

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

心配ごと相談室 ★要予約
▶日時 1月8日(水) 午前9時30分～正午
▶場所 総合福祉センター
☎総合福祉センター ☎66-2993

女性福祉相談
▶日時 月・水・木・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

知的障がい者相談(知的障がい者相談員)
☎宮崎京子 ☎62-1175 北田輝子 ☎68-5715

身体障がい者相談(身体障がい者相談員)
☎齋 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

障がい者定期相談 ★1月8日(水)までに要予約
知的・身体・精神に障がいがある人とその家族が対象。
▶日時 1月15日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 玉名市文化センター
☎福祉課福祉係 ☎63-1406 FAX 62-2881

精神保健相談 ★要予約
電話での予約時に日時を決定(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 1月9日(木)・23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

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

子育てサポート相談
▶日時 月～金曜
▶場所 万田保育園、清里保育園、保健センター
☎万田保育園 ☎62-0597
☎清里保育園 ☎68-4123
☎保健センター ☎63-1133

家庭児童相談
▶日時 月・火・木・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

荒尾市消費生活センター 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階荒尾市消費生活センター
☎荒尾市消費生活センター ☎63-1173

行政相談

▶期日 1月16日(木)・2月6日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
☎総合案内 ☎63-1503

無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①1月16日(木) 午後1時～4時 ②2月6日(木)
▶予約受付期間(先着8人)
①12月20日(金)～1月15日(水)
②1月17日(金)～2月5日(水)
☎総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 1月28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

70文字の愛ことば

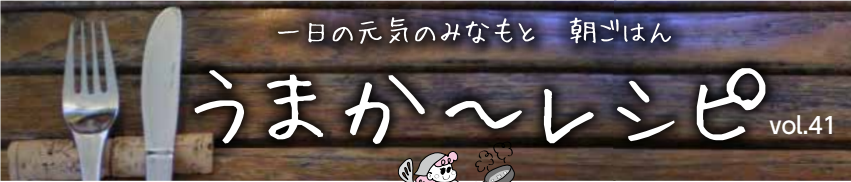
大切な人に伝えたい70文字の愛

じいじの顔を知らないひい孫が生まれ
すくすくと育って居ます
遺影に小さな手を合わせ
バイバイも出来ず
じいじ見守っていてね

彼岸の夫へ 杉浦喜代子(宮内出目東)

※作品の募集は締め切りしました。
たくさんのご応募、ありがとうございました。

☎秘書広報課広報広聴係
☎63-1157 FAX 63-1145



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～揚げずに・お手軽クッキング～

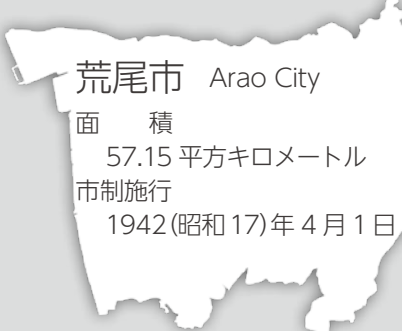
ヘルシー スコッチエッグ



◆材 料(2人分)◆
【スコッチエッグ】
ゆで卵…………… 2個
小麦粉…………… 適宜
A 合い挽きミンチ …… 90g
玉ねぎ …… 30g
パン粉 …… 大さじ2
牛乳 …… 大さじ1/2
溶き卵 …… 大さじ1/2
塩コショウ …… 少々
油…………… 適宜
デミグラスソース(市販) 100g
《きのこソテー》
しめじ…………… 40g
エリンギ…………… 20g
油…………… 適宜
塩コショウ…………… 適宜
(1人分あたり)
▶エネルギー 303kcal ▶たんぱく質 17.7g
▶脂質 21.0g ▶塩分 0.7g

◆作り方◆
①玉ねぎはみじん切りにして、油でしんなりするまで炒めて冷ましておく。パン粉は牛乳をふりかけておく。
②ボールにAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
③②を2等分にし手のひらに広げ、小麦粉を薄くつけたゆで卵をのせて包み形を整える。
④油を熱したフライパンで、中火で転がしながら、焼き目をつける。全体に焼き目がついたらフタをして、蒸し焼きにする。
⑤きのこソテーを作る。食べやすい大きさに切ったしめじとエリンギを油で炒め、塩こしょうをする。
⑥お皿に温めたデミグラスソースを敷き、半分に切った④のスコッチエッグと、きのこソテーを盛り付ける。

Point!
新年明けましておめでとうございます。今回は、揚げずに蒸し焼きでヘルシーにしました。ゆで卵に薄く小麦粉をつけると、肉がはがれにくくなります。形がくずれる時はアルミホイルで包んで焼くと壊れずに焼き上がります。今年もおいしい「うまか〜レシピ」をご紹介しますよう頑張りますのでよろしくお祈りします。



人 の 動 き		11月末現在、外国人住民を含む。	
人 口	55,243 人	(▲ 28)	※(内は前月比の増減)
男 性	25,950 人	(▲ 7)	
女 性	29,293 人	(▲ 21)	
世 帯 数	24,137 世帯	(▲ 4)	

言葉 KATARU 編集後記

◆あつという間に1年が経ちました●去年のプライベントの目標は、初の海外旅行、英会話を始めるなどでしたが、韓国に行つて英語でコミュニケーションを取りながら海外の文化に触れることができたことはとてもよい経験になりました●2014年も目標を立てて、仕事もプライベートも充実した1年を送れるように過ごしていきたいです●皆さんも良い1年になりますように●2014年もどうぞよろしくお祈りいたします●

◆M◆
◆明けましておめでとうございます◆昨年はいろんな場面多くの市民の皆さんに取材に協力していただきまして◆ありがとうございます◆◆ことしも市民の皆さんが主役のよりよい広報紙を目指して頑張りますので、よろしくお祈いします◆◆今月号から新コーナー「わたたて荒尾産さん」が始まりました◆毎月おいしい荒尾産の食材を紹介していきますので、ご期待ください◆◆Y◆

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	23.3
万田	22.1
万田中央	13.4
井手川	8.0
中央	31.5
緑ヶ丘	23.9
平井	16.6
府本	7.1
八幡	23.1
有明	13.3
清里	13.2
桜山	16.3
合計	211.8

人権標語

(第28回「解放文化祭」応募作品)

人と人 未来に向かって 手をつなげ
万田小4年 原口 みずず
作ろうよ みんなが笑顔になれる場所
海陽中3年 木村 美穂
荒尾市は いじめや差別 しない町
荒尾四中1年 本田 崇人

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(金)

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

あんしんあんぜん くらしのヒント

備えて安心! 「災害時非常用品」
非常用持出品は家族構成を考え、必要なものを玄関などのすぐ持ち出しやすい場所に置いておきましょう。