

MIYAMA 3 2024



2月11日、食育活動の一環として、MIYAMAでみそづくり体験と講演会「塩と人との関係」が行われました。みそづくり体験では、講師に管理栄養士の綾部美津子さんを招き、15組27人が参加。身近な調味料を手作りすることで、食の大切さを学びました。参加者からは「大豆とこうじを混ぜたり、空気を抜いたりすることが面白かった」「自分で作ったので食べるのが楽しみ」などの感想が聞かれました。



◀ みやま市公式ライン友だち追加はこちら！

発行/みやま市(〒835-8601 みやま市瀬高町ノ115番地)
☎63-6111 FAX 64-1503
編集/秘書広報課 印刷/みやま総合印刷(株)

みやま市公式ホームページ
ホームページからも「広報みやま」を見ることができます。
山川支所/☎64-3100 高田支所/☎64-2100
<https://www.city.miyama.lg.jp/>



みやまっ子

3月に満1歳になる赤ちゃんたちを紹介します。

1歳の記念に赤ちゃんの写真を載せませんか

「みやまっ子」募集の詳細は右記QRコードより市ホームページをご覧ください。



▶対象者 4月生まれのお子さん

▶応募締切 3月15日(金)

☎秘書広報課 秘書広報係(Tel.64-1501)



道崎 さくらちゃん
3月3日生まれ
(瀬高町)

1歳のお誕生日おめでとう！ご飯たくさん食べて遊んで、元気で優しい子に育ってね♡



ひなた
横山 陽向ちゃん
3月6日生まれ
(瀬高町)

食いしん坊でいつも笑顔の陽向♪みんなの癒しだよ。お兄ちゃんとずーっと仲良くね♡



なこ
山口 菜心ちゃん
3月9日生まれ
(瀬高町)

お誕生日おめでとう♡これからも家族4人ニコニコ笑顔で過ごそうね♡大好きだよ♡



こはるこ
田中 小春子ちゃん
3月22日生まれ
(瀬高町)

1歳おめでとう★これからもなくてわらってみんなでおおきくならうね♪だいすきです！



ほのか
中村 穂乃花ちゃん
3月23日生まれ
(瀬高町)

ほのちゃんお誕生日おめでとう♡いつも笑顔をありがとう大好きだよ♡♡



あんず
肥後橋 杏ちゃん
3月24日生まれ
(瀬高町)

お外遊びが大好きなあんずくん♡ひなねえ、いろねえとたくさんお出かけしようね♪



とうや
江崎 橙矢ちゃん
3月30日生まれ
(瀬高町)

お誕生日おめでとう♡にいとねえねと仲良く元気に育ってね★



広報つれづれ

▼みそづくり体験では楽しそうに材料をこねたり、空気を抜いたりする様子が印象的でした。みそは日常的に食べていますが、作り方は知らなかったの、私も興味津々。先生によると、みそは生きているので、優しく声をかけながら作る、よりおいしく完成するとのこと。すると子どもたちが「おいしくなれ〜」と声をかけながら、みそを混ぜ始めました。なんとまあかわいい。私も心の中で同じように唱えながら撮影していました。作ったみそは3か月ほど常温で発酵させ、完成を迎えるとのこと。私の「心の中おもしろ〜」も届いていると思います。(てん)

▼3月1日〜7日は、子どもも予防接種週間です(13歳)。私は、注射と聞くといって暴れるくらい注射嫌いの子でもでした。中学生になる頃には平気になっていたのですが、大人になって予防接種をする機会がぐっと減ったからか、最近になってまた注射嫌いに。終わってしまえば「全然痛くなかったな」といつも思うのに、先生が「さ〜ん、い〜ち、ハ〜イ」打つのか「さ〜ん、い〜ち、ハ〜イ」打つのか青白い顔で聞いています。注射が平気な子どもたちは、バ〜ッすれば注射が怖くなくなるか今度お姉さんにごっそり教えてね。(あつ)

電気を選ぶ 未来を創る

岡エネルギー政策課 エネルギー政策係 (Tel.64-1545)

市は2021年8月、2050年までに温室効果ガス排出量の実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティみやま」を宣言しました。市が出資する第3セクターとして2015年3月に誕生したみやまスマートエネルギー株式会社(以下「みやまSE」)とともに、エネルギーの地産地消による経済循環を掲げ、域内の脱炭素に積極的に取り組んでいます。

脱炭素に向けた、市とみやまSEの持続可能なまちづくりのための取り組みを紹介します。



みやまスマートエネルギー株式会社
 ▶みやま市瀬高町小川15-1
 ▶Tel.63-2132



1 エネルギーの地産地消で経済を循環

市内で発電された再生可能エネルギーをみやまSEが市内の事業者や個人に売買することで、市外に流出していた電気料金が市内で留まるようになり、雇用や地域経済の循環を生み出すようになりました。

その循環を見える化するため、市と連携して電気の利用料に応じたデジタル地域通貨の付与を開始。1kwhあたり0.15コインが付与され、たまったコインは1コイン=1円として市内の加盟店で利用できます。



2 啓発の取り組み

みやまSEは市の出前講座や中小事業者向けの「省エネセミナー」、小学生向けの副教材作成にも携わり、市の取り組みを知ってもらうとともに、郷土愛を育む活動にも取り組んでいます。

レストラン型コミュニティスペース「さくらテラス」では、みやまの特産品をふんだんに使ったランチプレートの提供や市外の人向けのツアーにも参加するなど、市の魅力発信を行っています。



▲さくらテラス

3 脱炭素への取り組み

市役所と図書館、消防本部では、みやまSEが提供する「再エネプラン」を利用することで市内のメガソーラーから生み出された環境価値を使用し、二酸化炭素排出量「実質ゼロ」を達成しています。

みやまSEでは2024年1月から、有明ひまわりセンターのごみ焼却により発電した電力の買い取りを開始。ごみを焼却する際に発生した電気を域内で取り扱うことで、経済循環や脱炭素を推進していきます。

今、社会では、単に安さだけではなく人や社会、地球環境、地域に配慮した消費行動が求められています。私たちの日々の消費行動が、雇用や環境問題などの課題を解決する取り組みにつながります。電気を選ぶこともその一つ。安心して暮らせるみやま市を次世代に残すため、今の自分にできることから始めませんか。

山門高校の「Oneヘルスクラブ」は、ニホンウナギの保護をきっかけとして、そのサンクチュアリ(保護区)づくり、そして持続可能な自然環境につながる広葉樹の森「飯江川上流100年の森」づくりに取り組んでいます。

2月号では、飯江川上流の竹林を広葉樹の森にし、多様性のある豊かな里山を取り戻すための取り組みについてお伝えしました。

最終回となる今月は、その活動の成果を広め、次世代に引き継いでいく取り組みについてリポートします。



山門高校Oneヘルスクラブでは、ウナギの放流や河川山林の調査に加え、広葉樹の生育を阻害する竹の伐採などに汗を流しています。活動を通して生徒たちが気づいたのは、「人間の都合や経済事情のために、生物の多様性や自然本来の生命循環、里山の豊かさが損なわれた」ということ。また「100年の森」を掲げたからこそ感じた、ワンヘルスを次世代へと伝えていく大切さでした。クラブでは、活動報告の機会を捉え、生徒たちがデータに基づき実感を入れて伝えていきます。

