

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 9月8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・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)
〒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
〒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
- 精神保健相談** ★要予約
電話で予約日時を決定 (第1～4火曜)
▶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9日(水)、16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** ★要予約
▶日時 9月18日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 玉名市文化センター
〒認知症の人と家族の会 迦統 ☎78-5713

女性のための心の相談室

- こ・こ・ろほっとルーム** ★要予約
▶日時 火・水・金曜 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～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)
〒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 9月16日(水)・10月7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16日(水) ②10月7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3日(金)～9月15日(水)まで
②9月17日(金)～10月6日(水)まで
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

- ▶日時 9月28日(水) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 21号会議室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

第12回「いろいろな友だちがいること」

この前、テレビで「水中生物の多様性」のことがありよったよ。

どがん放送だったと?

小学5年生が、水のきれいな川の中になんか生き物があるか調べてたんだって。するとその川には、きれいな水が好きないろんな水中生物がいたから、川の水が大変美しいことがわかったって。

いろいろな生き物が一緒にくらすことは大事なことなんだね。それって、学校にいろいろな友だちがいて、楽しくくらすことと、何か似てるね。「多様性」ってそんなことなのかな。

人権啓発推進室 ☎62-1313



キャベツとひき肉は同量

ヘルシーメンチカツ

(一人分栄養量)
▶エネルギー 462kcal ▶たんぱく質 20.9g
▶脂質 29.4g ▶塩分 1.2g



◆材料 (4人分)◆

- 合いびき肉…………… 300g
- キャベツ…………… 300g
- 玉ねぎ…………… 80g
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 卵…………… 1個
- パン粉…………… 1カップ
- 小麦粉…………… 適量
- 溶き卵…………… 適量
- パン粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量

◆作り方◆

- ①キャベツは粗みじん切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに合いびき肉、キャベツ、玉ねぎ、(A) を入れ、よく練る。
- ④③を8等分の小判型に丸める。
- ⑤小麦粉をしっかりつけ、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥170℃の揚げ油で2～3分揚げ、返してさらに2～3分揚げる。きつね色になって中に火が通るまで揚げる。

check!

キャベツとひき肉は同量にすることで、シャキシャキでジューシーなメンチカツになります。キャベツと玉ねぎでボリューム満点で噛み応えがあるので、自然に速食いが防げる一品です。



人の動き

7月末現在、外国人住民を含む。

人口	51,131人	(-39)	※(内は前月の増減)
男性	24,216人	(-13)	
女性	26,915人	(-26)	
世帯数	24,101世帯	(-35)	

編集後記

長い雨があけて、久しぶりの青空が見えています。太陽が気持ちいいですね。▼今月号には特別号が折り込まれています。コロナ禍で地元で過ごす機会が増えているので、この機会にぜひ皆さんも荒尾の魅力を伝えてください。取材に協力いただいた皆さん、ありがとうございます。▼来月号からは広報紙がリニューアルします！おたのしみには、(井上)猛暑の中、急な雨に「涼しくなるといいな」と思っていたら、こんなに続くとは！天候なので程よくとはいかないみたいですが、今回の特別号、市内の素敵スポットを紹介しております。晴れの日にはぜひ行ってみたいですね。(田村)▼10月号から広報紙がリニューアルします。デザインのプロによる紙面はどんなものになるのでしょうか。私が広報紙の作成に携わったのは半年と短い期間でしたが、来月号からは一読者です。広報あらかを今後ともよろしくお願ひします。(吉光)

リサイクル事業収集実績

地区	7月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	18.0	
万田	17.1	
万田中央	7.8	
井手川	5.4	
中央	28.3	
緑ヶ丘	18.5	
平井	10.7	
府本	7.7	
八幡	24.1	
有明	11.8	
清里	4.2	
桜山	11.8	
合計	165.3	

※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。

9月10日は「下水道の日」

～ 令和3年度下水道推進標語 ～ 「下水道 雨水も汚水も すーいすい」

昔は、9月10日頃が大きな台風が来る日とされていたため、「雨水の排除」の役割もある「下水道」の日が定められました。下水道は、家庭で使用した後の汚水をきれいにして海や川へ流したり、害虫や悪臭の発生を防ぎ、まちを清潔に保つ役割もあり、より良い暮らしを支える生活に欠かせない施設です。

下水道が使える地域で、まだ接続されていない人は接続をお願いします。※企業局では上下水道に関する出前講座を準備しています。何気なく使っている水について勉強してみませんか？

〒企業局 ☎64-3350



今月の税

国民健康保険税 4期

納期限 9月30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。
- 使用期限内の納付書は市民サービスセンター、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリでもお支払いいただけます。

〒収納課
☎63-1353 ☎63-1362