

# 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13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

**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

**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14日(水)・28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 1月23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

## 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7日(水)・21日(水)・2月4日(水)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
〒総合案内 ☎63-1503

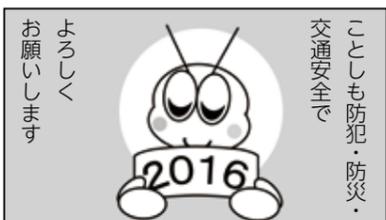
## 無料法律相談 ★要予約

12月号の広報あらかに誤りがありました。お詫びして訂正します。【誤り】1月14日(水)【訂正】1月7日(水)  
▶期日 ①1月7日(水) ②1月21日(水) ③2月4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)  
①1月6日(水) ②1月8日(金)～20日(水)  
③1月22日(金)～2月3日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 1月26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



**防犯対策は抜かりなく**  
地域の目をしっかりと光らせて、新しい年も安全・安心なまちづくりにご協力ください。

## 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.65

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

### ～ゆずの器で おしゃれな一品～ かきのゆず釜焼き



- ◆ 材 料 (2人分) ◆
- かき..... 10個 (150g)
  - ゆず..... 2個
  - サラダ油..... 少々
  - 卵黄..... 1/2個分
  - 白みそ..... 20g
  - 酒、みりん..... 各小さじ2
  - ゆず果汁..... 小さじ1/3
  - 砂糖..... 小さじ1/2
- (一人当たり)  
▶エネルギー 154kcal ▶たんぱく質 6.8g  
▶脂質 8.1g ▶塩分 1.6g

- ゆずは上部1/3あたりを切り、中身をくり抜いて、ゆず釜を作る。果汁は搾って(小さじ1/3)、Aに加える。
- かきは塩水でふり洗いしてから、流水でさっと洗い、ザルに上げ、水気を切る。
- フライパンに油を入れて中火にかけ、②のかきを入れ、ふっくらと身の表面に焼き色が付くまで焼く。
- 小鍋にAを入れて弱火にかけ、ヘラでつやが出るまで練り混ぜる。火を止めて、卵黄を加え、よく混ぜる。
- ①のゆず釜に③のかきを並べ入れ、④をかけ、オーブントースターで表面に焼き色が付くまで焼く。

**ゆずにはビタミンCやクエン酸がたっぷり**  
ビタミンCは美肌や風邪予防としてお薦めです。クエン酸は疲労回復・整調作用に期待できます。



**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**  
平成26年11月末現在、外国人住民を含む。

|     |   |          |       |
|-----|---|----------|-------|
| 人   | □ | 54,463人  | (+33) |
| 男   | 性 | 25,578人  | (+14) |
| 女   | 性 | 28,885人  | (+19) |
| 世帯数 |   | 24,247世帯 | (+34) |

※( )内は前月比の増減

**●編集後記**  
新年明けましておめでとうございます。今月号の表紙は荒尾に縁のある皆さんから募集した笑顔の写真です。たくさんのご応募、ありがとうございます。写真のように笑顔で溢れる一年にしていきたいですね。  
裏表紙では年男・年女になる小学5年生の新年の抱負を掲載しています。私のことしの抱負は、去年に引き続き、ランニングです。ことしこそ頑張ります(汗)とりあえず、年明けに玉名のいちごマラソンで10km走ってきます。皆さんも新年の抱負を立ててみてはいかがでしょうか。  
12月に2週間、千葉で研修を受けてきました。全国の広報担当者や交流できる貴重な機会でした。これを励みに、ことしも頑張ります。(毎熊)

## リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

| 地区   | 11月       |  |
|------|-----------|--|
|      | リサイクル量(t) |  |
| 荒尾   | 24.0      |  |
| 万田   | 23.0      |  |
| 万田中央 | 7.8       |  |
| 井手川  | 6.0       |  |
| 中央   | 32.5      |  |
| 緑ヶ丘  | 14.8      |  |
| 平井   | 13.5      |  |
| 府本   | 6.6       |  |
| 八幡   | 31.1      |  |
| 有明   | 19.3      |  |
| 清里   | 9.8       |  |
| 桜山   | 13.3      |  |
| 合計   | 201.7     |  |

※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)

体のいたみは、一じのもの。心のいたみは、一生のもの。有明小2年 西村かいと

ありがとう 心のこもった言葉 大切にしよう 有明小5年 林田琴美

友達に 優しく接して 良い心 平井小6年 森下拓海

いじめはね 見たら必ず 止めようよ 有明小6年 西川真人

## 今月の税

**市県民税 4期**  
**国民健康保険税 8期**

納期限 2月1日(月)

納期限内に納めましょう  
□座替の人は  
□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