

②フライングディスク競技(身体・知的) / 熊本市総合屋内プール多目的広場【5月21日(日)】

①陸上競技(身体・知的) / 県民総合運動公園陸上競技場(えがお健康スタジアム)

②ボウリング競技(知的) / パスカワールド宇土

③卓球競技(身体・知的・精神)【サウンドテーブルテニス競技は除く】 / 熊本県身体障がい者福祉センター体育館

④ポッチャ競技(身体) / 会場調整中

■参加資格

【共通事項】

県内に住所がある人または県内の施設や学校などに在籍している人で、13歳以上の人。(令和5年4月1日現在)

【身体障がいの部】

身体障害者手帳所持者

【知的障がいの部】

療育手帳所持者が取得の対象に準ずる障がいがある人

【精神障がいの部】

精神障害者保健福祉手帳所持者が取得の対象に準ずる障がいがある人

■申込締切

3月3日(金)まで

■申込方法

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳および印鑑を持参のうえ、福祉課でお申し込みください。

内容が変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください。

問 福祉課福祉係 ☎63-1406

定 70人
期 【申込締切】3月10日(金)まで
料 21,000円(入学金含む)
申 福祉課に設置している入学申込書にて申し込み
問 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団 ☎096-354-3083

玉名高等職業訓練校 令和5年度訓練生募集

職業能力開発促進法に定められた基準により、技能者の養成訓練が行われています。働きながら訓練校で学び、知識や技能を習得できます。

■訓練科目(募集人数)

木造建築科(5人)
左官、タイル施工科(5人)

■訓練期間 3年間

■訓練日 毎週木曜日(週1回)

■受講料

1年目:68,000円(税込)
2・3年目:各40,000円(税込)

■場所 玉名市玉名2079

■対象 年齢・学歴問わず

■申込締切 4月7日(金)まで

問 玉名高等職業訓練校(担当:上嶋)

【木曜のみ】☎74-3628

【木曜以外】☎72-4626

第22回くまもと障がい者スポーツ大会

■日時・実施競技(対象) / 会場

【4月23日(日)】

①水泳競技(身体・知的) / 熊本市総合屋内プール(アクアドーム)

働く女性の家(エポック・荒尾)開催講座

知ってほしい 経皮吸収のこと
化粧品や日用品がどのように体に入っていくのかを知り、自然素材を使ったバスソルトを作ります。

時 2月16日(木) 13時30分~15時
場 働く女性の家(エポック・荒尾) 講習室

内 【講師】加来 絵梨香さん (デトックスサロンLian 主宰)

定 先着15人

料 800円(材料費込) 持 筆記用具

問 申込:働く女性の家 (エポック・荒尾) ☎64-2884



募集

熊本さわやか大学校 入学生募集

年間40講座、毎回異なるテーマに沿った多彩な先生方の講義や学習活動を通して、新たな自分づくり、仲間づくりをしませんか。※安心して学べるよう、新型コロナウイルス感染防止対策を講じたうえで開講します。

時 令和5年4月から令和6年3月の 毎週木曜日 13時30分~15時30分

場 熊本県総合福祉センター (熊本市中央区南千反畑町3-7)

対 熊本県内在住で、令和5年4月1日時点で60歳以上の人

【注意】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期や中止になる場合があります。事前にご確認ください。

市民活動支援講座

「知りたい! 会議をスムーズにするコツ」やさしく学べるファシリテーター講座 意見が出ない! メリハリがない! 長い! など会議の進行にお困りではありませんか? ファシリテーター(会議の進行や参加者に発言を促すサポート役)がいると、会議をスムーズにすすめることができます。

時 3月4日(土) 10時~11時30分
場 市役所 51号会議室

内 【講師】古川 寛子さん(一般社団法人 スタディライフ熊本 代表理事)

対 市民活動に興味がある人、実際に地域の会議などで活動している人

定 先着20人

期 【募集期間】2月1日(水)~15日(水)

