

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 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 10月21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・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 10月19日(木)・11月2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 ①10月19日(木) ②11月2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)
①10月18日(水)まで
②10月20日(金)～11月1日(木)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 10月24日(火) 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



結婚新生活支援事業の詳細は、20ページをご覧ください。
〒政策企画課企画統計係 ☎63-1274

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.86

〜具は余ったおかずでもできる〜 おにぎらず



- ◆材料(1人分)◆
- 焼きのり.....1枚
 - ごはん.....1杯
 - 好みの具
 - ※ここでは卵焼き、ハム、さんぴらごぼう、青しそ
- 栄養量(1人分)
▶エネルギー 287kcal ▶たんぱく質 8.8g
▶脂質 4.3g ▶塩分 0.6g

Point! ◎包丁はよく切れる物を用意してください。1カットごとに濡れ布巾で刃を湿らせるとごはんがくっつかず、きれいに切れます。

- ◆作り方◆
- ①ラップをのりよりも大きく切って敷き、のりを乗せる。
 - ②ごはん 1/2杯をのりの中央に正方形に広げる。
 - ③ごはんの中央に最初の具をのせる。(ここでは卵焼き)



- ④残りの具を重ねる。
- ⑤具の上に残りのごはんを具をおおるように広げる。
- ⑥ラップごとのりを持ち上げ、向かい合う角に向かってたたむ。残りの角もたたむ。



- ⑦ラップに包み、手で正方形に整えて完成。しばらく置くとごはんとのりがなじむ。
- ⑧カットするときはラップごと切る。



人の動き

8月末現在、外国人住民を含む。

人口	53,444人	(-57)
男性	25,116人	(-23)
女性	28,328人	(-34)
世帯数	24,154世帯	(+2)

※()内は前月比の増減

編集後記

「春はあけぼの」、から始まる清少納言の枕草子。春夏秋冬の趣きある情景が描かれています。秋は夕暮れが素晴らしいです。荒尾で夕暮れといえはば荒尾干潟の夕日。多良岳の山際に沈んでいく夕日の景色は神々しささえ感じます。普段あまり干潟には行かないという人、ぜひ一度見に行ってみてください。そして、荒尾干潟がラムサール条約湿地に登録されて5周年を迎えました。記念イベントを21日(土)に文化センターで開催しますので、こちらも要チェック!

「ひとのちから」はシンガーソングライターの弥栄さんです。大学生の頃音楽をかくっていたこともあり、音楽談義に花が咲き意気投合。「山本さんもアーティスト」とのお言葉も頂戴。2時間になる始末で笑。取材を、お忙しい中でも快く受けてくださり感謝です。「ひとのちから」山本 feat. 弥栄さん」をぜひお楽しみください。(山本)

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	26.2	
万田	26.8	
万田中央	9.2	
井手川	7.0	
中央	32.0	
緑ヶ丘	17.5	
平井	13.2	
府本	11.2	
八幡	32.2	
有明	15.0	
清里	10.8	
桜山	11.8	
合計	213.1	

※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)

あそぼうよ やさしいことは いいえがお
有明小5年 宮島輝至
思いやり いろんな人に とどけよう
平井小5年 佐藤ちゆら
一人て出来ないことは みんなで教えあえば
出来ること 府本小6年 田島凱斗
ともだちはたからもの たいせつにしようね
緑ヶ丘小1年 あさだあおば

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(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