

### 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聞いたり歌ったりしませんか？

**時** 3月12日(日) 14時～16時  
**場** 中央公民館 視聴覚室  
**料** 会員外 200円(資料代)  
会員無料

**問** AICSありあけ国際交流協会  
☎090-1974-4640(担当:清水)



### しろちどりの会 ワークショップ

ペーパークラフトで海の生き物を作ろう

**内** 【講師】しろちどりの会会員  
荒尾干潟に漂着した流木と手作りした海の生き物ペーパークラフトを使って、海を身近に感じる飾り物を作ります。

**時** 3月18日(土) 13時30分～15時  
**場** 荒尾干潟水鳥・湿地センター  
**対** どなたでも  
**料** 300円  
**定** 10組(20人程度) ※先着順  
**申** 3月1日(水)より電話にて受付  
**問** 申込:しろちどりの会(松浦)  
☎090-5729-7727(10時～19時)  
※留守番電話の時は、録音してください。折り返し連絡させていただきます。

### 小袋工芸館陶芸教室

定期受講コース(令和5年度前期)

**時** 4月～9月で全12回  
①水曜コース:第1・3水曜  
②日曜コース:第1・3日曜  
10時～15時30分

**内** 【講師】ちひろ窯 前野 智博さん  
湯呑み・茶碗・皿など初歩的なものからはじめます。手びねりによる成型をします。

**定** ①②両コース 各12人  
**期** 【申込締切】3月24日(金)まで  
**申** 来館にて申し込み  
**料** 全12回分の2万円を前払いにてお支払いください。初めての人は小道具代1,900円が別途必要。  
※陶芸1日体験教室も開講しています。1日2,000円。

**問** 小袋工芸館 ☎68-7400

### 荒尾史学会 講演会

**時** 3月21日(火)  
18時30分～20時  
**場** 中央公民館 視聴覚室  
**内** 【演題】  
海達公子について  
【講師】  
野田 真衣  
(文化企画課 世界遺産・文化交流室 学芸員)

**料** 非会員 500円/会員 100円  
**申** 事前申し込み不要  
**問** 荒尾史学会  
☎090-2905-6837(諸隈)

### 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。

3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	
3月1日 (水)	応用編	★1	入門編		個別 相談  スマホの ことなら なんでも OK
3月8日 (水)	入門編	基礎編	応用編		
3月15日 (水)	基礎編	応用編	入門編		
3月22日 (水)	入門編	基礎編	応用編		
3月29日 (水)	★2	入門編	基礎編		

#### ■講座の内容

★1:スマホ決済の使い方  
★2:スマホのセキュリティについて  
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  
(ゆめタウンシティモール正面)  
**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



**ご注意** 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。

■【定期開催】楽しく簡単! 写真講座  
初心者向け簡単写真講座です。スマホや一眼レフなどのカメラの使い方から教えます。

**時** 3月26日(日) 10時～11時30分  
**場** メディア交流館 研修室A  
**対** どなたでも **定** 6人  
**期** 【申込締切】3月23日(木)まで  
**料** 1,500円/1回  
※初回別途テキスト代500円  
**持** 筆記用具、  
一眼レフカメラかスマホ



【お問い合わせ先は全て共通】

**問** 申込:メディア交流館  
☎69-0552

### 働く女性の家(エポック・ 荒尾)開催講座

■春色\* ハンドクリーム作り  
～お顔にも使えるレベルのハンドクリームを作ります～ ※託児あり

**時** 3月14日(火) 14時～15時30分  
**場** 働く女性の家 研修室  
**内** 【講師】竹下 由美さん(香りのサロンと教室アロマミュージズ 主宰)  
**定** 先着10人  
**料** 2,000円(材料費込)  
**申** 二次元コードか電話で申し込み  
**問** 申込:働く女性の家  
☎64-2884

申し込み用  
二次元コード



### メディア交流館からの お知らせ

■初心者向け「Canvaとラクスル」で  
簡単名刺作りに挑戦!

