



豚肉とピーマンのオイスターソース炒め

- ◆材料(2人分)◆
- 豚もも肉薄切り …… 120g
 - 酒 …… 小さじ2
 - かたくり粉 …… 小さじ1強
 - ピーマン …… 小1個
 - 赤ピーマン …… 小1/2個
 - 油 …… 小さじ1と1/2

- ◆作り方◆
- ①豚肉は一口大に切って酒を入れて混ぜ、かたくり粉をまぶす。
 - ②ピーマン、赤ピーマンは乱切りにする。
 - ③フライパンに油を入れて熱し、①を炒め、肉の色が変わったら②を加えてAで味付けする。

- A
- オイスターソース …… 小さじ1と1/3
 - しょうゆ …… 小さじ2/3
 - みりん …… 小さじ1

＜豚肉とピーマンでビタミンたっぷり＞

豚肉は他の肉と比べてビタミンB1が特別多く含まれていて、疲れやだるさの解消に効果的です。また、ピーマン2個にはレモン1個分に相当するビタミンCが含まれています。

ビタミンたっぷりの食事で老化や病気を予防し、荒尾の暑い夏を乗り越えましょう。

- ◆栄養量(1人分)◆
- エネルギー…157kcal
 - たんぱく質…13.6g
 - 脂質…7.7g
 - 塩分…0.9g

悪質業者にご注意を!

水道局が料金収納などの業務を委託している(株)タカダの名前を使い、浄水器などを訪問販売している悪質な業者がいます。

水道局や(株)タカダで物品の販売を行うことは一切ありません。十分ご注意ください。

問(株)タカダお客様センター
☎ 64-3333
水道局 ☎ 64-3350

●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

第5回大川市民夏まつり

〈大川市〉

夏の夜の納涼イベント。盆踊りや各種ステージ、花火大会に加え、国際医療福祉大学の学生による露店やイベントなどが開催されます。

- ◆日時 7月30日(土)
午後5時～(雨天中止)
- ◆場所 国際医療福祉大学

問大川観光情報センター
☎ 0944-87-0923

海達公子 季節のうた

ゆめ
ゆうべのゆめは
うれしかった
ひとりでおよげ
うれしかった

童謡集「金の雲と雀」より
昭和2(1927)年3月3日初版発行(私家版)
[参考資料「海達公子童謡集」2010年8月(株式会社トライ)]

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
 - 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)
 - 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
 - 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
 - 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
- 問万田保育園 ☎ 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
 - 月～金曜、午前9時～午後5時
 - 問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
 - 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)
- 問地域包括支援センター ☎ 63・1177
 - 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／相談と託児は要予約
 - 問働く女性の家 ☎ 62・7770(電話相談可)
 - 地上デジタル放送臨時相談 8月26日(金)までの月～金曜／午前8時30分～午後5時15分／市役所1階フロアで
 - 問デジタルサポート ☎ 096・300・8800

■認知症無料相談 ■地上デジタル放送臨時相談(期間限定)を追加しました。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)

- みんな友だち きらきらえがお
- みんな友だち にこにこえがお
- いじめはね ひとをいためる はものだよ
- いじめはね みんなの笑顔をなくす言葉
- 有明小五年 西川 彪流
- 有明小五年 西川 宗杜

人の動き

5月末現在

人口	56,068	(▲76)
男性	26,313	(▲31)
女性	29,755	(▲45)
世帯数	23,952	(▲14)

リサイクル事業収集実績

地区	平成23年5月分量(t)	
	平成23年5月分	量(t)
荒尾	33.2	
万田	31.7	
万田中央	12.2	
井手川	10.0	
中央	49.0	
緑ヶ丘	13.1	
平井	18.5	
府本	8.5	
八幡	41.1	
有明	24.9	
清里	17.0	
桜山	20.0	
合計	279.2	

問環境保全課 ☎ 63-1370

()内は増減 ※今年度から、地区還元金は3カ月ごとに掲載します。

●もうすぐ夏休みですね。7月30日に荒尾マジャック釣り大会が開催されます。●去年初めて取材でマジャック釣りを体験し、マジャックの天ぷらを食べました。カニのような味でとても美味しかったです。●筆で釣るといふ珍しい釣り方にも驚き、写真撮影もほほほに熱中してしまいました。まだマジャックを釣ったことが無い人にはとてもお勧めです。●今回は午後からの開催で、熱中対策が必須です。詳しくは広報あらかお6月15日号をご覧ください。●(毛)

◆雨が長く降り続きましたね。今日は雲間から青い空が見えました。目が開けられないくらい明るい空に、爽快な気持ちになりました。◆天気について、「良い・悪い」と表現することがあります。しかし先日「天気には「良い」も「悪い」もなく、その人が「良い」と感じれば雨でも晴れでも「天気は良い」ということになると」というような文章を読みました。◆私は苦手な雨が降ると、ついがつかりしてしまいます。しかしそんな気持ちに気づいたら、先の文章を思い出してしましました。要は自分の心次第。良いと思うか、悪いと思うか、それで今日の心の幸せが決まるよ、と。◆(C)