

# M!YAMA 1 2025



## 幼児との触れ合いで、家族を体感

小中学生が、幼児との関わりを通して家族を持つことをイメージできることを目的に「みんなでトライ!ふれあいラグビー」が筑後広域公園で開催され、うきは市に拠点を置くラグビーチームLeRIRO福岡の選手ら7人が参加。参加者でチーム(ファミリー)を編成し、ゲームなどを通して「家族」の触れ合いを楽しみました(関連記事6頁)。



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1115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 <https://www.city.miyama.lg.jp/>  
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



## みやまっ子

1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 2月生まれの赤ちゃん
- ▶応募締切 1月15日(水)

☎秘書広報課 秘書広報係(Tel.64-1501)



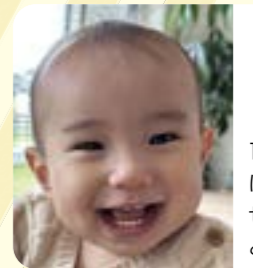
おとは  
板橋 乙華ちゃん  
1月20日生まれ  
(瀬高町)

6人兄妹の末っ子おと  
ちゃん♪たくましく育っ  
てね★



いづき  
井上 維月ちゃん  
1月27日生まれ  
(高田町)

お誕生日おめでとう★  
みんないっちゃんが大  
好き♡いっぱい遊んで  
大きくなってね♪



かいせい  
板橋 快青ちゃん  
12月28日生まれ  
(瀬高町)

1歳おめでとう快青★  
にこにこ笑顔で毎日幸  
せをありがとう♪姉達  
と元気に成長してね★



## サステナブルなクリスマスツリーが登場

12月14日、JR瀬高駅前広場で「Circle Xmas Market」が開催され、みやまの食材とコラボしたメニューや福岡市・熊本から人気スイーツ店が集まりました。会場には、廃材やペットボトルで作られた8mのツリーが登場。イベントから約1カ月間、瀬高駅前を美しい光で彩ります。

## 広報つれづれ

▼明けましておめでとうございます。本年も広報みやまをよろしくお願いたします。本年も秘書広報課一同

▼2024年を振り返ると、皆さんは番に何を思い浮かべますか?私は、取材を通して出会った多くの方々のお顔が思い浮かびました。人権作文で伺った学校の子もたちや先生方。みやまに生きる人でお会いした、さまざまな業種の方々。なかなか会うことができないであろう著名な方々。本当にたくさんの方にお会いできた1年だったなあと思います。また、全てに行くことはできなかつたものの、楽しいイベントが市内各地でたくさん開催されていることを知りました。笑顔溢れる会場の裏には、楽しんでもらいたいと尽力する多くの方々支えがあり、どちらの立場になっても感謝を忘れずにいなければならぬと再認識した1年でした。(すなき)

▼多くの人で賑わうクリスマスマーケットの会場でひときわ目立っていたクリスマスツリー。廃材とペットボトルでできたツリーの想像ができずにいましたが、見上げるほどの大きさに皆さん思わず足を止めていました。点灯式ではカメラを構えた来場者がツリーを囲み、灯りがともされると自然と拍手と歓声が。ペットボトルとは思えないくらい綺麗で、寒さの中、見に来てよかった!実行委員会の皆さんの「廃材を活用することと環境への意識を高め、持続可能な未来を考えるみやまを象徴するツリーに」との思いが込められたツリーを、皆さんもぜひ見に来てくださるご。(あこ)

# 謹賀新年



みやま市のさらなる飛躍の年に

みやま市議会議長 牛嶋 利三



市民の命と暮らしを守る「安全・安心のまち」へ

みやま市長 松嶋 盛人

明けましておめでとうございます。  
市民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、日頃から市政に対し、格別のご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、元日に能登半島地震が発生し、8月には宮崎県日向灘の地震により「南海トラフ地震臨時情報」が初めて発表されるなど、自然災害の脅威を感じるとともに、防災対策の充実強化を強く認識いたしました。また、物価高騰などにより、社会経済情勢は依然として厳しい状況が続いております。皆さまの「命」と「暮らし」を守る安全・安心を最優先にした取り組みを推進してまいります。

