

第38回解放文化祭を開催します!

あらゆる人権問題の1日も早い解決を目指し解放文化祭を開催します。この文化祭は、日々取り組んでいる地域活動や人権に関する学習などの成果と作品の展示を通して、差別のない明るい社会づくりについて考える場として開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

時 2月8日(木)から13日(火)まで 9時~21時
(土・日・祝日は16時30分まで)
場 人権啓発センター
内 市内(小・中・高等・支援)学校などの人権問題に関する作品(人権作文・ポスター・標語など)
問 人権啓発推進室 ☎62-1313

「春の料理」健康料理教室

春のお弁当にぴったりの「八幡巻き」、「白和え」、「おにぎり」、「お麩ラスク」を作ります。



時 2月18日(日) 10時~13時
場 みどり蒼生館 調理実習室
対 どなたでも
定 12人
申 電話か来館して申し込み(9時30分~19時30分まで)
2月1日(木)より受付開始
期 【申込締切】2月13日(火)まで
料 500円/1回
持 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、飲み物、スリッパ、手拭きタオル
問 申込:みどり蒼生館 ☎66-4700 ※月曜休館

■羊毛フェルトでシロチドリバッチを作る

時 13時~15時
定 なし **料** 500円 **申** 不要
■リメイク植木鉢を作る
時 13時~15時
定 なし **料** 200円 **申** 不要
■自転車発電機教室
時 10時~15時
定 なし **料** 無料 **申** 不要
問 エコパートナーあらか市民会議事務局 環境保全課 ☎63-1386

けんこう将棋サロン

おとな向けの将棋サロンです。初心者でも楽しめて頭の体操にもってこいです。交流しながら楽しみましょう!
時 2月7日・14日・21日・28日
3月6日(全て水曜 13時~17時)
場 メディア交流館 研修室B
対 どなたでも **定** 10人
期 【申込締切】各開催日の3日前まで
料 200円/1回
問 申込:メディア交流館 ☎69-0552 ※月曜休館

健康麻雀サロン

麻雀で交流を楽しみたい人募集中。初心者でも一緒に楽しめます。
時 2月1日・8日・15日・22日・29日、3月7日(全て木曜 13時~17時)
場 メディア交流館 研修室A
対 どなたでも **定** 20人程度
期 【申込締切】開催日の3日前まで
料 500円/1回
問 申込:メディア交流館 ☎69-0552 ※月曜休館

あらか環境まつりを開催します!

環境に関連した講座やモノづくり教室、身近な環境保全活動の取り組み紹介など、環境体験イベントを行います! 来場特典で先着100人にエコバッグをプレゼントします!
時 2月18日(日) 10時~15時
場 文化センター 小ホール・アートフォーラム

■ダンボールコンポスト講座

時 10時~11時、13時~14時
定 各10人 **料** 無料

■リサイクル講座

時 11時~11時30分、14時~14時30分
定 各10人 **料** 無料

【上記2講座の申込先】

エコパートナーあらか市民会議事務局 環境保全課 ☎63-1386

■寄せ植え教室

時 10時~
定 20人(定員になり次第終了)
料 300円 **申** 不要 ※先着順

■どんぐりの飾り作り教室

時 10時~12時、13時~15時
定 各20人(定員になり次第終了)
料 100円 **申** 不要 ※先着順

■巣箱作り教室

時 14時~
定 10人(定員になり次第終了)
料 300円 **申** 不要 ※先着順

■お雛様飾りを作る

時 10時~12時
定 なし **料** 100円 **申** 不要

■樹脂粘土でシオマネキを作る

時 10時~12時
定 なし **料** 300円 **申** 不要

中央公民館からのお知らせ

■“ほうかつ”ってなーに! 支えよう高齢者

超高齢化の今。医療・福祉・介護など困ったときに頼りになるのが「地域包括支援センター」。業務内容を分かりやすく説明します。

時 2月22日(木) 10時~11時30分
場 中央公民館 C室
内 【講師】岩橋 由起子(地域包括支援センター)

対 どなたでも **定** 20人
料 無料 **持** 筆記用具、飲み物

■公民館で「ふれあいポッチャ」をしよう!

