



揚げずにサクサク、ヘルシーイタリアン いわしの チーズロール焼き

- ◆材料(2人分)◆
 イワシ……………2尾
 プロセスチーズ……………30g
 ゆずこしょう……………適量
 (梅干しでもOK)
- ◆作り方◆
 ①チーズはイワシの長さに合わせて棒状に切る。
 ②イワシは手開きして、頭、内臓、中骨を取り除く。
 ③イワシの水気を拭き取り、内側にゆずこしょうをつけて伸ばす。①のチーズをのせて頭のほうから巻き、楊枝で止める。
 ④③にAの衣を順につける。フライパンにオリーブオイルを引き、焦げ目がつくまで焼く。
 ⑤Bのタマネギ、トマト、パセリは細かく刻み、他の材料と合わせてソースを作る。
 ⑥④のイワシを半分に切って器に盛り、⑤のソースを添える。
- ◆栄養量(1人分)◆
 エネルギー……………372kcal
 たんぱく質……………16.7g
 脂質……………27.6g
 塩分……………1.2g
 カルシウム……………160mg

＜おうちで簡単！魚料理＞
 イワシは身が柔らかいので、手で簡単に開くことができます。手開きをマスターすれば、蒲焼、煮物、つみれ、酢の物などいろんなイワシ料理ができます。今回の1品は、ゆずこしょうで魚の臭み消しになり、タマネギとトマトのソースがおしゃれで、食卓が華やかになります。旬の魚料理をおうちでどうぞ。

キリトリ

キリトリ

●荒玉地域2市4町の合同企画● 荒玉かわら版

第23回 南関町ふるさと関所祭り

〈南関町〉
 古くから関所のまちとして栄え、交通の要所であった南関町。関所のまちをテーマにふるさと関所まつりを行います。執り行われる大名行列は、江戸時代の参勤交代さながらです。会場では、新米やとれたて野菜を販売。地元食材を使った飲食コーナー、キャラクターショーや遊具コーナーもあります。

- ◆期日 11月20日(日)
 ◆場所 うから館特設会場(南関町関町1230)
 ◎南関町まちづくり推進課
 ☎53-1111



●福岡県の近隣4市と情報交換●

ちょっと足をのばして

第25回 大川木の香マラソン大会 参加者募集

〈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24年2月26日(日)
 ◆場所 筑後川総合運動公園
 ◆種目 男女とも10km、5km
 ◆参加資格 18歳以上
 ◆参加料 3,000円
 ◆申込締切 平成24年1月27日(金)
 ◎大川市生涯学習課
 ☎0944-85-5619



相談の窓 口

【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
 ◎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)
 ◎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
 【その他の相談】
 ■女性のための心の相談室(N.N.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)

人権標語 (平成22年度解放文化祭作品)
 笑顔であいさつ その心で 人生が変わる
 「ありがとう」この言葉 ありがとう
 ありがとう 今までそして これからも
 荒尾三中二年 橋本 康隆
 荒尾三中 生徒一同
 一つ親切で きっとだれかがよるこぶよ
 荒尾三中二年 柳原 凌雅

人の動き 9月末現在

人口	56,044	(▲7)
男性	26,308	(▲5)
女性	29,736	(▲2)
世帯数	23,963	(+1)

◎内は増減

リサイクル事業収集実績

地区	平成23年9月分	
	量(t)	
荒尾	40.6	
万田	35.0	
万田中央	14.7	
井手川	11.8	
中央	59.7	
緑ヶ丘	22.8	
平井	19.4	
府本	15.7	
八幡	30.5	
有明	18.6	
清里	14.0	
桜山	25.4	
合計	308.2	

※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

●だんだんと肌寒い季節になってきました。早く衣替えをしなければなりません。私にはハウスタストアールギーがあるため、とても憂鬱になります。●空気清浄機を全開にしてもくしゃみが止まりません。そんな思いから、クローゼットの奥底から出ることのない洋服もあります。●世の中の波に乗って断捨離をしよう！何回も試みますが、実行に移せません。●など、NHKの公開録音で荒尾市に里帰りしていたヒロシさんのネタを見ていたら、後ろ向きな考えになっていました。公開は11月5日(土)です。皆さんお楽しみに。●(毛)
 ◆最近、携帯電話を話題のスマートフォンに機種変更しました。◆特別新製品好きというわけではありませんが、知人が使っているのを見て便利そうだな、と思っていました。◆ちょっと欲しいと思ってた機種が発売になり、早速購入。◆アドレス帳を移行したり、メールの設定をしたり、慣れないタッチパネルと悪戦苦闘。こんなに大変なの?!とげんなりしました。◆しかし触り慣れて多様な機能が使えると、これは元の携帯にはもって戻れない。◆紛失は普通の携帯より怖い。◆(C)