

図書館へ 行こう!

市立図書館 ☎57-7747

9月の
休館日
30日(金)

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)

おはなし会開催中!

時 9月2日(金)11時～
9月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)
14時～ ※17日(土)は「英語絵本おはなし会」

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▶

9月もイベント盛りだくさん! ぜひお越しください!



「ぬいぐるみお泊まり会」開催!

あなたの大切にしているぬいぐるみを、図書館でお泊まり
させてみませんか? お泊まりの間にぬいぐるみさんたちが
活動した記録をアルバムにしてお渡しし、
ぬいぐるみさんが選んだ本も貸出します!

■ぬいぐるみ受入日

時 9月10日(土) 10時～20時

■ぬいぐるみお迎え日

時 9月19日(月・祝) 14時～15時

定 先着15人 対 どなたでも 料 無料



「戦国武将カルタレジェンド48」開催!

かるたで遊びながら、歴史も地理も学
べます! ぜひ親子でご参加ください!

時 9月17日(土) 11時～16時

場 図書館内 みんなのへや

対 小学生以上 定 20人 料 無料



「ツキイチ上映会」やってます!

図書館で「ツキイチ上映会」と題し、毎月1回映画の上映会
を行っています。今後も毎月上映会を開催予定です。上映ス
ケジュールは、図書館ホームページでご確認ください。

時 毎月第4日曜日 14時～ 場 図書館内 みんなのへや

料 無料 定 20人程度 ※予約不要・先着順・途中退席OK

Event & Information 荒尾総合文化センター情報

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

! ■新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします。■状況によっては開催できない場合もあります。ご確認ください。

荒尾市制施行80周年記念 荒尾総合文化センター自主文化事業

宝くじ文化公演
荒尾市制施行80周年記念

青春の
アイドルヒットステージ

松本伊代 / 早見優 / 森口博子

9月25日(日) 開演15時

場 文化センター 大ホール
料 全席指定 2,500円(当日500円増)

★宝くじ助成による特別料金
※未就学児入場不可
■主催:荒尾市・(一財)自治総合センター

第4回公演『月の色』
～令和版中学生日記～

いのうえ だいすけ おおその さき
原作:井上大輔 作:大園 咲希

10月10日(月)祝 時 開演14時

場 文化センター 小ホール
料 入場無料(整理券発行 100人)

荒尾子ども劇団 ステージ☆キッズ

テーマ:ジェンダー
子どもたちは、ジェンダーについて話し合い、考え、悩みながら練習を重ねました。

熊本県立劇場ネットワーク事業

11月23日(水)祝 時 開演14時

場 文化センター 大ホール
料 全席指定(当日500円増)
■一般 2,000円
■高校生以下 1,000円 ※未就学児入場不可

藤原道山 × SINSKE
「Piazzolla」

尺八とマリンバ
世界最小オーケストラ

9月の休館日 6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

ジンちゃん・ケンちゃん考える 人権のいろいろ

第24回「怖いと思わせた隔離」

ハンセン 病の 啓発ポ
スターに「私たちにできるこ
とは何でしょう」とあったけど、何
ができるのでしょうか。

ハンセン 病患者をなぜ
差別をするかを知るこ
とだよ。

以前、行政は国民の協力を得て、
患者を見つけると、療養所に隔離
し、患者の存在を消し去った。

さらに患者の家を真っ白になるま
で消毒した。それを見た人は、こ
の病気は強い感染力で怖いと信
じ込んだ。残念なことに、感染力
が弱いと分かり、治療薬ができた
後も、隔離は続いたんだ。

誤った 考えは病気で苦しむ
人をいじめ続けるんですね。

人権啓発推進室 ☎62-1313

食べて目指そう免疫力アップ!
季節に合わせた旬の野菜、
魚を取り入れたメニューを。

うまか〜 レシピ

vol.145 2022.9



～子どもが食べやすい!お魚レシピ～
アジのゴマ竜田揚げ焼き

荒尾市食生活改善推進員協議会

材料(4人分)

- アジ……………2尾
- おろししょうが…1片分
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ3
- 白いりゴマ…大さじ2
- 油……………大さじ3
- ピーマン……………2個
- もやし……………1袋
- 塩こしょう……………少々

◆作り方◆

- ①アジはゼイゴとウロコを取り、三枚おろしにする。(アジフィレでもよい)
- ②小骨を除いて半分に切る。
- ③ポリ袋にAを入れ、魚を漬けて冷蔵庫で1時間ほど置く。
- ④魚の汁気を軽く切ってBをまぶす。
- ⑤フライパンに油を熱し、魚の皮目から焼き、両面を焼く。
- ⑥付け合わせに、細切りにしたピーマンともやしをさっと炒め、塩こしょうで味をつける。

<一人分栄養量>▶エネルギー 209kcal ▶たんぱく質 9.3g ▶脂質 13.4g ▶塩分 0.9g

Check!

食感がサクサクで、骨もないので子どもが食べやすいお魚レシピです。アジやサバなどの青魚には、不飽和脂肪酸が多く含まれ、血中総コレステロールや中性脂肪を低下させる作用があり、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑える働きがあります。さらに、揚げ焼きにすることで、油が少なめで、片付けも楽です。

それいけ

地域おこし協力隊!

地域おこし協力隊 活動便り Vol.71

荒尾市地域おこし協力隊員の
活動内容や活動予定をお伝えします。

今回は…
ほり
堀 隊員
農業振興担当



SNSで荒尾の魅力や情報を
発信しています!