引き続き、「第2次みやま市総合計画」に掲げる、本市の将来像である「人と自然が共に育み、つながり、成長し続けるまち」の実現を目指し、子育て支援、デジタル技術の活用、脱炭素社会の推進など、時代の流れに対応した取り組みに職員と一丸となってまい進してまいります。

本年は、みやま・柳川IC付近の産業団地の造成

新年、明けましておめでとうございます。  
令和7年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

また、平素より議会運営や議会活動に対し、温かいご指導とご理解を賜り、みやま市議会を代表して心から厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、元日に石川県能登半島で最大震度7を記録する大地震が発生し、家屋の倒壊や津波の被害などにより、これまで多くの尊い命が失われる、大変つらい年明けになりました。

そして昨年は異例の猛暑日が続き、地球沸騰化の時代といわれるように、太宰府市では35度以上の猛暑日が昨夏62日を記録し、国内最長記録を大幅に更新いたしました。

この猛暑は野菜などの生育不良をもたらし、円安による物価高に加え、さらに食料品の価格高騰に大きな影響を及ぼしました。

こうした中、市議会では物価高騰に対する支援対策費を可決し、皆さまへの負担軽減に努めたところでです。

また議会改革の一環として、昨年4月よりタブレット

を完了し、春には進出企業との立地協定を締結する予定であります。また、皆さまからのご要望が多い、公共交通の充実を図るため、昨年から予約制乗合タクシーの実証実験に取り組み、秋頃には、実験の検証結果を踏まえて、本市に合ったより良い形での本格導入を目指しております。

さらに、令和9年度の「福岡県ワンヘルスセンター」の開設に向け、市民、企業、行政が協働し、ワンヘルスの理念である人と動物の健康、環境の健全性の3つの健康が守られた持続可能なワンヘルスマちづくりを進めてまいります。次代を担う子どもたちのワンヘルス教育が充実してきており、ワンヘルスの芽が育まれていることをとても頼もしく感じております。

本年も市議会と連携しながら市政発展に全力を尽くしてまいります。皆さまのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして、幸多き一年となりますよう、心から祈念申し上げます。ごあいさついたします。

ト端末を活用したペーパーレスの議会運営に取り組んでいます。導入当初は、タブレット端末の操作に不安もありましたが、現在は本議会や各常任委員会など、全ての会議でペーパーレス化が進み、議会運営の効率化が進んだものと思っております。

さて、令和7年はみやま・柳川IC付近の産業団地造成工事の完了と福岡県ワンヘルスセンターの建設工が見込まれております。

市議会といたしましても、市とともにワンヘルスター建設地周辺の道路整備について福岡県へ要望しております。また、建設計画区域以外の土地の活用につきましても、現在議論を深めているところであります。

長年切望いたしておりました、みやま・柳川IC付近の産業団地が竣工し、また福岡県ワンヘルスターの建設が始まる本年を新たなスタート地点として、活力あるみやま市づくりに議員一同尽力してまいりますと思っております。

結びに、本年がさらにもみやま市が飛躍する1年でありますように、皆さま方にとりまして健やかな1年でありますようご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。



## みやまの秋をまるごと満喫 🍁 まるごとみやま市民まつり

11月23日と24日、「第3回まるごとみやま市民まつり」が総合市民センターMIYAMAXで開催されました。屋内外で、ステージイベントや地域のお店からの出展、文化発表会、文化・健康・福祉に関する展示があり、家族連れなど多くの人でにぎわいました。また、同会場でJAみなみ筑後農業まつりも開催され、訪れた人はみやまの秋を楽しみました。

①みやま市6次化推進地域協議会②JAみなみ筑後ブースに登場した福岡県産米キャラクター「めし丸くん」③健康・福祉に関する展示④みやま特産品応援隊⑤会場入口⑥日向ひょっとこ踊りの観光大使のジャズボーカリスト・ERIKAさんのライブ⑦小学生あいさつチャンピオン大会優勝・佐藤心さん(高田小4年)⑧観光大使のお笑いコンビ・サンシャインの漫才⑨瀬高駅前マルシェCircle実行委員会によるクリスマスオーナメント作り⑩福岡県保健環境研究所によるプレスレット作り⑪JA農産物品評会⑫文化発表会⑬JCによる甲子園球児と夢のキャッチボール