チラシや名刺をWebデザインアプリ「Canva」やネット印刷サービス「ラクスル」を使って簡単な名刺やチラシ作りに挑戦します。アカウントの登録から入稿まで取り組みます。  
**時** 3月19日(日) 9時30分～12時  
**場** メディア交流館 パソコン室  
**対** パソコンが扱える人  
**定** 4人  
**期** 【申込締切】3月16日(木)まで  
**料** 2,500円/1回  
**持** 筆記用具



#### ■健康麻雀サロン

麻雀と交流を楽しみたい人募集中。初心者でもわかりやすく楽しめます。  
**時** 3月2日・9日・16日・23日・30日、  
4月6日 ※いずれも木曜日の13時～17時  
**場** メディア交流館 研修室A  
**対** どなたでも  
**定** 12人程度  
**期** 【申込締切】開催日の3日前まで  
**料** 各500円/1回



### イベント・催し

3月イベント参加者募集!  
【中央公民館】

■「終活そして墓じまい」  
お墓撤去! 先祖供養はどうする?  
お墓の継承が難しい時代の中、葬儀後の墓じまいやお寺さんへのお布施等の生活に必要なかつ、学びになる講話をします。幅広く終活にお役立てください。  
**時** 3月17日(金) 14時～15時  
**場** 中央公民館 研修室C  
**対** どなたでも  
**内** 【講師】落合 克哉さん  
(落合葬儀社)  
**定** 45人(事前予約制)  
**料** 無料 **持** 筆記用具  
**申** 二次元コードか電話で申し込み  
**問** 申込:中央公民館 ☎62-0051

申し込み用  
二次元コード



■公民館で健康トレーニングを始めませんか?

市民のみなさんから寄贈いただき、ロビーに健康器具を設置しました。健康維持に向け、ぜひご利用ください。  
**時** 【利用時間】  
9時～17時の間で1時間以内  
**場** 1階ロビー  
**対** どなたでも **料** 無料  
※利用する前に事務所に申し込みください。  
**問** 申込:中央公民館 ☎62-0051

### 広報あらおに有料広告を 掲載しませんか

市内各家庭のほか、公共施設などに配布しています

- 発行部数 22,500部
- 料金 20,000円/1枠
- サイズ 48mm×180mm
- 申込期限 掲載希望号発行日の2カ月前

### 市ホームページにバナー 広告を掲載しませんか

世界中に情報を発信できます

- 料金 4,000円/月(市内事業者)  
5,000円/月(その他事業者)
- サイズ 100ピクセル×250ピクセル
- 申込期限 掲載希望月の1カ月前

掲載には審査があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問** 総合政策課  
広報広聴係  
☎63-1157

聞こえに困ったら、まずはお電話ください! 荒尾市は巡回訪問、随時訪問のエリアです。

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** ☎096-326-8339

熊本市中央区上通町3-33(鶴屋前)

www.iwanaga-co.com 岩永補聴器 検索

営業日 月曜～土曜 9時～18時  
日曜(第2第4のみ) 9時～17時  
定休日 日曜(第1第3第5)、祝祭日

マスクもへっちゃら  
耳あな型補聴器  
大好評!

# 図書館へ行こう!

市立図書館 ☎57-7747

3月の休館日  
31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** 3月3日(金)11時～/3月4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)14時～

※18日(土)は「英語絵本おはなし会」です。  
※25日(土)は「手話による読み聞かせ会」です。

**図書館マスコットキャラクター誕生!**

図書館で名前を募集していたマスコットキャラクターは「しろっち」に決定しました!「シロチドリ」がモチーフ。本が大好き。



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**

『おとうふ2ちょう』発行:ポプラ社

くろだかおる:さく/たけがみたえ:え  
ケンちゃんはおつかいをたのまれますが、遊びに行きたくて小さなウソをつき、その後、ふたごの妹・三つ子のおとうとたちにより豆腐が13ちょうに増えてしまい…。奇想天外で家族の温かさを感じられる絵本です。



