

図書館へ 行こう!

市立図書館 ☎57-7747

1月の休館日
1日(月)~3日(水)
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 1月5日(金)11時~/1月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)14時~

※27日(土)のお話し会は「手話によるおはなし会」

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▶

阿部 司先生 講演会&サイン会

「食品の裏側」著者で、食品添加物の作用や目的について分かりやすく話します。

時 2月3日(土)13時~1時間程度
場 市立図書館 みんなのへや
申 二次元コードから申し込み▶
期 申込期間 1月9日~28日 定 先着30人



図書館職員が選ぶ「オススメ」

児童書『ありがとう私のいのち 星野 富弘詩画集』星野 富弘/著

星野富弘さんの人気詩画から、代表的なものを足跡と共に紹介。「あきらめない心」「いのちの大切さ」などをテーマに、心に響くメッセージや著者からの言葉も載っています。



一般書『読んで楽しむ草花の事典』

小池 安比古/植物監修 さとうひろみ/絵
身近な草花274種を幅広く紹介する事典。特徴や生態、草花のエピソードや文学作品・花言葉などもあり、イラストにも癒されます。



ツキイチ(月に1回)上映会

今月の作品:異動辞令は音楽隊!

時 1月28日(日)14時~(途中退席OK)
場 市立図書館 みんなのへや
定 先着20人程度 料 無料 申 不要



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

チケット販売中

第76回 名作映画鑑賞会

黒澤 明監督 傑作集

1月8日(月)祝 時 9時~ 場 大ホール

料 1日通し券 1,000円(当日200円増)
全席自由 ※再入場できます

- ①生きる 9時~11時23分
- ②隠し砦の三悪人 12時~14時18分
- ③天国と地獄 14時35分~16時58分
- ④用心棒 17時10分~19時



憧れのあのピアノを
体感しよう

スタインウェイを 楽しく弾こう vol.12

1月19日(金)・20日(土)・21日(日) 10時~20時
(19日のみ15時~20時)
料 1区分(30分)1,500円

1月の休館日 1月1日(月)~4日(木)・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 じんけん 人権のいろいろ

第40回「不可侵不可被侵」

「不可侵不可被侵」って知っているかい?
祖母 ジン

どういう意味なの?
祖母 ジン

意味は侵さず、侵されずだね。つまり差別をしない、差別をされないってことだね。誰かが差別されるかどうかは、差別する人が決める。だから、差別をするかどうかは自分で決めることができる。つまり、差別する自分がいなければ、差別はなくなるんだよ。

自分は差別をしていないと思うけど、自信はないな。
祖母 ジン

その感覚が大事だね。自分には差別をするかもしれないと考えて暮らしていくことが大切だと、ばあちゃんは思うよ。

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.161 2024.1



〜ふんわり食感で消化が良い〜
かぶら蒸し

荒尾市食生活改善推進員協議会

◆作り方◆

材料(4人分)

- 白身魚(鯛)・・・4切れ ※1切れ40gくらい
- 酒 ……小さじ1
- 塩(①用) ……少々
- カブ ……500g
- 卵白 ……1個
- 塩(⑤用)ひとつまみ
- 塩(⑥用) 小さじ1/3
- あん
- だし汁 ……400cc
- 薄口しょうゆ・酒
- みりん ……各大さじ1
- 塩 ……ひとつまみ
- 水溶き片栗粉
- 片栗粉・水各大さじ2

- ①鯛はそぎ切りにし塩をして10分置いて、汁気をふく。
 - ②器4個に鯛を分けて入れ、酒をふりかける。
 - ③沸騰した蒸し器に入れ、3分蒸す。
 - ④カブは厚めに皮をむき、すりおろし、ザルに入れ自然に水切りをする。
 - ⑤卵白に塩を加え、ツノが立つまで泡立てる。
 - ⑥⑤に④と塩を加え、ふんわり混ぜる。
 - ⑦鯛の上ののせ、8~10分蒸す。
 - ⑧あんを作る。鍋にあんの材料を入れ、火をかけ、沸騰後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑨蒸しが終わったかぶら蒸しにあんをかける。
 - ⑩最後にゆずの皮や三つ葉、わさびを添える。
- ※蒸し器がない時は、フライパンに器の1/3の高さまで水を入れ、フライパンのフタをして蒸す。
※お好みで、鯛以外に、しめじやエビなどを加えても美味しい。

<1人分栄養量>▶エネルギー 137kcal ▶たんぱく質 10.2g ▶脂質 3.9g ▶塩分 1.9g

Check! すりおろしたカブと具を蒸して、あんをかけた料理です。だしが香り口当たりがよく、消化に良い和食です。

ゆめタウンシティモール イベント情報

子育てママやパパ、子どもたち向けのマルシェ開催!

