

日	月	火	水	木	金	土
お知らせカレンダー 12月 2024（令和6）年	12月の休日当番医は14日に掲載しています。 …平日時間外小児急患診療 （19時～21時 ※土曜のみ14時～22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。 ※受付は診療終了時間の30分前までです。 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】 ※12月28日（土）～令和7年1月6日（月）までお休みです。1月7日（火）から再開します。 ☎つどいの広場（63-5577）					
1	2 心配ごと相談 （13:00-16:00 旧消防署）	3 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）	4 行政・心配ごと相談 （9:00-12:00 まいピア高田）	5 4か月児健診 （13:00～13:30受付MIYAMAX）	6 図書館まつり （10:00～ 図書館【瀬高・山川・高田】）	7 図書館まつり （10:00～ 図書館【瀬高・山川・高田】）
☆ 休日当番医	☆ 大牟田市立病院 Tel 53-1061（宝坂町）	☆ やまかわクリニック Tel 52-2705（中白川町）	☆ 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）	☆ 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）
8 図書館まつり （10:00～ 図書館【瀬高・山川・高田】） 図書館ピアノ （11:30～ 図書館【瀬高】） ワンヘルス楽校 （10:00～、13:00-SPON）	9 行政・心配ごと相談 （13:00-16:00 旧消防署）	10 農業委員会総会 （13:30～ 市役所本庁）	11 10か月児健診 （13:00～13:30受付MIYAMAX）	12 1歳6か月児健診 （13:00～13:30受付MIYAMAX）	13	14 ラジオ体操講習会 （10:00～MIYAMAX） おはなし会 （14:00～ 図書館【瀬高】） 人権啓発講演会 （14:00～ まいピア高田）
☆ 休日当番医	☆ 大牟田市立病院 Tel 53-1061（宝坂町）	☆ 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）	☆ 江の浦医院 Tel 22-5050（江浦町）	☆ 大牟田市立病院 Tel 53-1061（宝坂町）
15 みやま市歴史講座 （14:00～ 図書館【瀬高】）	16	17 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約（10:00-11:30 MIYAMAX） 行政・心配ごと相談 （13:00-16:00 げんきかん）	18 心配ごと相談 （9:00～12:00 まいピア高田） 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）	19 食育の日 発達相談 ※要予約（9:10-12:00 MIYAMAX） 3歳児健診 （13:00～13:30受付MIYAMAX）	20 税と使用料の 口座振替日	21 おはなし会 （14:00～ 図書館【瀬高】）
☆ 休日当番医	☆ 大牟田市立病院 Tel 53-1061（宝坂町）	☆ 和田医院 Tel 55-1529（歴木）	☆ こが小児科医院 Tel 53-1150（岬）	☆ 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）
22 図書館ピアノ （11:30～ 図書館【瀬高】） MIYAMAXロビーコンサート （14:00～MIYAMAX）	23 教育委員会 （10:00～ 山川支所大会議室） 心配ごと相談 （13:00-16:00 旧消防署）	24	25 水道料金の 口座振替日	26	27 広報みやま発行日	28
☆ 休日当番医	☆ 大牟田市立病院 Tel 53-1061（宝坂町）	☆ やまかわクリニック Tel 52-2705（中白川町）	☆ 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）	☆ 和田医院 Tel 55-1529（歴木）	☆ 大牟田市立病院 Tel 53-1061（宝坂町）
29	30	31	◆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。			
☆ 休日当番医	☆ 休日当番医	☆ 休日当番医	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）			

みやま市で水道事業者を装う詐欺発生

STOP!詐欺被害

不審に思ったら、すぐに連絡を!

☎ 上下水道課 庶務係（Tel.64-1533）

市内で水道工事業者を装い「水道メーターを交換します」などと、その交換費用を請求される詐欺行為が発生しました。
水道メーターは市の所有物です。
交換費用を市民の皆さまに請求することはありません。

※市は検定有効期間満了を迎える水道メーターを交換しており、今年度は10月15日～11月15日に実施しました。なお、対象者には事前にお知らせを送付しています。
※交換作業は、市指定給水装置工事業者へ委託しています。

ラジオ体操講習会（無料）

☎ 社会教育課 社会教育係（Tel.32-9182、Fax32-9192）

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 12/14（土）10時～
■場所 MIYAMAX
■対象 市内在住の人
■定員 先着50人
■申込方法 電話または申込書を社会教育係へ持参、ファクス
■申込期限 12/13（金）17時※定員に達していなければ当日参加可
■実技講師 岡本美佳さん（NHKテレビ・ラジオ体操指導者）
※運動ができる服装で、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持っている人は持参ください

🍴 今月の逸品! 🍴 大根のくず煮



材料（2人分）

大根	150g	薄口しょうゆ	小さじ2
にんじん	50g	みりん	小さじ2
生しいたけ	30g	おろししょうが	少々
鶏ひき肉	50g	片栗粉	小さじ1
グリーンピース	20g	水	小さじ1
だし汁	300ml		

100kcal、塩分1.2g、食物繊維3.2g（1人当たり）

作り方
①大根は2cm角に切る。にんじん、生しいたけは大根より小さい角切りにする。
②鍋にだし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮る。薄口しょうゆ、みりんを入れ、鶏ひき肉を加えてほぐす。
③あくをとり、野菜がやわらかくなったら、しょうが、グリーンピースを加え、④でとろみをつける。
毎月19日は食育の日 ～みやま市食生活改善推進協議会～