

# 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10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・火・水・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

### 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  
▶FAX 坂本留美子 FAX64-2094

### 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25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 ★要予約

▶日時 2月20日(月) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 長洲中央公民館  
▶電話 認知症の人と家族の会 加統 ☎78-5713

## 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～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  
▶電話 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18日(水)・3月4日(水)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
▶電話 総合案内 ☎63-1503

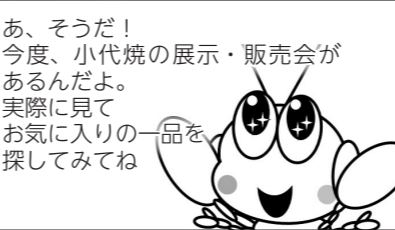
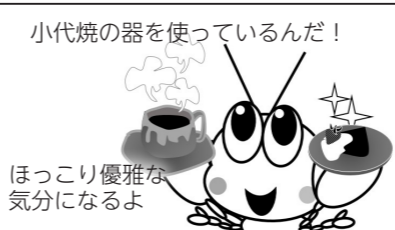
## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①2月18日(水) ②3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)  
①2月5日(金)～2月17日(水)まで  
②2月19日(金)～3月3日(水)まで  
▶電話 総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 2月24日(水) 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! マジャツキー



期間中、各日30個限定で福袋も販売! 詳しくは21ページをご覧ください。▶春陶祭実行委員会代表 たけみや薫 ☎096-285-7563



- ◆材料(4人分)◆
- れんこん……………100g
  - 板こんにやく……………1/2袋
  - 豚肉(薄切り)……………50g
  - 人参……………50g
  - 油……………大さじ1弱
  - 白ごま……………適量
  - 酒……………大さじ1と1/2
  - しょうゆ……………大さじ1と1/2
  - 砂糖……………大さじ1と1/2
- ◆作り方◆
- ①板こんにやくは縦半分に切り、沸騰したお湯で1～2分茹で、ザルに取り冷めてから薄い短冊切りにする。
  - ②れんこんと人参は薄い半月切りにする。
  - ③豚肉は一口大に切る。
  - ④フライパンに油を入れ豚肉を炒め、②、①、を加え炒める。
  - ⑤Aを加え全体を混ぜ炒め、フタをして弱火で5分煮る。
  - ⑥フタを取り、汁気がなくなるまで炒める。最後に白ごまをかける。(お好みで赤唐辛子を加えてもおいしい)
- (一人分栄養量)  
▶エネルギー 170kcal ▶たんぱく質 3.7g  
▶脂質 11.7g ▶食物繊維 1.5g ▶塩分 0.9g

check! 一皿で食物繊維が摂れる一品です。食物繊維を多く含むものを、ご飯やパンなどの炭水化物を多く含むものより先に食べると、血糖値の上昇が緩やかになり、インスリンの無駄遣いを防げます。れんこんは茹でずに炒めることでシャキシャキ感を楽しむことができます。大きめに切ってよく噛むことで早食いが防げます。



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	51,641人	(-52)
男性	24,425人	(-35)
女性	27,216人	(-17)
世帯数	24,194世帯	(-18)

※(内は前月比の増減)

### 編集後記

表紙・裏表紙は成人式の様子です。冬になり、再びコロナが流行してきた中、ギリギリまで開催を心配した人も多いと思います。実は私もその一人。もし中止になったら、予定しているページどうしよう…と前日までドキドキしました▼会場では、マスクの上からでも分かるほど友人たちとの再会を喜ぶ新人の姿が印象的でした▼中にはさまざまな理由で成人式参加を諦めた人もいたと思います。今年度はたちになつた皆さん、成人おめでとございます(井上)

広報紙もホームページも新型コロナウイルスの影響で記事の内容がころころ変わります。「行事が中止に」「開催延期です」などの報告があるたびに、バタバタしておりまして▼井上先輩が取材してきた成人式の写真を見せてもらうこと、新人たちが落ち着いて式に臨む姿が写っておりまして。まずは落ち着いてから、そして、久しぶりにかつたです(田村)

## 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)	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	28.2	26,440	28.2	26,440
万田	25.6	24,686	25.6	24,686
万田中央	8.0	10,158	8.0	10,158
井手川	6.2	6,558	6.2	6,558
中央	36.6	45,098	36.6	45,098
緑ヶ丘	17.6	20,709	17.6	20,709
平井	12.3	14,312	12.3	14,312
府本	10.6	9,363	10.6	9,363
八幡	20.6	22,247	20.6	22,247
有明	17.0	17,541	17.0	17,541
清里	9.7	10,402	9.7	10,402
桜山	11.8	13,608	11.8	13,608
合計	204.4	221,122	204.4	221,122

※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

(令和元年度「解放文化祭」応募作品)

ともだちが こまったときは、たすけよう。  
有明小1年 本郷彩月

つなげよう 笑顔のバトン 世界中へ  
有明小5年 藤岡里咲

君一人じゃないよ いっしょに遊ぼう  
中央小6年 森山煌己

同じだよ 国をこえても 人は人  
八幡小6年 本田半蔵

## 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取り扱いできます。土日・祝日も午前10時30分～午後7時まで開いていて便利です。

▶収納課  
☎63-1353 ☎63-1362