

# 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10日(水) 午前9時30分～正午  
▶場所 社会福祉協議会 相談室  
▶電話 社会福祉協議会 ☎66-2993

**女性福祉相談**  
▶日時 月・水・木・金曜 午前10時～午後3時  
▶場所 すこやか未来課 (保健センター内)  
▶電話 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  
▶電話 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)**  
▶電話 中嶋真也 ☎090-7580-3967  
▶電話 中川さおり ☎68-2098

**身体障がい者相談 (身体障がい者相談員)**  
▶電話 斎浩史 ☎66-3828 深浦昭雄 ☎66-0982  
▶電話 田畑俊秀 ☎68-2113 松下さえ子 ☎66-2424  
▶電話 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  
▶電話 有明保健所 ☎72-2184

**無料認知症相談** ★要予約  
▶日時 7月11日(木)・25日(木) 午後2時～4時  
▶場所 地域包括支援センター  
▶電話 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20日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 玉東町福祉センター  
▶電話 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)  
▶場所 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  
▶場所 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)  
▶電話 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い (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  
▶電話 ヤングテレホンあらい ☎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  
▶電話 消費生活センター ☎63-1173

## 行政相談

▶期日 7月18日(木)・8月1日(木)  
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所  
▶電話 総合案内 ☎63-1503

## 無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①7月18日(木) ②8月1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)  
①7月5日(金)～7月17日(水)まで  
②7月19日(金)～7月31日(水)まで  
▶電話 総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 7月23日(火) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所 43号会議室  
▶電話 玉名年金事務所 ☎74-1612

それゆけ!  
マジャッキー

オリジナルTシャツの販売もあるよ!  
10月6日(日) 開催か  
荒炎祭

綱引きや四ツ星市場  
ステージイベント!!

よし!! ポクも綱引きに出場するぞ!!  
筋肉レシなくちや...!!

綱引き5人1チームだつてね!  
ガン...

荒炎祭に参加して思い出を作りませんか。詳しくは8～9ページをご覧ください。  
▶電話 産産振興課 ☎63-1421

食が育む地域の力、未来の力へ必ず食のよう朝ごはんへ  
うまかへレシピ vol.107 2019.07  
◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆



アジと大葉の共演。  
「おいしい!」だけじゃない、健康面でも強力なパートナー。  
**アジの大葉揚げ**

◆材料(2人分)◆  
アジ.....2匹  
塩.....少々  
大葉.....4枚  
小麦粉.....適量  
溶き卵.....1/2個  
パン粉.....適量  
サラダ油(揚げ油)

(一人分栄養量)  
▶エネルギー 232kcal ▶たんぱく質 17.0g  
▶脂質 13.1g ▶塩分 0.5g

◆作り方◆  
①アジは3枚おろしにする。  
②軽く塩をして5分おく。  
③アジの水気をふいて、身の方に軽く小麦粉をふり、大葉をのせて半分に折る。  
④つまようじで魚が開かない様に閉じる。  
⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて180℃に熱したサラダ油で揚げる。衣がキツネ色になれば出来上がり。

check!  
アジには血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、血液をサラサラにする働きのあるEPA・DHAが豊富です。EPA・DHAは酸化されやすいため、抗酸化物質であるβ-カロテンやビタミンC・Eを含む大葉と組み合わせると効果的です。



**荒尾市 Arai 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  
5月末現在、外国人住民を含む。

|     |          |       |
|-----|----------|-------|
| 人口  | 52,468人  | (-60) |
| 男性  | 24,774人  | (-32) |
| 女性  | 27,694人  | (-28) |
| 世帯数 | 24,197世帯 | (+9)  |

※( )内は前月比の増減

### 編集後記

去年の撮影では見事に完成し、日の目を見なかつたホテル。こころは掲載できてホッとしています。当係に井上さんが来て早3カ月。持ち前の真面目さで、どんな仕事を覚え、てくれていますが、時々厳しい表情を見せるときも。尋ねると、どうすればもっと読みやすい紙面になるか悩んでいた、このことを聞いて少しうれしかった。山本。成長したい気持ちはないから。4年目の山本も同じ思いで紙面に向かっています。井上。女史の今後の活躍に期待ください。(山本)

今月のP.P.Y. BIRTHDAYは、8人の枠に18人の応募が! 半分以上のお子さんを載せられず、残念な気持ちになりました。たたくさんのかわい笑顔の写真に癒されました。いよいよ7月ですね。皆さんは夏の予定はお決まりですか? 私は海が川が滝か、どこかきれいな水辺の近くで涼みたいな、と思っています。(井上)

### 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   | 33.7      |  |
| 万田   | 28.3      |  |
| 万田中央 | 10.3      |  |
| 井手川  | 6.0       |  |
| 中央   | 44.6      |  |
| 緑ヶ丘  | 20.7      |  |
| 平井   | 14.6      |  |
| 府本   | 11.3      |  |
| 八幡   | 24.3      |  |
| 有明   | 16.0      |  |
| 清里   | 11.3      |  |
| 桜山   | 16.6      |  |
| 合計   | 237.6     |  |

※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30年度「解放文化祭」応募作品)

差別はね、ぼくも悲しむ 家族もね  
有明小5年 林しゅんのすけ  
偏見や 差別にみんなで 立ち向かう  
八幡小5年 山田蓮  
笑顔なら 楽しい毎日 待ってるよ  
清里小4年 新宅桂治  
ありがとう 感謝の気持ち 広げよう  
有明高校3年 西田海里

### 今月の税

**国民健康保険税 2期**  
**納期限 7月31日(水)**

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。  
▶電話 収納課 ☎63-1353 ☎63-1362