

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|---|---|
| お知らせカレンダー 9 月 2023 (令和5)年 | | | | | 1 おはなし会 (11:00- 図書館【高田】) おもちゃ花火フェスタ (15:00-21:30 まいピア高田北駐車場) 🍷 広報みやま発行日 🌙 末吉小児科内科医院 Tel 59-8100 (船津町) | 2 おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】) おりがみ相談室 (14:00- 図書館【山川】) 🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) |
| 3 | 4 心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署) 🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木) | 5 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約 (10:00-11:30 MIYAMAX) 心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん) 🌙 やまかわクリニック Tel 52-2705 (中白川町) | 6 行政・心配ごと相談 (9:00-12:00 まいピア高田) 🌙 江の浦医院 Tel 22-5050 (江浦町) | 7 4か月児健診 (13:00-13:30 受付 MIYAMAX) 🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) | 8 農業委員会総会 (13:30- 市役所本庁 405 会議室) 教育委員会 (10:00- 山川支所大会議室) 🌙 吉野こどもクリニック Tel 58-3132 (宮崎) | 9 おはなし会 (11:00- 図書館【山川】、 14:00- 図書館【瀬高】) 🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) |
| 10 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】) 🌙 休日当番医 | 11 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署) 🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木) | 12 🌙 かが小児科医院 Tel 53-1150 (岬) | 13 母子健康手帳交付 (10:15-10:30 受付) 🌙 坂西医院 内科・小児科 Tel 52-2025 (原山町) | 14 🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) | 15 10か月児健診 (13:00 ~ 13:30 受付 MIYAMAX) 🌙 末吉小児科内科医院 Tel 59-8100 (船津町) | 16 🌙 休日当番医 |
| 17 | 18 ● 敬老の日 🌙 休日当番医 | 19 食育の日 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん) 🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木) | 20 心配ごと相談 (9:00-12:00 まいピア高田) 特設人権相談所 (13:00-16:00 山川市民センター) 認知症・高齢者相談会 ※要予約(13:30- 地域包括支援センター) 離乳食教室 ※要予約 (10:00 ~ MIYAMAX) 🌙 篠塚小児科皮膚科医院 Tel 58-5000 (橘) | 21 1歳6か月児健診 (13:00 ~ 13:30 受付 MIYAMAX) 🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) | 22 🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木) | 23 ● 秋分の日 おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】) 🌙 休日当番医 |
| 24 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】) 🌙 休日当番医 | 25 税と使用料の 口座振替日 心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署) 🌙 平田小児科内科医院 Tel 52-4195 (歴木) | 26 🌙 吉野こどもクリニック Tel 58-3132 (宮崎) | 27 母子健康手帳交付 (10:15-10:30 受付) 🌙 坂西医院 内科・小児科 Tel 52-2025 (原山町) | 28 3歳児健診 (13:00 ~ 13:30 受付 MIYAMAX) 発達相談 ※要予約 (9:00-12:00 MIYAMAX) 🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) | 29 🌙 かが小児科医院 Tel 53-1150 (岬) | 30 MIYAMAX 開館 1周年 記念イベント (10:00-16:00 MIYAMAX) おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】) 🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) |
| | | | | | | |

🍴 今月の逸品! 🍴
鶏肉のスタミナ炒め



194kcal、塩分 1.4g、食物繊維 2.2g
(1人当たり)

材料 (4人分)

| | |
|-----------|-----------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 300g |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 小麦粉 | 適量 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ピーマン | 2個 |
| パプリカ(赤・黄) | 各1/2個 |
| にんにく | 1かけ |
| みそ | 大さじ2 |
| はちみつ | 大さじ1弱 |
| 水・酒 | 各大さじ1と1/2 |
| レタス・赤玉ねぎ | 各1/3個 |

作り方

- ①鶏もも肉は塩をして、一口大に切る(むね肉、ささみでもOK)。
 - ②ピーマン・パプリカは種を除き、2cm角に切る。
 - ③にんにくは、すりおろし、Aと合わせておく。
 - ④レタスは千切りまたはちぎっておく。赤玉ねぎは薄切りにする。
 - ⑤熱したフライパンに油を入れ、①に小麦粉をまぶし、中火でゆっくりと焼く。両面がこんがり焼けたら、②を加えて、さっと炒める。
 - ⑥⑤に火が通ったら、③を絡ませる。
 - ⑦器にレタス、⑥を盛り付け、上から赤玉ねぎを飾る。
- ※ほかの夏野菜(ゴーヤやなす)、かいわれ大根などを盛り付けるとより華やかになります。

毎月19日は食育の日 ~みやま市食生活改善推進協議会~

語り継ぐ 戦争の記憶

~「故郷から見たアジア太平洋戦争」刊行~

📖 みやま市遺族会事務局 野田 (Tel 63-3784)

みやま市遺族会が、昨年4月に開催した「故郷から見たアジア太平洋戦争期における思いを語り合う討論会」の記録をまとめた冊子『故郷から見たアジア太平洋戦争』が同会より刊行されました。

戦前から戦中・戦後のみやまの様子やその時の思いなどを、15人の体験者が語った貴重な内容となっています。

市立図書館にも置いてありますので、ぜひご覧ください。



きもちよりそうライン@ふくおかけん

学校で嫌なことがあった…
親とけんかして家にいたくない…



つらいきもちによりそう
LINE ができました

毎週月・木曜日 16時~19時
相談無料 予約は要りません



福岡県保健医療介護部こころの健康づくり推進室 (Tel 092-643-3265)

◆夜間・休日に子ども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。

定例相談・行事

家庭児童相談室 (64-1566)
【月~金曜、8:30-17:00】

いきいきライフ教室 (げんきかん)
【火・金曜、9:30-11:00】

つどいの広場 (MIYAMAX)
【月~土曜、10:00-16:00】
📍つどいの広場 (63-5577)

9月の休日当番医は、14📍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診療を担当します。