

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 2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 ☎62-1175 北田輝子 ☎68-5715
身体障がい者相談（身体障がい者相談員） ☎齋 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
障がい者定期相談 ★2月12日(水)までに要予約 知的・身体・精神に障がいがある人とその家族が対象。 ▶日時 2月19日(水) 午前9時30分～11時30分 ▶場所 長洲町保健センター ☎福祉課福祉係 ☎63-1406 fax 62-2881
精神保健相談 ★要予約 電話での予約時に日時を決定（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 2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 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
子育てサポート相談 ▶日時 月～金曜 ▶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・火・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
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1階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
▶期日 2月6日(木)・20日(木)・3月6日(木) ▶時間／場所 午前10時～正午／総合案内 ☎総合案内 ☎63-1503
無料法律相談 ★要予約
▶日時 ①2月6日(木) ②2月20日(木) ③3月6日(木) 午後1時～4時 ▶予約受付期間（先着8人） ①1月17日(金)～2月5日(水) ②2月7日(金)～2月19日(水) ③2月21日(金)～3月5日(水) ☎総合案内 ☎63-1503
年金相談 ★要予約
▶日時 2月25日(火) 午前10時～午後3時 ▶場所 市役所43号会議室 ☎玉名年金事務所 ☎74-1612

70文字の愛ことば

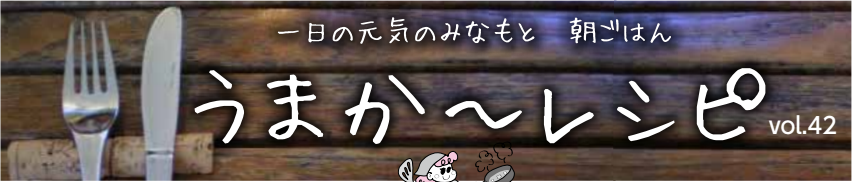
大切な人に伝えたい70文字の愛

戦争を体験し 食糧難時代を乗り越え
子沢山時代の子育てに苦労を重ねた
今は亡き母の優しい笑顔とエプロン姿の面影なり
感謝の気持ちここにあり

亡き母へ 内田好美（西原町）

※作品の募集は締め切りしました。
たくさんのご応募ありがとうございました。
紹介しきれなかった作品は、ホームページで紹介します。

☎秘書広報課広報広聴係
☎63-1157



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～野菜をたくさん食べられる一品～

豚肉と白菜の
チーズミルフィーユ風



◆材 料（2人分）◆

豚もも薄切り肉 …… 120 g
塩コショウ …… 適宜
スライスチーズ …… 2枚
白菜 …… 250g
オリーブオイル … 小さじ 1/2
パセリ …… 適宜

（1人分あたり）
▶エネルギー 178kcal ▶たんぱく質 18.1g
▶脂質 9.4g ▶塩分 1.1g

◆作り方◆

- ①豚肉に塩コショウをふり、スライスチーズは半分に切る。
- ②白菜は洗って、葉と軸に分ける。
- ③浅めの鍋やフライパンにオリーブオイルを敷いて、白菜の軸を並べる。その上に豚肉、スライスチーズ、白菜と順番に重ねる。
- ④材料を重ねてしまったら、鍋にふたをし、中火から弱火で15～20分程蒸し焼きにする。
- ⑤崩れないように切り分け、器に盛り、パセリを飾る。

Point!

～あと100gの野菜を食べましょう！～
野菜の摂取目標は一日350g以上です。しかし、熊本県の平均摂取量は男性266g、女性255gで100gほど不足しています。あと野菜100g（小鉢1皿）を食べることを目指しましょう。今回のレシピは、お鍋一つで簡単に野菜を多く食べる事のできるおすすめの一品です。

キリトリ



人 の 動 き

12月末現在、外国人住民を含む。			
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 口	55,257 人	(14)	※○内は前月比の増減
男 性	25,954 人	(4)	
女 性	29,303 人	(10)	
世 帯 数	24,135 世帯	(▲2)	

語 KATARU 編集後記

●年始に消防出初式に参加して写真を撮ってきた●ことは、上空に吊られた玉を放水で落とす競技が行われ、会場は大にぎわいでした●子どもたちの放水体験は、消防士の格好をした子供たちが可愛くて、保護者も消防士たちもみんな笑顔●身乗り出して写真撮っていたら、自分に水をかけられちゃいました(笑)孫や子を可愛がる保護者の表情や、元気な子どもたちに溢れる行事はいいですね☆とても幸せな気持ちになりました●(M)◆昨年12月号の広報紙の表紙「万田坑D1K2013」が県広報コンクール・1枚写真の部で特選をいただきました◆先輩職員立ち会いの下、アドバイスをもらいながら、カメラに収めた写真です◆万田坑に刻一刻と変化する光が映し出される様子はとても幻想的でした◆荒尾はたくさんの魅力で溢れています◆今回の受賞を励みに、そんな荒尾の素晴らしさをより引き出せるように頑張りたいと思います◆(Y)

リサイクル事業収集実績
☎環境保全課 ☎63-1370

地区	12月
	リサイクル量(t)
荒尾	32.5
万田	28.3
万田中央	9.4
井手川	8.0
中央	47.2
緑ヶ丘	19.6
平井	16.1
府本	12.5
八幡	33.7
有明	22.9
清里	15.3
桜山	18.7
合計	264.2

人権標語

(第28回「解放文化祭」応募作品)

思いやり 一人ひとりの 心の中に
万田小4年 東 勇河
毎日が 笑顔で楽しい 生活
有明小5年 岡崎 朱莉
守ろうよ みんなの人権 大切に
海陽中3年 楠本 道哉

今月の税

固定資産税 4期
国民健康保険税 9期

納期限 2月28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
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

あんしんあんぜん
くらしのヒント

2月は
「火災予防運動」

住宅用火災警報器を設置しましょう！
●寝室と階段は設置義務があり、台所への設置は任意です。
●煙式のものは寝室や階段、熱式のものは台所への設置に適します。