

図書館へ行こう!

市立図書館 ☎57-7747

10月の休館日
2日(月)
31日(火)

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 10月6日(金)11時～ / 10月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)14時～

※21日(土)は「英語絵本おはなし会」
※28日(土)は「手話による読み聞かせ会」

★缶バッジ作りイベント★

時 10月14日(土)・15日(日) 13時～16時(予定)

場 市立図書館 みんなのへや 市立図書館×紀伊國屋書店 共催!

対 どなたでも(事前申込なし)

料 100円(缶バッジ代)

大人気キャラクターの缶バッジを作ります! ご参加お待ちしております!

※15日(日)はバス乗車体験会も実施!(詳細はP20へ)

図書館職員が選ぶ「オススメ本」を紹介します

『わたしのげぼく』 上野 そら/著

どんくさい飼主「げぼく」といっしょに暮らす賢いネコ「わたし」との出会いから別れまでをネコ目線で綴った物語。コミカルなやりとりに思わず顔がほころび、読み終える頃には動物の命の尊さを感じずにはいられない作品です。



『誕生日事典』 鏡 リュウジ/著

あなたが生まれた特別な日に、どんな意味が込められているのか…。「12星座」と「数秘術」で読み解かれた本書で、自分の性質や隠れた魅力を探ってみませんか? また、書物占い(本を使った占いの一種)としても楽しめます。



図書館でツキイチ(月に1回)上映会!

■今月の作品

ポブという名の猫 幸せのハイタッチ

実話が元になっており、猫好きな人にはたまりません。ぜひご参加ください。



時 10月22日(日)14時～(予定) 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) ☎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。

荒文字子ども劇団「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

Coppélia

チケット好評発売中!
総勢約80人、バレエと演劇で綴る、これまで見たことなかった「 Coppélia 」の幕が開く!

10月28日(土)

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

マルシェ同時開催! お昼はカフェテラスのキッチンカーでお腹を満たして丸一日お楽しみください。

時 10月28日(土)10時～15時

場 ギャラリー・アートフォーラム・カフェテラス

マルシェ主催:マルシェ Coppélia 企画室

10月の休館日 3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)

令和5年度 優秀映画鑑賞推進事業

第76回 名作映画鑑賞会

大胆な構成と躍動感あふれる演出で世界中を魅了した、黒沢明監督作品4本立!

令和6年 1月8日(月)祝

場 大ホール

料 1日通し券 1,000円 (当日200円増) 全席自由 ※再入場可

①9時～11時23分 **生きる**

②12時～14時18分 **隠し砦の三悪人**

③14時35分～16時58分 **天国と地獄**

④17時10分～19時 **用心棒**

10月9日(月・祝)チケット発売開始!

ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

第37回「熊本県夜間中学校」

熊本にも夜間中学校ができて、みるってポスターで見たよ。

それは熊本県立ゆうあい中学校だ。小・中学校を卒業してないひとや中学校は卒業したけど、もう一度学び直したい人、外国の人も通えるよ。授業料や教科書代は無料だよ。

いろいろな人に機会があるね。

だから10代から60代以上まで幅広い年齢の人たちの学びの場所になる。卒業後、高校をめざす人もいと聞いた。入学を希望する人は、熊本県教育委員会(096-333-2689)に電話するといいよ。

二次元コードからもご覧いただけます▶

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.158 2023.10

荒尾市食生活改善推進員協議会

〜お魚料理のレパートリーが増える〜 お魚のパン粉焼き

◆作り方◆

- ①タイに塩で下味をつけて、オリーブオイルを引いたフライパンで両面を焼き、耐熱皿に置く。
- ②Aを混ぜ合わせて、魚にのせて、上からオリーブオイルを回しかける。(オリーブオイルをかけるとパン粉が落ちにくくなる)
- ③トースターかオーブンで、パン粉に焼き色が付くまで焼く。(オーブンの温度の目安180度で2～3分)
- ④トマトソースを作る。ボウルに、トマトを1cm角に切ったものとBを入れて混ぜる。
- ⑤皿にトマトソースを敷き、その上にタイのをせ、ベビーリーフを盛りつける。

材料(1人分)

タイの切り身 ……100g
塩 ……少々
オリーブオイル ……小さじ1
A パン粉 ……20g
ハーブソルト ……少々
パセリのみじん切り 2g
オリーブオイル ……小さじ1
【トマトソース】
トマト ……1/4玉
B オリーブオイル 小さじ1
塩 ……小さじ1/4
バジル ……少々
ベビーリーフ ……適量

〈1人分の栄養量〉▶エネルギー 373kcal ▶たんぱく質 24.4g ▶脂質 22.9g ▶塩分 1.9g

Check! 揚げなくてもパン粉がサクサクで、やみつきになるおいしさです。簡単なのにおしゃれで、お家がレストランに大変身!

