図書館へ行こう!

問 市立図書館 ☎57-7747

10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5日間程度)

おはなし会
時 10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」

ツキイチ(月に1回)上映会

荒野に希望の灯をともす～医師・中村哲 現地活動35年の軌跡～
時 10月25日(日)14時から
場 市立図書館 みんなのへや
定 先着40人 料 無料 申 不要
©日本電波ニュース社

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▶

参加無料 申込不要

10月31日(土)・11月1日(日)の2日間は 図書館まつり

10月31日(土)

○物語の味と香りをあなたに～朗読のひととき～
朗読サークルあらお による朗読会
時 13時30分～15時30分 場 みんなのへや 対 中学生以上

11月1日(日)

○リサイクル本市
時 10時～14時 場 みんなのひろば 対 どなたでも

○10代のあなたが選ぶ! 図書館の本(選書ツアー)
時 10時30分～15時 場 こどもカウンター 対 10代の人

○大人のためのおはなし会
時 11時～12時 場 みんなのへや 対 中学生以上

○秋のスペシャルおはなし会とワークショップ
時 14時～15時 場 みんなのへや 対 小学生まで

図書館職員が選ぶ「オススメ」

■児童書『ひとつぶのおくりもの』マーシー・キャンベル/著

ひと粒のどんぐりから始まる温かい思いやりの連鎖を描いた絵本です。優しい絵と言葉が、誰かを想う大切な気持ちを思い出させてくれます。親子で心がポカポカになるおすすめの一冊です。

■一般書『はじめて学ぶ アメリカの歴史と文化』 遠藤 泰生・小田 悠生/編著

建国250年を迎えたアメリカ。その歩みを、先住民の時代から現代まで学べる入門書です。国の主な出来事を通史でたどりながら、文化・宗教・思想など多様なテーマを扱う20編のコラム「歴史の扉」が、アメリカ社会の暮らしや価値観を立体的に描き出します。

Event& Information

荒尾総合文化センター自主文化事業

ホームページ

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) 問 ☎66-4111

文化センター・荒尾市日中友好促進会議連携企画 孫文生誕160周年記念企画展

宮崎兄弟とその時代 ―荒尾とアジアを今につなぐ架け橋

本市には、孫文と親交を深め辛亥革命を支えた宮崎兄弟の生家があり、現在は生家施設として公開され、熊本県史跡に指定されています。孫文生誕160周年を記念し、その熱い志と日中友好の絆をパネル展でご紹介します。

10月7日(水)～18日(日) ※13日(火)は休館日

時 **開場時間** 9時～22時(文化センターの開館時間に同じ)
※利用状況によって17時で閉館する場合がございます。
場 文化センター 2階 ギャラリー

観覧無料

企画展トークショーも実施します! テーマ『歴史を語り、聞き、繋ぐ』
時 10月10日(土)13時～13時30分(予定) 料 無料

10月の休館日 6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

人権のいろいろ

第73回「本人通知制度」

ジン: 本人通知制度って何ですか。

市職員: 市民課などの窓口で事前に登録しておけば、戸籍や住民票などを本人以外に交付した場合に、その事実をお知らせする制度だよ。証明書の不正取得の防止や抑制を目的としているんだ。

ジン: なぜ証明書を欲しがるの。

市職員: 戸籍や住民票には、住所や家族構成などの個人情報が書いてあるから、第三者がこうした証明書を不正取得して、結婚や就職時の身元調査や詐欺などの犯罪行為に悪用するためだと思うよ。

ジン: 私の証明書も、第三者に取得される可能性があると初めて知りました。本人通知制度は人権を守る大事な制度ですね。

本人通知制度について▶

問 人権啓発推進室 ☎62-1313

キリトリ

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.194 2026.10

荒尾市食生活改善推進員協議会

～ ほっとする定番の味 ～

切り干し大根の煮物

材料(3人分)
- 切り干し大根……30g
- ニンジン……中1/3本
- うす揚げ……1枚
- しらす干し(あれば)…10g
- サラダ油……大さじ1
- A 戻し汁……300cc
- A しょうゆ……大さじ1
- A 砂糖……大さじ2
- A 酒……大さじ2
- A だしの素……小さじ1

♦作り方♦
①切り干し大根はさっと洗い、水に10分つけて戻す。
②ニンジンは千切りにする。
③うす揚げは油抜きして、短冊切りにする。
④鍋にサラダ油を入れ、切り干し大根・ニンジンを炒め、油がなじんだらうす揚げ・しらす干し・Aの調味料を加えて煮含める。