初めてのスポーツ第2弾。パラリンピックの正式競技ポッチャは、年齢や性別・障がいの有無に関係なく、誰もが楽しめるスポーツ。ポッチャの魅力は是非体験してみよう!

時 2月24日(土) 10時~12時
場 中央公民館 体育室
内 【講師】田島 光枝さん(スペシャルオリンピックス日本・熊本 荒尾ランチ代表)

対 小学生以上 **定** 24人 **料** 無料
持 室内用運動靴、タオル、飲み物

【以下は共通事項】

申 二次元コードか電話で申し込み
問 申込:中央公民館 ☎62-0051

申し込み用
二次元コード



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。

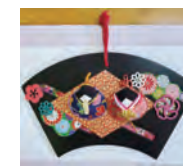
しろちどりの会 ワークショップ

■お雛様飾りを作ろう

荒尾干潟で採れた一对の貝殻を使って、和柄の布や木製の台座で飾り付けをしてお雛様飾りを作りませんか?

時 2月17日(土) 13時30分~15時30分
場 荒尾干潟水鳥・湿地センター
定 20人(定員になり次第締切)

料 500円
問 申込:しろちどりの会 ☎090-3437-7829



世界湿地の日 海苔の手すき体験

世界湿地の日を記念して海苔の手すき体験を開催します。自分で手すきした海苔を食べて、荒尾干潟の恵みを味わいませんか?

時 2月23日(金・祝)
【午前の部】受付:9時30分 開始:10時
【午後の部】受付:13時 開始:13時30分

場 荒尾干潟水鳥・湿地センター
定 午前・午後の部 各20人
対 配達日に取りに来ていただける人(手すきした海苔は乾燥させ、2月25日(日)に配達します。)

料 無料 **持** マスク
問 申込:荒尾干潟保全・賢明利活用協議会事務局 環境保全課 ☎63-1386

イベント・催し

子どもから高齢者、みんなが繋がる地域づくり ワークショップ

■子育てと介護が重なる“ダブルケア”の支援をヒントに考えよう!

ダブルケアを学び、子どもから高齢者、みんなが繋がる地域づくりと一緒に考えてみませんか?(男女共同参画 in パレア ワークショップの企画事業)

時 2月24日(土) 14時30分~16時
場 エポック荒尾 研修室A
内 【講師】八幡 初恵さん(岩手奥州ダブルケアの会代表)

定 16人 **料** 無料
申 メールか電話で申し込み(対応時間:18時~20時)

問 申込:ダブルケア熊本 ☎tanpopo.laion2018@gmail.com ☎090-4990-4093(黒崎)

荒尾史学会 講演会

久留米城を築いた小早川(毛利)秀包について説明し、下関の墓など、毛利家と宍戸家の史跡を語ります。

時 2月20日(火) 18時30分~20時
場 中央公民館 視聴覚室
内 【演題】小早川(毛利)秀包について【講師】宍戸 恒裕さん(荒尾史学会 会員)

料 【会員】100円 【非会員】500円
申 事前申込不要
問 荒尾史学会 ☎090-2905-6837(諸隈)

聞こえの悩み 認定補聴器技能者に相談してみませんか?

補聴器相談会

とき: 2月16日(金)
ところ: 荒尾市メディア交流館

外出を控えている方には 訪問相談がオススメ!

岩永補聴器 熊本店

☎(096)352-1101

熊本市中央区上通町3-33(鶴屋前) 訪問予約 随時受付中

公益社団法人 荒尾市シルバー人材センター

あなたにあった働き方が見つかる!!

会員募集

毎月 入会説明会

●第2・第4 火曜日 ●第3 日曜日
時間 午前10時より(時間厳守)

入会資格 荒尾市内在住 年齢60歳以上 健康で働く意欲のある方

就業内容 植木手入れ・除草・大工・塗装・屋内外雑役・調理補助・ベッドメイキング・襖・障子の張り替え・管理業務(夜間も含む)・筆耕・駐車場管理・家事援助(掃除・洗濯・料理)・子育て支援(学童・子守り)・農作業など

お気軽にお問合せ下さい!!

お仕事のご依頼も同時受付中!!

