



サラダ感覚!夏レシピ

### 五目冷やしそば

#### ◆材料(2人分)◆

- そば(乾麺).....140g
- イカ.....60g
- エビ.....40g
- トマト.....80g
- レタス.....60g
- キュウリ.....40g
- 青ジソ.....2~3枚

#### ◆作り方◆

- ①イカは輪切りにしてゆでる。エビは背わたを取って、ゆでて殻をむく。
- ②トマトは乱切り、キュウリは小口切り、青ジソは千切りにする。レタスは手でちぎる。
- ③④を煮立てて、冷ましておく。
- ④そばは袋の表示時間に従ってゆでる。
- ⑤④に①、②を合わせて器に盛り付け、③をかけてわさびを添える。

- だし.....1カップ  
 鶏がらだし.....小さじ1/2  
 しょうゆ.....小さじ1と1/2  
 みりん.....小さじ1/2  
 わさび.....適宜

#### ◆栄養量(1人分)◆

- エネルギー...306kcal
- たんぱく質...19.8g
- 脂質...2.3g
- 塩分...1.6g

＜食欲がなくなりがちなこの季節  
 バランス食で夏バテを吹き飛ばそう＞  
 夏の風物詩といえはそうめん・そばですが、  
 麺だけでは、たんぱく質やビタミンが不足し  
 て、夏バテになりかねません。そこでお勧めな  
 のがこの1品。魚介と野菜を加えて、見た目  
 でも食欲をそそるバランス食に早変わりです。

### 今月の税

- 市県民税 2期
- 固定資産税 2期
- 国民健康保険税 3期

#### 納期限 8月31日(水)

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  
 納税にお困りの時は  
 早めにご相談ください

☎収納課  
 ☎63-1353・☎63-1362

●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

### 松竹新派特別講演 「女の一生」

〈大川市〉

大女優・杉村春子が生涯を賭けて  
 演じ続けた不朽の名作「女の一生」  
 の新派公演。

◆日時 9月19日(月・祝)  
 午後2時開演  
 (午後1時30分開場)

◆場所 大川市文化センター  
 ◆料金 (全席指定)  
 A席4,000円、B席3,000円

☎大川市文化センター  
 ☎0944-88-0015



### 各種相談

#### 〔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
- ☎万田保育園 62・0597

### 相談の窓口

### 人権標語

(平成22年度解放文化祭作品)

さべつをなくす集会は、とっても大事だね  
 有明小三年 みつしま かいと  
 さべつをなくして、みんな、ともだちだよ  
 有明小二年 坂田 まさ春  
 そのなみだ きみのゆうきで、笑顔にかえて  
 有明小一年 松岡 ようへい  
 笑顔はね みんなの心を やすらげる  
 有明小六年 末廣 晃大

### 人の動き

6月末現在

人口	56,078	(+10)
男性	26,310	(+13)
女性	29,768	(▲3)
世帯数	23,957	(+5)

(○)内は増減

### リサイクル事業収集実績

地区	平成23年6月分	
	量(t)	
荒尾	24.2	
万田	31.7	
万田中央	15.4	
井手川	6.6	
中央	50.5	
緑ヶ丘	23.0	
平井	8.8	
府本	9.1	
八幡	23.8	
有明	8.2	
清里	12.3	
桜山	9.4	
合計	209.4	

※今年度から、地区還元金は3カ月ごとに掲載します。

☎環境保全課 63-1370

★日航機内誌「S  
 K Y W O R D」8  
 月号に、万田坑と  
 宮崎兄弟生家を中  
 心に、荒尾市が紹  
 介されています。  
 日航機に搭乗す  
 る機会があらまし  
 たら、ぜひご覧  
 ください。

- 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
- ☎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
- 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
- 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)
- ☎地域包括支援センター

- ☎63・1177
- 〔その他〕
- 女性のための心の相談室(2・n) るほっとルーム) 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
- ☎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
- ☎デジサポ熊本 ☎096・300・8800
- 〔各種相談〕
- 無料法律相談 ①9月1日(木) ②9月15日(木) 午後1時〜4時/市役所総合案内で/予約期間は①8月19日(金) ②9月2日(金) ③9月31日(水) ※予約先着8人
- 14日(水) ※予約先着8人

- 〔申・問〕総合案内 ☎63・1503
- 行政相談 8月4日(木)、8月18日(木)、9月1日(木) 午前10時〜正午/市役所総合案内で
- 〔申〕総合案内 ☎63・1503
- 年金相談 8月23日(火) 午前10時〜午後3時/市役所11号会議室で
- ☎健康生活課 ☎63・1327
- 9月の障がい者定期相談 身体・知的・精神などに障害のある人とその家族の、日常生活、年金、就労、福祉サービスなどの相談を受け付けます。
- 9月21日(水) 午前9時30分〜11時30分/和木町三加和総合支所で ※相談日の7日前までにご連絡ください。
- 〔申・問〕福祉課 ☎63・1406
- 62・2881



## 8月の開催予定 荒尾けいば

1(月)	盛岡場外発売	11(木)	荒尾開催 門別リレーナイター ブリーダーズゴールドカップ	21(日)	佐賀場外発売
2(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター	12(金)	荒尾開催 大井リレーナイター	22(月)	盛岡場外発売
3(水)	笠松場外発売 大井リレーナイター	13(土)	福山場外発売 大井リレーナイター	23(火)	金沢場外発売 門別リレーナイター
4(木)	園田場外発売 大井リレーナイター	14(日)	佐賀場外発売	24(水)	荒尾開催 霧島賞
5(金)	荒尾開催	15(月)	佐賀場外発売 クラスターカップ	25(木)	名古屋場外発売 大井リレーナイター
6(土)	盛岡場外発売	16(火)	佐賀場外発売 サマーチャンピオン	26(金)	荒尾開催 大井リレーナイター
7(日)	盛岡場外発売	17(水)	笠松場外発売 川崎リレーナイター	27(土)	佐賀場外発売
8(月)	盛岡場外発売	18(木)	笠松場外発売 川崎リレーナイター	28(日)	佐賀場外発売
9(火)	金沢場外発売	19(金)	荒尾開催 川崎リレーナイター	29(月)	盛岡場外発売
10(水)	名古屋場外発売	20(土)	盛岡場外発売	30(火)	金沢場外発売 大井リレーナイター
				31(水)	名古屋場外発売 川崎リレーナイター