

# 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 6月12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 ★6月12日(水)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 6月19日(水) 午前9時30分～11時30分  
▶場所 南関町交流センター  
〒福祉課福祉係 ☎63-1406 FAX 62-2881

## 無料認知症相談 ★要予約

▶日時 6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

## 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(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 (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

## 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 6月20日(木)、7月4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 ①6月20日(木)②7月4日(木) 午後1時～4時  
▶予約受付期間(先着8人)  
①6月7日(金)～19日(水)  
②6月21日(金)～7月3日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談

▶日時 6月25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

# 70文字の愛ことば

大切な人に伝えたい70文字の愛

自分の生き方に迷った時、縁あって荒尾にきました。  
笑顔いっぱいの子どもたちと先生方に会えて、  
自分の居場所を見つけることができました。  
心から感謝!!

ARA・SHILLI 13より荒尾支援学校の皆さんへ  
藤本 晶子さん(本井手)

70文字で、あなたの「愛ことば」  
を大切な人に伝えませんか。  
[応募先]  
〒864・8686 (住所不要)  
荒尾市役所秘書広報課広報広聴係  
(FAX・メールでも可)  
☎63-1157 FAX 63-1145  
kouhou@city.arao.lg.jp



# うまか〜レシピ vol.34

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～大きな器に作って  
みんなで取り分けて食べましょう～



## 千草卵

### ◆ 材料 ◆ 【千草卵・2人分】

卵…………… 1個半  
だし汁…………… 80cc  
A スキムミルク…………… 20g  
塩…………… 少々  
ニンジン…………… 1/8本  
えのき茸…………… 1/4パック  
生しいたけ…………… 1個半  
ワカメ(もどしたもの)…………… 15g  
だし汁…………… 80cc  
B 塩…………… 少々  
みりん…………… 小さじ1/2  
片栗粉…………… 小さじ1/2  
みつ葉…………… 3本

### ◆ 作り方 ◆

- ①Aの材料をよく混ぜ、溶き卵と合わせておく。
  - ②ニンジンはせん切り、えのき茸は根元を除いて半分の長さに、しいたけは石づきを切り落として薄切りにする。ワカメは小さく刻む。
  - ③①と具を混ぜ、大鉢に注ぐ。
  - ④③を蒸し器に入れ、強火で2分加熱したら弱火にして約15分加熱して固める。
  - ⑤Bを混ぜながら弱火にかけとろみをつける。
  - ④にかけ、刻んだみつ葉を散らす。
- (1人分あたり)  
▶エネルギー 111kcal ▶たんぱく質 9.4g  
▶脂質 4.0g ▶塩分 0.9g

スキムミルクってどんなもの？

スキムミルクは、牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を粉末状に乾燥させたものです。低カロリーで、たんぱく質やカルシウムを摂ることができます。粉末状なので、料理にそのまま振り入れて使うことができます。小麦粉に混ぜてホットケーキやお好み焼きにしたり、ひき肉や魚つみれに練り込んだり、汁物やチャーハンに加えるなど手軽で便利に使える食材です。



市の花 梨の花 市の魚 マジャク



市の木 小岱松 市の鳥 シロチドリ

## 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

4月末現在、外国人住民を含む。

人口	55,451人	(70)
男性	26,039人	(39)
女性	29,412人	(31)
世帯数	24,141世帯	(113)

※( )内は前月比の増減

語 KATARU 編集後記  
●若本橋鯉のぼりまつりにくまモンが遊びにきました。●マジャクも一緒でしたが、くまモンの可愛い顔が釘付け！みんなの視線は釘付け！ちよっと悔しかったです。●マジャクももう少し動けるようになっていってほしいです。●そんなマジャクキーのふるさと荒尾干潟が、ラムサール条約登録一周年を迎えます。●記念式典にはさかなクンが遊びにくるのので、とても楽しみです！皆さんもぜひ遊びに来てください。(M)

◆担当になってはや二カ月で表紙の写真を飾らせてもらえらることになりました◆完全にピギナードラックですが、今後はしっかり写真の技術を磨いて、実力で私の撮った写真が表紙になれるように頑張ります◆広報紙の仕事もさせてもらっている、様々なイベントの一番近くで写真を撮ることがあります。若本橋鯉のぼりまつりも、一般の人よりもずっと近くでマジャクキーやくまモンを見ることができましたよ！(Y)

あんしんあんぜん ぐらしのヒント  
6月の梅雨期は大雨による災害の発生しやすい時期です。大雨情報を確認して早めの対策を心がけましょう。

## 今月の税

市県民税1期  
国民健康保険税1期  
納期限7月1日(月)

納期限内に納めましょう  
□座振替の人は  
□座残高をご確認ください

納税が困難な場合は早めにご相談ください

〒収納課  
☎63-1353・☎63-1362

## 人権標語

(第28回「解放文化祭」応募作品)

広げよう いじめや差別のない世界  
お母さん いつも支えてくれて ありがとう  
荒尾三中二年 池上 愛  
いじめはね 人の心を傷つける  
荒尾四中一年 片山涼夏

## リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

地区	4月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	28.5	
万田	32.2	
万田中央	11.2	
井手川	8.5	
中央	47.6	
緑ヶ丘	22.5	
平井	18.9	
府本	9.3	
八幡	39.0	
有明	24.4	
清里	15.8	
桜山	10.7	
合計	268.6	