

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 5月14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 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

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 5月8日(木)・22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

認知症の人と家族のためのつどい
▶日時 5月24日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 玉名市民会館
〒認知症の人と家族の会 ☎096-223-0825

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 5月1日(木)・15日(木)・6月5日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
〒総合案内 ☎63-1503

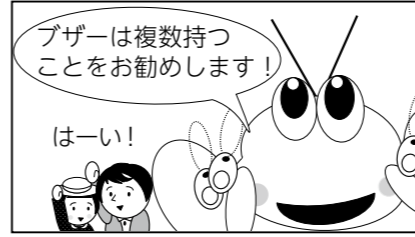
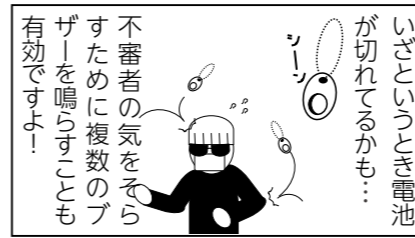
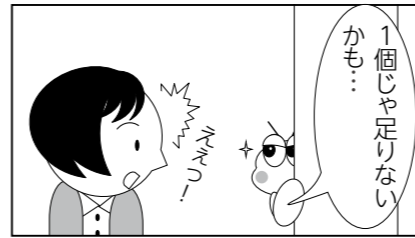
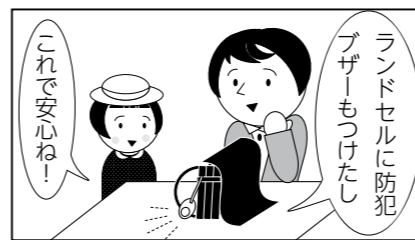
無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①5月15日(木) ②6月5日(木)
午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人)
①5月2日(金)～14日(水)
②5月16日(金)～6月4日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 5月27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 暮らしのヒント



「防犯ブザー 複数持てば さらに安心」
ブザーはいざというときの大切なものです。絶対にブザーで遊ばないようにしましょう。

一日の元気のみなもと 朝ごはん うまか〜レシピ vol.45

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～旬の食材を使って～

たけのご飯&タイの漬け焼き



◆ 材 料 (2人分) ◆

【たけのご飯】
米…………… 1合
昆布…………… 適宜
水…………… 1カップ
ゆでたけのこ…………… 40g
にんじん・油揚げ…………… 各 10g
しらす干し…………… 4g
塩…………… 小さじ1/5
酒・しょうゆ・みりん…各小さじ1
木の芽…………… 適宜

(1人分あたり)
▶エネルギー 323kcal ▶たんぱく質 7.2g ▶脂質 2.5g ▶塩分 1.0g

【タイの漬け焼き】

タイ…………… 2切れ
しょうゆ・みりん……………各 20cc
粉さんしょう…………… 適宜
キュウリ…………… 適量

(1人分あたり)
▶エネルギー 133kcal ▶たんぱく質 14.7g ▶脂質 4.7g ▶塩分 0.8g

◆ 作り方 ◆

【たけのご飯】
①米は洗って昆布と一緒に水につける。
②たけのこににんじんは小さめの短冊切りにする。しらす干しは熱湯をかける。油揚げは湯通し後、野菜と同じくくらいの大きさに切る。
③①に調味料と②を加えて炊く。
④炊き上がったたらおわんに盛り、木の芽をのせる。

【タイの漬け焼き】

①しょう油とみりんを混ぜ合わせ、タイを時々返しながらかき混ぜながら10分ほど漬ける。
②焼き網でつけ汁を塗りながら①を焼く。
③焼きあがったタイに粉さんしょうをふり、飾り切りにしたキュウリと一緒に盛り付ける。

Print! タケノコには食物繊維が多く含まれ、便秘予防や解消に効果的です。また、堅くて繊維の多い食品を食べるとよくかむ習慣も身につきます。



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

3月末現在、外国人住民を含む。

人	口	54,889人 (-254)
男	性	25,772人 (-126)
女	性	29,117人 (-128)
世帯数		24,054世帯 (-40)

※()内は前月比の増減

50 KATARU 編集後記
●新年度の人事異動がありました。今年度も無事に広報の仕事に携わることができました。とても好きな仕事なのでうれしです。今年度は「見える広報」をテーマに、市や地域の動き・活躍などの「今」を積極的に発信したり、ホームページではコーナーの開設や画像での紹介をしたり、「荒尾が見える」ような情報発信をしていきたいです。●市外からも「荒尾は元気あるね!」と、興味を持ってもらえたらうれしいですね。(前広)
◆上荒尾熊野神社で行われた神楽奉納の取材に行ってきた(記事は6月号に掲載します)◆
真剣なまなざしで舞を奉納する子どもたちを見てみると、160年間の伝統が確実に受け継がれていて、これからも継承していくてくれるんだろうと頼もしく思いました。◆荒尾には先人から受け継いできた伝統が多く残されているので、次の世代に魅力を感じてもらえるように私たちが世代も頑張らなければと思います。◆(毎)

リサイクル事業収集実績 〒環境保全課 ☎63-1370

地区	3月	
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	27.3	79,674
万田	25.6	76,934
万田中央	10.9	33,992
井手川	7.9	23,017
中央	35.4	125,801
緑ヶ丘	19.0	54,665
平井	14.2	42,679
府本	10.0	30,054
八幡	33.5	75,646
有明	14.5	48,138
清里	14.5	32,703
桜山	10.5	35,770
合計	223.3	659,073

人権標語

(第29回「解放文化祭」応募作品)

わかたてよ いじめられたら どう思う?
緑ヶ丘小2年 中岡佳与
いじめはね 人の心を きずつづける
府本小3年 比屋根好美
ごめんねと 手と手をつないで 仲直り
有明小5年 泉裕介
悪口は 人の心を 壊していく
荒尾四中1年 島田紗希

今月の税

軽自動車税
固定資産税1期
納期限 6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

納税ごよみを確認し
一年間の納税計画を
立てましょう

〒収納課
☎63-1353・☎63-1362