熊本県荒尾市下井手193番地1(荒尾市総合福祉センター内) TEL 0968-65-5200

図書館へ行こう!

市立図書館 ☎57-7747

2月の休館日
29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 2日(金)11時～
3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)14時～

※17日(土)は「英語絵本おはなし会」
※24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」

■児童書『ママのビスケット』よねだあつこ/著

かずくとけんかをして落ち込んでいたこうちゃんに、ママがビスケットを焼いてくれた。ビスケットに込められたママの思いが、素直な子どもの心にやさしく届く、ちょっぴり不思議でほっこりするお話です。



■一般書『月夜の黒猫事典』

セメニーク・ナタリー/著

いつの時代も、謎めいた存在としてさまざまな逸話をもつ。そんな黒猫にまつわる謎と迷信、それらが紡ぐ歴史と伝説を解き明かす魅惑の一冊。クッション製本と小口を金で装丁された、見た目にも美しい書物です。



ツキイチ(月に1回)上映会

■今月の作品:マダム・イン・ニューヨーク

男女平等の視点からキャラクターの成長が描かれた作品です。ぜひご参加ください。

時 2月25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) ☎66-4111



大ホール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。

アーティスト・イン・レジデンス事業 オーストラリア演劇朗読劇

上演決定!

作:S.シャクティダラン 翻訳:佐和田 敬司
演出:和田 喜夫

九州を拠点に活躍する俳優・音楽家が、演出家の和田 喜夫とともに作品づくりのために滞在。オーストラリアで生まれた演劇作品を文化センターで製作・上演します。

6月29日(土)・30日(日)

時 開場13時30分・開演14時 場 小ホール

チケット発売日:4月6日(土)9時～

詳細は次号!

2月の休館日 2月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

こども劇団

ありあけ演劇堂

「荒文子ども劇団 ステージ☆キッズ」が新しく生まれ変わります!

メンバー募集!

対 小学3年～高校2年 場 文化センター
時 毎週月曜 18時半～20時(期間:4月～令和7年3月)
料 2,000円/月 定 20人
※状況により日時が変更になる場合があります
※公演前は練習が増えます

活動内容

- 年間を通じて、演劇・音楽・ダンスの練習を重ね、舞台上で上演
- 舞台の裏方の仕事を見学・体験
- 文化センターが主催する演劇やイベントに演劇・歌・踊りで出演
- 文化センターが主催する公演を鑑賞

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41回「気づくことは大切」

この前、店のレジの所で、前のおじさんが、もたもたしていたので、「早くしてくれないかな」と思ったんだけど、そんなことってない?

正直言うとおも。ケン

いつも周りの人の立場になって考えようと思っているし、友だちにも言っているけど、ダメだよ。

いやいや、ジンさんがそのことに気づいたことがいいよ。ケン
ジンさんから言われたから、今、自分も気づけたよ。

誰もがその人らしく生きるためには、周りの人が、その人の思いに寄り添って、気づいていくことだよ。

じんけんけいはつずいしんしつ
☎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.162 2024.2

荒尾市食生活改善推進員協議会

材料(4人分)

豚肉……………150～200g
酒……………大さじ1
人参……………1/2本
ごぼう……………1/2本
大根……………150g
里芋……………2個
長ねぎ……………1本
だし汁……………900cc
みそ……………大さじ4

<1人分栄養量>

▶エネルギー 310kcal
▶たんぱく質 11.1g
▶脂質 21.3g ▶塩分 2.5g

Check!

お好みで、こんにやく・もやしなどを入れ、家庭の豚汁の味を楽しんでください。



～野菜のうま味がおいしい～
豚汁

◆作り方◆

- ①人参と大根は、皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。
- ②ごぼうは、土を洗い落とし、斜め薄切りにする。
- ③里芋は、皮をむいて一口大に切る。
- ④長ねぎは、1cm幅の斜め薄切りにする。
- ⑤鍋に肉と酒を入れて、炒める。
- ⑥鍋に、人参、ごぼう、大根を加えて炒め、だし汁を入れて煮る。途中で里芋を入れる。
- ⑦みそ半量を入れて煮る。
- ⑧野菜がやわらかくなったら、長ねぎ、残りのみそを入れて、ひと煮立ちする。

キリトリ

キリトリ

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

今月は、11月にオープンしたばかりの「刃婆羅」から森店長が登場!

