

図書館へ 行こう!

開館時間 10時～20時

休館日 ■毎月月末(土日・祝日の場合は翌日)
■年末年始(12/29～1/3) ■特別整理期間(毎年7日間程度)

おはなし会 ……………

時 10月4日(金)11時～
10月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)14時～

※4日(金)は「乳幼児向けおはなし会」
※26日(土)は「手話による読み聞かせ会」

産交バスコラボイベント

■産交バスさがしっこ(景品あり)
時 11月5日(火)～11月10日(日)
図書館の中に隠れたバスたちをみつけよう!

■産太くんめりえ 時 11月10日(日)
産交バスのマスコットキャラクター産太くんのめりえをしよう!

■めりえ展示 時 11月11日(月)～11月19日(火)
みんなが塗ってくれた、産太くんのめりえを展示します!

★11月10日(日)「産交バス乗車体験会」開催! 詳細はP18へ
待ち時間にイベントに参加しませんか? 料 無料(申込不要)

10月の
休館日
31日(木)

10月27日(日)は図書館まつり /

■リサイクル本市 ※持ち帰りは1人10冊まで
時 10時～15時 場 センターコート

■おもしろかよ!語り芝居! 語り:岡田かずえ
時 11時～12時 場 みんなのへや(予約不要)

■秋のスペシャルおはなし会
時 13時～13時30分 場 みんなのへや(予約不要)

■葉脈標本でしおり作り
時 14時～15時30分 場 みんなのへや(要予約)

詳細は館内ポスター・図書館ホームページをご確認ください。

参加費
無料

図書館職員が選ぶ「オススメ」

■児童書『あきやさいのあきわっしょい!』林 木林/著

秋の旬の野菜や果物たちが、神輿を担いで秋祭り! 掛け声や会話が個性的なダジャレになっていて、言葉遊びも楽しめる! 春・夏・冬編もお見逃しなく!

ツキイチ(月に1回)上映会

■今月の作品「MIYABORI 宮彫り」

製作・著作:(株)トーキョービジョン
日本伝統芸術「宮彫り」を伝える作品。

時 10月20日(日)14時～ 料 無料

場 市立図書館 みんなのへや

定 先着20人程度(予約不要・途中退席OK)

図書館ホームページで最新
情報を発信!
http://www.arao-lib.jp

あらお電子
図書館も
開館中!
ご利用方法▶

Event&Information 荒尾総合文化センター自主文化事業

文化センター(指定管理者:中央設備 ステージ・ラボ共同体) 問 66-4111

ホーム
ページ

⚠ 大ホールの改修工事のため、令和7年3月31日まで大ホールの貸出を停止しています。

文化センター所属劇団 ありあけ演劇堂

オリジナルソング 太陽コンパス 制作中!

荒文子ども劇団「ステージ☆キッズ」から劇団名を「ありあけ演劇堂」に変え、ゴールデンウィークに文化センターで行った“アラオピアノデー”でのフラッシュモブで新たな活動を始めた劇団メンバーたち。現在、オリジナルソングのレコーディングの準備をしています。曲のタイトルは『太陽コンパス』。大空に羽ばたく渡り鳥と友だちの友情を描いたこの歌は、文化センターでレコーディングし、今後は配信やイベントで聞けるよう、全力で準備中です!

メンバー募集

時 原則、毎週月曜
18時30分～20時

対 小学3年生～高校2年生

場 文化センター 料 2,000円/月

10月の休館日 10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)

受講生まだまだ募集中!

