

●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！

ちょっと足をのばして

風浪宮大祭 〈大川市〉

「おふうろうさんまつり」で親しまれている筑後三大まつりのひとつです。裸ん行（2月8日の前夜祭）、お潮井詣り、御神幸、流鏝馬などの神事が繰り広げられ、串柿市、植木市などの露店が立ち並びます。
※開催期間中、西鉄柳川駅から参拝直行無料バスあり。
▼開催日 2月9日（水）～11日（金）
☎風浪宮社務所 ☎0944-87-2154

少年指導センター ヤングテレホンあらか ☎66-2214

★学校や友だち、家庭や子どものこと…
困ったことがあったら、ひとりで悩まないで！ぜひ気軽に相談してください★

●相談時間

月～金曜（祝日を除く）
午前9時～午後5時まで
あなたの秘密は守ります



1日3食
おいしく
楽しく
しっかりと！

vol.6



簡単 & おいしい！ 鮭のホイル焼き

◆作り方◆

- ①玉ねぎは薄切り。しめじは石づきを取る。ピーマンはへたを取って2等分し1cm幅に切る。
- ②アルミホイルを20cm角に切って、玉ねぎの半量を中央に並べる。
- ③鮭に塩・こしょうをし、②にのせ、残りの野菜を重ねて上にレモンとバターをのせる。
- ④具や汁もれがないように、アルミホイルの左右を折りたたむ。
- ⑤オーブントースターまたは魚焼用グリルに入れて10分加熱し、アルミホイルのまま器に盛る。

◆材料（2人分）◆

生鮭 …………… 2切れ
玉ねぎ …………… 1/2個
ピーマン…………… 1/2個
赤ピーマン…………… 1/2個
しめじ…………… 2房
塩 …………… 小さじ1/3
こしょう…………… 少々
バター…………… 大さじ1
レモン薄切り…………… 2枚

◆栄養量（1人分）◆

エネルギー 165kcal
たんぱく質 16.7g
脂質 7.9g
塩分 1.2g

<ひとくちメモ>

時間もかからず、野菜も一緒に食べられる、一石二鳥な一品です。お魚と野菜のうまみがギュッと詰まっています。
季節ごとに旬の野菜を使えばバリエーションも豊富です。
フライパンに水を張って蒸し焼きにしてもおいしくできます。今日の主菜はこれで決まり！



荒尾市
食生活改善
推進員協議会

キリトリ

キリトリ

平成23年度 広報あらか

小学生の皆さんの「題字」募集します！

- 対象 市内の小学校に通っている児童（新1年～新6年生）
- 内容 平成23年度「広報あらか」の題字（22回分）
- 応募方法 縦12cm×横33cmの白用紙に横書きで「あらか」と墨書きしてください。
応募の際は、作品に ①住所 ②名前（ふりがな） ③学校名 ④新学年 ⑤電話番号 を書いた紙を添え、直接持参または郵送で応募してください。
- 注意事項 ①採用された人は「広報あらか」と「荒尾市ホームページ」で学校名・学年・名前・インタビュー・顔写真を掲載します。②応募作品は返却しません。また、広報紙で採用されなかった作品も、市庁舎に名前を公表したうえで掲示するなど、秘書広報課の業務の範囲内で市民の皆さんに見ていただけるように活用する場合があります。
- 応募期限 2月18日（金）必着
- 採用者発表 「広報あらか」3月15日号紙上に掲載します
※応募者多数の場合は抽選です。これまで未掲載の人を優先して採用します。
- [申・問] 〒864-8686（住所記入不要）荒尾市役所秘書広報課
広報広聴係 ☎63-1157

●成人式の取材に行きました。自分の成人式の頃を思い出して感慨深いものがありました●当時は20歳になっても何も変わることは無いと思っていましたが、今思い返すと20歳の自分ともうすぐ30歳の自分では確実に違います●当然の事ですが、今回の取材で改めて自分の成長を感じることができました●（モ）
◆新成人の皆さん、校歌の制作者の皆さん、防災にかかわる皆さん…今回の取材では、いろんな人のお話を聴く機会がありました◆人の話を聞くということは、自分の中にあるものをもう一度広げて、見直してみなければならぬ気がしています◆足りないものが多すぎて、持っている言葉が足らず、思いばかりが焦って早口に。普段から早口なのですが、より早口になってしまった！と、改めて猛省◆早口を治すための特効薬はないそうです。焦らず一拍おいて「相手に確認を取りながら、『伝えよう』と意識すること」が第一歩なのだそうです。それにしても「伝える」って本当に難しい…◆（c）

