

# 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9日(水) 午前9時30分～正午  
▶場所 総合福祉センター  
〒社会福祉協議会 ☎66-2993

### 女性福祉相談

▶日時 月・水・木・金曜 午前9時～午後3時  
※金曜は午後2時まで  
▶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10日(木)・24日(木) 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19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

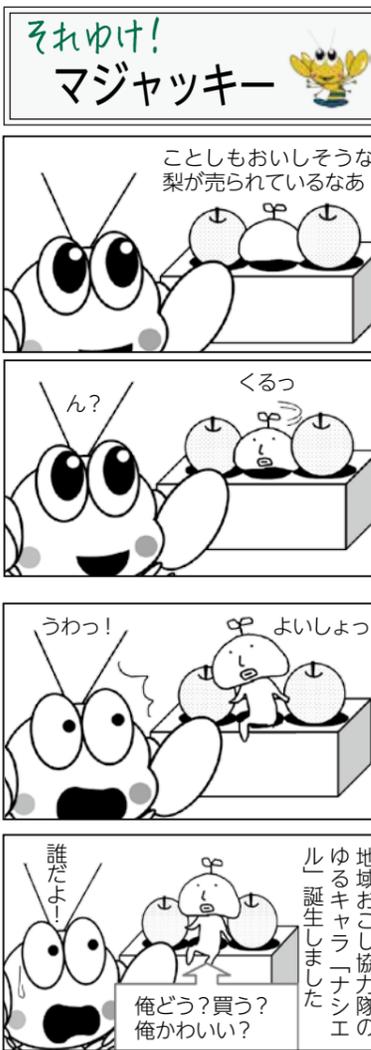
▶期日 8月17日(木)・9月7日(木)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
〒総合案内 ☎63-1503

## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①8月17日(木) ②9月7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16日(水)まで  
②8月18日(金)～9月6日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 8月22日(水) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所 43号会議室  
〒玉名年金事務所 ☎74-1612



荒尾の知られざる魅力と  
ホットな情報を発信中!?「地  
域おこし協力隊活動便り」は  
20ページをご覧ください。



### 〜沖縄料理〜 ゴーヤチャンプルー

◆材料(3人分)◆  
ゴーヤ(ニガウリ) ……1/2本  
玉ネギ ……50g  
卵 ……1個  
豚肉(薄切り) ……80g  
木綿豆腐 ……1/2丁  
サラダ油 ……大さじ1  
かつお節 ……適量  
A しょうゆ ……大さじ1/2  
酒 ……大さじ1/2  
B しょうゆ ……大さじ1  
みりん ……大さじ1と1/2

栄養量(1人分)  
▶エネルギー 224kcal ▶たんぱく質 14.3g  
▶脂質 13.1g ▶塩分 1.5g

◆作り方◆  
①ゴーヤは縦半分に切り、スプーン  
などでわたを取り除き、2mmの  
厚さで半月切りにする。ポウルに  
入れて塩(分量外)でもみ、水で  
洗い水気を切る。  
②玉ネギはスライスする。  
③卵は溶きほぐす。  
④豚肉はひと口大に切り、Aをもみ  
込む。  
⑤豆腐はゆがいてザルに上げておく。  
手でひと口大にちぎる。  
⑥フライパンにサラダ油を熱し、卵  
を流し入れて半熟に炒め、取り出  
す。  
⑦同じフライパンで肉、玉ネギ、豆腐、  
ゴーヤの順に加え、炒めて、⑥の  
卵をもどし、Bで味付けする。  
⑧器に盛り付け、かつお節をちらす。

Point!  
＜ゴーヤの苦みを少なくする方法＞  
ゴーヤの苦みが苦手な人は軽く下  
ゆですると、苦味が少なくなります。



### 人の動き

6月末現在、外国人住民を含む。

人口	53,533人	(-66)
男性	25,144人	(-37)
女性	28,389人	(-29)
世帯数	24,150世帯	(-25)

※( )内は前月比の増減

### 編集後記

暑い日差しが降り注ぐ夏になりました。熱中症になる人が多い季節になります。家の中にいても起りうるもので、水分の補給や体温の調節には気を付けてください。

ひとのちからはあらお荒尾祭運営委員長の前田さんの特集しました。「地元の人に荒尾のことを好きになってもらえよう」という思いで、この言葉が心に残りました。6月(日)に運動公園のソフトボール場一帯で開催しましたので、ぜひお越しください。

ことしの夏、皆さんはどんな思い出を作られますか。忙しい人もいらっしやるかもしれないが、少しでも時間を見つけて出掛けてみてください。さつとつい思い出になりますよ。親友と二人で一週間グアムに居たことすら今では良い思い出になってるので、大丈夫(笑)夏休み最後はサザエさんを見ながら、「君と夏の終わりを将来の夢と大きな希望 忘れない」と涙で歌いませつか(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	27.9	105,731
万田	27.0	93,464
万田中央	12.9	38,849
井手川	7.7	26,214
中央	45.4	157,001
緑ヶ丘	23.4	74,281
平井	12.3	53,231
府本	9.1	34,826
八幡	24.7	92,266
有明	15.4	62,639
清里	9.9	39,849
桜山	10.4	47,606
合計	226.0	825,957

※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28年度「解放文化祭」応募作品)

だじょうぶ? 話してごらん ぼく聞くよ  
仲間とね 笑顔・やさしさ つくろうね  
有明小3年 中川たかや  
平井小5年 はまさきゆう月  
人権は 笑顔を救う まほうだよ  
有明小6年 寺嶋瑞華  
伝えよう 素直な気持ち 「ありがとう」  
緑ヶ丘小5年 古賀美春

## 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(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

〒収納課  
☎63-1353 ☎63-1362