

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

心配ごと相談室 ★要予約
▶日時 11月28日(水) 午前9時30分～正午
▶場所 総合福祉センター
▶総合福祉センター ☎ 66-2993

女性福祉相談
▶日時 月・水・木・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

知的障がい者相談 (知的障がい者相談員)
▶宮崎京子さん ☎ 62-1175
▶北田輝子さん ☎ 68-5715

身体障がい者相談 (身体障がい者相談員)
▶斎浩史さん ☎ 66-3828
▶深浦昭雄さん ☎ 66-0982
▶田畑俊秀さん ☎ 68-2113
▶松下さえ子さん ☎ 66-2424
▶坂本留美子さん FAX 64-2094

障がい者定期相談 ★11月14日(水)までに要予約
知的・身体・精神に障害がある人とその家族が対象。
▶日時 11月21日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 玉東町福祉センター
▶福祉課福祉係 ☎ 63-1406 FAX 62-2881

認知症相談 ★要予約

▶日時 第2・第4木曜 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

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・木・金曜(祝日以外) 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(祝日以外) 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

子育てサポート相談
▶日時 月～金曜(祝日以外)
▶場所 万田保育園、清里保育園、保健センター
▶万田保育園 ☎ 62-0597
▶清里保育園 ☎ 68-4123
▶保健センター ☎ 63-1133

家庭児童相談
▶日時 月・水・木・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お(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お ☎ 66-2214

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 市役所内荒尾市消費生活センター
▶荒尾市消費生活センター ☎ 63-1173

行政相談

▶日時 11月15日(木)、12月6日(木) 午前10時～正午
▶場所 総合案内
▶総合案内 ☎ 63-1503

法律相談 ★要予約

▶日時 ①11月15日(木)②12月6日(木) 午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人)
①11月2日(金)～14日(水)
②11月16日(金)～12月5日(水)
▶総合案内 ☎ 63-1503

年金相談

▶日時 11月27日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所11号会議室
▶健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327

誇れるわがまち・荒尾の風景

荒尾八景

四景
梨の花



五景
小岱山



市ホームページにも掲載しています。また、市内各施設に掲示しているポスターもご覧ください。
▶秘書広報課広報広聴係 ☎ 63-1157



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

やさしい味わい

いわしのつみれ鍋



◆ 材料 (2人分) ◆

イワシ(手開きにしたもの) 4尾
ゴボウ 80g
水菜 100g
わけぎ 3本

木綿豆腐 1/8丁
ネギ(みじん切り) 大さじ2
A ショウガ(すりおろし) 少々
酒、かたくり粉 各大さじ1
しょうゆ、塩 少々

だし 4カップ
酒 大さじ2

B [みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ2

▶エネルギー 289kcal ▶たんぱく質 21.0g
▶脂質 12.2g ▶塩分 1.9g

◆ 作り方 ◆

- ①ゴボウはささがきにし、水に5分程さらして小鍋に入れて水からゆでる。煮立ったら火を弱め、ふたをして10分程さらゆで、ザルにあげる。水菜は5cmの長さに切る。わけぎは長めの斜め切りにする。
- ②イワシは頭から尾に向かって皮をむく。約5mm幅に切ってから、包丁で細かくたたく。
- ③ボウルに②と水気を切った木綿豆腐、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④鍋にだしを入れて火にかけ、煮立ったら酒を加えて③をスプーンで一口大にまとめて落とす。火を弱めて5分ほど煮て、Bで調味する。ゴボウを加えて3分程煮て、水菜、わけぎを加えてさっと煮る。

<イワシの栄養>

イワシのような青魚には中性脂肪を下げるEPAや、頭が良くなるとされているDHAが多く含まれています。EPAはマイワシに多く含まれ、肝臓の機能を高め、中性脂肪を取り込んで分解し、体外に出す働きがあります。DHAは脳細胞を活性化させる働きがあるといわれています。



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

9月末現在、外国人住民を含む。
※()内は前月比の増減

人口	55,810人	(+6)
男性	26,172人	(+7)
女性	29,638人	(▲1)
世帯数	24,109世帯	(+29)

話 KAIRU 編集後記
●10月は校正作業をほぼ任せてもらいました。慣れない作業に四苦八苦しなごりぎり舞い舞い舞いながら、広報紙づくりが前よりも理解できたひと月にもなりました。●これからも広報紙がより良くなつていくように頑張ります！●現在マジックキーが「ゆるキャラグランプリ」に参戦しています！ちよと苦戦しているの、みんなで応援してあげてください！11月16日まで1日1回投票できますよ！●(M)
◆シテイモールの吹き抜けに、4枚のモザイクアートが展示されています。◆出来栄も素晴らしいですが、小さな温かみがある絵は印象的です。◆市民応募の中から選んだ荒尾の誇るべき風景・荒尾八景が、市民の皆さんの手で次はモザイクアートになりました。市制施行70周年の記念として、歴史に残るものになったと思います。◆年内が展示期間です。ぜひ実物を楽しんでください！◆(C)

リサイクル事業収集実績

▶環境保全課 ☎ 63-1370

地区	9月分	7～9月分
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	28.4	117,058
万田	14.0	98,640
万田中央	14.3	47,983
井手川	6.6	37,745
中央	44.1	185,293
緑ヶ丘	21.5	77,684
平井	24.6	71,792
府本	9.4	45,675
八幡	34.7	127,832
有明	22.8	82,411
清里	15.4	60,224
桜山	20.8	72,743
合計	256.6	1,025,080

男女共同参画川柳

認め合い 助け合い 共白髪
認め合い 素直にごめん ありがとう
近頃は 白衣の天使に 髭がある
認め合い 仕事喜び 分けてよね
お互いの 長所短所を 認め合う
できること できないことを 分かち合う
婚活中 カジグインイクメン 鷹の目で
男女の前に ひとが付く

(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 6期
納期限 **11月30日(金)**

口座振替の人は
口座残高をご確認ください
あなたが納める市税は
行政サービスの大切な財源です
納期限内に納めましょう
納税が困難な場合は
早めにご相談ください

▶収納課
☎ 63-1353・☎ 63-1362