



しっかりとんで 心も体も毎日元気  
 うまか〜レシピ vol.23  
 ◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆



ごはんがすすむ1品

た ち う お  
**太刀魚の香味かけ**

◆ 材料 (2人分) ◆

- タチウオ ..... 2切れ
- 酒 ..... 大さじ 1/2
- 塩 ..... 少々
- かたくり粉 ..... 少々
- オリーブ油 ..... 適量
- カボチャ ..... 80g
- ナス ..... 80g

【かけ汁】

- しょうゆ ..... 小さじ 2
- 酢 ..... 大さじ 1 と 1/2
- 砂糖 ..... 小さじ 1
- ごま油 ..... 小さじ 1
- しょうが (みじん切り) ..... 大さじ 1/2
- 小ネギ (みじん切り) ..... 大さじ 1/2
- ニンニク (みじん切り) ..... 小さじ 1/2
- 一味唐辛子 ..... 少々
- レモン ..... 1/4 個

◆ 作り方 ◆

- ①タチウオは酒、塩をふりかける。
- ②カボチャとナスは5mm幅に切る。
- ③①の水気を取り、薄くかたくり粉を付け、②と一緒にフライパンで焼く。
- ④④の調味料を合わせ、かけ汁を作る。
- ⑤皿に③を盛り、かけ汁をかけてレモンを添える。

- ▶エネルギー 429kcal
- ▶たんぱく質 18.3g
- ▶脂質 29.0g
- ▶塩分 1.4g

※カボチャはレンジで加熱すると、手軽に温野菜にすることができます。

**<疲労回復の万能たれ>**  
 夏が旬のタチウオ。かたくり粉をまぶして焼くと、外がカリカリ、中はしっとりのやみつき食感になります。たれは材料を混ぜるだけででき、他の魚や肉などにも合います。いろんな食材に合わせてアレンジしてみてください。

**荒玉かわら版**  
 ●荒玉地域の合同企画●  
**玉名市**

金栗四三が日本人として初めてオリンピックストックホルム大会に出場して100周年を記念し、資料展と講演会を行います。

【金栗四三展】

- 展示期限 9月2日(日)
- 観覧料 一般300円、大学生200円、高校生以下無料(20人以上から団体割引あり)
- 展示物 ストックホルム大会のポスターやプログラム、シャツ、胸章、金栗足袋など

■場所 玉名市立歴史博物館こころピア

【講演会】

- 日時 7月29日(日) 午後1時30分開演
- 会場 玉名市民会館第1会議室

■講師 作家 佐山和夫さん

(著書『箱根駅伝に賭けた夢「消えたオリンピック走者」金栗四三がおこした奇跡』他)

■演題 『金栗四三「消えたマラソン走者」の肖像』

■入場料 無料

■定員 180人(電話申し込んでください)

問玉名市立歴史博物館こころピア ☎ 74-3989

**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 7月25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
- 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 ①7月19日(木) ②8月2日(木) 午後1時〜4時
- 場所 市役所総合案内

- 申込受付 ①7月6日(金) ②7月20日(金) ③8月1日(水)
- ※予約先着8人。
- 【申・問】総合案内 ☎ 63・1503
- 【行政相談】
- 日時 7月19日(木) 8月2日(木)
- 場所 市役所総合案内 午前10時〜正午
- 【申】総合案内 ☎ 63・1503
- 【年金相談】
- 日時 7月24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 7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 玉名市文化センター
- 対象 身体・知的・精神など、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 Arai 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

		5月末現在	
人口	55,692人	(▲30)	※( )内は前月比での増減
男性	26,157人	(▲16)	
女性	29,535人	(▲14)	
世帯数	23,989世帯	(▲4)	

**語り KATARU** 編集後記

●今回、自分が撮った写真が初めて表紙を飾りました！●市民の皆さんとお話ししながら撮って回った写真なので、とても印象に残っていて嬉しい限りです●ただ、表紙の写真は右側に穴が開くため、人に当たらないように気を付けたり、写真の重心を低くするなど注意が必要ですが●今回はそこまで考えて撮っていません●もっと精進して皆さんに素敵な写真を届けていきたいです●(M)

◆先日、荒尾八景のポスターを作りました◆4月8日の70周年記念式典で発表した荒尾の誇るべき8つの風景なのですが、「ぜひ見てみたい」という問い合わせをいただきました◆一刻も早く見ていただくためには…と、急ぎ自家印刷で制作しました◆現在、市内の各施設に掲示していますが、まだまだ数が足りません◆これからいろいろな活用方法を探り、わがまちの美しい景色を見たいだける機会を増やしていきます◆(C)

リサイクル事業収集実績  
 環境保全課 ☎ 63-1370

地区	5月分	
	リサイクル量(t)	
荒尾	33.8	
万田	33.7	
万田中央	12.4	
井手川	7.6	
中央	63.9	
緑ヶ丘	28.4	
平井	18.2	
府本	15.1	
八幡	21.2	
有明	22.1	
清里	14.1	
桜山	16.7	
合計	287.2	

※地区還元金は3カ月に1度まとめて掲載します。

男女共同参画川柳

参画で 広がる暮らしの 知恵と夢  
 ねじれたら こそかい値上げ 却下され  
 お互いに そっと手を貸す 思いやり  
 家事・育児 共に支える 思いやり  
 支え合う 粗大ごみが 資源ごみ  
 男と女 同じ目線の パートナー  
 みんなある 自分らしさが 宝物  
 つなげよう 心のかげ橋 男女から

(平成23年度「荒玉地域みんなできいききフォーラム」応募作品)

今月の税

**国民健康保険税 2期**  
**納期限 7月31日(火)**  
 納期限内に納めましょう

納期限(使用期限)内の納付書を持参すれば  
 市民サービスセンターで  
 土日・祝日(10:30〜19:00)  
 も納付できます。

口座振替の人は  
 口座残高をご確認ください

問収納課  
 ☎ 63-1353・☎ 63-1362