# みやまの令和6年を振り返る



▲筑後地域初!赤ちゃん家庭におむつお届け事業開始(6月)



▲世界少年野球大会のホストタウンに(7月)



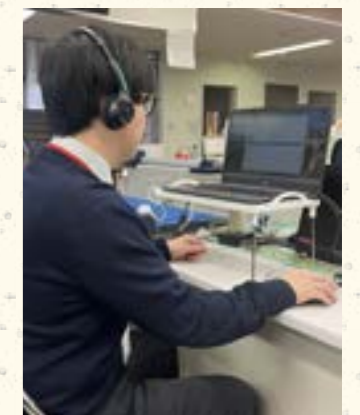
▲みやまで撮影!映画「シ・ン・ラ・イ」先行上映(10月)



▲将来安心して利用できる移動手段を!予約制乗合タクシー実証実験開始(10月)



▲ワンヘルス推進行動計画策定(3月)



▲支所と本庁を繋ぐ!遠隔相談窓口システム開始(10月)



▲第2次みやま市総合計画後期基本計画策定(4月)



▲みやま納涼花火大会 The FINAL開催(7月)



▲一般県道飯江長田線(尾野工区)開通(10月)



▲敬老の日にマハラジャナイト開催(9月)

2月に小学校において児童のかけがえのない命が失われました。このことを深く心に刻み、安全で安心な学校づくりに向けて<sup>ため</sup>弛まぬ努力を積み重ねてまいります。  
また、9月には総合市民センターの天井パネルの剥離により、やむなく利用を中止し、皆さまに大変ご迷惑をおかけいたしました。今後多彩なイベントなどを通して、安全で皆さまに親しまれる施設となるよう努めてまいります。

みやま市長 松嶋 盛人

## 男女共同参画社会への思いを表現



12月12日、男女共同参画推進フォトコンテストの表彰式が行われました。家庭や職場、地域などの身近な暮らしの中で感じた、疑問や気づき、男女共同参画社会への思いを表現した作品49点の応募があり、9点が入賞しました。

最優秀賞作品



「ぶっぶー、どーじょ」

入賞作品はこちらから



## ラジオ体操で心も身体も健康に



12月14日、MIYAMAXでラジオ体操講習会が開催されました。NHKテレビ・ラジオで活躍中の岡本美佳さん、石川裕平さんが講師として参加。講習終了後には「これからも自主的にラジオ体操に取り組んでいきたい」などの感想が聞かれました。

## 中学生が税について考える



国税庁と全国納税貯蓄組合連合会主催・中学生の「税についての作文」の表彰式が行われました。受賞者は、みやま市長賞・古賀遥さん(高田中1年)、みやま市教育委員会教育長賞・徳永麻菜さん(東山中1年)です。

## 防衛大臣から感謝状



自衛官募集に関する広報活動を積極的に行ったとして、みやま市自衛官募集相談員の丸美次さんに対して、防衛大臣から感謝状が贈呈されました。自衛隊記念行事の一環として防衛省が行っているもので、丸さんが自衛官の募集に寄与されたことから贈呈されたものです。

## スポーツの普及振興に尽力



12月6日、市スポーツ推進委員の末吉達矢さんと坂梨博行さんが、全国スポーツ推進委員研究協議会大会での受賞を報告しました。スポーツの普及や振興に長年尽力された功績で、末吉さんは文部科学大臣表彰を受賞、坂梨さんは30年勤続で感謝状を贈られました。

## 旧上庄小学校をアトリエに

廃校となった旧上庄小学校で令和4年度から実施されている「旧上庄小レジデンスプログラム」。国内外での活躍を目指す若手アーティストを支援するために県が行う滞在型のプログラムで、2024年は9月から11月にかけて2人のアーティストが制作やワークショップなどを行いました。そして12月に、その集大成となる成果展「バッテン」が九州芸文館と福岡県立美術館で開催されました。

### 大久保卯月さん

筑後市出身。千葉県を拠点に、写真を使った作品を制作。



Uzuki Okubo

山門高校出身で、約10年ぶりにみやま市に帰ってきました。このプログラムの中で山門高校の写真部と交流する機会をいただき、それだけでも嬉しかったのですが、「1人の生徒がもう一度来たいと言っている」とご連絡をいただいたことは、とても嬉しく心に残っています。

