

11月2日(水)午前10時頃にJアラートの訓練実施

Jアラートや防災行政無線の正常な動作を確認するため、全国一斉の放送試験を実施します。

▶放送内容=これはJアラートのテストです(3回)
☎総務課 防災対策室(Tel64-1502)

10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 ◎後期高齢者医療保険料 ◎水道料金
◎駐車場使用料 ◎国民健康保険税 ◎住民税
◎介護保険料 ◎浄化槽使用料 ◎保育料

口座振替日 10月25日(火)

第11回特別弔慰金の請求はお済みですか
▼対象は戦没者などのご遺族で令和2年4月1日(基準日)において、公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金などの受給権者がいない、次の①～④の順番による順位の高い戦没者等遺族1人①弔慰金の受給権者②戦没者などの子③戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(戦没当時の生計関係で順位が変わります)④死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった三親等以内の親族▼支給内容額面25万円、5年償還の記名国債▼受付窓口は福祉課福祉総務・障がい福祉係、各支所市民サービス係▼請求期限は令和5年3月31日(金)▼期限を過ぎると請求ができなくなります
☎福祉課 福祉総務・障がい福祉係(Tel64・1518)
■戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定について
厚生労働省は先の大戦により海外や沖縄、硫黄島で亡くなられた戦没者のご遺骨を収集して

つどいの広場とファミリー・サポート・センターが移転します
▼移転日10月1日(土)▼移転先は総合市民センター(MIYAMA)
☎同センター内子育て支援事務室(Tel63・5577)
■児童手当を振り込みます
▼振込日10月14日(金)▼支給対象月6月、7月、8月、9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)
■会社のトラックでみやま市をPRしませんか
長距離を走るトラックに市の農水産物などの広告を掲載する費用の一部を補助します。
▼対象は市内に主たる事業所を有する事業所▼補助額費用の2分の1(上限30万円)▼製作前に、予算や図案などが分かる書類を添付して申請してください▼対象となる広告の要件など、詳しくは問い合わせください
☎農林水産課 園芸水産林務係(Tel64・1522)
■DNA鑑定を実施しています。ご遺骨の身元を特定してご遺族のもとへお返しするため、DNA鑑定を実施しています。次の対象地域で戦没された人について、ご遺族からDNAを提供いただき鑑定を行います。
▼対象地域は硫黄島、インド、インドネシア(西部ニューギニア含む)、沖縄、樺太、旧ソ連、モンゴル、タイ、ウエーク島、ギルバート諸島、ツバル、トラック諸島、パラオ諸島、マーシャル諸島、マリアナ諸島、メロン島、東部ニューギニア、ノモンハン、ビスマーク・ソロモン諸島、フィリピン、ミャンマー(ビルマ)▼DNA鑑定料は国が負担します▼詳しくは問い合わせください
☎厚生労働省戦没者遺骨鑑定推進室(Tel03・3595・2219)
■日曜日を利用して乳がん検査を受診しましょう
毎年10月第3日曜日は「ジャパンマンモグラフィーサンデー」です。大牟田市立病院では、10月16日(日)にマンモグラフィー検査が受診できます。医師による視触診、診察はありません。
▼予約期間10月3日(月)～定員になり次第終了▼予約受付

献血(400ml)のお知らせ
▼日時10月5日(水)午前10時～11時30分、午後0時30分～3時30分②10月6日(木)午前10時～正午、午後1時～3時30分▼場所①げんきかん②あたご苑▼献血カードをお持ちの方は、献血可能日の確認をお願いします
☎市献血推進協議会(Tel22・5000)
■みやま市適応指導教室「さくら」
学校に行けずに悩んでいる小・中学生やその保護者を支援する教室として、適応指導教室「さくら」を設置しています。学習やさまざまな体験活動を行っています。
▼場所山川支所別館▼見学を希望する人は連絡ください
※「さくら」に出席した日は、学校の出席と同じ扱いになります。
☎同教室(Tel32・9179)
■筑後川・矢部川河川美化「ノーポイ」運動を実施します
河川美化、愛護運動の一環で「ノーポイ」運動を3年ぶりに実施します。矢部川、飯江川の堤防に不法投棄されたゴミの

