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13日㈬　午前9時30分～正午
▶場所　社会福祉協議会　相談室
問社会福祉協議会　☎66-2993

女性福祉相談
▶日時　月・火・水・金曜　午前9時～午後4時
▶場所　すこやか未来課（保健センター内）
問すこやか未来課　☎63-1143

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
問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）
問中嶋真也　☎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）
問斎　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　FAX64-2094

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
問有明保健所　☎72-2184

無料認知症相談　★要予約
▶日時　1月14日㈭、28日㈭　午後2時～4時
▶場所　地域包括支援センター
問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　★要予約
▶日時　1月16日㈯　午後1時30分～3時30分
▶場所　玉名市民会館
問認知症の人と家族の会　加統　☎78-5713

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）
問働く女性の家（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
問市内各保育園・子育て支援課　☎63-1417

家庭児童相談
▶日時　月～金曜　午前9時～午後4時
▶場所　すこやか未来課（保健センター内）
問すこやか未来課　☎63-1143

少年指導センター　ヤングテレホンあらお（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
問ヤングテレホンあらお　☎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
問消費生活センター　☎63-1173

行政相談

▶期日　1月21日㈭・2月4日㈭
▶時間／場所　午前10時～正午／市役所
問総合案内　☎63-1503

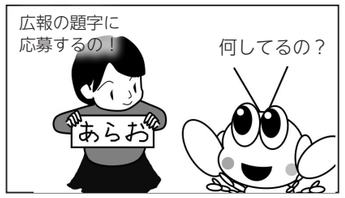
無料法律相談　★要予約

▶期日　❶1月21日㈭ ❷2月4日㈭
▶時間／場所　午後1時～4時／市役所
▶申込受付期間（先着8人）
❶1月8日㈮～1月20日㈬まで
❷1月22日㈮～2月3日㈬まで
問総合案内　☎63-1503

年金相談　★要予約

▶日時　1月26日㈫　午前10時～午後3時
▶場所　市役所21号会議室
問玉名年金事務所　☎74-1612

それゆけ！マジャッキー



選ばれた人は、広報担当者が学校の昼休みにインタビュー！詳しくは22ページをご覧ください。問総合政策課　☎63-1157

キリトリ

揚げずにさくさく！
ヘルシーコロッケ

◆材　料（4人分）◆

じゃがいも	中4個
パン粉	1カップ
玉ネギ	1/2玉
ひき肉	150g
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
牛乳	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
付け合わせはお好みの野菜を	

（1人分栄養量）
▶エネルギー241kcal　▶たんぱく質10.1g
▶脂質10.4g　▶塩分0.9g

◆作り方◆
①じゃがいもを皮ごと茹でて、皮をむいて潰す。
②パン粉をフライパンでキツネ色になるまで炒り、取り出す。
③玉ネギのみじん切りとひき肉をフライパンで炒め、塩・コショウで味付けをする。
④①と③と牛乳を混ぜてコロッケの具を作る。
⑤耐熱皿に④を盛り、その上に②をかけ、オリーブ油をかけてトースターで焼く。

check!
揚げるコロッケと比べて揚げない「ヘルシーコロッケ」は1人当たりのエネルギー量を100kcal、脂質を約半分に減らすことができます。1日の脂質摂取の目標量は約50ｇです。ヘルシーコロッケ1人分では、1日の目標量の約1/5で済みます。
揚げ物を食べる時は、脂質の代謝を助けるビタミンB2が多く含まれる肉や魚、牛乳･乳製品、野菜、きのこ類などを一緒に食べましょう。また、脂質の吸収を抑える働きがある食物繊維が豊富な野菜、海藻等を副菜に加えましょう。

キリトリ

市の花　梨の花

市の魚　マジャク

市の木　小岱松

市の鳥　シロチドリ

人の動き

11月末現在、外国人住民を含む。

人　口	51,693人	(－58)
男　性	24,460人	(－32)
女　性	27,233人	(－26)
世帯数	24,212世帯	(－18)

※()内は前月比の増減

編集後記

新年あけましておめでとうございます。コロナ禍を言い訳に全く運動をしていなかったせいか、近頃、体が重くなってきたのを感じています（数字は知りたくないので体重計には乗っていません）▼年末年始は美味しいものを食べてゴロゴロするのが毎年の恒例ですが、今回は寒さに負けず外に出て、食べた分は運動しないと…。年明け、皆さんのところに取材に行くときは、少しスッキリした姿でお会いしたいものです。こともどうぞよろしくお願いします。（井上）

明けましておめでとうございます。昨年は自分にとっては変化の多い1年でした。コロナの影響による生活様式や毎月の広報づくり。他には昨年運行が始まった黄色いボディの「おもやいタクシー」を街中で見かける機会が増えました（たまたまですが…）▼今年は自分にとっても、皆さんにとっても良い方向に変わっていく1年であれば良いなと願います（田村）

リサイクル事業収集実績

問環境保全課　☎63-1370

地区	11月 リサイクル量(t)
荒尾	21.4
万田	20.9
万田中央	7.5
井手川	4.9
中央	28.7
緑ケ丘	17.0
平井	15.9
府本	7.2
八幡	23.5
有明	13.5
清里	11.4
桜山	10.9
合計	182.8

※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

（令和元年度「解放文化祭」応募作品）

差別はゼロ　仲間は百
有明小5年　西村大河（にしむらたいが）

ありがとう　その一言で　元気になるよ
八幡小4年　矢野麗星（やのうらら）

思いをね　パズルでつなげ　やさしさで
八幡小6年　田村茉琴（たむらまこと）

自分と相手の違いを尊重して
有明高校1年　藤好彩花（ふじよしあやか）

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㈪

●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取り扱いできます。土日・祝日も午前10時30分～午後7時まで開いていて便利です。

問収納課
☎63-1353　☎63-1362