### 母里大徳さん

田川市出身。田川市を拠点に、焼き絵をテーマに作品を制作。



Hironori Bori

校舎での制作は、広くてとてもやりやすかったです。学校のグラウンドでゴルフをしている方や近所の方、通学する子どもたちなど、いろいろな方との関わりが制作に繋がりました。芸術家人生の財産となる経験をさせていただきました。

## 走って 投げて スポーツの秋

11月30日、タマホームスタジアム筑後でベースボールキッズ2024が開催されました。抽選で選ばれた約300人の子どもたちが、ホークス選手5人と野球教室などを楽しみました。

- ①ボールをバトンにリレー
- ②柳田選手とトーク
- ③サイン入り帽子ゲット
- ④内野選手に質問タイム



11月30日、筑後広域公園で「みんなでトライ!ふれあいラグビー」が行われ、幼児から高校生の子どもと保護者など約40人が参加。子どもたちは、プロのラグビー選手との交流も楽しみました。



市内にはワンヘルスを感じられる施設や商品がたくさん

## 五感が調う、みやまのワンヘルス

みやま市では「ワンヘルスのまち みやま」を実現するため、福岡県が実施するワンヘルスに関するさまざまな認定を受けるなど、ワンヘルスの普及啓発・実践に取り組んでいます。



### ★市内で2例目の認定「清水山荘・森の小径」

「清水山荘・森の小径」が福岡県ワンヘルス啓発施設に認定されました。ワンヘルスを学び、体験できる施設に対して福岡県が認定するもので、市内ではバイオマスセンターフランに次いで2例目です。

清水山荘は自然豊かな環境に囲まれ、四季折々の風景を楽しむことができるスポット。森林浴を通じて心身のリフレッシュができる環境が整っています。また、森の小径をはじめ、清水山荘周辺には多様な植物を観察できるスポットなどが広がっており、自然観察や散策を楽しむことができます。

今後はワンヘルスを実践できる拠点として、イベント開催などに活用していく予定です。

### ★試して感じる「ワンヘルス認証商品」



#### もくろ 木蠟

化粧品やクレヨン、ろうそくなどの原料で、国内外に広く出荷されています。1850年創業の『荒木製蠟』は、国内で木蠟を作っている3社のうちの1社で九州唯一の企業。口に入れても害がない100%天然由来の品質は世界に誇れるものです。



#### つやおとめ

JAみなみ筑後と菊美人酒造との共同開発で実現しました。ワンヘルス認証制度商品である「つやおとめ」を60粒まで磨いた白米で造りあげ、みやまの米と水と技で醸した豊かな旨みとふくらみを持つ純米酒です。



#### なす・セロリ・いちご・みかん

JAみなみ筑後では、温暖多雨な気象条件を生かして様々な農作物を育て、16品目でワンヘルス認証を取得しています。食育活動の一環として、学校給食への食材提供や収穫体験を実施するなど地産地消を推進しています。



#### JA南筑後農業協同組合瀬高なす部会 阿部 幹夫 さん

「PC筑陽」という、棘がなく安心して食べられるナスを栽培しています。農薬の使用を最小限に抑え、安心安全な茄子を生産するため、天敵を利用した害虫対策をしたり、環境に配慮した減農薬での栽培を行っています。瀬高地区はナスの生産量が県内で最も多く、市場からの品質評価も高いことに誇りを持っています。農業と環境、人々の健康が密接に関連していることを認識し、持続可能な農業を通じて地域に貢献していきたいです。

### 桜舞館小学校 × One Health

## つなげよう未来へ 桜ワンヘルス

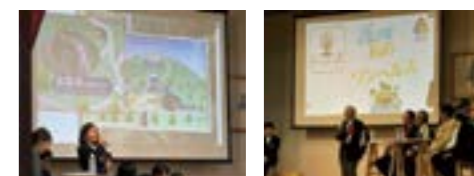


「ワンヘルス楽校」同時開催!

