

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 10月9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 ☎62-1175 北田輝子 ☎68-5715

身体障がい者相談(身体障がい者相談員)

〒齋 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

障がい者定期相談 ★10月9日(水)までに要予約

知的・身体・精神に障がいがある人とその家族が対象。
▶日時 10月16日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 ふれあい福祉センター
〒福祉課福祉係 ☎63-1406 FAX 62-2881

精神保健相談 ★要予約

電話での予約時に日時を決定(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 10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

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(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～金曜(祝日以外) 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

荒尾市消費生活センター 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

▶期日 10月3日(木)、17日(木)、11月7日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
〒総合案内 ☎63-1503

無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①10月3日(木) ②10月17日(木)
③11月7日(木) 午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人)
①9月20日(金)～10月2日(水)
②10月4日(金)～10月16日(水)
③10月18日(金)～11月6日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談

▶日時 10月22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

70文字の愛ことば

大切な人に伝えたい70文字の愛

太陽のようにいっぱい
千の風になったあなた
でもお願い
明るくたくましく生きてゆきます
大空のどこかで私を見守ってくださいね

四十余年の想い出をいっぱい残してくれた主人へ
諸藤滋子(深瀬ヶ丘)

70文字で、あなたの「愛ことば」を大切な人に伝えませんか。
[応募先]
〒864・8686(住所不要)
荒尾市役所秘書広報課広報広聴係
(FAX・メールでも可)
☎63-1157 FAX 63-1145
kouhou@city.arao.lg.jp



一日の元気のみなもと 朝ごはん
◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～秋の味覚を味わいましょう～

さつまいもご飯 & 呉汁



◆材料(2人分)◆

【さつまいもご飯】
米……………1合
さつまいも……………80g
黒ゴマ……………適宜
塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1/2

(1人分あたり)
▶エネルギー 330kcal ▶たんぱく質 5.3g
▶脂質 1.2g ▶塩分 1.2g

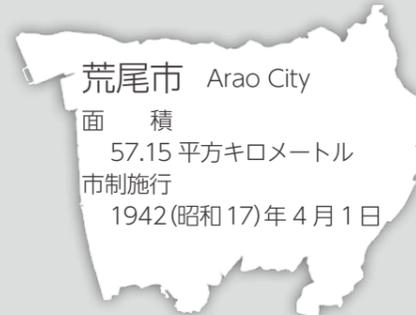
【呉汁】

大豆……………60g
ごぼう、人参、しいたけ 各10g
油あげ……………15g
だし汁……………240cc
味噌……………大さじ1半

(1人分あたり)
▶エネルギー 188kcal ▶たんぱく質 14.1g
▶脂質 8.6g ▶塩分 1.6g

◆作り方◆
【さつまいもご飯】
①米は30分前にとぎ、ざるにあげる。
②さつまいもは皮を洗い、皮ごと1.5cm厚さのいちょう切りにし、水に10分ほどさらしてアクを抜く。
③炊飯用の水加減をした米(心もち水加減控えめ)に、炊く直前に塩と酒を加え、上にさつまいもをのせて、スイッチを入れる。
④炊き上がったら芋をくずさないようにさっくり混ぜ、茶碗に盛ってから、黒ゴマをふる。
【呉汁】
①大豆は一晩水(分量外)につけておく。
②ミキサーに①の大豆と水(分量外)を加えて粗めにミキサーにかける。
③野菜と油あげは適当な大きさに切り、鍋にだし汁と切った野菜、油揚げを入れて煮る。
④野菜に火が通ったら、②の大豆を加え弱火で煮る。大豆が煮立ったら味噌を溶く。

Point!
呉汁は日本各地に伝わる郷土料理で、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます



人の動き

8月末現在、外国人住民を含む。
※○内は前月比の増減

人口	55,391人	(▲34)
男性	26,009人	(▲12)
女性	29,382人	(▲22)
世帯数	24,149世帯	(▲16)

言語 KAJARU

●日本の急速な近代化を支えた「万田坑」が、ユネスコの世界文化遺産に向けて国内の推薦候補に正式に決まりました！うまくいけば2年後の夏には世界文化遺産に登録されるかも●「怪人二十面相」や「るろうに剣心」などの映画のロケ地にもなったりと万田坑は大活躍ですね！明治の姿を今も伝えてくれる万田坑をみんなで盛り上げていきたいです●ラムサール条約湿地登録に続く明るい話題●ソフトバンクも来てくれないうか(笑)

◆すっかり涼しくなり、秋の訪れを感じられるようになりました◆秋といえばおいしいもの「やいばり」の季節ですね◆私はいつもどちらかを楽しみようにしているのですが、私の中の季節は年中秋です◆近々韓国へ遊びに行きます◆おいしいものをいっぱい食べて、いろいろなものを見て回って、秋を満喫したいと思えます◆アノハセヨ(こんにちは)くわいしか韓国語が分からないので、今から勉強します◆(Y)

リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

地区	8月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	33.6	
万田	31.1	
万田中央	14.1	
井手川	9.6	
中央	50.5	
緑ヶ丘	26.7	
平井	18.1	
府本	7.1	
八幡	33.7	
有明	19.5	
清里	13.7	
桜山	19.1	
合計	276.8	

人権標語

(第28回「解放文化祭」応募作品)

出会いたい 助けられる 友だちに
友だちとの友情を大切に
緑ヶ丘小六年 安村光司
桜山小六年 藤澤 泰
海陽中三年 大園 拓
守ろうよ 一つの命 大切に

今月の税

市県民税 3期
国民健康保険税 5期
納期限 10月31日(木)
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

あんしんあんぜん 暮らしのヒント

10月は 全国地域安全運動
防犯の合言葉 「いかのおすし」
知らない人について「いか」ない
知らない人の車には「の」らない
助けて！と「お」おこえで叫ぶ
危ないと感じたら「す」く逃げる
何かあったら「し」らせる