

# 図書館へ 行こう!

市立図書館 ☎57-7747

11月の  
休館日  
30日(水)

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

## 11月6日(日) 図書館まつり2022を開催します!

- 歴史講座(九州荒尾編)  
時 11時～ 場 みんなのへや 定 20人
- 紙芝居「カッパとアマビエ」  
(劇団かたつむり)  
時 11時～ 場 おはなしのへや  
図書館ボランティアによる  
パネルシアターもあるよ!



- 栄養講座  
「忙しいあなたを応援したい! 食事バランスアップ法!」  
時 13時～ 場 おはなしのへや 定 15人
- ビブリオバトル ★参加者募集★  
テーマ:あなたの推し本なんですか?  
時 14時～ 場 みんなのへや
- よむよむくんからのプレゼント  
～本の譲渡会～  
時 11時～ ※寄贈はご遠慮ください。



## ツキイチ上映会『シン・オブ・アメリカ』を上映!

時 11月27日(日)14時～  
場 市立図書館 みんなのへや 料 無料  
定 先着20人(予約不要・先着順・途中退席可)  
※毎月第四日曜日は『ツキイチ上映会』を開催しています。上映スケジュールは、図書館やホームページでご確認ください。



## 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

熊本県立劇場ネットワーク事業

聴いてみたい♡  
「シン・オブ・アメリカ」

藤原道山 × SINSKE  
「Piazzolla」  
～尺八とマリンバによる世界最小オーケストラ～

11月23日(水) 祝 時 14:00開演

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

11月の休館日 1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)

来年開催! 令和5年10月  
市民参加の『 Coppélia 』公演予定!  
バレエが初めての人大歓迎!  
あなたも! バレエの舞台に出ませんか?

説明会 11月26日(土) 10:00～  
レッスン 第2・4土曜 午前中

場 文化センター  
料 2,000円/月 定 先着40人  
対 年長組～60代の元気な人

参加者募集!

令和5年1月～  
10月の公演まで  
月2回のレッスン

## ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

### 第26回「いいふうふの日」

おじさんが11月22日に  
「いいふうふ」という語呂でその日  
にしたんだって。

それはおめでとう。ところで  
「夫婦」って漢字は男性と  
女性を指しているそうだよ。

おじさんたちはそうだ。  
でも男性と女性の結婚じゃ  
なく、同性同士の結婚を望  
み、裁判をしている人がいること  
を聞いたけど、それってどう思う?

いいと思う。「結婚は男性と  
女性がするのが当たり前」  
と言って、同性同士の結婚  
に反対する人もいるけど、誰を好  
きになるか、誰と一緒に暮らすか  
は、自分で決めることだからね。

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.147 2022.11

荒尾市食生活改善推進員協議会



～1日の1/3分の食物繊維が摂れる～  
牛肉・里芋・ごぼうの煮物

### ◆作り方◆

#### 材料(4人分)

- 牛肉(切り落とし) 200g
- 里芋……………正味350g
- ごぼう……………100g
- にんじん……………150g
- 生しいたけ……………150g
- こんにやく……………150g
- 油……………大さじ1
- 水……………1カップ
- 酒……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1

(一人分栄養量)

- ▶エネルギー 311kcal
- ▶たんぱく質 13.9g ▶脂質 12.7g
- ▶塩分 2.0g ▶食物繊維6.9g

- ①牛肉は一口大に切る。
- ②ごぼうは大きめの乱切りにして、5分ほど水にさらす。
- ③にんじんは皮をむき大きめの乱切りにする。
- ④こんにやくは一口大にちぎり、水からゆでて煮立てザルにあげる。
- ⑤里芋は皮をむき、大きいものは2～3等分に切る。
- ⑥しいたけは石づきを取り、半分に切る。
- ⑦鍋に油を熱し、ごぼう、にんじんを入れ中火で2分ほど炒め、フタをする。
- ⑧牛肉を加え炒め、色が変わったら、こんにやく・里芋・しいたけを順に炒め合わせる。
- ⑨全体に油が回ったらAを加え、落としフタをして15～20分煮る。
- ⑩里芋が柔らかくなったらフタを取り、強火でさっくり混ぜながら汁気を飛ばす。

### Check!

煮物の黄金比 煮物をおいしく作る配合率は、水:酒:しょうゆ:みりん=5:1:1:1です。「しょうゆの入れすぎ」「味が決まらない」という悩みを解決できます。旨味が出る具材(例:昆布やきのこなど)を使うと、だし代わりになります。

