

# 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8日(水) 午前9時30分～正午  
▶場所 総合福祉センター  
〒総合福祉センター ☎66-2993

### 女性福祉相談

▶日時 月・水・木・金曜 午前9時～午後4時  
▶場所 子育て支援課  
〒子育て支援課 ☎63-1417

### 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 FAX 64-2094

### 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 6月9日(水)・23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

▶日時 6月18日(土) 午後1時30分～3時30分  
▶場所 長洲町中央公民館  
〒認知症の人と家族の会 ☎096-223-5164

## 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・火・金曜 午前9時～午後4時  
▶場所 子育て支援課  
〒子育て支援課 ☎63-1417

## 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

## 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 6月16日(水)・7月7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 ①6月16日(水) ②7月7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15日(水)まで  
②6月17日(金)～7月6日(水)  
〒総合案内 ☎63-1503

## 年金相談 ★要予約

▶日時 6月28日(水) 午前10時～午後3時  
▶場所 市役所 43号会議室  
〒玉名名年金事務所 ☎74-1612

## マジックキーと考える! あんしん あんぜん 暮らしのヒント

雨の多い季節です  
気象情報に気をつけ  
てくださ

非常食・持出品の準備や避難経路・  
避難場所の確認も忘れずに  
備えあれば憂いなし!

避難をする時は動きやすい服装で!  
雨の降り方や道路の冠水に注意しながら  
避難しましょう

お年寄り、体の不自由な人や病気の  
人などへの気配りも大切です

災害が起きた時、避難経路、  
避難場所など家族で事前に話し  
合っておくことが大切です。

## 食が育む地域の力、未来の力～必ず食のよう朝ごはん～ うまか～レシピ vol.70

◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

## ～熊本の郷土料理～

### 座禅豆



#### ◆ 材 料 (2人分) ◆

- 大豆…………… 60g
  - 生姜…………… 1/2片
  - 昆布…………… 5cm
  - ちりめんじゃこ…… 大さじ2
  - 黒砂糖(粉) …… 大さじ4
  - しょう油…………… 小さじ2
- お好みで最後に  
・ハチミツ…………… 大さじ1/2

一人分栄養量  
▶エネルギー 207kcal ▶たんぱく質 13.1g  
▶脂質 5.8g ▶塩分 1.3g

#### 【作り方】

- ①大豆はふやけるまで水につけておく。
- ②生姜は千切りにする。
- ③①をつけておいた水ごと鍋に入れ、②の生姜と昆布も入れて火にかける。
- ④昆布は沸騰する前に取り出し、5mm幅に刻む。
- ⑤大豆が煮えたら、黒砂糖としょう油を入れて煮つめる。
- ⑥煮汁が少なくなってきたら、昆布とちりめんじゃこを入れて、煮つめる。
- ⑦お好みで最後にハチミツを入れて照りをつける。

6月は食育月間 (毎月19日は「食育の日」) です。

市食生活改善推進員協議会では、食をとおした健康づくりのお手伝いをしています。(教室などの依頼はこちらへ) 〒保健センター ☎63-1133

- 地域での調理実習・健康づくりの講話が得意です
- おやつ料理教室をしています ●みそ汁の塩分測定をしています



## 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

4月末現在、外国人住民を含む。

人	□	54,097人	(+6)
男	性	25,401人	(-3)
女	性	28,696人	(+9)
世帯数		24,144世帯	(-4)

※( )内は前月比の増減

### ●市長コラム

アジサイやハナショウブの花が美しい季節となりました。市民有志の皆さんによるアジサイ公園づくりも年々花数が増え、彩り豊かになってきています。今月4日には花菖蒲祭りも予定されています。市民の皆さんと共に花のあるまち荒尾を目指してまいります。さて、未曾有の被害をもたらした熊本地震から1カ月半が過ぎました。高校生による募金活動をはじめ多くの市民、団体の皆さんによる善意が多数届けられており、感謝の胸が熱くなる思いです。

本市では、風評被害による地域経済への影響が出ています。熊本の復興は、息の長い取り組みとなりますが、被災地支援と共に地域経済の活性化に向け全力で取り組んでいきます。



荒尾市長  
やましたけいいちろう  
山下慶一郎

## 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	33.2	
万田	24.5	
万田中央	13.0	
井手川	9.6	
中央	29.2	
緑ヶ丘	24.5	
平井	15.9	
府本	8.7	
八幡	19.8	
有明	17.1	
清里	8.8	
桜山	13.3	
合計	217.6	

※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

(平成27年度「解放文化祭」応募作品)

なくそうよ いじめときさべつ の くらい世界  
やめようよ なかまはずれや いやなこと  
有明小5年 坂井俊次  
有明小2年 ふち田もも花  
見えないけれど 大切に  
緑ヶ丘小3年 金森きょう子  
笑顔の花と 思いやり  
万田小6年 服部心愛

## 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(木)

納期限内に納めましょう  
□座振替の人は  
□座残高をご確認ください

納税が難しい場合は早めに  
ご相談ください

〒収納課  
☎63-1353・☎63-1362