

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・火・水・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

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 FAX64-2094

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 12月10日(木)、24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 ★要予約

※12月は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止
します。
〒認知症の人と家族の会 加統 ☎78-5713

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 12月17日(木)・令和3年1月7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 ①12月17日(木) ②令和3年1月7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)
①12月4日(金)～12月16日(水)まで
②12月18日(金)～令和3年1月6日(水)まで
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 12月22日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 21号会議室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

それゆけ! マジャッキー

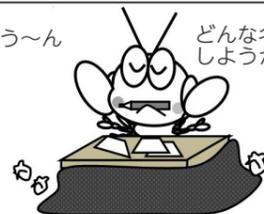
競馬場跡地町名募集!



ボクが考えた名前が町名になるかも・・・



う～ん どんな名前にしようかな・・・



できた! さっそく提出だ!



新しいまちの名付け親になりませんか? 詳しくは22ページをご確認ください。〒都市計画課 区画整理係 ☎63-1635

キリトリ

食が育む地域の力、未来の力～必ず食べよう朝ごはん～

うまか～レシピ

vol.124 2020.12



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

体が温まる

白菜のクリーム煮



◆ 材 料 (4人分) ◆

鶏モモ肉……………1枚
塩コショウ……………少々
玉ネギ……………1/2玉
人参……………1/3本
白菜……………1/6株(400g)
バター……………大さじ1
薄力粉……………大さじ1/2
牛乳……………250cc
シメジ……………1/4パック
コンソメ……………小さじ1と1/2

◆ 作り方 ◆

- ①鶏モモ肉は1口大に切り、塩コショウをする。玉ネギは薄切り、人参は薄い半月切り、白菜は芯と葉の部分に分け、芯はそぎ切り、葉はザク切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、玉ネギを炒めしんなりしたら、鶏肉と人参を加え炒める。鶏肉の色が変わったら白菜の芯を加え炒める。
- ③薄力粉を加え、弱火でさっくり炒め、牛乳を加えながら、木ベラでかき混ぜる。
- ④白菜の葉とシメジ、コンソメを加えて、中火で5分煮る。

(一人分栄養量)
▶エネルギー 234kcal ▶たんぱく質 13.9g
▶脂質 13.9g ▶塩分 1.4g
▶カルシウム 125mg

check! 白菜は甘味があり、クセのない淡白な味で他の材料と調和がよく、調理法を選びません。水に溶け出しやすいビタミンC・カリウム・マグネシウムを含んでいるので、煮汁ごと食べられる料理が最適。ビタミンCはコラーゲンの合成を助け、活性酸素を消去する抗酸化作用があります。マグネシウムはカルシウムの吸収に必要な成分です。カリウムは塩分(ナトリウム)を体の外に排出する働きがあります。

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

10月末現在、外国人住民を含む。

人	口	51,751人	(-42)
男	性	24,492人	(-25)
女	性	27,259人	(-17)
世帯数		24,230世帯	(-11)

※()内は前月比の増減

編集後記

防災コンサートでは、会場内を動き回るため、少しでも邪魔にならないようにと上下黒い服で参加しました。カメラを構えて写真を撮っていると、「スナイパーみたいだね」と後ろから声が。バレーボールのスナイパーですが、いい写真が狙えるように今後も頑張ります。早いもので2020年も残り一月になりましたね。皆さんにとってことはどんなに一年でしたか? 私はいまだに日付を2019年と書きそうになることもありますが、時間に追いついていませんでした(井上)最近運動不足だったので久しぶりにランニングでもしようと思いついて、外に出ると、寒い……厚着をしたら、ウオーキングに切り替えました。小岱山を見たり、紅葉のまじりに木々も紅葉し始めており、油断していると1年が終わり、断じて来年が危ない感じがしてしまいます。今年はたくさん写真の腕が上達したのか、井上先輩にご指導をお願いして今年中に少しでも上達しようと思えます(田村)

リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	10月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	22.3	
万田	21.1	
万田中央	10.1	
井手川	6.0	
中央	44.8	
緑ヶ丘	19.9	
平井	13.4	
府本	7.5	
八幡	20.1	
有明	15.7	
清里	9.3	
桜山	12.9	
合計	203.3	

※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

(令和元年度「解放文化祭」応募作品)

一人じゃないよ ぼくたちみんなが そばにいる
覚えていよう あなたには 有明小1年 ふじおか来き
みんなや仲間がいることを 有明小6年 吉岡実羽
ひとりのとき 声をかけてくれて ありがとう
府本小3年 山村ゆう太
おはようは 心をてらす 朝の声
八幡小6年 杉野優雅

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(金)

- 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。土日・祝日も午前10時30分～午後7時まで開いていて便利です。

〒収納課
☎63-1353 ☎63-1362