママ/無料(託児実費)	武市 ☎080-3373-2821
10	水	10:15～11:30	ゆりかご広場 親子でクッキング(クッキー作り)/みやじま幼稚園にて/エプロン持参/無料	みやじま幼稚園 ☎62-6234
13	土	9:45～11:30	わくわくランド リトミック/小鳩幼稚園にて/参加費無料/帽子・水筒・手拭きタオル持参/参加希望者は11日(木)までにご連絡ください	小鳩幼稚園 ☎68-1104
15	月	10:15～12:30	あははミニクッキング 白和え/こじかひろばにて/参加費500円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	濱岡 ☎090-2718-2092
15	月	13:00～15:00	おしゃべりあはは こじかひろばにて/参加費200円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	平尾 ☎090-2397-0358
16	火	10:15～12:30	あははミニクッキング 白和え/林田薬局にて/参加費500円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	濱岡 ☎090-2718-2092
16	火	10:30～12:00	母と子のサロン ラクテア 助産師主催、発達を促すベビーマッサージ/保健センター2階会議室にて/生後2カ月～ハイハイ頃、定員20人/オイル代のみ500円/前日までに要予約	古賀 ☎090-8391-7487 lactea.39luna.2038@ezweb.ne.jp
17	水	11:00～	バレエストレッチサークル 育児ママ応援さーくる LesAnGes (レザンジェ) スタジオアンシャンテ(孤屋北)にて/4歳以下の子どものいるママ/無料(託児実費)	武市 ☎080-3373-2821
22	月	10:15～12:00	あはは講座 子どもの成長/こじかひろばにて/参加費500円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	平尾 ☎090-2397-0358
24	水	10:15～11:30	ゆりかご広場 親子がもっと仲良しになれるふれあいあそび/みやじま幼稚園にて/無料	みやじま幼稚園 ☎62-6234
27	土	10:30～	あはは YOGA YOGA/桜山保育園にて/参加費1,000円/YOGAマット持参/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	中山 ☎090-8418-750
29	月	10:15～12:00	あははベビー① お話会ほか/こじかひろばにて/0歳児対象/参加費200円/希望者は昼食持参/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	伊藤 ☎090-9077-6056
29	月	13:00～15:00	あははマタニティー① こじかひろばにて/妊婦さん対象/参加費200円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	転野 ☎090-2501-4057
12/6	月	10:15～12:00	あははベビー② お話会ほか/こじかひろばにて/0歳児対象/参加費200円/希望者は昼食持参/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	伊藤 ☎090-9077-6056
12/6	月	13:00～15:00	あははマタニティー② こじかひろばにて/妊婦さん対象/参加費200円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	転野 ☎090-2501-4057

ドリーム コネクション(社交ダンス) あなたも始めてみませんか?

万田炭鉱館にて/毎週木曜日(月3回)/19:00～21:00/月会費3,000円
詳しくはお問い合わせください。[問]末松 ☎090-8764-5081

11月の開催予定 荒尾けいば

1(月)	水沢場外発売	11(木)	笠松場外発売 大井リレーナイター	21(日)	佐賀場外発売 G1マイルチャンピオンシップ
2(火)	金沢場外発売 門別リレーナイター サッポロクラシック カップ	12(金)	荒尾開催 大井リレーナイター	22(月)	水沢場外発売
3(水)	荒尾開催 JBC、平和賞	13(土)	佐賀場外発売	23(火)	荒尾開催 兵庫ジュニアグランプリ
4(木)	荒尾開催 門別リレーナイター 北海道2歳優駿	14(日)	佐賀場外発売 G1エリザベス女王杯	24(水)	荒尾開催 浦和記念
5(金)	名古屋場外発売 ゴールドウイング賞	15(月)	水沢場外発売 川崎リレーナイター	25(木)	笠松場外発売
6(土)	佐賀場外発売	16(火)	金沢場外発売 川崎リレーナイター LJS(金沢)	26(金)	笠松場外発売
7(日)	佐賀場外発売	17(水)	名古屋場外発売 川崎リレーナイター	27(土)	佐賀場外発売
8(月)	水沢場外発売 大井リレーナイター	18(木)	名古屋場外発売 川崎リレーナイター	28(日)	佐賀場外発売 G1ジャパンカップ
9(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター	19(金)	荒尾開催 川崎リレーナイター	29(月)	水沢場外発売 大井リレーナイター
10(水)	笠松場外発売 大井リレーナイター	20(土)	佐賀場外発売	30(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター

市税や国保税の
納め忘れはありませんか
皆さんの暮らしや
健康を守るために
納期限内に納めましょう

[問] 収納課
☎63-1353/ ☎63-1362

社会を明るくする標語

友だちの 小さなサイン 見のがすな

元気なあいさつ ぼくらが作る 明るい地域

荒尾三小四年 竹下 誠隆

あいさつは してもされても いい気持ち

荒尾三小五年 松田 一俊

人の動き

9月末現在

人口	56,278	(5)	()
男性	26,421	(11)	内は増減
女性	29,857	(▲6)	
世帯数	23,781	(34)	増減

リサイクル事業収集実績

校区	平成22年9月分	
	量(t)	金額(円)
一小	37.3	68,618
二小	34.8	59,590
三小	14.2	25,055
旧四小	11.0	16,588
中央	54.4	93,258
緑ヶ丘	20.1	31,518
平井	17.8	28,890
府本	11.2	19,690
八幡	26.5	41,030
有明	15.4	26,178
清里	11.6	21,038
桜山	13.6	25,198
合計	267.9	456,651

[問] 環境保全課 ☎63-1370