

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 3月11日(木)、25日(木) 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 3月21日(日) 午後1時30分～3時30分
▶場所 玉東町福祉センター
▶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 3月18日(木)・4月1日(木)
▶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 ①3月18日(木) ②4月1日(木)
▶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5日(金)～3月17日(水)まで
②3月19日(金)～3月31日(水)まで
▶電話 総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 3月23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! マジャツキー



寄せ植えの実技演習もあります。
詳しくは24ページをご覧ください。
▶電話 暮らしいきいき課 地域協働係 ☎57-7163

うまか～レシピ

食が育む地域のカ、未来のカ～必ず食べよう朝ごはん～
vol.127 2021.3
◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

子どもから大人まで楽しめる ココモコ丼

(一人分栄養量)
▶エネルギー 458kcal ▶たんぱく質 29.1g
▶脂質 27.4g ▶塩分 2.3g



- ◆材料(2人分)◆
- ご飯……………2杯分 (ハンバーグ)
 - 合いびき肉……………200g
 - 玉ネギ(みじん切り)…1/3個
 - 卵……………1個
 - パン粉……………大さじ4
 - 塩コショウ……………少々
 - ナツメグ……………少々 (ソース)
 - ケチャップ……………大さじ2
 - 中濃ソース……………大さじ1
 - コンソメ……………小さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 水……………大さじ2
 - 目玉焼き……………2個
 - レタス
 - ミニトマト

- ◆作り方◆
- ①玉ネギは耐熱容器に入れフタをしてレンジで3分加熱し、冷ます。
 - ②ボールにひき肉を入れ粘りが出るまでよく混ぜ、①とAを加えて手早く混ぜる。
 - ③②を2個に分けてだ円形にして、叩きながら空気を抜き、中央をくぼませる。
 - ④③をフライパンで両面に軽く焦げ目がつくまで焼き、水50ccを加えフタをして蒸し焼きにする。
 - ⑤竹串などを刺して肉汁が透明になっていけば、フタを外して水分を飛ばしハンバーグを取り出す。
 - ⑥そのフライパンにソースの材料を入れ、混ぜながら1～2分煮る。
 - ⑦器にご飯1杯分、ハンバーグ、目玉焼き、野菜を盛りつけソースをかける。

check! 荒尾市食生活改善推進員では「朝ごはんを食べよう」というリーフレットを配付しています。



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

1月末現在、外国人住民を含む。

人	口	51,612人	(-29)
男性		24,429人	(+4)
女性		27,183人	(-33)
世帯数		24,205世帯	(+11)

※()内は前月比の増減

編集後記

表紙の撮影中、おしいそうなお弁当に引き寄せられて足を止める人がちらほら。私もたかさんのお弁当を前に、お腹を空かせながら写真を撮ってしまいました。春が来るまであと少し。おいしいごはんを食べて冬を乗り越えたというすね▼広報紙を作っている、1、2カ月前の情報が何月なのか時間の感覚が狂ってしまうことがよくあります。この号を作っているときも、中学校の卒業式で来週ぐらいだっけ?と1人で混乱していました(井上)

こくんぞさんの取材にいきました。広報担当になつて久しぶりの屋外での写真撮影でした。実は先日、撮った写真がぼけており、井上先輩に撮り直してもらおうという致命的なミスをしたばかり。先輩の再指導を受けて出陣。多くの方がソーシャリティ、参拝されてました。果たして、私の写真はお楽しみですか。(田村)

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	20.2	
万田	19.3	
万田中央	8.0	
井手川	5.4	
中央	33.1	
緑ヶ丘	19.7	
平井	14.4	
府本	7.1	
八幡	19.8	
有明	13.2	
清里	6.2	
桜山	11.0	
合計	177.4	

※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)

花が咲く	無視してる	ありがとう	助けたい
笑顔も咲いて	八幡小6年	八幡小4年	有り小6年
有明高校1年	満開だ	吉丸逞	西村ゆい
大崎菜那美		なりません	行動に

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。
- 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。

▶電話 収納課 ☎63-1353 ☎63-1362