

# 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 7月11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 7月12日(水)・26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 7月21日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 玉東町福祉センター  
〒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  
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 7月19日(水)・8月2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 ①7月19日(水) ②8月2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)  
①7月18日(火)まで  
②7月20日(金)～8月1日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 7月24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

## それゆけ! マジャッキー



レゲエ歌手 MINMI さんの熱いステージは盛り上がること間違いなし! あらか荒炎祭のプログラム詳細は8ページを見てね。

## 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.95 2018.07



- ◆材料 (2人分) ◆
- 白身魚……………140g
  - タマネギ……………1個
  - ピーマン……………2個
  - ニンジン……………1/2個
  - 片栗粉……………大さじ1強
  - 揚げ油……………適量
  - しょうゆ……………大さじ1強
  - 酒……………大さじ1強
  - 砂糖……………大さじ1強
  - 酢……………大さじ1強
  - 水……………120ml
  - 片栗粉……………大さじ1強
  - 塩……………適量
  - コショウ……………適量
- ◆作り方◆
- ①白身魚を大きめの一口大に切り、塩、コショウをする。タマネギ、ピーマン、ニンジンを食べやすい大きさに切りそろえる。
  - ②Aを混ぜ合わせておく。
  - ③魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。(油を少なくして揚げ焼きにしてもよい) 魚を取り出し、適量の油で野菜を炒める。
  - ④野菜に火が通ったら、魚を戻し、②を入れ、とろみがついたら完成。
- (一人分栄養量)  
▶エネルギー 323kcal ▶たんぱく質 14.5g  
▶脂質 13.9g ▶塩分 2.1g

check!  
●魚は鶏肉や肉団子に変えてもおいしいです。  
●酢を使うことで料理の油っさを和らげ、臭みを消してくれます。



### 人の動き

5月末現在、外国人住民を含む。

|     |   |          |       |
|-----|---|----------|-------|
| 人   | 口 | 53,088人  | (-46) |
| 男   | 性 | 24,990人  | (-17) |
| 女   | 性 | 28,098人  | (-29) |
| 世帯数 |   | 24,194世帯 | (+17) |

※( )内は前月比の増減

### 編集後記

見た人もいると思いましたが、山本が全国デビューしました笑。5月に東京の某テレビ局からの取材を受け、6月に放送されたんです。荒尾の某店のメロンパンを学びたいと、東欧のジョージアから来日した外国人にテレビが密着取材する中で、市役所にパンを販売しに来る場面を撮影させてほしいとの要請がありました。何でメロンパン? 何で荒尾? と広報魂に火がついた山本も取材。「お米の国のパンに興味があり、ネットで見つけた荒尾のお店。メロンパンの美しさに一目惚れしました」とのこと。荒尾のよかもんは、世界に通じると感動し、他のよかもんもこうなれば良いなと思えました。が、その取材の様子をテレビ局にがっちり撮られており、がっちり放送されたんです汗。荒尾の魅力アップに少しでも貢献できていたら幸いです。最後に、山本は全国放送に耐えられる容姿ではなく、皆さんのテレビに不具合が起きていないことを願っています。(山本)

## 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   | 28.4      |  |
| 万田   | 26.4      |  |
| 万田中央 | 5.0       |  |
| 井手川  | 6.3       |  |
| 中央   | 23.8      |  |
| 緑ヶ丘  | 14.2      |  |
| 平井   | 13.9      |  |
| 府本   | 9.4       |  |
| 八幡   | 14.3      |  |
| 有明   | 14.1      |  |
| 清里   | 11.4      |  |
| 桜山   | 11.4      |  |
| 合計   | 178.6     |  |

※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)

笑顔の花 勇気を出して 咲かせよう  
相手の気持ちを考えて行動しよう 自分から 平井小6年 佐藤ちゆら  
楽しくみんなであそぼう 緑ヶ丘小3年 まつふじ ゆう  
有明小3年 岡澤彩香  
笑顔の花さく おまじない  
有明小5年 藤末伶空人

## 今月の税

### 国民健康保険税 2期 納期限 7月31日(火)

納期限内に納めましょう  
□座振替の人は  
□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