

# 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 11月9日(水) 午前9時30分～正午  
▶場所 総合福祉センター  
〒社会福祉協議会 ☎66-2993

### 女性福祉相談

▶日時 月・水・木・金曜 午前9時～午後3時  
※金曜は午後2時まで  
▶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  
〒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)

〒中嶋真也 ☎090-7580-3967  
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 11月10日(木)・24日(木) 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 11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 11月17日(木)・12月1日(木)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
〒総合案内 ☎63-1503

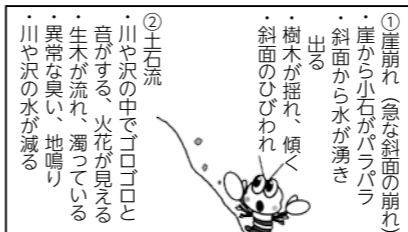
## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①11月17日(木) ②12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)  
①11月16日(水)まで  
②11月18日(金)～11月30日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 11月22日(火) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所11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



「いつもと何か違う」と感じたら、  
安全な場所に避難してください。  
〒暮らしいきいき課交通防災係  
☎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.75

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

### ～今夜の晩ご飯の一品に!～ 豚の簡単角煮



- ◆材料(2人分)◆
- 豚バラブロック …… 250g
  - 片栗粉(小麦粉) …… 適量
  - 水 …… 100cc
  - 料理酒 …… 100cc
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - しょうが …… 1/2片
  - みりん …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 大さじ1と1/2
  - 水 …… 100cc

- ◆作り方◆
- 豚バラブロックに片栗粉をまぶし、フライパンで5分程全面を焼く。
  - 好みの厚さに切り(3cmくらい)、深めの鍋に並べAを入れて煮る。(お酒が無い場合、水200ccでもよい)真ん中に十字の切り込みを入れたアルミホイルで落とし蓋をする。
  - 10分程沸騰した状態で煮込み、火を止めて取り出す。
  - 鍋に残った煮汁を捨て、Bの調味料と豚バラブロックを鍋に入れ煮込む。
  - 沸騰するまでは強火、沸騰したら10分くらい中火にする。その後、弱～中火で20～30分コトコト煮込む。汁気が3分の1くらい減るまで煮込む。
  - 表面が乾いてくるので汁をかけたり、豚肉を返したりしながら、水分に少しトロミがついたら出来上がり。

(一人分栄養量)  
▶エネルギー 650kcal ▶たんぱく質 19.4g  
▶脂質 43.3g ▶塩分 2.7g

ゆで卵を④の時に一緒に加えると、味の染みだ煮卵が出来ます。「角煮は時間と手間が掛かる」となかなか手が出せない人もいますが、チャレンジしてみませんか?夕食がさらに美味しく、豪華になること間違い無しです!



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

9月末現在、外国人住民を含む。

人口	53,999人	(-44)
男性	25,379人	(-12)
女性	28,620人	(-32)
世帯数	24,173世帯	(+4)

※( )内は前月比の増減

### 編集後記

季節は秋本番を迎えました。行楽の秋、食欲の秋など、いろいろな秋の楽しみ方がありますが、皆さんはどんな秋を満喫されていますか。私もハロウィンの仮装に挑戦しようとするのも少しも羞恥心の勝利でした(笑)。荒尾の秋の風物詩の一つと言えば、「のぼらさん」。10月15日に行われたお祭りに行かれた人も多いのではないですか。私も取材で参加し、「風流」と「節頭」に心を奪われ、夢中でシャッターを切りました。今月の表紙はその中の一枚です。境内に力強く響きわたる奉納歌に、受け継がれた伝統芸能を守っていくという地域の人々の気概を感じた気がします。同時に、「のぼらさん」で食べマルシェが初開催され、七五三帰りの家族連れなどで大盛況でした。今月は市民文化祭関連のイベントが多く開催されます。どのイベントも興味をそえられるものばかり。「文化の秋」を楽しんでみるのもいいかもしれませんね。(山本)

## リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	9月	7～9月
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	25.1	76,623
万田	21.3	68,781
万田中央	9.2	27,462
井手川	5.6	18,276
中央	23.5	90,237
緑ヶ丘	16.3	49,112
平井	11.0	40,970
府本	11.2	24,295
八幡	23.5	70,509
有明	12.6	44,628
清里	11.0	32,416
桜山	9.6	40,795
合計	179.8	584,104

※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)

あいさつは 相手も自分も 気持ちいい  
考えよう みんなの気持ちを 大事にね  
有明小6年 中島凜貴  
万田小6年 北尾光  
じぶんはね ひとりしていると さびしいよ  
有明小2年 池田ゆうき  
こえかけて ないでるともだち はげまして  
緑ヶ丘小2年 まつしまるるか

## 今月の税

### 国民健康保険税6期 納期限 11月30日(水)

口座振替の人は  
口座残高をご確認ください

納税にお困りのときは  
早めにご相談ください

〒収納課  
☎63-1353 ☎63-1362