



1日3食  
おいしく  
楽しく  
しつかりと！



### チキンのヨーグルト焼き

#### ◆材料◆ (2人分)

- 鶏もも肉 300g
  - 塩・黒こしょう 少々
  - プレーンヨーグルト… 25g
  - マヨネーズ … 大さじ 1/2
  - はちみつ …… 小さじ 1/2
  - にんにく (すりおろし) …… 小さじ 1/4
  - パプリカ (粉末) …… 小さじ 1/4
  - 薄力粉 …………… 大さじ 2
  - サラダ油 …………… 大さじ 1/2
  - レタス
  - ミニトマト
  - レモン
- 適宜

#### ◆栄養量 (1人分) ◆

エネルギー 481kcal  
たんぱく質 28.2g、塩分 1.7g

#### ◆作り方◆

- 鶏肉を切る  
鶏もも肉は皮にフォークで穴を開けて、一口大に切る。
- 下ごしらえをする  
①に塩・黒こしょうをし、合わせたAに入れてからめ、表面に薄力粉をまぶす。
- 鶏肉を焼く  
フッ素加工されたフライパンにサラダ油を熱し、②をくっつかないように入れてふたをして片面を焼き、ひっくり返したらふたを取って焼きあげる。
- 仕上げる  
皿に③をのせ、レタスとミニトマト、カットしたレモンを添える

〈ひとくちメモ〉

鶏肉の良質なたんぱく質とヨーグルトのカルシウムが生活習慣の予防の助けに！ヨーグルトソースが鶏肉の臭みを取り除き、おいしさアップ。カロリーを抑えたいときは、鶏むね肉やささみに替えてもいいですよ。

荒尾市食生活改善推進員協議会



語

●荒尾市では8月から市役所のロビーと市民サービスセンターで、各種イベントやお知らせを動画にして放映しています。広報効果を高めるために若手職員を中心に始めました●静止画を組み合わせたシンプルなものですが、休憩中や買い物途中にちょっと足をとめて見ていただくと幸いです。●(モ)

◆イベントが多いと、市民の皆さんと直接顔を合わせる機会が増えます◆広報紙制作も2年目になり、どこに出かけても見知った顔と出会います。そして私が声をかける前に、明るい笑顔で声をかけていただいています。ありがとうございます◆今年も残り一カ月、今年の仕事反省しつつ、皆さんの笑顔を振り返り、あたたかい広報づくりに努めます◆(c)

### 2011年版 市民手帳 販売中!

ご予約の方は受け取りをお忘れなく!

政策企画課  
☎ 63-1274

●荒尾・玉名地域2市4町の合同企画 & 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!

### 南の関うから館自主事業 新春特別講演 玄海竜二 〈南関町〉



- ▼日時 平成23年1月23日(日)  
[昼の部]12時30分～午後3時  
[夜の部]午後5時30分～8時  
※1時間前開場
- ▼場所 南の関うから館2階
- ▼チケット S席3,000円 / A席2,500円 (当日券はA席のみ、500円増) ※温泉入浴券付き
- ☎南の関うから館 ☎ 69-6200

### 荒玉かわら版 & ちょっと足をのばして

### 古賀政男記念「大川音楽祭」 出場者募集 〈大川市〉



- 平成23年3月6日(日)に大川市文化センターで開催される第28回古賀政男記念「大川音楽祭」の出場者を募集します。
- ▼募集期限 12月21日(火)(必着)
- ▼募集部門 古賀メロディー、民謡、一般歌謡
- ▼ゲスト 岡千秋さん(作曲家)、西尾夕紀(演歌歌手)さん
- ☎古賀政男記念館 ☎・Fax 0944-86-4133

### カルチャラル柳川ふれあい文化事業 米良美一 愛のうたコンサート 〈柳川市〉

- ▼日時 平成23年2月13日(日)、開場午後1時30分、開演午後2時
- ▼会場 柳川市民会館 大ホール
- ▼入場料 全席自由、一般2,000円、高校生以下1,000円(当日はどちらも500円増し) ※前売りで完売した場合、当日券の販売はありません。 ※未就学児入場不可。無料託児室有(要予約。1月31日(月)までに☎へ電話で)。
- ▼前売り券販売開始日 12月16日(木)
- ▼入場券前売所 柳川市民会館、柳川市生涯学習課(柳川市役所三橋庁舎)ほか
- ☎柳川市生涯学習課 ☎ 0944-77-8832



