

# 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 12月11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** ★12月11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 12月18日(水) 午前9時30分～11時30分  
▶場所 南関町交流センター  
〒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 12月12日(木)・26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 12月5日(木)・19日(木)・1月16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 ①12月19日(木) ②1月16日(木) 午後1時～4時  
▶予約受付期間(先着8人)  
①12月6日(金)～12月18日(水)  
②12月20日(金)～1月15日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談

▶日時 12月24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

十五才で就職し 九十九才で終止符  
或る人より記念に花束を戴く  
生まれて初めて戴きし花束  
感激涙が出る程嬉しかった  
終生忘れえぬ花束 誠にありがとうございました

或る人様え

凡器我

南英男(桜山)

※作品の募集は締め切りました。  
たくさんのご応募、ありがとうございました。

〒秘書広報課広報広聴係  
☎63-1157 FAX 63-1145



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～おもてなしの一品に～

## 鶏の八幡巻き



### ◆ 材 料 (2人分) ◆

鶏もも肉……………1枚  
人参……………1/2本  
ゴボウ……………1/2本  
インゲン……………2～4本  
油……………適宜  
だし汁……………100cc  
A 料理酒……………100cc  
砂糖……………大さじ1  
濃口しょう油……………大さじ2  
みりん……………大さじ2

(1人分あたり)  
▶エネルギー 187kcal ▶たんぱく質 9.9g  
▶脂質 7.0g ▶塩分 1.4g

Point!

八幡巻きとは、ゴボウを主な食材として用いる日本料理の一つです。「八幡」の由来はゴボウの産地である京都府八幡市にちなんでいるそうです。巻いて、煮て、切るだけでお手軽に作れて、おもてなしやおせちにピッタリな一品です。ぜひお試しください。

### ◆ 作り方 ◆

- ①鶏は皮の部分に、フォークで穴を数箇所あける。皮目を下にして、身の分厚い部分を広げるようにして火の通りがよくなるように切り込みを入れる。
- ②人参、ゴボウは1.2cm位の長さで1cm角位の拍子切りにする。(各2本ずつ)
- ③野菜を下茹でする。
- ④①の肉の上に下茹でした野菜を並べて端からしっかりと巻きタコ糸でしばる。(煮ると縮むので少しきつめに巻く)
- ⑤フライパンに少量のサラダ油をひき、表面がこんがりするまで焼く。Aの調味料を加えてフタをし、時々葉っぱでコロコロと回しながら中火で煮汁が少なくなるまで良く火を通す。
- ⑥煮汁が少なくなってきたら、濃口しょう油とみりんを加えて強火で転がしながら照りをつける。
- ⑦冷めたら好みの厚さに切る。



## 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

10月末現在、外国人住民を含む。

人口	55,271人	(▲64)
男性	25,957人	(▲36)
女性	29,314人	(▲28)
世帯数	24,141世帯	(+4)

※( )内は前月比の増減

## 語り

・編集後記・

●先月の宣言通り、定期的に運動を始めました！三日坊主にならないようにスポーツウェアを準備して形から入りしました(笑)何かするたび翌日に体がこわりますが、気持ち晴れたり体が軽くなったりを実感しながら楽しんでいきます。●前からやりたかった英会話のレッスンも始めて、日々が充実してきました。●冬が続き、寒さが続いているので、運動やレッスンを続けて健康に過ごしていきたいです。●(M)

◆神奈川県小田原市で行われた広報セミナーに参加してきました。●貴重な講演を聞き、全国から集まった広報担当者とも交流することができました。●2日間という短い期間でしたがとてもよい経験になりました。●今後の広報紙づくりに生かしていきたいです。●いよいよ冬も終わりに近づきました。●取材にご協力いただいた皆さんありがとうございました。●市民の皆さんにとって来年がよい年でありますように。●(Y)

## 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	31.9	
万田	31.8	
万田中央	9.0	
井手川	7.1	
中央	61.5	
緑ヶ丘	13.2	
平井	14.5	
府本	13.4	
八幡	26.0	
有明	15.7	
清里	8.5	
桜山	14.8	
合計	247.4	

## 人権標語

(第28回「解放文化祭」応募作品)

いじめはね みんなの心を 傷つける  
つなげよう 一人一人の 心の輪  
有明小5年 卜部 遙香  
海洋中3年 片田 匡美  
笑顔はね うれしいときに 咲く花だ  
荒尾四中1年 西山 瑠衣

## 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(水)

納期限内に納めましょう  
※12月の納期限は月末ではありませんのでご注意ください。  
□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

「新しい新年を迎えるために！」

命を守る4つの対策

- 火災報知器などの設置で逃げ遅れ防止
- 寝具や衣類、カーテンは防災品を
- 住宅用消火器などで火災を小さいうちに消す
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる