

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 12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 ☎64-2094
- 障がい者定期相談** ★平成27年1月14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21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 ☎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 12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 12月13日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 荒尾市総合文化センター
☎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

- 子育てサポート相談**
▶日時 月～金曜
▶場所 保健センター
☎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 12月4日(木)・18日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
☎総合案内 ☎63-1503

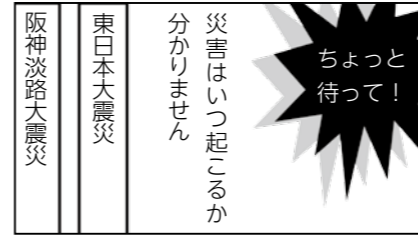
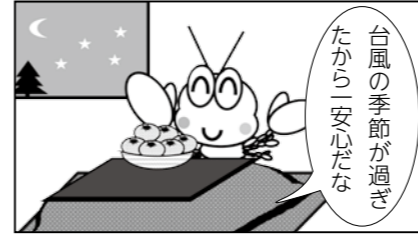
無料法律相談 ★要予約

- ▶日時 ①12月4日(木) ②12月18日(木)
③平成27年1月15日(木) 午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人) ①12月3日(水)まで
②12月5日(金)～12月17日(水)
③12月19日(金)～平成27年1月14日(水)
☎総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

- ▶日時 12月24日(水) 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

マジックキーと考える! あんしん あんぜん 暮らしのヒント



「災害は忘れたころにやってくる」
地震などの災害は季節を問わず
起こります。気を緩めずに、い
ざというときに備えましょう。

うまか〜レシピ vol.52

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

〜簡単おせちにも!〜 紅茶豚



- ◆ 材 料 (2人分) ◆
豚ももブロック肉(もしくはロー
ス).....250g
紅茶ティーパック.....1~2袋
しょうが、ねぎ.....各少量
ゆで卵.....1個
タ【みりん、酒、酢...各25cc
レ【しょう油.....50cc

- ◆ 作り方 ◆
①豚肉はタコ糸でしっかり縛って形を整え、深鍋にたっぷりの湯を沸かし、紅茶・しょうが・ねぎを加え、30~40分煮る。
②別の鍋にタレを合わせ、ひと煮立ちさせる。
③タレの中に肉・ゆで卵を漬け込む。
(1人分あたり)
▶エネルギー 231kcal ▶たんぱく質 30.2g
▶脂質 10.1g ▶塩分 0.6g

Point!
『あら、あら、おいしか、楽しかバイ!毎月19日はみんなそろって朝ごはん』
私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、やる気スイッチがONになり、一日の生活リズムが整います。快適な生活を送るためには、朝・昼・夕の食事の時間を中心に、生活リズムを整えることが大事です。朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



人の動き

10月末現在、外国人住民を含む。

人 口	54,887 人	(-31)
男 性	25,828 人	(-13)
女 性	29,059 人	(-18)
世帯数	24,164 世帯	(-18)

※()内は前月比の増減

●有陸上競技部の全国駅伝大会出場決定、乗松さんのアジアパラ大会優勝、荒尾ラグビー部の県予選決勝進出など最近はいくつ他にも荒尾オリッブが国内でも高品質だと知られるところから視察が申し込まれたり、第一紡績(株)の高級紳士肌着「荒尾の和糸」が発売されたりと、荒尾の元気のよさを感じられた毎日でした。●ことしの「こたニース」もさまざまな話題で溢れています。ぜひご覧ください。(前広)

◆今月号の表紙は「万田坑 D・K L・V E L」です。◆同期にアシスタントしてもらい、変わりゆく光の軌跡に照らされた万田坑をカメラに収めました。◆お客さんもたくさん来ていたので、世界遺産登録への弾みになればと思います。◆頃、めつきり寒くなりましたね。◆寒さに弱い私はだんだん起床時間が遅くなっています。(汗)最近では就業時間より1時間前に目を覚ます日々。来年は早起きを目標に頑張ります。(毎熊)

リサイクル事業収集実績

☎環境保全課 ☎63-1370

地区	10月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	3.7	
万田	30.8	
万田中央	10.4	
井手川	9.7	
中央	45.7	
緑ヶ丘	17.5	
平井	14.2	
府本	12.5	
八幡	22.8	
有明	17.8	
清里	11.6	
桜山	10.7	
合計	207.4	

人権標語

(第29回「解放文化祭」応募作品)

ありがたう 笑顔が広がる 石橋未雲
海陽中3年

倍返ししても何も 始まらない 坂田琴葉
海陽中3年

いじめない 平和な世界を 創ろうよ 荒尾四中1年 木下単人

ダメいじめ 守るのみ 金メダル 万田小4年 高井れお

今月の税

固定資産税 3期
国民健康保険税 7期
納期限 12月25日(木)
納期限内に納めましょう
※12月の納期限は月末ではないので、ご注意ください。
一日でも納期限を過ぎると
収納課での金額確認が必要
となります
☎収納課
☎63-1353・☎63-1362