昨年12月に行われた福岡県主催の「知事といきいきトーク」でも、パワーポイントを操作しながら、服部知事や松嶋市長をはじめ、商工業、農林漁業の代表者など、ワンヘルスに取り組む

方々の前で活動の成果を発表し、意見交換を行いました。「生きものを支え 生きもの社会を目指して」。福岡県生物多様性戦略にはこう書かれています。生態系の健全性は、家畜なども含めたすべての動物と人の健康にもつながっています。これがワンヘルスの理念です。このことが安全で豊かなみやま市づくりにつながっていくと思えます」と、生徒たちはワンヘルスの大切さについて力を込めて語り、会場からは大きな拍手が送られました。

自然本来の力を取り戻し、それを次の世代へ引き継いでいくには、非常に長い時間を要します。10年先、100年先を見据えた人づくり、環境づくりを目指すワンヘルスの取り組みは、100



「知事といきいきトーク」での成果発表

山門高等学校 Oneヘルスクラブの挑戦

ワンヘルスの大切さを伝えたい

その3

年先の豊かなみやま市への礎なのです。

Oneヘルスクラブからワンヘルスの輪を広げたい。
 Oneヘルスクラブは今後も、市内の様々な団体や人とつながりながら活動を進め、発信していくことにしています。

■開館時間
10時～18時。金曜は瀬高館のみ20時まで

■3月の休館日
4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、28日(木)

▶利用カードの登録内容に変更はありますか

住所や電話番号などに変更があった際は、図書館で手続きをお願いします。



▶電子図書館でより便利な読書ライフを!

「いつでも、どこでも、24時間365日利用可能」で、「自動返却で返し忘れがない」電子図書館を利用しませんか。インターネットを利用して、電子書籍を借りることができます。詳しくは、みやま市立図書館ホームページをご覧ください。



3月のイベント

瀬高館 オンリーワン 楽しい焼き物づくり (ひもづくり体験) (23日(土)14時～16時30分)

器1個と箸置きにもなるムツゴロウを2個作ります。器は、土をひも状にして積み上げて形を創っていく「ひもづくり」という手法で作ります。

- ▶参加費 500円 ▶定員 先着12人
- ▶対象 小学4年生以上で、市内在住または通勤、通学している人
- ▶申し込み期限 3月17日(日)
- ▶申し込み方法 瀬高館に来館または電話

▶おはなし会 瀬 2、9、16、23、30日。14時～14時30分

山 16日。11時～11時30分

高 2日。11時～11時40分

▶赤ちゃんおはなし会 瀬 2日。11時～11時15分

▶図書館ピアノ 瀬 10、24日。11時30分～11時50分

▶おりがみ相談室 山 9日。14時～15時



新着図書 と 特設コーナー

New
瀬高館 絵本
きみにおやすみをいうまえに
ジョルジョ・ヴォルペ/文、パオロ・プロイエッティ/絵、ほりぐちみのり/訳(工学図書)

秋から冬へと季節が変わり始めると、キツネのロツツは寂しくなってしまうのです。一番の仲良しの友だち、ヤマネのクイックがもうじきお家のなかにこもってしまうから…。おやすみ前のひとときに、そっと読みたくなる絵本。

特設コーナー
一般「いつまでも元気に!」、
児童「たいせつなともだち」

New
山川館 一般
17歳のピオトープ
清水 晴木/著(幻冬舎)

いつも飄々として、謎めいた雰囲気を出している校務員・平人生。「人生先生」と呼ばれる彼のもとには、日々、悩みを抱えた高校生が訪れる。彼らは次第に、人生先生が始めた中庭のピオトープ作りに参加するようになり…。

一般「新生活の準備をしよう」、
児童「はるきたよ」

New
高田館 児童
ハブハブハー
立川 治樹/作、木村 いこ/絵(文研出版)

ドクヘビのハーはみんなからこわがられていて、いつもひとりぼっち。「どうしてぼくにはドクがあるの?ドクなんて大きらいだ」と思っていた。ある日、偶然にもドクが出なくなったハーは、みんなのところへ遊びにいこう…。

一般「もしも」に備えて、
児童「はじめのいっぽ。チャレンジしてみよう!」

※TRC週刊新刊全点案内より
※所蔵していない本は、リクエストでできるだけお応えしていきます。

■問い合わせ

みやま市立図書館
瀬高館 Tel.64-1117

山川市民センター図書館
山川館 Tel.67-0401

まいピア高田図書館
高田館 Tel.22-6655



ICT(情報通信技術)活用で 変わる学校の学び



まなびの教室

図教育委員会 指導室
(Tel.32-9021)

市では、小学校と中学校のあわせて9か年間で身に付ける「ICT活用スキル」と「情報モラル」の育成計画を作成し、職員の研修も行いながらICT教育の推進を図っています。「一人一台端末」が導入されて3年。着実に学校現場にICTの活用が浸透してきています。

- 小・中9か年間の育成計画を作成
- ・育成計画表を活用し、市全体でICT活用スキルや情報モラルを育成

- ICT教育推進のための職員研修
- ・効果的にICTを活用した授業の研修
- ・休校時に備えた遠隔授業の研修など



- 一人ひとりに最適な学びを実現
- ・習熟度に応じて課題を選べる
- ・書くことが苦手な子のノート代わりとして活用できる
- ・考えを見える化するツールで考えを整理
- ・一人ひとりの興味関心に応じて調べ学習ができる

- タブレットや大型モニターを活用して学びを共有
- ・みんなの考えをリアルタイムで共有できる
- ・画面上で活発な意見交換ができる
- ・考えを付け加えたり修正したりできる
- 教師と子どものコミュニケーション
- ・子どもの学習状況や反応を把握できる

～みやま市に貢献し、みやま市を盛り上げる山門高校～ 地域に頼りにされる高校に!! やま盛

山門高校 ホームページ

地域と繋がり、ともに成長していきます。

今後、みやま市唯一の高校として、地域と繋がり、ともに成長していきます。

■市内中学校との生徒会交流会

市内の中学校生徒会と山門高校生徒会で生徒会活動について意見交換を行いました。山門生から中学生へ積極的にアドバイスをする姿が見られ、まとめの発表では各中学校の「こんな学校、生徒会にしたい」という熱い思いを聞くことができました。

▲活発な意見交換

地域との関わりの中で、地域を支える”人財”を育てる

■1年生がしめ縄作り挑戦!

