

## 第44回みやま納涼花火大会は開催を中止します

7月に開催を予定していた「第44回みやま納涼花火大会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止となりました。

☎みやま市商工会 (TEL63-8000)

## 6月の納税・使用料 (納付書・口座振替で納める方)

- ◎市営住宅使用料
- ◎市県民税
- ◎駐車場使用料
- ◎浄化槽使用料
- ◎保育料
- ◎水道料

口座振替日 6月25日(木)

## お知らせ

### 児童手当を振り込みます

▼振込日 6月15日(月)▼支給対象月 2月、3月、4月、5月▼指定口座を確認ください

☎子ども子育て課 子ども子育て係 (TEL64・1535)

### 献血(400ml)に

#### ご協力をお願いします

▼日時 ①6月3日(水)②6月4日(木)各午前10時～11時30分、午後0時30分～3時30分▼場所 ①げんきかん②あたら苑▼年齢 男性は17歳以上、女性は18歳以上、65歳以上の人は、60～64歳の間に献血の経験がある人に限ります▼献血カードをお持ちの人は献血可能日をご確認ください

☎市献血推進協議会 (TEL22・5000)

## 相談

### 人権相談(無料)

【女性相談所】▼日時 6月11日(木)午前10時～午後3時▼相談内容 原則として女性からの相談▼女性人権擁護委員が相談に応じます【常設相談】▼時間 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日)

## 講習・教室

### ひまわり広場子育て講習会(無料)

【講座・とんちやん流魔法の言葉かけ】▼日時 6月19日(金)午前10時30分～正午▼場所 あたら苑▼講師 小部保育園園長・酒井 智子氏▼対象 未就学児の保護者や内容に興味がある人など15人(要予約)▼託児 無料(要予約。定員あり)▼持ちこるもの 託児用品

【はじめよう！赤ちゃんからのお口ケア】▼日時 7月6日(月)午前10時30分～正午▼場所 あたら苑▼講師 歯科医師・金尾 麻貴氏▼対象 乳幼児の保護者・内容に心のある人など15人(要予約)▼託児 要予約。定員あり▼持ちこるもの 筆記用具、託児用品

☎つどいの広場 (TEL22・5000)

### 住育学校ふくおか

#### 令和2年度前期講座(無料)

古民家カードゲームで家づくりの視野を広げましょう。▼日時 6月14日(月)午後1時～5時▼場所 八女市民会館おりなす八女(八女市本町)▼定員 10組▼要申し込み

☎住居教育推進機構 (TEL050・3707・3393)

除く)▼相談担当者 法務局職員 または人権擁護委員▼相談電話番号 0570・003・110【共通事項】▼場所 福岡法務局柳川支局

☎福岡法務局柳川支局 (TEL72・2640)

### ひとり親家庭の方などの

#### 養育費相談・就業支援

【弁護士相談(無料)】▼日時 6月3日(水)、7月1日(水)各午後1時～3時、6月10日(水)、24日(水)各午後6時30分～8時30分▼先着順各4人【講習会(日商PC検定)】▼日時 7月1日(水)～8月7日(金)の平日18日間。午後6時～9時▼定員 20人▼教材費・検定料の一部は自己負担▼申込期限 6月11日(木)▼託児あり【講習会(医療事務)】▼日時 7月5日(月)～9月6日(日)の毎週日曜。午前9時30分～午後4時30分▼定員 20人▼教材費・検定料の一部は自己負担▼託児あり▼申込期限 6月15日(月)▼ひとり親サポートセンター (TEL092・584・3931)

### 女性の健康相談

▼対象 更年期や不妊に関する相談を希望する人。その他女性の心身の健康に関する事など不安や悩みがある人▼日時 偶数月の第3金曜。午後1時30分～4時30分

## はつらつ瀬高塾

### 新規募集のお知らせ

仲間とともに生きがいをつくり、はつらつとした生活を送りませんか。▼募集内容 謡曲、カラオケ、社交ダンス、健康日舞、大正琴、フラダンス、盆栽、書道、絵画、生け花▼対象者 おおむね60歳以上の市内在住者▼活動場所 本郷小学校など▼申し込み方法 市立図書館、本郷小学校、山川市民センター、まいピア高田に備え付けの用紙で申し込み▼講師謝礼などの費用徴収あり▼現塾生は申し込み不要

