

ご注意 日程などはやむを得ず変更になる場合があります。事前にご確認ください。

紅葉狩りウォーク

府本地域安全パトロール隊のみなさんや小岱山を愛する人たちの手により、小岱山林道沿いに植樹された約800本と観音寺の約3,000本の紅葉がちょうど見頃です。ウォーキングをしながら秋の小岱山の自然を楽しみましょう。

- 時** 11月23日(木・祝) ※小雨決行
9時30分集合(10時出発)
- 場** 小岱山林道沿い一帯
※集合場所
小岱山府本登山口・市営駐車場
- 料** 無料
- 持** 飲み物は各自でご用意ください
- 問** 府本地区協議会
☎68-3220(会長・山崎)
くらしいきき課 地域協働係
☎57-7163

江藤編み物教室

これから寒くなる季節に向けて、編み物を始めませんか? マフラー・手袋などの小物から、セーターまで生徒さんの編みたいもののニーズにお応えします。初心者も大歓迎。基礎からしっかりレッスンします。

- 時** 11月7日(火)・21日(火)・28日(火)
10時30分~12時30分/
13時30分~15時30分
- 場** メディア交流館 研修室B
- 対** どなたでも **定** 各6人
- 期** 【申込締切】開催日の3日前まで
- 料** 1,500円/1回
- 持** 編み針、毛糸など
- 問** 申込:メディア交流館
☎69-0552

荒尾史学会 講演会

- 時** 11月21日(火)
18時30分~20時
- 場** 中央公民館 視聴覚室
- 内** 【演題】
日本遺産・続編
(菊池川水運と米づくりについて)
【講師】
末永 崇さん
(玉名市立歴史博物館こころピア係長)
- 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)

初心者向け「クリップチャンプ」で簡単動画作りに挑戦!

クリップチャンプはWindows10・11対応の動画編集ソフトです。自分が保有している動画ファイル・オーディオファイル・画像を使用して、無料で好きなだけ動画編集ができます。

- 時** 11月12日(日) 13時~16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
- 申** 【申込締切】11月9日(木)まで
- 料** 3,000円/1回
- 持** 筆記用具
- 問** 申込:メディア交流館
☎69-0552 ※月曜休館



わくわくスポーツ 第5回ポッチャ大会

ペタンクに似たパラリンピック正式種目の「ポッチャ」を、みんなで楽しんでみませんか?

- 時** 11月25日(土) 9時から
(受付8時30分から)
- 場** 運動公園 市民体育館
- 対** 市在住の人か通学・勤務している小学生以上の人
※障がいがある人・ない人、どなたでも参加できます。
- 料** 100円(保険料など)
- 期** 【申込締切】
11月9日(木) 17時まで
- 申** 運動公園管理事務所福祉課にある申込書に必要事項を記入して申し込み(FAX可、電話不可)
- 問** 運動公園管理事務所
☎62-5163 FAX63-0622

荒尾干潟の文化祭

荒尾干潟の絵画の展示、干潟の貝殻や風景の写真・イラストを使ったワークショップを開催します。荒尾干潟の新たな一面を見て・触れて、体験してみませんか。

- 時** 11月1日(水)~30日(木)
9時から17時まで
(センター開館時間内)
- 場** 荒尾干潟水鳥・湿地センター
- 料** 無料
- 問** 荒尾干潟保全・賢明利活用協議会
☎63-1386



ください。
問 北稜高等学校
☎73-2123(桑原・緒方・松村)

ホームページは
こちらから



しろちどりの会 ワークショップ

- クリスマス飾りを作ろう**
荒尾干潟周辺に広がる白砂青松を織りなす、松の木の松ぼっくりを使ってオリジナルのクリスマス飾りを作りませんか?
- 時** 11月18日(土)
13時30分~14時30分
- 場** 荒尾干潟水鳥・湿地センター
- 対** どなたでも **定** 20人程度
- 申** 11月1日(水)から電話で申し込み
受付開始
- 料** 500円
- 問** 申込:しろちどりの会(松浦)
☎090-5729-7727
(受付時間:8時~18時)
※留守番電話の時は、録音してください。折り返し連絡します。



- のポイント
- 【第9回】**
時 11月28日(火) 10時~11時
- 内** インターネットの利用方法
- 【第10回】**
時 11月28日(火)
10時10分~12時10分
- 内** SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の使い方
- 【第11回】**
時 11月30日(木) 10時~11時
- 内** アプリのインストール方法
- 【第12回】**
時 11月30日(木)
11時10分~12時10分
- 内** 新型コロナワクチン接種証明書アプリを用いた接種証明書の発行方法
- 【第13回】**
時 12月1日(金) 10時~11時
- 内** e-Taxの利用方法
- 【以下は共通事項】**
- 内** 【講師】NTTドコモスタッフ
- 対** どなたでも
- 定** 各10人 **料** 無料
- 持** スマートフォン、筆記用具、飲み物
※スマートフォンをお持ちでない場合は申込時にお伝えください。
- 申** 電話で申し込み
単日、希望の回だけの受講も可能
- 問** 申込:中央公民館 ☎62-0051

