

図書館へ行こう!
 9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7日間程度)

おはなし会
 時 9月1日(金)11時～
 9月2日(土)・9日(土)・16日(土)
 23日(土)14時～
 ※16日(土)は「英語絵本おはなし会」
 ※23日(土)は「手話による読み聞かせ会」

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

『オレンジいろのペンギン』 葉 祥明 / 絵・文

仲間たちとは違うオレンジ色に生まれたペンギンの子、ジェイズの物語。「この社会にはいろいろな人がいて、その違いによって、世界はより豊かに素敵になるのです」とは作者の言葉。そんなメッセージが込められた絵本です。



『くもをさがす』 西 加奈子 / 著

2021年、カナダに滞在していた著者が「浸潤性乳管がん」と診断され、寛解するまでを綴った一冊。想像を絶する過酷な日々の中で、著者が考えたこと、感じたことが、ユーモアを交えた飾らない文章から、リアルに伝わってきます。



図書館でツキイチ(月に1回)上映会!

■今月の作品:北斎ミステリー「葛飾北斎」は現在、海外でも評価されています。この機会に「北斎」の魅力を感じてみませんか?

時 9月24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)

Event & Information 荒尾総合文化センター自主文化事業

文化センター(指定管理者:中央設備 ステージ・ラボ共同体) 問 66-4111



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。

男性ファンコ ケビンス
 ファスマイスター ハビいちご
 ミルクボーイ 西川のりお・土方よしお

のりおよしお主義
 ~漫才師たちのお悩み相談室~

10月1日(日) 大ホール チケット予約はこちら▶
 時 開場13時・開演14時 料 前売 4,500円(当日5,000円)

荒文子ども劇団「ステージ☆キッズ」 JNダンスクラシック・一般参加コラボ作品

コッペリア Coppélia

~新たなるであい~

バレエと演劇で描くオリジナル『コッペリア』どんなステージになるのかお楽しみに!

10月28日(土)

チケット好評発売中!

時 開場14時・開演15時 場 大ホール
 料 一般 1,000円 / 高校生以下 500円
 (当日各200円増) ※3歳以下入場不可

9月の休館日
 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

第36回「多様性社会の実現」

多様性社会って、どういう意味かな?

多様性の逆の言葉は画一性で、同じものばかりということになる。だから、多様性社会はいろんな人が一緒にくらす社会ということになるね。

それなら、障がいのある人とか、子どもとか、お年寄りなどが、助け合ってくらすことだね。

それから、在日外国人も同じ社会にいる一人として、違いを認め合い、分かり合うことが絶対必要だよ。

そうだよね。学級でも意見の違いがあったら、その意見も大切にすることだね。

問 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.157 2023.9



〜レンジで7分、簡単料理〜 厚揚げときのこのレンジ煮

荒尾市食生活改善推進員協議会

- 材料(2人分)**
- 厚揚げ……………280g
 - 長ねぎ……………60g
 - しいたけ……………2枚
 - えのき……………100g
 - しめじ……………50g
 - しょうゆ……………大さじ2
 - みりん……………大さじ2
 - 片栗粉……………大さじ1
 - 水……………100cc
 - ゴマ油……………小さじ1

〈1人分栄養量〉 ※汁を1/3残す場合
 ▶エネルギー 297kcal
 ▶たんぱく質 18.7g
 ▶脂質 17.4g ▶塩分 1.7g

- ◆作り方◆
- ①Aを合わせておく。
 - ②厚揚げを一口大に切り、耐熱容器に入れる。
 - ③長ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切り、えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切り、バラバラにほぐす。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
 - ④厚揚げの上に長ねぎ、きのこ類を広げ、Aを回しかける。
 - ⑤ふんわりラップをして500Wで4分加熱する。
 - ⑥一旦混ぜて、再びラップをして500Wで3分加熱する。
 - ⑦仕上げにゴマ油を回しかける。

Check! 煮物がレンジで簡単に作れ、きのこがたっぷり摂れるレシピです。みどり蒼生館で毎月、料理教室を開催中です。ぜひご参加ください!

