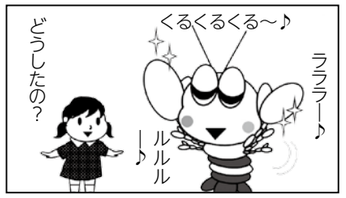
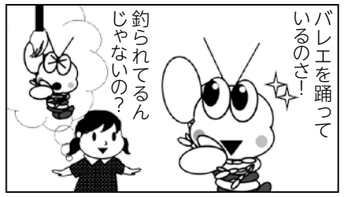
それゆけ！マジャッキー





キエフ・バレエ

●**日時**　7月31日㈪
　開場　午後6時
　開演　午後6時30分
●**場所**　大ホール

キエフ・バレエの詳細については33ページをご覧ください。
問文化センター
☎66-4111

キリトリ

～短時間でできる～

トマトたっぷりドライカレー

◆材　料（2人分）◆

ごはん	300 g
豚ひき肉	160 g
玉ネギ	1/3 個
ニンニク	少々
ショウガ	少々
ニンジン	1/3 本
カレー粉	大さじ 1
小麦粉	小さじ 1
赤ワイン	小さじ 2
ホールトマト（缶）	140 g
Ⓐ 固形コンソメ	1/2 個
Ⓐ ウスターソース	大さじ 1/2
Ⓐ ケチャップ	大さじ 1
Ⓐ ローリエ	1/2 枚
ホールコーン（缶）	1/3 カップ

◆作り方◆
①玉ネギ、ニンニク、ショウガ、ニンジンはみじん切りにする。
②フライパンを中火で熱し、豚ひき肉を①と炒める。
③全体に火が通ったら、火を止め、カレー粉と小麦粉を加えてよく混ぜ、赤ワインを加えて中火で炒める。
④つぶしたホールトマト、Aを加えて中火～弱火でかき混ぜながら焦がさないように10分程煮る。
⑤器にごはんとカレーを盛って、コーンを上にのせる。

栄養量（1人分）
▶エネルギー 535kcal　▶たんぱく質 21.8g
▶脂質 15.0g　▶塩分 2.1g

Point!
＜よりおいしく作るために、ココをチェック！＞
ひき肉は意外と脂が多いので、このカレーは油を使わずに炒めます。低カロリーなキノコを加えるとかさが増して食べごたえが上がります。

キリトリ

相談の窓口

相談は全て無料で、固く秘密を守ります。
気軽にご相談ください。

福祉の相談

心配ごと相談　★要予約
▶日時　7月12日㈬　午前9時30分～正午
▶場所　総合福祉センター
問社会福祉協議会　☎66-2993

女性福祉相談
▶日時　月・水・木・金曜　午前9時～午後3時
　※金曜は午後2時まで
▶場所　子育て支援課
問子育て支援課　☎63-1417

生活相談
生活に困っている、仕事が見つからないなど。
▶日時　月～金曜　午前9時～午後4時
▶場所　市役所1階　生活相談支援センター
問生活相談支援センター　☎57-7019

知的障がい者相談（知的障がい者相談員）
問中嶋真也　☎090-7580-3967
　中川さおり　☎68-2098

身体障がい者相談（身体障がい者相談員）
問斎　浩史　☎66-3828　深浦昭雄　☎66-0982
　田畑俊秀　☎68-2113　松下さえ子　☎66-2424
　坂本留美子　FAX 64-2094

精神保健相談　★要予約
電話で予約日時を決定（原則第2・4水曜）
▶場所　保健センター・市役所・有明保健所
問有明保健所　☎72-2184

無料認知症相談　★要予約
▶日時　7月13日㈭・27日㈭　午後2時～4時
▶場所　地域包括支援センター
問地域包括支援センター　☎63-1177

認知症の人と家族のためのつどい
▶日時　7月15日㈯　午後1時30分～3時30分
▶場所　玉東町福祉センター
問認知症の人と家族の会　☎096-223-5164

女性のための心の相談室

こ・こ・ろほっとルーム　★託児・相談どちらも要予約
▶日時　火・水・木曜　午前10時～午後4時
▶場所　働く女性の家（電話での相談もできます）
問働く女性の家（エポック・荒尾）　☎62-7770

