

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

心配ごと相談室 ★要予約

- ▶日時 3月27日(水) 午前9時30分～正午
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶総合福祉センター ☎ 66-2993

女性福祉相談

- ▶日時 月・水・木・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

知的障がい者相談 (知的障がい者相談員)

- ▶宮崎京子さん ☎ 62-1175
- ▶北田輝子さん ☎ 68-5715

身体障がい者相談 (身体障がい者相談員)

- ▶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 FAX 64-2094

障がい者定期相談 ★3月14日(木)までに要予約

- 知的・身体・精神に障害がある人とその家族が対象。
- ▶日時 3月21日(木) 午前9時30分～11時30分
- ▶場所 和水町役場
- ▶福祉課福祉係 ☎ 63-1406 FAX 62-2881

認知症相談 ★要予約

- ▶日時 第2・第4木曜 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

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・木・金曜(祝日以外) 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(祝日以外) 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

子育てサポート相談

- ▶日時 月～金曜(祝日以外)
- ▶場所 万田保育園、清里保育園、保健センター
- ▶万田保育園 ☎ 62-0597
- ▶清里保育園 ☎ 68-4123
- ▶保健センター ☎ 63-1133

家庭児童相談

- ▶日時 月～金曜(祝日以外) 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お(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お ☎ 66-2214

荒尾市消費生活センター 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 市役所内荒尾市消費生活センター
- ▶荒尾市消費生活センター ☎ 63-1173

行政相談

- ▶日時 3月7日(木)、21日(木) 午前10時～正午
- ▶場所 総合案内
- ▶総合案内 ☎ 63-1503

無料法律相談 ★要予約

- ▶日時 ①3月21日(木)②4月4日(木) 午後1時～4時
- ▶予約受付期間(先着8人)
- ①3月8日(金)～19日(火)まで
- ②3月22日(金)～4月3日(水)
- ▶総合案内 ☎ 63-1503

年金相談

- ▶日時 3月26日(火) 午前10時～午後3時
- ▶場所 市役所11号会議室
- ▶健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327

荒玉かわら版

●となりのまちにも遊びにいこう!●

南関町

第13回なんかん古小代の里 陶器・梅まつり

大陶器市や登り窯窯出し見学、ろくろ無料体験などが楽しめるほか、飲食コーナーやステージイベントもあります。家族でお越しください。

- 日時 3月9日(土)～10日(日) 午前10時～午後4時
- 場所 古小代の里公園一帯(南関町宮尾)
- ▶南関町まちづくり推進課 ☎ 578501



▲たくさんの窯元が出店します。



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

食卓を華やかに

海鮮すし



◆材料(3人分)◆

- 米…………… 1.5カップ
- 水…………… 1.5カップ
- 昆布…………… 10cm角 合わせ酢
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2
- 酢 …… 大さじ2と1/2
- 塩 …… 小さじ1/2
- 好みの刺身…………… 適宜
- 大葉…………… 適宜
- しょうゆ・わさび …… 適宜

- ▶エネルギー 503kcal ▶たんぱく質 29.4g
- ▶脂質 11.1g ▶塩分 1.3g (しょうゆの塩分を除く)

◆作り方◆

- ①米を洗い、分量の水と昆布を入れて炊く。
- ②合わせ酢の材料を混ぜ合わせる。
- ③①の昆布を取り出し、すしおけに炊いた米を移して合わせ酢を加える。切るように混ぜながら冷ます。
- ④器にすし飯を盛り、刺身をいろいろよく盛り合わせ、細切りにした大葉を上に乗せる。
- ⑤しょうゆとわさびを添える。

～知っているようで知らない体のこと～

「肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」は、それぞれが軽症でも3～4つ重なると、0の人に比べて心臓病を発症する危険度が、およそ36倍にも上がることが分かっています。年に一度は健診を受け、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直してみましょう。食生活改善推進員は、食を通して健康づくりのお手伝いをしていきます。



荒尾市 Arao 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

		1月末現在、外国人住民を含む。	
人口	55,706人	▲68	
男性	26,140人	▲33	
女性	29,566人	▲35	
世帯数	24,089世帯	▲21	

※()内は前月比の増減

語

●今回は初めての「ひとのちから」を担当しました。松山さんはじめ、経験豊かな人たちの話はとても勉強になります。頂いた思いを表現したいのですが、自分は文章が本当に不慣れで言いたいことがあちこちに散らばってしまい、とても苦戦しました。何度も何度も文章を練り直し、松山さんの思いを大切に、私自身の予断が入ることなく伝えるように意識して書き上げました。少しでも多くの人に松山さんの思いを伝えることができれば幸いです。(M)

◆広報紙を作っている秘書広報課には、県内外から多くの自治体の広報紙が送られてきます。◆広報担当課で情報交換をしながら、情報の伝え方を学び合うことができます。◆自治体の数だけ個性があり、どの広報紙も参考になります。時々、担当者からメッセージを添えてくれることもあり、広報紙が運んでくれる優しさが嬉しいです。◆市民の皆さんに届く「広報あらかお」も、常に優しさを運ぶものでありたいです。(C)

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	20.5	
万田	30.2	
万田中央	10.9	
井手川	7.7	
中央	54.5	
緑ヶ丘	19.2	
平井	13.8	
府本	12.6	
八幡	23.2	
有明	15.1	
清里	11.4	
桜山	14.8	
合計	233.9	

※地区還元金は3カ月に1度掲載します。

人権標語

見逃すな 小さな差別 気がついて
有明小六年 谷口壮一郎
「おはよう」の あいさつぼくの とくいわざ
緑ヶ丘小五年 中田まさや
手を取って 心の花を 咲かせよう
荒尾四中一年 森田麻里亜

(第27回「解放文化祭」応募作品)

今月の税

国民健康保険税 10期

納期限 4月1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

荒尾市の国民健康保険を支える貴重な財源です

▶収納課

☎ 63-1353・☎ 63-1362

あんしんあんぜん ぐらしのヒント

津波からの避難の心得
・とにかく高台に逃げる。
・落ち着いて行動する。
・周りの人と協力し合って避難する。