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　12月12日㈬　午前9時30分～正午
▶場所　社会福祉協議会　相談室
問社会福祉協議会　☎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
問子育て支援課　☎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
問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）
問中嶋真也　☎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）
問斎　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
問有明保健所　☎72-2184

無料認知症相談　★要予約
▶日時　12月13日㈭・27日㈭　午後2時～4時
▶場所　地域包括支援センター
問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　12月15日㈯　午後1時30分～3時30分
▶場所　文化センター
問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）
問働く女性の家（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
問市内各保育園・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
問子育て支援課　☎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
問ヤングテレホンあらお　☎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
問消費生活センター　☎63-1173

行政相談

▶期日　12月20日㈭
▶時間／場所　午前10時～正午／市役所
問総合案内　☎63-1503

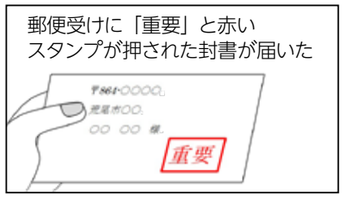
無料法律相談　★要予約

▶期日　12月20日㈭
▶時間／場所　午後1時～4時／市役所
▶申込受付期間（先着8人）
12月7日㈮～12月19日㈬
問総合案内　☎63-1503

年金相談　★要予約

▶日時　12月25日㈫　午前10時～午後3時
▶場所　市役所　43号会議室
問玉名年金事務所　☎74-1612

それゆけ！マジャッキー



少しでも怪しいと思ったら、家族や関係機関にご相談ください。
問荒尾警察署　☎68-5110
問消費生活センター　☎63-1173

キリトリ

クリスマスパーティにピッタリ！

野菜ピラフのリース

◆材　料（2人分）◆

米……1合
Ⓐ
- 野菜ジュース……160g
- バター……小さじ1
- 洋風スープの素……1/2個
- 塩・コショウ……少々

水……適量
ブロッコリー……1/4房
ピーマン……1/2個
パプリカ（黄・赤）…各1/8個
ミニトマト……2個
バジル・ベビーリーフ……適量
※お好みでベーコンやひき肉を加えてもおいしいです。

◆作り方◆

①米は洗い、ザルに上げて30分以上おく。
②ブロッコリーは小房に分けて茹でる。ピーマンとパプリカは星型に抜いてさっとゆで、余ったものはみじん切りにする。
③炊飯器に米、Aを入れ、炊飯器の1合の目盛りまで水を足す。みじん切りにしたピーマン、パプリカを加え、さっと混ぜて炊く。
④炊き上がったらさっくり混ぜ、丸いタンバル型で抜いて器にのせる。ミニトマトやバジル、ベビーリーフでリースのようにデコレーションをする。

（一人分栄養量）
▶エネルギー347kcal　▶たんぱく質8.7g
▶脂質2.6g　▶塩分0.6g

荒尾を健康に、もっと元気にとの思いから始まった『うまか～レシピ』は100回を迎えました。レシピは塩分や栄養バランスを考慮し、旬の食材を取り入れ、手軽にできるものを選んでいます。これからも、皆さんの健康につながるレシピを紹介していきます。

キリトリ

市の花　梨の花

市の魚　マジャク

市の木　小岱松

市の鳥　シロチドリ

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

10月末現在、外国人住民を含む。

人　口	52,886人	（－37）
男　性	24,915人	（＋7）
女　性	27,971人	（－44）
世帯数	24,162世帯	（＋8）

※（）内は前月比の増減

編集後記

市総合防災訓練の模様を表紙に▼初のヘリ撮影を経験。猛烈な風に吹き飛ばされそうな中での撮影でした。各訓練の参加者の表情も真剣そのもの。災害時の被害を少なくするには、普段からの備えが大切だと改めて実感しました▼あっという間の師走。年齢が上がるにつれて一年がどんどん短くなっていく感覚、皆さんも感じたことがあるのでは▼一説によると、体の代謝が影響しているそう。代謝が活発だと人間の体内時計は早く進むため、実際の時間より早いときには時計を見ても「これだけしか時間が経ってない」と感じるんだそう。だから代謝が最も活発な子どもの頃は時間がゆっくり過ぎるんですね▼年齢もありますが、代謝の悪化は不摂生な生活も一因かなと。広報担当の約2年半、不摂生を絵に描いたような生活をしています。来年は健康的な生活で代謝を良くして、せめて大学生の頃の時間感覚になれたら良いな。皆さん、良いお年を（山本）

リサイクル事業収集実績

問環境保全課　☎63-1370

地区	10月 リサイクル量（t）
荒尾	22.9
万田	20.8
万田中央	7.8
井手川	5.7
中央	25.0
緑ケ丘	15.7
平井	14.3
府本	8.1
八幡	16.8
有明	20.0
清里	9.5
桜山	11.8
合計	178.3

※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）

心のきずお金や謝罪でつぐなえない
万田小5年　山本陽樹（やまもとはるき）

手をつなぎみんなでえがお楽しいな
緑ケ丘小3年　石橋しゅん（いしばし）

うれしいな「ありがとう。」といわれると。
有明小1年　さかぐちみやび

人権の輪をつないだら差別なし
有明小5年　橋本みゆか（はしもと）

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㈫

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。

問収納課
☎63-1353　☎63-1362