

# 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 1月11日(水) 午前9時30分～正午  
▶場所 総合福祉センター  
〒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  
〒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

### 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 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 有明保健所  
〒有明保健所 ☎72-2184

### 無料認知症相談 ★要予約

▶日時 1月12日(木)・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 1月21日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 玉名市民会館  
〒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 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 1月19日(水)・2月2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 ①1月19日(水) ②2月2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)  
①1月18日(水)まで  
②1月20日(金)～2月1日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 1月24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

## 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



『ご近所さん交流深め安全に』  
年末年始は特に気をつけてお過ごしください。

## 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.77

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

## ～昔懐かしい味～ 煮しめ



### ◆ 材 料 (4人分) ◆

ゴボウ……………1本  
ニンジン……………1本  
レンコン……………中1節  
シイタケ……………4枚  
コンニャク……………1枚  
高野豆腐……………4枚  
昆布……………8切れ  
絹サヤ……………8枚  
砂糖……………大さじ3  
しょうゆ……………大さじ3  
みりん……………大さじ1

(一人分栄養量)  
▶エネルギー108kcal ▶たんぱく質3.4g  
▶脂質0.2g ▶塩分2.3g

### ◆ 作り方 ◆

- ①高野豆腐を戻しておき、水に浸けて戻した昆布を結ぶ。
- ②塩もみして洗ったコンニャクを1cm幅くらいに切り中央に切り込みを入れてぐらせ手綱にする。
- ③高野豆腐・絹サヤを斜め切りの2等分、シイタケを2等分、ゴボウは斜め切り、ニンジンは輪切り又は花切り、レンコンは花切りにし、酢水にさらす。
- ④鍋に①～③と材料がかぶるくらいの出汁を入れ、煮始める。
- ⑤やわらかくなったら、砂糖とみりんを入れしばらく煮て甘みを含ませてからしょうゆを加え仕上げる。

あけましておめでとうございます。今年も、うまか～レシピをよろしくお祈いします。さて、2017年の1品目は、煮しめ!  
●煮しめ…根菜を中心とした野菜などを一緒に煮ているので、おせち料理では、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味を込めてあるそうです。是非、食卓へ並べて、みんな楽しく食事しませんか!



## 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

11月末現在、外国人住民を含む。

人	□	53,956人	(-48)	※(内は前月比の増減)
男	性	25,359人	(-26)	
女	性	28,597人	(-22)	
世帯数		24,180世帯	(+12)	

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。ことしも広報あらかをよろしくお祈いします。今月号の表紙には素敵な笑顔の華がたくさん咲いています。一足先に春の訪れを感じてみませんか。応募していただいた皆さん、ありがとうございました。お正月、皆さんはどう過ごしますか。久しぶりの親族・友人との再会、旅行、家族とだんらん、お仕事、寝正月(笑)などそれぞれに過ごされることと思います。ことしも皆さんにとって良い一年となることを願っています。ことしの目標、皆さんは決めましたか。一年の計は元日にあり、と言います。私の目標は、「ことしこそ結果を出す」です。何の結果かはご想像にお任せします(笑)。長く助走をとったほうがより遠くに飛べると歌った超有名歌手がいます。涙で濡れた長い長い助走を駆け抜け(笑)、西年の一年を飛翔の年にしようと思えます。(山本)

## リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	11月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	24.9	
万田	28.8	
万田中央	9.8	
井手川	6.2	
中央	46.1	
緑ヶ丘	14.2	
平井	14.3	
府本	9.7	
八幡	24.2	
有明	15.8	
清里	8.1	
桜山	12.6	
合計	214.8	

※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27年度「解放文化祭」応募作品)

一人でも 味方になれば 守れるよ  
有明小5年 松本めい  
ともだちのいいところたくさん見つけよう  
緑ヶ丘小2年 大くにゆい  
きめつけは ぜったいにだめ っらいこと  
有明小3年 うら田昊  
「いじめゼロ」 心がければ できること  
万田小6年 藤木晶大

## 今月の税

市県民税 4期  
国民健康保険税 8期

納期限 1月31日(火)

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  
納税が困難な場合は  
早めにご相談ください

〒収納課

☎63-1353 ☎63-1362