他者との共生や公共への奉仕を学ぶ活動として、水引を使ったしめ縄作りをしました。市社会福祉協議会の福祉活動支援事業の一環で実施したもので、講師に小野真代美さん(高田町)を招き、水引の歴史や先人の知恵、作品作りについて指導いただきました。

作ったしめ縄は「平和で豊かな新年を」とメッセージを添えて、福祉施設「菜の花」(瀬高町)に届けました。入所者の皆さんに喜ばれ、温かいふれあいを通して、伝統文化のすばらしさや他者とのつながりを一層感じることができました。

▲しめ縄作り

▲菜の花へ贈呈

乳幼児健診など母子保健行事の日程(令和6年度)

問 子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係(Tel64-1520)



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4か月児健診	4日(木) R5.11月生	9日(木) R5.12月生	6日(木) R6.1月生	4日(木) R6.2月生	1日(木) R6.3月生	5日(木) R6.4月生	3日(木) R6.5月生	7日(木) R6.6月生	5日(木) R6.7月生	9日(木) R6.8月生	6日(木) R6.9月生	6日(木) R6.10月生
10か月児健診	10日(水) R5.5月生	10日(金) R5.6月生	14日(金) R5.7月生	12日(金) R5.8月生	2日(金) R5.9月生	13日(金) R5.10月生	11日(金) R5.11月生	8日(金) R5.12月生	11日(水) R6.1月生	10日(金) R6.2月生	14日(金) R6.3月生	14日(金) R6.4月生
1歳6か月児健診	18日(木) R4.9月生	16日(木) R4.10月生	20日(木) R4.11月生	18日(木) R4.12月生	22日(木) R5.1月生	19日(木) R5.2月生	17日(木) R5.3月生	14日(木) R5.4月生	12日(木) R5.5月生	16日(木) R5.6月生	20日(木) R5.7月生	13日(木) R5.8月生
3歳児健診	25日(木) R3.3月生	23日(木) R3.4月生	27日(木) R3.5月生	25日(木) R3.6月生	29日(木) R3.7月生	26日(木) R3.8月生	24日(木) R3.9月生	28日(木) R3.10月生	19日(木) R3.11月生	23日(木) R3.12月生	27日(木) R4.1月生	27日(木) R4.2月生
発達相談	25日(木)	23日(木)	27日(木)	25日(木)	29日(木)	26日(木)	24日(木)	28日(木)	19日(木)	23日(木)	27日(木)	27日(木)
親子教室	9日(火) 16日(火)	14日(火) 21日(火)	4日(火) 18日(火)	2日(火)	6日(火) 20日(火)	3日(火)	1日(火) 15日(火)	12日(火)	3日(火) 17日(火)	14日(火) 21日(火)	4日(火) 18日(火)	4日(火) 18日(火)
離乳食教室	-	15日(水)	-	17日(水)	-	18日(水)	-	13日(水)	-	15日(水)	-	19日(水)
母子健康手帳交付	随時(予約制)											

乳幼児健診(4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児)

身体測定、内科・歯科診察や栄養・歯科・発育など育児に関する相談を行います(対象者には個別に案内を送付します)。

■場所 MIYAMAX ■受付時間 13時~13時30分

発達相談【要事前予約】

ことばや発達が気になるお子さんと、言語聴覚士・臨床心理士による個別面談を行います。

■場所 MIYAMAX ■時間 9時10分~12時

親子教室【要事前予約】

親子で集団遊びができる教室です。発達など気になることの相談もできます。

■場所 MIYAMAX ■時間 10時~11時30分 ■定員 8組

離乳食教室【要事前予約】

■場所 MIYAMAX ■時間 10時~12時

■対象 離乳食が必要なお子さんがある家族の人

■定員 先着10人

■持ってくるもの 筆記具、お子さんの持ちものなど

■その他 託児あり(要予約・先着順)

母子健康手帳交付【要事前予約】

■交付場所 みやま市役所(本庁2階子ども子育て課)

■受付時間 8時30分~16時00分

■対象 みやま市に住民登録がある妊婦

■持ってくるもの 妊娠届出書、マイナンバーカードまたは通知カードと顔写真付の本人確認書類(運転免許証など)

日曜に市役所本庁の一部を開庁します

(3月24日、4月7日。8時30分~12時00分)

就職・転勤・入学などで、転入・転出が多くなる時期に、住所変更に伴う手続きを受け付けます。他市町村や関係機関に確認が必要な場合など、手続きが行えない場合があります。事前に各担当課へお問合せください。

受付業務	担当課
▶ 転入、転出、転居などの住所変更(※1) ▶ 印鑑登録 ▶ マイナンバーカードの住所変更 ▶ 住民票の写し、戸籍に関する証明書の交付(※2)	市民課 住民係(Tel64-1513)
▶ 国民年金、国民健康保険、後期高齢者医療、公費医療の資格異動	健康づくり課 国保年金係(Tel64-1529) 健康づくり課 医療係(Tel64-1527)
▶ 原付バイクなどの登録・廃車、納税通知書などの送付先変更	税務課 市民税係(Tel64-1511)
▶ 児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当の申請 ▶ 保育所・認定こども園の入所・退所	子ども子育て課 子ども子育て係(Tel64-1535)

※1 転入・転出手続きなどと同時に戸籍届を提出する場合は、前もって平日開庁時間に住民係へ連絡ください。

※2 住民票の写し、戸籍に関する証明書の広域交付はできません。「婚姻、離婚、出生、死亡」などの戸籍届は、本庁当直室で預かります。



マイナンバーカードを活用しましょう

■ オンラインで引っ越し手続き

オンラインで「転出届の提出」ができます。転出元の市町村窓口への来庁は原則不要ですが、転入先の市町村では窓口での手続きが必要です。



■ 住民票の写しなど証明書は、コンビニで50円安く

コンビニでは住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本、戸籍の附票の写し、所得証明書、課税(非課税)証明書が取得できます。(利用時間: 6時30分~23時)



※3月31日(日)13時~終日は、メンテナンス作業のため戸籍謄本・抄本、戸籍の附票の写しのコンビニ交付はできません。

消防署からのお知らせ ふれあい119

問 市消防本部 予防課 予防係(Tel62-5993)



火災・救急・救助(Tel119)、火事の問い合わせ(Tel050-1807-4070)、コミュニティ無線の放送内容確認(Tel63-6355)

■ 3月1日(金)~7日(休)は「春季全国火災予防運動」

火災予防意識の普及を図るため、3月1日(金)7時と19時の2回サイレンを鳴らします。火災と間違われないうちにお願いします。

■ ご利用には事前登録が必要です

火災情報をメールで受信できます。筑後消防指令センターのサイトから登録ください。



GmailとiCloudは利用できません。

▲筑後消防指令センターサイト

■ 日ごろから地震に備えましょう

近年、東日本大震災、熊本地震、そして元旦の能登半島地震など、震度7を超える大地震が頻発し、多くの死傷者や家屋の倒壊などの被害をもたらしています。地震はいつ起きるかわかりません。家具の固定や配置の仕方、避難経路や避難場所の確認など、日ごろから対策をしておきましょう。



▲首相官邸ホームページ

3月1日から戸籍の証明書請求・戸籍届が便利になります

問 市民課 住民係(Tel64-1513)



▲法務省

■ 本籍地以外でも戸籍証明書を取得できる

・ コンピューター化されていない一部の戸籍や、個人事項証明書、戸籍の附票は対象外です。
・ 郵送や代理人による請求はできません。

■ 戸籍届出時の負担を軽減

・ 本籍地以外の市町村窓口で戸籍届出をする場合でも、戸籍証明書などの添付が原則不要となります。



軽自動車などの廃車手続き・名義変更はお早めに



問 税務課 市民税係 (Tel.64-1511)

【125ccを超えるバイクに関して】九州運輸局福岡運輸支局 久留米自動車検査登録事務所 (Tel.050-5540-2081)

【軽自動車に関して】軽自動車検査協会 福岡主管事務所久留米支所 (Tel.050-3816-1752)

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在登録の車両所有者に課税します。

■ 廃車手続き(原付、小型特殊)

