

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13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・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
▶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 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
▶電話 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
▶電話 有明保健所 ☎72-2184

無料認知症相談 ★要予約
▶日時 12月14日(木)・28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
▶日時 12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 12月21日(木)・1月4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 ①12月21日(木) ②1月4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20日(水)まで
②12月22日(金)～12月28日(木)
▶電話 総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 12月26日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 11号会議室
▶電話 玉名年金事務所 ☎74-1612

それゆけ! マジャッキー

ご丁寧ありがとうございます
ことしもお世話になりました

もうお歳暮の季節なんだね
はっ これは...!?

荒尾市まるごと
あらお土産館で
しか買えない
め 荒尾市の特産品の話
合わせセット!

荒尾らしさが
いっぱい
うれし
ボクもお世話に
なってるみんなに
贈ろうかな

あなたも、大切なあの人に
「あらおのうまかもん」を送り
ませんか。詳しくは17ページ
をご覧ください。

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.88

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～今日わが家で中華料理～ えびチリ



◆ 材 料 (4人分) ◆

- エビ…………… 300g
- 塩コショウ…………… 少々
- ① 片栗粉…………… 大さじ3
- サラダ油…………… 大さじ1
- グリーンピース…………… 100g
- 長ネギみじん切り…………… 1/3本分
- 溶き卵…………… 1個分
- サラダ油…………… 大さじ2
- ② トマトケチャップ…………… 大さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ1
- ③ おろしショウガ…………… 大さじ1
- おろしニンニク…………… 小さじ1
- ④ スープ…………… 200cc
- 酒…………… 大さじ1
- ⑤ 砂糖…………… 小さじ1
- 塩コショウ…………… 少々

【水溶性片栗粉】

- ⑥ 片栗粉…………… 大さじ1/2
 - ⑦ 水…………… 大さじ1
- (一人分栄養量)
▶エネルギー 278kcal ▶たんぱく質 19.7g
▶脂質 14.3g ▶塩分 1.5g

◆作り方◆

- ①エビは殻をむき背わたを取り、分量外の塩、片栗粉(大さじ1)を加えもみ、水洗いをする。ペーパーで水気を拭く。
- ②エビにAを加え、からめる。
- ③フライパンに分量外の多めの油を入れて、エビを低温で色が変わる程度にさっと揚げ、取り出す。
- ④別のフライパンに油(大さじ2)を加え、焦がさないようにBを炒める。
- ⑤グリーンピース、エビ、Cを入れ強火で煮る。
- ⑥煮立ったら長ネギのみじん切りを加え混ぜ、Dでとろみをつける。
- ⑦溶き卵を流し入れて出来上がり。

Point!

卵を加えることで、辛みがマイルドになり、子どもにも食べやすくなります。



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

10月末現在、外国人住民を含む。

人	□	53,434人	(+7)
男	性	25,126人	(+3)
女	性	28,308人	(+4)
世帯数		24,185世帯	(+27)

※()内は前月比の増減

編集後記

先日とてもうれしいことが、声の広報を作ってもらっている朗読サークルであらおさんから、編集後記を楽しみに読んでいます。こんな拙い文章まで読んでくださっていると、うと恥ずかしい限りですが、読みやすい広報づくりに努めますので今後よろしくお願い致します。

ことしもたくさんのお出合いがありました。取材などでお世話になった皆さん、ありがとうございます。500号を迎え、特集を作れたこともいい経験になりました。

万田坑フェスタを取材。ことしも盛り上がりましたね。34ページからの特集をぜひご覧ください。

クリスマスがことしもやって来る、悲しかった出来事を消し去るような曲を耳にする季節に。我が同志たちよ、1年間のつらかったこと悲しかったこと全部忘れて、パリッと行きましょう！

えっ?古っ? (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	23.0	
万田	13.2	
万田中央	10.4	
井手川	3.6	
中央	27.5	
緑ヶ丘	15.4	
平井	9.8	
府本	7.1	
八幡	19.9	
有明	18.2	
清里	11.8	
桜山	12.8	
合計	172.7	

※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28年度「解放文化祭」応募作品)

けんかをしても なかなかおり
有明小2年 川ぞえまこ

やさしさを 笑顔のトビラ 開こうよ
平井小5年 小林力斗

笑顔はね みんなをてらす ライトだよ
有明小6年 水本湧貴

ありがとう 気にかけて ありがとう
緑ヶ丘小3年 佐野菜絆

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25日(月)

納期限内に納めましょう
□座振替の人は
□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お取り扱いできます。午前10時30分～午後7時(土日・祝日含む)に納付書をご持参ください。
□座振替キャンペーン中!

☎63-1353 ☎63-1362