

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 8月13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 ★9月10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 9月17日(水) 午前9時30分～11時30分
▶場所 南関町交流センター
〒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 8月14日(木)・28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23日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 荒尾市総合文化センター
〒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 8月7日(木)・21日(木)・9月4日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/総合案内
〒総合案内 ☎63-1503

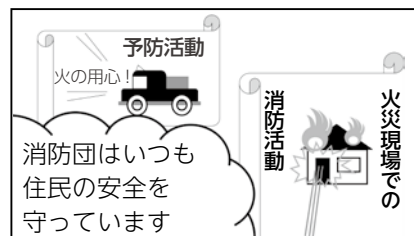
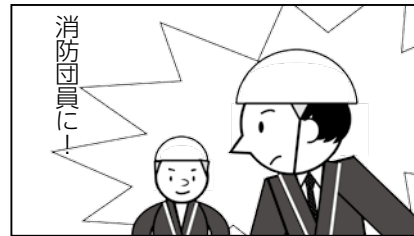
無料法律相談 ★要予約

▶日時 ①8月7日(木)②8月21日(木)③9月4日(木)
午後1時～4時
▶予約受付期間(先着8人) ①8月6日(水)まで
②8月8日(金)～20日(水)
③8月22日(金)～9月3日(水)
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 8月26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



消防団員に興味のある人はお問い合わせください。
〒くらしいきいき課交通防災係 ☎63-1335

キリトリ



野菜もおいしく たっぶり

冷しゃぶ さっぱり梅ダレ



◆材料(2人分)◆

- 豚しゃぶ用肉……………120g
- ネギ……………10g
- 梅肉・濃口しょうゆ・ごま油……………各小さじ1
- みりん・ごま……………各小さじ2
- 大根……………30g
- にんじん……………10g
- 酒……………適量

- ◆作り方◆
①Aの梅ダレの材料を混ぜ合わせる。(ネギは細かくみじん切りにする)
②お湯を沸かし、酒を加え、豚肉をしゃぶしゃぶする。
③大根・にんじんは細く千切りにする。
④皿に③の野菜を盛り、②の肉を野菜の上に高く盛る。
⑤上から①のダレをかけて完成。

(1人分あたり)
▶エネルギー 213kcal ▶たんぱく質 14.3g
▶脂質 13.4g ▶塩分 0.9g

Point!

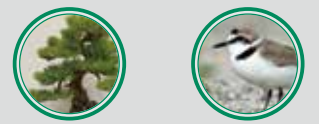
ビタミンとクエン酸で夏バテ予防を!

炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミンB1・B2やクエン酸が必要です。それらがないと、疲労物質の乳酸や脂肪に変わってしまいます。ビタミンやクエン酸を食事で補給して、夏バテを予防しましょう!

- ビタミンB1を多く含む食品…豚肉、玄米、豆など
- ビタミンB2を多く含む食品…肉、卵、緑黄色野菜など
- クエン酸を多く含む食品…梅干、酢、レモンなど



キリトリ



人の動き

6月末現在、外国人住民を含む。

人口	54,978人	(-15)
男性	25,839人	(+2)
女性	29,139人	(-17)
世帯数	24,154世帯	(-1)

※()内は前月比の増減

言葉
KATARU 編集後記

●梅雨が明けて本格的な夏になりました! イベントがいっぱいの夏はやっぱりワクワクします! この時期は毎年花火大会に出かけているのですが、ことしはグリーンランドと関門海峡に行く予定です! ●いつか韓国でやっている8万5千発の国際花火大会にも行ってみたいですね! ●荒尾でもそれぞれの地区で夏祭りや盆踊りが開催されるので、取材や遊びに行きたいと思えます! ●皆さんも素敵な夏をお過ごしください! ☆(前広)

◆今月は水の来るところである上水道について特集しました! ◆取材を通して、毎日何気なく使っている水のことを私自身も改めて考えることができました! ◆自然豊かな環境で育まれる荒尾の水を次の世代に残すためにも、大事にしていきたいですね! ◆夏は水分を小まめにとることがとっても大切です! ◆水道水を飲んで、暑い夏を乗り切りましょう! ◆次号では水の行くところである下水道について特集します! ◆お楽しみ!

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)	
荒尾	34.3	
万田	25.8	
万田中央	11.2	
井手川	8.4	
中央	38.0	
緑ヶ丘	16.3	
平井	19.4	
府本	8.4	
八幡	31.0	
有明	20.0	
清里	13.5	
桜山	14.7	
合計	241.0	

人権標語

(第29回「解放文化祭」応募作品)

なりたいな 友だちの気持ち わかる人
府本小3年 さわ田けいしょう

ありがとう そう言われると うれしいな
緑ヶ丘小4年 石川あいり

振り返ろう 自分の行動 言葉づかい
荒尾四中1年 津留崎真吾

守ろうよ みんなの笑顔と みんなの人権
海陽中3年 民長大輔

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 9月1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

〒収納課
☎63-1353・☎63-1362