〈1人分栄養量〉
▶エネルギー 121.0kcal ▶たんぱく質 3.9g ▶脂質 6.6g ▶塩分 1.5g

Check!
切り干し大根は昔から親しまれてきた日本の保存食。戻し汁には、カリウム、カルシウム、ビタミンB群、ビタミンCなどの水溶性栄養素が豊富に含まれているため、捨てずに料理やスープに活用することで効率的に摂取できます。作り置きにも便利な、やさしい味わいの一品をぜひご家庭でお楽しみください。

キリトリ

ゆめタウンシティモール イベント情報

株式会社イズミ 65周年 創業祭 開催

ゆめタウンを運営する株式会社イズミは、今年で創業65周年を迎えます。日頃の感謝を込め、10月より「創業祭」を開催! ワクワクする限定商品やお得な企画を多数ご用意しています。

第1弾 10月15日(木)▼18日(日)
第2弾 10月23日(金)▼26日(月)
第3弾 10月29日(木)▼11月4日(水)

特別企画
選べるゆめの時間(懸賞企画)
10月1日(木)～11月3日(火・祝)

ほかにも多数企画をご用意!
詳しくは、ゆめタウンシティモール公式ホームページをご確認ください。▶

10月の平日時間外・休日当番医

【平日時間外】小児救急診療当番医

診療時間　19時～21時

4月から「平日時間外小児救急診療当番医」の日時と場所が変わっています。

お間違いのないようご注意ください。

POINT

これまで荒尾市・荒尾市医師会で本事業を実施してきましたが、現在は大牟田市・みやま市・大牟田医師会が実施している同事業に、荒尾市・荒尾市医師会が参加しています。県境を越えて地域の医療資源を共有しながら実施します。

時 平日 19時～21時／土曜 14時～22時
※受付は診療終了時間の30分前まで
場 月曜～木曜・土曜：大牟田市立病院
（協力医療機関の医師が診療を担当）
金曜：大牟田市・みやま市の医療機関

▼金曜は在宅医療機関で実施します。
月曜～木曜・土曜：大牟田市立病院 ☎0944-53-1061（大牟田市宝坂町2-19-1）

日	曜	施設名	住所	電話
2日	金曜	江の浦医院	みやま市高田町江浦町526	☎0944-22-5050
9日	金曜	やまかわクリニック	大牟田市中白川町1-17	☎0944-52-2705
16日	金曜	中山内科・小児科医院	大牟田市吉野950-1	☎0944-58-0025
23日	金曜	こが小児科医院	大牟田市岬1174-1	☎0944-53-1150
30日	金曜	和田医院	大牟田市歴木1559-8	☎0944-55-1529

熊本県子ども医療電話相談（#8000事業）※15歳未満
平　日 19時～翌朝8時　土　曜 15時～翌朝8時
日・祝日 8時～翌朝8時　問 ☎#8000か☎096-364-9999

問 健康保険課 予防保健係 ☎64-5670（昼間）

■受診時の注意点など
○受付は診療終了時間の30分前までです。受診の際は、事前に当番医に電話をしてお出かけください。
○小児科医ではない医師が診療を担当する場合があります。
○大牟田市の医療機関を受診する国保の人や、みやま市の医療機関を受診する人は医療機関窓口で2～3割負担が生じます。
○一部負担金が発生した場合、子ども医療費の申請で助成があります。
○緊急性が低いと思われる場合、平日の診療時間内の受診にご協力ください。
○混雑時にはお待たせする場合があります。
○日曜・祝日は荒尾市内の休日当番医をご利用ください。
○受診するか迷ったら、医療相談アプリ「LEBER」や、熊本県子ども医療電話相談（#8000）をご利用ください。
○事情によりやむを得ず変更になる場合があります。
○詳細はホームページにてご確認ください。▶

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。（小児除く）

問 健康保険課　☎64-5670（平日）
問 市役所　☎63-1111（土・日・祝）

〈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

■受診時の注意点など
○受診するときは事前に電話をしてください。
○小児が内科を受診するときは事前にお問い合わせください。
○緊急性が低いと思われる場合、平日の診療時間内の受診にご協力をお願いします。
○事情によりやむを得ず変更・中止になる場合があります。
○休日は荒尾市内の当番医をご利用ください。

