

ご注意 市外局番の記載がない電話番号は、すべて市外局番(0968)です。

● 地域産業交流支援館 申 各施設に申し込み(9時30分～19時30分)※月曜休館 みどり蒼生館 ☎66-4700 / メディア交流館 ☎69-0552 / 小袋工芸館 ☎68-7400				
講座名	日時・場所	定員・対象	料金・持参物・講師など	
〈メディア交流館〉 けんこう将棋 サロン	5月7日・14日・21日・28日・ 6月4日(水) 13時～17時 研修室B	10人 どなたでも	料 1回 200円 申 電話受付のみ 期 申込締切 開催3日前	
〈メディア交流館〉 あらおパソコン プログラミング クラブ	5月7日・14日・21日・ 28日・6月4日(水) 15時～17時の間の90分 パソコン室	10人 小学3年生～ 中学3年生	小・中学生の参加をお待ちしています 料 1回 1,000円(テキスト代:別途初回2,000円) 持 筆記用具 申 電話受付のみ 期 申込締切 開催3日前	
〈メディア交流館〉 健康麻雀サロン	5月8日・15日・22日・29日・ 6月5日(木) 13時～17時 研修室A	12人程度 どなたでも	料 1回 500円 申 電話受付のみ 期 申込締切 開催4日前	
〈メディア交流館〉 子どもプログラ ミング講座	5月18日(日) 9時30分～11時 パソコン室	10人 小学3年生～ 中学3年生	料 1,200円(テキスト代:別途初回だけ1,000円) 持 筆記用具 申 電話受付のみ 期 申込締切 開催3日前	
〈メディア交流館〉 「Canva」でチラシ づくりに挑戦!	5月18日(日) 13時～16時 パソコン室	4人 パソコンが 扱える人	オリジナルチラシ・名刺づくり 料 1回 3,000円 持 筆記用具 申 電話受付のみ 期 申込締切 開催3日前	
〈みどり蒼生館〉 推し色のモール ドールを作ろう	5月18日(日) 13時30分～15時30分 研修室A	先着 8組	講 petit fleur mimo 米田 和美さん 料 1組 500円(別途作成ドール 1体 1,500円) 例)大人1人・子ども2人で参加の場合 作成ドール2体…500円+1,500円×2体 申 電話か来館 期 受付開始 5月1日(木)～	
〈小袋工芸館〉 バラ苗管理講座 梅雨前のお手入れ	5月30日(金) 13時～15時 多目的室	15人	講 梅田 親祐さん 料 1回 2,500円(バラ苗代込み) 持 飲み物・あれば剪定ばさみ・手袋 申 電話か来館 期 申込締切 5月25日(日)	

● 働く女性の家(エポック・荒尾) 主催講座 ☎64-2884				
講座名	日時・場所	定員・対象	料金・持参物・講師など	申し込み
カフェ気分を自宅で♪ 男性のための 簡単コーヒー講座	5月17日(土) 10時～12時 大石たばこ店 (荒尾駅前)	15人 程度	講 諸藤 栄一さん (MORO珈琲代表) 料 1,000円 持 マイカップ・ドリッパー	

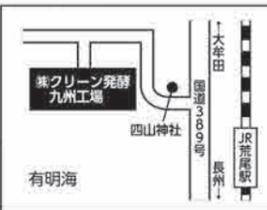


あらッ 土づくりに最適
有機質肥料販売中
(登録番号 生第103494号)

連絡先 株式会社 クリーン発酵九州
熊本県荒尾市大島1738番2 FAX 0968-62-5188

お問い合わせ ☎ 0968-62-5588

荒尾子ども未来基金
に協賛しています



有明海

ご注意 日程などはやむを得ず変更になる場合があります。事前にご確認ください。

みんなでスポーツ モルック大会

今人気急上昇中の「モルック」で、健康のために爽やかな汗をかきませんか? モルックとは、木の棒(モルック)を投げて、番号のついた12本の木製ピン(スキttl)を倒して、50点ぴったりになるまで投げ合うフィンランド発祥のスポーツです。
時 6月8日(日) 9時(受付8時30分～)
場 運動公園サッカー場
(雨天時は体育センター)
対 市内在住か市内に勤務している小学生以上の人
※原則チーム1チーム(3～4人)でお申し込みください。
期 申込締切 5月23日(金)17時
料 1人200円(保険料含む)
※当日徴収
申 生涯学習課スポーツ推進係か運動公園管理事務所
問 生涯学習課 スポーツ推進係 ☎63-1681