桜舞館小学校では、令和4年度からみやま市研究指定・委嘱校として「ワンヘルス教育」に取り組んでいます。

11月21日には研究発表会「Sakura One Health」と市民講座「ワンヘルス楽校」を同時開催し、200人を超える市民や関係者などが参加。全学年での公開授業や『わたしのワンヘルス』をテーマにしたパネルディスカッションが行われ、市として初めてワンヘルスに関する授業を公開しました。

公開授業では、各学年が取り組んでいるワンヘルス学習を発表。6年生は「学ぼうみやまのまちづくり」をテーマに、ワンヘルスの身近さや重要性を発表しました。パネルディスカッションでは、日本医師会名誉会長の横倉義武さんなど、ワンヘルスに関する専門家が登壇。同校児童のほか、山川中の生徒も参加し、ワンヘルスの取り組みについて活発な意見交換が行われました。



6年生が各学年の取り組みを動画で紹介してくれました!



### 1月～3月も開校

## ★実践の気軽な第一歩「ワンヘルス楽校」



海の素晴らしさや海の魅力を再発見  
海を知る、海を守る  
1月26日(日)10時～/まいピア高田



要申し込み  
(先着20組)

江の浦海苔本舗・森田和華子さん

森田さんと一緒に、有明海苔の魅力や海の生態系を学びます。新鮮な海苔を使ったオリジナルのふりかけ作り体験もできます!海の恵みを通して「ワンヘルス」を体感しましょう!



私にできるワンヘルス  
環境講演会と共同開催!  
2月2日(日)13時～/山川市民センター

吉開のかまぼこ・林田菜優さん

吉開のかまぼこの林田社長に、会社の休業から再開までの道のりと、ワンヘルス宣言事業者としての持続可能な食品づくりや資源活用などの取り組みを伺います!海の安全や環境を守るために自分に出来るワンヘルスを見つけてみませんか?



動物のいのちを考える  
羊羹の試食もできる!  
3月30日(日)11時～/清水山荘

田中羊羹本舗・原田亜希子さん

保護猫活動を行っている原田さんに「さくら猫」について伺います。原田さんが保護した猫たちと触れ合えるかも。猫が好きな人も嫌いな人も、みんなで一緒に動物のいのちについて考えていきましょう。

## 確定申告用納付額証明書(社会保険料控除用)を1月31日までに郵送

(国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料)

納付額証明書は、国民健康保険税は納税義務者(世帯主)へ、後期高齢者医療保険料・介護保険料は被保険者へ名義人ごとに1枚にまとめて郵送します。それぞれで異なる宛先を指定している人は、納付額のあるものから、国民健康保険税→後期高齢者医療保険料→介護保険料の順に宛先を優先します。

### ■窓口発行の際に持ってくるもの

- ①来庁者の本人確認ができる証明書  
(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ②委任状(本人以外が来庁する場合)  
※住民票が同一世帯で同居の実態がある人が来庁する場合は委任状不要です。

### ■到着前に証明書が必要な場合は下記の窓口で発行します

証明書種別	発行窓口および問い合わせ先	
	市役所本庁	山川・高田支所
国民健康保険税	税務課 市民税係(Tel64-1511)	
後期高齢者医療保険料	健康づくり課 医療係(Tel64-1527)	市民サービス係
介護保険料	介護支援課 介護保険係(Tel64-1555)	

## 税申告で控除対象になります(障害者控除、おむつ代医療費控除)

### 障害者控除対象者認定書 問 介護支援課 高齢者支援係(Tel64-1570)

身体障害者手帳などを持っていない場合、認定により障害者控除を受けることができます。

- 対象 65歳以上の精神または身体に障がいがある人で、市が定める認定基準に該当する市内在住者
- 持ってくるもの 来庁者の本人確認ができるもの  
※介護保険の認定を受けていない人は、医師の診断書(市指定の診断書用紙)が必要です。
- 申請窓口 介護支援課 高齢者支援係

### おむつ代医療費控除証明書 問 介護支援課 介護保険係(Tel64-1555)

寝たきりでおむつを使用している場合、おむつ代が医療費控除の対象です。

- 対象 介護保険の認定を受けており、主治医意見書により寝たきりの状態で尿失禁の可能性のあることを確認できる人
- 持ってくるもの おむつ代医療費控除対象者の介護保険被保険者証、来庁者の本人確認ができるもの  
※介護保険の認定を受けていない人は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。
- 申請窓口 介護支援課 介護保険係、各支所市民サービス係

