



動物園へ行こう！

開園時間 9:30～16:30
 休園日 1月11日(火)・24日(月)
 電話 56-4526
 FAX 56-9551
 E_mail info@omutacityzoo.org

動物園
ホームページ



今年も動物たちの幸せのためにいろいろなことに寅(トラ)イします！



トラ担当 古賀さん

今年の干支は「トラ」です

当園の「ホワイティ」は1月で21歳になります(トラの平均寿命は20～25歳です)。ホワイティは高齢で、足腰が弱くなっており、歩いている時にたまにふらつくこともあります。冬の時期は奥の寝室でゆっくり休むことが多く、見ることができない場合もありますが、暖かい日には、陽当たりのいいところで気持ち良さそうに日なたぼっこをする様子が見られます。お昼寝をしている時は、静かに寝姿を観察してみてくださいね。

1月9日(日)に開催予定の「今年は何年?!～寅年スペシャルガイド～」では、飼育員が知るホワイティのとおきおきの話や、野生におけるトラの現状について話します。

ぜひ遊びに来てください！



市民のひろば

新型コロナウイルスの影響により、各施設の休館や日程の中止、延期となる場合があります。参加や入会を希望する人は、問い合わせてください。

参加してみませんか

サタデーパソコンExcel初級講座

初心者向けの講座です。パソコンの基本操作からグラフ作成まで詳しく学びます。

★とき 2月5日(土)・12日(土)・19日(土)
 (午後7時～8時30分)

★ところ 手鎌地区公民館

★定員 8人

★持ってくる物 筆記用具

★受講料 500円

★申込み・問合せ サタデーパソコン・矢野(☎583811)

吉野フォトクラブ写真展

「生活の様子」をテーマに撮影した作品27点を展示します。

★とき 1月11日(火)～24日(月)午前9時～午後9時30分(初日は、午後1時～、最終日は午後4時まで。日曜日は、午前9時～午後5時)

★ところ 吉野地区公民館

★問合せ 吉野フォトクラブ・三小田(☎090・8833・9409)

サークル会員募集

楽しいヨガ

初心者大歓迎！楽しくヨガを学びませんか。まずは体験しませんか。

★とき 毎週火曜日午後7時～8時10分

★ところ 勝立地区公民館

★会費 月2000円

★問合せ 永松(☎090・8912・9708)

グリーンサークル

音楽にあわせた体操で楽しく！「脳も「体」もイキイキ健康アップ！

★とき 毎月第1～4金曜日午後1時30分～2時30分

★ところ 三川地区公民館

★会費 月2000円

★問合せ 砥上(☎090・4486・0376)

ニューススポーツ金曜会

一言でいえば生涯スポーツ。ゴルフのパターのようなボウリングのようないろいろな種目があります。スタートしたばかりのサークルです。

★とき 毎月第2・4金曜日午前10時～正午

★ところ 駛馬地区公民館

★会費 月500円(入会金なし)

★問合せ 山下(☎090・3331・7851)

部員の取材日誌 Vol.3

テイクアウトフェス in お花見広場 大牟田市動物園

わたしたちが
取材しました！



境さん／左 中川さん／右



インスタグラムで情報発信中！

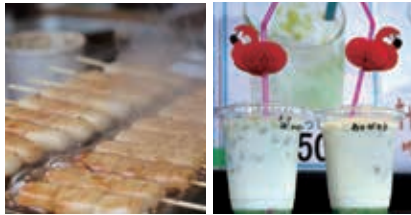


今回は中川と境が、11月に開催された「テイクアウトフェスinお花見広場」と「大牟田市動物園」について紹介します。

フェスの会場には、屋台や大牟田の特産物、スイーツやドリンクのキッチンカーなどが並び、動物園帰りの人などがたくさん寄られていました。フェスは期間限定でしたが、今後も定期的に開催されるとつれいすね。

