

相談の窓口

相談は全て無料で、固く秘密を守ります。
気軽にご相談ください。

福祉の相談

心配ごと相談 ★要予約

▶日時 2月8日(水) 午前9時30分～正午
▶場所 総合福祉センター
〒社会福祉協議会 ☎66-2993

女性福祉相談

▶日時 月・水・木・金曜 午前9時～午後3時
※金曜は午後2時まで
▶場所 子育て支援課
〒子育て支援課 ☎63-1417

生活相談

生活に困っている、仕事が見つからないなど。
▶日時 月～金曜 午前9時～午後4時
▶場所 市役所1階 生活相談支援センター
〒生活相談支援センター ☎57-7019

知的障がい者相談 (知的障がい者相談員)

〒中嶋真也 ☎090-7580-3967
中川さおり ☎68-2098

身体障がい者相談 (身体障がい者相談員)

〒斎 浩史 ☎66-3828 深浦昭雄 ☎66-0982
田畑俊秀 ☎68-2113 松下さえ子 ☎66-2424
坂本留美子 FAX 64-2094

精神保健相談 ★要予約

電話で予約日時を決定 (原則第2・4水曜)
▶場所 有明保健所
〒有明保健所 ☎72-2184

無料認知症相談 ★要予約

▶日時 2月9日(水)・23日(木) 午後2時～4時
▶場所 地域包括支援センター
〒地域包括支援センター ☎63-1177

認知症の人と家族のためのつどい

▶日時 2月18日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 長洲町中央公民館
〒認知症の人と家族の会 ☎096-223-5164

女性のための心の相談室

こ・こ・ろほっとルーム ★託児・相談どちらも要予約
▶日時 火・水・木曜 午前10時～午後4時
▶場所 働く女性の家 (電話での相談もできます)
〒働く女性の家 (エポック・荒尾) ☎62-7770

子育ての相談

保育園の育児相談 ★要予約

▶日時 月～金曜 午後1時～4時
▶場所 市内保育園
〒市内各保育園・子育て支援課 ☎63-1417

家庭児童相談

▶日時 月・火・金曜 午前9時～午後4時
▶場所 子育て支援課
〒子育て支援課 ☎63-1417

少年指導センター ヤングテレホンあらか (電話相談)

学校や友だち、家庭や子どものことなど。
▶日時 月～金曜 (祝日以外) 午前9時～午後5時
〒ヤングテレホンあらか ☎66-2214

消費生活センター 消費生活相談

▶日時 月・火・水・金曜 午前10時～正午、午後1時～4時
▶場所 市役所1階 消費生活センター
〒消費生活センター ☎63-1173

行政相談

▶期日 2月16日(水)・3月2日(水)
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所
〒総合案内 ☎63-1503

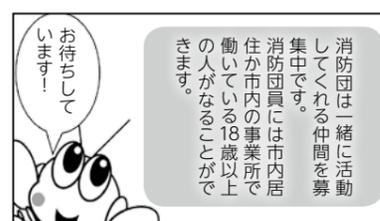
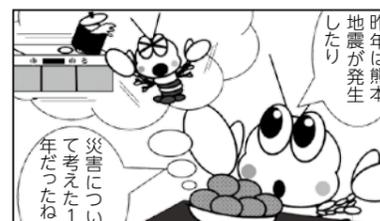
無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①2月16日(水) ②3月2日(水)
▶時間/場所 午後1時～4時/市役所
▶申込受付期間 (先着8人)
①2月15日(火)まで
②2月17日(木)～3月1日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 2月28日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 43号会議室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

