



かんたん・おいしい2品  
**チキンのコチュジャン煮**  
 ～カボチャのサラダ添え～

◆材料(2人分)◆  
**【チキンのコチュジャン煮】**  
 鶏肉(手羽中や手羽先) ……約300g  
 酒 ……大さじ2  
 コチュジャン ……大さじ1  
 しょうゆ ……小さじ2  
 さとう ……大さじ1  
 プレーンヨーグルト ……大さじ1と1/2  
 サラダ油 ……小さじ2  
 にんにく(包丁でつぶす) ……1片  
 しょうが(すりおろす) ……少量  
 塩・こしょう ……少々  
 水 ……1～2カップ  
 ◆栄養量(1人分)◆  
 エネルギー274kcal、たんぱく質22.9g、  
 脂質14.1g、カルシウム32mg、塩分1.9g  
**【カボチャのサラダ】**  
 カボチャ ……100g  
 粗挽きこしょう ……少々  
 キュウリ ……20g  
 (塩もみ用) 塩 ……少々  
 A [ 酢 ……小さじ1/4  
 さとう ……少々  
 マヨネーズ ……大さじ1/2  
 ◆栄養量(1人分)◆  
 エネルギー69kcal、たんぱく質1.2g、  
 脂質2.3g、塩分0.2g

◆作り方◆  
**【チキンのコチュジャン煮】**  
 ①熱したフライパンにサラダ油とにんにくを入れ、鶏肉を入れ、軽く焼き色が付いたら塩・こしょうをする。  
 ②水・調味料を入れ、沸とうしたらふたをして中火で10～20分煮込む。焦げないように時々鶏肉を動かす。  
 ③ヨーグルトを入れ、さらに5分程汁気がなくなるまで煮込み、弱火にする。  
 ④③にしょうがを加え、5秒程強火にして火を止める。  
**【カボチャのサラダ】**  
 ①カボチャは一口大に切る。耐熱皿に並べ、レンジでやわらかくする(ゆでてもいい)。  
 ②キュウリは薄い輪切りにし、塩もみして水気をしぼる。Aを入れて混ぜる。  
 ③カボチャにこしょうをし、ざっくり混ぜる。キュウリ、マヨネーズを加えてざっと混ぜる。  
**くばぱつと手早く2品作るコツ>**  
 チキンのコチュジャン煮は、切る作業が一切要らず、煮込むだけ。さらにカボチャのサラダはレンジを使うため、短時間でほくほくのカボチャになります。お弁当のおかずにもお勧め。

キリトリ

●福岡県の近隣4市と情報交換●

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24年3月4日(日)に開催される第29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20日(火)必着  
 ◆募集部門 古賀メロディー、民謡、一般歌謡  
 ◆ゲスト 大川栄策さん  
 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「林家正蔵・三平落語競演会」(柳川市)

テレビ等でおなじみの、林家正蔵・三平兄弟による落語競演会を開催します。落語会で今一番話題の兄弟が、受け継いだ話芸を存分にお届けします。普段落語には縁遠い人も、たちまち面白さのとりこになってしまうこと請け合いです。  
 ◆日時 平成24年2月26日(日) 開場/午後1時30分 開演/午後2時  
 ◆場所 柳川市民会館 大ホール  
 ◆入場料 一般 2,000円 高校生以下 1,000円  
 ※当日は各500円増。ただし前売りで完売した場合、当日券販売はありません。未就学児入場不可。無料託児室は要事前予約。  
 ◆前売券発売日 12月8日(木)  
 ◆前売券販売所 柳川市民会館、市内各市立公民館、柳川市教育委員会生涯学習課(三橋庁舎)  
 柳川市教育委員会社会教育課 ☎ 77-8832



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～5時

■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  
 ■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

【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  
 ■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)

【環境保全課】 ☎ 63-1370

人権標語 (平成22年度解放文化祭作品)  
 その言葉「冗談だった」じゃ 済まされない  
 思いやり 自分の心で 思いやる  
 さしのべて あなたのその手で 救われる  
 差別なし みんな仲良く 元氣よく  
 荒尾四中三年 新谷 衣玖  
 荒尾四中二年 徳永 正輝

人の動き 10月末現在

人口	56,010	(▲34)
男性	26,288	(▲20)
女性	29,722	(▲14)
世帯数	23,976	(+13)

(○)内は増減

リサイクル事業収集実績

地区	10月分	7～9月分
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	28.1	175,002
万田	31.7	169,894
万田中央	11.2	61,961
井手川	12.1	45,761
中央	42.1	246,608
緑ヶ丘	19.7	120,148
平井	21.1	103,197
府本	8.9	65,490
八幡	30.3	146,561
有明	20.5	104,642
清里	11.7	68,495
桜山	16.8	108,719
合計	254.2	1,416,478

【環境保全課】 ☎ 63-1370



12月の開催予定 荒尾けいば

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

今月23日をもちまして荒尾競馬は83年の歴史に幕を閉じます。ぜひご来場ください。