# 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10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　1月11日㈭・25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　1月20日㈯　午後1時30分～3時30分
▶場所　玉名市民会館
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　1月18日㈭・2月1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　❶1月18日㈭ ❷2月1日㈭
▶時間／場所　午後1時～4時／市役所
▶申込受付期間（先着8人）
❶1月17日㈬まで
❷1月19日㈮～1月31日㈬
問総合案内　☎63-1503

## 年金相談　★要予約

▶日時　1月23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

11月末現在、外国人住民を含む。

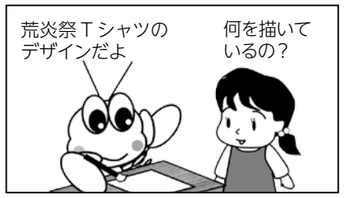
| | | ※()内は前月比の増減 |
|---|---|---|
| 人口 | 53,420人 | (－14) |
| 男性 | 25,130人 | (＋4) |
| 女性 | 28,290人 | (－18) |
| 世帯数 | 24,172世帯 | (－13) |

### 編集後記

明けましておめでとうございます。ことしも皆さんとのつながりを大切にして広報紙づくりに励みたいと思っています。「笑顔の表紙」コーナーにことしもたくさんの笑顔の花が咲きました。12月の寒風にさらされ、かさかさになった私の心も、紙面を作りながらみずみずしさを取り戻しました笑。たくさんのご応募ありがとうございました。
10大ニュースを38ページから掲載しています。1年ってあっという間ですね。でも振り返ってみるとそれなりにいろいろな事が。ことしもどんな年になるか楽しみです。
昨年の新語・流行語大賞の一つに「インスタ映え」が選ばれました。写真の上達にもなると思うので始めてみようかな。余談ですが、ノミネートされた「ちーがーうーだーろー」にちーがーうーだーろーとつっこみたかった人、この指とまれ笑。インスタにキモい自撮りを載せ始めたら誰か注意してくださいね。（山本）



## それゆけ！マジャッキー



荒炎祭Tシャツのデザインを募集中です。あなたのデザインで祭りを盛り上げませんか。11ページをご覧ください。

キリトリ

**◆材　料（2人分）◆**

エビ……4尾
バジル（粉末）……適量
タマネギ……1/4個
バター……5g
薄力粉……大さじ1と1/2
牛乳……100cc
塩コショウ……少々
コンソメ……1g
春巻きの皮……4枚
チーズ（ピザ用）……10g
サラダ油……適量

栄養量（1人分）
▶エネルギー 267kcal　▶たんぱく質 11.4g
▶脂質 12.7g　▶カルシウム 110mg
▶塩分 0.7g

**◆作り方◆**
①エビを1cm以下に切って、バジルをまぶしておく。
②タマネギを薄切りにして、バターでしんなりするまで弱火で炒める。
③タマネギがしんなりしたら、火を止めて薄力粉を入れ、まとめる。
④まとまったら、火をつけて中火で牛乳を加え混ぜる。
⑤牛乳がなじんだら塩コショウ、コンソメを入れて、最後にエビを入れる。
⑥⑤をボウルに入れ、ラップで密封したら冷凍庫に入れ、5分ほど冷ます。
⑦冷めた⑥を春巻きの皮の上にのせて、その上にチーズをのせて巻く。
⑧多めのサラダ油で焼いて、出来上がり。

Point!
**<高血圧の予防にカルシウム>**
摂取量が日常的に不足すると、骨から溶け出すカルシウムが過剰になります。血中に増えたカルシウムは血管壁にたまり、高血圧になりやすくなります。上手にカルシウムを摂取して高血圧の予防につなげませんか。

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 | 11月 リサイクル量(t) |
|---|---|
| 荒尾 | 29.3 |
| 万田 | 34.8 |
| 万田中央 | 9.8 |
| 井手川 | 8.5 |
| 中央 | 47.9 |
| 緑ケ丘 | 12.3 |
| 平井 | 16.0 |
| 府本 | 10.1 |
| 八幡 | 23.9 |
| 有明 | 17.8 |
| 清里 | 10.7 |
| 桜山 | 10.0 |
| 合計 | 231.2 |

※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）

気づいてる？　その一言は　いじめだよ
有明小4年　浦川絢世（うらかわあやせ）

心の戸　あける言葉は　ありがとう
平井小5年　うどうひかる

わるぐちを　言わない心　たいせつに
有明小6年　前﨑厚輝（まえさきこうき）

ありがとう　きれいな色の　心玉
緑ケ丘小5年　小林奏瑛（こばやしかなえ）

### 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㈬**

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