皆さんご存知の大牟田市動物園は、動物たちの生活の質を向上さ

せる取り組みや飼育方法など、さまざまな工夫がされ「動物福祉を伝える」というコンセプトを掲げている動物園です。この園では「Amazon 欲しいものリスト」を公開しており、支援者が購入した商品を動物たちに届けることもできるそうです。最近動物園に行く機会が減った人も、新しい視点で動物を観察するのも面白いかもしれません。久しぶりに動物園に足を運んでみませんか。



詳しくは、
動物園の
ホームページへ



● 問合せ ☎56-4526



おいしく、健康に！

食改善おすすめ 簡単レシピ



材料(4人分)

- | | | |
|---|--|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉……1/2枚 (150g) ・里芋……4個 (200g) ・レンコン……2節 (200g) ・ゴボウ……1本 (100g) ・ニンジン……1本 (100g) ・干しシイタケ……4枚 (30g) ・コンニャク……1/2枚 (150g) ・絹さや……5～6個 (16g) | <ul style="list-style-type: none"> ・油……大さじ1 (12g) ・濃口しょうゆ…大さじ1・小さじ1/2 (22g) ・みりん……小さじ1強 (7g) ・砂糖……大さじ2・1/2 (22g) ・だし汁 (カツオ・昆布) …1/2カップ (100cc) ・シイタケの戻し汁…1/4カップ (50cc) | <p>→ A</p> |
|---|--|------------|



作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。里芋は皮をむいて半分に切り塩でもみ、水洗いし、ぬめりを取る。レンコン、ゴボウは乱切りにして水にさらす。ニンジンも乱切りにする。干しシイタケは、水に浸けて戻し半分に切る。コンニャクは一口大にちぎり、下ゆでする。絹さやは筋をとり、下ゆでしておく。
- ②鍋に油をひいて熱し、鶏肉を皮から炒める。肉の色が変わったら、レンコン、ゴボウ、ニンジン、里芋、干しシイタケ、コンニャクの順に加えて炒める。
- ③油が全体にまわったらAを加える。煮立ったらアクを取り除き、落しぶたをして中火で30分程煮る。
- ④器に盛り付けて、絹さやを散らす。



がめ煮(筑前煮)は、博多の郷土料理で正月や祝いの席に欠かせない一品です。博多の方言である『がめ繰り込む』(いろいろな材料を混ぜる)という言葉が短くなってがめ煮といわれるようになったという説があります。がめ煮に欠かせない根菜類の多くは、冬に旬を迎え、よりおいしくなります。根菜類には腸内環境を改善し、活発にする働きがある食物繊維を特に多く含んでいます。ぜひ作ってみてください。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	279kcal
たんぱく質	15.0g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	17.4g

1 月後半の無料相談

市役所が開いているのは、平日の午前8時30分～午後5時15分（平常時）
*土・日、祝日・年末年始は休みです。市役所代表 ☎ 41-2222 FAX 41-2552

⚠ 新型コロナの影響で、中止や延期となる場合があります。詳しくは、各問合せ先に確認してください。

暮らし

- ◇市民相談
平常の開庁時間中
市民生活課 ☎41-2601
- ◇消費生活相談
平日午前9時30分～午後4時
消費生活センター ☎41-2623
- ◇行政相談
13日(木) 市民生活課
27日(木) 三池地区公民館
午前10時～正午
(市民生活課 ☎41-2601)
- ◇司法書士相談（予約制）
18日(火)（予約は1/17まで）
午後1時～ 先着12組
市民生活課 ☎41-2601
※2月初回は2/1（予約は1/19～）
- ◇法律相談（予約制）
12日(水)（予約は1/12正午まで）
26日(水)（予約は1/13～1/26正午）
午後1時～、先着14組
市民生活課 ☎41-2601
※2月初回は2/9（予約は1/27～）

