

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 9月10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 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

障がい者定期相談 ★9月10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 9月17日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 南関町交流センター
〒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11日(木)・25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20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 ☎096-223-0825

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 9月4日(木)・18日(木)・10月2日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
〒総合案内 ☎63-1503

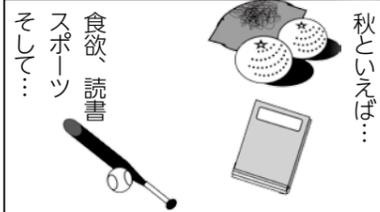
無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①9月4日(木) ②9月18日(木)
③10月2日(木) 午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人) ①9月3日(水) まで
②9月5日(金)～9月17日(水)
③9月19日(金)～10月1日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 9月24日(水) 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

マジックキーと考える! あんしん 暮らしのヒント



秋口には日没時間が早まります。
反射材用品を活用して交通事故を防止しましょう。

うまか〜レシピ vol.49

一日の元気のみなもと 朝ごはん



◆材料(2人分)◆
【サンマのしぐれ煮】
サンマ……………2尾
しょうが(せん切り) ……20g
水・酒……………各50cc
酢……………大さじ1/2
砂糖・みりん……………各大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
▶エネルギー389kcal ▶たんぱく質13.7g
▶脂質24.6g ▶塩分2.3g

◆作り方◆
【サンマのしぐれ煮】
①サンマは頭と内臓を取り、2等分に切る。
②フライパンにAとしょうがを煮立て、魚が重ならないように並べて落としブタをする。
③照りが出るまで煮詰める。

【にんじんのヨーグルトソースサラダ】
①にんじんとりんごはマッチ棒くらいの太さのせん切りにする。にんじんは塩もみして10分ほどおく。りんごはレモン汁を混ぜ合わせ変色を防ぐ。
②レーズンは水に5分ほど浸して、キッチンペーパーで水気をとる。
③ヨーグルトはペーパータオルで30分水切りする。
④大さじ4の水切りヨーグルトとBを混ぜ合わせる。
⑤にんじん、りんご、レーズンと④のヨーグルトソースを和える。
⑥レタスを洗って皿に敷き、サラダを盛る。
◆野菜で生活習慣病を防ぎましょう。



人の動き

7月末現在、外国人住民を含む。

人口	54,944人	(-34)
男性	25,826人	(-13)
女性	29,118人	(-21)
世帯数	24,173世帯	(+19)

※()内は前月比の増減

言葉
KATARU 編集後記

●今月は「こくんぞさん」、「こしほるさん」や「音と光の祭典」などお祭りがたくさん取材でき、いろいろなイベントに写真を撮りに行きますが、撮影でお気に入りのお祭りは「上井神社夜燈まつり」です。●境内に続く細く暗い道を、行灯行列が柔らかな光を灯しながら進む様子がとても幻想的な感じが、花火の煙やおぼろすね! 皆さんもお気に入りのイベントを見つけて楽しんでみてはいかがでしょう? (前広)

◆今月は水の行くところである下水道について特集しました。◆私たちが使った水は海に流れていきます。◆未来にきれいな水を残せるように少しづつできることから私も実践しようと思えます。◆ことしの夏は雨が多かったですね。◆雨が続きと地盤が緩み、土砂崩れなどのおそれもあります。◆今月号では防災についても取り上げています。ぜひ、目を通してみてください。いつ起るかわからない災害に備えてもらえたらと思います。◆(毎熊)

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	25.4	
万田	27.9	
万田中央	9.4	
井手川	5.6	
中央	21.8	
緑ヶ丘	12.7	
平井	17.6	
府本	13.1	
八幡	16.9	
清里	9.5	
桜山	14.4	
合計	191.3	

人権標語

(第29回「解放文化祭」応募作品)

自分の心 みなおそう 相手の気持ちを考えて
みんなだね 差別をなくそう 世界から
いじめても 有明小5年 新多寧人
自分のは 痛むだけ 荒尾四中1年 高田和裕
同じです あなたと私の 権利の重み 海陽中3年 鍋島悠

今月の税

国民健康保険税 4期

納期限 9月30日(火)

口座振替の人は
口座残高をご確認ください
納められる市税は行政サービスの
貴重な財産です
納期限内に納めましょう

岡収納課
☎63-1353・☎63-1362