北稜高等学校 北稜祭

- 時** 11月11日(土)
9時10分~13時(一般公開)
- 場** 北稜高等学校
- 内** 作品展示・農産物販売など
- 対** どなたでも
※詳細は、学校ホームページをご覧ください。

イベント・催し

楽しく学び使いたくなる スマホ講座(全13回)

もっとスマホを使いたくなる、友人にも教えたい、分かりやすく楽しいスマホ講座です。

- 中央公民館A室**
- 【第1回】**
時 11月20日(月) 10時~11時
- 内** 電話のかけ方、カメラの使い方
- 【第2回】**
時 11月20日(月)
11時10分~12時10分
- 内** メールの利用方法
- 【第3回】**
時 11月21日(火) 10時~11時
- 内** インターネットの利用方法
- 【第4回】**
時 11月21日(火)
11時10分~12時10分
- 内** SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の使い方
- 中央公民館B室**
- 【第5回】**
時 11月24日(金) 10時~11時
- 内** アプリのインストール方法
- 【第6回】**
時 11月24日(金)
11時10分~12時10分
- 内** 全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法
- 【第7回】**
時 11月27日(月) 10時~11時
- 内** 地図アプリの利用方法
- 【第8回】**
時 11月27日(月)
11時10分~12時10分
- 内** スマートフォンを安全に使うため

土づくりに最適 **あらッ** 有機質肥料販売中 (登録番号 生第103494号)

株式会社 クリーン発酵九州
熊本県荒尾市大島1738番2 FAX 0968-62-5188

お問い合わせ ☎0968-62-5588

荒尾子ども未来基金に協賛しています

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)

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

www.iwanaga-co.com 岩永補聴器 検索

図書館へ 行こう!

市立図書館 ☎57-7747

11月の
休館日
30日(木)

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 11月3日(金・祝)11時～
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」
※25日(土)は「手話による読み聞かせ会」

図書館まつり2023

ご家族そろってお越しください!

時 11月5日(日)11時～16時

対 どなたでも 料 無料

■リズムワークショップ・手話落語

場 おはなしのへや

■落語会・ビブリオバトル 場 みんなのへや

■古本市 場 ゆめタウンシティモール センターコート



新図書館開館1周年記念!

『チーム・バチスタ』シリーズの作家来たる!

かいどう たける 海堂 尊さん講演会&サイン会

時 11月11日(土) 14時～ 料 無料 定 事前申込なし

場 ゆめタウンシティモール

センターコート



図書館職員が選ぶ「オススメ本」を紹介します

『あきをあつめたよ!』スパッフォード・スージー/作・絵

木から落ちてくる枯葉を楽しそうに集めているウィッツィーたちのところへ、うさぎのララが呼びにきました。ララについてみると、そこにはたくさんのリンゴが。おいしい秋を感じられるおすすめ絵本です。



ツキイチ(月に1回)上映会

■今月の作品:スパイの妻

時 11月26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

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

⚠ 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。

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

令和6年 1月8日(月)祝 場 大ホール

人間の善と悪、大胆な構成と躍動感あふれる演出で、世界中の映画人と観客を魅了した黒澤 明監督作品4本立!

料 1日通し券 1,000円
(当日200円増)全席自由
※再入場できます



生きる ①9時～11時23分



隠し砦の三悪人 ②12時～14時18分

ゴンドラの歌に涙し、スリリングな場面で手に汗握り、クライマックスに心躍らせたあの若き日に帰ろう!

チケット発売中!



天国と地獄 ③14時35分～16時58分



用心棒 ④17時10分～19時

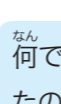
11月の休館日 7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

ジンちゃん・ケンちゃんと考える 人権のいろいろ

だい かい めいぼしゅん 第38回「名簿順」



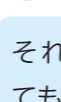
この前の授業参観で気づいたけど、名簿は生まれ順になっているんだね。自分の小学校の時には、男子が先になっていたよ。変わったんだ。



何で、男子が先になっていたのかな。



わからないけど、以前はそれが当たり前だったんだ。



それって、男女平等からしても、おかしいことだと気づいて変えてきたのかもね。



学校のそんな仕組みを変えていくことで自然と男女平等の意識ができていくんだよ。生まれ順だけで名簿順を決めることは、性別などで分けるという必要のない区別もなくなるね。