納税で 築こう
荒尾の明るい未来
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

☎ 収納課
☎ 63-1353/ ☎ 63-1362

2月のサークル・クラブのひろば

●詳しくは各サークルに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	時間	サークル名・内容（場所・対象・参加費・持ち物）など	問
7 (月)	10:15～12:00	あははベビー① お話会ほか（フリータイムあり）/こじかひろば 012（増永）にて/参加費 200円/希望者のみ昼食持参/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	伊藤 ☎ 090-9077-6056
7 (月)	13:00～15:00	あははマタニティー① 妊婦さん対象/こじかひろば 012（増永）にて/参加費 200円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	西山 ☎ 090-4985-1041
9 (水)	10:15～11:30	ゆりかご広場 運動あそび！ボール・タオルを使って/みやじま幼稚園にて/無料	みやじま幼稚園 ☎ 62-6234
12 (土)	9:45～11:30	わくわくランド お店屋さんごっこ/小鳩幼稚園にて/無料/外でも遊びますので、動きやすい服装で/10日（木）までに要連絡	小鳩幼稚園 ☎ 68-1104
13 (日)	10:15～11:30	ゆりかご広場 お遊戯会に参加しましょう/みやじま幼稚園にて/無料	みやじま幼稚園 ☎ 62-6234
14 (月)	10:15～12:30	あははミニクッキング 炒り大豆ご飯/こじかひろば 012（増永）にて/参加費 500円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	濱岡 ☎ 090-2718-2092
14 (月)	13:00～15:00	おしゃべりあはは 抱っこ・おんぶについて/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/	耘野 ☎ 090-2501-4057
15 (火)	10:15～12:30	あははミニクッキング 炒り大豆ご飯/林田薬局（長洲町）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 (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 ☎ 080-4312-7487 lactea.39luna.2038@softbank.ne.jp
16 (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(菰屋北)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
21 (月)	10:15～12:00	あははベビー② お話会ほか（フリータイムあり）/こじかひろば 012（増永）にて/参加費 200円/希望者のみ昼食持参/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	伊藤 ☎ 090-9077-6056
21 (月)	13:00～15:00	あははマタニティー② 妊婦さん対象/こじかひろば 012（増永）にて/参加費 200円/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	西山 ☎ 090-4985-1041
23 (水)	10:15～11:30	ゆりかご広場 親子で思い出カードを作ろう/みやじま幼稚園にて/無料	みやじま幼稚園 ☎ 62-6234
23 (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(菰屋北)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
28 (月)	10:15～12:00	あはは講座 子どもの病気ケア/こじかひろば 012（増永）にて/参加費 500円/希望者のみ昼食持参/要予約 ※詳しくは http://ahaha-smile.jugem.jp/	耘野 ☎ 090-2501-4057

着物着付けクラブ ゆかたから振袖まで、自分ひとりで着られるように練習しています/万田炭鉱館で第1～第3金曜の月3回/会費 1,500円(会場代)/今持っている着物・小物などをお持ちください。不足分は貸し出します。詳しくは問い合わせてください ☎ 寺山初美 ☎ 090-6427-3550

社会を明るくする標語
君の手を 闇から救う 希望の手
荒尾四中三年 佐々木 静也

「ありがとう」素直に言ったら 皆笑顔
荒尾高校一年 塚 美優

人の動き 12月末現在

人口	56,236 (▲2)	(○)内は増減
男性	26,412 (▲3)	
女性	29,824 (+1)	
世帯数	23,820 (+5)	

リサイクル事業収集実績

校区	平成22年12月分	
	量 (t)	金額 (円)
一小	27.4	42,995
二小	36.2	51,648
三小	11.5	17,870
旧四小	11.4	14,543
中央	50.0	72,045
緑ヶ丘	17.3	24,398
平井	17.9	26,053
府本	12.5	17,693
八幡	20.3	30,536
有明	14.4	21,413
清里	11.7	17,085
桜山	18.7	26,046
合計	249.3	36,325

☎ 環境保全課 ☎ 63-1370



2月の開催予定 荒尾けいば

1 (火)	笠松場外発売	11 (金)	佐賀場外発売 佐賀記念	21 (月)	名古屋場外発売
2 (水)	笠松場外発売 TCK女王盃	12 (土)	佐賀場外発売	22 (火)	名古屋場外発売
3 (木)	荒尾開催 ミヤマキリシマ特別	13 (日)	佐賀場外発売	23 (水)	船橋場外発売
4 (金)	荒尾開催	14 (月)		24 (木)	名古屋場外発売
5 (土)	佐賀場外発売	15 (火)		25 (金)	荒尾開催
6 (日)	佐賀場外発売	16 (水)	大井場外発売	26 (土)	佐賀場外発売
7 (月)	名古屋場外発売	17 (木)	荒尾開催 たんぼぼ賞	27 (日)	佐賀場外発売
8 (火)	名古屋場外発売	18 (金)	荒尾開催	28 (月)	川崎場外発売
9 (水)	浦和場外発売	19 (土)	佐賀場外発売 GⅢダイヤモンドステーキ		
10 (木)	荒尾開催	20 (日)	佐賀場外発売 GⅠフェアリーステー		