



KOIBANA+荒尾商工会議所 共同事業  
**Zoom**  
ズーム de こんかつ

Halloween

**婚活**

簡単な仮装やコスプレをして、お家で楽しく参加できます！  
仮装が苦手な方は黒かオレンジの服だけでもOK

クイズや1対1トークで異性と交流して、素敵な恋の花を咲かせませんか？  
オンラインが初めての人もしっかりサポートします。  
参加者にはあらおのイイモノをプレゼント！

**参加費無料**

※通信料は自己負担

**10月31日 14時～16時**

申込締切  
**10月24日 12時**

**対象** ■定員：男女 各10名 ■男性：28～40歳の独身の人、女性：25～37歳の独身の人。  
■男女とも、荒尾・玉名郡市に在住、勤務するか将来居住を希望している人。

**注意事項** ■事前にKOIBANAへの会員登録(無料)が必要です。  
■無料会議アプリ「Zoom(ズーム)」のダウンロードと、KOIBANAスタッフと事前に接続チェックをお願いします。

**申込方法** ■KOIBANAホームページのイベント申し込みフォームからお申し込みください▶  
URL <https://www.ariake-kouiki.or.jp/konkatsu/>  
KOIBANA 検索



お問い合わせ

主催/荒尾商工会議所 婚活事業担当 ☎62-1211(受付時間 8時30分～17時 ※土日祝日を除く)  
協力/有明広域行政事務組合 荒尾・玉名地域結婚サポートセンターKOIBANA ☎57-5144  
(受付時間 13時～19時 ※定休日 火曜・水曜)

ジんちゃん・ケンちゃん考える  
人権のいろいろ

第13回「相手の呼び方」

うちのお父さんは、お母さん  
を呼ぶ時に「お母さん」と言っ  
ているけど、ケンちゃんの家は  
どんな呼び方してる？

僕と話している時には「お母  
さん」と言うけど、二人で話  
しているときには、下の名前  
を言っているよ。

うちの祖父ちゃんは、祖母  
ちゃんを「おい」て呼んで、  
祖母ちゃんは「祖父ちゃん」  
て呼んでいるよ。

それは、なんでだろうね。  
呼び方はいろいろだけど、  
相手を大切に思う気持ちは  
大事だよ。

人権啓発推進室 ☎62-1313

食が育む地域の力、未来の力  
～必ず食べよう朝ごはん～

**うまか～  
レシピ**

vol.134 2021.10

荒尾市食生活改善推進員協議会



～旬のきのこで食物繊維たっぷり～  
**厚揚げのきのこあんかけ**

◆作り方◆

- ①小ネギを小口切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ②厚揚げを8等分にし、水気をふき取り片栗粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油を入れ焼いておく。
- ③鍋に(A)と切ったきのこを入れて煮る。
- ④火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に厚揚げを盛り、きのこあんをかける。
- ⑥小ネギとおろししょうがを盛り付ける。

材料(4人分)

- 厚揚げ……………1丁
- 片栗粉(まぶす用)……………適量
- 小ネギ……………適量
- しょうが……………適量
- サラダ油……………小さじ1
- きのこ……………2.3種類(えのき・生しいたけ・しめじなど)
- だし汁……………300cc
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 水溶き片栗粉……………適量

〈1人分栄養量〉  
▶エネルギー 146kcal ▶たんぱく質 9.5g  
▶脂質 8.4g ▶塩分 0.7g

Check!

きのこには「溶けない食物繊維」が多く含まれています。体の中で水分を吸収し便の量を増やして大腸を刺激、便を出すことを助けます。便に有害物質を吸着させ体の外へ出すため、大腸がんのリスクも減ります。また、食物繊維は腸内環境を整えるため、免疫力も上がります。旬のきのこでおいしく健康になりましょう。

食物繊維が足りているか便でチェック!

理想の便の3条件

- ①色が黄褐色 ②バナナ2本分の量でほどよい軟らかさ ③水洗トイレの水に浮く

それいけ

**地域おこし協力隊!**

地域おこし協力隊 活動便り Vol.60

荒尾市地域おこし協力隊員の活動内容や活動予定をお伝えします。

今回は…  
せきらい 石雷 隊員  
地域振興担当



SNSで荒尾の魅力や情報を発信しています!



Facebook



Instagram

2020年10月1日の運行開始から1年が経った、本市の相乗りタクシー「おもやいタクシー」。その特徴でもある、黄色い車体を本市でよく目にするようになりました。「おもやいタクシー」は、AI(人工知能)の活用による他の利用者との相乗りや運行の効率化により、比較的低料金で待ち時間の少ない交通機関として、本市全域で運行しています。また、電気をエネルギー源として走行するので、排気ガスや騒音のない、快適で環境に優しい乗り物でもあります。実際に乗ってみて、とても静かでした。便利で快適な移動手段ですので、皆さんもぜひ「おもやいタクシー」をご利用ください。



▲おもやいタクシー

# 平日夜間・休日 当番医+

## あらおカレンダー

風邪の症状や発熱などがある場合は、医療機関に電話確認して受診してください。  
医療機関はやむを得ず変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。