日	曜	種別	施設名	住所	電話
4日	日曜	外	緑ヶ丘クリニック	緑ケ丘2-4-3	☎64-8007
		小	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
		眼	佐藤眼科	大牟田市上屋敷町	☎0944-55-1100
11日	日曜	外	上杉整形外科	荒尾789-4	☎62-0885
		小	くどう小児科クリニック	東屋形4-2-1	☎64-5511
		眼	塩谷眼科医院	大牟田市宮部	☎0944-52-5494
12日	月曜	外	まつおレディースクリニック	荒尾4160-257	☎66-3110
		内	荒尾クリニック	荒尾600-3	☎63-1166
		眼	中山眼科医院	大牟田市吉野	☎0944-58-0028
18日	日曜	外	いしかわ産婦人科	野原259-1	☎68-5511
		内	ひらやま医院	増永2737-3	☎62-0665
		眼	米の山病院	大牟田市歴木	☎0944-51-3311
25日	日曜	外	四ツ山クリニック	四ツ山町3-1-4	☎62-0407
		内	くるみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
		眼	ふくやま眼科医院	大牟田市倉永	☎0944-50-1666

救急安心センター（#7119）※15歳以上
24時間365日受付 問 ☎#7119か☎03-6456-3290

種別　外…外科系　内…内科　小…小児科系　眼…眼科

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

※営業時間は各薬局にお問い合わせください。

日	曜	施設名	住所	電話
4日	日曜	ハッピー薬局荒尾店	荒尾4160-255	☎57-9382
		夢が丘薬局	本井手1558-96	☎65-8900
11日	日曜	ひかり薬局荒尾店	荒尾793	☎62-2011
		溝上薬局ひがしやかた店	東屋形4-2-32	☎57-9234
25日	日曜	四ツ山はるかぜ薬局	四ツ山町3-1-2	☎57-8837
		そうごう薬局荒尾店	荒尾813-3	☎63-7751

2026 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）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ■無料法律相談 ■行政相談	2 ■献血 ★母子健康手帳交付	3 創業フェア
4 ロータリークラブ綱引き大会（7月号） あらお環境まつり（9月号）	5	6	7 企画展「宮崎兄弟とその時代」（18日までP33）	8	9 ★2歳児歯科健診 ★母子健康手帳交付	10 市民サービスセンター臨時休所
11 市民サービスセンター臨時休所	12 スポーツの日 市民サービスセンター臨時休所	13 ★育児相談	14 ■心配ごと相談	15 ■無料法律相談 ■行政相談 ★1歳6か月児健診	16 ★母子健康手帳交付	17
18 ■献血 ヒガステ	19	20	21 ★3歳児健診	22	23 ★母子健康手帳交付	24 荒尾干潟サンセットカフェ&コンサート（裏表紙）
25	26	27 ■年金相談 ★6～7か月児クラス	28	29	30 ★母子健康手帳交付 健康フェア（P15）	31
11/1	2	3 文化の日	4	5 ■無料法律相談 ■行政相談	6 ★母子健康手帳交付	7

■無料法律相談 ※要予約
時 13:00～16:00　場 市役所
定 先着8人（新規予約の人優先）
申込期間
10/1(木) ▶～9/30(水)
10/15(木) ▶10/2(金)～10/14(水)
11/5(木) ▶10/16(金)～11/4(水)
申 ☎63-1503（9:00～16:00）

■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 保健・福祉・子育て支援施設Mirairo（みらいろ）相談室
申 ☎66-2993

■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
10月2日（金）
時 9:45～12:00
場 （株）ダイイチ
時 13:30～15:30
場 荒尾消防署
10月18日（日）
時 9:45～12:00
13:15～15:30
場 ゆめタウンシティモール

★母子健康手帳交付
時 受付 ①9:00 ②10:00 ③11:00
★育児相談
時 受付 10:00～11:00
場 保健・福祉・子育て支援施設Mirairo（みらいろ）
申 あらお子育てアプリで申込
※4日前迄予約

★1歳6か月児健診
★2歳児歯科健診
★3歳児健診
★6～7か月児クラス
時 対象者に個別でお知らせ
場 保健・福祉・子育て支援施設Mirairo（みらいろ）
備 あらお子育てアプリで日時変更可

幼児健診の問診票は、オンラインでの入力・提出となっています。詳細は案内通知にてお知らせします。
問 こども家庭センター（すこやか未来課 母子保健係） ☎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
場 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 9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 保健・福祉・子育て支援施設Mirairo（みらいろ）
問 荒尾市社会福祉協議会　☎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