

日	月	火	水	木	金	土
お知らせカレンダー <b>7月</b> 2020 (令和2) 年 発行：みやま市役所 編集：秘書広報課 (Tel 64-1501)			1 行政・心配ごと相談 (9:00~12:00 まいピア高田)  🌱 広報みやま発行日 🌙 吉野こどもクリニック Tel 58-3132 (宮崎)	2 4 か月児健診 あたご苑  🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)	3   🌙 江の浦医院 Tel 22-5050 (江浦町)	4 ヤングテレホンみやま (13:00~16:00、Tel 63-4000)  🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)
5	6 心配ごと相談 (13:00~16:00 日本郷小学校)	7 心配ごと相談 (13:00~16:00 げんきかん)	8 母子手帳交付 (10:15~10:30 受付)	9	10 10 か月児健診 あたご苑 農業委員会総会 (13:30~ 本庁大会議室) 農地相談 (15:30~ 別館 1 階会議室)	11
🌙 休日当番医 (10📄に掲載)	🌙 篠塚小児科皮膚科医院 Tel 58-5000 (橘)	🌙 やまかわクリニック Tel 52-2705 (中白川町)	🌙 平田小児科内科医院 Tel 52-4195 (歴木)	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)	🌙 末吉小児科内科医院 Tel 59-8100 (船津町)	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)
12	13 行政・心配ごと相談 (13:00~16:00 日本郷小学校)	14 教育委員会 (10:00~ 山川支所大会議室)	15 離乳食教室 ※要予約 (10:00~ あたご苑) 心配ごと相談 (9:00~12:00 まいピア高田) 人権何でも相談所 (13:00~16:00 みやま市立図書館) 認知症・高齢者相談会 (13:30~15:30 地域包括支援センター) 🌱 広報みやま発行日	16 1 歳 6 か月児健診 あたご苑	17	18 ヤングテレホンみやま (13:00~16:00、Tel 63-4000)
🌙 休日当番医 (10📄に掲載)	🌙 こが小児科医院 Tel 53-1150 (岬)	🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木)	🌙 坂西医院 内科・小児科 Tel 52-2025 (原山町)	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)	🌙 吉野こどもクリニック Tel 58-3132 (宮崎)	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)
19 食育の日	20	21 行政・心配ごと相談 (13:00~16:00 げんきかん)	22 母子手帳交付 (10:15~10:30 受付)	23 🇯🇵 海の日	24 🇯🇵 スポーツの日	25
🌙 休日当番医 (10📄に掲載)	🌙 篠塚小児科皮膚科医院 Tel 58-5000 (橘)	🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木)	🌙 日の出町すぎ病院 Tel 55-3000 (東新町)	🌙 休日当番医 (10📄に掲載)	🌙 休日当番医 (10📄に掲載)	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)
26	27 税と使用料の口座振替日 心配ごと相談 (13:00~16:00 日本郷小学校)	28	29	30 発達相談 ※要予約 (9:00~12:00 あたご苑) 3 歳児健診 あたご苑	31	定例相談・行事 家庭児童相談室 (TEL 64-1566) 【月~金曜、8:30-17:00】 つどいの広場 (あたご苑) 【月~金曜、10:00-16:00】
🌙 休日当番医 (10📄に掲載)	🌙 江の浦医院 Tel 22-5050 (江浦町)	🌙 やまかわクリニック Tel 52-2705 (中白川町)	🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木)	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)	🌙 末吉小児科内科医院 Tel 59-8100 (船津町)	

## マダニに注意しましょう

マダニにかまれることで重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) に感染することがあります。マダニにかまれないようにすることが重要です。

- 草むらややぶなど、マダニが生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用して肌の露出を少なくしましょう。
- 屋外活動後はマダニに刺されていないかを確認しましょう。
- 吸血中のマダニを見つけた場合は、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあるので、できるだけ医療機関で処置をしてもらいましょう。
- マダニにかまれた後に、発熱などの症状があった場合は、事前に電話で相談して医療機関を受診しましょう。

※重症熱性血小板減少症候群とは、SFTS ウイルスに感染することで、発熱や消化器症状などを起こす病気です。

園健康づくり課 健康係 (Tel 64-1515)

## 🍷 今月の逸品！芋ようかん 🍷



291kcal、塩分 0.1g、食物繊維 3.9g  
(1人当たり)

**材料(4人分)**

- さつまいも 500 g
- 粉寒天 2 g
- 水 250ml
- 砂糖 120 g

- ①さつまいもは 2cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむいて水にさらし、あくをぬく。
- ②たっぷりの水にさつまいもを入れ沸騰したらゆでこぼし、もう一度水を入れ、やわらかくゆでて湯をきり、熱いうちに手早く裏ごす。
- ③鍋に分量の水と粉寒天を入れ、煮溶かし、砂糖を加えて沸騰後 1 分程煮る。
- ④③に②のさつまいもを加えてよく混ぜ合わせ、冷水にあててあら熱をとる。水でぬらした流し缶に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

毎月 19 日は食育の日  
～みやま市食生活改善推進協議会～

## 7月の休日当番医は、10 ページに掲載しています。

🌙 …平日時間外小児急患診療 (19:00 ~ 22:00 ※土曜日のみ 14:00 ~ 22:00)  
※木曜・土曜の大牟田市立病院は協力医療機関の医師が大牟田市立病院に出向いて診療を行います。

◆夜間・休日にお子さまの病気で対応に迷ったら…  
⇒小児救急でんわ相談 電話「# 8000」  
(小児科医師や看護師に電話で相談ができます)

◆急なけがや病気で対応に迷ったら…  
⇒救急でんわ相談 電話「# 7119」  
(看護師が救急車利用の電話相談を 24 時間受け付けます)

※明らかに緊急を要する場合は  
すぐに救急車 (119 番) を呼んでください!

## 「新しい生活様式」を実践しましょう

◇手洗い・消毒 ◇マスク着用 ◇咳エチケット  
◇三つの密を避けて過ごす ◇人と人との距離の確保

<p><b>【食事】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対面ではなく横並びで</li> <li>・持ち帰り、デリバリーも</li> <li>・宴会は大皿、返杯を避ける</li> </ul>	<p><b>【買い物】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・少人数ですいた時間に</li> <li>・電子決済の利用</li> <li>・レジでは前後にスペース</li> </ul>
<p><b>【仕事・通勤】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テレワーク、時差出勤</li> <li>・オンライン会議</li> <li>・徒歩や自転車通勤</li> </ul>	<p><b>【娯楽・スポーツ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公園はすいた時間、場所で</li> <li>・ジョギングは少人数で</li> <li>・筋トレは自宅で動画を活用</li> </ul>