

**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 (月)**  
 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

**☎ 収納課**  
 ☎ 63-1353/ ☎ 63-1362

社会を明るくする標語  
 画面越し また傷つけるの？ その指で  
 荒尾海陽中三年 石川 未来  
 自分より 「下」をつくって安心する  
 それが一番悲しい人間  
 荒尾三中三年 深浦 夏希



vol.5



**じぶに 治部煮 ~だしを味わう~**

◆ 材料 ◆ (2人分)

- 鶏胸肉 (皮なし) ..... 120g
- 干しいたけ ..... 2 個
- しめじ ..... 40g
- にんじん ..... 40g
- ほうれん草 ..... 100g
- 片栗粉 ..... 小さじ2
- だし汁 ..... 1カップ
- しょうゆ ..... 大さじ1
- さとう ..... 小さじ1
- みりん ..... 小さじ2

◆ 栄養量 (1人分) ◆

- エネルギー 138kcal、脂質 1.5g
- たんぱく質 17.5g、塩分 1.5g

◆ 作り方 ◆

- ①干しいたけは水で戻して軸をとり、半分に分ける。しめじは根元を切り落とし小分けにする。にんじんは1cm幅に輪切りし、花型で抜く。
- ②ほうれん草はしんなりするまでゆでて水に取り、水気をしぼって5cm長さに切る。
- ③鶏肉は一口大の斜めそぎ切りにし、全体に薄く片栗粉をまぶす。
- ④鍋にAを入れて強火で煮立て、①を加える。再び煮立ったら③を加えて中火で煮る。
- ⑤汁にとろみがついてから器に盛り、②を添えて煮汁を回しかける。

子どもに伝えたい！本物の「だし」

「だし」は目に見えないけれど「おいしさのもと」が溶け込んでいます。今回の治部煮は「だし」のうまみを体の芯から感じられる一品です。



荒尾市  
 食生活改善推進員  
 協議会

◆ 例外簡単★基本のだしの取り方 ◆ 分量：水3カップ半、こんぶトランプ1枚大、鰹節ひとつかみ 作り方：こんぶを弱火で煮てふっとう直前に取りだし、鰹節を入れひと煮立ちさせて火を止め、こす。

●あけましておめでとございませう。お正月の朝、窓の外をみると白銀の世界で夢の中にいるような気分になりました。●近所にはさまざまなお雪だるまが姿を見せ、中には本格的なアートのリアルなものもありました。●なぜかは分かりませんが、私は雪が降ったほうが寒さを感じず身が引き締まる思いになります。●良い年明けを迎えることができまして。●今年も取材などで市民の皆さんにお世話になりますので、よろしくお願ひします。●(モ)

◆あけましておめでとございませう。寒さ厳しい年末年始でした。◆元日、四山神社に参拝しました。雲間から有明海に降り注ぐ光のカーテンが美しく、思わず写真に収めました。厳肅な光景に、強く心を打たれました。見慣れた景色もふとした折に、表情を変えて魅せてくれます。◆荒尾がますます好きになる広報紙づくり今年も一層励みます。◆(C)

**2 月の母子健診・健康相談日程表**

種別	日 (曜)	対象者	会場	受付時間
3 カ月児健診	9 (水)	平成 22 年 10 月生まれ	(市立図書館南側) 保健センター	13:15 ~ 14:00
7 カ月児健診	23 (水)	平成 22 年 7 月生まれ		
1 歳 6 カ月児健診	16 (水)	平成 21 年 7 月生まれ		
3 歳児健診	25 (金)	平成 19 年 8 月生まれ		
育児相談	8 (火)	育児に関して相談がある人 (子どもさんもお連れください)	老人福祉センター	10:00 ~ 10:45
健康相談	8 (火)	成人・老人で心身の健康に関して相談がある人		10:00 ~ 10:45
	9 (水) 23 (水)	満 60 歳以上の人 他	老人福祉センター	9:30 ~ 11:30

●母子手帳発行日 第1・第3・第5水曜 午前10時～10時15分/保健センターで/受付終了後、ミニ母親学級を開催します(約1時間)。できるだけ妊婦さん自身がおいでください。

●赤ちゃんの発育や育児について、妊娠中の生活についてなど、何か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

2月  
February

文化センター自主文化事業

荒尾総合文化センター  
(指定管理者: 中央設備ステージ・ラボ共同体)  
〒 864-0041 荒尾市荒尾 4186-19  
☎ 66-4111 FAX 66-4115

3月27日(日)

## 有明音楽祭

荒尾総合文化センターが総力を挙げる  
音楽のエンターテイメント  
三人の魅力が満載!  
ふるさとへの思いがいっぱいのステージ!  
地元コーラスも出演予定!  
乞う!ご期待!

好評発売中!

開場 午後1時30分 開演 午後2時 大ホール

入場料 ● 一般 2,500円 ペア 4,500円  
(当日券は一般3,000円、ペア券は前売のみ)



バリトン歌手  
郷田明倫



シンガーソングライター  
関島秀樹



タレント  
ヒロシ

### 2月の催しもの

日(曜)	催し物【会場】	主催者・問	日(曜)	催し物【会場】	主催者・問
5(土)	平成22年度 荒玉地域みんなでいきいきフォーラム 13:00~【大】	荒尾市人権啓発課 男女共同参画推進室 ☎ 63-1139	20(日)	みんなで楽しむ音楽発表会 9:30~【大】	荒尾四ツ山幼稚園 ☎ 62-0649
6(日)	いきいき健康長寿講演会 14:00~【大】	熊本県後期高齢者 医療広域連合 ☎ 096-368-6511	24(木)	荒尾市地域ケアネットワークづくり研修会 13:30~【小】	実行委員会代表 白寿園 鴻江圭子 ☎ 68-0176
11(金・祝)	平成23年 荒尾市建国祭式典 10:00~【小】	荒尾市建国記念奉祝 実行委員会 ☎ 090-9597-4820	26(土)	人権問題講演会 9:40~【小】	荒尾市人権啓発課 ☎ 63-1139
13(日)	第22回たのしいおゆうぎ会 9:00~【大】	みやじま幼稚園 ☎ 62-6234	26(土)	ひまわり幼稚園音楽発表会 13:30~【大】	ひまわり幼稚園 ☎ 78-4712
13(日)	家庭倫理講演会 10:30~【小】	倫理研究所 ☎ 090-5382-1613	27(日)	ひまわり幼稚園音楽発表会 9:00~【大】	南関ひまわり幼稚園 ☎ 53-8777
16(水)	交通安全講習会 10:00~【小】	(社) 荒尾市シルバー 人材センター ☎ 65-5200	27(日)	菊水ひまわり園音楽発表会 13:30~【大】	菊水ひまわり園 ☎ 86-5655
17(木)	「アグネス・チャンコンサート」 19:00~【大】	(財) 民主音楽協会 九州センター ☎ 092-629-3050	27(日)	新社会党講演会 14:00~【小】	新社会党荒尾総支部 ☎ 64-2208
20(日)	平成22年度 荒尾市子ども会大会 9:30~【小】	荒尾市子ども会連合 会・荒尾市教育委員会 ☎ 63-1681	24(木) ~ 3/2(水)	第44回 荒尾市小中学校 工作展 9:00~【ギ】	荒尾市教育委員会 ☎ 63-1659

【大】大ホール 【小】小ホール 【ギ】ギャラリー ※詳しくは主催者にお問い合わせください。