料 無料 持 筆記用具

問 申込:くらしいきいき課 地域協働係 ☎57-7163

第3回園芸教室

みなさまの参加をお待ちしています。また、花いっぱい推進協議会では会員を募集しています。

時 2月22日(水) 10時~11時

場 荒尾市小岱作業所

内 多肉植物

料 【会員】半額程度補助有り

【一般】材料費全額実費 (2,000円程度)

問 申込:荒尾市花いっぱい推進協議会事務局 荒尾市小岱作業所 ☎62-7931

地球環境にやさしいエコクッキング

旬の野菜を使って、食材を使い切る・残さないエコクッキングの講習会を実施します。講師に“くまもとふるさと食の名人”を迎え、地球環境にやさしいエコクッキングを体験しませんか?

時 2月24日(金)

受付:9時30分 / 開始:10時

場 中央公民館 調理室 定 14人

対 どなたでも 料 700円

期 【申込締切】2月15日(水)まで

持 エプロン、三角巾、マスク、

飲み物、タッパー等の入れ物

問 申込:エコパートナーあらお市民会議(事務局:環境保全課) ☎63-1386

第2回ダンボールコンポスト講習会

~ちょっとした努力と工夫で生ごみを減らしませんか?~ ダンボール箱と生ごみを活用した、堆肥作りの講習会を開催します。新規に講習を受講される人には、アンケート提出を条件に基材を無料で提供します。

時 2月17日(金)

受付:13時30分 / 開始:14時

場 働く女性の家(エポック・荒尾)

研修室A

対 どなたでも 定 8人

期 【申込締切】2月10日(金)まで

料 無料 持 筆記用具、メモ帳

問 申込:エコパートナーあらお市民会議(事務局:環境保全課) ☎63-1386

イベント・催し

スマホ教室カーがゆめタウンシティモールにやってくる

ゆめタウンシティモールに大人気の『スマホサポートカー』がやってくる! 買い物ついでにスマホの使い方について学びませんか? ※毎回先着順、アンドロイドスマホ向けの講座です。

2月開催分	11時~12時	12時30分~13時30分	14時30分~15時30分	16時~16時45分
2月1日(水)	基礎編	応用編	入門編	個別相談
2月8日(水)	入門編	基礎編	応用編	
2月15日(水)	応用編	★1	入門編	スマホのことならなんでもOK
2月22日(水)	★2	応用編	基礎編	

■講座の内容

★1:スマホ決済の使い方
★2:アプリでネットショッピング
入門編:電話のかけ方やメール
基礎編:カメラや動画、二次元コードの読み込み

応用編:ネットやアプリ

場 おもいやり駐車場横スペース

対 どなたでも(高齢者大歓迎)

料 無料 持 筆記用具、飲み物

申 ☎0800-111-9442

(受付時間)10時~18時

問 文化企画課 ☎57-7184



土づくりに最適 有機質肥料販売中 (登録番号 生第103494号)

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

聞こえの悩み 認定補聴器技能者に相談してみませんか?

相談無料 補聴器相談会

とき: 2月14日(火)
ところ: 荒尾市メディア交流館 荒尾市大正町2丁目3-2 10:00~15:00

外出を控えている方には 訪問相談がオススメ!

岩永補聴器 熊本店 ☎(096)352-1101

熊本県中央区上通町3-33(鶴屋前) 訪問予約 随時受付中



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)

2月の休館日 特別整理休館日※予定 13日(月)～19日(日) 通常休館日 28日(火)

★2月13日(月)～19日(日)は、館内特別整理のため休館します。お間違えのないよう、ご注意ください。

おはなし会開催中!