本人確認ができる書類(運転免許証など)を持参し、ナンバープレートを、税務課市民税係または各支所市民サービス係に返却してください。

※ナンバープレートを紛失した場合は、税務課市民税係のみでの手続きとなります。

■ 譲渡(名義変更)手続き(原付、小型特殊)

廃車手続きと同様に、本人確認ができる書類(運転免許証など)を持参し、ナンバープレートを返却してください。手続き後、廃車証明書兼譲渡証明書を交付しますので新所有者に渡してください。

はり・きゅう・あん摩等施術券(紫色)を交付します



問 健康づくり課 医療係 (Tel.64-1527)

■ 交付日 4月1日(月)～

※3月31日以前の申請受け付けはできません。

■ 交付場所

健康づくり課 医療係、各支所市民サービス係

■ 対象

みやま市に居住し、住基台帳に記載されている人

■ 利用できる施術所 市が指定した施術所

■ 助成内容 施術1回につき千円を助成

※指定する2か月の期間内にそれぞれ10回まで。

■ 持ってくるもの

来庁者の本人確認ができるもの(運転免許証、保険証など)

※別世帯の人が来庁する場合は、委任状または対象者の本人確認ができるもの(運転免許証、保険証など)を併せて持参ください。

国民年金付加保険料納付のご案内



問 大牟田年金事務所 (Tel.52-5294)、健康づくり課 国保年金係 (Tel.64-1529) ▲日本年金機構

第1号被保険者と任意加入被保険者(65歳未満の人)は、付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やすことができます。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

■ 付加保険料の月額 400円

■ 付加年金額

付加年金額(年額)は「200円×付加保険料納付月数」で計算します。2年以上受給すると、支払った付加保険料以上の年金を受給することができます。付加年金は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金ですが、定額のため物価スライド(増額・減額)はありません。

■ 手続き場所

健康づくり課 国保年金係、各支所市民サービス係、大牟田年金事務所

■ 注意点

付加保険料の納付は申出月からの開始となります。国民年金基金に加入している人や国民年金保険料の免除が承認されている人は、付加保険料を納付することができません。



大切ないのちを守るために～3月は「自殺対策強化月間」～

問 福祉課 福祉総務・障がい福祉係 (Tel.64-1518)

自殺は、病気や家族のこと、職場環境など、さまざまな悩みで心理的に追い込まれることが原因であることが多く、誰にでも起こり得る身近な問題です。そして、その多くは防ぐことができる社会的な問題であるとされています。みんなで支えあい、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指しましょう。

■ 大切ないのちを守るために

悩んでいる人に気づいたら「眠れている?」「元気がないけど何かあったの?」など、心配している気持ちを伝え、ゆっくり話を聴いてください。悩みを話してくれたら、専門家や相談窓口にご相談するように促しましょう。

■ 1人で悩まず相談してみませんか

ストレスや悩みが重なったときは、身近な人に話を聞いてもらい、張り詰めたところを緩めましょう。周囲の人に相談ができないときは、相談窓口を利用しましょう。

■ こころの健康づくり講演会(無料) ※事前申し込み不要

▷日時=3月16日(土)10時～ ▷場所=まいピア高田
▷テーマ=こころの健康づくり、ゲートキーパーについて
▷講師=船小屋病院理事長・院長 三根浩一郎さん

■ こころの自己チェックをしてみましょう

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
- ④ 自分が役立つ人間と思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある

※2週間以上続いている項目が2つ以上あり、毎日の生活に支障がある場合や⑥、⑦に該当する場合は相談窓口やかかりつけ医などに相談しましょう。

こころの悩みに関する相談窓口

■ ふくおか自殺予防ホットライン

①Tel.092-592-0783(24時間365日対応) ②Tel.0120-020-767(月～金曜=16時～翌日9時、土・日・祝日=24時間)

■ こころの健康相談(福岡県南筑後保健福祉環境事務所) Tel.72-2176(月～金曜、祝日除く。8時30分～17時15分)

くらしの困りごと相談室(経験豊富な相談支援員が対応します)



問 くらしの困りごと相談室(山川総合保健福祉センターげんきかん内) (Tel.67-0010)

失業や休業などさまざまな理由により、生活に困窮している市内在住の人を対象に、一人ひとりの状況に合わせた段階的な支援を行います。相談は無料です。

■ 相談日時 月～金曜、8時30分～17時(土、日、祝日休み)

【こんなことで困っていませんか】

くらしのこと

▷生活が不安だけどこに相談したらいいかわからない▷生活が苦しい▷病院に行きたいけれど保険証がない▷遺産相続でもめている▷離婚を考えている

仕事のこと

▷働きたいけれどブランクがあって心配▷仕事が見つからない

お金(家計)のこと

▷子どもの学費が心配▷家賃や税金を滞納している▷借金の返済が大変

支援の流れ

【相談】 まずは相談ください
話を聴いて情報を伝えたり、解決に向けて一緒に考えます。秘密は守ります。

【支援】 寄り添って支援します
さまざまな機関と相談しながら一緒に支援します。

【解決】 困りごと解決
解決した後も、いつでも相談を受け付けます。

日	月	火	水	木	金	土
お知らせカレンダー 3 月 2024 (令和6)年	3月の休日当番医は、12📅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。					1 赤ちゃんおはなし会 (11:00-図書館【瀬高】) おはなし会 (11:00-図書館【高田】、 14:00-図書館【瀬高】) 第3回みやま市歴史講座 (14:00-図書館【瀬高】) 🌱 広報みやま発行日 🌙 末吉小児科内科医院 Tel 59-8100 (船津町)
3 青少年健全育成 スプリングコンサート (13:00-まいぴア高田)	4 心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署)	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)	6 行政・心配ごと相談 (9:00-12:00 まいぴア高田)	7 4か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	8 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】)	9 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】)
🌙 休日当番医	🌙 平田小児科内科医院 Tel 52-4195 (歴木)	🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木)	🌙 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)	🌙 江の浦医院 Tel 22-5050 (江浦町)	🌙 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】)	11 農業委員会総会 (13:30-総合市民センター) 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署)	12 母子健康手帳交付 (10:15-10:30受付) 女性のための特設人権相談所 (10:00-15:00図書館【瀬高】)	13 離乳食教室 ※要予約(10:00-MIYAMAX) 認知症・高齢者相談会 ※要予約(13:30-市地域包括支援センター)	14 10か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	15 おはなし会 (11:00-図書館【山川】、 14:00-図書館【瀬高】)	16 おはなし会 (11:00-図書館【山川】、 14:00-図書館【瀬高】)
🌙 休日当番医	🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木)	🌙 やまかわクリニック Tel 52-2705 (中白川町)	🌙 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)	🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木)	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)
17	18	19 食育の日 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00げんきかん) 特設人権相談所 (13:00-16:00山川市民センター) 高齢者のための特設相談所 (10:00-15:00山川市民センター) 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX)	20 ● 春分の日	21 1歳6か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX) 教育委員会 (10:00-山川支所大会議室) 心配ごと相談 (9:00-12:00まいぴア高田)	22 おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】)	23 おはなし会 (14:00- 図書館【瀬高】)
🌙 休日当番医	🌙 篠塚小児科皮膚科医院 Tel 58-5000 (橘)	🌙 和田医院 Tel 55-1529 (歴木)	🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)	🌙 江の浦医院 Tel 22-5050 (江浦町)	🌙 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)
24 図書館ピアノ (11:30-図書館【瀬高】)	25 心配ごと相談 (13:00-16:00旧消防署) 税と使用料の口座振替日	26	27 母子健康手帳交付 (10:15-10:30受付)	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)	29 おはなし会 (14:00-図書館【瀬高】)	30 おはなし会 (14:00-図書館【瀬高】)
🌙 休日当番医	🌙 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)	🌙 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)
31 駅前マルシェ (10:00-17:00 JR瀬高駅前)	◆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】 ▶いきいきライブ教室 (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)