エレキギターレッスン

5月に開講したエレキギターレッスン。幅広い年齢層の受講生のみなさんが、楽しくも真剣に音楽にエレキギターに挑んでいます。基礎練習を中心に、現在は課題曲にも挑戦中。講座では、演奏のほか、ギターのメンテナンスや音作りについても詳しく解説しています。

メンバー募集 /

時 月2回・隔週金曜
18時30分～20時

対 12歳以上 場 文化センター

料 3,000円/月

ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

第49回「奥さんご主人」

ばあちゃんが、電話に出て、
相手が言う「奥さんはいま
すか」に対して、「家に奥
さんはいません」そして「主人もい
ません」と言っていたよ。

それって、夫婦の女性を奥
さん、男性をご主人と呼ぶ
習慣のおかしさに、ばあちゃんが
気づいたんだね。すごいね。

ばあちゃんは「奥さん」と呼
ばれることが男女平等に反
することだと分かったん
だ。じいちゃんは気づかなかった。

ばあちゃんはその後、なん
て言ったの。

電話の相手に「私は奥に
ばかり引込んではいま
せんよ」と言ったんだって。

人権啓発推進室 62-1313

食生活改善!
適切な質と量で
免疫力を高めよう。

うまか〜 レシピ

vol.170 2024.10



～フライパン1つで～
簡単! サバのみそ煮

荒尾市食生活改善推進員協議会

◆作り方◆

材料(4人分)

サバ………4切れ(約250g)
ごぼう………1本
水………150ml
みそ………大さじ3
砂糖………大さじ3
A みりん………大さじ3
酒………大さじ3
生姜(すりおろし) 小さじ1
しょうゆ………大さじ1

〈1人分栄養量〉

▶エネルギー 272kcal
▶たんぱく質 15.6g
▶脂質 11.4g ▶塩分 2.5g

- ①ごぼうは皮をこそいで、5cmの長さにして縦半分に切る。
- ②フライパンにたっぷりの水(分量外)とごぼうを入れて火にかけ、沸騰させて4～5分煮る。(歯ごたえが残る程度)
- ③ごぼうを取り出し、ゆで汁に少し水を足して80℃くらいに調整し、ザルに広げたサバに回しかける。
- ④フライパンにAを入れて沸騰させ、サバとごぼうを入れて落し蓋をして中火で10分煮る。
- ⑤サバを取り出し皿に盛る。
- ⑥さらに中火で2～3分煮詰めて、残った煮汁をサバにかけ、ごぼうを盛りつける。

Check!

サバに含まれるDHAやIPAは血栓を溶かす働きがあり、血流改善や動脈硬化の予防が期待できます。

キリトリ

テナント情報を毎月発信! 各店の魅力をご紹介します / ゆめタウンシティモール テナント紹介

今月は、ペイトブルームガーデンあらお店の川崎店長が登場!

●どのようなお店ですか?

お店のコンセプトは“いつもの日常をハッピーに”。日常使いのカジュアルな物から、お出かけ用のエレガンスな物まで取り揃えています。

●どのような方の利用が多いですか?

平日はシニア層、休日はファミリー層のご利用が多いです。

●これからのおすすめ商品は?

お店の売れ筋商品はボーダー柄の切替プルオーバーのトップスで、1枚でおしゃれに着用できるものが人気です。今秋は、チェック柄、カラーは赤がトレンド。悩んでいる方は一緒にお選びいたしますので、お気軽にお声かけください。



平日夜間・休日 当番医+

あらおカレンダー

10月の当番医表は、都合上この紙面には掲載できません。

10月1日以降に市ホームページをご確認ください。▶



荒尾市 平日夜間小児診療

検索

休日当番医

診療時間 外・内・小・眼…9時～17時

※17時以降は有明医療センター救急外来をご利用ください。

お問い合わせ先

■有明消防本部災害情報指令センター…………… ☎69-1760

■すこやか未来課 ☎63-1153(平日)

■市役所… ☎63-1111(土・日・祝)

※こどもが内科を受診するときは、事前に医療機関へお問い合わせください。

〈休日の歯科診療は市歯科医師会が対応〉

電話相談窓口 ☎090-8585-8020

日・祝 9時～13時

休日営業薬局

毎日営業
あけぼの薬局
(有明医療センター東側)
☎63-2123 8時30分～19時

日	曜	施設名	住所	電話
13日	日曜	ひかり薬局荒尾店	荒尾793	☎62-2011
20日	日曜	調剤薬局ケンコー堂 シティモール前店	荒尾字川後田4160-267	☎66-0090
27日	日曜	あさひ調剤薬局	大島100-2	☎63-3546

