

# 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9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  
※3月7日(月)～25日(金)は市役所2階消防団室向かいで。  
▶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)

▶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

### 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10日(水)・24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19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

## 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3日(水)・17日(水)・4月7日(水)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
▶総合案内 ☎63-1503

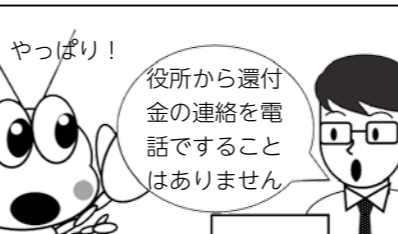
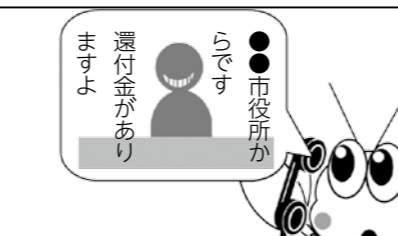
## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①3月3日(水) ②3月17日(水)  
③4月7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2日(水) ②3月4日(金)～16日(水)  
③3月18日(金)～4月6日(水)  
▶総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 3月22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

## 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



少しでも怪しいと思ったらご相談ください。  
▶消費生活センター ☎63-1173

## 食が育む地域の力、未来の力～必ず食のよう朝ごはん～ うまか～レシピ vol.67



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～旬の食材を使って～

## 白身魚のごまみそ焼き & 小松菜と油揚げのだし浸し



### ◆ 材 料 (2人分) ◆

【白身魚のごまみそ焼き】  
白身魚…………… 2切れ (160g)  
酒・しょうゆ…………… 各小さじ1  
ごま・すりごま・砂糖…………… 各小さじ1  
酒・みりん…………… 各小さじ1/2  
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

【小松菜と油揚げのだし浸し】  
小松菜…………… 100g  
油揚げ…………… 1枚  
だし…………… 1カップ  
しょうゆ・みりん 各小さじ2

白身魚のごまみそ焼き (1人分あたり)  
▶エネルギー 256kcal ▶たんぱく質 15.8g  
▶脂質 16.3g ▶塩分 1.4g

小松菜と油揚げのだし浸し (1人分あたり)  
▶エネルギー 22kcal ▶たんぱく質 0.6g  
▶脂質 0.1g ▶塩分 0.7g

### 【白身魚のごまみそ焼き】

①白身魚に酒・しょうゆをふりかけ、20分ほど置いて下味をつける。ごまみその材料を混ぜ合わせておく。  
②①の白身魚の水気をよく拭き取り、グリルに皮目を上にして並べ、ほぼ火が通るまで両面を焼く。皮目を上にして、ごまみそを塗り、さらに焦げ目がつくまで焼く。

### 【小松菜と油揚げのだし浸し】

③器に盛り、万能ねぎを上飾る。  
④②③を①に浸し、15分以上置いて味をなじませ、器に盛る。



## 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

1月末現在、外国人住民を含む。

人 口	54,401 人	(-53)
男 性	25,578 人	(-4)
女 性	28,823 人	(-49)
世 帯 数	24,212 世帯	(-13)

### ●市長コラム

1月には近年にない寒波に見舞われ、本市でも水道管に支障を来したご家庭が多くありました。近隣の皆さんのために潮湯の開放など、少しでも応援できることにはなかつたかと反省しています。蛇口から水が出る「当たり前」の生活は、ライフラインをどう守るにかかっています。市民の皆さんが「当たり前」の生活を続けられるよう、市の体制をさらに工夫・改善していきます。

3月は別れと出会いの季節。卒業・就職など人生の転機を迎えた皆さんのご多幸をお祈りしています。3月議会には市勢の浮揚と市民生活向上に向けた予算案を提案します。私も市長として2年目。市民の皆さん、市議会や職員とともに、一丸となって、市政を進めて参ります。



荒尾市長  
やまたけいいちろう  
山下慶一郎

## 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	23.3	
万田	17.1	
万田中央	10.7	
井手川	7.3	
中央	37.0	
緑ヶ丘	19.1	
平井	14.6	
府本	2.0	
八幡	21.7	
有明	12.3	
清里	14.0	
桜山	12.8	
合計	192.0	

※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26年度「解放文化祭」応募作品)

みんな ともだち いちねんせい  
有明小1年 つつみそうま  
「いっしょにあそぼう。」と言えば みんなにっ  
こり え顔になるね  
有明小2年 ひろさわりゅうじ  
うつくしき えがおニコニコ わらおうね  
府本小3年 井口辰也

## 今月の税

国民健康保険税 10期

納期限 3月31日(水)

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

▶収納課

☎63-1353 ☎63-1362