

図書館へ行こう!

市立図書館 ☎57-7747

5月の休館日
1日(月)
31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 5月5日(金・祝)11時～/
5月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)14時～
※20日(土)は「英語絵本おはなし会」
※27日(土)は「手話による読み聞かせ会」

★「ノラネコぐんだん」缶バッジ作り★

時 5月4日(木・祝)・5日(金・祝)
11時～16時(予定)
場 図書館 みんなのひろば
対 どなたでも(申込不要) 料 缶バッジ代100円程度
大人気絵本シリーズ「ノラネコぐんだん」の缶バッジを作ります! たくさんのご参加お待ちしております!

図書館×
紀伊國屋書店
共催!

図書館職員が選ぶ「オススメ本」を紹介します

『なまずにいさん』穂高 順也/作 西野 沙織/絵

なまずは、いつもひとりぼっち。でも、体がそっくりの小さくてかわいい弟や妹たちが、なついてくれました。やがて別れがやって来て…。どんなに姿、かたちが違って、気持ちが通じあえたらみんな仲良しになれる。心があたたかくなるお話。



『傲慢と善良』辻村 深月/著

婚約者が姿を消した…。居場所を探すため、彼女の“過去”と向き合うことに。登場人物が自分や周囲の人に幾度となく当てはまり、怖くなるくらい思っていること、感じていることが記されています。現代を描き出す、恋愛ミステリの傑作。



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:島だって夢を見る

高齢化・地域の活性化という身近な問題を取り上げているので、それを感じ取りながら、コメディとしても楽しんでほしい作品です。



時 5月28日(日)14時～

場 市立図書館 みんなのへや

料 無料 定 先着20人程度(予約不要・途中退席OK)

※毎月第四日曜日に開催しています。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。

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▶

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

ホームページ



大ホール改修工事を予定しているため、令和6年4月1日～令和7年3月31日は大ホールの貸出を停止します。

荒尾総合文化センター自主文化事業

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
(当日各500円増)

時 開場18時15分 開演19時
場 大ホール
※5歳未満入場不可

このチャンスをお見逃さないように!

アラオピアノデー #2

5月5日(金祝)

思い思いにピアノを楽しむ
あの日が帰ってくる!

■スタインウェイを楽しく弾こう!

■60ミニッツ
ヤマハCF IIIを思いっきり弾こう!

■アオゾラピアノ
屋外ストリートピアノ

野村万緑 はじめての狂言

6月18日(日)

全席自由
一般 1,000円
高校生以下 500円
4歳以下入場無料
(当日各200円増)

時 開場13時30分 開演14時
場 小ホール

演目 盆山 ぶす ほんさん

5月の休館日

2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)

ジンちゃん・ケンちゃんと考える
人権のいろいろ

第32回「ごみ清掃の仕事」

ジンさん、あのごみ袋を集積場に持って行ったかな?

行ってきたよ。ちょうど収集の人がいて、「きれいに分別してあるね。ありがとう」って言われたよ。だから「お疲れ様」って言ったよ。

「ありがとう」はこちらが言わなくてはいけないよね。冬は寒く、夏は暑い中、たくさんのごみを、車に積んでリレーセンターに運んでくれているんだから。でもね、収集中に「臭い、臭い」と鼻をつまんで、走り去る人もいるそうだよ。

自分たちが出したごみに恥ずかしいことだね。今度、収集の人がいたら「ありがとうございます」って言うよ。

環境啓発推進室 ☎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.153 2023.5



～ナスと甘いみそが相性抜群～
ナスのみそ炒め

荒尾市食生活改善推進員協議会

材料(2人分)

- 合いびき肉……………120g
- ナス……………中2本
- 玉ねぎ……………1/2個
- しょうが……………少々
- ニンニク……………1片
- 油……………大さじ1/2
- みそ……………25g
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1・1/2
- コチュジャン……………小さじ1
- 小ねぎ……………適量

◆作り方◆

- ①ナスは、たて6等分に切り適当な長さ切る(切り方は何でもOK)。
- ②玉ねぎ・しょうが・ニンニクは、みじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③Aは混ぜておく。
- ④フライパンに油を熱し、しょうが・ニンニクを入れ、香りがしたら玉ねぎを加え、炒める。
- ⑤玉ねぎに火が通ったら、肉を加えて炒め、色が変わったらオイスターソースを入れる。ナスを加えてしんなりしたらAを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥皿に取り分け、小ねぎを散らす。

<一人分栄養量>▶エネルギー 300kcal▶たんぱく質 15.8g▶脂質 14.3g▶塩分 2.3g

Check!

