

図書館へ行こう!
 市立図書館 ☎57-7747

3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)

おはなし会開催中!

時 3月1日(金)11時～
 3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」

■児童書『ポンポとポコポ春のぎょうじ』

かなざわまこと / 著
 春はそこまで来ています。ものしりおじいさんのポンポと無邪気なポコポ。かわいい二匹が春の行事を楽しく伝えます。春のことが知りたくてたまらないポコポ。さらにもいろいろな種類があるそうですよ。調べてみるのも楽しいですね。



■一般書『マヌルネコ15の秘密』

南幅 俊輔 / 編著、今泉 忠明 / 監修
 マヌルネコは約600万年前から存在する最古の猫といわれています。知れば知るほど謎が深まる不思議な生き物です。モフモフ感がたまらないマヌルネコの15の秘密がわかる楽しいビジュアル図鑑です。



ツキイチ(月に1回)上映会

■今月の作品:私の中のあなた

命の在り方を考えさせられる作品です。
 時 3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) ☎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。

5月開講、受講生募集!

子どもたちを対象とした少年少女合唱団を結成! / あらおジュニア合唱団

【講師】近見 政俊(混声合唱団ARAO指揮者)
 時 【月4回】毎週土曜 15時～17時
 場 文化センター 料 2,000円/月
 対 小学校2年生～高校2年生
 定 20人 ※最小開講人数に満たない場合、開講できないことがあります

多くの仲間と出会って地域に音楽を届けよう!



プロギタリストが本格的なエレキギターを教える! / エレキギターレッスン

【講師】サトウダイ
 時 【月2回】隔週金曜 18時30分～20時
 場 文化センター 料 3,000円/月 対 12歳以上
 持 エレキギター本体・小型アンプなど
 定 10人 ※最小開講人数に満たない場合、開講できないことがあります

FUNK、NEO SOUL、ROCK、BLUESからエフェクターの使いこなしまで!



3月の休館日 3月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42回「おとなも勉強が必要」

人権学習をすると、自分が誰かを決めつけていることに気づけるけど、おとなの人は勉強しなくていいの?

そんなことはない、必要だよ。だってこれまで知らぬ間に、周りの人を傷付けてきたと気づいたことがあるから。

へえー、叔父さんでもそんなことがあるんだね。どんなときに気づいたの?

それは、子どもの頃、母親がご飯の用意をすることが当たり前と思っていた。障がい者に対しては、かわいそうな人とか、思えなかった。偏見だね。だから、気づくためには、おとなも勉強は必要だよ。

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.163 2024.3



〜大人も子どもも大好物〜 肉入りカボチャのコロッケ

荒尾市食生活改善推進員協議会

材料(6個分)

- カボチャ ……450g
- 玉ねぎ ……1/4個
- 合い挽肉 ……100g
- 調味料
- ケチャップ ……大さじ1
- しょうゆ ……小さじ2
- 砂糖 ……小さじ1
- 塩 ……少々
- バター液
- 小麦粉 ……適量
- 溶き卵 ……1個分
- パン粉 ……適量
- 揚げ油 ……適量

<1個分栄養量>

▶エネルギー 280kcal ▶塩分 0.6g
 ▶たんぱく質 7.3g ▶脂質 14.6g

Check!

カボチャなどの色素成分「カロテノイド」は、体内で作ることができません。野菜や果物からの摂取が必要です。カロテノイドには、抗酸化作用があり、老化やがん、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。

◆作り方◆

- ①玉ねぎは、みじん切りにする。
 - ②カボチャは、皮と種を取り、ひと口大に切り、茹でてザルに上げる。
 - ③フライパンを熱し、サラダ油をひいて、中火で玉ねぎと挽肉を炒める。色が変わったら、調味料を加え煮詰める。
 - ④カボチャをボウルに移して潰し、③を加えて混ぜる。
 - ⑤粗熱が取れたら、30分程冷蔵庫で冷やす。(冷やすと形を整えやすい)
 - ⑥6等分に分け、好みの形に丸めて、バター液に浸け、パン粉を付ける。
 - ⑦フライパンに油を入れて、180℃できつね色に揚げる。
- ※カボチャが柔らかい場合は、ジャガイモを足しても良いです。

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、12月に移転オープンしたばかりの「ドコモショップ荒尾シティモール店」の魅力をご紹介します!

