低エネルギーのタラと野菜のコクがあるメインのおかず

たらのトマト煮

◆ 材料（2人分）◆

タラ（白身魚がおすすめ）……小2切れ
こしょう……少々
タマネギ……1/2個
ニンジン……1/2本
シメジ……40g
ブロッコリー……40g
バター……小さじ1と1/2
小麦粉……大さじ1

Ⓐ
- トマトピューレ　大さじ4
- スープの素　小さじ1/4
- 水……1カップ

塩……小さじ1/6

◆栄養量(1人分)◆
エネルギー 141kcal
たんぱく質 15.3g
脂質 3.0g
塩分 1.1g
食物繊維 3.5g

◆作り方◆

①タラ1切れを2つに切り、こしょうをふる。
②タマネギ、ニンジンはくし型に切り、ニンジンは面取りもする。
③シメジは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
④鍋にバターを溶かし、タマネギを炒め、小麦粉をふり入れ、Aを加えてよく混ぜる。煮立ったらニンジン、シメジを加え、火を弱めて5分煮る。
⑤タラを加えて、あくを取り塩で調味する。8分ほど煮てブロッコリーを加える。

＜野菜は2倍食べよう＞
野菜に含まれる食物繊維は肥満の予防・解消に欠かせません。野菜は肉や魚の2倍食べるように心掛けましょう。

キリトリ

ちょっと足をのばして

●福岡県近隣4市と情報交換●

大川市

1 春の大川木工まつり

家具・建具の展示販売や総額300万円相当の家具プレゼントなどを開催します。また、15日（日）の10時からは「春の和太鼓まつり」が同時開催されます。

●日時　4月14日(土)・15日(日)
午前9時～午後6時
●場所　大川産業会館ほか
問
春の大川木工まつり実行委員会
☎0944-87-2090

2 肥後街道宿場を歩く

江戸時代から続く古い町並みや家具・建具・組子・彫刻などの職人の技を歩きながら楽しめます。われら職人展、酢蔵開き、スタンプラリーなどのイベントや、観光ボランティアが案内する町歩きでお待ちしています。

●日時
4月28日（土）
午前9時30分～午後5時
4月29日（日）
午前9時30分～午後4時30分
●場所　小保・榎津地区
問旧吉原家住宅
☎0944-86-8333

キリトリ

リサイクル事業収集実績

問環境保全課　☎63-1370

地区	2月分 リサイクル量(t)
荒尾	25.2
万田	30.4
万田中央	11.1
井手川	10.7
中央	45.4
緑ケ丘	16.6
平井	13.9
府本	11.1
八幡	22.5
有明	22.3
清里	10.6
桜山	8.9
合計	228.7

※地区還元金は3カ月に1度まとめて掲載します。

人権標語（平成23年解放文化祭から）

いじめはね　心にのこる　深いきず
有明小三年　兼岡志樹

仲間はね　きみがないたら　助けるよ
緑ケ丘小五年　立石将也

友だちと　友情ふかめる　思いやり
府本小四年　松本まそら

家族はね　かけがえのない宝物
清里小四年　いぬつかそいん

納税のご案内

市税・国民健康保険税の納め忘れはありません

5月・6月には新年度の納税通知書が届きます

1年間の納税計画を立てましょう

納税にお困りの場合は早めにご相談ください

問収納課
☎63-1353・☎63-1362

地区
荒尾
万田
万田中央
井手川
中央
緑ケ丘
平井
府本
八幡
有明
清里
桜山
合計

相談の窓口

相談は全て無料・秘密厳守

【福祉の相談窓口】

●心配ごと相談　4月25日（水）、午前9時30分～正午／総合福祉センターで（要予約）
問心配ごと相談室
☎66・2993

●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）
問市内各保育園

●家庭児童相談　月～金曜、午前9時～午後4時／子育て支援課で
問子育て支援課
☎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
問子育て支援課
☎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
問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援護に関する相談／月～金曜、午前9時～午後5時
問福祉課福祉係　☎63・1406

●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

【その他の相談窓口】

●女性のための心の相談室（こ・こ・ろほっとルーム）
火・木・金曜（祝日を除く）の午前10時～午後4時／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）

【法律相談】

●日時　❶4月19日（木）❷5月17日（木）午後1時～4時
●場所　市役所総合案内
●申込受付　❶4月6日(金)～18日(水)❷4月20日(金)～5月16日（水）
※予約先着8人。
【申・問】総合案内
☎63・1503

【行政相談】

●日時　4月19日（木）
午前10時～正午
●場所　市役所総合案内
【申】総合案内
☎63・1503

【年金相談】

●日時　4月24日（火）
午前10時～午後3時
●場所　市役所11号会議室
問健康生活課
☎63・1327

【障がい者定期相談】

●日時　4月18日（水）
午前9時30分～11時30分
※7日前までに予約してください。
●場所　荒尾市ふれあい福祉センター
●対象
身体・知的・精神などに障がいのある人とその家族。
●相談内容　日常生活、年金、就労、障がい福祉サービスなどについて。
【申・問】福祉課
☎63・1406
FAX 62・2881

荒尾市　Arao City

面　積
57.15平方キロメートル
市制施行
1942(昭和17)年4月1日

市の花　梨の花

市の魚　マジャク

市の木　小岱松

市の鳥　シロチドリ

人の動き

2月末現在

人口	55,879人	(▲116)
男性	26,239人	(▲66)
女性	29,640人	(▲50)
世帯数	23,955世帯	(▲50)

※()内は前月比での増減

語

●今年度荒尾市は市制施行70周年を迎えます●市では4月8日(日)の記念式典を皮切りに、有名スポーツ選手の招待やテレビ収録など、さまざまなイベントを企画しています●70周年記念事業には市民の皆さんのご協力が不可欠です●市民全員で荒尾市を元気に盛り上げていきましょう●今月から広報あらおが月1回になります●なるべく多くの市民の皆さんに紙面に登場していただき、読んでもらえるような広報紙を目指して頑張ります●(モ)
◆月1回発行という広報あらおのリニューアルは、盛りだくさんの内容になりました◆広報紙を作るたびに、何気なくあるものの大切さを感じ、それを守るための課題に気づかされます◆ピンチがチャンスであるように、物事は常に表と裏が一体です。それに気づいてより良い方向へ進む努力を、私自身続けていきたいです◆多くの人の力を借りて作り上げることができた今号から、また新たなスタートです◆（C）