- ◇遺言等公証法律相談会（予約制）
15日(土) 午前9時～午後5時
大牟田公証役場 ☎52-5944
遺言、相続、高齢者等の財産管理、
金銭・不動産の貸借、離婚、
尊厳死宣言など
相談時間は1組50分
- ◇法テラスの法律相談会（予約制）
11日(火) 午後1時～4時
福岡法務局柳川支局
対象は収入額が一定額以下の人
先着6組、相談時間は1組30分
(法テラス福岡 ☎050-3383-5502)
- ◇調停相談会（予約制）
28日(金) 午後1時30分～4時
中央地区公民館
(予約は当日正午まで)
金銭貸借、離婚、相続、近隣関係等
(大牟田調停協会 ☎080-2781-9788)

- ◇交通事故相談
19日(水) 午前10時～午後4時
(受付は午後3時まで) 市民生活課
(福岡県巡回相談 ☎092-643-3168)
- ◇社会福祉協議会
行政書士相談（予約制）
19日(水)（予約は1/18午後5時まで）
午後1時30分～3時30分
先着10人
総合福祉センター（☎32-8851）
- ◇人権なんでも相談
人権擁護委員が対応します。
11日(火)
えるる 午前10時～午後3時
(福岡法務局柳川支局 ☎72-2640)
- ◇住宅相談
平常の開庁時間中
建築住宅課 ☎41-2787

福祉・教育・子育て

- ◇福祉の総合相談窓口
平常の開庁時間中
福祉課総合相談担当 ☎41-2672
- ◇妊娠・出産・子育ての相談窓口
平常の開庁時間中
はぐはぐ ☎41-2260
- ◇教育相談
子どものことや子育ての相談に応じます。
平日午前9時～午後4時
教育研究所教育相談室（生涯学習
支援センター2階 ☎52-4113）
※来訪の場合は、事前に予約を
- ◇子ども若者相談おおむた
24時間365日対応します。
24時間子どもSOSダイヤル
☎0120-0-78310

- ◇宅建協会の不動産相談（予約制）
※次回は2/2（予約は前日正午まで）
(宅建協会県南支部 ☎85-7308)
- ◇空き地・空家等の無料相談窓口
当面の間、平日午前10時～午後3時
ありあけ不動産ネット協同組合
☎55-3585
※1/9(日)も営業
(午前10時～午後3時)

健康

相談会場は、**労働福祉会館**です。

- ◇認知症なんでも相談室
12日(水)午後1時30分～4時30分
(福祉課総合相談担当 ☎080-2796-1338)
※電話での相談もできます
- ◇こころの健康相談（予約制）
保健師が対応します。
19日(水)午後1時～3時
(南筑後保健福祉環境事務所 ☎72-2176)
- ◇こころリフレッシュ相談（予約制）
臨床心理士等が対応します。
18日(火)午後1時～3時
(福祉課総合相談担当 ☎41-2672)
- ◇排せつの困りごと相談（予約制）
14日(金)午前10時～正午
(福祉課総合相談担当 ☎41-2672)
- ◇性感染症検査（予約制）
①毎週火曜日午前10時～11時
南筑後保健福祉環境事務所柳川本庁舎
②毎週月曜日午後2時～3時
同事務所八女分庁舎
(同事務所保健衛生課感染症係
☎72-2812)

- ◇女性相談
平常の開庁時間中
男女共同参画センター(旧女性センター)
☎43-1012（中央地区公民館内）
※来訪の場合は、事前に予約を
- ◇養育費の電話相談
平日午前9時～午後5時、第1・3日
曜日、毎週土曜日午前9時～午後4時
ひとり親サポートセンター
☎092-584-3931
※相談内容により弁護士相談クー
ン（1時間無料相談券）を発行

働く

- ◇若者の就労相談（予約制）
8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)
午前10時～午後5時
労働福祉会館
※対象 15歳～49歳
(筑後若者サポートステーションサ
テライト大牟田 ☎0942-30-0087)
- ◇子育て女性等就業相談（予約制）
13日(木) 午前11時～午後3時
(予約は1/12正午まで)
労働福祉会館
(福祉課障害福祉担当 ☎41-2663)

