

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13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 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14日(木)・28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16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・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 9月21日(木)・10月5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21日(木) ②10月5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20日(水)まで
②9月22日(金)～10月4日(木)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 9月26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! マジャッキー

今月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及月間」です



この機会にあなたもぜひ健康について一度考えてみませんか。詳しくは6ページをご覧ください。

うまか〜レシピ vol.85

食が育む地域のカ、未来のカ〜必ず食べよう朝ごはん〜

〜おいしく減塩のコツ〜

魚のごまチーズパン粉焼き



- ◆材料(2人分)◆
- アジ……………2切(140g)
 - 塩……………少々
 - コショウ……………少々
 - 生パン粉……………20g
 - ごま(黒)……………小さじ1
 - パルメザンチーズ……………小さじ2
 - 小麦粉……………適宜
 - 卵……………1/2個
 - サラダ油……………大さじ1
 - レモン……………適宜
- 栄養量(1人分)
▶エネルギー 240kcal ▶たんぱく質 20.2g
▶脂質 13.1g ▶塩分 0.9g

- ◆作り方◆
- ①魚は小骨を抜き、塩・コショウで下味をつける。
 - ②生パン粉にごまとパルメザンチーズを混ぜる。
 - ③魚に小麦粉、溶き卵、②のパン粉の順に衣を付ける。
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、③の魚を入れ、両面がキツネ色に焼き色が付くように焼く。
 - ⑤お好みでレモンを添える。



チーズの風味とパン粉のサクッと感がおいしい!

Point! <もう一工夫でさらにおいしく>

- 魚は何を使ってもOKです。
- ごまとチーズの香ばしい香りは、減塩にもなります。パン粉にカレー粉、刻みパセリ、ガーリックパウダー、青のりなどを混ぜて、味の変化を楽しんでみてはいかがでしょうか。



人の動き

7月末現在、外国人住民を含む。

人口	53,501人	(-32)
男性	25,139人	(-5)
女性	28,362人	(-27)
世帯数	24,152世帯	(+2)

※()内は前月比の増減

編集後記

9月に入っても暑い日が続いています。「残暑で毎日暑いぞいざんしょ」。どうですか、体感温度が3度くらい涼しくなりませんでしたか(笑)

荒尾祭の悪天候による中止、本当に残念でした。先月号に掲載した運営委員長の前田さんはじめの人の思いは来年の荒尾祭へと受け継がれていくことだと思います。来年は今より以上に盛り上がる祭りをしていきましょう!

ラジオ体操、みんなの体操会、皆さん参加されましたか?朝に体を動かすって気持ちいいですね。あいにくの天気でしたが、市民体育館2階観覧席まで埋まる盛況ぶりでした。

広報紙1500号特集を掲載しました。昔の広報紙を見てみると、その時の荒尾の姿がうかがえますね。過去の広報紙担当平島さんをはじめ、取材に協力してくださった皆さんありがとうございました。多くの人に読んでいただけたらうれしいです。(山本)

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	17.6	
万田	20.9	
万田中央	7.2	
井手川	5.9	
中央	33.2	
緑ヶ丘	14.6	
平井	15.9	
府本	8.4	
八幡	14.7	
有明	17.5	
清里	12.1	
桜山	16.0	
合計	184.1	

※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28年度「解放文化祭」応募作品)

「こめんね」「いいよ」でなかなおり「またあそぼうね」有明小1年 たなかせな
育てよう いじめをなくす 笑顔の木
万田小5年 金山瑠奈
絶やさない ふわふわ言葉を
一小6年 石本里奈
「やめようよ」そのひとことで いじめゼロ
緑ヶ丘小1年 なかがわしようま

今月の税

国民健康保険税4期納期限 10月2日(月)

納期限内に納めましょう
□座振替の人は
□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お取り扱いできます。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