

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8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 8月9日(水)・23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18日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 荒尾総合文化センター
〒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

8月14日(火)・
15日(水)は臨
時休業

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 8月16日(水)・9月6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 ①8月16日(水) ②9月6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)
①8月15日(火)まで
②8月17日(木)～9月5日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 8月28日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 41号会議室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

それゆけ! マジャッキー

そう「くまもと子ども芸術祭」だよ
夏に大きな祭りがあるって聞いたけど!?



すごーい! どんないベントがあるの?
地域の伝統文化をつなぐ子どもたちが主役なの



小代焼などの体験も
子どもたちの舞台に
俳句・作品展
書道・絵画・華道

僕も行かなくちゃ!!
私も出るから見て来てね!
スペシャルゲストも来るの♡

地域の伝統文化をつなぐ子どもたちが、日頃の努力の成果を発表します。ぜひお越しください。(詳細は裏表紙に掲載)

うまか〜レシピ vol.96 2018.08



〜フライパン1つで簡単〜 サラダパスタ

◆材料(2人分)◆
スパゲティ……………160g
ツナ缶詰……………1缶
水菜……………2株(約50g)
青ジソの葉……………6枚
梅干し……………2個
A オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
水……………2カップ

◆作り方◆
①水菜は根元を切り、長さ5cmに切る。青ジソは軸を切り、食べやすい大きさにちぎる。梅干しは種を取り除き、細かくちぎる。ツナは缶汁をきる。フライパンにAの材料を混ぜ合わせ、中火にかける。煮立ったら、半分に折ったスパゲティを加えてさっと混ぜる。
②再び煮立ったら弱火にし、ふたをして5分ほど煮る。ふたを外して中火にし、木べらと菜箸で底から返すようにして全体を混ぜながら4～5分煮る。
③水分がほとんどなくなったら火を止め、ツナと梅肉を加えてよく和える。均一にからんだら、水菜と青ジソを加えて全体をさっと混ぜ、器に盛る。

(一人分栄養量)
▶エネルギー 430kcal ▶たんぱく質 18.0g
▶脂質 11.2g ▶塩分 2.6g

食生活改善推進員は市内に92人いて、各地で食を通じた健康づくりのお手伝いをしています。地域での調理実習・健康づくりの講話、親子料理教室、みそ汁の塩分測定などの活動をしています。
【教室依頼など問い合わせ】保健センター ☎63-1133



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

6月末現在、外国人住民を含む。

人口	53,027人	(-61)
男性	24,963人	(-27)
女性	28,064人	(-34)
世帯数	24,169世帯	(-25)

※()内は前月の増減

編集後記

平成30年7月豪雨により被災された皆さまにお見舞い申し上げます。連日、猛暑が続いています。熱中症などの被害も全国的に多発していますので、水分や塩分の補給など、対策には万全を期してくださいね。汗かきである山本にとっても夏は大変な季節(好きな季節です)。滝のように流れる汗に、Tシャツの色を変えながら取材に奔走しています。来月のあらお荒尾祭で汗だくの男が話しかけても怖がらないで笑。荒尾マジャク釣り大会を取材(詳細は次号で)。釣れた人もそうでない人もみんな良い笑顔を見せてくれました。来年のリベンジに期待します。▼最近ソロキャン(一人で行くキャンプ)流行ってますよね。大自然を独り占めして贅沢な時間を過ごす。うん、癒されそう。一人でご飯作って、一人でお酒飲んで、寝て。開放感を満喫できます。え?白状しろって?そう、一緒に行く友達がいなくて泣き止まないだけで泣き止まない(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	19.8	90,061
万田	20.6	93,922
万田中央	11.0	34,528
井手川	7.4	25,598
中央	47.7	164,419
緑ヶ丘	20.4	69,505
平井	13.8	59,343
府本	9.2	35,519
八幡	30.3	95,373
有明	14.1	67,828
清里	8.9	47,345
桜山	14.1	45,290
合計	217.3	828,731

※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)

争いは多くのものを傷つける
海陽中2年 光木遥香

思いやり その心がね 大事だよ
緑ヶ丘小3年 中山 ちえ

「どうしたの」 ゆうきをだして きいてみよう
有明小3年 石ばしりくと

きめつけで 悲しむ人が いるんだよ
有明小5年 田端強成

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(金)

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取り扱えます。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