休日当番医



【診療時間】内科・小児科・外科：9時～18時
眼科・歯科：9時～17時

受診するときは、事前に当番医に電話をしてください。

内…内科、小…小児科、外…外科、眼…眼科、歯…歯科

1月9日

内 山下医院 手 鎌 52-5077
村尾在宅クリニック 橋口町 85-0401
済生会大牟田病院 田 隈 53-2488
小 原 医院 三川町 57-3301
外 済生会大牟田病院 田 隈 53-2488
大牟田天領病院 天領町 54-8482
眼 諸岡眼科 船津町 51-9100
歯 やまもと歯科 中白川町 52-0030

1月10日

内 いまいずみ医院 高田町江浦町 22-2255
たくまクリニック 久福木 85-0581
杉循環器科内科病院 田 隈 56-1119
小 やまかわクリニック 中白川町 52-2705
外 植田医院 倉 永 58-0314
永田整形外科病院 不知火町 53-3879
眼 向坂眼科 上 町 52-5560
歯 川口歯科 下白川町 53-8110

1月16日

内 西内科循環器科医院 白 川 53-8341
南大牟田クリニック 臼井町 57-3300
ヨコクラ病院 高田町濃施 22-5811
小 石崎医院 四ヶ 58-0117
外 えだみつ整形外科 天領町 41-2200
ヨコクラ病院 高田町濃施 22-5811
眼 大牟田市立病院 宝坂町 53-1061
歯 ありあげデンタルクリニック 有明町 56-5700

1月23日

内 くさかべまきクリニック 宮 崎 41-6036
ひがしはら医院 田 隈 57-6636
杉循環器科内科病院 田 隈 56-1119
小 和田医院 歴 木 55-1529
外 おがた医院 三 池 53-7189
永田整形外科病院 不知火町 53-3879
眼 佐藤眼科 上屋敷町 55-1100
歯 久保田こころ歯科 末広町 56-3739

1月30日

内 くにさき医院 正山町 59-0775
むとうクリニック 岬 41-9610
ヨコクラ病院 高田町濃施 22-5811
小 井上内科クリニック 不知火町 52-4602
外 蓮田医院 三川町 54-1455
ヨコクラ病院 高田町濃施 22-5811
眼 塩谷眼科 宮 部 52-5494
歯 山下歯科クリニック 正山町 55-0200

小児救急医療電話相談

夜間・休日に子どもの急な病気やけがについての相談に対応します。

●相談電話 プッシュ回線
#8000(全国対応)
☎092-731-4119

●対応時間 月～金…19時～翌朝7時
土…12時～翌朝7時
日祝…7時～翌朝7時

平日時間外 小児急患診療当番医

【診療時間】月～金曜日：19時～22時
土曜日：14時～22時

受診するときは、事前に当番医に電話をしてください。

※小児科医ではない医師が診療を担当する場合があります。

1/11(火) 和田医院 歴 木 55-1529
12(水) こが小児科医院 岬 53-1150
13(木) 大牟田市立病院(★) 宝坂町 53-1061
14(金) 末吉小児科内科医院 船津町 59-8100
15(土) 大牟田市立病院(★) 宝坂町 53-1061
17(月) 平田小児科内科医院 歴 木 52-4195
18(火) 和田医院 歴 木 55-1529
19(水) 中山内科・小児科医院 吉 野 58-0025
20(木) 大牟田市立病院(★) 宝坂町 53-1061
21(金) 吉野こどもクリニック 宮 崎 58-3132
22(土) 大牟田市立病院(★) 宝坂町 53-1061
24(月) 江の浦医院 高田町江浦町 22-5050
25(火) やまかわクリニック 中白川町 52-2705
26(水) 和田医院 歴 木 55-1529
27(木) 大牟田市立病院(★) 宝坂町 53-1061
28(金) 末吉小児科内科医院 船津町 59-8100
29(土) 大牟田市立病院(★) 宝坂町 53-1061
31(月) こが小児科医院 岬 53-1150
2/1(火) 和田医院 歴 木 55-1529
2(水) 日の出町すぎ病院 東新町 55-3000
3(木) 大牟田市立病院(★) 宝坂町 53-1061