『変な絵』著者:雨穴/発行:双葉社

ウェブライターの雨穴氏の長編小説。今一番の注目ホラー作家が描く、戦慄の国民的スケッチ・ミステリー! 一気に読み続け! 普段、読書が苦手な方に特におすすめです。いくつもの仕掛けがあなたを物語に引き込みます。活字離れの今こそ読んでもらいたい一冊です。



**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:父と暮せば

あらすじ 原爆投下から3年後の広島を舞台にした作品。「戦争」について…今だからこそ考えてみませんか?



**時** 3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。

**ジンちゃん・ケンちゃんと考える**

**人権のいろいろ**

**第30回「水俣で学んだこと」**

水俣病資料館で、語り部さんの想いや水俣病問題について勉強してきたよ。

水俣病問題は、人権問題とどんな関係があるんだい?

水俣病が発生した頃、伝染病だと思って、患者さんたちに対する差別があり、水俣の人々の心がバラバラになった。

そのために、「もやいなおし」という心をつなぐことに取り組んでいるけど、水俣病がメチル水銀が原因の中毒症と分かった今も、差別が残っているそうだよ。

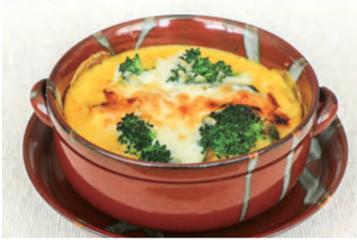
水俣病問題はハンセン病問題と似ているね。正しく知ることが大事だね。

詳しくは二次元コードからご覧ください。

市立図書館 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.151 2023.3



〜フライパンひとつで作る〜  
**かぼちゃグラタン**

荒尾市食生活改善推進員協議会

**材料(2人分)**

- かぼちゃ……………200g
- 玉ねぎ……………100g
- 鶏モモ肉……………100g
- 小麦粉……………大さじ2
- バター……………10g
- 水……………100cc
- 牛乳……………200cc
- 塩……………小さじ1/4
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/4
- ブロッコリー(ゆでる)1/4株
- ピザ用チーズ……………20g

**<一人分栄養量>**

- ▶エネルギー 352kcal
- ▶たんぱく質 18.1g
- ▶脂質 18.0g
- ▶塩分 1.6g

- ◆作り方◆**
- ①かぼちゃは1cm幅のいちょう切り、玉ねぎはみじん切り、鶏肉は一口大に切る。
  - ②玉ねぎと小麦粉を混ぜる。
  - ③フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。
  - ④玉ねぎがしんなりしたら水を入れて混ぜ、鶏肉・かぼちゃを加えフタをし、時々混ぜながら、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
  - ⑤牛乳を少しずつ加え、全体をなめらかに混ぜながら煮る。
  - ⑥塩・鶏ガラスープの素で味を調え、ゆでブロッコリーを入れ、ひと混ぜする。
  - ⑦グラタン皿に盛り、ピザ用チーズを散らし、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

**Check!**

玉ねぎに小麦粉を混ぜておくことで、ダマにならず簡単にホワイトソースができます。かぼちゃを味わうグラタンです。

キリトリ

**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

NPO法人オハイエくまもと  
**「活動写真展」**  
**3月21日(火祝)～4月2日(日)**  
**時** 9時～17時(4月2日は9時～16時)  
**場** ギャラリー

オハイエ仲間たち  
**ミニコンサートin荒尾**  
**3月26日(日)** **おはよう! イエイ!**  
**時** 13時～14時30分  
**場** 芝生広場



**ウィーン少年合唱団**  
**5月10日(水)**  
チケット好評発売中!  
天使の歌声がやってくる♪  
www.lukasbeck.com

**第41回 ATSB 吹奏楽フェスタ**  
**3月19日(日)**  
コロナ禍を乗り越えて集う中・高生の演奏家たち200人!  
**時** 11時～14時30分(昼休憩あり)  
**場** 大ホール

3月の休館日 7日(火)・14日(火)・22日(水)・28日(火)

