


日	月	火	水	木	金	土
お知らせカレンダー <b>7</b> 月 2021 (令和3)年 発行：みやま市役所 編集：秘書広報課 (Tel. 64-1501)	定例相談・行事 家庭児童相談室 (TEL 64-1566) <b>【月～金曜、8:30-17:00】</b> つどいの広場 (あたご苑) <b>【月～土曜、10:00-16:00】</b>			1 4 か月児健診 あたご苑  	2  	3 ヤングテレホンみやま (13:00-16:00、Tel. 63-4000) おはなし会 (11:00- 図書館【高田】) おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】)  
4 みやマルシェ (10:00-13:00JR 瀬高駅前広場)	5 心配ごと相談 (13:00-16:00 旧上庄小学校)	6 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 あたご苑) 心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん)	7 行政・心配ごと相談 (9:00-12:00 まいピア高田)	8  	9 10 か月児健診 あたご苑 農業委員会総会 (13:30- 大会議室)	10 ヤングテレホンみやま (13:00-16:00、Tel. 63-4000) おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】)
						
11 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】)	12 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 旧上庄小学校)	13	14 母子手帳交付 (10:15-10:30 受付)	15 1 歳 6 か月児健診 あたご苑 教育委員会 (10:00- 山川支所大会議室)  	16	17 第1回歴史講演会 (14:00- 図書館【瀬高】) ヤングテレホンみやま (13:00-16:00、Tel. 63-4000) おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高、山川】) 筑後七国スタンプラリー開始 (令和4年1月16日まで)
						
18	19 食育の日	20 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 あたご苑) 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん)	21 心配ごと相談 (9:00-12:00 まいピア高田) 離乳食教室 ※要予約(10:00- あたご苑) 特設人権相談所 (13:00-16:00 図書館【瀬高】) 認知症・高齢者相談会 (13:30-15:30 市地域包括支援センター)	22  海の日	23  スポーツの日	24 ヤングテレホンみやま (13:00-16:00、Tel. 63-4000) おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】)
						
25 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】)	26 税と使用料の口座振替日 心配ごと相談 (13:00-16:00 旧上庄小学校)	27	28 母子手帳交付 (10:15-10:30 受付)	29 発達相談 ※要予約(9:00-12:00 あたご苑) 3 歳児健診 あたご苑  	30  	31 ヤングテレホンみやま (13:00-16:00、Tel. 63-4000) おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】)
						

広報に掲載している記事は6月24日時点で作成しています。掲載しているイベントなど(これまでに掲載したイベントも含む)は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止・延期になる場合があります。市ホームページなどで確認してください。



## 7月の休日当番医は、12ページに掲載しています。

 …平日時間外小児急患診療  
(午後7時～午後10時 ※土曜日のみ午後2時～午後10時)  
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!

## 筑後七国スタンプラリー


筑後七国(みやま市、筑後市、柳川市、八女市、大川市、大木町、広川町)を巡るスタンプラリーを開催します。  
七国内のおすすめスポットを巡って、スマートフォンの位置情報でスタンプをゲット!  
スタンプを集めて応募すると、抽選で筑後七国の景品が当たります。

■実施期間 7月17日(出)～令和4年1月16日(日)

「おすすめスポット」などスタンプラリーの詳細は、みやま市公式ホームページ等でご案内します。



 商工観光課 商工観光係(電話 64-1523)

令和3年度みやま納涼花火大会は、新型コロナウイルス感染症まん延防止のため7月20日は開催しません。  
 みやま市商工会 (Tel. 63-8000)

## 今月の逸品!

### さんまかば焼きののり巻き

材料(2人分)



- ごはん 250g
- 酢 大さじ1
- ①-砂糖 大さじ3/4
- 塩 小さじ1/3
- さんまのかば焼き(缶) 1/2缶(約50g)
- きゅうり 1/2本(約50g)
- 白ごま 大さじ1/2
- 焼きのり 1枚

297kcal、塩分1.4g、食物繊維2.5g  
(1人当たり)

- ①温かいご飯に混ぜ合わせたすし酢①を加え、切るように混ぜ、冷ます。
- ②缶詰の汁気を軽く切る。きゅうりは細切りにする。
- ③巻きすにのりをのせ、上に①を奥3割くらいを残して広げる。ごまをふり、きゅうりとさんまのかば焼きを横長にのせる。
- ④手前からしっかり巻き、8等分に切り分ける。

※さんまはカルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富です。10分程で作れます。  
 毎月19日は食育の日  
 ～みやま市食生活改善推進協議会～