

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 6月12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 すこやか未来課(保健センター内)
〒すこやか未来課 ☎63-1143

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 6月13日(木)・27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15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 ☎096-223-5164

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～金曜 午前9時～午後4時
▶場所 すこやか未来課(保健センター内)
〒すこやか未来課 ☎63-1143

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 6月20日(木)・7月4日(木)
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所
〒総合案内 ☎63-1503

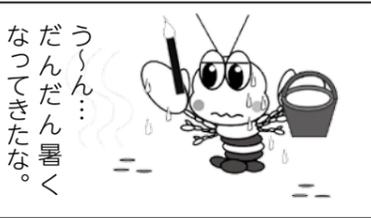
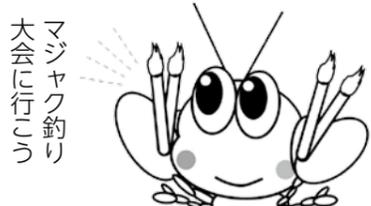
無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①6月20日(木) ②7月4日(木)
▶時間/場所 午後1時～4時/市役所
▶申込受付期間(先着8人)
①6月7日(金)～6月19日(水)まで
②6月21日(金)～7月3日(木)まで
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 6月25日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 43号会議室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

それゆけ! マジャッキー



マジャク釣り大会に参加して夏の思い出を作りませんか。詳しくは裏表紙をご覧ください。
〒農林水産課 ☎63-1454



忙しい朝でも具をパンにのせてトースターで焼くだけ
ピザトースト 2種

◆材料(2人分)◆

- 食パン.....2枚
- トマトケチャップ.....大さじ2
- とろけるチーズ.....40g
- タマネギ.....1/8個
- ピーマン.....輪切り4枚
- ミニトマト.....1個
- ハーフベーコン.....1枚
- コーン.....小さじ2
- シーチキン.....1/4缶
- タマネギ.....1/8個
- マヨネーズ.....小さじ1
- ピーマン.....輪切り4枚

◆作り方◆

- ①タマネギを薄切り、ミニトマトを輪切り、ハーフベーコンを1センチ幅に切る。
- ②食パン2枚にそれぞれトマトケチャップをぬる。
- ③食パン1枚にAの具材を、もう1枚にBの具材をのせる。
- ④最後にとろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

(一人分栄養量)
▶エネルギー 326kcal ▶たんぱく質 13.4g
▶脂質 13.3g ▶塩分 2.2g

Check! 朝ごはんは一日の始まりの大事なスイッチ。体や脳にエネルギーを送り、体温を上昇させ、体を目覚めさせます。朝から活発に動くことができ、勉強や仕事の効率アップにもつながります。ピザトーストは栄養バランスも良く、簡単でおすすです。ぜひ、お試しください。



人の動き

4月末現在、外国人住民を含む。

人口	52,528人	(+3)
男性	24,806人	(+29)
女性	27,722人	(-26)
世帯数	24,188世帯	(+33)

※()内は前月比の増減

編集後記

ある日の執務室内での出来事。「イヤッホー!」と喜ぶ山本に「調子に乗るなよ!」と私を睨む上司k、騒ぐ私に「警もくれずパソコンに向かう安定の井上さん。いったい何があったのか?そう、ある読者の方から励ましの便りを頂いたんです。丁寧な読んでくださっているのがよく分かる内容で、うれしかったです。先日、取材先でも市民の方に声を掛けていただきました。これを励みにさらなる努力を重ねます。平成の30年間をひたすら助走に費やし、体も心も準備だけは万端。令和での飛躍に期待を。(山本) 修学旅行生のマジャク釣りの取材に行きました。みんなマジャク釣りを楽しんでる様子で、串揚げの試食の後は、マジャクの味について熱く語ってくれた子も。荒尾での修学旅行が思い思いになつてくれたかな、と思いました。GWが明け、一気に暑くなってきましたね。暑さに弱い私は、体調に注意して夏を乗り切りたいです。(井上)

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	27.0	
万田	18.8	
万田中央	8.6	
井手川	6.1	
中央	36.7	
緑ヶ丘	15.0	
平井	14.7	
府本	8.3	
八幡	27.6	
有明	17.8	
清里	11.7	
桜山	8.0	
合計	200.1	

※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30年度「解放文化祭」応募作品)

たのしい学校。えがおいっぱい
有明2年 上田みう
私たちは 世の中から 差別をなくしたい
平井小6年 坂本千桜
やさしさは みんなの心に 花がさく
八幡小5年 亀田湮響
貴方の一言で明日も頑張れる
だから絶対に諦めない
岱志高校3年 吉村流星

今月の税

国民健康保険税 1期
市県民税 1期
納期限 7月1日(月)

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