

# 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14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 ☎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 8月8日(水)・22日(水) 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 8月17日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 玉名市文化センター  
▶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)  
▶電話 働く女性の家 (エポック・荒尾) ☎62-7770

8月15日(木)  
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  
▶電話 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  
▶電話 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  
▶電話 消費生活センター ☎63-1173

## 行政相談

▶期日 8月15日(木)・9月5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 ①8月15日(木) ②9月5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)  
①8月2日(金)～8月14日(水)まで  
②8月16日(金)～9月4日(木)まで  
▶電話 総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 8月27日(火) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所 11号会議室  
▶電話 玉名年金事務所 ☎74-1612

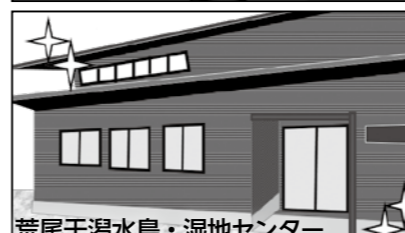
## それゆけ! マジャツキー



荒尾干潟のこと  
教えて～



そんなときに  
ピッタリの場所  
があるよ!



荒尾干潟水鳥・湿地センター

8月10日に  
オープンするんだ! 行ってみたいー!



荒尾干潟の魅力が盛りだくさん! 詳しくは6～7ページをご覧ください。  
▶電話 環境保全課 ☎63-1386

キリトリ



夏の暑さに勝つ!  
夏バテ・疲労解消におすすめ

## 冷しゃぶと 野菜の甘酢たれ

- ◆材料 (2人分)◆
- 豚肉 (しゃぶしゃぶ用) ……100g
  - きゅうり ……1本
  - パプリカ ……1/2個
  - 水 ……300cc
  - しょうが (薄切り) ……1枚
  - ごま油 ……小さじ1/2
  - 酒 ……大さじ1/2
  - 白すりごま ……大さじ1
  - 砂糖 ……大さじ1
  - 酢 ……大さじ1
  - しょうゆ ……大さじ1/2
  - だし汁 ……大さじ1
  - (①の豚肉をゆでた汁)
  - 小ねぎ (小口切り) ……5g
  - しょうが汁 ……小さじ1
- (一人分栄養量)  
▶エネルギー 215kcal ▶たんぱく質 12.1g  
▶脂質 13.7g ▶塩分 0.7g

- ◆作り方◆
- 鍋にAを煮立てて豚肉をゆで、取り出しておく。たれ用に、ゆで汁 (大さじ1) を取っておく。
  - Bを合わせる。
  - きゅうりは皮むき器でスライスし、食べやすい長さに切る。パプリカは細切りにする。
  - 皿に、冷ました豚肉と野菜を盛りつけ、Bをかける。
- ※野菜はトマトやゆでたまやしでも美味しいです。

Check!  
豚肉は、エネルギー代謝の補酵素となるビタミンB1を多く含み、夏バテや疲労を解消して食欲を取り戻すのに役立ちます。

キリトリ



**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  
6月末現在、外国人住民を含む。

人口	52,445人	(-23)
男性	24,772人	(-2)
女性	27,673人	(-21)
世帯数	24,196世帯	(-1)

※( )内は前月比の増減

### 編集後記

ついに荒尾干潟水鳥・湿地センターが開館。豊富な体験プログラムや見ごたえのある展示物など、干潟の魅力をご堪能ください。報告を聞きつけたマジャツキーの潜入取材を6ページに掲載しています。取材中、干潟の恵みの料理サンプルがおいしそうと興味津々のマジャツキーに、山本が思わず渡してしまつたサンプルは「マジャツキーの天ぷら」。涙目になりながらそっと皿を戻した悲しげな後ろ姿に、どこかの会場で聞いた「冗談でした」は通用しないかと反省しました(山本) やっと梅雨に入ったかと思えば豪雨や台風のニュースが。川の横に住む祖父母がいつでも避難しに来れるように、そろそろ部屋を片付けようと思えます。広報担当になつて4カ月がたちました。まだまだ未熟な私は、1つの記事に半日頭を悩ませることも。昔の広報あらいや、他市町村から送られてくる広報紙を読みながら、「伝わる広報」作りを勉強中です(井上)

## リサイクル事業収集実績

▶電話 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	23.2	142,436
万田	21.5	116,686
万田中央	8.7	46,574
井手川	6.0	30,101
中央	32.3	192,312
緑ヶ丘	19.7	93,343
平井	14.9	73,587
府本	7.9	46,768
八幡	19.9	119,781
有明	16.9	83,961
清里	11.5	57,255
桜山	15.0	67,480
合計	197.6	1,070,284

※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)

差別的のない 思いやりのある 社会を作ろう  
有明5年 かつらぎなな  
わるぐちは、 ナイフよりも きずつける。  
有明5年 兼岡佐樹  
じんけんは みんなをすくう 言葉だよ  
平井4年 小柳結来  
人をみとめあい助けあい 分かりあうのが  
人間のやさしさ  
八幡小5年 藤原悠人

## 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2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。  
▶電話 収納課 ☎63-1353 ☎63-1362