## 就学援助(新入学学用品費)入学前支給の申請受け付け

問 教育総務課 総務・学校再編推進係(Tel32-9101)



入学前支給 就学援助

経済的な援助が必要な保護者に、入学に必要な制服などの購入費用として「新入学学用品費」を入学前(令和7年3月中旬)に支給します。入学前に市外に転出する可能性がある場合は申請できません。

- 対象 次の要件を全て満たす人
  - ①子どもが令和7年4月に市内小中学校に入学予定の人
  - ②就学援助の要件に該当する人
  - ③申請時に市内に住んでいる人
- 申請期限 1月31日(金)
- 申請窓口 教育総務課(山川支所)
- 持ってくるもの 身体障害者手帳の写し(世帯員が手帳を持っている場合)  
※必要に応じてその他資料を提出いただく場合あり。
- 支給予定額 ▶新小学1年生=5万7060円  
▶新中学1年生=6万3千円

## 年末年始(12/28~1/5)の施設などの休業日

業務・施設	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1/1(祝)	2(休)	3(金)	4(土)	5(日)
みやま市役所、山川支所、高田支所※①	休	休	休	休	休	休	休	休	休
総合市民センター、山川市民センター、まいピア高田	休	休	休	休	休	休	休	休	休
山川体育センター、高田体育館	休	休	休	休	休	休	休	休	休
瀬高B&G海洋センター、高田B&G海洋センター	休	休	休	休	休	休	休	休	休
あたご苑	休	休	休	休	休	休	休	休	休
げんきかん	休	休	休	休	休	休	休	休	休
図書館全館	休	休	休	休	休	休	休	休	休
コミュニティバスの運行		休	休	休	休	休	休	休	休
もやすごみの収集※②	-	-	収集日	収集日	-	休※②	休※②	-	-
プラスチックごみの収集※振替収集なし	-	-	-	-	休	-	-	-	-
もえないごみ直接搬入(みやま市清掃センター)	休	休	収集日	休	休	休	休	休	休
もえるごみ直接搬入(ひまわりセンター:柳川市)	休	休	休	休	休	休	休	休	休
生ごみ(月曜・木曜収集地区)	-	-	収集日	-	休	休	休	-	-
生ごみ(火曜・金曜収集地区)	-	-	-	収集日	休	休	休	-	-
生ごみ(水曜・土曜収集地区)	収集日	-	-	-	休	休	休	収集日	-
バイオマスセンター(事業所持ち込み)※③		休			休	休	休		休
有峰苑みやま柳川					休				

- ※① 休み期間中も、出生・死亡・婚姻などの戸籍届出は本庁(瀬高)の当直室でお預かりします。山川支所・高田支所ではお預かりできません。
- ※② 1月2日(休)収集の地域を12月30日(月)、1月3日(金)収集の地域を12月31日(火)に振り替えて収集します。
- ※③ 12月29日(日)から1月3日(金)まで臨時生ごみ桶をルフランカフェ(旧山川南部小学校校舎前)に設置します。

## 水道管凍結対策は万全ですか(最低気温-4度以下は要注意)

問 上下水道課 上水道係(Tel64-1533)



指定業者

急激な冷え込みにより、水道管が凍結し、破裂・漏水することがあります。特に、屋外に露出している水道管や風当たりの強い場所にある水道管にご注意ください。早めの凍結予防対策をお願いします。

### ■主な凍結防止策

- ①メーターボックスや屋外蛇口、水道管などを、発泡スチロールや布などの保温材で保護する
- ②蛇口から一筋の水を流しておく。ただし、水量に応じて料金がかかります。バケツなどにためて活用ください。