**消防団に入団しませんか?**

～誇りになること、はじめよう～

消防団は、地域の安全と安心を守るため日々活動しており、火災やその他災害に速やかに対応するほか、地域コミュニティの維持や振興にも大きな役割を果たしています。荒尾市を災害から守るため、あなたのボランティア精神を消防団活動に役立ててみませんか? ☎ 防災安全課 ☎63-1395

**入団要件**

- 市内に住むか、勤務している人
- 年齢18歳以上で、心身ともに健康な人(男女は問いません)



**入団後の処遇**

- 年額報酬** 年間を通じて活動した団員には、年額報酬として36,500円が支払われます。
- 出動報酬** 災害・訓練で出動した場合には、1時間あたり1,000円の出動報酬が支払われます。
- 公務災害補償** 消防団活動中に負傷などをした場合は、公務災害として療養費などの費用が補償されます。
- 被服等の貸与** 消防団活動に必要な活動服や安全靴が貸与されます。
- 退職報償金** 5年以上消防団員として活動した場合、階級や在団年数に応じて退職報償金が支払われます。(例:5年以上 200,000円)

# 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(田中健)	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	松山医院	原万田462	☎62-0418
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
22日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
23日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	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	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
29日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
30日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
31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
5日	日曜	外	山村皮膚科医院	大島133-5	☎62-3515
		内	ひらやま医院	増永2737-3	☎62-0665
		歯	ふじもと歯科医院	野原1277-1	☎68-3755
12日	日曜	眼	まつお眼科	大牟田市青葉町	☎0944-55-3088
		外	みどり皮ふ科クリニック	荒尾4160-273	☎65-5611
		内	くるみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
19日	日曜	歯	薪歯科医院	大島町3-5-27	☎62-0100
		眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061
		外	まつおレディースクリニック	荒尾4160-257	☎66-3110
21日	火曜	小	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
		歯	たばた歯科医院	水野300-1	☎68-5333
		眼	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
26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	ばば歯科クリニック	荒尾4544-46	☎63-3600
26日	日曜	眼	小野眼科医院	大牟田市浄真町	☎0944-52-7705
		外	西整形外科医院	蔵満1859-1	☎68-2511
		内	藤枝医院	蔵満1884-1	☎68-3232
26日	日曜	歯	ひきた歯科クリニック	荒尾4160-272	☎69-3888
		眼	佐藤眼科	大牟田市上屋敷町	☎0944-55-1100

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2023 3月 3日			1	2 ■無料法律相談 ■行政相談 ★母子健康手帳交付	3	4
5	6	7 ★育児相談	8 ■心配ごと相談	9	10	11 ★プレバパクラス
12	13	14 ★母子健康手帳交付	15 ★1歳6か月児健診	16 ■無料法律相談 ■行政相談 ★3歳児健診	17 ★2歳児歯科健診	18
19	20 ■献血	21 春分の日 ■献血	22	23	24	25
26	27 ★6～7か月児クラス	28 ■年金相談 ■献血	29	30 ★母子健康手帳交付	31	4/1
2	3	4 ★育児相談	5	6 ■無料法律相談 ■行政相談	7 ★母子健康手帳交付	8

※各日程の詳細はカレンダーの下をご確認ください。

(2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  
3/2(木) ▶～3/1(水)  
3/16(木) ▶3/3(金)～3/15(水)  
4/6(木) ▶3/17(金)～4/5(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  
3/20(月) 場 荒尾消防署  
時 9:45～11:30  
12:45～15:30  
3/21(火・祝)  
場 ゆめタウンシティモール  
時 10:00～12:00  
13:15～16:00  
3/28(火) 場 市役所  
時 9:45～11:15  
12:30～16:00
- 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 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