

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8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 7月9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 ★要予約

▶日時 7月18日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 玉東町福祉センター
〒認知症の人と家族の会 加統 ☎78-5713

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 7月16日(木)・8月6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 ①7月16日(木) ②8月6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3日(金)～7月15日(水)まで
②7月17日(金)～8月5日(水)まで
〒総合案内 ☎63-1503

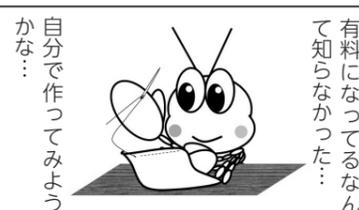
年金相談 ★要予約

▶日時 7月28日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 子育て支援課相談室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

それゆけ! マジャッキー



7月1日からレジ袋有料化



誰でもできる身近なエコ活動! 詳しくは19ページをご覧ください。〒環境保全課環境業務係 ☎63-1370

食が育む地域の力、未来の力～必ず食べよう朝ごはん～ うまか～レシピ vol.119 2020.07



カレーの副菜におすすめ!
お豆サラダ

◆材料 (2人分) ◆
きゅうり 60g
A ミックスビーンズ 25g
コーン缶 50g
タマネギ 20g
B オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ1
塩 少々
コショウ 少々
ミニトマト 4個

◆作り方◆
①きゅうりはたて半分に切り、薄切りにする。
②Aは、水気を切っておく。
③タマネギはみじん切りにし、水でさらし、水気を切る。
④ボウルにBと他の食材を全て入れ、混ぜ合わせ、10分くらいおいて味をなじませる。

check! 噛み応えがあるので、早食いを防ぎ、血糖値の上昇をゆるやかにする効果が期待できます。カレーなどの副菜にぴったりです。ゆで大豆や枝豆、ブロッコリーなど色々な野菜を組み合わせアレンジすることができます。

(一人分栄養量)
▶エネルギー 122kcal ▶たんぱく質 2.8g
▶脂質 6.9g ▶食物繊維 3.0g ▶塩分 0.3g



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

5月末現在、外国人住民を含む。

人口	51,915人	(-36)
男性	24,535人	(-15)
女性	27,380人	(-21)
世帯数	24,220世帯	(±0)

※()内は前月比の増減

編集後記

前任の山本大先輩が異動して3カ月。心細い気持ちで広報作成をしていましたが、今月から強力な仲間が加わりました! 歩く速度は私の2倍、なんでもシャキシャキこなす田村さんです。ポヤッとして抜かるとあっという間に抜かれてしまいうすですが、私も負けないよううに一步一步成長していきたいと思つて、今月の写真撮影は虫との戦いでした。菩提樹にはアブ(ハチカ)と書いて花に近づけませんでした。夜の万田坑には蚊が。きれいな景色に誘われて、虫たちの活動も盛んになってくるようです。暑くなるこれからの季節、虫除けは必須ですね(井上) 4月の人事異動で広報の副担当となりました。広報づくりは全くの素人で、つくり方の基礎を学んでやると今号から携われるようになりました。井上先輩の足を引っ張らないようにしつつ、分らないやすい広報づくりをお願いします(田村)

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	30.9	
万田	22.1	
万田中央	11.1	
井手川	6.2	
中央	55.9	
緑ヶ丘	26.3	
平井	17.2	
府本	9.6	
八幡	25.3	
有明	19.3	
清里	11.9	
桜山	16.2	
合計	251.8	

※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)

うらおもて おもてもうらも ハッピーに
ふわふわ言葉 その一言で 心が明るくなる
八幡小4年 坂本比呂
いじめてる 自分の姿 見れますか
八幡小6年 浅名孝軌
その言葉 人を傷つける 刃物かも
有明高校1年 永田愛留

今月の税

国民健康保険税 2期

納期限 7月31日(金)

- 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