

海達公子 季節のうた

ばら
めが葉になった
うらのばら
かすみのかかつた
山より高う
一日一日
のびて行く

童謡集「お日さん」より
大正14(1925)年9月9日初版発行(詩火線社)
[参考資料「海達公子童謡集」2010年8月
(株式会社トライ)]

●福岡県の近隣4市と情報交換●
となりのまちにも遊びに行ってみませんか!

ちょっと足を のばして

〈大川市〉

「旬の魚・『えつ』漁解禁」

大川の旬の味覚「えつ」のきせつになりました。筑後川に遊覧船を浮かべ、「えつ」漁を眺めながらの「えつ」のコース料理が堪能できます。

- 日時 5月1日(日)～7月20日(水)
- 場所 筑後川下流域
[申・問] 大川観光情報センター
☎ 0944-87-0923



▲「えつ」はカタクチイワシ科の魚。日本での生息地は、筑後川河口付近にほぼ限定されています。



1日3食
おいしく
楽しく
しつかりと!
vol.8



チンゲンサイとアサリの炒め煮

◆作り方◆

- ①チンゲンサイは4cm長さに切り、軸の太いところは2～3cmに切る。
- ②ニンジンは型で抜くか短冊に切る。
- ③鍋に油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら①と②を加えて炒め、アサリ、だし汁を加える。
- ④煮立ったらあくを取り、Aを加えて2～3分煮る。

<旬> アサリの旨味でおいしく減塩!>

アサリの季節がやってきました!殻つきアサリの濃い旨味が野菜にしみ込み、風味豊かに美味しく食べることができます。

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。日本人で40～74歳のうち、男性の約6割、女性の約4割が高血圧といわれています。

塩分の摂取量は1日あたり男性9g未満、女性7.5g未満が望ましいとされています。高血圧の人は1日6g未満を目指しましょう。

日々の生活で血管を痛めないように、血管にやさしく、旨味でおいしい食生活をしましょう。

◆荒尾市食生活改善推進員協議会◆

キリトリ

キリトリ



5月の開催予定 荒尾けいば

1(日)	荒尾開催 荒尾ダービー GI天皇賞	11(水)	笠松場外発売 大井リレーナイター	21(土)	佐賀場外発売
2(月)	場外発売	12(木)	笠松場外発売 大井リレーナイター	22(日)	佐賀場外発売 GIオークス
3(火)	佐賀場外発売 かきつばた記念	13(金)	荒尾開催 大井リレーナイター	23(月)	盛岡場外発売
4(水)	佐賀場外発売 兵庫チャンピオンシップ	14(土)	佐賀場外発売	24(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター
5(木)	佐賀場外発売 かしわ記念	15(日)	佐賀場外発売 GIヴィクトリアマイル	25(水)	笠松場外発売 大井リレーナイター
6(金)	名古屋場外発売	16(月)	盛岡場外発売	26(木)	笠松場外発売 大井リレーナイター
7(土)	荒尾開催	17(火)	金沢場外発売 川崎リレーナイター	27(金)	荒尾開催 大井リレーナイター
8(日)	場外発売 GI NHKマイルカップ	18(水)	名古屋場外発売 川崎リレーナイター	28(土)	佐賀場外発売
9(月)	場外発売	19(木)	荒尾開催 のじぎく賞	29(日)	佐賀場外発売 GI日本ダービー
10(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター	20(金)	荒尾開催 川崎リレーナイター	30(月)	盛岡場外発売
				31(火)	金沢場外発売

東日本大地震の影響により変更する場合があります。「場外発売」のみの表記については発売場が未定となっています。予めご了承ください。

相談の窓 口

【福祉の各種相談】

■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
☎ 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）

予約)

☎ 市内各保育園

■家庭児童相談 月・火・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

■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

■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

☎ 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

■老人相談 高齢者の各種相談・助言／火・水・木曜、午前9時〜午後3時／老人福祉センターで

☎ 老人福祉センター

62・1610

■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

齋浩史さん ☎ 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

【その他の各種相談】

■女性のための心の相談室（こ・こ・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）

で／面接相談と託児は要予約

☎ 働く女性の家

☎ 62・7770（電話相談可）

心の相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談日が増えました

平成23年4月から、心の相談室「こ・こ・ろほっとルーム」の相談日が火曜・木曜・金曜の週3回になりました。相談時間は今までと同じく午前10時から午後4時までです。

☎ こ・こ・ろほっとルーム相談室 62-7770（働く女性の家内）

人権標語

（平成22年度解放文化祭作品）

いじめをなくし みんなで仲良く、すごしましよう
いじめはね みんなの心 きずつける
いじめたら 心のとびら ひらかなない
いじめとは みんなをいやにする言葉
荒尾三小四年 入江彩水
荒尾三小四年 古谷 翔

人の動き

3月末現在

人口	55,984	(▲177)
男性	26,229	(▲135)
女性	29,755	(▲42)
世帯数	23,826	(8)

（）内は増減

リサイクル事業収集実績

地区	平成23年3月分	
	量 (t)	金額 (円)
荒尾	37.4	45,818
万田	17.4	27,118
万田中央	11.5	14,916
井手川	9.8	12,823
中央	35.8	47,776
緑ヶ丘	18.1	22,516
平井	18.1	23,184
府本	9.3	12,353
八幡	23.2	29,936
有明	19.9	26,346
清里	13.1	16,840
桜山	15.2	20,018
合計	228.8	299,644

☎ 環境保全課 ☎ 63-1370

●寒くもなく暑くもない、過ごしやすい季節になりました ●人は自分が生まれた季節が一番好きだという話を聞いたことがあります。私も5月生まれで今の季節が一番好きです ●4月に開催された梨の花ウォークで、市外の人から荒尾市はみんな元気で頑張っていると褒めの言葉をいただきました ●市が目指している「元気な荒尾」を市外の人に認めてもらえたようで、とても嬉しくなりました ●震災から復興中の東日本へ、元気をあすそ分けてくれるようにと元気にになりました ●(毛)

◆春爛漫。花々が今を盛りと、咲き乱れています。情けないほど余裕がない毎日ですが、花には思わず目を奪われます ◆今年は、桜が長く目を惹かせてくれました ◆万田小学校でも桜並木が美しく、門出を祝っているようです ◆始業式のあと、生徒指導の先生が「桜は見えないところで頑張っているから、あんなにきれいに咲くんです」と児童の皆さんに話していました ◆人目に触れないところで懸命に生きようとする力の出現が花ならば、その力強い命の輝きに胸を打たれるから、人は花を美しいと感じるのかも知れません。 ◆(C)