

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13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 ★11月13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 11月20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

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 11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
〒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 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

子育てサポート相談

▶日時 月～金曜
▶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・火・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

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 11月7日(木)・21日(木)・12月5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 ①11月7日(木) ②11月21日(木)
③12月5日(木) 午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人)
①10月18日(金)～11月6日(水)
②11月8日(金)～11月20日(水)
③11月22日(金)～12月4日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談

▶日時 11月26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

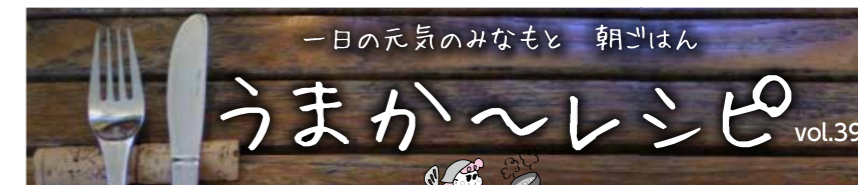
大切な人に伝えたい70文字の愛

お父さん、貴方と結婚できてよかった。
でも、「お母さんはタフだから…」と
笑顔で言って 逝きました。
勝手過ぎませんか!
今は、二人の子供とその家族が私の宝です。

亡き主人へ 洲崎ヨリエ(万田)

70文字で、あなたの「愛ことば」を
大切な人に伝えませんか。

〒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



〜手作りおやつで家族団らん〜

ずんだ餅 & さつまいもとりんごの重ね煮



◆材料(2人分)◆

【ずんだ餅】
白玉粉、絹ごし豆腐……各 30g
枝豆(さやから出したもの) 80g
砂糖……………20g
塩……………小さじ1/2弱
(1人分あたり)
▶エネルギー 220kcal ▶たんぱく質 8.0g
▶脂質 3.6g ▶塩分 1.0g

【さつまいもとりんごの重ね煮】
さつまいも……………100g
りんご……………80g
レーズン……………20g
レモン……………20g
砂糖、バター……………各小さじ1
(1人分あたり)
▶エネルギー 142kcal ▶たんぱく質 1.1g
▶脂質 1.5g ▶塩分 0g

◆作り方◆

- 【ずんだ餅】
①ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、潰しながら混ぜる。耳たぶくらいの固さになったら適当な大きさに丸める。
②沸騰したお湯に入れて煮る。団子が浮き上がってきたら取り出し冷水につける。
③枝豆は茹でて、さやからだし薄皮も取る。
④ミキサーにかけペースト状にする。鍋にうつし、砂糖と塩を加えつやが出るまで練る。
⑤冷水から取り出した団子に④をかける。

- 【さつまいもとりんごの重ね煮】
①さつまいもは5～6mmの厚さに切り水にさらす。りんごは4～6等割りにして、3mm位の厚さに切る。レーズンはぬるま湯でもどす。レモンはイチウ切りをスライスにする。
②鍋に①を入れ、砂糖、バターとひとひたになるくらいの水を加えて、アルミホイルで落としぶたをして煮含める。

Point!

楽しく、おいしい食事は体にも心にも届く栄養となります。手づくりおやつを囲んで、家族やご近所さんとだんらんしてみませんか。



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。

| | | |
|-----|----------|-------|
| 人口 | 55,335人 | (▲56) |
| 男性 | 25,993人 | (▲16) |
| 女性 | 29,342人 | (▲40) |
| 世帯数 | 24,137世帯 | (▲12) |

言語

・編集後記・

●先日、スプロクあらかおの取材で会場にお邪魔しました。●地区対抗の運動会がいつぱい！子どもも大人もみんな競技や応援に熱がこもっていたし、真剣な表情や明るい笑顔が溢れていました。●撮る方も楽しくて会場を走り回っていたら、翌日は見事に筋肉痛に(泣)●運動不足を痛感●最近はお腹もぼつこりしてきたので、この秋は食欲は我慢して、スポーツの秋にしたいと思います！たぶん！笑(M)

◆先日、職場の体力調査に参加しました。◆普段はほとんど運動することのない私ですが、2年ぶりくらいにまともに体を動かしました(笑)始めるまではなかなかおっくうでしたが、いざ始まってみると楽しく運動することができました。◆やっぱり健康のためにも体を動かすことは大切ですね。◆皆さんも楽しく体を動かして、スポーツの秋を満喫してみてください。◆いい気分転換になりますよ。◆(Y)

リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

| 地区 | 9月 | |
|------|-----------|--|
| | リサイクル量(t) | |
| 荒尾 | 27.2 | |
| 万田 | 24.7 | |
| 万田中央 | 11.2 | |
| 井手川 | 7.7 | |
| 中央 | 28.8 | |
| 緑ヶ丘 | 14.6 | |
| 平井 | 16.7 | |
| 府本 | 13.0 | |
| 八幡 | 31.8 | |
| 有明 | 17.9 | |
| 清里 | 14.4 | |
| 桜山 | 15.4 | |
| 合計 | 223.4 | |

人権標語

(第28回「解放文化祭」応募作品)

行きたいな いじめも差別も 無い世界
思いやり みんなの笑顔が たからもの
万田小4年 野田せいこ
清里小4年 西島かのん
いつも働いてくれて ありがとう
荒尾三中2年 田代 大貴

今月の税

国民健康保険税 6期

納期限 12月2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

11月は 秋季全国 火災予防運動

命を守る3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。