

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 8月10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)
▶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
▶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 8月25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 8月27日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 文化センター
▶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 8月18日(水)・9月1日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所
▶総合案内 ☎63-1503

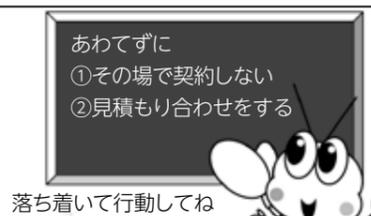
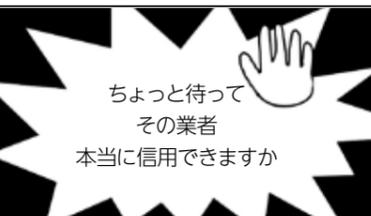
無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①8月18日(水) ②9月1日(木)
▶時間/場所 午後1時～4時/市役所
▶申込受付期間(先着8人)
①8月17日(水)まで
②8月19日(金)～8月31日(水)
▶総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 8月23日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 11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



少しでも怪しいと思ったら、家族や関係機関にご相談ください。
▶荒尾警察署 ☎68-5110
▶消費生活センター ☎63-1173

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.72

〜暑い夏を乗り切れ〜 牛肉ときのこのバターしょうゆ炒め&オクラと長いものだし酢



- ◆材料(2人分)◆
- 【牛肉ときのこのバターしょうゆ炒め】
牛(または豚)のこま切れ肉 … 100g
エリンギ … 50g
えのき … 50g
にんにく … 1/2片
バター … 15g
しょうゆ … 小さじ2/3
塩・こしょう … 少々
- 【オクラと長いものだし酢】
オクラ … 2本
長いも … 50g
- 〔だし汁・酢 … 各大さじ1
A 薄口しょうゆ … 小さじ2/3
砂糖 … 小さじ1/2
炒りゴマ … 適量
- 牛肉ときのこのバターしょうゆ炒め(一人分栄養量)
▶エネルギー 196kcal ▶たんぱく質 11.4g
▶脂質 15.1g ▶塩分 0.7g
- オクラと長いものだし酢(一人分栄養量)
▶エネルギー 27kcal ▶たんぱく質 1.0g
▶脂質 0.5g ▶塩分 0.4g

- 【牛肉ときのこのバターしょうゆ炒め】
①肉は3cm幅に切る。
②エリンギは石づきを切り、縦4～6つ切りにし、長さを4～5cmに切る。
③えのきは石づきを切り、長さを半分に切る。
④フライパンにバターを入れ、中火で溶かし、にんにくと肉を入れて炒める。
⑤肉の色が変わったら、エリンギ・えのきを加え、しんなりしたら、しょうゆを全体にふり、塩・こしょうで味を調える。
- 【オクラと長いものだし酢】
①オクラは塩少々(分量外)を加えた熱湯で1分ゆでる。冷水にとって冷まし、2～3等分の斜め切りにする。
②長いもは皮をむいて4cm長さの拍子切りにする。
③ボールにAを合わせ、オクラと長いもを加え、あえる。
④皿に盛り付け、上からゴマをふる。



荒尾市 Arai 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 6月末現在、外国人住民を含む。

人口	54,064人	(-3)
男性	25,389人	(+4)
女性	28,675人	(-7)
世帯数	24,143世帯	(+2)

※()内は前月比の増減

編集後記
梅雨も明け、夏本番となりましたね。降り注ぐ日差しを浴びるだけでテンションがあがるのは私だけでしょうか(笑)。熱中症にかかる人も多い季節なので、水分を小まめに取り、程よく塩分を取ることも気を付け、夏を満喫してください。私も海に山に思いを巡らせてはいますが、こしは仕事に追われる夏になりそうです。7月9日、FMたんとうが開局しました。皆さんはもう聞きましたか。地域のお役立ち情報など放送していますので、聞いてみてください。荒尾在住のパーンナリテイも活躍しています。私も出演したので、少し言葉の9割は「そうすね」でした(笑)。荒尾の夏の風物詩といえ、あらか荒尾祭です。さのよい踊り、行灯パレード、総踊りなど、こちらも盛りだくさんです。7日(日)に、運動公園ソフトボール場一帯で開催しますので、ぜひお越しください。(山本)

リサイクル事業収集実績 環境保全課 ☎63-1370

地区	6月	
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	22.3	75,990
万田	18.4	64,624
万田中央	13.5	33,300
井手川	6.1	23,411
中央	39.9	120,307
緑ヶ丘	19.1	56,808
平井	12.3	46,547
府本	9.7	28,153
八幡	28.1	78,070
有明	11.1	50,373
清里	9.9	36,338
桜山	8.2	31,987
合計	198.7	645,908

※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27年度「解放文化祭」応募作品)

いじめゼロ	だれでもね	気もちつて	いじめはね
万田小6年	有明小2年	見えないけれど	笑顔をなくす
松本悠真	中おみあ	ひとりで見ると	だめなこと
	花咲かそう	さびしいね	吉田海翔
		見ると	

今月の税

市県民税2期 固定資産税2期 国民健康保険税3期

納期限 8月31日(水)

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