あいさつでまちを明るく元気よく



2月10日、まいぴア高田でみやま市あいさつ日本一運動市民大会が開催されました。大会では同運動推進委員会のこれまでの取り組みや現状が紹介され、小学生あいさつ学校チャンピオンや、あいさつ標語最優秀者の表彰などが行われました。

粥で占う今年の吉凶



2月15日、江浦八幡神社で「粥占御試察」(市指定無形民俗文化財)が行われました。元旦に奉納された米を1月15日にお粥にして、1か月安置し、発生したカビでその年の気象などを占います。今年は「作柄は平年より良く、台風や大雨は少ない」とのことでした。

地域防災力の向上を目指す



2月16日、MIYAMAXでみやま市防災士登録証交付式が行われました。今年度は16人が登録され、みやま市の防災士は46人になりました。式では代表して2人が決意を表明。防災士の皆さんは防災意識の啓発などを通して、地域防災力の向上に取り組みます。

ワハハと笑ってハッと気がつく男女共同参画



2月17日、MIYAMAXで男女共同参画推進講演会が開催されました。柳川人権擁護委員協議会(柳川座)による人権劇や落語家で僧侶の露の団娘さんによる落語と、自分らしく生きることをテーマにした講演が行われ、会場は大きな笑いに包まれました。



3月1日(金)～7日(木)は 子ども予防接種週間です



計画的に予防接種を受け、感染症を未然に防ぎましょう。予約が必要ですので、医療機関にお問い合わせください。接種の際は、母子健康手帳を必ず持参してください。

予防接種	対象者	接種回数など	チェック
B型肝炎	生後1歳未満 (標準接種年齢=生後2か月～生後9か月)	1回目	<input type="checkbox"/>
		2回目	<input type="checkbox"/>
		3回目	<input type="checkbox"/>
ロタウイルス	生後6週から生後24週まで(※1) 生後6週から生後32週まで(※1)	ロタリックス	<input type="checkbox"/>
		ロタテック	<input type="checkbox"/>
ヒブ(インフルエンザ菌b型) 小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	接種を開始した年齢(月齢)によって 異なります	<input type="checkbox"/>
四種混合 (ジフテリア・百日せき・ 破傷風・不活化ポリオ)	生後2か月～7歳半未満 (標準接種年齢=生後2か月～1歳)	1期初回	<input type="checkbox"/>
		1期追加	<input type="checkbox"/>
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満 (標準接種年齢=小学6年生)	1回	<input type="checkbox"/>
不活化ポリオ(※2)	生後2か月～7歳半未満 (標準接種年齢=生後2か月～1歳未満)	1期初回	<input type="checkbox"/>
		1期追加	<input type="checkbox"/>
BCG	生後1歳未満 (標準接種年齢=生後5か月～生後8か月)	1回	<input type="checkbox"/>
麻しん風しん混合 (MR)	1歳～2歳未満 小学校就学前の1年間 (平成29年4月2日生～平成30年4月1日生)	1期	<input type="checkbox"/>
		2期	<input type="checkbox"/>
水痘 (水ぼうそう)	1歳～3歳未満 (標準接種年齢=生後12か月～15か月未満)	1回目終了後、3か月以上 (標準的には6～12か月)あけて1回	<input type="checkbox"/>
日本脳炎 ※H15年4月2日～H19 年4月1日生まれの人にも19 歳までは定期接種の対象 です。	生後6か月～7歳半未満 (標準接種年齢=3歳) 生後6か月～7歳半未満 (標準接種年齢=4歳) 9歳～13歳未満 (標準接種年齢=小学4年生)	1期初回	<input type="checkbox"/>
		1期追加	<input type="checkbox"/>
		2期	<input type="checkbox"/>
子宮頸がん予防(HPV) ※H9年4月2日～H19年4 月1日の間に生まれの人にも 定期接種の対象です。	サーバリックス(2価)	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子 (H19年4月2日生～H24年4月1日生)	3回 (※4) 2回目は初回から2か月後、 3回目は初回から6か月後
	ガーダシル(4価)		
	シルガード9(9価)		

※1 初回は、生後 2か月から生後14週6日までの接種が推奨されています。15週以降の初回接種はおすすめしません。
 ※2 四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)を接種している人は、不活化ポリオの接種は必要ありません。
 ※3 2回目は初回から1か月後、3回目は初回から6か月後。
 ※4 シルガード9(9価)ワクチンに限り、1回目の接種を14歳までに受ける場合は、初回接種から6か月後の計2回接種となります。

きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。



田中 輝 ちゃん
(高田町)



徳永 実優 ちゃん
(瀬高町)



山下 芽衣香 ちゃん
(山川町)

掲載希望者は、写真を3歳児健診時または市役所(本庁)子ども子育て課へお持ちください。

☎子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel. 64-1520)

3月の休日当番医



3月3日(日)		
内科	山下医院	(大) 52-5077
	白川病院	(大) 53-4173
	大牟田中央病院	(大) 53-5111
小児科・内科	山内医院	(み) 62-4131
小児科	篠塚小児科皮膚科医院	(大) 58-5000
外科	大牟田中央病院	(大) 53-5111
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	植田医院	(み) 67-2737
	森田皮膚科医院	(柳) 74-3425
眼科	向坂眼科医院	(大) 52-5560
歯科	中山歯科医院	(大) 58-0055

3月10日(日)		
内科	彌富医院	(大) 52-3909
	たちばなクリニック	(大) 58-1230
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	甲斐病院	(柳) 73-1217
	長田病院	(柳) 72-3501
小児科	友永医院	(大) 52-2523
	ほほえみクリニック	(み) 62-5050
外科	大牟田天領病院	(大) 54-8482
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	江頭整形外科医院	(柳) 73-8480
眼科	諸岡眼科医院	(大) 51-9100
歯科	あつさか歯科クリニック	(大) 51-1620

3月17日(日)		
内科	長岡内科医院	(大) 58-0909
	林田クリニック	(大) 57-2105
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	石橋医院	(柳) 72-3176
	小児科	平田小児科内科医院
外科	えだみつ整形外科・リウマチ科	(大) 41-2200
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	阿久根眼科医院	(柳) 72-3376
	星子ひさし整形外科	(柳) 74-5566
	眼科	大牟田市立病院
歯科	山下浩歯科医院	(大) 54-3338

3月20日(祝)		
内科	梶原クリニック	(大) 56-4818
	吉岡クリニック	(大) 43-6027
	南大牟田病院	(大) 57-2000
	船小屋病院	(み) 62-4161
小児科・内科	金子病院	(柳) 73-3407
小児科	末吉小児科内科医院	(大) 59-8100
外科	中島クリニック	(大) 43-4770
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	みやまクリニック	(み) 67-7070
眼科	ふくやま眼科医院	(大) 50-1666
歯科	古閑歯科医院	(大) 56-3377

