

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10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・火・水・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

- 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 FAX64-2094

- 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11日(水)・25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

- 認知症のひとと家族のためのつどい
▶日時 6月20日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 長洲町中央公民館
☎認知症のひとと家族の会 ☎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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。
☎総合案内 ☎63-1503

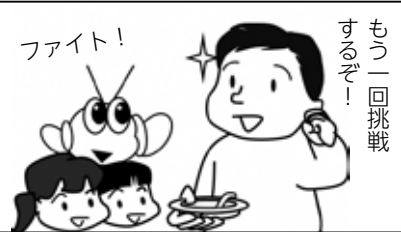
無料法律相談 ★要予約

- ▶期日 ①6月18日(水) ②7月2日(水)
▶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5日(金)～6月17日(水)まで
②6月19日(金)～7月1日(水)まで
☎総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

- ▶日時 6月23日(水) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 21号会議室横の準備室
☎玉名年金事務所 ☎74-1612

それゆけ! マジャッキー



いつ始めても遅くない! 禁煙成功のポイントは16ページをご覧ください。☎すこやか未来課健康増進係 ☎63-1133

うまか〜レシピ vol.118 2020.06



火を使わずに
おやこでクッキング!

簡単炊くだけピラフ

◆材 料 (2人分) ◆

- 米…………… 1カップ
塩…………… 小さじ1/2
水…………… 1カップ
ハム…………… 1枚
玉ねぎ…………… 1/4個
ミックスベジタブル (冷凍)…………… 1/4カップ
マーガリン (またはバター)…………… 小さじ1
付け合わせ
ゆで卵…………… 1個
ブロッコリー…………… 60g
ミニトマト…………… 4個

(一人分栄養量)
▶エネルギー 397kcal ▶たんぱく質 11.9g
▶脂質 6.8g ▶塩分 1.9g

◆作り方◆

- ①米はといで、ザルにあげておく。
②ハム・玉ねぎは角切りにする。
③ブロッコリーは小房に切り、ラップで包み、電子レンジで2分加熱。
④炊飯釜に米と塩を入れ混ぜる。水を入れ、Aを米の上にのせて、炊く。
⑤皿に④を盛りつけ、付け合わせを添える。

check! ミックスベジタブルの代わりににんじんを入れたり、シーフードミックスを入れてシーフードピラフにしたりとアレンジできます。火を使わないので子どもでも安心して作れます。家族で料理にチャレンジしてみませんか。



荒尾市 Arao 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

4月末現在、外国人住民を含む。

人	口	51,951人	(+41)
男	性	24,550人	(+6)
女	性	27,401人	(+35)
世帯数		24,220世帯	(+64)

※()内は前月比の増減

編集後記

朝、マスクをつけるのがやっとで、最近の写真撮るときもマスクを着けたまま。表情が見えず、寂しい気もしますが、感染拡大を防ぐため。手が踏ん張り時ですね。も増えてきていて、テレビによく出るあの知事が今日はどんなのをしてるかチェックするのが日課です。▼ラジオ授業の取材のため海陽の中に。少しでもわかりやすく面白い授業にしよう、と、打ち合わせで、はさまざま意見が飛び交っていて、生徒たちの姿が印象的でした。学生時代、英語は苦手教科のTOP3に入っていた私も、ALTが入った授業は楽しかった。なる、と懐かしい気持ちになりました。▼こんな状況の中で、最近の楽しめは職場で週に1回、頼むマイルドな気分を開拓しています。(井上)

リサイクル事業収集実績
環境保全課 ☎63-1370

地区	4月
	リサイクル量(t)
荒尾	22.7
万田	23.4
万田中央	11.8
井手川	7.0
中央	31.5
緑ヶ丘	19.3
平井	13.7
府本	11.2
八幡	20.0
有明	14.8
清里	11.3
桜山	11.7
合計	198.5

※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

(令和元年度「解放文化祭」応募作品)

やさしさで 心つながる 八幡小6年 山道湧月
府本小3年 あしづか心
分らない 有明小4年 浦田明
言ってみないと 本音はね 有明小6年 江口舞
だいじょうぶの声で、みんなゆうき
もらえるよ
注意しよう 注意しないと いじめと同じ

今月の税

国民健康保険税 1期
市県民税 1期
納期限 6月30日(火)

- 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。土日・祝日も午前10時30分～午後7時まで開いていて便利です。

☎収納課 ☎63-1353 ☎63-1362