

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 6月11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 ☎62-1175 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

障がい者定期相談 ★7月9日(水)までに要予約
知的・身体・精神に障がいがある人とその家族が対象。
▶日時 7月16日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 長洲町保健センター
〒福祉課福祉係 ☎63-1406 FAX 62-2881

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12日(木)・26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 6月21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 ☎096-223-0825

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

子育てサポート相談
▶日時 月～金曜
▶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・火・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

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

▶期日 6月5日(木)・19日(木)・7月3日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
〒総合案内 ☎63-1503

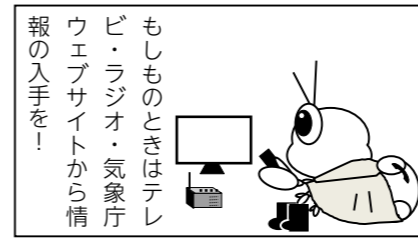
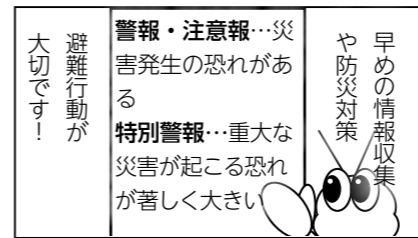
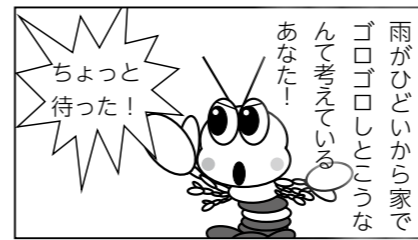
無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①6月5日(木)②6月19日(木)③7月3日(木)
午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人) ①6月4日(水)まで
②6月6日(金)～6月18日(水)
③6月20日(金)～7月2日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 6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

マジックキーと考える! あんしん あんぜん 暮らしのヒント



「情報は 自分を守る 命綱」

テレビなどからの情報収集はもちろん、近所の川の水位の確認など自分でも気を配り、危険を察知しましょう。

うまか〜レシピ vol.46

〜からしを使った減塩クッキング〜



鶏肉のからし照り焼き

◆材料(2人分)◆

- 鶏もも肉…………… 160g
- 酒…………… 大さじ1
- 濃口しょうゆ …… 小さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 練りからし …… 小さじ2
- 油…………… 適宜
- ごま…………… 小さじ1
- サラダ菜…………… 30g

- ◆作り方◆
①鶏肉は、食べやすい大きさにそぎ切りし、酒をかけておく。
②Aをよく混ぜ合わせる。
③フライパンを温めて油を入れ、①の鶏肉を両面焼く。弱火にして②のタレを加えて煮詰め、全体に絡ませる。
④器に盛り付け、鶏肉にごまをふりかける。サラダ菜を洗って飾る。

(1人分あたり)
▶エネルギー 226kcal ▶たんぱく質 14.2g
▶脂質 13.8g ▶塩分 0.9g

Point!

「6月は食育月間です!」

6月は食育月間、毎月19日は「食育の日」です。この機会に健康の基本「毎日の食」を振り返ってみませんか?規則正しく、バランスのとれた食事で生活習慣病や肥満を予防しましょう。

私たち食生活改善推進員は、「1日の 元気のみなもと 朝ごはん」を活動目標に、地区栄養教室などを通して地域の皆さんの健康づくりに取り組んでいます。



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

4月末現在、外国人住民を含む。

人口	54,987人 (+98)
男性	25,831人 (+59)
女性	29,156人 (+39)
世帯数	24,154世帯 (+100)

※(内)は前月比の増減

5語 KATARU 編集後記
●最近では消防団のポンプ操法大会に向け、仕事終わりに練習をしています。●選手が練習に集中できるようにと毎回地域の人がサポートに来てくれます。●効率よく練習できるのは勿論ですが、地域の人が集まると話が生まれ、笑いが出たり、活気ある時間が過ぎます。●地域の人のことをや、つながりの大切さを実感。この広報紙が出る頃には大会は終わっています。●結果はどうあれ、精一杯頑張りたいと思います!(前広)
◆今月号から1歳のお子さんの誕生日をお祝いするコーナーが始まりました。◆紙面が限られているため、応募多数の場合は抽選となっております。◆荒尾のみならず子どもたちのお祝いができたらと思っています。◆ご応募お待ちしております。◆6月15日は父の日です。◆毎年、私は荒尾産の焼酎を父にプレゼントしています。◆お酒好きの父もおいしいと喜んでくれます。◆皆さんも父の日に荒尾産のプレゼントはいかがですか(毎巻)

キリトリ

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	32.6	
万田	30.5	
万田中央	11.9	
井手川	7.5	
中央	54.7	
緑ヶ丘	21.0	
平井	18.6	
府本	12.0	
八幡	29.9	
有明	15.9	
清里	14.3	
桜山	21.8	
合計	270.7	

人権標語

(第29回「解放文化祭」応募作品)

考えよう あいての気持ち わかるまで
緑ヶ丘小2年 みこだかいが
「ダメだよ」と 言える心に「ありがとう」
万田小5年 高尾優希
手をつなぎ いじめをなくそう 自分から
荒尾四中1年 前田結華
お父さん いつも仕事 おつかれさま
荒尾三中3年 福山季利子

今月の税

市県民税 1期 国民健康保険税 1期 納期限 6月30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