



郷土料理〜くまもとの味〜

高菜めし & 簡単トマトスープ

◆材料(各2人分)◆

- 【高菜めし】
 ごはん…………… 220g
 高菜漬…………… 60g
 だし汁(いりこ)… 25cc
 みりん…………… 大さじ1/2
 薄口しょうゆ…………… 小さじ1/2
 炒りごま、油…………… 各大さじ1/2
 卵…………… 1/2個
 砂糖…………… 小さじ1/2
 紅ショウガ…………… 適宜

◆作り方◆

- 【高菜めし】
 ①高菜漬は水にしばらくつけて塩抜きし、小口切りにする。
 ②鍋に油を熱し、高菜漬を炒める。Aを加えて汁気がなくなるまでさらに炒め、ごまを混ぜる。
 ③卵に砂糖を混ぜ、炒り卵を作る。
 ④ごはんを②を混ぜ、皿に盛って③を散らし、紅ショウガを飾る。
 ▶エネルギー271kcal▶たんぱく質5.7g▶脂質5.9g▶塩分1.0g

【トマトスープ】

- トマト……………中 1/2個
 えのき…………… 40g
 小ネギ…………… 5g
 卵…………… 1/2個
 コソメ…………… 1個
 水…………… 300cc
 こしょう……………少々

【トマトスープ】

- ①トマトは皮をむき、くし型に切る。
 ②えのきは半分切る。
 ③鍋にBを入れ火にかけ、①②を入れて火が通ったらとき卵を流し入れる。小ネギを入れてひと煮立ちしたら火を消し、こしょうで味を調える。
 ▶エネルギー39kcal▶たんぱく質2.5g▶脂質1.5g▶塩分1.6g

＜朝食におすすめのスープ＞
 高菜めしは熊本の郷土料理。高菜漬を塩抜きし、だし汁で炒めるので脂っこくなく優しい味です。スープは5分でできる優れたもの。忙しい朝でもぱっと作れるおすすめの一品です。

キリトリ

キリトリ

相談の窓

相談は全て
無料・秘密厳守

- 福祉の相談窓口
- 心配ごと相談 6月27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
- 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
- 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 ①6月21日(木) ②7月5日(木) 午後1時〜4時
- 場所 市役所総合案内

- 申込受付 ①6月8日(金) ②20日(水) ③6月22日(金) ④7月4日(水)
- ※予約先着8人。
- 【申・問】総合案内 63・1503
- 【行政相談】
- 日時 6月21日(木) 7月5日(木)
- 場所 午前10時〜正午 市役所総合案内
- 【申】総合案内 63・1503
- 【年金相談】
- 日時 6月26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 6月20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 南関町保健センター
- 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 4月末現在

人口	55,722人	(+5)
男性	26,173人	(+17)
女性	29,549人	(▲12)
世帯数	23,993世帯	(+48)

※()内は前月比での増減

語り KAIRU 編集後記

●はじめまして！今年度から広報に携わることになりました。写真も記事も初めてですが、荒尾の魅力や出来事を分かりやすく伝えたいと思います。私自身、これからですが、将来は必ず良い広報マンになりますのでこれからよろしくお願ひします！(M)

◆風が清々しい季節になりました◆取材に出かけると、緑の多く花の豊かな荒尾の環境の素晴らしさを改めて感じています◆道路の脇や花壇に花があふれているのを見ると、住民の皆さんのまを美しくしたいという思いが色鮮やかな花となって咲いたようで、幸せを感じます◆6月は環境美化の月。私も身の回りをきれいにすることから、まちの美化につなげるために…とあえず、まず自室を片付けます◆(C)

リサイクル事業収集実績

環境保全課 63-1370

地区	4月分	
	リサイクル量(t)	
荒尾	32.0	
万田	32.9	
万田中央	12.8	
井手川	10.7	
中央	69.5	
緑ヶ丘	15.4	
平井	24.2	
府本	11.4	
八幡	45.4	
有明	22.6	
清里	18.1	
桜山	18.8	
合計	313.8	

※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

手と手をとりあってなかのよい友達
 中央小学校四年 西村ゆみな
 この世界 必要なのは核兵器 必要なのは人の愛
 万田小学校六年 上田拓哉
 たすけ合える仲間がいるから くるしい事をやりとげられる
 荒尾海陽中学校三年 右田卓也
 ふと気づく うれしいときやつらいとき
 そばにいるのは大切な人
 荒尾第三中学校二年 山本麻以

(平成23年度「第27回解放文化祭」応募作品)

今月の税

市県民税1期 国民健康保険税1期
納期限 7月2日(月)
 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

納税が困難な場合は
 早めにご相談ください

収納課
 63-1353・63-1362