今月から、みどり蒼生館で食生活改善推進員が講師の料理教室を開催します。毎月テーマが違いますので、興味がある時にぜひご参加ください。

新コーナー誕生! 今月の省エネワンポイント

家庭でできる省エネ術をご紹介します!
市では令和4年3月に「2050年二酸化炭素排出量実質ゼロ」を目標とした地球温暖化対策実行計画を策定しました。地球温暖化を食い止めるには、一人ひとりが省エネルギーなどの取り組みを継続して実践することが重要です。今すぐできることから始めましょう。

POINT:01 炊飯器編

1日7時間の保温とコードをコンセントにさしたままの状態をやめると…

電気 45.78kwhの省エネ!!

(電気代 約1,240円/年の節約)
※使用する家電により差があります。
(経済産業省資源エネルギー庁発行「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」より抜粋)

環境保全課 環境企画調査係
☎63-1386

平日夜間・休日 当番医+

あらおカレンダー



【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	日	曜日	施設名
1日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	18日	木曜	荒尾市民病院(岡本ユカ)
2日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	19日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)
8日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	22日	月曜	荒尾市民病院(岡本ユカ)
9日	火曜	荒尾市民病院(本里雄一)	23日	火曜	荒尾市民病院(足達照之)
10日	水曜	荒尾市民病院(岡本ユカ)	24日	水曜	荒尾市民病院(岡本ユカ)
11日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	25日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)
12日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)	26日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)
15日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	29日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)
16日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	30日	火曜	荒尾市民病院(田中健)
17日	水曜	荒尾市民病院(藤井績)	31日	水曜	荒尾市民病院(藤井績)

荒尾市民病院(荒尾2600) ☎63-1115

■市民病院を受診する場合の注意点

※保険適用の診療費とは別に、選定療養費(7,700円)がかかります。
 ※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。
 ※令和5年度から担当医のオンコール制度(患者様の来院にあわせて待機中の医師が対応)を導入しました。担当医が市民病院の医師以外の場合、診察までにお待たせする場合があります。

日	曜	種別	施設名	住所	電話
3日	水曜	外	西整形外科医院	蔵満1859-1	☎68-2511
		内	佐藤眼科・内科	荒尾4160-270	☎65-5900
		歯	田中歯科医院	川登1791	☎66-0473
4日	木曜	外	西良文医院	荒尾4160-270	☎65-5900
		内・小	田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
		歯	おがた歯科医院	桜山町2-11-21	☎68-5558
5日	金曜	眼	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
		外	西原クリニック	西原町1-4-24	☎62-0622
		内	松山医院	原万田462	☎62-0418
7日	日曜	歯	ふるやしき歯科	増永1864-5	☎69-1181
		外	吉田整形外科クリニック	牛水670-6	☎62-6200
		内	佐藤眼科・内科	荒尾4160-270	☎65-5900
14日	日曜	歯	北野歯科医院	野原47-3	☎68-0190
		眼	小野眼科医院	大牟田市浄真町	☎0944-52-7705
		外	荒尾脳神経外科医院	川登1921	☎65-6030
21日	日曜	内・小	田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
		歯	工藤歯科医院	荒尾2668-5	☎62-3788
		眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560
28日	日曜	外	緑ヶ丘クリニック	緑ヶ丘2-4-3	☎64-8007
		内	荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
		歯	ふくしま歯科クリニック	大島町3-3-11	☎62-1472
28日	日曜	眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061
		外	いしかわ産婦人科	野原259-1	☎68-5511
		内	新生翠病院	増永2620	☎62-0525
28日	日曜	歯	白井デンタルクリニック	西原町3-8-1	☎62-9277
		眼	佐藤眼科	大牟田市上屋敷町	☎0944-55-1100

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～19時

種別

外…外科系 内…内科
小…小児科系 歯…歯科系
眼…眼科

事前にお問い合わせの上、受診してください。

- 風邪の症状や発熱などがある場合は、医療機関にご確認ください。
 - 医療機関はやむを得ず変更になる場合があります。
 - 気象状況や自然災害などで、当番医が診療できない場合があります。
- ※ごく軽い症状で緊急性が少なくと思われる場合、平日の昼間の診療時間内に受診をするなどのご協力をお願いします。

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

■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 5/18(木)▶～5/17(水)
6/1(木)
▶5/19(金)～5/31(水)
申 ☎63-1503

■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

■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
5月28日(日)
時 10:00～12:00
13:15～16:00
場 ゆめタウン
シティモール
5月29日(月)
時 9:45～11:45
場 荒尾警察署
時 13:30～16:00
場 ポリテクセンター荒尾

★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 保健センター 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

■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

■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

■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 田畑俊秀 ☎68-2113
松下さえ子 ☎66-2424