

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14日(水) 午前9時30分～正午
▶場所 社会福祉協議会 相談室
〒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8日(水)・22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17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15日(水)・4月5日(水)
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所
〒総合案内 ☎63-1503

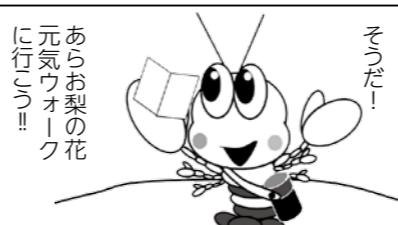
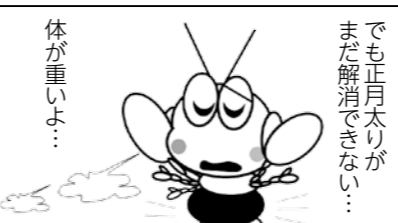
無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①3月15日(水) ②4月5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)
①3月14日(水)まで
②3月16日(金)～4月4日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 3月27日(水) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 11号会議室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

それゆけ! マジャッキー



申し込み方法などの詳細は
7ページをご覧ください。
〒産業振興課観光推進室
☎63-1421

うまか〜レシピ vol.91



◆材料(2人分)◆
玉ネギ……………1/4個
卵……………2個
アスパラ(インゲン可) ……2本
ニンジン……………1/2本
合いびき肉……………160g
A パン粉……………1/2カップ
溶き卵……………1/2個分
牛乳……………大さじ2
塩、コショウ……………各少々
ホールコーン(缶) ……大さじ4
B ケチャップ……………大さじ2
中濃ソース……………大さじ1
ベビーリーフ……………50g
ミニトマト……………2個
(一人分栄養量)
▶エネルギー 411kcal ▶たんぱく質 25.2g
▶脂質 23.1g ▶塩分 1.4g

◆作り方◆
①玉ネギをみじん切りにして、耐熱容器に入れ、レンジ(600W)で1分加熱し冷ましておく。
②卵はゆでて縦2等分に切っておく。アスパラは硬い部分を取り除き、ニンジンは細切りにして、それぞれゆでておく。
③ポウルに合いびき肉と①、Aを入れて練るようにして混ぜる。
④ラップの上に③を四角に広げ、②とホールコーンを中心に置いて巻き棒状に形作ってラップをきっちり巻き、耐熱皿に置いて3分30秒レンジで加熱する。
⑤④のラップをはずし、合わせたBを塗ってラップ無しでさらに1分30秒レンジで加熱する。
⑥⑤の粗熱が取れたらベビーリーフ、ミニトマトと共に皿に盛り付ける。

活動量が多い若者にピッタリなメニュー。若い頃からの食生活が大人になってからの健康に影響します。1日3食きちんと食べるという基本を実行してみませんか。



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	53,367人	(-61)
男	性	25,125人	(-18)
女	性	28,242人	(-43)
世帯数		24,157世帯	(-20)

※()内は前月比の増減

編集後記

インフルエンザ感染の波が、ついに私にも押し寄せ、B型を発症してしまいました。ただ今病床上で筆を取っています。校了の数日前という大変なタイミングでの発症となつてしまいました。が、戦略広報室スタッフの手助けがあり、発行へとたどり着けました。良い仲間、に恵まれていた。改めて実感しました。ひとのちからは学生作家の界達かたるさんを取家。インタビュをする中で、古里をとて愛している人だなどと感じました。大学の友達に荒尾のPRをすることもある。う。これからの活躍にも期待大の若者です。長かった寒波もようやく終わりが見えてきました。これからは萌えいづる春の到来です。来月からまた全開で頑張りますので、ヨロシク！(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	20.0	
万田	19.8	
万田中央	6.3	
井手川	5.5	
中央	29.3	
緑ヶ丘	14.3	
平井	11.1	
府本	6.2	
八幡	22.5	
有明	18.1	
清里	10.2	
桜山	9.7	
合計	173.0	

※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)

笑顔でね みんなの元気 増やそうね
有明小6年 柳園優奈
たのしいよ みんなでかくれんぼおにごっこ
緑ヶ丘小1年 もりこうしろう
やさしさは だれもが必ず もっている
平井小5年 野中ゆうと
いい言葉 みんな使おうと 友達だ
緑ヶ丘小5年 服部かずや

今月の税

国民健康保険税 10期 納期限 4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
納期限内の納付書は市民サービスセンターでも取り扱いできます。午前10時30分～午後7時(土日・祝日含む)に納付書をご持参ください。

〒収納課
☎63-1353 ☎63-1362