

# 相談の窓口

## 福祉の相談

**心配ごと相談室** ★要予約  
 ▶日時 6月10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 生活相談支援センター  
 生活相談支援センター ☎57-7019

**障がい者相談** ★要予約  
 ▶日時 6月17日(水) 午前9時30分～11時30分  
 ▶場所 南関町交流センター  
 ▶申込締切 6月10日(水)  
 福祉課福祉係 ☎63-1406 FAX 62-2881

**知的障がい者相談(知的障がい者相談員)**  
 岡崎京子 ☎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 FAX 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 6月11日(木)・25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 6月20日(土) 午後1時30分～3時30分  
 ▶場所 長洲中央公民館  
 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(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  
 市役所1階 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 消費生活センター  
 消費生活センター ☎63-1173

## 行政相談

▶期日 6月4日(木)・18日(木)・7月2日(木)  
 ▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内  
 総合案内 ☎63-1503

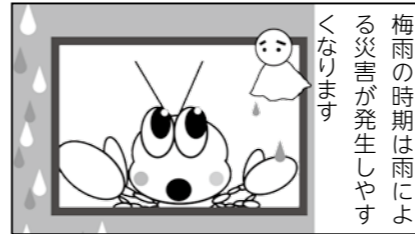
## 無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①6月4日(木) ②6月18日(木)  
 ③7月2日(木) 午後1時～4時  
 ▶申込受付期間(先着8人)  
 ①6月3日(水) まで  
 ②6月5日(金)～17日(水)  
 ③6月19日(金)～7月1日(水)  
 総合案内 ☎63-1503

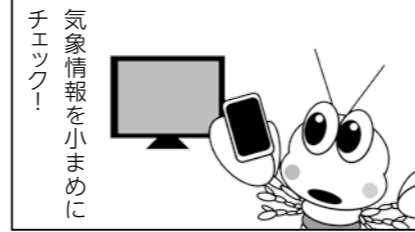
## 年金相談 ★要予約

▶日時 6月23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

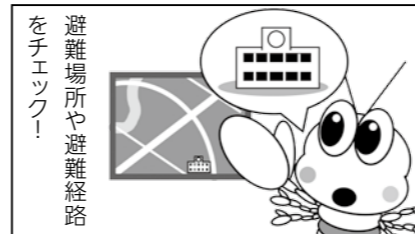
## マジックキーと考える! あんしん あんぜん 暮らしのヒント



梅雨の時期は雨による災害が発生しやすいです。梅雨の時期は雨による災害が発生しやすいです。



気象情報を小まめにチェック!



避難場所や避難経路をチェック!



非常食や持出袋をチェックしましょう

防災について家族で話し合い、防災意識を高く持ちましょう

キリトリ

## 食が育む地域の力、未来の力へ必ず食のよう朝ごはん〜 うまか〜レシピ vol.58



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆



## ヘルシー&ふわふわやわらか 和風豆腐ハンバーグ

### ◆ 材 料 (2人分) ◆

- 木綿豆腐…………… 1/2丁 (200g)
- 豚ひき肉…………… 50g
- みそ、みりん……… 各小さじ1/2
- 卵…………… 1/4個
- 万能ねぎ…………… 1本
- パン粉…………… 大さじ2
- サラダ油…………… 大さじ1
- 調味料 [しょうゆ、みりん、酒、だし汁…………… 各大さじ1/2]
- 水溶き片栗粉…………… ……水小さじ1、片栗粉小さじ1/2
- 大根おろし、生姜おろし、ゆでスナップエンドウ…………… 適量

(1人分あたり)  
 ▶エネルギー 242kcal ▶たんぱく質 13.9g  
 ▶脂質 14.9g ▶塩分 0.9g

- ◆作り方◆  
 ①豆腐に重しを乗せて水気を切る。  
 ②ひき肉にみりんを溶いたみそを加え、粘りが出るまで混ぜる。  
 ③②に①の豆腐と卵を加えて混ぜる。なじんだら小口切りにした万能ねぎとパン粉を加えて再び混ぜ、冷蔵庫に入れて30分以上休ませる。  
 ④③を4等分にして丸め、両手でキャッチボールをするようにして中の空気を抜き、小判型に形成する。  
 ⑤フライパンに油を熱して④を並べ入れ、10分ほどかけて両面をカリッと焼き、中まで火を通す。  
 ⑥別のフライパンに調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、タレを作る。  
 ⑦大根おろし、生姜おろし、スナップエンドウを添えて、⑥のタレをかける。

キリトリ



市の花 梨の花 市の魚 マジャク  
 市の木 小袋松 市の鳥 シロチドリ

## 荒尾市 Arao City

面積 57.37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	54,559人	(+104)	※(内は前月比の増減)
男 性	25,660人	(+79)	
女 性	28,899人	(+25)	
世 帯 数	24,202世帯	(+119)	

### ●編集後記

◆ことしに入ってから料理教室に通い始めました。◆きちんと習ったことがなかったため、初めて知ることも多く、料理の奥の深さに驚かされています。◆何気なく食べていた家族の料理やお店のご飯ですが、とても手間がかかっていたことを実感。改めて作ってくれた人々に感謝しつつ、私も料理上手になれるよう頑張ります。◆今月号の広報紙20ページで趣味のサークル会員を募集しています。◆皆さんも何か新しいことを始めてみませんか。◆さつと新しい発見や出会いがありますよ。(毎熊)

### ●今月の表紙・ばら祭り

◆赤・白・黄色などの美しいバラが満開◆バラのお世話をしているお母さん、市民花壇の会の皆さん、いつもありがとうございます。◆



## 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	24.0	
万田	25.2	
万田中央	12.2	
井手川	9.3	
中央	42.7	
緑ヶ丘	19.2	
平井	21.2	
府本	12.2	
八幡	26.4	
有明	16.4	
清里	8.6	
桜山	14.9	
合計	232.3	

## 人権標語

(平成26年度「解放文化祭」応募作品)

いじめはね いじめる人も つらくなる  
 本物は いじめや差別を しない人  
 府本小3年 村上いぶき  
 平井小6年 椎葉龍希  
 みんなのわ 一人一人が つないでいく  
 有明小6年 宮崎夕葉  
 悪口は 心傷つく 言葉だよ  
 荒尾四中2年 古賀龍輝

## 今月の税

市県民税1期  
 国民健康保険税1期  
 納期限 6月30日(火)

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

納税が難しい場合は早めにご相談ください

収納課  
 ☎63-1353・☎63-1362