健康診査を受けましょう
福岡県後期高齢者医療の被保険者を対象に、生活習慣病の発症や重症化の予防などを目的とした健康診査を実施しています。未受診の方は、医療機関に事前に電話相談のうえ、受診を検討ください。
■必要なもの保険証、受診票、自己負担金500円▼受診期限令和5年3月31日
※受診票は4月末現在で被保険者の方には4月下旬、5月以降に75歳になった方には誕生月の10日頃に送付しています。受診票が見当たらない場合は再発行しますので問い合わせください。
※今後75歳になる方は、誕生日以降に受診ください。
☎福岡県後期高齢者医療広域連合(Tel092・651・3111)

宝くじ いつでも、どこでも。公式サイト 宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!
24時間いつでもネット購入
宝くじ LOUPE 宝くじ AMERICA 宝くじ 2022
いつでも買える。券で買える。
いのちを守る10のポイント

市の人口 令和4年8月末現在(0)内は前月比 国市民課(Tel64-1513)
人口 35,623人(-9)
男 16,667人(-2)
女 18,956人(-7)
世帯数 14,585世帯(+20)
人口前月比の内訳
出生 17人
死亡 43人
転入等 101人
転出等 84人

生ごみ収集を一時休止します
バイオマスセンターの点検整備のため、生ごみ収集を一時休止します。施設の安全運転のため、ご協力をお願いします。
▼休止期間11月3日(例)～5日(土)▼休止範囲市内全域
☎環境衛生課 循環型社会推進係(Tel32・8575)
■10月は「里親月間(里親を求める運動)」です
里親とは、さまざまな事情により、自分の家庭で生活することができなくなった子どもを、自らの家庭にあたたかく迎え入れて、養育する人のことです。里親について知りたい人や里親を希望する人は、相談ください。
☎福岡県大牟田児童相談所(Tel54・2344)
■心配ごと相談の瀬高会場を変更します
10月より瀬高会場は、旧消防署に変更します。
☎市社会福祉協議会(Tel22・5000)

みやま市適応指導教室「さくら」
学校に行けずに悩んでいる小・中学生やその保護者を支援する教室として、適応指導教室「さくら」を設置しています。学習やさまざまな体験活動を行っています。
▼場所山川支所別館▼見学を希望する人は連絡ください
※「さくら」に出席した日は、学校の出席と同じ扱いになります。
☎同教室(Tel32・9179)
■筑後川・矢部川河川美化「ノーポイ」運動を実施します
河川美化、愛護運動の一環で「ノーポイ」運動を3年ぶりに実施します。矢部川、飯江川の堤防に不法投棄されたゴミの

献血(400ml)のお知らせ
▼日時10月5日(水)午前10時～11時30分、午後0時30分～3時30分②10月6日(木)午前10時～正午、午後1時～3時30分▼場所①げんきかん②あたご苑▼献血カードをお持ちの方は、献血可能日の確認をお願いします
☎市献血推進協議会(Tel22・5000)
■みやま市適応指導教室「さくら」
学校に行けずに悩んでいる小・中学生やその保護者を支援する教室として、適応指導教室「さくら」を設置しています。学習やさまざまな体験活動を行っています。
▼場所山川支所別館▼見学を希望する人は連絡ください
※「さくら」に出席した日は、学校の出席と同じ扱いになります。
☎同教室(Tel32・9179)
■筑後川・矢部川河川美化「ノーポイ」運動を実施します
河川美化、愛護運動の一環で「ノーポイ」運動を3年ぶりに実施します。矢部川、飯江川の堤防に不法投棄されたゴミの

みなで火の用心
北九州市「巨過市場」では、本年4月19日と8月10日の大規模な火災により、甚大な被害が発生しました。本市においても、木造建築物の密集地が多数存在しています。有効な火災対策は「出火させない」ことです。各家庭で、住宅用火災警報器の設置、コンロなど火の元となる火気器具周辺の整理整頓を心掛けましょう。火気を取り扱う飲食店などでも、厨房設備や排気ダクトの点検と清掃を定期的に行い、安全で快適な店づくりを進めましょう。
☎消防本部 予防課 指導係(Tel62・5993)
▲いのちを守る10のポイント