※営業時間は各薬局にお問合せください。

！ 事前にお問い合わせの上、受診してください。

■風邪の症状や発熱などがある場合は、医療機関にご確認ください。 ■医療機関・薬局はやむを得ず変更になる場合があります。

■気象状況や自然災害などで、当番医が診療できない場合があります。

※ごく軽い症状で緊急性が少ないと思われる場合、平日の昼間の診療時間内に受診をするなどのご協力をお願いします。



【平日夜間】小児救急診療当番医

！ 重要なお知らせ ！

有明医療センター小児科の常勤医が不在になるため、

10月から、平日夜間小児救急診療の診療体制が変更になります。

ご注意ください！



変更点 ①

平日のうち、
週2日程度は
小児救急診療が
ありません。

変更点 ②

診療時間が
19時～21時
までとなります。
(以前は19時～22時まで)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2024 10月あらおカレンダー ※各日程の詳細はカレンダーの下をご確認ください。(9月15日現在)						
1 紅葉	2 秋の収穫	3 無料法律相談 ■行政相談	4 献血 ★母子健康手帳交付	5	6	7
8 育児相談	9 心配ごと相談	10	11 母子健康手帳交付	12	13	14 スポーツの日
15 介護予防相談会	16 ★3歳児健診	17 無料法律相談 ■行政相談 ★1歳6か月児健診	18 ★母子健康手帳交付 ★2歳児歯科健診	19	20	21
22 年金相談	23	24	25 ★母子健康手帳交付	26	27	28
29 ★6～7か月児クラス	30	31	11/1 ★母子健康手帳交付	2	3	4
5 文化の日	6 振替休日	7	8 無料法律相談 ■行政相談	9	10	11

■無料法律相談 ※要予約
時 13:00～16:00 場 市役所
定 先着8人
申込期間 10/3(木) ▶～10/2(水)
10/17(木) ▶10/4(金)～10/16(水)
11/7(木) ▶10/18(金)～11/6(水)
申 ☎63-1503

■行政相談
時 10:00～12:00 場 市役所

■心配ごと相談 ※要予約
時 9:30～12:00
場 社会福祉協議会 相談室
申 ☎66-2993

■年金相談 ※要予約
時 10:00～15:00
場 市役所 11号会議室
申 ☎74-1612

■献血
時 9:45～12:00
場 荒尾消防署
時 13:30～15:30
場 ポリテクセンター荒尾

■介護予防相談会
時 10:30～12:00
場 ゆめタウン
シティモール
(市立図書館前)

★母子健康手帳交付
※4日前迄予約
時 受付 ①9:00 ②9:50 ③10:40
場 保健センター 申 LINE申込

★育児相談 ※4日前迄予約
時 受付 10:00～11:00
場 保健センター 申 LINE申込

★1歳6か月児健診・
2歳児歯科健診・3歳児健診
時 対象者に個別でお知らせ
場 保健センター 備 LINEで日時変更可

★6～7か月児クラス
時 対象者に個別でお知らせ
場 保健センター 備 LINEで日時変更可



★印のついた母子保健事業の予約や変更は、市公式LINEから受付を行っています。
問 こども家庭センター(すこやか未来課 保健センター) ☎63-1153



相談窓口

■精神保健相談 ※要予約
時 電話で予約日時を決定
(第1～4火曜)

場 保健センター・市役所・
有明保健所
問 有明保健所 ☎72-2184

■消費生活センター 消費生活相談
時 月・火・水・金曜
10時～12時/13時～16時
場 市役所1階 消費生活センター
問 消費生活センター ☎63-1173

■知的障がい者相談(知的障がい者相談員)
問 中川 さおり ☎68-2098
河田 博子 ☎66-4419

■生活相談
生活に困っている、仕事が見つからないなど。
時 月～金曜 9時～16時
場 市役所1階 生活相談支援センター
問 生活相談支援センター ☎57-7019

■身体障がい者相談(身体障がい者相談員)
問 田畑 俊秀 ☎68-2113