荒尾干潟で清掃活動 クリーンサークル荒尾

私たちの生まれ故郷である荒尾市を、もっときれいに素晴らしいまちにしたい人は一緒に楽しく清掃活動を楽しませんか。親子での参加大歓迎。
時 5月18日(日) 9時～(約1時間)
※雨天の場合は中止
場 牛水公民館前海岸(牛水213-1)
対 どなたでも 持 軍手
問 申込:クリーンサークル荒尾(坂口) ☎090-1905-1760

イベント・催し

しろちどりの会 ワークショップ

■荒尾干潟に自生するハマゴウを使って、ハンドクリームを作ろう
荒尾干潟に自生する海浜植物ハマゴウの香料と自然由来の材料(ホホバクリーム・蜜蝋)を使って、手作りハンドクリームを作りませんか。
時 5月17日(土) 13時30分～14時30分
場 荒尾干潟水鳥・湿地センター
定 先着15人程度
料 500円
申 申込開始 5月1日(木)
備 注意 アレルギー反応を起こす場合がありますので、ご注意ください。
問 申込:しろちどりの会(祝原) ☎090-3437-7829 (受付時間 9時～19時)

ミュージックサロン 英語で歌おう

イングリッシュソングを一緒に聴いたり歌ったりしませんか。
時 5月18日(日) 10時～12時
場 中央公民館 視聴覚室
料 200円(資料代) ※会員は無料
問 AICSありあけ国際交流協会(しみず) ☎090-1974-4640(清水)

● 中央公民館 主催講座 ☎62-0051				
講座名	日時・場所	定員・対象	料金・持参物・講師など	申し込み
ロコモ予防& 筋力アップ講座 (全6回)	第1・3・5火曜 ※初回:5月20日(火) 10時～12時 和室	15人程度 おおむね 60歳以上	講 岩橋 修平さん(健康運動指導士) 料 無料 持 動きやすい服装・タオル 期 申込期間 5月1日(木)～5月16日(金)	事前 申込制 
初心者にやさしい フィットネス 体験会(ズンバ)	5月11日(日) 10時30分～12時 体育室	20人程度 一般	講 鈴木 かつ沙さん(整体ボディケアセラピスト・フィットネスインストラクター) 持 動きやすい服装・タオル 料 無料 期 申込締切 5月7日(水)	
「新聞の読み方」 で脳トレ講座	5月27日(火) 13時30分～15時 C室	15人程度 一般	講 藏本 進さん(株式会社熊日物流販売 荒尾デリバリーセンター所長) 料 無料 持 筆記用具 期 申込締切 5月17日(土)	

聞こえに困ったら、まずはお電話ください!

ご自宅
介護施設

補聴器訪問相談

カウンセリング・聴力の測定・補聴器体験・補聴器の注文・購入後のメンテナンス

岩永補聴器 熊本店
熊本市中央区上通町3-33(鶴屋前) ☎096-326-8339

www.iwanaga-co.com 岩永補聴器 検索 定休日 日曜(第1第3第5)、祝祭日



図書館へ行こう!

市立図書館 ☎57-7747

5月の休館日なし

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 5月2日(金)11時から/3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)・31日(土)14時から
 ※2日(金)は「乳幼児向けおはなし会」
 ※24日(土)は「手話による読み聞かせ会」

ツキイチ(月に1回)上映会
今月の作品: すみっこぐらし 青い月夜のまほうのコ
 時 5月25日(日) 14時から
 場 市立図書館 みんなのへや
 料 無料 定 先着40人(予約不要)
 (c)2021 日本すみっこぐらし協会映画部

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▶

県がん連携サポートセンター × 市立図書館

■荒尾市立図書館で がんを身近に考えよう
 時 5月31日(土) 13時～15時
 場 市立図書館 みんなのへや
 料 無料(予約不要)
 内 交流の場(茶話会)で、がん患者や家族でがん体験を共有

■がんに関する悩み事などの個別相談
 時 5月31日(土) 13時～14時 料 無料(要予約・当日申込可)
 申 熊本大学病院内 熊本県がん連携サポートセンター ☎096-373-5558

■がんに関するパネル展示 時 5月1日(木)～5月31日(土)



図書館職員が選ぶ「オススメ」

■児童書『こいのぼりセブン』もとした いづみ/著
 「セブンの行事えほん」シリーズの一冊。空から突然やってきたセブンが、子どもの日やこいのぼりの由来をコミカルに解説します。行事への理解が深まるとともに、ヒーローなのにおっちょこちょいなセブンは子ども達に愛されること間違いなしです。

