



食生活改善推進員にも大好評!

黒豆ごはん

◆材料(2人分)◆

米……………3/4合(125g)
 黒豆(乾)… 1/4カップ(30g)
 酒…………… 小さじ1/2

◆栄養量(1人分)◆

エネルギー…………… 287kcal
 たんぱく質…………… 9.1g
 脂質…………… 3.4g
 塩分…………… 0g
 食物繊維…………… 2.9g

◆作り方◆

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②黒豆は水洗いし、ザルにあげてよく水を切り、フライパンに油をひかずに乾煎りする。
- ③炊飯器に米、酒、黒豆を加え、水をメモリにあわせて入れ、30分水を吸わせてから、炊飯器のスイッチを入れる。

<黒豆のうまみがやみつきに!>

黒豆がふっくらで、噛めば噛むほど黒豆とご飯の甘みを感じることができる一品です。よく噛むことで、唾液が出て消化をよくしたり、食べ過ぎの防止にもなります。ぜひ、ご飯のおいしさを実感してみてください。



10月の開催予定

荒尾けいば

1(土)	佐賀場外発売	11(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター	21(金)	荒尾開催
2(日)	佐賀場外発売 G1スプリンターズ ステークス	12(水)	笠松場外発売 大井リレーナイター	22(土)	佐賀場外発売
3(月)	盛岡場外発売	13(木)	笠松場外発売 門別リレーナイター エーデルワイス賞	23(日)	佐賀場外発売 G1菊花賞
4(火)	金沢場外発売 川崎リレーナイター 白山大賞典	14(金)	荒尾開催 大井リレーナイター 九州記念	24(月)	盛岡場外発売
5(水)	名古屋場外発売 川崎リレーナイター	15(土)	佐賀場外発売	25(火)	金沢場外発売
6(木)	名古屋場外発売 川崎リレーナイター	16(日)	佐賀場外発売 G1秋華賞	26(水)	金沢場外発売
7(金)	荒尾開催 川崎リレーナイター	17(月)	盛岡場外発売 若駒賞	27(木)	名古屋場外発売
8(土)	佐賀場外発売	18(火)	金沢場外発売	28(金)	荒尾開催 九州ジュニアグランプリ
9(日)	佐賀場外発売	19(水)	名古屋場外発売	29(土)	佐賀場外発売
10(月)	佐賀場外発売 J1マイルチャンピ オンシップ南部杯	20(木)	荒尾開催	30(日)	佐賀場外発売 G1天皇賞
				31(月)	盛岡場外発売

●荒玉地域 2市4町の合同企画● 荒玉かわら版 第24回金魚と鯉の郷まつり

〈長洲町〉
 第43回金魚品評会、展示即売をはじめ、フリーマーケット、軽トラ市、造船見学ツアーなど盛りだくさん。秋の1日を金魚と鯉の郷広場で過ごしませんか。
 ◆期日 10月23日(日)
 ◆場所 金魚と鯉の郷広場(長洲町大字長洲3150)
 〇長洲町まちづくり課
 ☎78-3219

第3回ラージボール健康親善卓球大会

〈玉名市〉
 健康増進と仲間づくりのための大会です。
 ◆日時 12月3日(土) 午前8時30分～
 ◆場所 玉名勤労者体育センター
 ◆申込方法 玉名市民会館と勤労者体育センターに備え付けの申込用紙に記入し、参加日を添えて申し込んでください。
 ◆参加資格 55歳以上の荒玉地区在住の人
 ◆参加費 シングルス 500円
 ダブルス 1,000円
 〇玉名市民会館 ☎73-5107

●福岡県の近隣4市と情報交換● ちょっと足をのばして

〈大川市〉
 第62回大川木工まつり
 家具・建具の展示即売、長縄跳び選手権、おおかWA!ダンスまつりなど楽しい催しでお待ちしています。
 ●期日 10月8日(土)～10日(月)
 ●場所 大川中央公園ほか

第7回大川街角ほっとコンサート
 肥後街道の町並みで、コンサートとカレーをお楽しみください。
 ●日時 10月22日(土) 午前10時～
 ●場所 小保・榎津地区の(株)庄分酢、家具の三和、浄福寺
 ●チケット 2,000円(コンサート、黒酢カレー(160食限定))
 〇どちらの催しも、大川市インテリア課 ☎0944-85-5584

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
 〇心配ごと相談室 ☎66・0308
 ■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)
 〇市内各保育園
 ■家庭児童相談 月～金曜、午前9時～午後4時／子育て支援課で
 〇子育て支援課 ☎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
 〇子育て支援課 ☎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
 〇万田保育園 ☎62・0597
 〇清里保育園 ☎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
 〇知的障がい者相談員
 〇宮崎京子さん ☎62・1175
 〇北田輝子さん ☎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
 〇身体障がい者相談員
 〇斎浩史さん ☎66・3828
 〇松村茂行さん ☎66・2167
 〇田畑俊秀さん ☎68・2113
 〇松下さえ子さん ☎66・2424
 〇坂本留美子さん ☎64・2097
 〇深浦昭雄さん ☎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)
 〇地域包括支援センター ☎63・1177
 【その他の相談】
 ■女性のための心の相談室(マ・マ・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
 〇働く女性の家 ☎62・7770(電話相談可)

人権標語 (平成22年度解放文化祭作品)
 友だちがいないと思ったら「どうしたの」と声をかけよう
 桜山小三年 吉住 あゆ
 伝えあい 人を思う心をもとう
 桜山小四年 戸上 実優
 とめようよ いじめやさべつ みんなでね
 桜山小六年 谷川 ゆか
 考えて 自分の気持ち 人の気持ち
 桜山小五年 濱崎 遼

人の動き 8月末現在

人口	56,051	(▲11)
男性	26,313	(+2)
女性	29,738	(▲13)
世帯数	23,962	(+4)

()内は増減

リサイクル事業収集実績

地区	平成23年8月分	
	量(t)	
荒尾	28.4	
万田	26.7	
万田中央	11.6	
井手川	7.3	
中央	50.0	
緑ヶ丘	20.0	
平井	15.8	
府本	6.9	
八幡	41.3	
有明	21.3	
清里	17.3	
桜山	12.5	
合計	259.1	

※今年度から、地区還元金は3カ月ごとに掲載します。

〇環境保全課 ☎63-1370

●今年の防災訓練で、ヘリコプターを近くから撮影するため、緑ヶ丘小学校の屋上に上がりました。私は迫力のある写真が撮りたいと、一番近い位置でレンズを構えていました。しかし、強烈な風とその風で飛んでくる砂利でまともに立っていることもできませんでした。●今年、震災の影響もあり、例年より多くの人が防災訓練を観望しました。私を含めた、皆さんの防災に対する意識が確実に以前とは変わっていったことが実感できました。●10月は辛亥革命関係のイベントが盛りだくさんです。皆さんもぜひご参加ください。●(毛)
 ◆先日、荒尾高校一年生の皆さんに、出前講座で広報あらかについて、話をさせていただきました。その中に「仕事の話をする顔がいきいきしていた」という言葉も。◆仕事を自分の顔はなかなか見ることができませんが、こんな感想をいれたことで、少しだけ自分をほめてみていいのかな、ととても嬉しく思いました。◆(C)