テナント情報を毎月発信! 各店の魅力をご紹介します /

ゆめタウンシティモール テナント紹介

今回は、無印良品 ゆめタウンシティモールの森本店長が登場!

■どのようなお店ですか?

無印良品は、衣服・生活雑貨・食品という幅広い品揃えで、皆さまの「暮らしの基本」を支えていくことを目指している企業です。当店では、子ども連れの皆さまが買い回りしやすいよう、子ども向け商品の売り場を広げています。

■買い物しやすいように、どんな工夫をしていますか?

ベビーカーでも移動しやすいよう通路を広くしたり、ソファを置いたりしています。その反面「若い人向けのお店」というイメージもあるので、高齢者の皆さまも安心してご来店できるよう、商品説明を丁寧に行うことを心がけています。広い店舗面積を活かし、使用イメージが湧きやすいよう、展示スペースも充実させています。

冷凍食品やチルド食品も充実しています。泡切れの良い三層スポンジもおすすめです。

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。



【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
2日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
3日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
4日	水曜	有明医療センター(本里雄一)	荒尾2600	☎63-1115
5日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
6日	金曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
10日	火曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
11日	水曜	松山医院	原万田462	☎62-0418
12日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
13日	金曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
16日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
17日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
18日	水曜	有明医療センター(田中健)	荒尾2600	☎63-1115
19日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
20日	金曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
23日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
24日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
25日	水曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
26日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
27日	金曜	有明医療センター(足達照之)	荒尾2600	☎63-1115
30日	月曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
31日	火曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115

日	曜日	種別	施設名	住所	電話
1日	日曜	外	伊藤医院	四ツ山町3-5-2	☎62-0405
		内・小	田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
		歯	山本歯科医院	宮内515	☎63-0202
		眼	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
8日	日曜	外	四ツ山クリニック	四ツ山町3-1-4	☎62-0407
		内	松山医院	原万田462	☎62-0418
		歯	ふじもと歯科医院	野原1277-1	☎68-3755
9日	月曜	眼	小野眼科医院	大牟田市浄真町	☎0944-52-7705
		外	上杉整形外科	荒尾789-4	☎62-0885
		内	新生翠病院	増永2620	☎62-0525
15日	日曜	歯	薪 歯科医院	大島町3-5-27	☎62-0100
		眼	佐藤眼科	大牟田市上屋敷町	☎0944-55-1100
		外	上杉整形外科	荒尾789-4	☎62-0885
22日	日曜	内	松山医院	原万田462	☎62-0418
		歯	たばた歯科医院	水野300	☎68-5333
		眼	塩谷眼科医院	大牟田市宮部	☎0944-52-5494
29日	日曜	外	まつおレディースクリニック	荒尾4160-257	☎66-3110
		内	荒尾駅前クリニック	大正町1-2-3	☎64-1895
		歯	白井デンタルクリニック	西原町3-8-1	☎62-9277
29日	日曜	眼	中山眼科医院	大牟田市吉野	☎0944-58-0028
		外	みどり皮膚科クリニック	荒尾4160-273	☎65-5611
		内	荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
29日	日曜	歯	ひきた歯科クリニック	荒尾4160-272	☎69-3888
		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 10月 あらおカレンダー						
1	2	3	4	5 ■無料法律相談 ■行政相談	6 ■献血 ★母子健康手帳交付	7
8	9 スポーツの日 ■献血	10 ★育児相談	11 ■心配ごと相談	12 ★1歳6か月児健診	13 ★母子健康手帳交付 ★2歳児歯科健診	14
15	16	17	18 ★3歳児健診	19 ■無料法律相談 ■行政相談	20 ★母子健康手帳交付	21
22	23	24 ■年金相談	25	26 ★母子健康手帳交付	27	28
29	30 ★6～7か月児クラス	31	11/1	2 ■無料法律相談 ■行政相談 ★母子健康手帳交付	3 文化の日	4

※各日程の詳細は
カレンダーの下を
ご確認ください。
(9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
10/ 5日(木)▶～10/4日(水)
10/19日(木)▶10/6日(金)～10/18日(水)
11/ 2日(木)▶10/20日(金)～11/1日(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3階
43号会議室
申 ☎74-1612

■献血
10/6(金)
時 9:45～11:30
12:45～15:30
場 荒尾消防署
10/9(月・祝)
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

★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

★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



★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

■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