

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12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 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 ☎64-2094

障がい者定期相談 ★11月12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19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 ☎62-2881

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13日(木)・27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

認知症の人と家族のためのつどい
▶日時 11月15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

子育てサポート相談
▶日時 月～金曜
▶場所 保健センター
☎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(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

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6日(木)・20日(木)・12月4日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
☎総合案内 ☎63-1503

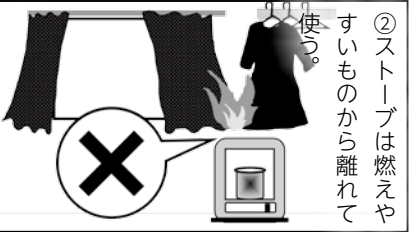
無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①11月6日(木) ②11月20日(木)
③12月4日(木) 午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人) ①11月5日(水)まで
②11月7日(金)～11月19日(水)
③11月21日(金)～12月3日(水)
☎総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 11月25日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所11号会議室
☎玉名年金事務所 ☎74-1612

マジャッキーと考える! あんしん あんぜん 暮らしのヒント



「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

11月9日(日)～15日(土)は「秋の全国火災予防運動」期間です。

うまか〜レシピ vol.51

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆



～家族が笑顔になる～
かぼちゃときのこのグラタン

◆ 材 料 (2人分) ◆

かぼちゃ、たまねぎ …… 各 1/4 個
バター …… 大さじ 1/2
小麦粉 …… 大さじ 2
牛乳 …… 160ml
塩 …… 小さじ 1/3
こしょう …… 少々
コンソメ …… 1/2 個
しめじ、エリンギ …… 各 25g
ゆでたブロッコリー …… 40g
スライスチーズ …… 30g

◆ 作り方 ◆

①かぼちゃはひと口サイズに切って、レンジで4～5分加熱する。
②フライパンにバターを入れて、薄切りにした玉ねぎを炒める。小麦粉を入れて混ぜる。牛乳を少しずつ加え混ぜ、塩・こしょう・コンソメを加える。
③しめじ・エリンギ・かぼちゃを入れ、煮込む。
④③をグラタン皿に入れ、スライスチーズをちぎって散らし、ゆでたブロッコリーをのせて、200度のオーブンで10分焼く。

(1人分あたり)
▶エネルギー 243kcal ▶たんぱく質 10.1g
▶脂質 10.1g ▶塩分 2.4g
▶カルシウム 208mg

Point!

『あら、あら、おいか、楽しかバイ! 毎月19日はみんなそろって朝ごはん』
あらおの食育デーは、食育の日である19日を統一デーとして、市民一人一人が朝食の大切さに関心を持ち、全ての市民がそろって朝食を食べる日にする取り組みです。忙しい毎日を支える原動力である食事。朝ごはんを食べて、体のスイッチを入れましょう。

リサイクル事業収集実績 ☎環境保全課 ☎63-1370

地区	9月	6月～9月
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	26.2	133,592
万田	22.9	118,381
万田中央	11.0	56,592
井手川	8.6	40,376
中央	35.8	176,252
緑ヶ丘	18.2	97,801
平井	16.9	82,437
府本	10.8	47,812
八幡	30.6	123,408
有明	18.2	78,955
清里	15.0	57,825
桜山	11.6	68,109
合計	225.8	1,081,540

人権標語

(第29回「解放文化祭」応募作品)

こまっっている 友だち見たら 声かけよう
緑ヶ丘小4年 堤真央
毎日を 光り輝く 学校に
有明小6年 廣澤優美
いじめはね 命のきけん やめなさい
荒尾四中1年 尾田遥紀
笑ってて きみの笑顔が 大好きだから
海陽中3年 大内唯華

今月の税

国民健康保険税 6 期 納期限 12 月 1 日 (月)

口座振替の人は
口座残高をご確認ください

納税にお困りのときは
早めにご相談ください

☎収納課
☎63-1353・☎63-1362



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	54,918 人	(- 39)
男 性	25,841 人	(+ 6)
女 性	29,077 人	(- 45)
世 帯 数	24,182 世帯	(- 11)

※()内は前月比の増減

語

KATARU 編集後記

◆世界遺産の調査団による万田坑の審査が無事終了し、問題なく次の自治体にバトンタッチできてホッとした。来年いい結果がでることを祈るばかりです! フェイスブックではフォトコンテストの受賞者が決定しましたね! たくさん素敵な写真やコメントをありがとうとございました! ●僕たちも知らない景色や気付かない魅力を知ることができた良い企画でした! ●世界遺産に決定した際も企画をする予定なので、ぜひ参加してくださいね! (前広)
◆今月号では大牟田・宇城市の広報担当者や合同で世界遺産の特集を行いました! ●万田坑は知っていても三池エリアの他の資産は知らないことだらけで、私自身とても勉強になりました、ありがたかったです! ●2ページでお知らせした通り、広報あらお1月号に掲載する笑顔の写真を募集します! ●大切な家族や友だちなどの写真を撮って、メールで送ってください! ●たくさん笑顔の写真をお待ちしています! ◆(毎巻)