

# 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9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)**  
▶場所 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)**  
▶場所 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

- 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 6月10日(水)、24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 6月19日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 長洲町地域福祉センター  
▶電話 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

- 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)  
▶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 6月17日(水)・7月1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 ①6月17日(水) ②7月1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4日(金)～6月16日(水)まで  
②6月18日(金)～6月30日(水)まで  
▶電話 総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

- ▶日時 6月22日(水) 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

## ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

### 第9回「教科書がタダになった」

この前はみんなの力で平等な社会に変えてきたと言ったけど、どがんことが、変わってきてるのかな。

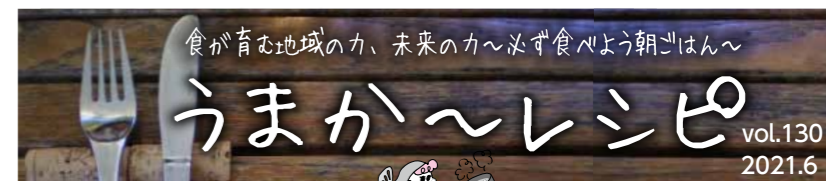
今使っている教科書も関係あると思う。祖父ちゃんが言いよったけど、昔は教科書を買えん人はおさがりだったって。

そうそう、毎年先生が教科書がタダになった話をしなはるもんね。

祖父ちゃんたちが子どもの頃、日本国憲法の勉強をしていた人たちが、「義務教育は、これを無償とする」と書いてあるのに気づいて、教育委員会とかにお願いして、やっとタダになったそうだった。

そらよかこつ。みんな平等に勉強ができるようになったということだね。

じんけんせいしんしつ  
個人権啓発推進室 ☎62-1313



## ～野菜たっぷり～ ビビンバ風丼

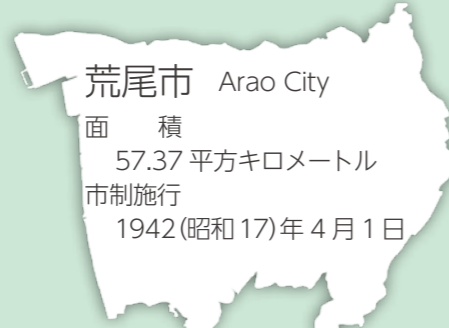


(一人分栄養量)  
▶エネルギー 470kcal ▶たんぱく質 14.4g  
▶脂質 15.8g ▶塩分 1.7g

- ◆材料(4人分)◆  
ごはん……………600g(2合)  
ほうれん草……………160g  
人参……………80g  
もやし……………120g  
牛こま切れ肉……………160g  
サラダ油……………小さじ3/4  
卵……………1個  
いりごま(白)……………小さじ2  
A 醤油……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
B ゴマ油……………小さじ1  
醤油……………小さじ1と1/3  
砂糖……………小さじ1と1/3

- ◆作り方◆  
①ほうれん草はゆでて5cmの長さに切る。  
②人参を千切りにしてゆでる。  
③もやしをゆでる。  
④ゆでた野菜を軽くしぼり(A)で食べる。  
⑤牛肉は食べやすい大きさに切り、油を熱したフライパンで炒め、(B)を加える。  
⑥卵を溶きほぐし、錦糸卵にする。  
⑦器にごはんを盛り、野菜・肉・錦糸卵をのせ、ごまをふる。

check!  
野菜は1日に350g食べよう。  
野菜をしっかり食べると食物繊維を摂取できるので、がん、循環器疾患、糖尿病、妊娠高血圧症候群の予防につながります。野菜はゆでるとかさが減って、食べやすくなります。今回のレシピは、家にある調味料で作ることができるので、ぜひ作ってみてください。



人の動き  
4月末現在、外国人住民を含む。

人口	51,271人	(-50)
男性	24,277人	(-34)
女性	26,994人	(-16)
世帯数	24,178世帯	(-3)

※( )内は前月比の増減

**編集後記**  
表紙の撮影は、なるべ医療機関の皆さんのおかげで、6月号から広報編集作業に加わりました。新人編集者です。編集に携わるのは初めてで、慣れない作業に苦労しながらも、なんとか最初の記事が出来ました。先輩方の指導の下、読者目線で鋭意取り組みますので、よろしくお願いたします。(吉光)

## 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	29.0	
万田	25.0	
万田中央	6.2	
井手川	6.0	
中央	39.5	
緑ヶ丘	21.1	
平井	12.0	
府本	11.0	
八幡	24.4	
有明	13.9	
清里	10.3	
桜山	11.4	
合計	209.8	

※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。

## 6月1日から7日は『水道週間』です

～水道週間スローガン～  
「生活も ウイルス予防も 蛇口から」  
水道週間は、水道について国民の理解と関心を高めるために設けられ、今回で63回目になります。水は、私たちに欠かすことのできない存在で、限りある資源です。日頃から海や川を汚さないなど、貴重な資源である水を大切に使いましょう。企業局では安心して水道水を使っただけのように、水質検査結果と水質検査計画及び荒尾の水について知ることができる「水道ビジョン」を市のホームページで公表しています。ぜひご覧ください。

☎企業局総務課 ☎64-3350



## 今月の税

市県民税 1期  
国民健康保険税 1期  
納期限 6月30日(水)

●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