



子どもにも大人気の お弁当メニュー

豚肉のクルクル巻き & ピーマンのじゃこ炒め

◆材料(各1人分)◆

【豚肉のクルクル巻き】
 豚もも薄切り肉 …… 30g
 ニンジン …… 20g
 アスパラガス …… 1本
 しょうゆ …… 小さじ1
 酒 …… 小さじ1
 カレー粉 …… 小さじ1/8
 サラダ油 …… 小さじ1/4
 栄養量▶エネルギー 97kcal ▶たんぱく質 6.8g ▶脂質 5.5g ▶塩分 0.9g

【ピーマンのじゃこ炒め】
 ピーマン(緑、赤) …… 30g
 ちりめんじゃこ …… 3g
 こしょう …… 少々
 塩 …… 0.5g
 ごま油 …… 小さじ1/8
 栄養量▶エネルギー 18kcal ▶たんぱく質 1.5g ▶脂質 0.6g ▶塩分 0.7g

◆作り方◆

【豚肉のクルクル巻き】
 ①アスパラガスは半分の長さに切る。ニンジンは縦5mm角に切り、強火で5分ゆで、同じ湯でアスパラガスをゆでる。
 ②豚肉にアスパラガスとニンジンのをせ、端からクルクル巻く。
 ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。
 ④豚肉全体が白っぽくになったら、混ぜたAを加えて味をなじませる。

【ピーマンのじゃこ炒め】
 ①ピーマンはへたを取り、縦半分に分けて千切りにする。
 ②小鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める
 ③ピーマンを加えて炒め、塩コショウで味付けする。

＜荒尾に食改あり！＞
 「荒尾市食生活改善推進員協議会」は、今年で活動21年目を迎えます。これからも食を通して地域の皆さんの健康づくりに取り組んでいきます。

誇れるわがまち・荒尾の風景

荒尾八景

第一景
有明海・雲仙を望む景観

荒尾市ホームページには八景全ての写真を掲載しています。
 秘書広報課広報広聴係 ☎ 63-1157

お詫びと訂正

広報あらかわ4月号、48ページ「ひとのちから Close Up」でご紹介した佐藤誠治さんの生年に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。

●場所
写真下プロフィール [誤] 昭和11年 [正] 昭和17年

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 5月23日(水)、午前9時30分～正午 / 総合福祉センターで(要予約)
- 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)
- 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
- 清里保育園 ☎ 62・0597
- 知的障がい者相談 知的障がい者相談 ☎ 68・4123

- 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
- 斎浩史さん ☎ 66・3828
- 深浦昭雄さん ☎ 66・0982
- 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
- 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
- 働く女性の家 ☎ 62・7770 (電話相談可)
- 【法律相談】
- 日時 ①5月17日(木) ②6月7日(木) 午後1時～4時
- 場所 市役所総合案内

- 申込受付 ①5月16日(水)まで ②5月18日(金)～6月6日(水)
- ※予約先着8人。
- 【申・問】総合案内 ☎ 63・1503
- 【年金相談】
- 日時 5月22日(火) 午前10時～午後3時
- 場所 市役所11号会議室
- 健康生活課 ☎ 63・1327
- 【障がい者定期相談】
- 日時 5月16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】玉東町福祉センター
- 対象 身体・知的・精神などに障がいがある人とその家族。
- 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
- ☎ 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

人の動き

人口	55,717人	(▲162)
男性	26,156人	(▲83)
女性	29,561人	(▲79)
世帯数	23,945世帯	(▲10)

※()内は前月比での増減

語り KATARU 編集後記

●4月に人事異動があり、広報作成部門から離れることになりました。●広報作成に携わった2年の間は多くの人に出会い、勉強させていただきました。●ご協力してくださった市民の皆さん大変お世話になりました。●後任は、新規採用職員が担当します。●若い力で荒尾市に新しい風を吹き込んでいきますので、荒尾市の腕章をしてカメラを持っていてる職員を見かけたときは、気軽に声をかけてください。(尾)

◆春は出会いと別れの季節です。広報担当になって、入学式や卒業式、そして閉校式や開校式などに立ち会うこともありましたが、そのたびに思うのは一期一会。多くの出会いを体験し、それを紙面に残していく仕事に携わること、とても幸福だと思っています。●広報紙担当も4年目になりました。初心を忘れず経験を生かし、1回1回の発行に力を注ぎます。●次号が新任の担当者と一緒に作り上げる第1号になります。◆(C)

リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎ 63-1370

地区	3月分	1～3月分
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	34.0	87,692
万田	25.7	86,202
万田中央	12.8	36,067
井手川	6.7	25,181
中央	24.3	110,388
緑ヶ丘	23.1	58,510
平井	17.8	49,672
府本	10.4	28,461
八幡	14.8	67,939
有明	18.0	53,583
清里	9.1	35,789
桜山	33.2	50,912
合計	229.9	690,396

男女共同参画川柳

産休を 終えて職場へ 軽い靴
 平等に 夢を叶える 場をつくる
 子育ても 仕事も夫婦で 二人参画(三脚)
 仕分けせず 言い訳せずに 共にやる
 荒尾市は 男女でつくる 未来まち
 父老いて 母の運転 口出せず
 認め合う 男女平等 生かす個性
 不器用な 主夫に思わず もれる笑み

(平成23年度「荒玉地域みんなできいざいフォーラム」応募作品)

今月の税

軽自動車税 固定資産税 1期

納期限 5月31日(木)

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

納税ごよみを配布しました
1年間の納税計画を立てましょう

☎ 収納課
☎ 63-1353・☎ 63-1362