

相談の窓口

福祉の相談

心配ごと相談室 ★要予約

▶日時 11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

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

障がい者相談 ★要予約

▶日時 11月18日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 玉東町福祉センター
▶申込締切 11月11日(水)
〒福祉課福祉係 ☎63-1406 FAX 62-2881

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)

〒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

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12日(水)・26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21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

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5日(水)・19日(水)・12月3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5日(水) ②11月19日(水)
③12月3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4日(水) ②11月6日(金)～18日(水)
③11月20日(金)～12月2日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 11月24日(水) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 41号会議室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

マジックキーと考える! あんしん あんぜん 暮らしのヒント

身に覚えのないメールが届いた
30万円支払ってください
問い合せ先に電話してみよう

身に覚えがないんですけど...
支払わないと訴えますよ!

支払わないと訴えられちゃう? でも怪しいな...
こんなときは消費生活センターに相談だ

それは架空請求です。無視するのが一番ですよ!
相談してよかった~

少しでも怪しいと思ったら消費生活センターへご相談ください。
〒消費生活センター ☎63-1173

キリトリ

食が育む地域の力、未来の力~必ず食のよう朝ごはん~ うまか~レシピ vol.63



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

~ゆずの香りを楽しむ~ ぶりの照り焼き& ゆず大根



◆ 材 料 (2人分) ◆

【ぶりの照り焼き】
ぶり…………… 2切れ (140g)
ねぎ…………… 1/4本
サラダ油…………… 適量
砂糖…………… 大さじ1/2
ゆずの皮 (千切り) …… 適量
しょうゆ、みりん(たれ)…各大さじ1
【ゆず大根】
大根…………… 100g
大根の葉…………… 適量
ゆずの皮 (千切り) …… 1/8個分
赤唐辛子 (小口切り) …… 1/2本
ゆず果汁…………… 大さじ1
漬汁 砂糖…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/8

ぶりの照り焼き (一人分あたり)
▶エネルギー 256kcal ▶たんぱく質 15.8g
▶脂質 16.3g ▶塩分 1.4g
ゆず大根 (一人分あたり)
▶エネルギー 22kcal ▶たんぱく質 0.6g
▶脂質 0.1g ▶塩分 0.7g

【ぶりの照り焼き】

①ねぎは3cmの長さに切る。フライパンに油を熱し、ねぎを炒めて取り出す。
②①のフライパンに油を足し、ぶりの表面を下にして並べ、焼き色が付くまで焼く。裏返して同様に焼き色を付け、ふたをして弱火にし、中まで火を通す。火が通ったら、余分な油をふきとる。

③フライパンにたれの材料を入れ、中火でぶりを焦がさないように絡める。

④器にぶりを盛り、たれをかけ、ゆずの皮をあしらひ、ねぎを添える。

【ゆず大根】

①大根は皮をむいて4cmの長さに切り、拍子木切りにする。塩小さじ1/3 (分量外) をまぶして重石をし、しんなりするまで30分ほど置く。

②大根の葉の柔らかいところをさっとゆで、細かく切る。

③漬汁の材料と赤唐辛子を合わせ、①の水気を絞り、②とゆずの皮とあえる。

キリトリ



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

9月末現在、外国人住民を含む。

人 口	54,460 人	(- 20)
男 性	25,565 人	(- 29)
女 性	28,895 人	(+ 9)
世 帯 数	24,212 世帯	(- 4)

※()内は前月比の増減

●市長コラム

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋など、秋にはさまざまな楽しみ方があります。私は荒尾は特に「秋の魅力」に富んだまちだと感じています。10月11日、スポレクあらか(荒尾市民体育祭)が開催され、各地区代表の1400人ほどが、スポーツを楽しみました。小さな子どもからお年寄りまで、日頃の練習の成果を存分に発揮していました。はつらつとした子どもたちの表情や、爽やかな顔を見ながら、一人でも多くの荒尾市民の皆さんを笑顔にしたいと強く思いました。

同日、樺地区の皆さんと意見交換をしました。各地域には地域を守るお宮があります。そのお宮を中心に地域の皆さんのつながりを感じる事ができました。地域のことを真剣に考え、地域をよくなく愛する皆さんと共に、荒尾をよりよく変えていきたいと思った「実り多い秋」の一日でした。

リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	9月	7~9月
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	34.0	147,266
万田	36.0	125,573
万田中央	10.2	59,984
井手川	7.4	35,528
中央	43.4	183,964
緑ヶ丘	19.6	85,840
平井	13.4	67,888
府本	11.8	48,364
八幡	26.2	125,493
有明	17.2	81,408
清里	15.2	55,027
桜山	16.5	68,117
合計	251.0	1,084,452

※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26年度「解放文化祭」応募作品)

思いやり あいての気もち わかる人
有明小2年 つつみそうわ
平和をね 増やす人たち さがそうよ
有明小6年 坂田雅希
「いじめだめ」 言うのはかんたん 実行だ
有明小6年 松本周佑
友達を なくして気付く 大切さ
荒尾四中2年 荒尾あみ

今月の税

国民健康保険税6期 納期限 11月30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