

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 4月13日(水) 午前9時30分～正午
▶場所 総合福祉センター
▶電話 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
▶電話 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
▶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 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)

▶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 ☎ 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 4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
▶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 4月16日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 文化センター
▶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)
▶電話 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
▶電話 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
▶電話 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
▶電話 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
▶電話 消費生活センター ☎ 63-1173

行政相談

▶期日 4月7日(水)・21日(水)・5月19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 ① 4月7日(水) ② 4月21日(水)
③ 5月19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)
① 4月6日(水) ② 4月8日(木)～20日(水)
③ 4月22日(金)～5月18日(水)
▶電話 総合案内 ☎ 63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 4月26日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 41号会議室
▶電話 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



4月6日(水)～15日(金)は
春の全国交通安全運動期間です
交通事故防止にご協力をお願いします。

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.68

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～春色ごはん～ ピースご飯& 鶏手羽となすの揚げ煮



- ◆ 材 料 (2人分) ◆
- 【ピースご飯】
さや付きグリーンピース… 120g
米…………… 1合
塩…………… 小さじ1/2
酒…………… 大さじ1
- 【鶏手羽となすの揚げ煮】
なす…………… 中2本
鶏手羽先…………… 4枚
しょうゆ (下味用) …… 小さじ1
片栗粉、サラダ油…………… 各適量
A だし…………… 1カップ
しょうゆ …… 大さじ1と1/2
酒、みりん、砂糖…各大さじ1

- 【ピースご飯】
①グリーンピースをさやから出し、洗う。
②鍋に水1カップ (分量外) を入れて沸騰させ、塩と①を入れ、3分ほどゆでる。
③②はゆで汁ごと、ボールなどの器に移す。器を冷水につけ、汁ごと冷ます。
④洗った米、酒、③のゆで汁を炊飯器に入れる。米1合分の水の目盛りまで水を足し、炊く。炊いたら、豆を混ぜる。
- 【鶏手羽となすの揚げ煮】
①なすの両端を切り落とし、縦半分に切り、皮に1cm間隔で切れ目を入れる。
②鶏手羽は裏側の骨に沿って切り込みを入れ、しょうゆで下味をつける。
③フライパンに1cmサラダ油を入れ、170℃でなすを揚げ焼きし、取り出す。
④鶏手羽に片栗粉をまぶし、揚げ焼にする。
⑤フライパンの油分を取り除き、Aを加え、ひと煮立ちさせ、落としづたをして中火で10分ほど煮て、アクを取る。
⑥なすをフライパンに戻し、10分煮る。

ピースご飯 (1人分あたり)
▶エネルギー 312kcal ▶たんぱく質 6.6g
▶脂質 0.8g ▶塩分 1.2g

鶏手羽となすの揚げ煮 (1人分あたり)
▶エネルギー 308kcal ▶たんぱく質 18.1g
▶脂質 17.4g ▶塩分 2.1g



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

2月末現在、外国人住民を含む。

人 口	54,276 人	(-125)
男 性	25,507 人	(-71)
女 性	28,769 人	(-54)
世 帯 数	24,160 世帯	(-52)

※()内は前月比の増減



●市長コラム
先日、小学校・中学校・高校の卒業式に出席しました。
本市では入学・就職を理由に転出する若者が多いのが現状です。「若い世代が安心して働くことができる荒尾、子どもと住みたくなるまち荒尾を実現するために、精一杯頑張らなければ」と卒業生の皆さんの夢と希望に輝く笑顔を見ながら、強く感じました。
今月号の広報あらお24ページでもお知らせしていますが「タウンミーティング (市政懇談会)」を開催します。今年度の予算や主要な事業など、荒尾市の動きを説明します。また、市民の皆さんに地域のことなどについて意見を率直にお伺いします。ご参加いただければ幸いです。

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	25.1	
万田中央	8.9	
井手川	5.8	
中央	32.8	
緑ヶ丘	14.9	
平井	13.5	
府本	10.0	
八幡	25.3	
有明	18.0	
清里	12.7	
桜山	11.5	
合計	201.3	

※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27年度「解放文化祭」応募作品)

えがおであそぶと ころもほかほか
うれしいな みんなでわらう ひる休み
有明小1年 いしばしりくと
緑ヶ丘小2年 うしじまゆいな
悪口は 人も自分も きずつくよ
有明小4年 宮崎輝洸
ありがとう 笑顔ふえるね 感謝の言葉
清里小6年 末吉来望

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
☎ 63-1353 ☎ 63-1362