



レンコンとあんの上品な蒸し物
れんこんまんじゅうのあんかけ

◆作り方◆

- ①レンコンはすりおろし、レモン果汁を加えて混ぜ合わせる。ゆで大豆は水気を切る。ウナギ(蒲焼)は食べやすい大きさに、カイワレダイコンは半分の長さに、それぞれ切る。
- ②①のレンコンは水気を少し切り、大豆と混ぜ合わせて広げたラップの上に乗せる。真ん中にウナギを乗せ、形を整える。
- ③②を蒸し器に入れ、固まるまで10分程蒸す。
- ④鍋にAの材料を入れ、混ぜながら火にかける。とろみがついたら火から下ろす。
- ⑤③を器に盛り付けて④のあんをかけ、ショウガ、カイワレダイコン、レモンの皮をあしらう。

◆材料(2人分)◆

レンコン……………70g
レモン(果汁)………小さじ1
ゆで大豆……………20g
ウナギ……………15g
(ウナギはツナやひき肉でもOK)
カイワレダイコン……………2g

A
だし……………1/2カップ
薄口しょうゆ… 小さじ1/3
塩……………ふたつまみ(0.4g)
片栗粉……………小さじ1
ショウガ(すりおろし)…小さじ1/2
レモン(果皮、細切り)………少々

◆栄養量(1人分)◆

エネルギー…66kcal
たんぱく質…3.8g
脂質…2.3g
塩分…0.5g

◆<食塩0.5gでおいしいコツ>◆

塩分が入っていない調味料を使うと、味付けのパートリーも増え、おいしく塩分が少なく済みませます。
*レモンやショウガなどで香りをきかせる
*酢などの酸味をきかせる
*からしなどの香辛料を使う

九州電力からのお知らせ

■台風時の停電情報をチェック!

台風による停電時には、電話がつながりにくくなる場合があります。停電情報は下記のホームページでもご確認いただけます。
※台風等非常災害以外の突発的な停電に際しましては、停電情報はご確認いただけません。

携帯電話版ホームページ
<http://kyuden.jp>

パソコン版ホームページ
<http://www.kyuden.co.jp>

■携帯メールサービス

台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信いたします。詳しくは、上記ホームページをご覧ください。九州電力の様々なイベントや省エネの情報などもお送りします。

●福岡県の近隣4市と情報交換●

ちょっと足をのばして
第62回大川市木工まつり
(大川市)

家具・建具の生産日本一を誇る大川市最大のイベント。家具・建具の展示即売のほか、家具が当たる大抽選会、ダンスまつりなど、楽しい催しでみなさんをお待ちしています。

◆期日 10月8日(土)~10日(月)
◆場所 大川中央公園ほか
◎大川市インテリア課
☎0944-85-5584

●荒玉地域2市4町の合同企画●

荒玉かわら版
西南戦争遺跡めぐり
~歴史絵巻ウォーキング大会~
(玉東町)

玉東町と熊本市植木町に多く残っている西南戦争の遺跡をたどりながら、歴史を学んでみませんか。

●日時 10月16日(日) 午前9時スタート(雨天決行)
●場所 玉東町内と田原坂周辺(14.5km)
●申込期限 9月22日(木)
※詳しくはお問い合わせください。
◎玉東町社会教育課
☎0968-85-3609

相談の窓

【福祉の相談】
■心配ごと相談 水曜、午前9時30分〜正午／総合福祉センターで／相談無料、秘密厳守
■保育園の育児相談 食事、からだの発達、言葉、教育、入園などについて／月〜金曜(祝日を除く)、午後1時

〜4時／市内保育園で(要予約)
◎市内各保育園
■家庭児童相談 月〜金曜、午前9時〜午後4時／子育て支援課で
◎子育て支援課 ☎63・1417
■女性福祉相談 月・水・木・金曜、午前9時〜午後4時／子育て支援課で
◎子育て支援課 ☎63・1417
■子育てサポート相談 子育て全般／月〜金曜(祝日を除く)、午前8時30分〜午後5時
◎万田保育園 ☎62・0597
◎清里保育園 ☎68・4123
■知的障がい者相談 知的障がい者の家庭での養育、生活などについての相談／月〜金曜、午前9時〜午後5時
◎知的障がい者相談員
◎宮崎京子さん ☎62・1175
◎北田輝子さん ☎68・5715
■身体障がい者相談 身体に障がいがある人の更生支援に関する相談／

