

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 12月14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 12月8日(水)・22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 12月10日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 文化センター
〒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 12月15日(水)・平成29年1月5日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所
〒総合案内 ☎63-1503

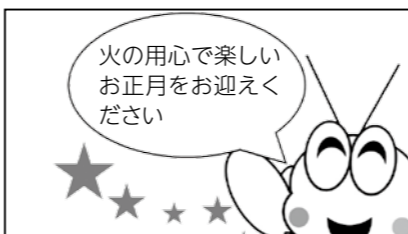
無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①12月15日(水) ②平成29年1月5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)
①12月14日(水)まで
②12月16日(金)～平成29年1月4日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 12月27日(水) 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



空気の乾燥に加え、枯れ草が多いことから林野火災が発生しやすい時期です。火の元には十分注意してください。

食が育む地域の力、未来の力へ必ず食のよう朝ごはんへ うまかへレシピ vol.76



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

鯛の炊き込みご飯&手まり麩とえのきのすまし汁



◆ 材 料 (2人分) ◆

【鯛の炊き込みご飯】

タイの切り身… 2切れ (1切れ65g)
コメ…………… 2合
ニンジン…………… 50g
ゴボウ…………… 50g
ショウガ…………… 20g
小ネギ (小口切り) …… 少々
ユズの皮…………… 少々
きざみのり…………… 少々
水…………… 360cc
料理酒…………… 大さじ2
だし昆布…………… 10cm角
しょうゆ…………… 大さじ1
塩…………… 少々

【手まり麩とえのきのすまし汁】

手まり麩…………… 6個
エノキ…………… 1/2袋
ミツバ…………… 4本
だし汁…………… 1と1/2カップ
塩…………… 小さじ1/8
しょうゆ…………… 少々
ユズの皮…………… 少々

鯛の炊き込みご飯 (一人分栄養量)
▶エネルギー683kcal ▶たんぱく質24.9g
▶脂質5.2g ▶塩分1.9g

【鯛の炊き込みご飯】

①タイに塩を振り、5分程度おいて軽くキッチンペーパーで拭き、グリルで表面に焦げ目がつくまで焼く。
②ゴボウはささがきにして、ニンジンは小さめに切っておく。
③ショウガは千切りにする。
④コメは洗ってザルに上げ、水気を切って炊飯器に入れ、Aを加えて混ぜる。
⑤④に②と①のタイを乗せて炊く。
⑥炊き上がった後軽く混ぜ合わせ器に取り分け、小ネギ・ショウガ・ユズの皮・きざみのりを散らす。

【手まり麩とえのきのすまし汁】

①鍋にだし汁を入れて温め、ミツバをさつとくぐらせ、2本ずつ合わせて結ぶ。
②①に塩、しょうゆを加えて調味し、エノキを加えて1分程煮る。最後に手まり麩を入れさつと煮る。
③椀によそいミツバとユズの皮を添える。

手まり麩とえのきのすまし汁 (一人分栄養量)
▶エネルギー25kcal ▶たんぱく質2.2g
▶脂質0.2g ▶塩分0.9g



市の花 梨の花 市の魚 マジャク



市の木 小袋松 市の鳥 シロチドリ



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

10月末現在、外国人住民を含む。

人 口	54,004 人	(+5)	※()内は前月の増減
男 性	25,385 人	(+6)	
女 性	28,619 人	(-1)	
世 帯 数	24,168 世帯	(-5)	

編集後記

朝晩の冷え込みが厳しくなり、荒尾にもようやく冬の訪れを感じるようになってきました。季節の変わり目は風邪をひきやすい時期でもあるので皆さんもお気を付けてください。インフルエンザも流行の兆しがあるとのこと。広報紙が休刊とならぬよう私も体調管理に励みます(笑)

鍋がおいしい季節になりました。家族、友人など親しい人と鍋をつつく、体だけではなく心も温まる気がします。水炊き、キムチ鍋などの定番から、カレー鍋などの珍しいものまでたくさんありますよね。こしは豆乳鍋に挑戦したいと思っています。

12月のイベントといえばクリスマス。サンタからのプレゼントに大はしゃぎしていたあの頃からウン十年。楽しげな街を見ると、夏でもないのに目から汗が出てきそうになります。さあ、こしも仲間たちと傷をなめあう夜会といきましょう。お仲間募集しますよ(笑)(山本)

リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

地区	10月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	26.5	
万田	25.2	
万田中央	11.1	
井手川	7.0	
中央	44.9	
緑ヶ丘	17.1	
平井	17.7	
府本	7.1	
八幡	25.3	
有明	19.1	
清里	11.9	
桜山	13.4	
合計	226.3	

※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)

いじわるを されたあの子は かなしむよ
ともだちを いじめてとくは なにもない
世界中 みんなの笑顔 広げよう
有明小5年 水本ゆうき
べんきょうが じゃうずだね
中央小2年 や山なりと

今月の税

固定資産税 3期
国民健康保険税 7期

納期限 12月26日(月)
納期限内に納めましょう

※12月の納期限は月末ではないので、ご注意ください。

一日でも納期限を過ぎると
収納課での金額確認が必要
となります

〒収納課
☎63-1353・☎63-1362