広報に掲載している記事は令和4年9月22日時点で作成しています。新型コロナウイルスの影響で、掲載している内容などが変更になる場合があります。市ホームページ、または問い合わせ先で確認してください。



市ホームページ

10月11日(火)～20日(水)は、「全国地域安全運動」期間です

犯罪のない安全で安心して暮らせる地域社会を目指して、「ながら防犯(※1)」に取り組みましょう。

※1…ジョギングや買い物など「何かをしながら行う防犯見守り活動」のことです。

柳川警察署(Tel.74-0110)

空き家セミナー・相談会(無料)

- ▶日時=10月29日(土)午後1時30分～4時30分
- ▶場所=まいピア高田 ▶オンライン配信有り
- ▶事前予約制(電話またはQRコードより)



▲予約サイト

住教育推進機構(Tel.050-3707-3393)

相談

みやま・大牟田地区みんなの労働相談会(無料)

賃金未払い、有給休暇が取れない、突然の解雇、パワハラなどの問題や悩みにお答えします。就業規則の整備など、事業主からの相談も受け付けます。

▼日時=11月2日(水)午後4時～8時(弁護士相談は午後5時～7時)▼場所=まいピア高田▼対象=労働者とその家族、事業主▼内容=個別相談ブースでの面接相談▼要電話予約▼秘密厳守

問 商工観光課 商工観光係
(Tel.64-1523)

【公社】日本オストミー協会相談会(無料)

▼日時=10月16日(日)午後1時30分～4時▼場所=大牟田市総合福祉センター(大牟田市瓦町)▼内容=障がい者手帳で受けられるサービスなど

問 同協会 福岡県支部(Tel.092-572-7788。月曜のみ)
県支部長兼筑後南分会長 鈴木
(Tel.080-1215-1021)

ひとり親家庭の就業支援・相談

【介護事務講座(久)】▼期間=10月29日(土)～12月10日(土)までの土曜(計6日間)。各午前10時～午後4時▼場所=男女平等推進センター(久留米市諏訪野町)▼定員=15人▼受講料=無料(教材費など5千円、検定料5千円は自己負担)▼申込期限=10月19日(水)▼託児あり

【就業支援(久)】▼日時=①月～金曜。午前9時～午後5時②土曜。午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)▼相談方法=①来所相談または出張相談②電話相談のみ▼詳しくは問い合わせください

【養育費の電話相談(久)】▼日時=月～土曜。午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)▼相談は問い合わせ電話番号まで▼離婚協議中の人も相談可

【無料弁護士相談(久)】▼日時=①第1水曜。午後1時～3時②第2、4水曜。午後6時30分～8時30分▼場所=クロバンプラザ(春日市原町)▼先着順各4人▼要予約▼来所が難しい人には弁護士相談クーポンを発行
問(久)久留米ひとり親サポートセン

講習・教室

【おやこで楽しくトストレッチ】

▼日時=10月21日(金)午前10時30分～11時30分▼場所=総合市民センター(MIYAMA)

▼講師=フィットネスインストラクター・近藤ひとみ氏▼対象=おおむね0～3歳児とその保護者15組(要予約)▼持つてくるもの=飲み物、タオル▼託児が必要なのは相談ください▼動きやすい服装でお越しください

問 つどいの広場
(Tel.63-5577)



【高齢者のためのしごと・ボランティア合同説明会(無料)】

▼日時=10月25日(火)午前11時30分～午後0時50分、午後1時40分～3時▼場所=久留米シティプラザ(久留米市六ツ門町)▼対象=おおむね60歳以上の人▼定員=各40人▼要電話申し込み

問 福岡県生涯現役チャレンジセンター 久留米オフィス
(Tel.0942-36-8355)

