



くまもとの郷土料理  
**南関あげ巻き寿司**

◆ 材料 (1人分) ◆

- 米…………… 1カップ
- 南関あげ…………… 1枚
- かんぴょう…………… 10g
- ニンジン…………… 20g
- 干しシイタケ…………… 2枚
- ハウレンソウ…………… 20g
- 卵…………… 1個
- さくらでんぶ…………… 適量
- だし昆布…………… 2cm
- シイタケの戻し汁とだし汁合わせて…………… 120cc

- 【ずし飯用】
- 酢…………… 大さじ2
  - さとう…………… 大さじ2
  - 塩…………… 小さじ1弱

- 【具材用】
- さとう…………… 小さじ1弱
  - しょうゆ…………… 10cc
  - 酒…………… 小さじ1強
  - みりん…………… 小さじ1強

◆栄養量(1人分)◆  
エネルギー719kcal、塩分3g

- ◆作り方◆
- ①南関あげは約1分、油抜きする。シイタケ、昆布は戻し汁ごと火にかけ、煮立つ前に昆布を取り出し、だし汁を作る。
  - ②塩もみし水洗いしたかんぴょうを①のだし汁で煮る。煮立ったらAを加える。
  - ③②のかんぴょうとしいたけを取り出し、南関あげを入れ、味がしみたら取り出す。7mm角の棒状に切ったにんじんを煮る。シイタケは細かく切り、厚焼き卵を作り棒状に切る。ハウレンソウはゆでてよくしぼる。
  - ④南関あげを少ししぼり、巻きすにのせ、巻寿司の要領で先のほうを4cm空け、ずし飯をしく。かんぴょう、シイタケ、ニンジン、ハウレンソウ、卵、でんぶをのせ、両端のご飯を合わせるつもりで一気に巻く。

南関あげは荒尾の隣、南関町の特産品です。ノリの代わりに南関あげで巻いた巻き寿司です。南関あげは、豆腐を薄く揚げてあるので、水分がほとんどないため日持ちします。南関あげからだし汁がじゅわっと出て、美味しく食卓が華やぐ1品です。おもてなし料理にもどうぞ。

**今月の税**

市県民税 4期

国民健康保険税 8期

納期限 **1月31日(火)**

納期限内に納めましょう  
口座振替の人は  
口座の残高をご確認ください  
納税が困難な場合は  
お早めにご相談ください

☎ 収納課

☎ 63-1353・☎ 63-1362

**お詫びと訂正**

12月1日号と15日号に掲載した記事について、次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正します。

**12月1日号●31ページ**  
「高齢者向け食事の料理教室」シルバー人材センターの電話番号

【誤】 ☎ 62-5200  
【正】 ☎ 65-5200

**12月15日号●4ページ**  
「大腸がん検診」対象者年齢表4段目、右側の

【誤】 昭和56年(1961)  
【正】 昭和36年(1961)

**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／

【その他の相談】  
■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

☎ 66・0308  
■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  
■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  
■家庭児童相談 月～金曜、午前9時～午後4時／子育て支援課で  
■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  
■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  
■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／

☎ 62・1175  
■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  
☎ 62・7770(電話相談可)

**人権標語**

(平成22年度解放文化祭作品)

なやみごと 一人でかかえず はなしてね  
いじめゼロ みんなの笑顔が 広がった  
やめようよ そんな事して 何がいい  
いじめはね 人の心の 深いキズ  
荒尾三小四年 松岡 瑞稀

**人の動き** 11月末現在

人口	56,044	(▲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	平成23年11月分量(t)
荒尾	41.8
万田	38.6
万田中央	13.4
井手川	9.6
中央	60.4
緑ヶ丘	20.8
平井	18.5
府本	14.1
八幡	30.2
有明	15.3
清里	10.2
桜山	11.4
合計	284.3

※地区還元金は3カ月ごとに掲載しています。

☎ 環境保全課 ☎ 63-1370

**母子保健事業  
一般健康相談  
日程**

**2月**

赤ちゃんの発育や育児、妊娠中の生活、生活習慣病についてなど、困ったことや心配なことがあるときは、気軽にご相談ください。  
☎ 保健センター ☎ 63-1133

種別	日(曜)	対象者	会場	受付時間
すくすく広場(2カ月児育児学級)	16(木)	平成23年12月生まれ	(市立図書館南側) 保健センター	9:20～9:45
3カ月児健診	8(水)	平成23年10月生まれ		13:00～14:00
7カ月児健診	15(水)	平成23年7月生まれ		12:30～13:45
1歳6カ月児健診	22(水)	平成22年7月生まれ		13:00～14:00
3歳児健診	24(金)	平成20年8月生まれ		10:00～10:45
育児相談	14(火)	育児に関して相談がある人(親子でおいでください)		9:50～10:15
母子健康手帳発行	7(火) 21(火)	受付後、母親学級を1時間程度開催します。できるだけ妊婦さん自身がおいでください。	中央公民館	10:00～11:30
一般健康相談	8(水)	心身の健康に関して相談がある人。 8日(水)は医師による相談日	保健センター	10:00～10:45
	14(火)			10:00～11:30
	22(水)			

◆新年明けましておめでとうございます  
●年始は穏やかな天気に恵まれ、気持ちの良い朝を迎えました●私は初詣に野原八幡宮へ行きました●すると隣に清めの水を手を洗われている犬がいました●周りにいた皆さんは笑顔になり、新年から温かい気持ちになりました●今回ひとのちからの取材に応じただいた片山さんも馬と接している時の笑顔が印象的でした●癒しを与えてくれる動物の大切さを再認識することができたお正月になりました●(七)  
◆謹んで新年のごあいさつを申し上げます◆先日、広報の研修に参加しました◆全国の広報担当者70人と、朝早くから遅くまで広報のことを学んだ11日間。とても充実していました◆学んだことを生かし、よりよい広報にしたいと改めて感じました。読んでくださる皆さんの顔を思い浮かべながら、毎号編集してまいります◆荒尾競馬について、今回は最終開催日についてレポートしました。競馬については、また後の号で詳しい記事を掲載する予定です◆また、今年の4月号から「広報あらお」は月に1回の発行に変わります。次号以降、改めてお知らせしていきます◆今年もよろしくお祈りします◆(C)