時 2月3日(金)11時～
2月4日(土)・11日(土)・25日(土)14時～
※25日(土)は「手話による読み聞かせ会」です。

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▶

図書館職員が選ぶ「オススメ本」を紹介します

『王さまのお菓子』

石井 睦美 作/くらはし れい 絵
発行:世界文化社

「王さまのお菓子」-それは、しあわせのお菓子。大切な誰かを想う、めぐりゆく優しさを描いた物語です。



『食卓で読む一句、二句。お腹がぐう〜と鳴る、17音の物語』

夏井 いつき/ローゼン 千津 作
発行:ワニブックス

好評だった前作『寝る前に読む一句、二句。』に続く、第2弾のテーマは「食卓」。『プレバト!!』の俳句コーナーで大人気の夏井いつきさんが、古今の名句をセレクト! 俳句を知らない人も、楽しめる一冊です。



図書館でツキイチ(月に1回)上映会やってます!

■今月の作品:ピリープ 未来への大逆転

あらすじ 1970年代、アメリカ。女性が職に就くのが難しく、自分の名前でもクレジットカードさえ作れなかった時代に、女性弁護士が史上初の「男女平等」裁判に挑む。

時 2月26日(日)14時～ 料 無料

場 市立図書館 みんなのへや

定 先着20人程度(予約不要・途中退席OK)

※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

漫オリゾット

銀シャリ×ミルクボーイ

3月4日(土) 場 大ホール

時 開場18時30分 開演19時15分

※入場の年齢制限はありませんが
入場券が必要です。

■全席指定
SS席 4,000円
S席 3,000円
A席 2,000円
(当日各500円増)



天使の歌声がやってくる♪
ウィーン少年合唱団
5月10日(水) ■全席指定
S席 6,000円
A席 5,000円
時 開場18時15分 開演19時
場 大ホール ※5歳以上入場可
チケット発売開始 2月23日(木・祝)

2月の休館日 7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

ジンちゃん・ケンちゃんと考える
人権のいろいろ

第29回「手話を習ったお父さん」

じんけん 人権フェスティバルの時に
じん 手話通訳者がいたよね。

そうだね。うちのお父さんが手話を習っていて、ある時、耳の不自由な人に手話で話しかけたら、その人は紙に、「私はおとなになって、音が聞こえなくなったから、手話は分かりません。筆談でお願いします。」と書いて渡されたそうだよ。耳の不自由な人は手話を使うことができるという「思い込み」なんだって。そして、目の不自由な人も、誰もが点字を使えるとは限らないらしい。

じん 思い込みか。でも、お父さんが手話を習うことは、少しずつ、人権文化の花咲くまち荒尾に近づくことだね。自分たちも手話を習おう。

じんけんけいはつすいしんしつ
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.150 2023.2



〜野菜がたくさん摂れる〜
鶏団子と野菜の鍋

荒尾市食生活改善推進員協議会

材料(4人分)

- 鶏ひき肉……………300g
- 玉ネギ(みじん切り) 1/4個
- 卵……………1個
- みそ……………大さじ1/2
- 塩こしょう……………少々
- しょうが(すりおろし) 少々
- 水……………1200cc
- 昆布……………7〜8cm
- 削り節……………6g
- 薄口しょうゆ……………大さじ5
- みりん……………大さじ5
- 酒……………大さじ5
- 白菜……………1/8株
- 長ネギ……………2本
- 人参……………1/3本
- えのきだけ……………2袋
- 水菜……………1束
- 豆腐……………1丁

- ◆作り方◆
- ①ボウルにAを入れ、よく練って、冷蔵庫に少し入れておく。
 - ②鍋にBを入れ、火にかける。
 - ③白菜はざく切り、長ネギは斜め切り、人参はスライサーで薄切り、えのきだけは根元を切り落とす。水菜は根元を切り落とし、3等分に切る。豆腐は6等分に切る。
 - ④②が沸騰したら中火にして2〜3分煮る。
 - ⑤鍋から昆布と削り節を取り出す。
 - ⑥①の鶏団子をスプーンですくいながら団子状にして、鍋に入れ煮る。沸騰したらアクを取る。
 - ⑦鍋に具材を入れて煮る。煮えたら出来上がり。

<1人分栄養量>※汁を1/3残した場合
▶エネルギー 342kcal ▶たんぱく質 24.9g ▶脂質 13.4g ▶塩分 3.2g

Check! 1食で野菜が250g(1日の摂取目標量の2/3以上)摂れ、
体も温まる鍋料理! 加熱をすることでカサが減るため、生野菜よりも手軽に多くの野菜が摂れます。

荒尾市内でバスに乗ろう!