【親子で自然体験グルメ塾】親子で協力しながら孟宗竹を切り出し、竹の器やはし作りの他、火をおこして竹の器でご飯を炊く活動を行います。

▼日時=①10月29日(土)②11月3日(木)③11月19日(土)。各午前9時～午後0時30分▼場所=①清水山荘②濃施山公園▼対象=市内在住・在勤の親子(子どもは小学4年生から中学生まで)▼定員=先着20人▼持つてくるもの=手袋、カッターナイフ(大)、米1合(1人分)

▼要電話申し込み▼申込期限=10月21日(金)▼参加費=1人200円
問 社会教育課 社会教育係
(Tel.32-9180)

【はつらつ瀬高塾講演会(無料)】



▼日時=10月25日(火)午前10時～11時45分▼場所=総合市民センター(MIYAMA)▼講演=「認知症なんか怖くない」▼講師=コスモ専務取締役・中島健氏

問 社会教育課 社会教育係
(Tel.32-9180)




【ひとり親サポートセンター(久)】▼期間=10月29日(土)～12月10日(土)までの土曜(計6日間)。各午前10時～午後4時▼場所=男女平等推進センター(久留米市諏訪野町)▼定員=15人▼受講料=無料(教材費など5千円、検定料5千円は自己負担)▼申込期限=10月19日(水)▼託児あり

【行政書士による無料法務相談】▼日時=①10月8日(土)②10月14日(金)。各午後1時～3時▼場所=①まいピア高田②山川市民センター▼相談内容=相続・遺言その他困りごと相談
問 行政書士 松原会
(Tel.62-3283)

【行政書士会柳川支部無料相談会】▼日時=10月29日(土)午前11時

10月17日(月)から23日(日)は行政相談週間です

行政相談は、行政相談委員が国の仕事など、行政全般についての苦情や要望、意見を受ける身近な相談窓口です。相談無料で、秘密は堅く守られます。気軽に相談ください。

行政相談委員名	相談日時(会場)
 瀬高地区 松崎千鶴子	毎月第2月曜日 午後1時～4時 (旧消防署)
 山川地区 合島洋子	毎月第3火曜日 午後1時～4時 (げんきかん)
 高田地区 西山安昭	毎月第1水曜日 午前9時～正午 (まいピア高田)

電話での相談はこちらまで
九州管区行政評価局「きくみみ福岡」
(Tel.092-473-1100)

※来場前の検温とマスクの着用にご協力ください。
※相談日が祝日の場合、定例相談日は翌日となります。
問 秘書広報課 秘書広報係(Tel.64-1501)

【ラジオ体操講習会】

ラジオ体操の正しい動きやポイントなど、実演を交えてわかりやすく指導します。

▼日時=10月8日(土)午前10時～▼場所=総合市民センター(MIYAMA)▼対象=市内在住の人▼定員=先着50人▼申込方法=当日午前9時より同センターで受け付け▼講師=NPO法人全国ラジオ体操指導委員・藤元直美氏▼マスクを着用し、運動ができる服装、室内シューズ、タオル、飲み物を持参ください▼健康ポイントの台紙をお持ちの人は持参ください
問 社会教育課 社会教育係
(Tel.63-3333)

【空き家・住まいの終活無料相談会・セミナー】

空き家の活用などに詳しい専門の相談員や各種専門家が、空き家や住まいの終活に関する相談を受け付けます。

▼日時=10月5日(水)午前11時～午後4時▼場所=筑後市中央公民館(筑後市山ノ井)▼定員=相談会7組▼要電話申し込み
問 福岡県空き家活用サポートセンター
(Tel.092-726-6210)

※灯油切れよさようなら(AM)/ ※注文忘れもさようなら(AM)/

灯油配達の新サービス ほっかほっか定期便 始めました!

