

# 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 ★要予約

▶日時 3月13日(水) 午前9時30分～正午  
▶場所 社会福祉協議会 相談室  
〒社会福祉協議会 ☎66-2993

### 女性福祉相談

▶日時 月・水・木・金曜 午前9時～午後3時  
※金曜は午後2時まで  
▶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

### 知的障がい者相談(知的障がい者相談員)

〒中嶋真也 ☎090-7580-3967  
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

### 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 3月14日(水)・28日(水) 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 3月16日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 玉東町福祉センター  
〒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・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  
Eメール ksidou@city.arao.lg.jp

## 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 3月7日(水)・4月4日(水)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
〒総合案内 ☎63-1503

## 無料法律相談 ★要予約

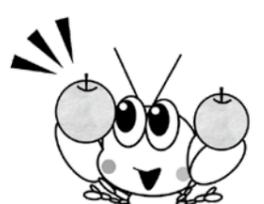
▶期日 ①3月7日(水) ②4月4日(水)  
▶時間/場所 午後1時～4時/市役所  
▶申込受付期間(先着8人)  
①3月6日(水)まで  
②3月8日(金)～4月3日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 3月26日(水) 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

## それゆけ! マジャッキー

4月になると  
梨の花が咲くとよ



梨山は白いヴェールに  
包まれてきれいだね



梨の花を見ながら歩く  
イベントがあるんだよ  
うわー、楽しそう!



みんなで楽しく歩こう!  
申し込み待ってるよ

梨の花を見ながら、春風の中を楽しく歩く。あらかの元気ウォークの詳細は38ページをご覧ください。



優しい甘みと程よい酸味  
薄桃色のかわいい和菓子

## イチゴ大福



- ◆材料(10個分)◆
- イチゴ……………10個
  - 白あん……………150gくらい(イチゴの大きさに合わせて)
  - ① 団子粉……………100g
  - ② 砂糖……………40g
  - 水……………160ml
  - 片栗粉……………適宜

- (1個分栄養量)
- ▶エネルギー 73kcal ▶たんぱく質 1.6g
  - ▶脂質 0.2g ▶塩分 0g

- ◆作り方◆
- イチゴは洗ってヘタをとり、水気をしっかり拭き取る。白あんをイチゴを包みこんでバットに並べておく。
  - 耐熱ボウルにAの材料を合わせダマにならないようによく溶かす。ラップをしてレンジで2分加熱したら水で湿らせた木べらで混ぜる。再び軽くラップをして2分加熱し、かき混ぜる。加熱時間を短くして透明のもち状になるまで繰り返す。片栗粉を敷いたバットの上に落とし個数に分ける。
  - ②のもちを丸く広げ①を包み込む。

Check! 大福の中身はイチゴだけでなく、ミカン、キウイやトマトなどのフルーツに変えてもおいしいです。白あんをこしあんにかえたり、ホイップクリームを加えたりとアレンジして味の変化を楽しんでみては。



### 人の動き

1月末現在、外国人住民を含む。

人口	52,792人	(-30)
男性	24,883人	(-8)
女性	27,909人	(-22)
世帯数	24,166世帯	(-12)

※(内)は前月の増減

### 編集後記

春の息吹を感じ始める時期になりました。今冬はインフルエンザとの戦いに勝利できそうな山本です。人生2度目の人間ドックを受診。なんと、一部の項目で再検査が(泣)。日々の忙しさに、かまけて、自身の健康に目を向けたことが、人々を驚かした。生活習慣を見直し、検査機会になります。ね。検査が苦手な私。安静にできるお薬を使ってもらったのですが、やはり今回も相当な拒否反応が出ました(泣)。眠る前の最後の記憶は、「山本さん、力を抜いて!大丈夫ですから!」と言われ、ひたすらに喘息を繰り返していたというもの。翌日、謎の筋肉痛が全身を襲い、「寝ている間にいつたい何をした?」と驚きを隠せません。先日、荒尾の歴史ある喫茶店に行き、料理と雰囲気、大満足。シャレオツ過ぎない。本物のアンティーク感。一朝夕では出せません。おススメのお店があれば教えてください。(山本)

## リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	1月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	28.6	
万田	26.2	
万田中央	8.7	
井手川	5.7	
中央	48.4	
緑ヶ丘	17.3	
平井	11.6	
府本	9.5	
八幡	19.8	
有明	16.6	
清里	8.8	
桜山	11.5	
合計	212.5	

※リサイクル量を四捨五入していますので、合計が合わない場合があります。

## 人権標語

(平成29年度「解放文化祭」応募作品)

友だちは大切な宝もの  
清里小6年 田中 碧月

ありがとう  
そんなことばがうれしいよ  
緑ヶ丘小2年 よしだ ゆうか

いじめと差別  
みんなでなくしてみんなえがお  
有明小4年 甲斐田 れお

友達に感謝の気持ちを大切に  
有明小6年 中野 七海

## 今月の税

### 国民健康保険税 10期 納期限 4月1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  
納期限内の納付書は市民サービスセンターでもお取り扱いできます。午前10時30分～午後7時(土日・祝日含む)に納付書をご持参ください。

〒収納課  
☎63-1353 ☎63-1362