バス子ども・高齢者無料
(大人100円)の日



利用者に嬉しい
プレゼント!

バスを身近に感じてもらい利用機会を増やすため、市内を運行する産交バス
の子ども・高齢者無料(大人100円)の日を実施します。ぜひご利用ください。

期間 2月23日(木・祝)〜26日(日)の4日間!

対 小学生以下・65歳以上無料/大人(中学生以上64歳以下)100円

■対象路線 産交バスの荒尾市内路線

詳しくは問い合わせください。☎ 総合政策課 政策推進室 ☎63-1273

期間中、産交バスに乗って
「ゆめタウンシティモール」に
来店した人へ、お得な
クーポンを配付!

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	曜日	施設名	住所	電話
1日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
2日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
3日	金曜	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
6日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
7日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
8日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
9日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
10日	金曜	荒尾市民病院(本里雄一)	荒尾2600	☎63-1115
13日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
14日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
15日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
16日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
17日	金曜	荒尾市民病院(足達照之)	荒尾2600	☎63-1115
20日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
21日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
22日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
24日	金曜	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
27日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
28日	火曜	松山医院	原万田462	☎62-0418

日	曜日	種別	施設名	住所	電話
5日	日曜	外	緑ヶ丘クリニック	緑ヶ丘2-4-3	☎64-8007
		内	牛島内科医院	一部904-1	☎64-2361
		歯	北野歯科医院	野原47-3	☎68-0190
11日	土曜	眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560
		外	ふじさわクリニック	四ツ山町3-6-3	☎64-2238
		小	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
12日	日曜	歯	工藤歯科医院	荒尾2668-5	☎62-3788
		眼	ひまわり眼科	大牟田市岬町	☎0944-32-8831
		外	伊藤医院	四ツ山町3-5-2	☎62-0405
19日	日曜	内	くるみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
		歯	ふくしま歯科クリニック	大島町3-3-11	☎62-1472
		眼	中山眼科医院	大牟田市吉野	☎0944-58-0028
23日	木曜	外	いしかわ産婦人科	野原259-1	☎68-5511
		内	山田クリニック	東屋形2-14-9	☎62-7722
		歯	白井デンタルクリニック	西原町3-8-1	☎62-9277
26日	日曜	眼	ふくやま眼科医院	大牟田市倉永	☎0944-50-1666
		外	四ツ山クリニック	四ツ山町3-1-4	☎62-0407
		内・小	本里内科	宮内724-1	☎64-0556
27日	月曜	歯	ふかうら歯科医院	緑ヶ丘5-3-1	☎69-3718
		眼	佐藤眼科・内科	荒尾4160-270	☎65-5900
		外	上杉整形外科	荒尾789-4	☎62-0885
28日	火曜	内	荒尾駅前クリニック	大正町1-2-3	☎64-1895
		歯	山本歯科医院	宮内515	☎63-0202
		眼	米の山病院	大牟田市歴木	☎0944-51-3311

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2023 2月 あらおカレンダー (1月15日現在)						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
3/1	2	3	4	5	6	7

- 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 2/2(木) ▶ ~2/1(水)
2/16(木) ▶ 2/3(金) ~2/15(水)
3/2(木) ▶ 2/17(金) ~3/1(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
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
- 離乳食教室 ※4日前迄予約
時 受付 13:40～14:00
場 中央公民館 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
- 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

★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