

図書館へ行こう!
 市立図書館 ☎57-7747
 7月の休館日 31日(月)

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

時 7月7日(金)11時～
 7月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)14時～
 ※15日(土)は「英語絵本おはなし会」
 ※22日(土)は「手話による読み聞かせ会」

新図書館開館1周年記念!

読み聞かせあり!

『にゃーご』『おまいうまそうだな』

『おとうさんはウルトラマン』の絵本作家

宮西 達也さん講演会inあらお

時 7月22日(土)13時30分～15時

場 ゆめタウンシティモール センターコート(1階中央)

定 大人・子ども120人程度(全席自由) 料 無料



図書館職員が選ぶ「オススメ本」を紹介します

『ベッドのなかはきょうりゅうのくに』
 まつおか たつひで/作・絵
 眠れぬ夜、ぼくと猫のミーコがもぐり込んだ布団の中。すすむと、ほら穴になっている。先に広がるのはなんと、恐竜の世界!そこに恐竜の子どもが逃げおくれきてきて…。ティラノサウルス・プレラドンなど、恐竜の国への楽しい冒険がはじまります♪



朗読執事

人気の声優が名作作品を朗読する話題のiPhoneアプリ「朗読執事」がオーディオブックになって登場!図書館の電子書籍でオーディオブックを聞くことができます。朗読執事シリーズの他、「銭形平次シリーズ」「鬼平犯科帳シリーズ」などの読み物やiPadで勉強する英語シリーズなど、お気に入りのオーディオブックが見つかるかも!



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:トムとジェリー

長く愛されている作品なので、利用者さんに楽しんで観てほしいです。

時 7月23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)

図書館ホームページで



あらお電子



最新情報を発信!

図書館も開館中!

http://www.arao-lib.jp

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



大ホールの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



JQA地球環境世界児童画コンテスト 優秀作品原画展

7月19日(水)

7月30日(日)

テーマ 地球は誰のもの?

時 10時～17時 場 ギャラリー 料 入場無料

荒尾子ども劇団「ステージ☆キッズ」・JNダンスクラシック・一般参加コラボ公演作品

ゴツペリア ~新たなるであい~

10月28日(土) 時 開場14時・開演15時 場 大ホール

全席自由(当日各200円増)

■一般.....1,000円

■高校生以下.....500円

子ども劇団・バレエスクール・一般参加者のトリニティから生まれた奇跡の舞台! 幼稚園児から68歳までの80人による、文化センター発の新たなアートカルチャーの創造。



★ 8月19日(土)9時～チケット発売開始 ★

7月の休館日 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

第34回「本音を聴くこと」

隆(車いす使用者)さんは元気にしている?

それがね、この前、元気がなかったのだから話しかけたら、「算数の答えを黒板に書きに行こうとしたら、友だちが『書いてやる』と言って書いてくれた。私は、黒板に書けるように手伝いをしたかった。自分で書きたかった」と言った。その後、クラス全員にそのことを伝えると、隆さんは笑顔になったよ。

似たことが職場であったよ。車いすを使う人が、「このみんなは優しいけど、もう少し仕事を任せて欲しい。自分は頼りにされてないと感じる」と話された。こんな本人の本音を聴くことがきっかけとなり、お互いが分かり合えるのだろうね。

人権啓発推進室 ☎62-1313

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.155 2023.7



〜家族で楽しめるおうち寿司〜 手巻き寿司

荒尾市食生活改善推進員協議会

作り方

材料(4人分)

酢飯

米 2合、昆布 5～6cm

酢 50cc、塩 小さじ1

砂糖 大さじ1・1/2

具

シーチキン 70g

マヨネーズ 小さじ2

きゅうり 1本、大葉 12枚

レタス 4枚、刺身 8切れ

だし巻き卵

卵 3個

砂糖・みりん・水・酒

各大さじ1

だしの素・塩 各少々

焼きのり(全形) 8枚

- ①酢飯を作る。お米を炊く30分前に洗って炊飯器に入れ、2合の線まで水を入れる。炊く前に昆布を入れて、普通に炊く。
- ②Aを混ぜ合わせておく。(合わせ酢)
- ③ご飯が炊きあがったら昆布を取り出し、ボウルか寿司おけにご飯を移す。合わせ酢をしゃもじに沿わせながら全体に回しかけ、切るように混ぜ合わせる。
- ④具を用意する。シーチキンとマヨネーズを混ぜる。きゅうりは長さ3等分に切り、縦6～8等分に切る。刺身は縦半分に切る。
- ⑤だし巻き卵を作る。卵をボウルに割り入れ、Bを加え、よく溶いて卵焼きを作る。粗熱が取れたら、棒状に切る。
- ⑥のりを半分に切る。
- ⑦器に具を盛り、のりに酢飯をのせ、それぞれに好きな具材を巻く。

〈一人分栄養量〉▶エネルギー 498kcal ▶たんぱく質 24.3g ▶脂質 11.8g ▶塩分 2.2g

Check!

