

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 9月11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10時～午後3時
▶場所 すこやか未来課 (保健センター内)
〒すこやか未来課 ☎63-1143

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 Fx 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 9月12日(水)・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

認知症の人と家族のためのつどい

▶日時 9月21日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 文化センター
〒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～金曜 午前9時～午後4時
▶場所 すこやか未来課 (保健センター内)
〒すこやか未来課 ☎63-1143

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 9月19日(水)・10月3日(木)
▶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 ①9月19日(水) ②10月3日(木)
▶時間/場所 午後1時～4時/市役所
▶申込受付期間 (先着8人)
①9月6日(金)～9月18日(水)まで
②9月20日(金)～10月2日(水)まで
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 9月24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

それゆけ! マジャツキー

10月5日開催!
荒尾教育フォーラム

オンラインワンの学校づくりの発表や授業づくり
起業体験 マルシェ

中学生が参加するパネルディスカッションもあるよ

「荒尾の未来の教育はどんな形になるんだろう?」
みんなで語ろう!

どなたでも参加できます。荒尾教育フォーラムの詳細は21ページをご覧ください
〒教育振興課 ☎63-1659

食が育む地域の力、未来の力へ必ず食べよう朝ごはん～ うまか～レシピ vol.109 2019.09



きのこ野菜でヘルシーにボリュームアップ
きのこ入り肉団子

- ◆材料 (2人分)◆
- 合いびき肉 100g
 - 卵 1/2個
 - タマネギ 25g
 - 長ネギ 25g
 - エノキ 1/2袋
 - シメジ 1/4袋
 - 塩 小さじ 1/4
 - しょうゆ 大さじ 1/2
 - 酒 大さじ 1/2
 - すりおろしショウガ 1/2片
 - パン粉 大さじ 1と1/2
 - 片栗粉 小さじ 2
 - 揚げ油 適量
 - 豆苗 適量
- (一人分栄養量)
▶エネルギー 201kcal ▶たんぱく質 12.4g
▶脂質 12.5g ▶塩分 1.5g
- ◆作り方◆
①Aをみじん切りにする。
②ボウルに合いびき肉と卵、Bを入れてよく練る。
③肉のねばりが出たらAを加え、練る。
④10等分して団子に丸め、160℃の油でゆっくり揚げる。
⑤豆苗を添えて盛り付ける。

Check!
肉だけで作った肉団子より、きのこ野菜を入れた肉団子のほうが約140kcalもエネルギー量が減ります。スープに入れたり、甘酢あんをかけたり、いろいろなアレンジが楽しめます。



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 7月末現在、外国人住民を含む。

人口	52,393人	(-52)
男性	24,735人	(-37)
女性	27,658人	(-15)
世帯数	24,185世帯	(-11)

※()内は前月比の増減

編集後記
夕暮れ、涼を求めて縁側で座るとカナカナカナとヒグラシの声。過ぎ行く夏を憂うかのような悲しげな旋律に、山本の目にもつつすらと涙が……。この頃は冗談ですが、何かにつけてノスタルジックな山本。しかしそれもいつかは過ぎ去る。結婚の話、最近、職場で結婚の話、決める人も、皆さんの人生の時計は着実に時を刻んでいく。窓を覗いてみると、3年以上経たない状態な山本ですが、一話づつ事を進めていかなければと感じている今日この頃です。(山本)

昨年、冬のあまりの寒さに夏派になる決意をした井上ですが、ここ最近の暑さに負け半年で冬派に戻ることに。夏を楽しめるようになる日は来るのだから。職場では、扇風機の裏に保冷剤を置いてみたりと、係みんな暑さ対策を研究中です。皆さんおすすめの涼しくなる方法があれば、ぜひ教えてください。(井上)

リサイクル事業収集実績 環境保全課 ☎63-1370

地区	7月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	20.9	
万田	18.6	
万田中央	7.6	
井手川	4.7	
中央	14.8	
緑ヶ丘	13.8	
平井	10.6	
府本	4.4	
八幡	24.8	
有明	9.9	
清里	8.9	
桜山	11.5	
合計	150.5	

※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30年度「解放文化祭」応募作品)

考えよう 相手の立場 思いやり
泣いてる子 有明小5年 柳園ゆひろ
助け合い みんな一緒に 支え合う
平井小6年 矢野十和子
悪口は 差別の一步 やめようね
八幡小5年 近藤陽彩
清里小4年 友田秋乃

今月の税

国民健康保険税 4期
納期限 9月30日(月)
納期限内に納めましょう
口座振替の人は
納期限内の納付書は市民サービスセンターでも取り扱いできます。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