

# 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 6月13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・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 6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 6月16日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 長洲町中央公民館  
〒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  
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 6月21日(水)・7月5日(水)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
〒総合案内 ☎63-1503

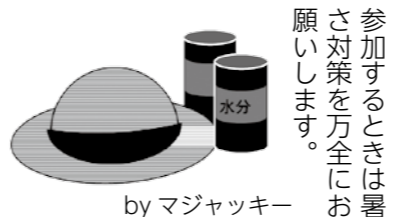
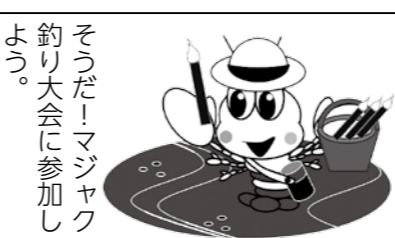
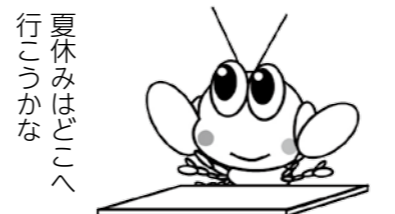
## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①6月21日(水) ②7月5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)  
①6月20日(火)まで  
②6月22日(金)～7月4日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 6月26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

## それゆけ! マジャッキー



マジャク釣り大会に参加して夏の思い出を作りませんか。詳しくは18ページをご覧ください。〒農林水産課 ☎63-1454

## うまか〜レシピ vol.94 2018.06



### ささみカツ

◆作り方◆  
①ささみはスジを取り除き、横に包丁で切り目を入れて縦に開き、しっかり塩・コショウをしておく。  
②玉ネギとニンジンのみじん切りにしておく。  
③①の両面に小麦粉をつけ②を上に乗せ、上から少し押さえて落ち着かせる。  
④具が落ちないように具をのせた面を上にした状態で溶き卵につけ上からも溶き卵をかける。  
⑤パン粉をつけ、上からもパン粉をのせる。  
⑥衣を付けたささみを両手で持ってそっと170℃の油の中に入れ、カラリと揚げる。

◆材料 (2人分)◆  
ささみ……………2本  
塩・コショウ……………少々  
玉ネギ……………1/6～1/8個  
ニンジン……………10g  
小麦粉……………30g  
卵……………1/2個  
パン粉……………適量  
サラダ油……………適量

(一人分栄養量)  
▶エネルギー 158kcal ▶たんぱく質 13.4g  
▶脂質 6.7g ▶塩分 0.3g

元気な1日は朝食から  
早寝・早起きを心がけ、エネルギーのもとになる朝食をしっかり食べて、元気に1日を過ごしませんか。主食+たんぱく質+野菜がそろった食事をすると、食べたものがしっかりエネルギーに変わります。



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

4月末現在、外国人住民を含む。

|     |                |
|-----|----------------|
| 人口  | 53,134人 (+36)  |
| 男性  | 25,007人 (+38)  |
| 女性  | 28,127人 (-2)   |
| 世帯数 | 24,177世帯 (+50) |

※( )内は前月比の増減

### 編集後記

5月の大型連休も終わり、梅雨の時期も間近に。ジメジメとした私の性格のような季節がやってきます。そう、私は6月生まれ。食中毒などが多くなる時期でもあるので、食品管理には気をつけてください。あ、山本中毒(ファン)になる人はどんな募集しています笑。今月の表紙は金山スイカ。出荷量が少なく、まさに「幻のスイカ」なのですが、ご存知でしたか? 私も名前などは聞いたことがあったのですが、目の前で見たのは初めてでした。初見で、その大きさにびっくり。持ち上げてみると中身もしっかり詰まっています。ずっしりとした感触でした。作業を少しお手伝いさせてもらったのですが、頭の中は「食べたいなあ…」という思いが巡る始末。古里荒尾のよかもんをこれから紹介していきたいです。最近新しいマイカメラを購入。ウキウキしながら取材先を駆け回っています。イベント会場などで見かけましたら声をかけてください。(山本)

## リサイクル事業収集実績

環境保全課 ☎63-1370

| 地区   | 4月        |  |
|------|-----------|--|
|      | リサイクル量(t) |  |
| 荒尾   | 25.0      |  |
| 万田   | 27.3      |  |
| 万田中央 | 8.7       |  |
| 井手川  | 6.2       |  |
| 中央   | 46.1      |  |
| 緑ヶ丘  | 17.6      |  |
| 平井   | 17.7      |  |
| 府本   | 9.3       |  |
| 八幡   | 24.0      |  |
| 有明   | 22.5      |  |
| 清里   | 16.0      |  |
| 桜山   | 9.9       |  |
| 合計   | 230.2     |  |

※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29年度「解放文化祭」応募作品)

ありがとう  
この言葉で 笑顔になれる  
平井小6年 大淵美穂

つながり  
大きくなったら すてきだね  
万田小5年 関口はやて

ひろげよう  
みんなの笑顔と ともだちを  
緑ヶ丘小2年 城たくと

たのしくあそんで にこにこえがお  
有明小2年 おちあいくと

## 今月の税

### 国民健康保険税 1期 市県民税 1期 納期限 7月2日(月)

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お取り扱いできます。午前10時30分～午後7時(土日・祝日含む)に納付書をご持参ください。  
〒収納課  
☎63-1353 ☎63-1362