

相談の窓口

福祉の相談

心配ごと相談室 ★要予約

▶日時 10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

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 10月21日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 ふれあい福祉センター
▶申込締切 10月14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)

〒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)

〒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 10月8日(水)・22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 10月17日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 長洲町中央公民館
〒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

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 10月1日(水)・15日(水)・11月5日(水)
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所
〒総合案内 ☎63-1503

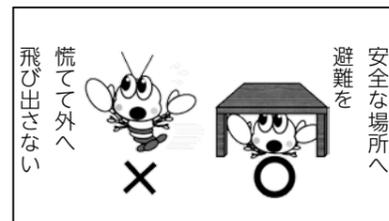
無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①10月15日(水) ②11月5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)
①10月2日(金)～14日(水)
②10月16日(金)～11月4日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 10月27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



緊急地震速報を見聞きしたら、地震の揺れを感じなくても、周りの人にも声をかけ、慌てずに身の安全を確保しましょう

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.62

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～だしのうまみが広がる～ 高野豆腐の肉詰め煮



- ◆ 材 料 (2人分) ◆
- 高野豆腐…………… 2枚
 - 鶏ひき肉…………… 40g
 - きくらげ…………… 1g
 - にんじん…………… 10g
 - 枝豆…………… 10粒
 - しょうが…………… 少々
 - 酒、片栗粉…………… 各小さじ1
 - 塩…………… 0.5g
 - 溶き卵…………… 大さじ1
 - オクラ…………… 2本
 - だし…………… 1カップ
 - みりん、薄口しょうゆ、砂糖…………… 各大さじ1
 - 塩…………… 少々
 - 片栗粉、水…………… 各小さじ1

- ◆ 作り方 ◆
- 高野豆腐は水につけてもどし、水気をしぼり、2つに切って、切り口に切りこみを入れ、ポケット状にする。
 - きくらげは水で戻す。きくらげ、にんじん、枝豆は5mm角に切る。しょうがはすりおろす。
 - ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて粘りが出るまで混ぜ、②も加えて混ぜる。4等分にし、①の高野豆腐につめる。
 - オクラはがくをとり、塩少々 (分量外) で板ずりした後、熱湯でゆでる。
 - 鍋にだしを煮たて、Bと③を入れる。煮たったらあくをとり、落としぶたとふたをして弱めの中火で15分ほど煮含める。火を止める直前に④を加え、味をなじませる。
 - オクラを高野豆腐とともに器に盛る。
 - 残った煮汁はひと煮立ちさせ、片栗粉を水で溶いたものを加えてとろみをつけ、高野豆腐にかける。

(一人分当たり)
▶エネルギー 182kcal ▶たんぱく質 14.2g
▶脂質 7.8g ▶塩分 1.4g



人の動き

8月末現在、外国人住民を含む。

人 口	54,480 人	(-18)
男 性	25,594 人	(-8)
女 性	28,886 人	(-10)
世 帯 数	24,216 世帯	(-10)

※()内は前月比の増減



◆ 編集後記 ◆
秋になり、すっかり涼しくなりましたね。夏の気分が抜けず、薄着で過ごしていたら、久しぶりに風邪をひいてしまいました。◆元氣なときは健康のありがたみを忘れがちですが、健康って大切だなと改めて思いました。◆秋は楽しいイベントが盛りだくさんなので、体調を万全にして、満喫したいと思います。◆秋はおいしい季節の食べ物がいっぱいで、食いしん坊の私にはたまらない季節です。◆しっかり栄養をつけて、皆さんも秋を楽しんでください。◆(每熊)

◆ 今月の表紙 ◆
御利益のある福銭を求め、多くの方が300段の石段を昇って、参拝していました。◆皆さんの願いごとがかないますように。

リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

地区	8月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	39.7	
万田	22.4	
万田中央	18.2	
井手川	8.0	
中央	46.3	
緑ヶ丘	22.2	
平井	16.6	
府本	10.9	
八幡	32.0	
有明	21.9	
清里	10.2	
桜山	17.8	
合計	266.3	

※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26年度「解放文化祭」応募作品)

世界中「フワフワ」言葉で、
有明小6年 田端ゆうせい

ひとりこいたらいつしよにあそぼうよ
有明小1年 みやざきひろあき

みんななかよく、たのしくべんきょう
有明小3年 中野七海

なたいせつ いえがお
有明小6年 田端ゆうせい

今月の税

市県民税 3期
国民健康保険税 5期
納期限 11月2日(月)

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

〒収納課
☎63-1353・☎63-1362