■移転後の反響はいかがですか?

ショッピングモール内なので、気軽に立ち寄れることや待ち時間に買い物ができることなど、来店しやすくなったというお声を多くいただいております。

■カフェのようなお洒落な店内ですね!

どの年代の方にも安心してお立ち寄りいただけるよう、やさしい雰囲気づくりに努めています。

■独自に実施している取組みはありますか?

連日スマホ教室を開催しております。キッズ編や家計節約など多数の講座がありますので、お気軽にご参加ください。



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)
 - 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	施設名・担当医	日	曜	施設名・担当医
1日	金曜	友枝新一	15日	金曜	友枝新一
4日	月曜	藤井績	18日	月曜	藤井績
5日	火曜	工藤弘志	19日	火曜	工藤弘志
6日	水曜	田中健	21日	木曜	藤井績
7日	木曜	藤井績	22日	金曜	友枝新一
8日	金曜	友枝新一	25日	月曜	藤井績
11日	月曜	藤井績	26日	火曜	工藤弘志
12日	火曜	工藤弘志	27日	水曜	友枝新一
13日	水曜	本里雄一	28日	木曜	藤井績
14日	木曜	藤井績	29日	金曜	足達照之

■有明医療センター(荒尾2600) ☎63-1115
 (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。

日	曜	種別	施設名	住所	電話
3日	日曜	外	西整形外科医院	蔵満1859-1	☎68-2511
		内	牛島内科・消化器内科クリニック	一部904-1	☎64-2361
		歯	ふくしま歯科クリニック	大島町3-3-11	☎62-1472
		眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560
10日	日曜	外	西原クリニック	西原町1-4-24	☎62-0622
		内・小	本里内科	宮内724-1	☎64-0556
		歯	おがた歯科医院	桜山町2-11-21	☎68-5558
17日	日曜	眼	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
		外	南整形外科医院	荒尾4544-25	☎64-2302
		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
20日	水曜	眼	大牟田市立病院	大牟田市宝坂町	☎0944-53-1061
		外	伊藤医院	四ツ山町3-5-2	☎62-0405
		小	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
24日	日曜	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	ふじさわクリニック	四ツ山町3-6-3	☎64-2238
31日	日曜	内	くるみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
		歯	ひきた歯科クリニック	荒尾4160-272	☎69-3888
		眼	向坂眼科医院	大牟田市上町	☎0944-52-5560
31日	日曜	外	吉田整形外科クリニック	牛水670-6	☎62-6200
		内	ひらやま医院	増永2737-3	☎62-0665
		歯	ふかうら歯科医院	緑ヶ丘5-3-1	☎69-3718
		眼	石塚眼科医院	荒尾789-15	☎64-2780

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2024 3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。(2月15日現在)					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 ■献血	19	20 春分の日	21 ■無料法律相談 ■行政相談	22 ★母子健康手帳交付	23
24	25 ★6～7か月児クラス	26 ■年金相談 ■献血	27	28	29 ★母子健康手帳交付	30
31	4/1	2	3	4 ■無料法律相談 ■行政相談	5 ★母子健康手帳交付	6

- 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 3/7(木) ▶ 3/6(水)
3/21(木) ▶ 3/8(金)～3/19(火)
4/4(木) ▶ 3/22(金)～4/3(水)
申 ☎63-1503
- 年金相談 ※要予約
時 10:00～15:00
場 市役所 21号会議室
申 ☎74-1612
- ★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
- ★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
- 献血
3月18日(月)
時 9:45～11:45
場 荒尾消防署
3月26日(火)
時 9:45～11:15
12:30～16:00
場 市役所
対 健康な16歳～69歳
- ★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
- 行政相談
時 10:00～12:00 場 市役所
- ★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
- ★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
- 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
- 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
- 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
- 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