

# 募集 CLUB ACTIVITY

## さげもんを一緒に 作りませんか

来年のひな祭りに向けて、さげもん制作をしています。初心者大歓迎、丁寧に指導します。

- 場所 ちゃれんじプラザ荒尾
- 日時 毎週火曜、午後1時～4時
- 費用 参加無料、材料代費実費のみ必要(1,000～2,000円程度)  
※詳しくはお問い合わせください。

☎ 090-7444-7643

あなたも掲載しませんか●サークル活動などの仲間集めなどにご活用ください。営利・政治・宗教目的の活動などは掲載できません。詳しくは秘書広報課(☎63-1157)まで。

### お詫びと訂正

広報あらかし5月15日号の5ページに掲載した「不妊専門相談」について、相談実施機関の電話番号が漏れていました。

お詫びして訂正します。

#### ●相談実施機関

熊本県女性相談センター  
☎ 096-381-4340 (専用電話)  
※電話相談する場合は、こちらにおかけください。



お一日3食  
楽しく  
美味しく  
しつかりと!

vol.10



### 野菜入りかに玉

#### ◆作り方◆

- ①カニの身をほぐす。
- ②タケノコ、ニンジン、長ネギはせん切りにし、ニンジン、タケノコはゆでておく。
- ③小鍋にAを入れ、混ぜながら煮立てて、薄くずあんを作る。
- ④卵はときほぐし、塩で調味し、①②を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を流し入れ、箸で大きく混ぜて半熟状に焼き、丸く形を整え、器に盛って③をかける。

#### < 野菜たっぷり！

手早くできる卵料理をレパートリーに加えよう>  
卵を増やさず野菜を加えることでボリュームを出し、食べごたえのあるかに玉に。

仕上げにあんをかけるので、かに玉自体の味は薄めでも十分です。

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

#### ◆ 材料 (2人分) ◆

卵……………2個  
カニ(缶詰) ……20g

カニの代わりに、  
エビや鶏肉でもOK

タケノコ(水煮) ……30g  
ニンジン……………30g  
枝豆(またはグリーンピース)  
……………20g  
シメジ……………20g  
塩……………0.6g(3つまみ)  
油……………小さじ2

鶏からスープの素  
……………小さじ1/3  
水……………80ml  
A 塩……………ふたつまみ  
しょうゆ ……小さじ1/3  
みりん……………小さじ1  
かたくり粉 ……小さじ1/2

#### ◆ 栄養量 (1人分) ◆

エネルギー 173kcal  
たんぱく質 11.3g  
脂質 10.9g  
塩分 1.3g

キリトリ

キリトリ

## 海達公子 季節のうた

虹  
大きい大きい虹  
山の下の家まで  
とどいてある  
あの人のは  
美しからうな

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)]



## 6月の開催予定

荒尾けいば

1(水)	名古屋場外発売 さきたま杯	11(土)	佐賀場外発売	21(火)	金沢場外発売
2(木)	名古屋場外発売	12(日)	佐賀場外発売	22(水)	名古屋場外発売
3(金)	荒尾開催	13(月)	盛岡場外発売 若手タービーダイヤモンドカップ	23(木)	名古屋場外発売 園田FCスプリント
4(土)	盛岡場外発売	14(火)	金沢場外発売 川崎リレーナイター	24(金)	荒尾開催 名古屋でら馬スプリント
5(日)	佐賀場外発売 G1安田記念	15(水)	笠松場外発売 川崎リレーナイター 関東オークス	25(土)	佐賀場外発売
6(月)	佐賀場外発売 九州タービー栄城賞	16(木)	笠松場外発売 門別リレーナイター 北海道スプリントカップ	26(日)	佐賀場外発売 G1宝塚記念
7(火)	金沢場外発売 門別リレーナイター 北海優駿	17(金)	荒尾開催 九州みやんよかスプリント 川崎リレーナイター	27(月)	盛岡場外発売
8(水)	園田場外発売 大井リレーナイター 東京タービー	18(土)	佐賀場外発売	28(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター
9(木)	荒尾開催 兵庫タービー	19(日)	佐賀場外発売	29(水)	笠松場外発売 大井リレーナイター 帝王賞
10(金)	荒尾開催 東海タービー	20(月)	盛岡場外発売	30(木)	荒尾開催 門別リレーナイター