※当社スタッフが毎月2回お客様のボイラーを定期巡回し給油するサービスです。

注文時のお電話不要 + 給油時の立ち合い不要 + 毎月の請求書発行 + 安心の口座振替 = ほっかほっか定期便!!

https://www.otakasekiyu.com 受付時間: 月曜日～土曜日 9:00～17:00

有限会社大高石油店 0944-22-5002

福岡県みやま市高田町徳島191

お気軽にお電話下さい



道の駅みやま直売所「がまだしもん」出荷者募集

- ▶応募期限=10月31日(月) ▶対象=みやま市民 ▶入会金=1万円 ▶年会費=2千円
▶販売手数料=販売価格の15% (※野菜などの農産物は生産履歴の提出が必要)
▶詳しくは問い合わせください

問道の駅みやま(Tel67-6477。午前10時~午後4時まで)



JR九州では9/23にダイヤ改正を実施しました

各駅の時刻検索はこちら
列車の位置情報が確認できるJR九州アプリはこちら

問JR九州案内センター(Tel0570-04-1717)

募集・試験

自衛官募集

陸上自衛隊高等工科大学
資格15~16歳までの中卒(見込み含む)、男子のみ
申込期限:令和5年1月6日(金)

瀬高陸上クラブ生徒募集

基礎基本から楽しく丁寧に指導します。
日時:毎週木曜。午後5時30分~7時

柳川山門医師会看護高等専修学校生徒募集
【第1回】試験日:11月6日
【第2回】試験日:11月20日

問瀬高陸上クラブ小山
(Tel080-3997-0835)



問い合わせ用LINE

11月18日(金)

【共通】資格:中学校以上を卒業した人(年齢不問)
試験科目:作文・面接

問同校(Tel72-8086)

大牟田医師会看護専門学校看護学生募集

【看護科】出願期間:10月11日(火)~10月31日(月)
試験日:10月15日(土)、10月16日(日)

【看護科(夜間定時制)】出願期間:10月11日(火)~10月31日(月)
試験日:10月15日(土)、10月16日(日)

問同校(Tel52-7698)

【公社】大牟田法人会「地域社会貢献活動」対象事業募集

対象:令和5年度事業で、みやま市内で地域社会貢献活動に取り組み団体
内容:事業資金の一部または全額(上限20万円)

問同会(Tel51-7564)

おやんつ

人権啓発映画上映会(無料)

日時:10月30日(日)午後2時上映(129分)
場所:山市民センター

問社会教育課 人権・同和教育係(Tel32-9184)

シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターは、就業を通じて高齢者の生きがいづくり、社会参加や地域貢献などを目的とし、行政が立ち上げ市町村に1か所設置されています。

- ▶説明会日程
①毎月5日②毎月20日
▶場所

- ①瀬高出張所(旧消防署内)
②シルバー人材センター会議室(高田濃施山公園管理事務所内)
※変更になる場合があります。電話で確認ください

問市シルバー人材センター(Tel22-6636)



シニア女性応援セミナー(無料)

日時:11月17日(木)午後1時~4時
場所:久留米リサーチパーク(久留米市百年公園)

問シルバー人材センター(Tel22-6636)

與田準「児童文学まつり」

市内小中学校の児童・生徒より応募のあった詩の中から、入賞者等の表彰と作品朗読を行います。

日時:10月15日(土)午前10時~11時
場所:山市民センター

問社会教育課 社会教育係(Tel32-9180)

みかんの里山川お牧山ウォーク

日時:11月3日(祝)午前9時~11時
集合(出発)場所:山市民センター

清水山もみじウォーク
日時:11月23日(祝)午前10時~11時
集合(出発)場所:清水小学校運動場

小学生以下200円(保険代含む)
小学生以下200円(保険代含む)

介護予防事業「シルバージム」(無料)

医学的リハビリテーションの専門家である理学療法士が指導する、トレーニングマシンを使った介護予防事業を開始します。

日時:11月~2月の毎週水曜、金曜のうち週1回参加。計16回(原則曜日は固定)

問市スポーツ協会事務局(Tel63-3333)



福岡自治研修センターが一般利用できるようになりました

行政職員向け研修施設の「福岡自治研修センター」(大野城市大字乙金)が、7月から一般(団体・法人)の人にも利用できるようになりました。

センターは、研修室22室、宿泊室122室、レストランなどを備え、企業やスポーツ合宿などに利用できます。

利用料金など、詳しくは福岡県公式ホームページをご覧ください。



問福岡県人事課(Tel092-643-3037)