## 秋冬イベント

### 荒尾干潟水鳥・湿地センター主催 生きもの観察会 野鳥観察

荒尾干潟を訪れるたくさんの冬鳥を観察してみませんか。

時 12月10日(土)10時～12時  
※雨天中止 料 無料

場 荒尾干潟水鳥・湿地センター  
対 どなたでも 定 先着15人

持 筆記用具、持っている人は双眼鏡・図鑑

申 申込開始 11月1日(火)～  
問 荒尾干潟水鳥・湿地センター  
☎57-7444

### ウォーキングをしながら楽しむ 第18回紅葉狩りウォーク

長年にわたり府本地域安全パトロール隊の皆さんなどにより植樹された約800本と観音寺の紅葉が見頃となります。秋の自然を楽しみましょう。

時 11月23日(水・祝)※小雨決行  
9時30分集合(10時出発)

場 小袋山林道沿い一帯  
※集合場所:小袋山府本登山口・市営駐車場

料 無料 持 飲み物

問 府本地区協議会  
☎68-3220(会長 山崎)  
くらしいきいき課 地域協働係  
☎57-7163

### フレッシュオリーブオイルのシーズン! 第6回オリーブ村の感謝祭

毎年恒例の感謝祭を開催します。

時 12月4日(日)10時～15時  
場 荒尾オリーブ村(樺1841-1)

料 入場無料※入場は事前申込不要  
■搾りたてのオリーブオイルなどのオリーブ商品やオリーブの苗木、小袋山麓の農産物の販売

■オリーブ栽培無料相談会  
■クリスマス用オリーブリースづくり体験(有料・要予約)

■マルシェの出店  
備 入場時マスク着用

問 荒尾オリーブ村  
☎090-7389-8470(上園)

# 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(7,700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	施設名	住所	電話
1日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
2日	水曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
4日	金曜	松山医院	原万田462	☎62-0418
7日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
8日	火曜	荒尾市民病院(本里雄一)	荒尾2600	☎63-1115
9日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
10日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
11日	金曜	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
14日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
15日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
16日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
17日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
18日	金曜	田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
21日	月曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
22日	火曜	荒尾市民病院(足達照之)	荒尾2600	☎63-1115
24日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
25日	金曜	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
28日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
29日	火曜	荒尾市民病院(田中健)	荒尾2600	☎63-1115
30日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115

日	曜	種別	施設名	住所	電話
3日	木曜	外	四ツ山クリニック	四ツ山町3-1-4	☎62-0407
		内	くろみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
		歯	工藤歯科医院	荒尾2668-5	☎62-3788
		眼	中山眼科医院	大牟田市吉野	☎0944-58-0028
6日	日曜	外	上杉整形外科	荒尾789-4	☎62-0885
		小	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
		歯	ふくしま歯科クリニック	大島町3-3-11	☎62-1472
		眼	佐藤眼科	大牟田市上屋敷町	☎0944-55-1100
13日	日曜	外	西原クリニック	西原町1-4-24	☎62-0622
		内	あだち内科胃腸科クリニック	本井手1558-95	☎65-8500
		歯	白井デンタルクリニック	西原町3-8-1	☎62-9277
		眼	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
20日	日曜	外	みどり皮ふ科クリニック	荒尾4160-273	☎65-5611
		内	荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
		歯	ふかうら歯科医院	緑ヶ丘5-3-1	☎69-3718
		眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560
23日	水曜	外	山村皮膚科医院	大島133-5	☎62-3515
		内・小	田中良医院	平山2268-5	☎66-0666
		歯	山本歯科医院	宮内515	☎63-0202
		眼	塩谷眼科医院	大牟田市宮部	☎0944-52-5494
27日	日曜	外	まつおレディースクリニック	荒尾4160-257	☎66-3110
		小	くどう小児科クリニック	東屋形4-2-1	☎64-5511
		歯	ふじもと歯科医院	野原1277-1	☎68-3755
		眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2022 11月 あらおカレンダー						
1	2	3 文化の日	4	5		
6	7	8 ★育児相談	9 ★母子健康手帳交付 ★2歳児歯科健診	10	11	12 ★プレバパクラス
13	14	15 ★母子健康手帳交付	16 ★1歳6か月児健診	17 ■無料法律相談 ■行政相談 ★3歳児健診	18 ■献血	19
20	21	22 ■年金相談	23 勤労感謝の日	24	25	26
27 ■献血	28 ★6～7か月児クラス	29	30	12/1 ■無料法律相談 ■行政相談 ★母子健康手帳交付	2	3

※各日程の詳細はカレンダーの下をご確認ください。  
(10月15日現在)

- 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 11/17(木)～11/16(水)  
12/1(木)～  
11/18(金)～11/30(水)  
申 ☎63-1503
- 年金相談 ※要予約  
時 10:00～15:00  
場 市役所 21号会議室  
申 ☎74-1612
- 献血  
11月18日(金)  
時 9:30～11:15  
12:30～16:00  
場 市役所  
11月27日(日)  
時 10:00～12:00  
13:15～16:00  
場 ゆめタウン シティモール
- 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
- ★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
- ★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▼  
問 すこやか未来課 保健センター ☎63-1153

## 相談窓口

- 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
- 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
- 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