東日本大地震の影響により変更する場合があります。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  
 〇心配ごと相談室 ☎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）  
 〇市内各保育園

■家庭児童相談 月～金曜、午前9時～午後4時／子育て支援課で  
 〇子育て支援課 ☎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  
 〇子育て支援課 ☎63・1417  
 ■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  
 〇万田保育園 ☎62・0597  
 〇清里保育園 ☎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  
 〇知的障がい者相談員  
 〇宮崎京子さん ☎62・1175  
 〇北田輝子さん ☎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  
 〇老人福祉センターで

〇老人福祉センター ☎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  
 〇身体障がい者相談員  
 〇齋浩史さん ☎66・3828  
 〇松村茂行さん ☎66・2167  
 〇田畑俊秀さん ☎68・2113  
 〇松下さえ子さん ☎66・2424  
 〇坂本留美子さん ☎64・2097  
 〇深浦昭雄さん ☎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）／働く女性の家（エポック・荒尾）で／面接相談と託児は要予約  
 〇働く女性の家 ☎62・7770（電話相談可）

■子育てサポート相談（万田保育園・清里保育園）  
 今年度、新たに開設されました。どうぞご利用ください。

## 人権標語（平成22年度解放文化祭作品）

広げよう みんなの笑顔の花畑  
 平井小四年 菅原 ひなこ  
 ともだちは いっしょに笑い 大きくなってもかわらない  
 平井小四年 松永 かすみ  
 さかせよう キラキラみんなの花 いっぱい  
 平井小四年 三浦 あいか  
 その言葉 人がきずつく言葉かも 一度考え言葉にしよう  
 府本小六年 小川 鈴華

## 人の動き

4月末現在

人口	56,144	(160)
男性	26,344	(115)
女性	29,800	(45)
世帯数	23,966	(140)

（〇）内は増減

## リサイクル事業収集実績

地区	平成23年4月分	
	量 (t)	
荒尾	26.3	
万田	36.6	
万田中央	14.7	
井手川	10.2	
中央	48.2	
緑ヶ丘	19.3	
平井	22.4	
府本	8.6	
八幡	22.7	
有明	14.4	
清里	7.0	
桜山	22.5	
合計	252.9	

※今年度から、地区還元金は3カ月ごとに掲載します。

〇環境保全課 ☎63-1370

●省エネのために、荒尾市役所でも5月からクールビズ服装が始まりました。6月からは荒尾祭のPRのため、荒尾祭オリジナルTシャツを着用します●毎年増えていく自分の荒尾祭Tシャツを見返し、もう5枚目なのかと感じました●年齢を重ねると時間の流れを速く感じるのは、新しい発見や初めての経験が少なくなってくるからだそうです●5年目という節目に自分をも一度見つめなおし、これからの仕事にプライベートに活かしていきたいと思います●  
 (七)  
 ◆私にとって、一番苦手な雨の季節がやってきます。なぜなら、雨が降るとほぼもれなく頭痛がします◆雨で頭痛がするのは、気圧が下がりがり頭の血管が収縮するからだそうです◆冷たいものを食べたときに頭がキーンと痛くなるのと同じ原理だそう。単純な原因ですが、解消するのは簡単ではありません◆頭痛の原因は雨以外にも。慢性的な眼精疲労と、首・肩のコリです。毎日パソコンに向かっていたら、無理もないことです◆先日は整体に行き、調整していただきました。先生が触れた途端に「ひどいですね」と苦笑い。私も瀬術のたびに「ばきつ」と音のする自分の体に、苦笑いです◆(c)