

# 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 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 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

受付時間

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 ※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)				1 ■無料法律相談 ■行政相談 ★母子健康手帳交付	2	3
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