

# 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 3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 保健センター・市役所・有明保健所  
〒有明保健所 ☎ 72-2184

**無料認知症相談** ★要予約  
▶日時 3月9日(水)・23日(水) 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 3月18日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 玉東町福祉センター  
〒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 3月16日(水)・4月6日(水)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
〒総合案内 ☎ 63-1503

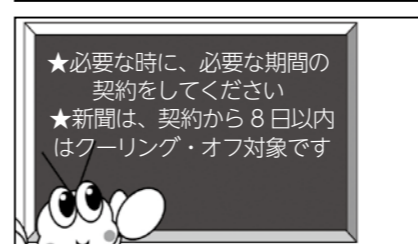
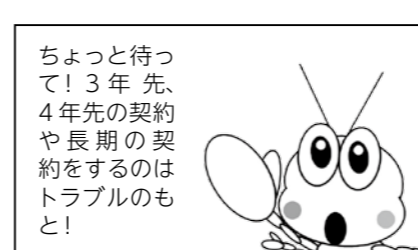
## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ① 3月16日(水) ② 4月6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)  
① 3月15日(火)まで  
② 3月17日(木)～4月5日(水)  
〒総合案内 ☎ 63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 3月28日(火) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所 11号会議室  
〒玉名名年金事務所 ☎ 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



契約トラブルなどでお困りの場合は下記までご相談ください。  
〒消費生活センター ☎ 63-1173

キリトリ

## 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.79

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

### 〜手作りカッターチーズで〜 豚肉の三色巻き



#### ◆ 材 料 (5人分) ◆

- 【カッターチーズ】  
牛乳……………300g  
ヨーグルト……………125g  
酢またはレモン汁………30g
- 【豚肉の三色巻き】  
豚肉(しょうが焼き用)…300g  
カッターチーズ………125g  
ニンジン……………中3/4本  
ホウレン草……………1/2束  
小麦粉……………大さじ2強  
塩……………小さじ1/2  
コショウ……………少々  
しょうゆ……………小さじ1強  
砂糖……………大さじ2と1/2  
油……………小さじ4弱

- (一人分栄養量)  
▶エネルギー 317kcal ▶たんぱく質 20.5g  
▶脂質 18.4g ▶塩分 1.4g

【訂正】◎2月号の中華おこわの材料は4人分ではなく6人分の分量でした。  
◎すまし汁の栄養計算に間違いがありました。正:一人分栄養量 エネルギー 176kcal、たんぱく質 13.6g、脂質 10.6g、塩分 0.7g

- ◆作り方◆  
【カッターチーズ】  
①鍋で牛乳を温め、沸騰しない程度で火を弱める。  
②ヨーグルトを加え、箸で軽く混ぜて酢を回し入れ、やさしく数回かき混ぜて分離してきたら火を止める。  
③ざるでこして水分をきり、完成
- 【豚肉の三色巻き】  
①ニンジンは、豚肉の幅に合わせて等分に拍子木切り(豚肉1枚に2本を目安に切る)にして、水から茹でる。箸が刺さる程度になったら取り出し、残りのお湯でホウレン草を湯がく。  
②ホウレン草は、ニンジンの長さに合わせて等分する。  
③豚肉を広げ両面に塩、コショウを振る(まな板にラップをしておくと汚れにくい)。  
④広げた豚肉に、手前からニンジン2本、ホウレン草、カッターチーズを乗せて巻く。巻いた物の両面に小麦粉をまぶす。  
⑤フライパンに油を熱し、中火で両面に焼き色がつく程度に焼いたら、弱火にして少量の水(分量外)を加え蓋をし3分程度蒸す。  
⑥最後にAを豚肉に回しかけ、味をなじませたら出来上がり。

キリトリ



## 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

1月末現在、外国人住民を含む。

人 口	53,904 人	(-55)	※( )内は前月比の増減
男 性	25,352 人	(-18)	
女 性	28,552 人	(-37)	
世 帯 数	24,170 世帯	(-12)	

## 編集後記

春の息吹を感じ始める季節になりました。まだ気温が低い日が続くと思えますので、体調管理には気をつけてください。

今月号の表紙は市民マラソンでした。ゴール前でカメラを構えていたのですが、最後の力を振り絞る選手たちの表情に感動しました。

2月9日(土)10日(日)、有明高校の2年生がインターンシップで来てくれました。2人とも真面目で礼儀正しく、取材も一生懸命に取り組みしてくれました。今日の晩メシなんだから、私とは雲泥の差(笑) 2人とも夢に向かって突き進んでください。

3月は、卒業シーズンです。皆さん、卒業したいものとかつてありますか? 私は結果を出せたい自分から卒業したいです。年末に卒業したいので、桃園の誓いを結んだのですが、関羽のY、張飛Mともに結果の出ない日々。まだまだ走り続けます。(山本)

## リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎ 63-1370

地区	1月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	20.4	
万田	21.1	
万田中央	11.7	
井手川	6.6	
中央	36.3	
緑ヶ丘	18.8	
平井	15.9	
府本	6.1	
八幡	25.3	
有明	18.0	
清里	11.1	
桜山	10.4	
合計	201.6	

※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)

あいさつで 相手の気持ちをうれしくする  
有明小6年 池田雅大

「だいじょうぶ」その一言でも ほっとする  
万田小6年 光木遥香

悪口は 人の心を きずつける  
有明小4年 江口華

ありがとう そのことはもらって うれしい  
清里小6年 前田翔斗

## 今月の税

国民健康保険税 10期  
納期限 3月31日(金)  
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