

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9日(水) 午前9時30分～正午
▶場所 社会福祉協議会 相談室
〒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
〒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
〒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)

〒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)

〒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
〒有明保健所 ☎72-2184

無料認知症相談 ★要予約

▶日時 1月10日(木)・24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19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

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
〒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
Eメール ksidou@city.arao.lg.jp

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
〒消費生活センター ☎63-1173

行政相談

▶期日 1月17日(休)・2月7日(休)
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所
〒総合案内 ☎63-1503

無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①1月17日(休) ②2月7日(休)
▶時間/場所 午後1時～4時/市役所
▶申込受付期間(先着8人)
①1月16日(水)まで
②1月18日(金)～2月6日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 1月22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

それゆけ! マジャッキー

男女共同参画フォーラム
が開催されるよ!

ミニコンサートや
マルシェ

男性性学
の先生が講演
もあるみたい

男性性学って
何だろう?
楽しみだな

男女共同参画フォーラムの詳細
は36ページをご覧ください。
〒総務課男女共同参画推進室
☎63-1139

うまか〜レシピ vol.101 2019.1

簡単肉豆腐



◆材料(3人分)◆
牛肉……………100g
焼き豆腐……………1丁
ショウガ汁……………少々
長ネギ……………2本
エノキ茸……………1/2袋
だし汁……………1.5カップ
酒……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1と1/2
(1人分栄養量)
▶エネルギー 236kcal ▶たんぱく質 16.8g
▶脂質 12.0g ▶塩分 1.8g

◆作り方◆
①牛肉は5cmの長さに切る。焼き豆腐は1丁を8等分に切る。長ネギは4～5cmの長さに切る。エノキ茸は石付きを切ってほぐしておく。
②鍋にAを入れて中火で煮立て、牛肉と焼き豆腐、エノキ茸を入れて煮る。
③アクが出てきたら取り除き、長ネギを加えてさっと煮る。
④仕上げにショウガ汁を加える。
※好みで仕上げに卵でとじてよい。

Point! ネギの独特の匂いのもとにはアリシン。アリシンには殺菌、抗菌作用があることから風邪予防の効果が期待できます。胃腸の消化機能も高めてくれ、血行をよくする成分や疲労物質を分解する作用もあるといわれています。アリシンは熱に弱いので、ネギは煮すぎないのがポイントです。



荒尾市 Arao City
面積 57.37平方キロメートル
市制施行 1942(昭和17)年4月1日

人の動き

11月末現在、外国人住民を含む。

人口	52,858人	(-28)
男性	24,904人	(-11)
女性	27,954人	(-17)
世帯数	24,177世帯	(+15)

※()内は前月比の増減

編集後記

明けましておめでとうございませう。新年号の表紙は朝焼けに包まれた海風景。漁協の方に船を出していただき、人生初の海上での撮影となりました。「失敗したら次は無いよ(怒)」と同乗する上司からの愛ある言葉と突き刺さりそうな視線を背中(笑)に受け、撮影した一枚。新年を感じてもらえたなら幸いです。快く撮影に協力いただいた生産者の前田さんにも感謝です。▼平成最後の1年も終わり、5月には新元号となり、人生の大半が平成だった私にとって、さびしさに似た気持ちもあり、新しい時代への期待感もまた大きいです。▼平成を振り返ると、何を思い出す?と聞かれれば、消し去りた真つ先に浮かぶのは山本と久々登場の師匠。師匠、新時代こそ我々の時代にしていきたいと思います。代にしていきたいと思います。古いつて!▼市民の皆さんにとって飛躍の1年にありますように(山本)

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	26.4	
万田	23.9	
万田中央	9.3	
井手川	7.6	
中央	44.2	
緑ヶ丘	19.2	
平井	13.0	
府本	10.4	
八幡	25.3	
有明	14.9	
清里	8.4	
桜山	12.7	
合計	215.3	

※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29年度「解放文化祭」応募作品)

せまい心を捨て 広い心を持とう
中央小6年 森山 隼人
今の私 みんなのおかげで ここにいる
清里小6年 土尾 海咲姫
本当の友だちは やさしい言葉を 言える友だち
緑ヶ丘小3年 わたなべ し音
友達に 心をこめて「ありがとう」
有明小6年 中村 俊斗

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(木)

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。

〒収納課
☎63-1353 ☎63-1362