■どのようなお店ですか? 長洲町で焼肉屋を営み、より手軽にお肉を楽しんでもらえるよう、今回、定食メニューを提供する店舗としてオープンしました。

■どのような人の利用が多いですか? 若者から高齢者まで幅広い年代の人にご利用いただいています。高齢者にも食べやすいよう調理しているほか、学生向けにスイーツメニューも充実させたいと考えています。

■おすすめ商品は? まずは看板メニューの「焼肉定食」を食べていただきたいです。また、数量限定で「馬刺し重」もリーズナブルに提供していますので、ぜひお試しください。



焼肉定食



馬刺し重

くらしの便利ページ
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	曜日	施設名	住所	電話
1日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
2日	金曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
5日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
6日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
7日	水曜	有明医療センター(本里雄一)	荒尾2600	☎63-1115
8日	木曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
9日	金曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
13日	火曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
14日	水曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
15日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
16日	金曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
19日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
20日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
21日	水曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
22日	木曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
26日	月曜	有明医療センター(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
27日	火曜	有明医療センター(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
28日	水曜	有明医療センター(友枝新一)	荒尾2600	☎63-1115
29日	木曜	有明医療センター(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)

〈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

日	曜日	種別	施設名	住所	電話
4日	日曜	外	まつおレディースクリニック	荒尾4160-257	☎66-3110
		内	牛島内科・消化器内科クリニック	一部904-1	☎64-2361
		歯	ばば歯科クリニック	荒尾4544-46	☎63-3600
11日	日曜	外	山村皮膚科医院	大島101-6	☎62-3515
		内・小	本里内科	宮内724-1	☎64-0556
		歯	ふみ歯科医院	増永939	☎69-0234
12日	月曜	眼	小野眼科医院	大牟田市浄真町	☎0944-52-7705
		外	ふじさわクリニック	四ツ山町3-6-3	☎64-2238
		内	荒尾駅前クリニック	大正町1-2-3	☎64-1895
18日	日曜	歯	坂田歯科医院	荒尾2000	☎62-2000
		眼	塩谷眼科医院	大牟田市宮部	☎0944-52-5494
		外	みどり皮ふ科クリニック	荒尾4160-273	☎65-5611
23日	金曜	内	ひらやま医院	増永2737-3	☎62-0665
		歯	ふるやしき歯科	増永1864-5	☎69-1181
		眼	中山眼科医院	大牟田市吉野	☎0944-58-0028
25日	日曜	外	山村皮膚科医院	大島101-6	☎62-3515
		内	新生翠病院	増永2620	☎62-0525
		歯	北野歯科医院	野原47-3	☎68-0190
25日	日曜	眼	ひまわり眼科	大牟田市岬町	☎0944-32-8831
		外	西原クリニック	西原町1-4-24	☎62-0622
		内	荒尾中央病院	増永1544-1	☎64-1333
25日	日曜	歯	工藤歯科医院	荒尾2668-5	☎62-3788
		眼	米の山病院	大牟田市歴木	☎0944-51-3311

！ 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
2024 2月 4日				1 ■無料法律相談 ■行政相談	2 ★母子健康手帳交付	3
4	5	6 ★育児相談	7	8	9 ★母子健康手帳交付	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14 ■心配ごと相談 ★3歳児健診	15 ■無料法律相談 ■行政相談 ★1歳6か月児健診	16 ★母子健康手帳交付 ★2歳児歯科健診	17
18	19	20	21	22 ★母子健康手帳交付	23 天皇誕生日	24
25 ■献血	26 ★6～7か月児クラス	27 ■年金相談	28	29	3/1 ★母子健康手帳交付	2
3	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 ★プレパパクラス

■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
2/1(木) ▶ ~1/31(水)
2/15(木) ▶ 2/2(金) ~ 2/14(水)
3/7(木) ▶ 2/16(金) ~ 3/6(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
2月25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

★プレパパクラス ※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

■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