# 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　11月8日㈬　午前9時30分～正午
▶場所　社会福祉協議会　相談室
問社会福祉協議会　☎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
問子育て支援課　☎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
問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）**
問中嶋真也　☎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）**
問斎　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
問有明保健所　☎72-2184

**無料認知症相談**　★要予約
▶日時　11月9日㈭・30日㈭　午後2時～4時
▶場所　地域包括支援センター
問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　11月18日㈯　午後1時30分～3時30分
▶場所　玉東町福祉センター
問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）
問働く女性の家（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
問市内各保育園・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
問子育て支援課　☎63-1417

## 少年指導センター　ヤングテレホンあらお（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
問ヤングテレホンあらお　☎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
問消費生活センター　☎63-1173

## 行政相談

▶期日　11月16日㈭・12月7日㈭
▶時間／場所　午前10時～正午／市役所
問総合案内　☎63-1503

## 無料法律相談　★要予約

▶期日　❶11月16日㈭ ❷12月7日㈭
▶時間／場所　午後1時～4時／市役所
▶申込受付期間（先着8人）
❶11月15日㈬まで
❷11月17日㈮～12月6日㈬
問総合案内　☎63-1503

## 年金相談　★要予約

▶日時　11月28日㈫　午前10時～午後3時
▶場所　市役所　11号会議室
問玉名年金事務所　☎74-1612

市の花　梨の花

市の魚　マジャク

市の木　小岱松

市の鳥　シロチドリ

## 人の動き

9月末現在、外国人住民を含む。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 人口 | 53,427人 | (－17) | ※()内は前月比の増減 |
| 男性 | 25,123人 | (＋7) | |
| 女性 | 28,304人 | (－24) | |
| 世帯数 | 24,158世帯 | (＋4) | |

## 編集後記

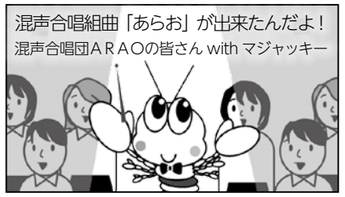
秋の夜長、どうお過ごしですか。読書を楽しんだり、お酒をたしなんだり、きれいな星空を眺めたり…と、思い思いの過ごし方があると思います。私はやっぱりお酒。ゆっくりとお酒をたしなむのはとてもリラックスできますね。

岱志高校2年生の久米君がインターンシップに来てくれました。3日間という短い期間でしたが、取材に撮影にと頑張ってくれました。いつもは一人で取材することが多いのですが、仲間がいると心強いです。「将来の夢はまだ見つかってません」とのことでしたが、あいさつもできて真面目な性格の久米君なら、きっと頑張れると思います。

スポレクあらお初登場競技、パン食い競争を表紙にしました。パンを目がけて大きく口を開けた姿はとても楽しそう。口を開くことが心を開くことにも通じるのかもしれませんね。たまにはこんな真面目な編集後記はいかがでしょうか（山本）



## それゆけ！マジャッキー



市文化振興基金の詳細は20ページをご覧ください。
問政策企画課企画統計係
☎63-1274

キリトリ

**◆材　料（4人分）◆**

サバ……1尾
塩……少々
Ⓐ
酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ2
ショウガすりおろし　小さじ2
レモン……1/2個
片栗粉……適量
サラダ油……適量

栄養量（1人分）
▶エネルギー 309kcal　▶たんぱく質 18.1g
▶脂質 20.3g　▶塩分 1.5g

**◆作り方◆**
①サバは3枚おろしにし、骨を取り除く。8切れに切る。
②塩少々をふり、10分置く。
③キッチンペーパーで水気を拭き、10分ほどAに漬ける。
④水気を拭いて片栗粉をつける。
⑤170℃の油でカラッと揚げる。
⑥レモン汁をかけて食べる。

Point!
**<カラッと揚がるコツ>**
調味料に漬けたあと、水気を拭いて片栗粉をつけることで、カラッと揚がります。

キリトリ

## リサイクル事業収集実績

問環境保全課　☎63-1370

| 地区 | 9月 リサイクル量（t） | 7～9月 地区還元金(円) |
|---|---|---|
| 荒尾 | 27.1 | 81,660 |
| 万田 | 17.1 | 75,625 |
| 万田中央 | 7.6 | 27,654 |
| 井手川 | 5.0 | 20,698 |
| 中央 | 33.8 | 110,030 |
| 緑ケ丘 | 20.0 | 58,727 |
| 平井 | 15.6 | 48,759 |
| 府本 | 8.2 | 32,385 |
| 八幡 | 21.8 | 83,513 |
| 有明 | 10.1 | 47,590 |
| 清里 | 7.9 | 34,426 |
| 桜山 | 12.8 | 43,990 |
| 合計 | 187.1 | 665,057 |

※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）

みんな　ともだちつくっておにごっこ　たのしいな
有明小2年　早川巧真（はやかわたくま）

ごめんなさい　まほうの言葉で　仲直り
万田小5年　中村涼花（なかむらすずか）

相手のこと　いろいろ知って　なかよくね
有明小5年　古城みずき（こじょう）

なやみ事　かかえるよりも　言ってみて
緑ケ丘小5年　益永颯翔（ますながはやと）

## 今月の税

**国民健康保険税6期**
**納期限11月30日㈭**

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。
口座振替キャンペーン中！

問収納課
☎63-1353　☎63-1362