月〜金曜、午前9時〜午後5時
◎身体障がい者相談員
◎斎浩史さん ☎66・3828
◎松村茂行さん ☎66・2167
◎田畑俊秀さん ☎68・2113
◎松下さえ子さん ☎66・2424
◎坂本留美子さん ☎64・2097
◎深浦昭雄さん ☎66・0982
■無料認知症相談 第2・4木曜、午後2時〜4時／地域包括支援センターで(要予約)
◎地域包括支援センター
◎☎63・1177
■女性のための心の相談室(ハ・ハ・ろほっとルーム) 火・木・金曜の午前10時〜午後4時(祝日を除く)／働く女性の家(エポック・荒尾)で／相談と託児は要予約
◎働く女性の家
◎☎62・7770(電話相談可)

●先日、蔵満海岸にペルセウス座流星群を見に行きました。月の光が明るかったのですが、一度だけ見ることができました。はるか彼方で起きていた現象が見れたと思うと、幻想的な気分になり癒されました。今年も大盛況だったマジック釣りに参加し、私も取材の合間にマジック釣りに挑戦し5匹釣れました。新しく生まれ変わったマジックも登場。大会後、マジックキーは、「子どもたちと仲良くなれて楽しかったけど、とっても暑かった」と言っていました。今後、広報で掲載できなかった写真のいくつかを、ホームページに掲載する予定です。●(毛)
◆岩手の広報担当者に招かれ、東北を訪れる機会がありました。忙しい時期でしたが、東北の担当者の元気な姿と被災地の様子を自分の目でどうしても確かめたくて、思い切って行ってきました。◆見知った人たちの明るい笑顔を知られて、心から嬉しく思いました。一方で、訪れた南三陸町や気仙沼市ではカメラを向けた指先が震え、ファインダー越しに見える景色が滲むのを堪えられませんでした。◆帰りに誰かが「頑張れ!」と笑顔で励ましてくれました。広報を読んでくれる人、励ましてくれる人のために、まだまだ自分にはできることがある。そう思いました。◆(C)

人権標語 (平成22年度解放文化祭作品)

いじめはやめよう 相手の気持ちを考えて
めざそうよ みんな仲よく ひとつの輪
けんかして ごめんなさいと なかなおり

緑ヶ丘小四年 井藤 李子
緑ヶ丘小四年 三森 裕太
緑ヶ丘小四年 大園 日加里
緑ヶ丘小四年 しげとみ えりか

人の動き 7月末現在

人口	56,062	(▲16)
男性	26,311	(+1)
女性	29,751	(▲17)
世帯数	23,958	(+1)

()内は増減

リサイクル事業収集実績

地区	7月分	4~6月分
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	39.1	91,063
万田	42.0	98,920
万田中央	11.8	44,457
井手川	10.6	29,964
中央	44.3	157,086
緑ヶ丘	30.6	56,756
平井	28.3	58,665
府本	17.4	27,769
八幡	20.8	95,838
有明	25.0	54,782
清里	11.7	38,625
桜山	28.1	60,258
合計	309.7	814,183

※今年度から、地区還元金は3カ月ごとに掲載します。

◎環境保全課 ☎63-1370

9月の開催予定

荒尾けいば

1(木)	笠松場外発売 川崎リレーナイター	11(日)	佐賀場外発売	21(水)	船橋場外発売 門別リレーナイター
2(金)	荒尾開催 荒炎賞 川崎リレーナイター	12(月)	盛岡場外発売	22(木)	園田場外発売 門別リレーナイター
3(土)	盛岡場外発売	13(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター	23(金)	荒尾開催 日本テレビ盃
4(日)	盛岡場外発売	14(水)	名古屋場外発売 大井リレーナイター	24(土)	佐賀場外発売
5(月)	盛岡場外発売	15(木)	名古屋場外発売 大井リレーナイター	25(日)	佐賀場外発売 ロータスクラウン賞
6(火)	金沢場外発売	16(金)	荒尾開催 大井リレーナイター	26(月)	盛岡場外発売
7(水)	発売なし	17(土)	佐賀場外発売	27(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター
8(木)	荒尾開催 オーバルスプリント	18(日)	佐賀場外発売	28(水)	名古屋場外発売 大井リレーナイター 東京盃
9(金)	荒尾開催	19(月)	佐賀場外発売	29(木)	荒尾開催 大井リレーナイター レディスプレリユード
10(土)	佐賀場外発売	20(火)	金沢場外発売 門別リレーナイター	30(金)	荒尾開催 大井リレーナイター