

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 10月9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 10月10日(水)・24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 10月19日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 長洲町中央公民館
〒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 10月17日(水)・11月7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 ①10月17日(水) ②11月7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)
①10月4日(金)～10月16日(水)まで
②10月18日(金)～11月6日(水)まで
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 10月23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

ことしも11月3日(日)に
万田坑フェスタが
開催されるよ!



いろんなイベントが盛りだくさん
なんだから



おいしなお店も
たくさん来るよ!

芸人さんの
お笑いライブや
万田坑探検隊の
アトラクション

お友達みんなで万田坑に来てね!



万田坑フェスタの詳細は裏表紙をご覧ください。
〒万田坑ステーション ☎57-9155

キリトリ

食が育む地域の力、未来の力へ必ず食のよう朝ごはん

うまか〜レシピ

vol.110 2019.10

〒荒尾市食生活改善推進員協議会



市販のルーがなくても作れる

簡単ハヤシライス

- ◆材料 (4人分)◆
- ごはん……………600g
 - 牛薄切り肉……………200g
 - タマネギ……………1個
 - ニンジン……………1/2本
 - バター……………10g
 - 小麦粉……………大さじ2
 - トマトケチャップ…1/2カップ
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 水……………1カップ
 - コンソメ……………1個
 - 塩コショウ……………適量
- (一人分栄養量)
▶エネルギー 482kcal ▶たんぱく質 15.4g
▶脂質 12.1g ▶塩分 2.6g

- ◆作り方◆
- ①牛肉は4～5cmの長さに切る。
 - ②タマネギはスライスする。
 - ③ニンジンは半月切りにする。
 - ④フライパンにバターを入れ、牛肉を広げながら炒める。
 - ⑤肉に火が通ったら取り出す。
 - ⑥同じフライパンにタマネギとニンジンを入れ中火でしっかり炒める。
 - ⑦小麦粉をふり入れ、全体によくからんだらAを加える。
 - ⑧牛肉をもどし、木べらで混ぜながらとろみがつくまで煮る。塩コショウで味を調える。
 - ⑨お皿にごはんと⑧を盛りつける。

Check! インゲンやスナップエンドウを塩茹でして、仕上げ直前に加えると彩りがきれいになります。水を赤ワインに変えてもおいしくなります。

キリトリ



荒尾市 Arai 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 8月末現在、外国人住民を含む。

人	口	52,315人	(-78)
男性		24,694人	(-41)
女性		27,621人	(-37)
世帯数		24,146世帯	(-39)

※()内は前月比の増減

編集後記

以前から親しくさせていた荒尾出身のデザイナーMさん、菊池市広報担当のIさんの男3人で菊池深谷へ散策に。70代のMさんは人生の大先輩。物腰が柔らかく謙虚な人柄で、とても尊敬できる人です。ものづくりに携わる者同士、意気投合に時間はかからず、最後は3人で肩を組んで写真に納まりました。Mさんの「大学生に戻ったみたい」との言葉が印象的で、友情は世代を超えると実感した一日でした。最後はお二人の共通の趣味である昭和な喫茶店巡りを楽しみました。昭和生まれの山本、背伸びしていった北風風力フェヨりも居心地の良さを感じてしまいました。(山本)

先日、地元の花火大会に行きました。今までは目で見て楽しむ派でしたが、せっかくカメラを始めただから！と思い写真を撮ってみることに。結果は：まだまだカメラと気持ちが通じ合えていないようです。上司に借りた分かります。入門書を、隣の大先輩にさらにかみ砕いて解説してもらいます。(井上)

リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	8月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	7.1	
万田	23.0	
万田中央	10.2	
井手川	6.3	
中央	46.4	
緑ヶ丘	20.5	
平井	9.0	
府本	9.1	
八幡	23.3	
有明	11.1	
清里	9.7	
桜山	7.5	
合計	183.3	

※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30年度「解放文化祭」応募作品)

差別ない 平和な世界を 作ろうよ。
有明小5年 きと ときき

あいさつで 笑顔の花を 咲かせよう
平井小6年 はしもと 橋本彩椰

やさしさを みんながもつと あふれる笑顔
八幡小5年 たがみひめ 田上姫

「あんたはあんたたい」これが私の原動力
有明高校1年 高橋美羽

今月の税

**市県民税3期
国民健康保険税5期
納期限 10月31日(木)**

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