「FMたんと」公式アプリ

問FMたんと(Tel55-7930)

「FMたんと」は、みやま市、大牟田市、荒尾市を放送区域とする地域のラジオ局(周波数79.3MHz)です。



ロードください。

ハローワーク大牟田求人情報

みやま市内の求人情報を抜粋して掲載しています。詳しい情報を知りたい人、面接を希望される人、求人との相談は、ハローワークへ問い合わせください。

■有効求人倍率 7月=1.29倍(前月1.23倍)

Table with 6 columns: 求人番号, 求人者名, 雇用形態, 職種, 採用人数, 賃金(万円), 仕事内容

※なお、紹介は随時行っておりますので、採用済みとなっている場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

問ハローワーク大牟田(大牟田公共職業安定所) (Tel53-1551)

皆さんのご協力により、 みやま市の「ごみの量」が減っています！

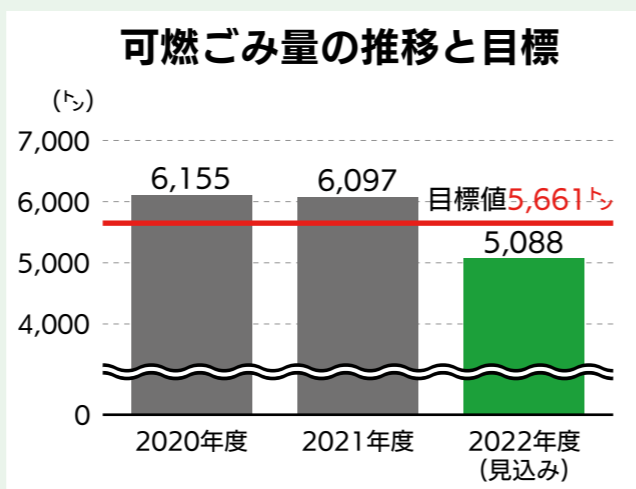
ごみ減量中間報告

環境衛生課 循環型社会推進係 (Tel.32-8575)

今年3月から本格稼働した、新ごみ焼却施設「有明ひまわりセンター」。柳川市と共同で建設したこの施設の建設費は、両市から出される1年間の可燃ごみの量によって負担割合が決まります。

皆さんのご協力により、3月～8月までの半年間で1,560トンの資源物を燃やさずにリサイクルできました。このペースでリサイクルを続けると、今年度の可燃ごみは目標値よりさらに570トン減量でき、6,800万円の負担金削減につながる見込みです。

建設費負担金の割合は2023年2月分までの可燃ごみの量で決定します。引き続きごみ減量にご協力をお願いします。



ごみを減らす取り組み / 3つのリサイクル

生ごみ分別

■2017年から開始した生ごみ分別には、市民の皆さんや事業所からも積極的に参加いただいています。

可燃ごみ940トン削減



たからばこ

■紙類・衣類の常設回収ボックス「たからばこ」を4月から各校区に1か所ずつ設置しています。

可燃ごみ36トン削減



草の資源化回収モデル事業

■4月から開始し、毎週水曜日に草や葉のみの戸別収集を行い、焼却せずに資源化しています。

可燃ごみ33トン削減



10月は食品ロス削減月間です

日本の食料自給率は37%(カロリーベース)と諸外国と比べて低く、年間3,100万トンの食料を海外の輸入に頼っているにもかかわらず、年間522万トンの「まだ食べられる食品」を捨てています。一人一人のちょっとした工夫で食品ロスは減らすことができます。みんなで実践してみましょう。

- 冷蔵庫の中の写真を撮って、買いすぎを防ぐ。
- 賞味期限は「おいしい目安」。期限を過ぎてもすぐに捨てない。
- お店で商品棚の手前からとる。
- 外食時、食べきれない場合は持ち帰る。
- 家庭で食べ残してしまった場合は、生ごみ分別する。