3月24日(日)		
内科	辻クリニック	(大) 55-2481
	トヨマス内科	(大) 54-4747
	杉循環器科内科病院	(大) 56-1119
	益子医院	(柳) 73-2053
	小児科	辻クリニック
外科	ありあけクリニック	(大) 52-5245
	木村整形外科医院	(大) 59-8205
	産科・婦人科みたむらクリニック	(柳) 74-2020
	一般財団 柳川病院	(柳) 72-6171
眼科	向坂眼科医院	(大) 52-5560
歯科	平山歯科医院	(大) 52-5192

3月31日(日)		
内科	西山醫院	(大) 56-5111
	ひがしはら整形外科医院	(大) 57-6636
	兼行病院	(大) 54-0055
	田中内科	(み) 63-8511
	小児科	中山内科・小児科医院
外科	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	村上整形外科スポーツクリニック	(み) 22-6555
	一般財団 柳川病院	(柳) 72-6171
歯科	永井歯科クリニック	(大) 43-3595

★当番医は変更・追加される場合があるため、必ず当日の新聞などで確認ください。問い合わせは各医療機関へお願いします。

【柳川山門医師会】内科救急指定病院＝長田病院 (Tel.72-3501)

休日当番医診療時間は9時～17時(救急指定病院は除く)ですが、受診の際は電話で確認ください。

【柳川山門歯科医師会】歯科休日救急診療＝歯科保健センター (Tel.74-1333)

診療時間:10時～13時、14時～17時

【大牟田医師会・歯科医師会】

休日当番医診療時間は【内科・小児科・外科】9時～18時、【眼科・歯科】9時～17時(※ひまわり眼科10時～18時)ですが、受診の際は電話で確認ください。

※県内の在宅当番医は「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。



3月の納税・使用料 (納付書・口座振替で納める方)

- ◎介護保険料
- ◎市営住宅使用料
- ◎駐車場使用料
- ◎浄化槽使用料
- ◎下水道使用料・農業集落排水使用料
- ◎後期高齢者医療保険料
- ◎保育料
- ◎国民健康保険料

口座振替日 **3月25日(月)**

市の人口 令和6年1月末現在/()内は前月比 圏市民課(Tel64-1513)

人口	34,877人(-30)	人口前月比の内訳	
男	16,327人(-18)	出生	9人
女	18,550人(-12)	死亡	57人
世帯数	14,651世帯(-7)	転入等	71人
		転出等	53人

住民税均等割のみ課税世帯などに給付金を支給します

みやま市物価高騰対応重点支援給付金事務室 (Tel63-3940)

対象世帯	支給額
令和5年度住民税均等割のみ課税世帯	1世帯あたり10万円
住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯で18歳以下(H17.4/2生まれ以降)の子どもがいる世帯	子ども1人あたり5万円

- ▶対象世帯には通知書・確認書を郵送し、3月中に支給を始める予定です
- ▶詳しくは市ホームページをご覧ください

3/16にJR九州のダイヤが改正されます

【主な改正内容】

- ▶鹿児島本線(福岡エリア)で日中時間帯に運転している「区間快速列車」の快速区間および「普通列車」の運転区間が一部延長
- ▶鹿児島本線(福岡エリア)の通勤・通学時間帯で一部運転区間が延長され、編成車両数が増加
- ▶詳しくはJR九州ホームページをご覧ください

問JR九州案内センター (Tel0570-04-1717)



児童扶養手当を振り込みます

- ▶振込日=3/11(月)
- ▶支給対象月=1・2月

問子ども子育て課 子ども子育て係 (Tel64-1535)

国税専門官募集

- ▶第1次試験日=5/26(日)
- ▶申込期限=3/25(月)
- ▶申込方法=インターネット
- ▶受験資格など、詳しくは国税庁ホームページをご覧ください

問【インターネット申し込み】人事院 人材局 試験課 (Tel03-3581-5311)、【その他】福岡国税局 人事第二課 試験研修係 (Tel092-411-0031)

デジタルマップで被害情報をお知らせします

災害時、市が収集した通行止め情報などを写真付きでお知らせします。開設している避難所も分かり、安全な避難行動につながります。詳しくはホームページをご覧ください。

問総務課 防災対策室 (Tel64-1502)

優良運転者を表彰します

市内在住の自動車運転免許証を持っている人で、次の要件をすべて満たしている人の優良運転者被表彰申請を受け付けます。

- ▶要件=①過去10年以上無事故無違反者であり、犯罪行為がない
- ②継続10年以上運転経歴がある
- ③同種の表彰を受賞していない
- ▶申請書類=無事故無違反証明書(1通670円。交番・駐在所に申請用紙があります)、自動車運転免許証の写し

▶申請期限=4/15(月)

問市交通安全協会(山川支所内) (Tel85-7440)

修学のために転出する人に国民健康保険証を交付します

▶持ってくるもの=現在お持ちの国民健康保険証、該当年度の在学証明書または学生証(交付年月日または有効期限があるもの)、本人確認書類(来庁者)、個人番号が分かるもの(世帯主・該当者)

▶申請場所=健康づくり課国保年金係、各支所市民サービス係

問健康づくり課 国保年金係 (Tel64-1529)

情報ステーション

掲載内容が変更になる場合がありますので、問い合わせ先へ確認ください。

宝くじの助成金で整備されました

令和5年度コミュニティ助成事業で東津留区がコミュニティセンターを建設しました。この事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として行うもので、住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図るため、公民館などの建設に対して助成を行っています。

問企画振興課 企画係 (Tel64-1504)



自衛官募集

▶募集種目=①第1回一般曹候補生②陸上・海上・航空のキャリア採用幹部③陸上・海上・航空の自衛隊技術曹

▶応募期限=①5/7(火)②5/17(金)③5/17(金)

▶応募資格や試験日など詳しくは自衛隊ホームページをご覧ください

問自衛隊大牟田地域事務所 (Tel52-3810)

福祉タクシー利用券の交付申請を受け付けます

▶受付開始日=3/29(金)

▶助成内容=指定のタクシー会社で使える小型料金の基本料金利用券(4月~R7.3月分)

▶対象=身体障害者手帳1級または2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを持ち、市内に住所がある人 ※自動車税および軽自動車税の減免を受けている人を除く

▶申請場所=福祉課 福祉総務・障がい福祉係、各支所 市民サービス係

▶持ってくるもの=身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳

問福祉課 福祉総務・障がい福祉係 (Tel64-1530)

有害鳥獣を駆除します

矢部川漁協では、アユやヤマメなどの稚魚に被害を与えているコサギ・コイサギなどを銃器で駆除します。

▶実施日時=3/1(金)~4/30(火)。日の出から日没まで

▶実施区域=矢部川水系流域

問矢部川漁業協同組合 (Tel0943-23-3313)

お知らせ

介護予防事業(シルバージム)(無料)

トレーニングマシンを使った介護予防事業です。リハビリの専門家の理学療法士が丁寧に指導します。

▶日時=4月以降の毎週月・水・金曜のうち週1回(曜日は原則固定)。計16回。各日13:30~15:00

▶場所=アルテンハイム ヨコクラ

▶対象=市内在住の65歳以上で介護認定を受けておらず、自分で通所可能な人

▶定員=各曜日10人(申込多数の場合は初回参加者優先)

▶要電話申し込み(受付開始=3/11(月)8:30~)

問介護支援課 高齢者支援係 (Tel64-1570)

くすっぴー号のダイヤ改正予定のお知らせ

コミュニティバス「くすっぴー号」のダイヤを、令和6年秋ごろに改正する予定です。改正時期が決まりましたら、広報紙やホームページなどでお知らせします。

問企画振興課 地方創生係 (Tel64-1550)

出張型 あなたのスマホのお医者さん スマホドクター大濠企画 みやま尾野 出張所

スマホの『わからない!』を全て『診断・解決!!』

無料スマホ適正料金診断 携帯料金プラン・キガ インターネット環境などの見直し

毎週水曜日は『八ちゃん堂直売所』店内にて診断中!!