■一般書『すべての愛しきLifeへ』くすのき しげのり/著
 「Lifeライフ」は、町外れにある小さなお店です。町の人々は、自分の使わなくなったものにメッセージを添えてLifeに置いていき、代わりに何かを持って帰ります。人と人とのつながりを描く物語5作品を収納した珠玉の短編集です。



ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

第56回「褒めて伸ばす」

ジン: 先生に「ジンさん、この頃漢字ノートの字が、丁寧だね」って、褒められたよ。

ケン: ジンちゃんはなぜ、丁寧に書くようになったの?

ジン: 妹の漢字ノートを見たお母さんが、「この『カ』という漢字のはねるところがいいね」と言ったんだ。すると妹は「じゃあ、今度からも、がんばろう」ってニコニコしてつぶやいたんだ。それを聞いてから、よし自分も丁寧に書こうと思ったんだ。

ケン: へえー、そんなきっかけがあったんだね。ダメなところを「直したら」と言われるより、褒められた方が嬉しいから、やる気になるよね。お母さんは褒めて伸ばすのが上手だね。

人権啓発推進室 ☎62-1313

うまか〜レシピ

vol.177 2025.5

食生活改善! 適切な質と量で免疫力を高めよう。

荒尾市食生活改善推進員協議会

◆作り方◆

- キャベツとニラは粗みじん切りにする。
- ボウルに肉、①、Aを入れてよく練り混ぜる。
- 餃子の皮に具をのせ、半分に折る。
- ホットプレートかフライパンを加熱し、ゴマ油をひいて餃子を並べる。
(ホットプレート…250℃
フライパン…強めの中火)
- 温まったら水50mlを回し入れフタをして5分蒸し焼きにする。(途中で焦げていないか確認する)
- 水分がなくなったらフタを取り皮がカリッと焼けたら裏返す。
- ゴマ油(分量外)を全体にたらし両面に焼き色をつける。

材料(30個分)
 豚ひき肉……………300g
 キャベツ……………150g
 ニラ……………1束
 餃子の皮……………30枚
 ゴマ油……………小さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 オイスターソース 大さじ1
 A 砂糖……………大さじ1/2
 鶏がらスープの素 小さじ1
 片栗粉……………大さじ1

〈6個分の栄養量〉
 ▶エネルギー 304kcal
 ▶たんぱく質 15.4g
 ▶脂質 14.2g ▶塩分 1.2g

Check!
 具を餃子の皮にのせたら、半分に折るだけでできる簡単餃子! お休みの日や家族が集まる時に、一緒に作って餃子パーティーを楽しみましょう!

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:株式会社ケイミックスパブリックビジネス) ☎66-4111

ウクライナ国立バレエ「スペシャルセレクション2025」が荒尾にやってくる!
 2025年に創立157年を迎える、ウクライナの首都キーウで育まれてきた名門バレエ団が、クラシックバレエの名作ばかりを集めた珠玉のプログラムをハイライト形式で披露します。またとない機会をお見逃しなく。



日時 **7月27日** 開演14時(開場13時30分)
 場 文化センター 大ホール 料 全席指定 一般 7,500円
 ※4歳以上チケット必要。3歳以下入場不可。
 ※演奏は特別音源を使用します。
 出演者・演目は変更になる場合があります。
 ※車いす席を希望の方は事前に文化センターにご連絡ください。

■チケット発売場所
 ○文化センター(会館オンライン:ツールズリーオンラインチケットサービス)
 ○市役所総合案内 ○中央公民館 ほか

5月の休館日 5月7日(水)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

ゆめタウンシティモール イベント情報

ゴールデンウィークイベント

5月3日(土・祝) 第3回 ダンス荒シ炎
 時 13時～16時 場 1階センターコート
 第3回を迎えるシティモール主催のダンスイベント! 今回の出場メンバーは地元のダンスチーム。さまざまなスタイルのダンスパフォーマンスを披露します。

5月4日(日・祝) ちびっこ棟梁体験・キャラクターバルーン抽選会
 時 11時～17時
 場 1階センターコート
 対 小学6年生まで ※保護者同伴

5月5日(月・祝) キッズスポーツ えんにち
 時 11時～17時
 場 1階センターコート

当日の館内での税込500円以上のレシート・ゆめアプリか、Instagramフォロー画面の提示で参加できる!