### 【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	金曜	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181
4日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
5日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
6日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
7日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
8日	金曜	松山医院	原万田462	☎62-0418
11日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
12日	火曜	荒尾市民病院(田中健)	荒尾2600	☎63-1115
13日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
14日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
15日	金曜	田宮医院	大島町3-4-44	☎62-0017
18日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
19日	火曜	荒尾市民病院(工藤弘志)	荒尾2600	☎63-1115
20日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
21日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
22日	金曜	荒尾市民病院(本里雄一)	荒尾2600	☎63-1115
25日	月曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
26日	火曜	荒尾市民病院(足達照之)	荒尾2600	☎63-1115
27日	水曜	荒尾市民病院(水流添泉)	荒尾2600	☎63-1115
28日	木曜	荒尾市民病院(藤井績)	荒尾2600	☎63-1115
29日	金曜	こどもクリニック友枝	荒尾4160-256	☎65-8181

#### お問い合わせ先

- 荒尾市医師会 ☎62-0072(昼間)
- すこやか未来課 保健センター  
…………… ☎63-1153(昼間)
- 市役所…………… ☎63-1111(夜間)

※市民病院を受診される場合、保険適用の診療費とは別に、選定療養費(5,500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。

#### 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または ☎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 保健センター  
…………… ☎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。

- ※種別
- 外…外科系
  - 小…小児科系
  - 眼…眼科
  - 内…内科系
  - 歯…歯科系

#### 調剤薬局

有限会社 あけぼの薬局  
(市民病院前) ☎63-2123  
■毎日営業 8時30分～20時

日	曜日	※	施設名	住所	電話
3日	日曜	外	まつおレディースクリニック	荒尾4160-257	☎66-3110
		内	藤枝医院	蔵満1884-1	☎68-3232
		歯	福嶋歯科医院	大島町3-5-6	☎62-1472
		眼	塩谷眼科医院	大牟田市宮部	☎0944-52-5494
10日	日曜	外	みどり皮ふ科クリニック	荒尾4160-273	☎65-5611
		内・小	本里内科	宮内724-1	☎64-0556
		歯	新歯科医院	大島町3-5-27	☎62-0100
		眼	ふくやま眼科医院	大牟田市倉永	☎0944-50-1666
17日	日曜	外	山村皮膚科医院	大島133-5	☎62-3515
		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
		眼	まつお眼科	大牟田市青葉町	☎0944-55-3088
24日	日曜	外	西原クリニック	西原町1-4-24	☎62-0622
		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	諸岡眼科医院	大牟田市船津町	☎0944-51-9100
31日	日曜	外	西整形外科医院	蔵満1859-1	☎68-2511
		内	くるみクリニック	荒尾813-1	☎62-1273
		歯	ばば歯科クリニック	荒尾4544-46	☎63-3600
		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	
2021 10月	あらおカレンダー					1 2歳児歯科健診★ 文化センター	2
3 献血 10:00～12:00 13:15～16:00 あらおシティモール	4	5 いきいき健康 づくり教育講座 13:30～14:40 荒尾市医師会館 ※1週間前までに要予約 ☎63-1133	6 3歳児健診★ 文化センター	7 母子健康 手帳交付★ ①9:00 ②9:50 ③10:40 保健センター ※3日前までに要予約 ☎63-1153	8	9 ふたつ星★ 受付 9:50～10:00 中央公民館 ※1週間前までに要予約 ☎63-1153	
10	11 平日 オリンピック・パラリンピックで祝日が移動し、平日となっています。 スポーツの日 10/11(月)→7/23(金)	12 育児相談★ 受付 10:00～10:45 保健センター ※3日前までに要予約 ☎63-1153 いきいき健康 づくり教育講座 13:30～14:30 荒尾市医師会館 ※1週間前までに要予約 ☎63-1133	13 離乳食教室★ 受付 13:40～14:00 中央公民館 ※1週間前までに要予約 ☎63-1153 心配ごと相談 9:30～12:00 荒尾市社会福祉協議会相談室 ※要予約 ☎66-2993	14 1歳6か月児健診★ 文化センター	15	16	
17	18	19 母子健康 手帳交付★ ①9:00 ②9:50 ③10:40 保健センター ※3日前までに要予約 ☎63-1153 いきいき健康 づくり教育講座 13:30～14:30 荒尾市医師会館 ※1週間前までに要予約 ☎63-1133	20 献血 9:30～11:45 荒尾警察署 13:30～15:30 ポリテクセンター	21 行政相談 10:00～12:00 市役所 無料法律相談 13:00～16:00 市役所 ※要予約 申込受付期間 10月8日～20日 ☎63-1503	22	23	
24	25	26 いきいき健康 づくり教育講座 13:30～14:30 荒尾市医師会館 ※1週間前までに要予約 ☎63-1133 年金相談 10:00～15:00 市役所21号会議室 ※要予約 ☎74-1612	27	28	29	30	
31							

★印のついた母子保健事業の詳細は  
ホームページをご確認ください……▶

●予約・問/すこやか未来課  
保健センター ☎63-1153