市立図書館 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.159 2023.11

荒尾市食生活改善推進員協議会



〜秋の味覚「さつまいも」がおいしい季節〜
鶏肉とさつまいもの
甘辛炒め

材料(2人分)

鶏肉……………160g
さつまいも……………80g
青ピーマン……………1個
赤ピーマン……………1個
塩こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………適量

砂糖……………大さじ1・1/2
しょうゆ……………大さじ1・1/3
みりん……………大さじ2/3
水……………大さじ1・1/2

◆作り方◆

- ①さつまいもは、皮付きのまま2cmの角切りにし、水にさらす。
- ②青・赤ピーマンは、乱切りにして電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ③鶏肉は、一口大に切り、軽く塩こしょうをして、片栗粉をつけて、カラッと揚げる。
- ④さつまいもは、水気をふいて、素揚げする。
- ⑤フライパンにAを入れ軽く煮立て、鶏肉とさつまいもを加え、よく絡んだら、ピーマンを加える。

<1人分栄養量>

▶エネルギー 335kcal ▶たんぱく質 14.9g ▶脂質 16.4g ▶塩分 2.0g

Check!

ジューシーな鶏肉とホクホクのさつまいもがおいしい甘辛おかずです。味がしっかりしていて、彩りもいいので、作り置きおかずやお弁当にもぴったりです。

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

アレーズ

今月は、A l'aise-shop-の魅力をご紹介します!

■どのようなお店ですか?

アパレルや雑貨を中心に、ギフト商品を多く取り扱っています。気に入った商品を自由に詰め合わせてオリジナルのギフトセットを作ることができ、ラッピングも無料で行っています。

■どのようなお客さまの利用が多いですか?

広い店内を活かして品揃えを充実させており、幅広い年齢層のお客さまにご利用いただいています。最近は、ドーナツなどの食品コーナーが人気です。

■これからのおすすめ商品は?

徐々に寒くなっていくので、入浴剤やハンドクリーム・ブランケットなどを充実させています。クリスマスに向け、ぜひご検討ください。



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)

〈有明医療センター受診時の注意点〉

※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。担当医が有明医療センターの医師以外の場合、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時以降は有明医療センター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)

※こ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
(有明医療センター東側)
☎ 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	水曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
2日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
6日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
7日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
8日	水曜	松山医院	原万田462	☎62-0418
9日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
10日	金曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
13日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
14日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
15日	水曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
16日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
17日	金曜	有明医療センター(田中健)	荒尾2600	☎63-1115
20日	月曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
21日	火曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
22日	水曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
24日	金曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
27日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
28日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
29日	水曜	有明医療センター(足達照之)	荒尾2600	☎63-1115
30日	木曜	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
3日	金曜	外	山村皮膚科医院	大島101-6	☎62-3515
		小	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
		歯	蔵本歯科医院	大正町1-2-24	☎62-0772
		眼	ひまわり眼科	大牟田市岬町	☎0944-32-8831
5日	日曜	外	四ツ山クリニック	四ツ山町3-1-4	☎62-0407
		内・小	本里内科	宮内724-1	☎64-0556
		歯	やま歯科クリニック	東屋形4-1-1	☎64-3155
		眼	ふくやま眼科医院	大牟田市倉永	☎0944-50-1666
12日	日曜	外	西整形外科医院	蔵満1859-1	☎68-2511
		内	新生翠病院	増永2620	☎62-0525
		歯	ふみ歯科医院	増永939	☎69-0234
		眼	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
19日	日曜	外	西良文医院	川登2050-8	☎66-2321
		内	山田クリニック	東屋形2-14-9	☎62-7722
		歯	圭介歯科	万田921-5	☎62-1822
		眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061
23日	木曜	外	南整形外科医院	荒尾4544-25	☎64-2302
		内	くるみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
		歯	まえじま歯科医院	増永2741-11	☎68-6489
		眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560
26日	日曜	外	西原クリニック	西原町1-4-24	☎62-0622
		内	牛島内科・消化器内科クリニック	一部904-1	☎64-2361
		歯	坂田歯科医院	荒尾2000	☎62-2000
		眼	佐藤眼科・内科	荒尾4160-270	☎65-5900

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2023 11月 あらおカレンダー						
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	12/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

※各日程の詳細はカレンダーの下をご確認ください。

(10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 ☎63-1503
申込期間 11/2(木)▶11/1(水)
11/16(木)▶11/6(月)～11/15(水)
12/7(木)▶11/17(金)～12/6(水)
- 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
11/17(金)
時 9:45～11:15
12:30～16:00
場 市役所
11/19(日)
時 10:00～12:00
13:15～16:00
場 ゆめタウン
シティモール
- 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
- プレパピラス ※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

- 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