

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 8月11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 8月12日(水)・26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 8月21日(土) 午後1時30分～3時30分
▶場所 文化センター
〒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)
〒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 8月19日(水)・9月2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 ①8月19日(水) ②9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)
①8月6日(金)～8月18日(水)まで
②8月20日(金)～9月1日(水)まで
〒総合案内 ☎63-1503

年金相談 ★要予約

▶日時 8月24日(水) 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11回「原子爆弾と千羽鶴」

8月は大切にしたい日があるね。毎年6年生が修学旅行に千羽鶴を持っていきよるよ。

あれはね、当時2歳の女の子が原爆で放射線を浴びて、その子が千羽鶴を折れば、病気が治るのではないかと祈って折り始めたって。でも奇跡は起こらず、12歳で亡くなったことに関係があるよ。

だから、被爆地に千羽鶴を持って行って平和を祈っているんだね。

8月は平和の大切さを心に書き、願い、振り返るいい機会だと思う。でも、失われた罪もない子どもの命は戻らないもんね。

〒じんけんはつしんしつ 閩人権啓発推進室 ☎62-1313



忙しい日に便利な作り置きに

混ぜご飯

(一人分栄養量)
▶エネルギー 451kcal ▶たんぱく質 11.7g
▶脂質 7.4g ▶塩分 1.5g



◆材料 (6人分)◆

米……………3合
鶏もも肉……………200g
干しいたけ……………5枚
ゴボウ……………1本
人参……………1本
ごま油……………大さじ1
だし……………50cc
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3と1/3

◆作り方◆

- ①米は少し固めに炊く。
- ②鶏もも肉は皮と身に分けて小さく切る。干しいたけはさっと水で洗い、たっぷりの水に浸けて戻し、軸を除いて薄切りに。ごぼうと人参はささがきにする。
- ③熱した鍋にごま油を入れ、鶏肉の皮、身、その他の具材の順に炒める。
- ④(A)の調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ご飯が温かいうちに④を混ぜる。

check!

ご飯と具の割合は、2：1が目安です。混ぜご飯の具は、おにぎりやいなり寿司の具などにも使えます。多めに作り、小分けして冷凍しておく、夏休みの子どもの昼食や災害時に貴重な野菜が摂れる非常食としても役立ちます。季節の野菜を入れてもおいしいです。



人の動き

6月末現在、外国人住民を含む。

人口	51,170人	(-38)
男性	24,229人	(-12)
女性	26,941人	(-26)
世帯数	24,136世帯	(-16)

編集後記

家ででも職場でもミンミンとセミの鳴き声が聞こえてきます。いつもの夏祭りの練習音で夏の始まりを感じていました。この夏はオリンピックが、寂しいです。しかし、パリオリンピックがあり、自分では全然スポーツはしないのに観戦は大好き。延期になりましたが、この大会のために練習を続けてきた日本代表を応援したいです。(井上)

8ページの図書館のリニューアルの記事を掲載しています。まだイメージ写真ですが、それでも期待感が湧いてきます。▼開放的な空間になり、電子書籍も導入予定とのこと。個人的には気分よく読める方が変えられるのは魅力的です。(田村)

九州の梅雨明けが宣言され、さっそく真夏日が続いています。暑がりな私は一倍感がります。このおわりに入りは「冷感タオル」。わざわざ冷感タオルで冷感を持続させるので、気温が下がると常温でも冷感が続きます。千円ほどで買ったので、検索を！(吉光)

リサイクル事業収集実績 閩環境保全課 ☎63-1370

地区	6月	
	リサイクル量(t)	地区還元金(円)
荒尾	23.9	44,096
万田	26.6	38,823
万田中央	7.9	12,379
井手川	6.0	9,321
中央	35.4	60,692
緑ヶ丘	19.8	31,953
平井	11.4	20,037
府本	9.0	15,928
八幡	8.0	32,698
有明	16.2	22,829
清里	8.6	16,646
桜山	9.8	18,238
合計	182.6	323,640

※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。

施設の臨時休館

●荒尾運動公園体育施設

休館日：8月15日(日)
(市民プールは営業します。)
〒荒尾運動公園管理事務所
☎62-5163

●メディア交流館

休館日：8月13日(金)～8月15日(日)
〒メディア交流館
☎69-0552

●みどり蒼生館

休館日：8月13日(金)～8月15日(日)
〒みどり蒼生館
☎66-4700

今月の税

市県民税 2期
固定資産税 2期
国民健康保険税 3期

納期限 8月31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。
- 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。

〒閩収納課
☎63-1353 ☎63-1362