Facebook



Instagram

協力隊ゆるキャラ「ナシエル」

荒尾市地域おこし協力隊として過ごした3年間

この活動便りを執筆するのも今回が最後になりました。荒尾市に移住してきて3年間が経つと同時に、協力隊の任期の満了です。任期中、さまざまな農家さんの元にお邪魔して、「農業」という大切な仕事に触れてきました。皆様のご家庭に並ぶまで、作物がどれだけの時間と手間をかけて生産されているのか、農家さんの隣で学び、実感をした3年間になりました。将来、荒尾市で農家になるために、これからも精進していきます。3年間ありがとうございました!



さまざまな農作物の
勉強ができた3年間
でした!

平日夜間・休日 当番医+

あらおカレンダー

お問い合わせ先

- 荒尾市医師会
…………… ☎62-0072(昼間)
 - すこやか未来課 保健センター
…………… ☎63-1153(昼間)
 - 市役所…… ☎63-1111(夜間)
- ※市民病院を受診する場合、保険適用の診療費とは別に、選定療養費(5,500円)がかかる場合があります。
※選定療養費は子ども医療費助成制度の対象とはなりません。

熊本県子ども医療電話相談

平日 19時～翌朝8時
土曜日 15時～翌朝8時
日・祝日 8時～翌朝8時
☎#8000または
☎096-364-9999

休日当番医

診療時間 外・内・眼…9時～17時
歯…9時～13時

※17時以降は市民病院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 保健センター …… ☎63-1153(平日)
 - 市役所 ☎63-1111(土・日・祝)
- ※子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。

調剤薬局

有限会社 あげぼの薬局
(市民病院前) ☎63-2123
■毎日営業 8時30分～20時

種別 外…外科系 内…内科
小…小児科系 歯…歯科系 眼…眼科

風邪の症状や発熱などがある場合は、医療機関に電話確認して受診してください。
医療機関はやむを得ず変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。



【平日夜間】小児救急診療当番医

診療時間 19時～22時

日	曜日	施設名	住所	電話
1日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
2日	金曜	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
5日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
6日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
7日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
8日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
9日	金曜	松山医院	原万田462	☎62-0418
12日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
13日	火曜	荒尾市民病院(本里雄一)	荒尾2600	☎63-1115
14日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
15日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
16日	金曜	田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
20日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
21日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
22日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
26日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
27日	火曜	荒尾市民病院(足達照之)	荒尾2600	☎63-1115
28日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
29日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
30日	金曜	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181

日	曜日	種別	施設名	住所	電話
4日	日曜	外	西良文医院	川登2050-8	☎66-2321
		内	松山医院	原万田462	☎62-0418
		歯	ばば歯科クリニック	荒尾4544-46	☎63-3600
11日	日曜	眼	小野眼科医院	大牟田市浄真町	☎0944-52-7705
		外	南整形外科医院	荒尾4544-25	☎64-2302
		内	新生翠病院	増永2620	☎62-0525
18日	日曜	歯	蔵本歯科医院	大正町1-2-24	☎62-0772
		眼	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
		外	いしかわ産婦人科	野原259-1	☎68-5511
19日	月曜	内	荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
		歯	ややま歯科クリニック	東屋形4-1-1	☎64-3155
		眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061
23日	金曜	外	四ツ山クリニック	四ツ山町3-1-4	☎62-0407
		内	牛島内科医院	一部904-1	☎64-2361
		歯	ひきた歯科クリニック	荒尾4160-272	☎69-3888
25日	日曜	眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560
		外	伊藤医院	四ツ山町3-5-2	☎62-0405
		内	荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
25日	日曜	歯	北野歯科医院	野原47-3	☎68-0190
		眼	佐藤眼科	大牟田市上屋敷町	☎0944-55-1100
		外	ふじさわクリニック	四ツ山町3-6-3	☎64-2238
25日	日曜	内	牛島内科医院	一部904-1	☎64-2361
		歯	たばた歯科医院	水野300-1	☎68-5333
		眼	塩谷眼科医院	大牟田市宮部	☎0944-52-5494

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2022 9月 あらおカレンダー				1	2	3
※各日程の詳細はカレンダーの下をご確認ください。(8月15日現在)						
4	5	6 ★育児相談	7	8	9	10 ★プレバパクラス
11	12	13 ★母子健康手帳交付	14 ■心配ごと相談 ★1歳6か月児健診	15 ■無料法律相談 ■行政相談 ★3歳児健診	16 ★2歳児 歯科健診	17
18 ■献血	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26 ★6～7か月児クラス	27 ■年金相談	28	29 ★母子健康手帳交付	30	10/1 ■ふたつ星
2	3	4 ★育児相談	5	6 ■無料法律相談 ■行政相談 ★母子健康手帳交付	7	8

■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
9/1(木) ▶ ~8/31(水)
9/15(木) ▶ 9/2(金) ~ 9/14(水)
10/6(木) ▶ 9/16(金) ~ 10/5(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 10:00～12:00
13:15～16:00
場 ゆめタウンシティモール(旧あらおシティモール)
※献血バスを停める場所が前回と変わりますのでご注意ください。

★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 10:00～10:45
場 保健センター 申 LINE申込

★プレバパクラス ※4日前迄予約
時 受付 9:50～10:00
13:20～13:30
場 保健センター 申 LINE申込

■ふたつ星 ※1週間前迄予約
時 受付 9:50～10:00
場 中央公民館 申 ☎63-1153

★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 文化センター 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 中央公民館 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、荒尾市公式LINEから受付を行っています▼

☎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 中嶋真也 ☎090-7580-3967
中川さおり ☎68-2098

■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 斎浩史 ☎66-3828 田畑俊秀 ☎68-2113
深浦昭雄 ☎66-0982 松下さえ子 ☎66-2424