マジックキーと考える! あんしん あんぜん 暮らしのヒント



「我がまちの防災ボランティア」
消防団員募集しています。
〒くらしいきいき課交通防災係
☎63-1335

食が育む地域の力、未来の力～必ず食のよう朝ごはん～ うまか～レシピ vol.78

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～炊飯器で出来て簡単!～ 中華おこわ&すまし汁



◆材料(4人分)◆

- 【中華おこわ】
もち米……………2カップ
白米……………1カップ
ニンジン……………1/3本
ゴボウ……………1/3本
シタケ……………3枚
豚肉……………100g
インゲンまたは絹サヤ ……適量
- 【すまし汁】
ブリ……………8切れ
ミツバ……………4本
エノキ……………1/2袋
ユズの皮・ショウガ ……少々
- サラダ油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
A プイオン(砕いておく) ……1個
砂糖……………小さじ1と1/2
酒……………大さじ1
B コショウ……………少々
水……………450cc
- 薄口しょうゆ ……小さじ2/3
A 酒……………小さじ4
塩……………少々

- ◆作り方◆【中華おこわ】
①もち米と白米を洗い30分ザルに上げておく。
②ニンジン、ゴボウ、シタケ、豚肉は1cm角に切り、フライパンで炒める。
③インゲンは、茹でて千切りにする。
④炊飯器に米とAと水を入れ混ぜ合わせる。
⑤炒めた具を米の上に寄せ、おこわモードで炊く。
⑥炊き上がったら、仕上げにインゲンを乗せる。
- ◆作り方◆【すまし汁】
①ブリの切身に、塩少々、酒を振ってしばらくおく。水分を拭き取り、片栗粉をつけて茹でる。ミツバも茹でて結んでおく。
②だしとエノキを煮立てAを入れ調味する。
③椀に①を入れて②を注ぐ。
④飾り切りしたユズの皮と千切りのショウガを添える。

(一人分栄養量)【中華おこわ】
▶エネルギー 664kcal ▶たんぱく質 16.0g
▶脂質 9.3g ▶塩分 2.4g

(一人分栄養量)【すまし汁】
▶エネルギー 369kcal ▶たんぱく質 30.6g
▶脂質 24.6g ▶塩分 0.7g



荒尾市 Arao City
面積 57.37 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

12月末現在、外国人住民を含む。

人口	53,959人	(+3)
男性	25,370人	(+11)
女性	28,589人	(-8)
世帯数	24,182世帯	(+2)

※()内は前月比の増減

編集後記

ことしも寒波がやってきました。先月号の記事にしましたが、水道管の凍結などには十分ご注意ください。インフルエンザや風邪が流行る時期でもあります。高齢者や子どもさんは体調管理にも気をつけてください。

2月のイベントといえば、節分。「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆まきをして、恵方巻にかぶりつく人も多いのではないですか。節分の行事として定着した感のある恵方巻、もともとは大阪地方の行事で、某大手コンビニが全国に広めたそう。もう一つはバレンタイン。「友チョコ」なる新たな流れもできつつありますが、男子諸君としては夢を託したいイベントですね。学生時代の私にとっては、早く日が終われと切に願う日(笑)。もう、明鏡止水、則天去私(笑)の精神です。私に共感できる若人諸君、隣でどんなドラマが繰り広げられようとも曇りの無いまなこで見つめてあげてください。きつと引かれます(笑) (山本)

リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	12月	10～12月
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	32.7	77,138
万田	26.2	73,292
万田中央	8.9	28,054
井手川	7.3	18,980
中央	30.7	113,868
緑ヶ丘	19.3	47,011
平井	13.9	43,443
府本	12.7	26,165
八幡	23.8	68,040
有明	15.8	47,715
清里	13.2	31,087
桜山	19.4	41,419
合計	223.9	616,212

※リサイクル量を四捨五入していますので、合計が合わない場合があります。

人権標語

(平成27年度「解放文化祭」応募作品)

みんなだね 笑顔の花を さかせよう
有明小5年 片山道天

一人一人の 笑顔がみんなを 明るくする
万田小6年 吉田ゆきは

仲間の 笑顔で 私も笑顔
有明小6年 江口晴

見つけよう 自分のいいところ
清里小3年 富永そら

友だちのいいところ

今月の税

固定資産税 4期
国民健康保険税 9期

納期限 2月28日(火)

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

〒収納課
☎63-1353・☎63-1362