

【福祉の相談窓口】

- 心配ごと相談 9月26日(水)、午前9時30分～正午 / 総合福祉センターで(要予約) ☎66・29993
- 心配ごと相談室 ☎66・29993
- 保育園の育児相談 食事、体の発達、言葉、教育入園などについて / 月～金曜(祝日を除く)、午後1時～4時 / 市内保育園で(要予約) ☎市内各保育園
- 家庭児童相談 月～金曜、午前9時～午後4時 / 子育て支援課 ☎63・14417
- 女性福祉相談 月～水・木・金曜、午前9時～午後4時 / 子育て支援課 ☎63・14417
- 子育てサポート相談 子育て全般 / 月～金曜(祝日を除く) / 午前8時30分～午後5時 ☎62・05997
- 万田保育園 ☎68・4123
- 清里保育園 ☎68・4123
- 保健センター ☎63・1133
- 知的障がい者相談 知的障がい者の家庭での養育生活などについて / 月～金曜 午前9時～午後5時

- 知的障がい者相談員 ☎62・1175
- 身体障がい者相談 身体に障がいがある人の更生支援に関する相談 / 月～金曜、午前9時～午後5時 ☎68・5715
- その他の相談窓口
- 女性のための心の相談室 (こころほっとルーム) 火・木・金曜(祝日を除く)の午前10時～午後4時 / 働く女性の家の家(エポック・荒尾)で。電話相談可 / 相談と託児は要予約 ☎63・1177
- 法律相談
- 日時 9月20日(木) 10月4日(木) 午後1時～4時
- 場所 市役所総合案内
- 申込受付 9月7日(金) 19日(水) 9月21日(金)

- 障がい者定期相談 午前9時30分～11時30分 ※9月12日(水)までに予約してください。
- 場所 和水町三加和総合支所
- 対象 身体・知的・精神など障がいがある人と、その家族。
- 相談内容 日常生活、年金、就労、障がい福祉サービスなどについて。
- [申・問] 福祉課福祉係 ☎63・1406
- ☎62・2881



荒尾市 Arao City

面積 57.15 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

7月末現在、外国人住民を含む。

※7月9日に外国人登録法が改正されたため、今後は日本人・外国人の合計を掲載します。

人口	55,842人	(+174)
男性	26,193人	(+55)
女性	29,649人	(+119)
世帯数	24,078世帯	(+93)

※()内は前月比の増減

語り KATARU 編集後記

●今回、初めて特集に挑戦しました。まっさらな紙に企画書を書き、取材の段取りをし、インタビューに出かけ、記事を書いては消し、書いては消し、そしてまた取材に行き、頭と体がフラフラになりながらも、なんとかたどり着くことができました。4ページ。少しでも皆さんに伝わるものがあればうれいす。●疲れた体を癒した小岱山に遊びに行こうと思いましたが、そのあと家でハーブのお風呂に入ったら完璧です。(笑) ●「70文字の愛ことば」は市制施行70周年にちなみ、70文字で大切な人に思いを伝えるコーナーです。今号は18ページに掲載しています。◆お寄せいただく作品を読むたびに、まぶたがぐっと熱くなります。70文字という制限があっても、作品からは無限に深い優しさを感じます。◆広報紙で住民の皆さんの温かい「愛」をお届けできるのは、とても幸せなこと。◆作品はまだまだ募集中です! ◆(C)

ちょっと足をのびして

●福岡県近隣4市と情報交換●

第63回大川木工まつり

大川市

インテリア産業のまち大川の一大祭典。家具・建具の展示即売、ムカデ競争や長縄飛び選手権、おおかWA!ダンスまつりなど。

▼期日 10月6日(土)～8日(月)

▼場所 大川産業会館ほか

☎大川市インテリア課 ☎0944-85-5584



九州電力からのお知らせ

台風時の停電に備えましょう!

