

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 4月9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

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

障がい者定期相談 ★5月14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 5月21日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 玉東町福祉センター
〒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 4月10日(木)・24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 4月3日(木)・17日(木)・5月1日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
〒総合案内 ☎63-1503

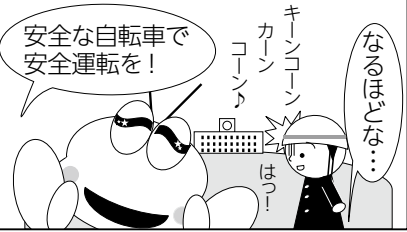
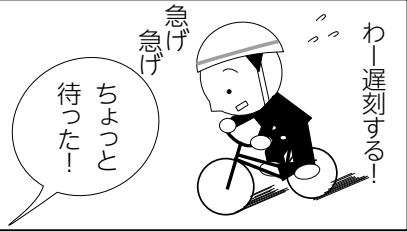
無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①4月17日(木) ②5月1日(木)
午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人)
①4月4日(金)～4月16日(水)
②4月18日(金)～4月30日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 4月22日(火) 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

マジックキーと考える! あんしん あんぜん 暮らしのヒント



自転車安全運転整備店で点検・整備を受け、TSマークを貼ると自動的にTSマーク付帯保険に加入し、1年間有効な最大2千万円の賠償責任保険がつきます。

うまか〜レシピ vol.44

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

〜食改さんのおすすめレシピ〜

おからのジャコ入りお好み焼き



◆ 材 料 (2人分) ◆

卵…………… 1個
牛乳…………… 250cc
和風だしの素…… 小さじ 2/3
おから…………… 100g
ヤマモ…………… 50g
ちりめんじゃこ…………… 30g
小ネギ…………… 1/2束
片栗粉…………… 大さじ 4～5
油…………… 適宜
ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節…………… お好みで

◆作り方◆
①卵・牛乳・だしの素をよく溶き、混ぜ合わせる。
②ヤマモはすりおろす。小ネギは小口切りにする。
③①に、②とおから・ちりめんじゃこ・片栗粉を加え、しっかり混ぜ合わせる。
④フライパンに油を熱し、生地を2等分し、流し入れる。弱めの中火で両面をしっかりと焼く。
⑤お好みでソース・マヨネーズ・青のり・かつお節をトッピングする。

(1人分あたり)
▶エネルギー 355kcal ▶たんぱく質 14.4g
▶脂質 13.4g ▶塩分 0.8g
※ソースなどの塩分は除く

Point!

「牛乳＋おから＋ちりめんじゃこ」のカルシウム豊富な材料を使った栄養満点レシピです。今回のレシピには、カルシウム231mgが含まれており、成人の一日の目標量(600～650mg)の3分の1を摂取することができます。おからを加えることでフワフワのお好み焼きになります。栄養満点のお好み焼きをぜひお試しください。

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	23.9
万田	21.8
万田中央	8.9
井手川	6.3
中央	38.4
緑ヶ丘	21.0
平井	15.2
府本	9.5
八幡	14.0
有明	19.3
清里	6.8
桜山	14.2
合計	199.3

人権標語

(第29回「解放文化祭」応募作品)

「ごめんね。」が ちゃんと言えたら けんかなし
有明小2年 中村しゅんと
手をにぎろう みんな仲間だ 友だちだ
万田小4年 山本なほ
この街に たくさんの笑顔を 咲かせよう
海陽中3年 前川佳月
両親へ 育ててくれて ありがとう
荒尾三中2年 宮本龍昇

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月・6月に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
納税が困難な場合は
早めにご相談ください

〒収納課
☎63-1353・☎63-1362



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

2月末現在、外国人住民を含む。

人口	55,143 人	(▲29)
男性	25,898 人	(▲13)
女性	29,245 人	(▲16)
世帯数	24,094 世帯	(▲9)

言葉

KATARU 編集後記

●市役所に入って2年が経ちました●時間が経つのがあつという間に感じますし、仕事内容が濃い分もっと長くいたようにも感じます●この2年でもいろいろと学んだことで、やりたいことがたくさん増えました●3年目はやりたいことと、自分にしかできないことに挑戦して荒尾を盛り上げていきたいです●まあ、こんなに意気込んでいても異動している可能性もありますが(笑)どこに行っても輝けるよう頑張るのみです!(M)

◆今月号から荒尾のゆるキャラ・マジックキーの4コマ漫画(32ページ)が始まります◆安心な暮らしのためのヒントを漫画で楽しく学べますので、ぜひ、ご覧ください◆インタビューなどの取材のとき、実はいつも緊張しています◆皆さんが協力的に接してくださるので、ありがたく思っています◆私が緊張していると相手にも緊張が伝わってしまうので、緊張せず、笑顔で皆さんとお話することが今の目標です◆(Y)