▲残った食材でリメイク料理を紹介
「消費者庁のキッチン」

情報ステーション



市民の福祉向上に向けて

8月25日、みやま市と日本生命保険相互会社久留米支社との包括連携協定式が市役所で行われました。この協定は、市と同社が緊密に連携することで、市民の福祉向上や地域活性化を図ることを目的としています。

10月1日は浄化槽の日です

浄化槽は、家庭から出る汚水をそれぞれの家できれいにするものです。しかし、正しく使わないと河川や海などの汚染や、悪臭の原因にもなりますので、以下のことに気をつけましょう。



1. 浄化槽は正しく使いましょう

- ・水は適正量使いましょう。
- ・ブローアの電源は切らないでください。市ホームページ
- ・保守点検・清掃は定期的に受けましょう。

2. 法定検査を受けましょう

浄化槽には、定期的な保守点検や清掃に加え、第三者機関(県知事指定の指定検査機関)による法定検査受検が年1回義務付けられています。

3. 浄化槽をこれから設置する予定の人へ

市では、浄化槽の設置からその後の維持管理まで市が主体となって行う「市町村設置型」と、個人が設置する浄化槽に対し補助を行う「個人設置型」の2つの地域があります。詳しくは問い合わせください。

☎上下水道課 下水道係(Tel.64-1533)

10月のいきがい教室 介護予防を目的とした教室です。対象は、おおむね65歳以上の人です。

日程	内容	場所	時間
4日(火)	レクリエーション講座	あたご苑	13:30
	スマイルメイト研修	げんきかん	13:30
	タオル体操	清水公民館	10:30
5日(水)	楽しくアルツハイマー予防	あたご苑	10:00
11日(火)	ケアピクス	げんきかん	13:30
12日(水)	ケアピクス	あたご苑	10:30
18日(火)	タオル体操	清水公民館	10:30
	ケアピクス	げんきかん	13:30
19日(水)	ゆるっとストレッチヨガ	あたご苑	10:30
25日(火)	タオル体操	清水公民館	10:30
	ケアピクス	げんきかん	13:30
26日(水)	ケアピクス	あたご苑	10:30

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となる場合がありますので、事前に問い合わせください。

☎市社会福祉協議会(Tel.22-5000)

🍴 今月の逸品! 🍴 ひじきと青じその佃煮

10月は食品ロス月間です。食品ロスをなくしましょう!



材料(10人分)

- 乾燥ひじき 10g
- 青じそ 10枚
- いり白ごま 小さじ1
- サラダ油 小さじ1
- ④「みりん」 大さじ3
- ④「しょうゆ」 大さじ1

25kcal、塩分0.3g、食物繊維0.6g
(1人当たり)

作り方

- ①ひじきは洗って水で戻し、水気を切る。
- ②青じそは縦半分に切ってからせん切りにし、水にさらした後、絞って水気を切る。
- ③小さめのフライパンに油を熱して①を炒め、④で調味する。
- ④水分が飛んだら青じそを加えてさっと炒め、ゴマを加えて火を止める。

毎月19日は食育の日 ~みやま市食生活改善推進協議会~

消費者相談 光回線の勧誘は、その場で判断せずしっかり比較検討を

【相談事例】

自宅に「インターネットの主回線を引き直す工事を行っている。知らない人がいるといけないので、この地域のすべてのお宅を訪問し、ご案内している。」と業者が訪ねてきた。

【アドバイス】

事例の業者の話だけでは、すべてのお宅が契約しなければならないと誤解するかもしれませんが、これは業者やその代理店による光回線の勧誘です。「今よりも1,000円安くなる」などと電話で勧誘される場合もあります。他社の光回線から変更する場合、違約金や工事費の残金など、以前の契約先に対して高額な支払いが発生する恐れがあります。

その場で一人で判断せず、家族で話し合うなどしてしっかりと比較検討してください。

契約してしまっても、契約書面を受け取って8日以内であれば「初期契約解除制度」を利用して解約することができます。困ったときは早めに消費生活センターへご相談ください。

☎柳川・みやま消費生活センター
(Tel.76-1004。受付時間=午前9時~午後4時30分)