

# 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 2月12日(水) 午前9時30分～正午  
▶場所 社会福祉協議会 相談室  
▶電話 社会福祉協議会 ☎66-2993

### 女性福祉相談

▶日時 月・水・木・金曜 午前10時～午後3時  
▶場所 すこやか未来課 (保健センター内)  
▶電話 すこやか未来課 ☎63-1143

### 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  
▶電話 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)

▶電話 中嶋真也 ☎090-7580-3967  
▶電話 中川さおり ☎68-2098

### 身体障がい者相談 (身体障がい者相談員)

▶電話 斎浩史 ☎66-3828 深浦昭雄 ☎66-0982  
▶電話 田畑俊秀 ☎68-2113 松下さえ子 ☎66-2424  
▶電話 坂本留美子 Fx 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  
▶電話 有明保健所 ☎72-2184

### 無料認知症相談 ★要予約

▶日時 2月13日(水)・27日(水) 午後2時～4時  
▶場所 地域包括支援センター  
▶電話 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 2月15日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 長洲町中央公民館  
▶電話 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)  
▶場所 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  
▶場所 市内各保育園・子育て支援課 ☎63-1417

### 家庭児童相談

▶日時 月～金曜 午前9時～午後4時  
▶場所 すこやか未来課 (保健センター内)  
▶電話 すこやか未来課 ☎63-1143

## 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  
▶場所 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  
▶電話 消費生活センター ☎63-1173

## 行政相談

▶期日 2月20日(水)・3月5日(水)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
▶電話 総合案内 ☎63-1503

## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①2月20日(水) ②3月5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)  
①2月7日(金)～2月19日(水)まで  
②2月21日(金)～3月4日(水)まで  
▶電話 総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 2月25日(火) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所 21号会議室  
▶電話 玉名年金事務所 ☎74-1612

## それゆけ! マジャッキー

マイナンバーカードはとっても便利!  
顔写真付き身分証明書として使えるよ

手続きでマイナンバーを求められても、これ1枚でOKなんだ

カードには税金の情報は入っていないよ

もちろん、顔写真が付いているから、なりすましはできないよ

初回の発行は無料! スマートフォンで写真を撮って、そのまま申請もできます。  
▶市民課 ☎63-1302

## うまか〜レシピ vol.114 2020.2

食が育む地域の力、未来の力〜必ず食べよう朝ごはん〜  
荒尾市食生活改善推進員協議会



- いつものおでんに野菜が仲間入り  
**おでん**
- (一人分栄養量)  
▶エネルギー 426kcal  
▶たんぱく質 24.3g  
▶脂質 17.7g  
▶塩分 2.4g  
※塩分は煮汁 1/3 量で算出
- ◆材料 (4人分) ◆  
大根……………1/4 本  
里芋……………中 4 個  
こんにゃく……………1 枚  
煮昆布……………4 本  
白菜……………4 枚  
人参……………40 g  
かんぴょう……………8 g  
ブロッコリー……………1/2 株  
さつま揚げ……………2 枚  
厚揚げ……………1 丁  
ゆで卵……………4 個  
餅巾着……………4 個  
だし……………2400 ml  
酒……………70 ml  
塩……………小さじ 1  
うすくちしょうゆ ……大さじ 3  
からし……………お好みで
- ◆作り方◆  
①大根は皮をむき、2cm程の輪切りにする。里芋は皮をむく。  
②こんにゃくは三角に切り5分茹でる。  
③煮昆布は、水でぬらしたキッチンペーパーに包み、結び昆布にする。  
④白菜は茎と葉に切り、人参は5cmの棒状に切り、茹でる。人参を芯にして白菜で巻き、塩もみしたかんぴょうで縛る。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。  
⑤さつま揚げ、厚揚げはザルに入れ、熱湯をかけ、油抜きをする。  
⑥鍋にAを入れ、味のなじみにくい大根、昆布、里芋、こんにゃく、ゆで卵、厚揚げ、さつま揚げ、餅巾着の順に中火で煮て仕上げる。最後に④を入れる。



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  
12月末現在、外国人住民を含む。

人口	52,242 人	(-16)
男性	24,696 人	(-8)
女性	27,546 人	(-8)
世帯数	24,201 世帯	(+26)

※( )内は前月比の増減

**編集後記**  
表紙の撮影で、桜山小のICT機器を使った授業を取材。タブレット端末を軽やかに操る子どもたちの姿に、社会はどんな変わっていくのかなと実感しました。ふと思いついた大学の出来事。研究室の助手さんが使っていたリンゴのマークの携帯型音楽機器を初めて見たとき、「これに何千曲も入ってるなんて!」と本気で驚きました。昭和生まれの山本、時代について行くのに必死ですが、平成生まれに一言前と言われなくなつたのは少しうれしい。令和生まれにとっては一昔前も二昔前も一緒。平成のみんな、仲良くしよう! (山本)  
タグラグビー大会では半袖半ズボンで元気にプレーする小学生を横目に、凍えながらシャッターを切りました。その反省から出初式では一番厚いコートを着用。それでもやっぱり手は寒い(泣)▼  
2月といえばバレンタイン。街中においしいチョコが並び、幸せな気分になります。ことしは何個食べようかな。(井上)

## リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

地区	12月	10～12月
	リサイクル量 (t)	地区還元金(円)
荒尾	25.6	131,635
万田	22.9	115,156
万田中央	8.4	45,107
井手川	5.7	30,762
中央	31.5	178,372
緑ヶ丘	16.9	90,268
平井	13.9	72,265
府本	7.6	44,087
八幡	26.9	113,761
有明	19.4	81,033
清里	11.4	51,804
桜山	15.1	72,623
合計	205.4	1,026,873

※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30年度「解放文化祭」応募作品)

だれとでも 笑顔で生きる 荒尾市は 有明小5年 只限陽也

友達じゃないよ「心友」なんだよ 有明小5年 末廣咲帆

分かってあげよう その行動が 支えるね 八幡小5年 前田悠斗

どんな時でも 笑顔で 顔晴る 有明高校3年 前川亨斗

## 今月の税

**固定資産税 4 期  
国民健康保険税 9 期  
納期限 3 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  
納期限内の納付書は市民サービスセンターでも取り扱いできます。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