ゆめタウンシティモール イベント情報

リニューアル1周年を記念し、誕生祭が開催されます。お徳がいっぱいのキャンペーンのほか、15日からは「FMたん」との公開収録や、第二四ツ山幼稚園の園児による発表会など、さまざまなイベントを開催予定!

スマイル フェスティバル Smile Festival

誕生祭のなかでも、昔の縁日のような雰囲気、フードやドリンク・ハンドメイド雑貨などが揃う「Smile Festival」は、大人から子どもまで一緒に楽しめます! イベントの後はお買い物をお楽しみください。

時 9月16日(土)10時～17時
 場 ゆめタウンシティモール2階 屋外テラス
 問 産業振興課 63-1432(受付:平日8時30分～17時15分)



めだかのイベントも同時開催予定!

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 ☎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

！ 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。



【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	金曜	荒尾市民病院(本里雄一)	荒尾2600	☎63-1115
4日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
5日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
6日	水曜	荒尾市民病院(田中健)	荒尾2600	☎63-1115
7日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
8日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
11日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
12日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
13日	水曜	荒尾市民病院(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
14日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
15日	金曜	松山医院	原万田462	☎62-0418
19日	火曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
20日	水曜	荒尾市民病院(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
21日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
22日	金曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
25日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
26日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
27日	水曜	荒尾市民病院(足達照之)	荒尾2600	☎63-1115
28日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
29日	金曜	荒尾市民病院(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115

日	曜日	種別	施設名	住所	電話
3日	日曜	外	緑ヶ丘クリニック	緑ヶ丘2-4-3	☎64-8007
		内	ふれあいクリニック	川登1761-24	☎68-6565
		歯	ふるやしき歯科	増永1864-5	☎69-1181
10日	日曜	眼	ふくやま眼科医院	大牟田市倉永	☎0944-50-1666
		外	いしかわ産婦人科	野原259-1	☎68-5511
		内	佐藤眼科・内科	荒尾4160-270	☎65-5900
17日	日曜	歯	北野歯科医院	野原47-3	☎68-0190
		眼	まつお眼科	大牟田市青葉町	☎0944-55-3088
		外	吉田整形外科クリニック	牛水670-6	☎62-6200
18日	月曜	内	ふれあいクリニック	川登1761-24	☎68-6565
		歯	工藤歯科医院	荒尾2668-5	☎62-3788
		眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061
23日	土曜	外	荒尾脳神経外科医院	川登1921	☎65-6030
		内	荒尾クリニック	荒尾600-3	☎63-1166
		歯	ふくしま歯科クリニック	大島町3-3-11	☎62-1472
24日	日曜	眼	ひまわり眼科	大牟田市岬町	☎0944-32-8831
		外	緑ヶ丘クリニック	緑ヶ丘2-4-3	☎64-8007
		内	佐藤眼科・内科	荒尾4160-270	☎65-5900
24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・内科	荒尾4160-270	☎65-5900
		外	いしかわ産婦人科	野原259-1	☎68-5511
24日	日曜	内	山田クリニック	東屋形2-14-9	☎62-7722
		歯	ふかうら歯科医院	緑ヶ丘5-3-1	☎69-3718
24日	日曜	眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2023 9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。 (8月15日現在)	
3 ■献血	4	5 ★育児相談	6	7 ■無料法律相談 ■行政相談	8 ★母子健康 手帳交付	9 ★プレバパ クラス
10	11	12	13 ■心配ごと相談 ★1歳6か月児 健診	14 ★3歳児健診	15 ★母子健康 手帳交付 ★2歳児 歯科健診	16
17	18 敬老の日	19	20	21 ■無料法律相談 ■行政相談	22 ★母子健康 手帳交付	23 秋分の日
24	25 ★6～7か月児 クラス	26 ■年金相談	27	28	29 ★母子健康 手帳交付	30
10/1	2	3	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
 申込期間
 9/7(木) ▶～9/6(水)
 9/21(木) ▶9/8(金)～9/20(水)
 10/5(木) ▶9/22(金)～10/4(水)
 申 ☎63-1503

■年金相談 ※要予約
 時 10:00～15:00
 場 市役所 11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

★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

■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