子ども大人も自分好みの組み合わせでオリジナル寿司を作って、家族で食事を楽しみましょう。

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、地球温暖化対策に取り組んでいます。地球温暖化を食い止めるには、一人ひとりが省エネ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。

エコパートナーあらお市民会議 (事務局:環境保全課) ☎63-1386

POINT:03 冷房編

1日9時間使用の冷房の設定温度を「27℃」から「28℃」にすると...



電気 30.24kwh の省エネ!!

1℃上げるだけでeco!



(電気代 約820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)

平日夜間・休日 当番医+



【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
3日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
4日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
5日	水曜	荒尾市民病院(本里雄一)	荒尾2600	☎63-1115
6日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
7日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
10日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
11日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
12日	水曜	松山医院	原万田462	☎62-0418
13日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
14日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
18日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
19日	水曜	荒尾市民病院(田中健)	荒尾2600	☎63-1115
20日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
21日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
24日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
25日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
26日	水曜	荒尾市民病院(足達照之)	荒尾2600	☎63-1115
27日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
28日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
31日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115

お問い合わせ先

- 荒尾市医師会 ☎62-0072(昼間)
- すこやか未来課 ☎63-1153(昼間)
- 市役所……☎63-1111(夜間)

〈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。

※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)を導入しています。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。

■熊本県子ども医療電話相談

受付時間
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 / ☎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 ☎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

日	曜	種別	施設名	住所	電話
2日	日曜	外	山村皮膚科医院	大島町133-5	☎62-3515
		内	荒尾駅前クリニック	大正町1-2-3	☎64-1895
		歯	たばた歯科医院	水野300	☎68-5333
		眼	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
9日	日曜	外	西原クリニック	西原町1-4-24	☎62-0622
		内	ひらやま医院	増永2737-3	☎62-0665
		歯	ばば歯科クリニック	荒尾4544-46	☎63-3600
		眼	ふくやま眼科医院	大牟田市倉永	☎0944-50-1666
16日	日曜	外	伊藤医院	四ツ山町3-5-2	☎62-0405
		内・小	田中良医院	平山2268-5	☎66-0666
		歯	ひきた歯科クリニック	荒尾4160-272	☎69-3888
		眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061
17日	月曜	外	南整形外科医院	荒尾4544-25	☎64-2302
		小	くどう小児科クリニック	東屋形4-2-1	☎64-5511
		歯	ややま歯科クリニック	東屋形4-1-1	☎64-3155
		眼	ひまわり眼科	大牟田市岬町	☎0944-32-8831
23日	日曜	外	西整形外科医院	蔵満1859-1	☎68-2511
		内	くるみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
		歯	蔵本歯科医院	大正町1-2-24	☎62-0772
		眼	小野眼科医院	大牟田市浄真町	☎0944-52-7705
30日	日曜	外	まつおレディースクリニック	荒尾4160-257	☎66-3110
		内・小	田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
		歯	ふみ歯科医院	増永939	☎69-0234
		眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560

！ 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・担当医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いと思われる場合、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 7月 2	3	4	5	6	7	8
■献血				■無料法律相談 ■行政相談	★母子健康手帳交付	★プレバパクラス
9	10	11	12	13	14	15
		★育児相談	■心配ごと相談		★母子健康手帳交付	
16	17 海の日	18	19	20	21	22
			■献血 ★1歳6か月児健診	■無料法律相談 ■行政相談 ★3歳児健診	★母子健康手帳交付 ★2歳児歯科健診	
23	24	25	26	27	28	29
	★6～7か月児クラス	■年金相談			★母子健康手帳交付	
30	31	8/1	2	3	4	5
				■無料法律相談 ■行政相談		

※各日程の詳細はカレンダーの下をご確認ください。
(6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
7/6(木) ▶7/5(水)
7/20(木) ▶7/7(金)～7/19(水)
8/3(木) ▶7/21(金)～8/2(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 市役所東側別館2階
教育委員会 会議室
申 ☎74-1612

■献血
7月2日(日)
場 ゆめタウン
シティモール
時 10:00～12:00
13:15～16:00
7月19日(水)
場 市役所
時 9:45～11:15
12:30～16:00

★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。▼
☎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