(★)…大牟田市立病院で、協力医療機関の医師が診療を担当します。

小児急患については、平日・休日とも、当番医の診療時間以降は、次の医療機関が対応します。ただし、小児科医ではない医師が診療を担当する場合があります。

大牟田天領病院(天領町 ☎54-8482)
米の山病院(歴木 ☎51-3311)
杉循環器科内科病院(田隈 ☎56-1119)
ヨコクラ病院(高田町濃施 ☎22-5811)

休日当番医・平日時間外小児急患診療当番医は市ホームページからも見ることができます。

●パソコンから
トップページ左側→「当番医情報」
(くらしのガイド)
●スマートフォンから
トップページ下部「くらしのガイド」
→「当番医情報」



休日当番薬局の案内

大牟田薬剤師会ホームページ(<http://omupha.org/>)
を確認してください。



←ホームページは
こちら

かかりつけ医・歯科医をもちましょう

かかりつけ医・歯科医は、医療のことを相談できる大切な存在です。かかりつけがあれば、日常的な健康管理の相談ができ、病気の早期発見・治療につながります。

医療機関は「ふくおか医療情報ネット」や「一般社団法人大牟田医師会」のホームページで検索できます。

■問合せ 保健衛生課(☎41-2669)

おおむた

輝人き

大牟田商工会議所女性会 副会長
まちゼミ実行委員会 委員
おおむた移住定住サポート会議 会長
大福商事株式会社 執行役員

江戸 久美子 さん



すべての人に感謝を



昨年のまちゼミでは、オリーブ
オイルアンバサダーとして、座
学と調理実習を行いました

●ご縁結びパーティー「D-style+」
に関する問合せ
☎53-3333

高校2年生の時に大牟田へ転入して以来、就職、結婚、出産とずっと拠点は太牟田です。縁あって地元のお舗菓子店に就職し、お客様に支えられ続けていることもあり、太牟田へ貢献したいという気持ちから、仕事以外の活動にも積極的に取り組んでいます。長く続けているのは商工会議所女性会で、女性起業家の支援を基本に、子どもたちを見守る活動や被災地支援などを行っています。男女共同を意識しすぎず、お互いの強みや得意分野を自然に生かせるようなまちになればと思っています。

また、今年は婚活パーティーにも取り組むこととし、さまざまな企業や団体で行われている「Loveおおむた」の事業に、当社も参加します。「D-style+」として2月11日に開催するので、興味のある人はぜひ参加してほしいです。

太牟田は住むのにちょうど良く、心地よく過ごせるため、この魅力をもっと多くの人に知ってもらい、居住地として選んでほしいですね。最近よく言われるように、地方都市にも大きなチャンスが来ていると思います。育てていただいたまちに少しでも恩返しできるように、これからも東奔西走してまいります。

2022年もアフガニスタンとジョージアを応援します！

昨年はオリンピックイヤーで、本市がホストタウンを務めるアフガニスタンからは、陸上競技選手団の事前合宿を受け入れました。さらに、7月には駐日アフガニスタン大使、11月には駐日ジョージア大使が本市を訪問されました。

今年も引き続き、両国のホストタウンとして、スポーツをはじめさまざまな分野で、交流・応援をしていく予定です。



駐日アフガニスタン大使
シャイダ・モハマド・アブダリ氏



駐日ジョージア大使
ティムラズ・レジャバ氏

大牟田市はアフガニスタン、ジョージアのホストタウンです

編集後記

▼運動不足解消にと、時折通勤に自転車を使うことに。いろいろな場所に子ども見守り隊の皆さんの姿があり、皆さん気持ちのいいあいさつをされるので、朝からとてもいい気分♪

▼あいいさつしか交わしませんが、心の中は「子どもたちのために、いつもありがとうございます！」と、感謝の気持ちでいっぱいなんです。▼今年自分も人から感謝される立場になれるようながんばりたないな（真）