☎社会教育課 社会教育係 (TEL329180 / Fax329192)

## おちゃんこ

### 少林寺拳法新規会員募集

市体育協会少林寺拳法部では、新規会員を募集します。年齢、性別に関係なく練習しています。体験、見学は自由です。武道を取り入れた健康プログラム(無料)も行っています。

☎少林寺拳法瀬高道場 今泉 (TEL080・6418・8422)



分▼開業助産師が相談に応じます▼要予約▼場所 福岡県朝倉総合庁舎(朝倉市甘木)☎福岡県北筑後保健福祉環境事務所健康増進課健康増進係 (TEL0946・22・4211)

### 遺言などの公証法律相談(無料)

▼日時 6月13日(土)午前9時～午後5時(1組約50分)▼場所 大牟田公証役場(大牟田市不知火町)▼相談内容 遺言、相続、高齢者などの財産管理(任意後見など)、金銭・不動産の貸借、離婚、尊厳死宣言など▼平日に事前電話予約が必要

☎同公証役場 (TEL52・5944)

## 試験

### 福岡県介護支援専門員

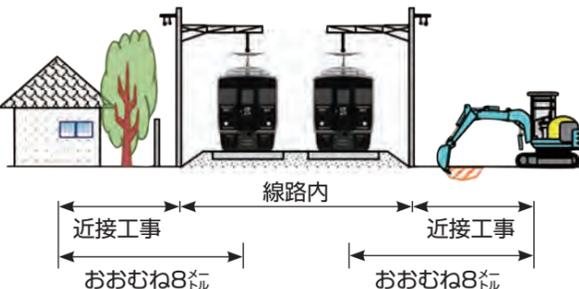
#### 実務研修受講試験

▼試験日 10月11日(日)▼試験会場 福岡大学(福岡市城南区)、九州国際大学(北九州市八幡東区)▼受験申込書配布場所 県保健福祉環境事務所、市介護支援課▼申込期間 6月4日(木)～7月3日(金)。消印有効▼詳しくは問い合わせください

☎(公社)福岡県介護支援専門員協会 (TEL092・431・4590)

## 『鉄道近接工事』にご注意ください!!

鉄道に関する事故は、一歩間違えれば脱線事故や感電事故など、大惨事を引き起こす可能性があります。建物の建設・解体や、庭木や山林の木の伐採など、線路に近接した作業を行う場合は、JR九州へご相談ください。



※作業内容や環境条件、使用重機によっては8m以上の場合でも近接工事の適用となる場合があります。

☎JR九州久留米鉄道事業部 (TEL0942-37-8226)

詳しくはJR九州ホームページをご覧ください。

安全へのお願い JR九州 検索

## 今月の逸品! サバ缶のスペイン風オムレツ



291Kcal、塩分1.0g (1人当たり)

- 材料 (4人分)
- 卵 4個
  - サバ水煮缶 1缶(150g)
  - キャベツ 200g
  - ピザ用チーズ 30g
  - オリーブオイル 大さじ1
  - ④ スキムミルク 大さじ2
  - 塩、こしょう 少々
  - (アイオリソース)
  - プレーンヨーグルト 大さじ2
  - マヨネーズ 大さじ2
  - にんにく(おろし) 少々

### 作り方

- キャベツは1cm角に切り、サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- 卵を溶き、①とピザ用チーズ、④を加えて混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れ、半熟状になるまで混ぜて火を通し、ふたをして弱火で3分焼く。
- 上下を返し、ふたをしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程度蒸らす。
- アイオリソースの材料をよく混ぜ、④を切り分けて盛り付け、ソースを添える。

～みやま市食生活改善推進協議会～ 毎月19日は食育の日