

# 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

### 心配ごと相談室 ★要予約

▶日時 7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

### 知的障がい者相談 (知的障がい者相談員)

〒宮崎京子さん ☎62-1175  
北田輝子さん ☎68-5715

### 身体障がい者相談 (身体障がい者相談員)

〒斎浩史さん ☎66-3828  
深浦昭雄さん ☎66-0982  
田畑俊秀さん ☎68-2113  
松下さえ子さん ☎66-2424  
坂本留美子さん FAX 64-2094

### 障がい者定期相談 ★7月10日(水)までに要予約

知的・身体・精神に障害がある人とその家族が対象。  
▶日時 7月17日(水) 午前9時30分～11時30分  
▶場所 玉名市文化センター  
〒福祉課福祉係 ☎63-1406 FAX 62-2881

## 無料認知症相談 ★要予約

▶日時 7月11日(木)、25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

## 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(祝日以外) 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(祝日以外) 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

### 子育てサポート相談

▶日時 月～金曜(祝日以外)  
▶場所 万田保育園、清里保育園、保健センター  
〒万田保育園 ☎62-0597  
清里保育園 ☎68-4123  
保健センター ☎63-1133

### 家庭児童相談

▶日時 月～金曜(祝日以外) 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

## 荒尾市消費生活センター 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階荒尾市消費生活センター  
〒荒尾市消費生活センター ☎63-1173

## 行政相談

▶日時 7月18日(木)、8月1日(木) 午前10時～正午  
▶場所 総合案内  
〒総合案内 ☎63-1503

## 無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①7月18日(木)②8月1日(木) 午後1時～4時  
▶予約受付期間(先着8人)  
①7月5日(金)～17日(水)  
②7月19日(金)～7月31日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談

▶日時 7月23日(火) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所43号会議室  
〒健康生活課国保年金係 ☎63-1327

# 70文字の愛ことば

大切な人に伝えたい70文字の愛

母を今介護して、今一人で暮らしています。いつもどおり洗濯機をうごかしているとふと天井を見上げるといつのまにか大きな蜘蛛一人じやないと嬉しかった。愛は決してあなたを見放さない

あかりより佐世子へ  
石塚あかり(荒尾)

※天国にいる父

70文字で、あなたの「愛ことば」を大切な人に伝えませんか。  
[応募先]  
〒864・8686(住所不要)  
荒尾市役所秘書広報課広報広聴係  
(FAX・メールでも可)  
☎63-1157 FAX 63-1145  
kouhou@city.arao.lg.jp



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

～ワンプレートで  
おいしくバランス朝ごはん～

## ワンプレート朝ごはん



### ◆ 材料 ◆ 【1人分】

ロールパン …………… 2個  
A ゆで卵 …………… 1/2個  
[マヨネーズ …… 大さじ1/2  
B ツナ缶 …………… 20g  
[マヨネーズ …… 大さじ1/4  
キャンディチーズ …………… 2個  
きゅうり …………… 1/4本  
ミニトマト …………… 2個  
レタス …………… 1枚  
パセリ …………… 適宜  
野菜はお好みで  
ウインナー …………… 2本  
牛乳 …………… 200ml

### ◆ 作り方 ◆

- ゆで卵はフォークでつぶしてマヨネーズと混ぜる。ツナ缶は汁を捨て、マヨネーズと混ぜる。それぞれ小さな器に盛る。
- きゅうりは一口大に切る。ピックなどにチーズと、きゅうり、ミニトマトを刺して飾る。
- ウインナーはフライパンで炒める。
- ロールパンは、①を挟めるように切り込みを入れて、他の食材と一緒に大皿に盛り付ける。

(1人分あたり)  
▶エネルギー 596kcal ▶たんぱく質 25.4g  
▶脂質 35.4g ▶塩分 2.1g

"朝ごはん"は一日の始まりの食事です。皆さんはちゃんと食べていますか?朝ごはんを食べる事は、一日の体調を整え、規則正しい生活リズムを作ります。また、勉強や仕事の効率アップにもつながります。こんな効果のある"朝ごはん"は毎日食べたいですね。  
私たち食改も「一日の元気のみなもと 朝ごはん」の活動目標のもと、朝食の大切さをお伝えしていきます。そこで今回は、食卓にこんな朝食が出てきたら楽しくて、元気が出そうなワンプレートを紹介しました。ぜひお試しください。



## 荒尾市 Arao City

### 面積

57.15 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

5月末現在、外国人住民を含む。

人口	55,449人	(▲2)
男性	26,030人	(▲9)
女性	29,419人	(7)
世帯数	24,156世帯	(15)

※( )内は前月比の増減

## 言語

KATARU 編集後記

●先月号から、字形に余裕があって見やすい「ゴフォント」という文字を使い始めましたが、いかがでしょうか?横書きで使う「ゴシック体」は、手書きのストロークをもったすっきりと明快な文字で、文章を組んだ際に視線をスムーズに導いてくれます。●縦書きで使う「明朝体」は、かなはフトコロが大きくて文字幅の差が少なく、縦組・横組どちらでも並びが美しく、欧文と数字はシンプルで誤読しにくい字形になっていきます。●皆さんの目に優しい広報紙になれば嬉しいですね。(M)

◆先日初めて健康福祉まつりに行ってきました。◆取材の仕事で行ったのですが、来場者がとても多く、終始にぎわっていました。◆取材の合間にバザーのコーナーで食べ物を買おうと思ったのですが、財布を忘れてきてしまいました。結局買えずに終わってしまいました。◆来年、取材に行くときは絶対に財布を持って行ってバザーで買い物します。

## リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	5月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	38.2	
万田	34.7	
万田中央	14.7	
井手川	8.9	
中央	61.8	
緑ヶ丘	21.6	
平井	17.6	
府本	14.0	
八幡	28.5	
有明	18.7	
清里	9.9	
桜山	26.3	
合計	294.9	

## 人権標語

(第28回「解放文化祭」応募作品)

おもいやり たがいの心に 花がさく  
万田小四年 きよたひろと  
助け合い 仲間がいるから できること  
緑ヶ丘小六年 田中梨紗  
ごめんねを 言ったらみんな なかなおり  
清里小四年 西川真人

## 今月の税

### 国民健康保険税 2期

納期限 7月31日(水)  
納付書での納税は納期限内に  
お願いします

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

納税が困難な場合は早めに  
ご相談ください

〒収納課  
☎63-1353・☎63-1362

## あんしんあんぜん くらしのヒント

バーベキューや花火などで火を使う  
ことが多い時期です。火の始末は責任  
をもって最後まで確実に!