### ■凍結したら

蛇口を開けて、水道管や蛇口にタオルなどをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかける

### ■破裂したら

メーターボックス内の止水栓を閉め(時計まわりに回す)、市指定給水装置工事業者に修理を依頼する

### ■漏水の確認方法

蛇口を全て閉めているにもかかわらず水道メーターの1%指針かパイロットが動いていれば、漏水の可能性がります。水道メーターは日ごろから確認しましょう



▲蛇口から一筋の水が出ている状態



▲タオルのうえからぬるま湯をかけましょう



止水栓 メーター



パイロット 1%指針

日	月	火	水	木	金	土
お知らせカレンダー <b>1</b> 月 2025 (令和7)年	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(出)～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  元旦	2	3	4
5 MIYAMAXロビーコンサート (14:00- MIYAMAX)	6 行政・心配ごと相談 (9:00-12:00 まいピア高田)	7 献血 (10:00-15:30 MIYAMAX) 心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん)	8 献血 (10:00-15:30 MIYAMAX) 心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん)	9 4か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	10 10か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX) 農業委員会総会 (13:30- 市役所本庁)	11 おはなし会 (11:00-図書館【高田】、14:00- 図書館【瀬高】) おりがみ教室mini (14:00-図書館【山川】)
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)	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)
12 二十歳のつどい (10:00- MIYAMAX) 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】)	13  成人の日	14 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署) 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX)	15 心配ごと相談 (9:00-12:00まいピア高田) 離乳食教室 ※要予約(10:00-12:00 MIYAMAX) 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 ※要予約(13:30-市地域包括支援センター)	16 1歳6か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	17	18 みやま市・柳川市 暴力団追放総決起大会 (9:30-まいピア高田) おはなし会 (11:00-図書館【山川】、14:00- 図書館【瀬高】)
休日当番医	休日当番医	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)	江の浦医院 Tel 22-5050 (江浦町)	大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町)
19  食育の日	20 幸若舞 (12:00- 大江天満神社)	21 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)	22 献血 (10:00-15:30 げんきかん)	23 発達相談 ※要予約(9:10-12:00 MIYAMAX) 献血 (10:00-15:30 あたご苑) 3歳児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	24	25 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)
26 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】) ワンヘルス楽校 (10:00- まいピア高田)	27  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)	28	29	30	31 教育委員会 (10:00- 山川支所大会議室)	
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)	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)	

### 1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。

◆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。**

### 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)



## 山川・高田地区



第2期

# 予約制乗合タクシー実証実験

10月、11月に実施した実証実験を踏まえて次の点を見直し、**山川・高田地区にお住まいの方を対象に再度実証実験を行います。**

### 変更点① 目的地から目的地への移動が可能に

乗り降りのどちらかを自宅にしなければならないという制限を緩和し、自宅または**乗合場所(買い物施設など41カ所)**を起点・終点にして、目的地間を移動することができます。

#### <利用例>



・自宅⇔友人宅  
・友人宅⇔**JR瀬高駅** 乗合場所  
・**JR瀬高駅⇔道の駅みやま**



・友人宅→友人宅  
※自宅でも乗合場所でもない場所同士のため

### 変更点② 移動距離によって運賃が変わります

	5km未満	5km以上
大人(中学生以上)	300円	500円
小学生	100円	300円
未就学児	無料	

### 変更点③ 7日前から予約が可能に

利用するには、7日前から乗車1時間前までに予約が必要です。  
**初めて利用する方は、事前登録をお願いします。**  
(第1期実証実験で登録した方は不要です)

第2期実証実験の実施期間は、2月1日～28日です。(日曜日は運休)

詳しくは、山川・高田地区に全戸配布しているチラシをご覧ください。



◀詳細やチラシは、市ホームページからも確認できます

問 総合政策課 公共交通政策係(Tel.64-1550)



## 良い睡眠で、からだもこころも健康に

ぐっすりとした質の良い睡眠をとることはできていますか？睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労だけでなく、心身の不調、情緒不安定、注意力や判断力の低下など多くの影響を及ぼす「睡眠負債」を抱えてしまう恐れがあります。まずは、あなたの睡眠健康度をチェックしてみましょう。

### 睡眠健康度簡易チェック

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めた時に休めた感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 喫煙や寝酒習慣がある