0120-304-148 株式会社大濠企画 通信事業部 福岡県福岡市中央区赤坂3-4-22-1502号

庭木1本から承ります!

庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りません 土日でもOKです お茶はご遠慮します

「広報みやま」をご覧の方に 生垣の剪定 初回限定 先着10名のみ(税込) 通常2,200円を **1,100円**

ガーデンエクスプレス 0120-61-4128 福岡南店 大牟田市三池1076 9:00~17:00

情報ステーション

掲載内容が変更になる場合がありますので、問い合わせ先へ確認ください。

住育学校ふくおか(無料)

- ▶ 内容 = お施主さんシンポジウム
- ▶ 日時 = 3/10(日)13:00~16:00
- ▶ 場所 = おりなす八女(八女市本町)
- ▶ 定員 = 10組
- ▶ 要事前申し込み
- 問 住教育推進機構 (TEL050-3707-3393)



久留米地域職業訓練センター受講者募集

- ▶ コース = 第二種電気工事士【筆記対策】、1級土木施工管理技士【一次対策】、生成AI体験講座
- ▶ 受講期間など詳しくはホームページをご覧ください
- 問 同センター (TEL0942-44-5201)



今月の逸品!

旬のたまねぎでおいしく食べましょう
たまねぎのカレーそぼろあん



201kcal、塩分1.8g、食物繊維3.6g(1人当たり)

材料(4人分)

たまねぎ(中)	4個	片栗粉	大さじ1
だし汁	3カップ	絹さや	100g
みりん	大さじ3	カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2	みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	酒	大さじ1
鶏ひき肉	160g	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①たまねぎは皮をむいて上下を少し切り落とす。鍋に並べ入れ、だし汁を加えて中火で煮る。
- ②沸騰後5分煮て、みりん・塩・しょうゆを加えて落とし蓋をし、さらにやわらかくなるまで煮る。途中上下を返す。
- ③絹さやは筋を取り、ゆでておく。
- ④別の鍋に鶏ひき肉と④を入れてよく混ぜて弱火で炒める。②のたまねぎの煮汁を2カップ加えて中火で煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器にたまねぎを盛って、絹さやを添え、④のあんをかける。

毎月19日は食育の日 ~みやま市食生活改善推進協議会~

市に関する情報を配信しています。友だち追加、フォローをお願いします。LINEで情報を受け取るためには、「みやま市LINE公式アカウント」の友達追加が必要です。

みやま市公式SNS



LINE



Facebook



X(旧Twitter)

問 秘書広報課 秘書広報係 (TEL64-1501)

3月のいきがい教室

問 市社会福祉協議会 (TEL22-5000)

介護予防を目的にした教室です。対象は、おおむね65歳以上の人です。

日程	時間	内容	場所
6日(木)	10:30	あの頃レク	MIYAMAX
12日(木)	13:30	レクリエーション講座	あたご苑

行政書士による無料法務相談

- ▶ 日時 = ①3/8(金)②3/14(木)③3/21(木)。各日13:00~15:00
- ▶ 場所 = ①山川市民センター②まいピア高田③MIYAMAX
- ▶ 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 成清 (TEL62-3283)

おさそい

はつらつ山川塾講演会(無料)

- ▶ 演題 = 「きいて納得! ためして実感! 正しい健康の裏ワザ」
- ▶ 日時 = 3/15(金)10:40~12:00
- ▶ 場所 = 山川市民センター
- ▶ 講師 = 国立病院機構大牟田病院看護師 奥園恵さん
- ▶ 対象 = はつらつ山川塾の塾生、市内在住の人
- 問 社会教育課 社会教育係 (TEL32-9180)

柳川古文書館古文書解説講座

- 学芸員・その他講師がくずし字の読み方を指導します。
- ▶ 日時 = 5月~R7.2月の毎月第4日曜(全10回)。10:00~11:00(中級編)、13:00~14:00(初級編)、15:00~16:00(応用編)
- ▶ 場所 = 柳川古文書館(柳川市隅町)
- ▶ 対象 = 原則毎回受講できる人(重複受講不可)
- ▶ 定員 = 各40人
- ▶ 受講料 = 千円
- ▶ 申込期間 = 4/1(月)~4/30(火)
- ▶ 申込方法など詳しくは問い合わせください(電話申し込み不可)
- 問 同館 (TEL72-1037)

相談

敷金・原状回復費用に関する無料電話相談会

- 引っ越しシーズンに合わせてトラブルが増加する賃貸住宅の敷金、原状回復費用に関する相談を司法書士が受け付けます。
- ▶ 日時 = 3/18(月)~29(金)の平日16:00~18:00
- ▶ 相談先電話番号 = 092-714-0616
- 問 福岡県司法書士会事務局 (TEL092-722-4131)



遺言などの公証法律相談(無料)

- ▶ 日時 = 3/9(土)9:00~17:00(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
- 問 同公証役場 (TEL52-5944)

夜間の人工透析交通費の一部を助成します

- ▶ 助成額 = 月額2千円(令和5年10月~令和6年3月分を支給)
- ▶ 対象 = 次の要件をすべて満たす人(所得制限あり)
- ①午後5時以降に人工透析を月5回以上受けている②身体障害者手帳の交付を受けている③自家用車での移動が片道10km以上、公共交通機関で月2千円以上の運賃を負担、タクシーで月2千円以上運賃を負担のいずれか
- ▶ 申込期限 = 3/29(金)
- ▶ 持ってくるものなどについてはホームページをご覧ください
- 問 福祉課 福祉総務・障がい福祉係 (TEL64-1530)



みやま市健康ポイント事業の記念品を送ります

- 健康ポイント事業の申請をした人に記念品を発送します。
- 【12ポイント以上ためた人】
- ダブルチャンスとして抽選で20人に5千円分のお買い物券を差し上げます。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。
- 問 健康づくり課 健康係 (TEL64-1515)



消費者相談 3億5千万円もらえる? 支援金詐欺サイトにご用心!

