

相談の窓口

福祉の相談

- 心配ごと相談室** ★要予約
 ▶日時 9月9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
- 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
- 障がい者相談** ★要予約
 ▶日時 9月16日(水) 午前9時30分～11時30分
 ▶場所 和水町役場
 ▶申込締切 9月9日(水)
 福祉課福祉係 ☎ 63-1406 FAX 62-2881
- 知的障がい者相談(知的障がい者相談員)**
 岡崎京子 ☎ 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)**
 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
- 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10日(水)・24日(水) 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26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
 市役所1階 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 消費生活センター
 消費生活センター ☎ 63-1173

行政相談

▶期日 9月3日(水)・17日(水)・10月1日(水)
 ▶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 ①9月3日(水) ②9月17日(水) ③10月1日(水)
 ▶時間/場所 午後1時～4時/市役所
 ▶申込受付期間(先着8人)
 ①9月2日(水)まで
 ②9月4日(金)～16日(水)
 ③9月18日(金)～30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41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



9月21日(月)～30日(水)は秋の全国交通安全運動期間です。交通事故ゼロを目指し、ご協力をお願いします。

食が育む地域の力、未来の力～必ず食のよう朝ごはん～ うまか～レシピ vol.61



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～フライパンで10分～ サバのみそ煮



◆ 材 料 (2人分) ◆

サバ…………… 2切れ
 しょうが…………… 1/2片
 みそ…………… 大さじ1と1/2
 しょうゆ…………… 大さじ1/2
 みりん、砂糖… 各大さじ1
 酒…………… 50cc
 水…………… 100cc

◆ 作り方 ◆

- ①サバに熱湯をかけて、臭みを取る。
- ②①の身の厚いところに切り込みを入れる。
- ③しょうがを薄切りにする。
- ④フライパンに調味料を入れ、煮立てる。
- ⑤④にサバとしょうがを入れ、落としぶたをして、中火で10分ほど煮る。
- ⑥落としぶたを取り、サバの表面に煮汁をかけながら、汁がトロリとするまで煮詰める。

(一人分当たり)
 ▶エネルギー 239kcal ▶たんぱく質 16.7g
 ▶脂質 9.4g ▶塩分 2.3g

生活習慣病予防に効果的なサバ

サバには血栓予防や脳の働きをよくする不飽和脂肪酸や代謝を助けるビタミンB群が豊富に含まれ、生活習慣病予防に効果的です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富なため、成長期の子どもや骨粗鬆症予防にもお薦めの食材です。



人の動き

7月末現在、外国人住民を含む。

人 口	54,498 人	(+ 6)
男 性	25,602 人	(+ 1)
女 性	28,896 人	(+ 5)
世 帯 数	24,226 世帯	(+ 11)

※()内は前月比の増減

● 編集後記

◆今月号では世界遺産に登録された万田坑を特集しました◆荒尾が炭鉱のまちだったことを知らない人も多いと思います◆世界遺産登録を機に、郷土の歴史に触れてみてはいかがですか◆万田坑ではガイドさんたちがお客様の年齢や居住地などに合わせて、当時のことを分かりやすく伝えてくれます◆たくさんの方のガイドさんが在籍しているのでも、何か足を運んで、いろいろなガイドさんに話を聞くのも面白いかもしれませぬ◆(毎熊)

● 今月の表紙

◆8月8日、午前6時ごろの万田坑です◆朝日を浴びて、ヤグラがオレンジ色に輝いていました◆

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	22.1	
万田	29.5	
万田中央	11.2	
井手川	9.8	
中央	32.4	
緑ヶ丘	15.0	
平井	17.3	
府本	10.3	
八幡	27.0	
有明	15.0	
清里	13.1	
桜山	9.9	
合計	212.6	

※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26年度「解放文化祭」応募作品)

相談すると 心なやみ 軽くなる
 泣かないで 清里小4年 福田雅也
 一人じゃないよ みんながいるよ
 有明小5年 陣内諒士
 思いやり 心と心で つくろうよ
 有明小6年 田中優妃
 いじめはね 人の心に 傷残す
 有明小6年 斉藤史恩

今月の税

国民健康保険税 4期

納期限 9月30日(水)

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