子育ての相談

保育園の育児相談　★要予約
▶日時　月～金曜　午後1時～4時
▶場所　市内保育園
問市内各保育園・子育て支援課　☎63-1417

家庭児童相談
▶日時　月・火・金曜　午前9時～午後4時
▶場所　子育て支援課
問子育て支援課　☎63-1417

少年指導センター　ヤングテレホンあらお（電話相談）

学校や友だち、家庭や子どものことなど。
▶日時　月～金曜（祝日以外）　午前9時～午後5時
問ヤングテレホンあらお　☎66-2214

消費生活センター　消費生活相談

▶日時　月・火・水・金曜
　午前10時～正午、午後1時～4時
▶場所　市役所1階　消費生活センター
問消費生活センター　☎63-1173

行政相談

▶期日　7月20日㈭・8月3日㈭
▶時間／場所　午前10時～正午／市役所
問総合案内　☎63-1503

無料法律相談　★要予約

▶期日　❶7月20日㈭ ❷8月3日㈭
▶時間／場所　午後1時～4時／市役所
▶申込受付期間（先着8人）
❶7月19日㈬まで
❷7月21日㈮～8月2日㈬
問総合案内　☎63-1503

年金相談　★要予約

▶日時　7月25日㈫　午前10時～午後3時
▶場所　市役所11号会議室
問玉名年金事務所　☎74-1612

市の花　梨の花

市の魚　マジャク

市の木　小岱松

市の鳥　シロチドリ

荒尾市　Arao City
面　積
57.37平方キロメートル
市制施行
1942（昭和17）年4月1日

人の動き

5月末現在、外国人住民を含む。

人　口	53,599人	（－37）
男　性	25,181人	（－16）
女　性	28,418人	（－21）
世帯数	24,175世帯	（＋4）

※（）内は前月比の増減

編集後記

気温と湿度が高くなるこの時期は食中毒が多く発生します。同期のイケメンTが賞味期限の過ぎたカレーパンを食べて、上から下から大洪水（笑）だったと聞き、食品管理の重要性を実感しました。みなさんも気をつけてくださいね。

修学旅行生がマジャク釣り体験にやってきました。いきいきとした表情で干潟を歩き、マジャク釣りに熱中している姿に、荒尾の宝である干潟やマジャクの魅力が少しでも彼らに伝わったんだなと思うと、うれしさが込み上げてきました。

もうすぐ夏が到来します。「パリピの私としては、砂浜でバーベキューしてヒップホップガンガンで陽気なバイブス感じながらジーマ片手にタオル振り振りでパーリナイッみたいな夏を過ごしたいですね」、と師匠Sに話したところ、「良い医師を紹介します。今度診てもらいましょう」とのこと（笑）。ことしも取材に奔走する夏になるかな（山本）

リサイクル事業収集実績

問環境保全課　☎63-1370

地区	5月 リサイクル量（t）
荒尾	35.7
万田	28.2
万田中央	11.8
井手川	6.8
中央	41.9
緑ケ丘	15.8
平井	14.8
府本	8.9
八幡	29.6
有明	17.9
清里	10.9
桜山	16.2
合計	238.6

※リサイクル量を四捨五入していますので、合計が合わない場合があります。

人権標語

（平成28年度「解放文化祭」応募作品）

やさしい心　よろこぶ心に　花がさく
有明小4年　吉田小桜（よしだこはる）

一人ではできないことを仲間とやるから成長ができる
府本小6年　大江夏貴（おおえなつき）

うれしいな「いっしょにあそぼう」って
いわれたら　有明小1年　みやざきあいり

わらってよ　君がわらうと　あたたかい
緑ケ丘小5年　中岡かよ（なかおか）

今月の税

国民健康保険税2期
納期限7月31日㈪

納期限内に納めましょう
口座振替の人は
口座残高をご確認ください

納期限内の納付書は市民サービスセンターでもお取り扱いできます（年末年始を除く）。午前10時30分～午後7時に納付書をご持参ください。

問収納課
☎63-1353　☎63-1362