- 【事例】 SMSで企業投資家という男性から「支援金を受け取ってほしい」というメールが届いた。3億5千万円を受け取れるということで、手続き費用など総額300万円ほどをコンビニで電子マネーを購入して支払ったが支援金がもらえない。
- 【アドバイス】 メールやSMSなどで「当選金」や「支援金」が受け取れるからとサイトに誘導し、登録させて利用料金や手続き費用など高額な請求をする詐欺の手口です。第三者がお金をくれるうまい話を信用してはいけません。申し込んでいないのに、宝くじや懸賞などに当選することはありません。このような通知を受け取ったら返信せず、無視して削除しましょう。相手の指示で、購入した電子マネーに記載された番号などをサイトに入力して教えると、電子マネーの利用権を相手に譲ったことになり、取り戻せないことが多いです。困ったときは早めにご相談ください。
- 問 柳川・みやま消費生活センター 柳川市役所大和庁舎 (TEL76-1004。受付時間=午前9時~午後4時30分)

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、面接を希望する人、求人相談は、ハローワークへ問い合わせください。

■有効求人倍率 12月=1.28倍(前年同月1.43倍)

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
644741	株式会社武蔵野フーズ 福岡麺工場	パート	製造工(フル)	5	16.4	冷凍麺製造に関わる作業全般(計量・包装など)。工場内の機械操作など。作業服の貸与あり。雇用期間は採用日から1年毎に更新。
935941	ニコニコのり株式会社 九州工場	準社員	食品の検査業務	2	17.2	焼きのり、味付けのり、その他自社製品の検査。サンプリング、検査(水分、塩分、官能、シール強度)、データ集計・入力、菌検査。

※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)



「人権の花運動」にさんかして

桜舞館小学校 三年 河野 花南

わたしたちは、「人権の花運動」にさんかし、ひまわりを育てました。四月に開こう式がありました。さいしよに「人権」と聞いたとき、言葉は知っているけど意味ははっきり分かりませんでした。人権ようご委員さんのお話を聞いて、「人権」で大切にすることの一つとして、相手を思いやることがあると分かりました。だから、ひまわりにも思いやりの心をもって大切に育てようと思いました。

ひまわりを育てたことで、心にこつたことが二つあります。一つは、ひまわりの花をさかせることができたことです。たねをまいてから芽が出るかとても心配だったので、休み時間に先生や友達と水やりをしました。すると、ひまわりはすぐに芽を出し、いつの間にかわたしの身長をこえていました。ひまわりにえいようがいくようにみんなで草とりもしました。夏休み前にひまわりの花がさきました。さいた花を見ながら、わたしたちが大切に育

てる思いやりの心がひまわりにとどいたような気がしました。

二つ目は、たねを風船につけてとばしたことです。みんな協力してたね取りをしようと、二つのひまわりの花からたねがとんで取れませんでした。このたねがとんでいって、たくさん人のところで人権の花をさかせると思うとわくわくしました。たねをとばす日、人権ようご委員さんや市役所の方が、じゅんぴんをしてくださいました。たねをつけた風船がとんでいくのを見て、ひまわりといっしょに、わたしたちやじゅんぴんをしてくださった方たちの思いやりの気持ちも伝わると思います。何日かたって、とんでいったたねが熊本県までとどくと聞きました。とてもびっくりしました。うれしかったです。

この体験を通して、友達と協力することや思いやりをもってみんなとせつすることの大切さを学びました。これからも思いやりの気持ちを持ちつづけて生活してい

たいと思います。

【先生のコメント】人権の花運動に参加することを通して、思いやりの心や友達と協力することの大切さを学ぶことができましたね。ひまわりのことを思いながら休み時間に水やりや草取りを友達と協力して行う花南さんの姿を見て、すてきだなと感じました。学校生活で困っている人を見かけると、自分から声をかける花南さん。思いやりの心が育っていますね。これからも、たくさんの人と手を取り、思いやりの輪を広げていってほしいです。



農業 坂田 嘉敏さん

みやまの特産品の一つであるセルリーの生産に携わっている坂田嘉敏さん。高校卒業後、市外の農業試験場で野菜作りの勉強を重ね、父が始めたセルリー栽培を受け継いだ。就農して約30年。現在は妻と子の3人で年間約6万本ものセルリーを出荷している。

おいしいセルリーの秘訣

「セルリーは暑さに弱く、害虫や枯れたり根が腐ったりする病気に悩まされることがあります。土の消毒などで対策して、状態を見ながら試行錯誤を重ねています」セルリーは6月から種をまいて8月に苗を植え込み、約3か月の生育を経て収穫が始まる。収穫後も順次苗を植え込んでいくため、翌年の6月まで収穫が続く。

「セルリー作りには植え込み前の土づくりが大切。堆肥を入れて日光を浴びせ、上質な土を作ります。手間をかけるほど甘さが出てきて、おいしいセルリーができます」ベストな状態で届けたい

農作物は光合成を始めるので、蓄えていた栄養も外に出してしまうので、太陽が出る前に収穫する。収穫の時期は朝の2〜4時に起きて畑に向かっている。

「朝は苦手ですが、ベストな状態で収穫して、新鮮なセルリーを届けたいという思いで頑張っています。食べてもらった人からいただく『おいしい』の聲がやりがいになります」

レベルアップと後継者育成に励む

みやまのセルリーは肉厚でみずみずしく、シャキッとした食感と甘さが特徴。「瀬高町セルリー部会」でも意見交換を重ねており、坂田さんは規模を拡大させ、収量と品質の向上を目指したいとのこと。「3年ほど前から息子が後継者として一緒に頑張ってくれています。作業中での自然なコミュニケーションを通して、これまでの経験を伝えていきたいです」



さかた よしとし 瀬高町セルリー部会の生産・資材部長を務める。趣味は家族で魚釣りに行くこと。【座右の銘】千里の道も一歩から【みやま市にひとこと】人のつながりが多く、農業をしやすい温かいまちだと思います。

人権擁護委員による人権相談(無料)

「ひとりで悩んでいませんか？」

- 【女性のための特設人権相談所】
日時 3月12日(火)午前10時〜午後3時
場所 みやま市立図書館
相談内容 女性の権利に関する相談
【高齢者のための特設相談所】
日時 3月19日(火)午前10時〜午後3時
場所 山川市民センター
相談内容 高齢者の権利に関する相談
【特設人権相談所】
日時 3月19日(火)午後1時〜4時
場所 山川市民センター
相談内容 いじめ、体罰、部落差別・男女差別・外国人差別などの差別問題、家庭内(夫婦、親子、結婚、離婚、扶養、相続など)・借地借家・隣間のもめごと、悩みごとなど
【女性相談所】
日時 3月14日(木)午前10時〜午後3時
場所 福岡法務局 柳川支局
相談内容 原則として女性からの相談(夫やパートナーからの暴力、職場などでのセクハラ、パワハラおよびストーカー行為など)
※女性の権利擁護委員が相談に応じます。
【常設人権相談所】
時間 午前8時30分〜午後5時15分(土、日、祝日を除く)
場所 福岡法務局 柳川支局
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 (TEL)0570・003・110
福岡法務局 柳川支局 (TEL)72・2640)

みやま文芸

高田町句会

- 雲間より光芒(こうぼう)ひとつ冬の空 板橋 寿
初観音清浄の雨とはなりし 岩屋 清美
一炷(いつしゆ)の香消えて御堂(みどう)の春寒し 鹿子生 憲二
立春や水面に跳ねる玉の雨 紙田 幻草
あの道の梅の香(か)醸(か)す一処 猿渡 洋子
保育器のネーム・バンドや春を待つ 西山 ワカ子
節分の豆当てられて笑う爺(おじい) 野田 憲二
つれづれを香に酔はせけり宿(むす)の梅 野田 岳比古
待春(たいしゅん)の雨や峠(とげ)の蕎麦(そば)茶房(ちやぼう) 松尾 光恵

※俳句・短歌は市内の団体から提供いただいたものを順次掲載しています。