子育て支援サークル「つなぐママ.arao」の主催で、「こどもままるしゅ」を開催します。さまざまなジャンルのハンドメイドをはじめ、マッサージやキッズネイルなどの体験コーナー、カメラマンによるフォトブースなど、魅力いっぱいのイベントです。屋外には、県内外から人気のキッチンカーが集結!「こどもままるしゅ」過去最大規模のイベントにご期待ください! イベントで楽しんだ後は、ゆめタウンシティモールでお買い物♪ぜひお越しください!

時 1月14日(日)11時~16時(入場無料)

場 ゆめタウンシティモール2階 シティホール・A駐車場

※フォトブースは事前予約が必要です。予約や詳細はこちら▶ Instagram



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)

■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・電	注意
4日	木曜	有明医療センター(藤井績)	住所 荒尾2600 電話 ☎631115	有明医療センター 受診時の注意 ※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。
5日	金曜	有明医療センター(友枝新一)		
9日	火曜	有明医療センター(藤井績)		
10日	水曜	有明医療センター(友枝新一)		
11日	木曜	有明医療センター(藤井績)		
12日	金曜	有明医療センター(工藤弘志)		
15日	月曜	有明医療センター(藤井績)		
16日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)		
17日	水曜	有明医療センター(友枝新一)		
18日	木曜	有明医療センター(藤井績)		
19日	金曜	有明医療センター(本里雄一)		
22日	月曜	有明医療センター(藤井績)		
23日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)		
24日	水曜	有明医療センター(田中健)		
25日	木曜	有明医療センター(藤井績)		
26日	金曜	有明医療センター(友枝新一)		
29日	月曜	有明医療センター(藤井績)		
30日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)		
31日	水曜	有明医療センター(足達照之)		

日	曜	種別	施設名	住所	電話
1日	月曜	外	ふじさわクリニック	四ツ山町3-6-3	☎64-2238
		内	荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
		歯	おがた歯科医院	桜山町2-11-21	☎68-5558
2日	火曜	眼	ひまわり眼科	大牟田市岬町	☎0944-32-8831
		外	吉田整形外科クリニック	牛水670-6	☎62-6200
		内・小	田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
3日	水曜	歯	田中歯科医院	川登1791	☎66-0473
		眼	ふくやま眼科医院	大牟田市倉永	☎0944-50-1666
		外	荒尾脳神経外科医院	川登1921	☎65-6030
7日	日曜	内・小	本里内科	宮内724-1	☎64-0556
		歯	ひきた歯科クリニック	荒尾4160-272	☎69-3888
		眼	ふくやま眼科医院	大牟田市倉永	☎0944-50-1666
8日	月曜	外	まつおレディースクリニック	荒尾4160-257	☎66-3110
		内	荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
		歯	ふかうら歯科医院	緑ヶ丘5-3-1	☎69-3718
14日	日曜	眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560
		外	みどり皮膚科クリニック	荒尾4160-273	☎65-5611
		内	牛島内科・消化器内科クリニック	一部904-1	☎64-2361
21日	日曜	歯	山本歯科医院	宮内515	☎63-0202
		眼	佐藤眼科	大牟田市上屋敷町	☎0944-55-1100
		外	いしかわ産婦人科	野原259-1	☎68-5511
28日	日曜	内	荒尾クリニック	荒尾600-3	☎63-1166
		歯	ふじもと歯科医院	野原1277-1	☎68-3755
		眼	石塚眼科医院	荒尾789-15	☎64-2780
29日	月曜	外	四ツ山クリニック	四ツ山町3-1-4	☎62-0407
		内	ふれあいクリニック	川登1761-24	☎68-6565
		歯	薪 歯科医院	大島町3-5-27	☎62-0100
30日	火曜	眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061
		外	上杉整形外科	荒尾789-4	☎62-0885
		内	佐藤眼科・内科	荒尾4160-270	☎65-5900
31日	水曜	歯	たばた歯科医院	水野300	☎68-5333
		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
2024 1月 あらおカレンダー	1 元日	2	3 献血	4 無料法律相談 行政相談	5 母子健康 手帳交付	6
7	8 成人の日	9 育児相談	10 心配ごと相談	11	12 母子健康 手帳交付	13 プレパバ クラス
14	15	16	17 献血	18 無料法律相談 行政相談	19 母子健康 手帳交付	20
21 献血	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	29 6~7か月児 クラス	30	31	2/1 無料法律相談 行政相談	2 母子健康 手帳交付	3

※各日程の詳細はカレンダーの下をご確認ください。
(12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 1/4(木) ▶12/28(木)
1/18(木) ▶1/5(金)~1/17(水)
2/1(木) ▶1/19(金)~1/31(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 11号会議室
申 ☎74-1612
- 献血
1月3日(水)・17日(水)・
21日(日)
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
- ★プレパバクラス ※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

★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

荒尾市
公式LINE



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