

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 5月12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
- 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 5月13日(水)、27日(水) 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 5月15日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 玉名市民会館
〒認知症の人と家族の会 迦統 ☎78-5713

女性のための心の相談室

5月14日(金)は
休業

こ・こ・ろほっとルーム ★要予約
▶日時 火・水・金曜 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 5月20日(水)・6月3日(水)
▶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 ①5月20日(水) ②6月3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)
①5月7日(金)～5月19日(水)まで
②5月21日(金)～6月2日(水)まで
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 5月25日(火) 午前10時～午後3時
▶場所 市役所11号会議室
〒玉名年金事務所 ☎74-1612

ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

第8回「ジェンダー②」

いまはジェンダー (性別による社会的役割) って少なくなってるみたいだけど、なんでだろう。

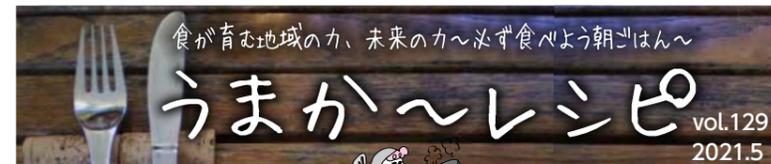
社会で習ったけど日本国憲法にあるからだと思うよ。ケン第11条に基本的人権の尊重について書いてあって、第14条には平等について「人種、信条、性別、社会的身分又は門地により差別されない」と書いてあるんだって。

でも、憲法に「性別」ってジン あるだけで、ジェンダーが平等になってるのかな。

教科書には、国や地方の政治と私たちの理想の実現に向けての努力が大切ってあったよ。みんなが平等な社会のために努力して、いろいろな法律ができて少しずつ平等になってきたのかな。

みんなの力で平等な社会に変えてきたんだね。

〒人権啓発推進室 ☎62-1313



～野菜料理をもう1品～

切り干し大根のナムル



◆材料 (4人分)◆

- 切り干し大根 …… 15g
- 赤ピーマン …… 1/4個
- もやし …… 40g
- 小松菜 …… 2株
- ツナ缶 …… 1缶
- 長ネギみじん切り …… 10cm分
- 醤油 …… 小さじ2
- 酢 …… 小さじ1
- ゴマ油 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- コショウ …… 少々

◆作り方◆

- ①切り干し大根を水で戻し、さっと茹でザルにあげる。
- ②赤ピーマンを千切りにする。
- ③もやしをさっと茹で、軽くしぼる。
- ④小松菜をゆで、軽くしぼって3cm長さに切る。
- ⑤①～④とツナをAであえる。

(一人分栄養量)
▶エネルギー 46kcal ▶たんぱく質 4.2g
▶脂質 1.3g ▶塩分 0.5g

check!

よく噛んで味わって食べると、満腹感を得られ、食べすぎを防ぎ、よく噛むことで消化酵素が出て、消化吸収を助けてくれます。

◇時短アイデア◇

今回の料理は、野菜をすべて耐熱容器に入れ、レンジで加熱すると茹でる時間を短縮できます。



人の動き

3月末現在、外国人住民を含む。

人口	51,321人	(-246)
男性	24,311人	(-109)
女性	27,010人	(-137)
世帯数	24,181世帯	(-22)

※()内は前月比の増減

編集後記

広報担当3年目に突入しました。以前の職場からお世話になってきた上司が異動し、係内での経験年数がなんと最年長に！1カ月が経過し、とす中、もはやその面影はなくなり、相変わらず僚たちは支えられながら過ごしています。裏表紙はフレッシュな新規採用職員の皆さんです。撮影前、設定がうまくいかず、にぶつと泣いて私を、にこやかに待ってくれた皆さん。いい職員になるだろうなと感じました。井上ともども、どうぞよろしくお祈りします(井上)

梨の花元気ウオーグの取材に行きました。事前にカメラの扱いを再確認し、準備万端。晴天に恵まれた中、参加者と共にコースを完歩しました。しかし、夢中で写真を撮っているはずが！慌てて井上先輩に助けを求めたところ「ケースに予備バッテリーが入ってますよ」とのこと。▼カメラの扱い以外にも、まだまだ勉強する必要があります。(田村)

リサイクル事業収集実績

〒環境保全課 ☎63-1370

地区	3月	1～3月
	リサイクル量 (t)	地区還元金(円)
荒尾	16.8	28,650
万田	20.8	28,190
万田中央	8.1	12,008
井手川	4.6	7,461
中央	27.6	44,494
緑ヶ丘	15.4	25,348
平井	13.8	18,525
府本	7.1	10,467
八幡	12.8	26,857
有明	16.3	20,094
清里	7.5	13,152
桜山	10.9	16,490
合計	161.7	251,736

※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。

5月12日(水)は 民生委員・児童委員の日

12日(水)から18日(火)の期間は民生委員・児童委員の活動強化週間です。13日(水)はあらかシティモールでPR活動を実施します。



●民生委員・児童委員とは
地域の身近な相談相手、専門機関への案内役として活動する厚生労働大臣に委嘱されたボランティアです。お住まいの地域の委員が分からない場合はお問い合わせください。

〒福祉課総務係 ☎63-1406

今月の税

軽自動車税
固定資産税 1期
納期限 5月31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。
- 使用期限内の納付書は市民サービスセンター、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリでもお支払いいただけます。

〒収納課
☎63-1353 ☎63-1362