

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 10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・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)
▶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
▶FAX 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
▶電話 有明保健所 ☎72-2184

無料認知症相談 ★要予約
▶日時 10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 ★要予約
▶日時 10月17日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 長洲町中央公民館
▶電話 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)
▶電話 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
▶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 10月15日(水)・11月5日(水)
▶時間/場所 午前10時～正午/市役所
▶電話 総合案内 ☎63-1503

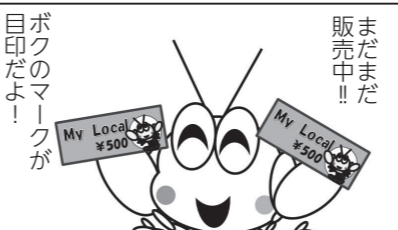
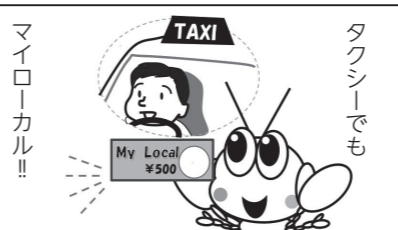
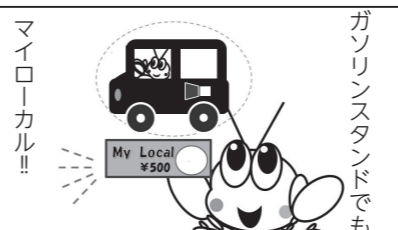
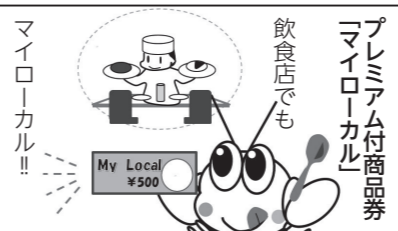
無料法律相談 ★要予約

▶期日 ①10月15日(水) ②11月5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)
①10月2日(金)～10月14日(水)まで
②10月16日(金)～11月4日(水)まで
▶電話 総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 10月27日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所 21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



誰でも買えるお得な商品券。
詳しくは17ページをご覧ください。
▶電話 荒尾商工会議所 ☎62-1211

うまか〜レシピ vol.122 2020.10



- ◆材料 (3人分)◆**
鶏ムネ肉……………1枚 (250g)
醤油……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1/2
粉チーズ……………大さじ2
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………少々
黒コショウ (粗びき)……………少々
付け合わせ
ミニトマト……………6個
ブロッコリー (ゆでる)……………60g
- ◆作り方◆**
①鶏ムネ肉は3等分に切り、まな板にのせ、ラップをかぶせて、めん棒で軽くたたく。
②①に醤油をもみ込み、片栗粉と粉チーズを合わせたものを全体にまぶす。
③フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、②を皮目から焼く。フライパンに押し付けるように平らにして、カリッとなるまで両面を焼き、中まで火を通す。
④器に盛り、塩と黒コショウをふる。ミニトマトとブロッコリーを添える。

check!
鶏ムネ肉には「イミダズールジペプチド」が含まれ、抗酸化作用があり、疲労予防・回復に効果があります。疲れを感じやすい方に食べてほしい食材です。鶏ムネ肉をおいしくするには、①フォークで刺す・めん棒などで叩く ②酒や下味をもみ込む ③片栗粉や衣をつけ、肉の水分を閉じ込める などの方法があります。



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
8月末現在、外国人住民を含む。

人口	51,802人	(-37)
男性	24,506人	(-17)
女性	27,296人	(-20)
世帯数	24,207世帯	(-23)

※(内)は前月比の増減

編集後記

少人数で行われるものや、3密対策をしたものなど、少しずつですが、イベントも行われるようになってきました。取材に皆さんの楽しそうな様子を見たり、コロナ禍で皆さんの行動様式にも変化があったのではないかと感じました。取材は、近づくに当たって、この機会に近所のお出かけは後回しにしようというところを探してみたいです。近づくに当たって、この機会に近所のお出かけは後回しにしようというところを探してみたいです。

リサイクル事業収集実績

▶電話 環境保全課 ☎63-1370

地区	8月	
	リサイクル量(t)	
荒尾	24.3	
万田	22.0	
万田中央	7.2	
井手川	5.2	
中央	39.2	
緑ヶ丘	23.4	
平井	15.6	
府本	8.6	
八幡	22.4	
有明	15.3	
清里	15.5	
桜山	11.9	
合計	210.7	

※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)

さべつやいじめ わるいものをなくしたい
有明小3年 吉田流碧
もしかして 自分の言動 イジメかも
有明小5年 寺嶋至道
一言で一人ひとりには救われる
八幡小6年 山田蓮
ほっとする 君のとなり 君の声
有明高校2年 古賀来未

今月の税

**市県民税 3期
国民健康保険税 5期**
納期限 11月2日(月)

- 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。

▶電話 収納課 ☎63-1353 ☎63-1362