

# 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 ★要予約

▶日時 11月14日(水) 午前9時30分～正午  
▶場所 社会福祉協議会 相談室  
〒社会福祉協議会 ☎66-2993

### 女性福祉相談

▶日時 月・水・木・金曜 午前9時～午後3時  
※金曜は午後2時まで  
▶場所 子育て支援課  
〒子育て支援課 ☎63-1417

### 生活相談

生活に困っている、仕事が見つからないなど。  
▶日時 月～金曜 午前9時～午後4時  
▶場所 市役所1階 生活相談支援センター  
〒生活相談支援センター ☎57-7019

### 知的障がい者相談(知的障がい者相談員)

〒中嶋真也 ☎090-7580-3967  
中川さおり ☎68-2098

### 身体障がい者相談(身体障がい者相談員)

〒斎浩史 ☎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

### 精神保健相談 ★要予約

電話で予約日時を決定(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8日(水)・22日(水) 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

### 認知症の人と家族のためのつどい

▶日時 11月17日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 玉東町福祉センター  
〒認知症の人と家族の会 ☎096-223-5164

## 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

### 家庭児童相談

▶日時 月・火・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 (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 ☎66-2214  
Eメール ksidou@city.arao.lg.jp

## 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 消費生活センター  
〒消費生活センター ☎63-1173

## 行政相談

▶期日 11月15日(水)・12月6日(水)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
〒総合案内 ☎63-1503

## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①11月15日(水) ②12月6日(水)  
▶時間/場所 午後1時～4時/市役所  
▶申込受付期間(先着8人)  
①11月14日(水)まで  
②11月16日(金)～12月5日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 11月27日(水) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所 43号会議室  
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

## それゆけ! マジャッキー

荒尾市民手帳が  
11月1日(木)から  
発売されるよ!

熊本県や荒尾市のお役立ち情報が  
盛りだくさんなんだって

スケジュール管理  
も一緒にできて便  
利だね

かわいくまモン  
が目印。  
みんな使ってみてね!

荒尾市民手帳の詳細は22ページ  
をご覧ください。  
〒政策企画課企画統計係  
☎63-1274

## うまか〜レシピ vol.99 2018.11

レンコンの豊かな食感が  
料理に広がりを与える

## 蓮根 しゅうまい



- ◆材料(15個分)◆
- レンコン……………150g
  - 豚ひき肉……………150g
  - タマネギ……………1/4個
  - 酒……………大さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1
  - ごま油……………大さじ1
  - 塩・こしょう……………適宜
  - しゅうまいの皮…1袋(26枚)
  - グリーンピース……………30個
  - キャベツ……………2～3枚
  - ポン酢……………お好みで

- ◆作り方◆
- ①レンコンは皮をむき、さっと水にさらす。ビニール袋に入れ、すりこぎ棒でたたいて砕く。(食感が残る程度に)
  - ②ポウルに豚ひき肉とAを混ぜ合わせる。みじん切りにしたタマネギと、①を加えさらに混ぜ合わせる。
  - ③しゅうまいの皮は千切りにし、バットに広げる。
  - ④②のたねを丸め、③に落とし、まわりにまぶしつけ、上にグリーンピースを飾る。
  - ⑤フライパンにキャベツの葉を敷き、しゅうまいがくっつかないように並べ、水を1/4カップくらい入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
  - ⑥キャベツごと器に盛り、好みでポン酢をつける。

レンコンは11月～2月が旬。この時期は粘りが強く甘みがあります。レンコンに含まれるムチンという粘り成分は、水溶性の食物繊維で消化を助け、胃の粘膜を保護してくれる働きがあります。



荒尾市 Arao City  
面積 57.37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	52,923人	(-72)
男性	24,908人	(-29)
女性	28,015人	(-43)
世帯数	24,154世帯	(-12)

※( )内は前月の増減

◎広報あらか10月号に掲載した「人の動き」に誤りがありましたのでお詫言いたします。正しくは市ホームページでご確認ください。

## 編集後記

好きな給食のおかずは、カレーの山本です。今月号では、「デザート梨の日」の一日に密着してみました。市民の認知度は、高いイベントなのですが、舞台裏がどうなっているかはなかなか分からないものです。給食センターの取材で驚いたのは、スタッフの皆さんの手際の良さ。一人一人が自分の役割をしっかりと認識し、完璧に連携の取れた仕事ぶりに感動しました。実はこの日、山本にとっても一番忙しい日でした。朝7時前の給食センターの取材に始まり、そのままたま小で給食風景の取材、そして裏表紙の荒尾駅・南荒尾駅の取材へと突入し、帰った頃には終業時間まで、そこから通常業務を始めた一日でした。▼万田小の取材中、なぜか子どもたちがサインをせがまれ、行列までできる事態に。「調子に乗るなよ」と自分に言い聞かせた2秒後には、「広報あらか見てね 山本」とサイン。人生初のちやほやに浮かれてしまいました。すみません。(山本)

## 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)	地区還元金(円)
荒尾	22.0	97,110
万田	20.0	84,085
万田中央	10.0	34,772
井手川	5.4	23,483
中央	31.3	129,415
緑ヶ丘	18.4	60,233
平井	14.9	50,469
府本	7.3	32,770
八幡	24.7	95,963
有明	10.9	52,075
清里	10.0	41,002
桜山	14.2	45,435
合計	189.0	746,812

※リサイクル量を四捨五入していますので、合計が合わない場合があります。

## 人権標語

(平成29年度「解放文化祭」応募作品)

笑顔はね 一つの言葉で 変わるんだ  
平井小6年 北島万依

いじめゼロ 達成するには あいさつを  
万田小5年 下忠圭太

人権を 世界すべてに 届けたい  
緑ヶ丘小5年 田中良奈

「だいじょうぶ？」 言われてげんきがでたよ  
有明小2年 うらべそ

## 今月の税

国民健康保険税 6期  
納期限 11月30日(金)

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  
納期限内の納付書は市民サービスセンターでもお取り扱いできます。午前10時30分～午後7時(土日・祝日含む)に納付書をご持参ください。

〒収納課  
☎63-1353 ☎63-1362