

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14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 ★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 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 1月8日(木)・22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 1月17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 ☎096-223-5164

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
▶ヤングテレホンあらかお ☎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15日(木)・2月5日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
▶総合案内 ☎63-1503

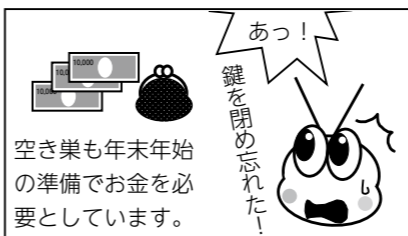
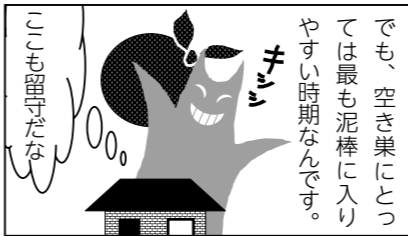
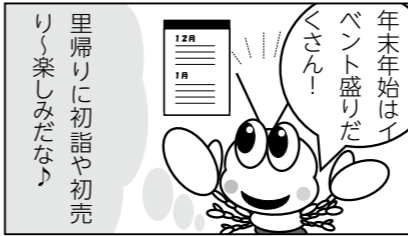
無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①1月15日(木) ②2月5日(木)
▶予約受付期間(先着8人)
①1月14日(水)まで
②1月16日(金)～2月4日(水)
▶総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 1月27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

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



年末年始は詐欺や空き巣などの犯罪が増加します!
家庭でもしっかりと犯罪対策を行いましょう。

うまか〜レシピ vol.53

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～野菜を炒めて詰めて煮るだけ
食卓華やか おもてなしにも!～
イカの筒煮



- ◆材料(2人分)◆
- 具
豆腐……………1/4丁
野菜 [にんじん……………1/4本
しめじ……………1/4パック
いんげん……………4本
●A [酒・しょう油…各小さじ1
みりん……………小さじ1/2
卵……………1/2個
 - イカ
イカ……………1杯
だし……………100cc
砂糖……………小さじ1
●B [酒・しょう油……………
……………各小さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
水溶き片栗粉(片栗粉・水)
……………各小さじ1
 - つけ合わせ
サラダ菜……………適量

- ◆作り方◆
- ①イカの足はばらさずにはずし、ワタを取る。豆腐は水切りしておく。野菜は3mm角の大きさに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒め、火が通ったら豆腐をくずしながら入れ、炒める。Aで調味し、最後に溶き卵を加え、混ぜる。
 - ③イカに②と足を詰め、口をつまようじで止める。鍋にBを煮立たせ、イカを入れ、煮汁をかけながら煮る。
 - ④イカを輪切りにし、器にイカとサラダ菜を盛る。残りの煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、イカにかける。

(1人分あたり)
▶エネルギー 193kcal ▶たんぱく質 24.9g
▶脂質 4.0g ▶塩分 2.3g

ことしも荒尾市食生活改善推進員は皆さんの食生活改善のお手伝いに尽力します。毎日、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!



人の動き

平成26年11月末現在、外国人住民を含む。

人	口	54,854人	(-33)
男性		25,806人	(-22)
女性		29,048人	(-11)
世帯数		24,162世帯	(-2)

※()内は前月比の増減

言葉

KATARU 編集後記

●新年明けましておめでとうございませう。皆様は、この年の目標は立てられたでしょうか。僕は毎年立てるのですが、達成率はひどいもので、昨年は2割、「先延ばし癖を直す」がことの1番の目標です(笑)。2015年はいよいよ万田坑の世界遺産登録の結果が発表される年。待ちたなしでやるのが、いっぱいですが、皆さんが少しでも「荒尾いいね!」と思ってくれるように頑張りますので、本年もどうぞよろしくお願ひします!(前凸)

◆明けましておめでとうございませう。ことしもよろしくお願ひします。◆最近、運動不足なので、ことはランニングをしようと思つています。◆中学生のころは陸上部に所属してました。◆吐くまで走っていたあの夏のよう。◆とまではいきませんが、楽しく走れたらと思つています。◆今月号の表紙は皆さんの写真が寄せられた笑顔の写真となっています。◆写真のように荒尾中に笑顔が溢れる一年になりますように…(毎熊)

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	48.0	
万田	25.0	
万田中央	11.9	
井手川	7.7	
中央	36.9	
緑ヶ丘	21.2	
平井	18.7	
府本	9.1	
八幡	32.1	
有明	20.2	
清里	12.9	
桜山	19.7	
合計	263.4	

人権標語

(平成25年度「解放文化祭」応募作品)

友だちを 守れる君は 光ってる
万田小5年 宮本夏希
絆とは 人と人が結びつき 協力し合つて
できるもの 府本小6年 石本優心
人権を みんなで守る 日本人
荒尾四中1年 井口真菜
生命のタスキ 未来にみんな つないでく
海陽中3年 吉本絵里

今月の税

市県民税 4期
国民健康保険税 8期

納期限 2月2日(月)

納期限内に納めましょう
口座振替の方は
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