

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8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

生活相談

生活に困っている、仕事が見つからないなど。
▶日時 月～金曜 午前9時～午後4時
▶場所 市役所1階荒尾市生活相談支援センター
〒福祉課総務係 ☎63-1406

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)

〒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 Fw 64-2094

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 4月9日(木)・23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 4月18日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 文化センター
〒認知症の人と家族の会 ☎096-223-5164

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

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2日(木)・16日(木)・5月7日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
〒総合案内 ☎63-1503

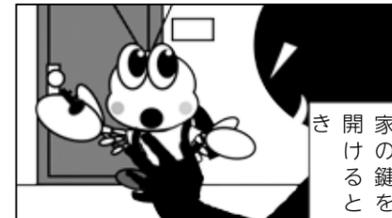
無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①4月2日(木) ②4月16日(木)
③5月7日(木) 午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人)
①4月1日(水)まで
②4月3日(金)～15日(水)
③4月17日(金)～5月1日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 4月28日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所41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



地域で 学校で 家庭で
不審者対策を考えましょう

うまか〜レシピ vol.56

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆



〜食卓に春が来る〜
たけのこの春巻き

◆ 材 料 (2人分) ◆

- 春巻きの皮…………… 4枚
- 豚ひき肉…………… 40g
- 干しいたけ…………… 1/2枚
- たけのこ・春雨…………… 各20g
- ピーマン…………… 1/2個
- 生姜…………… 1g
- ニンジン…………… 1/5本
- ごま油…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ1/2
- 砂糖・オイスターソース・水…………… 各小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1/4
- 揚げ油…………… 適量

(1人分あたり)
▶エネルギー 323kcal ▶たんぱく質 7.2g
▶脂質 19.3g ▶塩分 1.2g

◆ 作り方 ◆

- ①春雨は茹でて2cm幅に切る。生姜はみじん切り、もどした干しいたけとニンジンは千切りにする。たけのこは5cmの千切りにする。ピーマンは細切りにして、縦半分の長さ切る。
- ②フライパンで生姜とゴマ油を熱し、豚肉を加えて炒める。
- ③色が変わったら、ニンジン・たけのこ・しいたけを加えて炒める。
- ④③に春雨・調味料・ピーマンを加えて混ぜ、パットに取り出し、粗熱を取る。
- ⑤④を4等分にして春巻きの皮で包み、とじ目に水溶き片栗粉(水・片栗粉…各小さじ1)をつけてとじる。
- ⑥⑤を150～160℃の低温でゆっくり揚げた後、170℃で色よく揚げる。

たけのこの保存方法
ゆで汁と一緒に密閉容器に入れて冷蔵庫で保存します。毎日、水を取り替えると1週間ほど持ちます。



人の動き

2月末現在、外国人住民を含む。

人 口	54,712人	(-79)
男 性	25,724人	(-47)
女 性	28,988人	(-32)
世帯数	24,115世帯	(-30)

※()内は前月比の増減

言葉
KATARU 編集後記
●世界遺産シンポジウムの本村弁護士、藤原先生や地域の人の話はとても面白く勉強になりました。中でも、特に印象に残ったのは「炭坑ガールズ」の皆さん。重厚な炭鉱の歴史や当時の生活の様子などを笑顔いっぱい、のびやかに紹介してくれました。●炭鉱のつづきにくい一面を見事にエンターテインメント化させている彼女たちの活動は素晴らしいですね!皆さんもぜひ一度ご覧になってください。(前広)
◆すっかり春ですね◆もともと睡眠時間の長い私◆最近はずっと寝がけが長くなっています。◆春に眠くなるのは、温かくなるにつれて、心身共にリラックスした状態になることが原因の一つなのだそうです◆どうして眠るときは20分ほどの仮眠をとるとリフレッシュできるみたいですよ◆「春眠暁を覚えず」で私の場合は、昼寝をし始める3時間は起きないのですが、早めに切り上げて春を楽しむたいものです◆(毎熊)

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	22.8	
万田	17.8	
万田中央	9.1	
井手川	5.9	
中央	34.3	
緑ヶ丘	14.4	
平井	18.8	
府本	9.3	
八幡	28.0	
有明	18.1	
清里	12.5	
桜山	11.8	
合計	202.8	

人権標語

(平成26年度「解放文化祭」応募作品)

いじめは 人の命を だめにする
荒尾四中2年 野中智菜津

気づこうよ 心のさげび 聞こえてる?
荒尾四中2年 猿渡小春

いじめはね 犯罪だから やめようね
平井小6年 大塚汰輝

いっばい、いっばい、えがおつこうろ
有明小3年 本山あんな

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

5～6月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
納税が難しい場合は早めにご相談ください

〒収納課
☎63-1353 ☎63-1362