

# 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 4月12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 4月13日(木)・27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 4月15日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 文化センター  
〒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 4月6日(木)・20日(木)・5月18日(木)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
〒総合案内 ☎63-1503

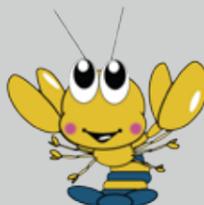
## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①4月6日(木) ②4月20日(木) ③5月18日(木)  
▶時間/場所 午後1時～4時/市役所  
▶申込受付期間(先着8人)  
①4月5日(木)まで ②4月7日(金)～4月19日(木)  
③4月21日(金)～5月17日(木)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 4月25日(火) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所 41号会議室  
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

「マジックキーと考える! あんしんあんぜんくらしのヒント」は別コーナーにリニューアルして再開する予定です。



荒尾市マスコットキャラクター「マジックキー」

## ◆お詫びと訂正

3月号の「あらか梨の花元気ウォーク」の記事で下記の誤りがありました。関係者、市民のみなさんには大変ご迷惑をおかけしました。

●10ページ「詳しくは裏面をご覧ください」の文章は不要。

●10ページ「梨の花ウォーク出発時間」

誤: 1:15 → 正: 10:15



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

## 〜いろんな歯ごたえが楽しめる〜 コロコロ春サラダ & 串かつ



### ◆材料◆

- 【コロコロ春サラダ】(2人分)  
リンゴ……………1/4個  
ハム……………1枚  
ニンジン……………1/8本  
ジャガイモ……………1個  
ブロッコリー……………1/8個  
マカロニ……………15g  
ゆで卵……………1/2個  
コーン……………15g  
マヨネーズ……………小さじ4  
塩・コショウ……………少々  
砂糖……………少々
- 【串かつ】(1本分)  
豚ロース……………30g  
生シタケ……………1/2枚  
長ネギ……………10g  
シシトウ……………1個  
塩・コショウ……………少々  
小麦粉……………適量  
卵……………適量  
パン粉……………適量  
油……………適量

### ◆作り方◆

- 【コロコロ春サラダ】  
①リンゴ、ハムは1cm角に切る。  
②ニンジンは1cm角、ジャガイモは2cm角に切る。ブロッコリーは小さく分ける。  
③鍋に水を入れ、ニンジンとジャガイモをゆでる。ブロッコリー、マカロニもゆでる。  
④ゆで卵は、細かく切る。  
⑤ボールに、①、③、④、コーンを入れ、Aで和える。

### 【串かつ】

- ①豚ロース、生シタケ、長ネギは一口大に切る。シシトウは切れ目を入れる。  
②塩・コショウをして、串にさす。  
③小麦粉、卵、パン粉の順につけ、揚げる。

(一人分栄養量)【コロコロ春サラダ】  
▶エネルギー 192kcal ▶たんぱく質 6.0g  
▶脂質 9.1g ▶塩分 0.7g

(一本分栄養量)【串かつ】  
▶エネルギー 177kcal ▶たんぱく質 8.2g  
▶脂質 12.6g ▶塩分 0.4g

よく噛むことは脳の発達や食べすぎ予防につながります。



## 人の動き

2月末現在、外国人住民を含む。

人	口	53,885人	(-19)
男	性	25,345人	(-7)
女	性	28,540人	(-12)
世帯数		24,156世帯	(-14)

※(内)は前月比の増減

## 編集後記

荒尾の春といえば、梨花。白い花々の可憐なペールをまとった梨畑を見ると、春の息吹を感じます。荒尾高校の閉校式取材しました。出席者全員で歌った最後の校歌斉唱、とても感動し、愛されたいた学校だったんだなと実感しました。インタビューなど快く受けてくれた卒業生の皆さんありがとうございました。私が、私の高校時代の先生に再会しました。現在は荒尾高校に勤務されているとのこと。懐かしい気持ちと同時に、記憶の海に沈めていたあれやこれやが顔を出し、複雑な気持ちになりました。

春は出会いの季節。晴天の霹靂だった広報への異動から1年が過ぎ、たくさんの方の市民の皆さんと出会えました。本当に感謝です。それ以外の出会いは、これから先は有料コンテンツ(笑)先日は、師匠Sに「まだまだですよ」とダメ出しを食らう始末。いつになつたらサクサク! (山本)

## リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

地区	2月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	26.1	
万田	22.1	
万田中央	8.4	
井手川	6.9	
中央	35.5	
緑ヶ丘	14.0	
平井	12.6	
府本	11.8	
八幡	20.7	
有明	12.1	
清里	6.9	
桜山	10.0	
合計	187.0	

※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28年度「解放文化祭」応募作品)

いじめより 遊んだ方が 楽しいよ  
有明小3年 浦部太陽

あいさつは 笑顔になれる 合言葉  
平井小5年 北島万依

ありがとう そのひとことで つながる輪  
有明小6年 松村幸奈

けんかのあと なかなおりして もっとなか  
緑ヶ丘小1年 うしじまりようた

## 今月の税

### 納税のご案内

### 市税・国民健康保険税の納め忘れはありませんか

5～6月は新年度の納税通知書が届きます  
1年間の納税計画を立てましょう  
納税が難しい場合は早めにご相談ください

〒収納課  
☎63-1353 ☎63-1362