■停電への備え 台風で飛ばされるおそれがあるものは、あらかじめしっかり固定しましょう。

■災害が起きたら 切れた電線を見つけたら、危険ですので絶対に触らずにお近くの九州電力へご連絡ください。

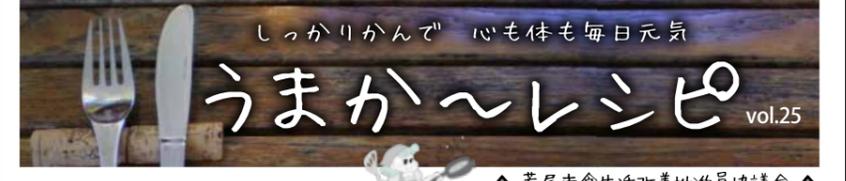
■台風時の停電情報をチェック! 台風による停電時には、電報がつかりにくくなる場合があります。停電情報は下記のホームページでもご確認ください。

九州電力の様々なイベントや竣工の模様などもお楽しみください。

http://kyuden.jp

http://www.kyuden.co.jp

■携帯メールサービス 台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信いたします。詳しくは、上記ホームページをご覧ください。九州電力の様々なイベントや竣工の模様などもお楽しみください。



簡単・元気になる・ヘルシー献立

冷しゃぶのさっぱり梅ダレ

- ◆材料(2人分)◆
- 豚もも肉しゃぶしゃぶ用 120g
- 梅肉 小さじ1
- 中ネギ 10g
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ2
- ゴマ油 小さじ1
- すりゴマ 小さじ2
- 大根 30g
- ニンジン 10g
- キュウリ 10g
- モヤシ 10g
- たんぱく質 14.6g
- 塩分 0.9g
- エネルギー 215kcal
- 脂質 13.4g

◆作り方◆

- ①梅ダレ★の中ネギは細かくみじん切りにし、調味料を合わせる。
- ②お湯をわかし、酒(分量外)を加え、豚肉をゆでる。ゆであがったら水気を切る。
- ③大根、ニンジン、キュウリは細く千切りにする。
- ④モヤシはお湯でさっとゆでる。
- ⑤皿に野菜と肉を盛り、上から①をかける。

※写真はオクラを添えています。

＜豚肉は栄養たっぷり＞

豚肉の主要な栄養素は、ビタミンB1、ビタミンB2、たんぱく質、そして糖質・脂質・たんぱく質の代謝に必要なナイアシンが豊富に含まれています。他の肉に比べると、ビタミンB1は5～10倍含んでいます。

★豚肉と一緒に食べると、より栄養が増す食べ合わせ食材

- タマネギ、ニンニク、ネギ、ニラ →疲労回復、体力増強が期待できます
- ゴマ、ヨーグルト →美肌効果が期待できます
- カボチャ、サツマイモ、落花生 →老化防止、健脳効果が期待できます

リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

地区	7月分	
	リサイクル量(t)	
荒尾	27.9	
万田	28.3	
万田中央	12.6	
井手川	11.3	
中央	31.0	
緑ヶ丘	17.0	
平井	18.2	
府本	11.3	
八幡	28.6	
有明	19.7	
清里	9.6	
桜山	22.0	
合計	237.5	

※地区還元金は3カ月に1度まとめて掲載します。

男女共同参画川柳

サラリーマン しない日僕は 皿洗いーマン

男だど 意地を張っては 維持できず

ままごとの 息子の役は いつも主夫

お互いの 良さを認めて 手をつなぐ

お互いの 違いを生かし ハーモニー

思い込み 壁を作らず 皆でやる

お互いに 思いやりだね 原点は

お弁当 料理上手の ババ自慢

(平成23年度「荒玉地域みんなできいきフォーラム」応募作品)

今月の税

国民健康保険税4期

納期限 10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

納められる市税は 行政サービスの 貴重な財源です

☎収納課 ☎63-1353・☎63-1362