# 12月のサークル・クラブのひろば

●各催しについて、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	水	10:15～ 11:30	<b>ゆりかご広場</b> メリークリスマス・サンタがやってくる/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
8	水	11:00～	<b>バレエストレッチサークル 育児ママ応援さーくる LesAnge (レザンジェ)</b> スタジオアンシャンテ (菰屋北) にて / 4歳以下の子どもがいるママ / 無料 (託児実費)	武市 ☎080-3373-2821
13	月	10:15～ 12:30	<b>あははミニクッキング</b> ふりかけ/こじかひろば 012 (増永) にて / 参加費 500円 / 要予約 ※詳しくは <a href="http://ahaha-smile.jugem.jp/">http://ahaha-smile.jugem.jp/</a>	濱岡 ☎090-2718-2092
13	月	13:00～ 15:00	<b>おしゃべりあはは</b> トイレトレーニングについて/こじかひろばにて/参加費 200円 / 要予約 ※詳しくは <a href="http://ahaha-smile.jugem.jp/">http://ahaha-smile.jugem.jp/</a>	平尾 ☎090-2397-0358
14	火	10:15～ 12:30	<b>あははミニクッキング</b> ふりかけ/林田薬局 (長洲町) にて / 参加費 500円 / 要予約 ※詳しくは <a href="http://ahaha-smile.jugem.jp/">http://ahaha-smile.jugem.jp/</a>	濱岡 ☎090-2718-2092
15	水	11:00～	<b>バレエストレッチサークル 育児ママ応援さーくる LesAnge (レザンジェ)</b> スタジオアンシャンテ (菰屋北) にて / 4歳以下の子どもがいるママ / 無料 (託児実費)	武市 ☎080-3373-2821
19	日	11:00～ 14:00	<b>あははクリスマス会</b> 場所未定 / 参加費 500円 / 要予約 ※詳しくは <a href="http://ahaha-smile.jugem.jp/">http://ahaha-smile.jugem.jp/</a>	後藤 ☎090-2858-8318
21	火	10:30～ 12:00	<b>母と子のサロン ラクテア</b> 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 ☎080-4312-7487 lactea.39luna.2038@softbank.ne.jp
25	土	9:45～ 11:30	<b>わくわくランド</b> クリスマス会 / 小鳩幼稚園にて / 参加費無料 / 天気が良ければ戸外遊びもします。動きやすい服装でおいでください。	小鳩幼稚園 ☎68-1104

※1月分は次号（12月15日号）に掲載します

納税に困ったら  
まずは納税相談を！  
納税相談は電話でも  
来庁でも結構です  
お早めにご相談ください

問 収納課  
☎63-1353/ ☎63-1362

社会を明るくする標語

みんなの手 つなげばわかる あたたくさ  
誰にでも 仲良くできる こころがけ  
助けあい そのやさしきで いじめなし  
荒尾四中一年 黒木 拓弥  
荒尾三中一年 宮本 峻佑  
荒尾海陽中一年 鶴崎 寿樹

人の動き 10月末現在

人口	56,261 (▲17)	(○)内は増減
男性	26,420 (▲1)	
女性	29,841 (▲16)	
世帯数	23,795 (14)	

**お詫びと訂正**

11月15日号の表紙に掲載しました表紙写真のキャプションに「下赤田の「こすもす園」と表記しましたが、正しくは下赤田の「荒尾こすもすの里」でした。

また、同号13ページ「市民病院からのお知らせ」の中で「荒尾市民病院健康管理センター」電話番号が間違っていました。

お詫びして訂正します。

☎63・4480  
☎62・4480



▲荒尾こすもすの里にて。変わった品種もきれいでした(10/15撮影)

## リサイクル事業収集実績

校区	平成22年10月分	
	量 (t)	金額 (円)
一小	29.0	45,838
二小	28.9	44,141
三小	10.1	17,318
旧四小	7.3	10,146
中央	39.3	64,770
緑ヶ丘	23.2	35,433
平井	20.8	31,508
府本	6.2	10,796
八幡	24.7	39,555
有明	17.1	29,491
清里	9.5	16,386
桜山	20.6	32,803
合計	236.7	378,185

問 環境保全課 ☎63-1370

## 12月の開催予定

### 荒尾けいば

1 (水)	名古屋場外発売 大井リレーナイター LJS (名古屋)	11 (土)	佐賀場外発売	21 (火)	金沢場外発売
2 (木)	名古屋場外発売 大井リレーナイター	12 (日)	佐賀場外発売 G1阪神ジュベナイルファイ リス	22 (水)	名古屋場外発売
3 (金)	荒尾開催 大井リレーナイター	13 (月)	水沢場外発売 川崎リレーナイター	23 (木)	荒尾開催 名古屋グランプリ
4 (土)	佐賀場外発売	14 (火)	金沢場外発売 川崎リレーナイター	24 (金)	
5 (日)	佐賀場外発売 G1ジャパンカップダート	15 (水)	笠松場外発売 全日本2歳優駿 川崎リレーナイター	25 (土)	佐賀場外発売
6 (月)	水沢場外発売	16 (木)	荒尾開催 LJS (荒尾)	26 (日)	佐賀場外発売 G1有馬記念
7 (火)	金沢場外発売	17 (金)	荒尾開催	27 (月)	水沢場外発売
8 (水)	名古屋場外発売 クイーン賞	18 (土)	佐賀場外発売	28 (火)	笠松場外発売 兵庫ゴールドトロフィー
9 (木)	名古屋場外発売	19 (日)	佐賀場外発売 G1朝日フューチュリ ティステークス	29 (水)	大井場外発売 東京大賞典
10 (金)	荒尾開催	20 (月)	水沢場外発売	30 (木)	荒尾開催
				31 (金)	荒尾開催 肥後の国グランプリ