チェックが多い人ほど要注意！  
生活習慣を見直しましょう！

### 睡眠のPoint

朝

- ★規則正しい起床時刻を心がける
- ★朝日を浴び、朝食を取る



昼

- ★日中は、積極的に体を動かす



夜

- ★カフェイン、飲酒、喫煙、塩分を控える
- ★就寝間際の夕食、夜食は控える
- ★夜間のパソコン、ゲーム、スマホ使用は避ける

子ども、成人、高齢者ごとの「健康づくりのための睡眠ガイド」はこちらから



### 相談窓口 (南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係 Tel.72-2176)

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、疾患が隠れていることがあります。早めに専門医に相談しましょう。南筑後保健福祉環境事務所では、予約制の精神科医師による相談や保健師による相談を随時受け付けています。

## 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。 図 とも家庭センター (Tel.64-1520)



あみ 大曲 彩未 ちゃん  
(瀬高町)



ととき 白水 翔喜 ちゃん  
(瀬高町)



げんと 堤 玄達 ちゃん  
(瀬高町)



るるな 中島 琉々菜 ちゃん  
(瀬高町)



しんと 西田 真豊 ちゃん  
(瀬高町)



るり 松藤 瑠璃 ちゃん  
(瀬高町)

## 1月の休日当番医

市ホームページ



1月1日(祝)		
内科	野田萬里クリニック	(大) 50-0202
	兼行病院	(大) 54-0055
	石橋医院	(柳) 72-3176
小児科	いしざき内科・心臓血管クリニック	(大) 58-0117
	やまかわクリニック	(大) 52-2705
外科	兼行病院	(大) 54-0055
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	くろだ整形クリニック	(柳) 72-1111
眼科	大牟田市立病院	(大) 53-1061
歯科	井上歯科小児歯科	(大) 58-5158
	陽だまり歯科クリニック	(み) 64-7070

1月2日(休)		
内科	たくまクリニック	(大) 85-0581
	大牟田共立病院	(大) 53-5461
	益子医院	(柳) 73-2053
小児科	こが小児科医院	(大) 53-1150
	吉野こどもクリニック	(大) 58-3132
外科	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	耳鼻咽喉科伊東医院	(柳) 72-2557
	一般財団 柳川病院	(柳) 72-6171
眼科	中山眼科医院	(大) 58-0028
歯科	吉田歯科	(大) 56-3434
	みぞぐち歯科クリニック	(柳) 88-9883

1月3日(金)		
内科	辻クリニック	(大) 55-2481
	杉循環器科内科病院	(大) 56-1119
	村石循環器科・内科	(柳) 73-0099
小児科	辻クリニック	(大) 55-2481
	原循環器科内科医院	(大) 57-3301
外科	堀整形外科麻酔科クリニック	(大) 52-8065
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	阿久根眼科医院	(柳) 72-3376
	弓削クリニック	(柳) 73-8400
眼科	中山眼科医院	(大) 58-0028
歯科	大岸歯科	(大) 59-0888
	平河歯科医院	(柳) 76-3695

1月5日(日)		
内科	くにさき内科胃腸科医院	(大) 59-0775
	西山醫院	(大) 56-5111
	大牟田中央病院	(大) 53-5111
	永江医院	(柳) 72-3146
小児科	中山内科・小児科医院	(大) 58-0025
	大牟田中央病院	(大) 53-5111
外科	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	産科・婦人科あらかきクリニック	(み) 63-3369
	甲斐田医院	(柳) 72-3435
	ふくやま眼科医院	(大) 50-1666
歯科	こが歯科こども歯科	(み) 22-6400

★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。

※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。



1月12日(日)		
内科	小野胃腸科内科医院	(大) 54-7237
	村尾在宅クリニック	(大) 85-0401
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	長田病院	(柳) 72-3501
小児科・内科	古賀医院	(柳) 72-2207
小児科	和田医院	(大) 55-1529
外科	大牟田天領病院	(大) 54-8482
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	鎌田クリニック	(柳) 72-2224
眼科	まつお眼科	(大) 55-3088
歯科	はる歯科	(大) 52-5833

1月13日(祝)		
内科	春日医院	(大) 56-5432
	木村内科医院	(大) 51-7680
	日の出町すぎ病院	(大) 55-3000
小児科・内科	入江内科小児科医院	(み) 62-3552
小児科	友永医院	(大) 52-2523
外科	石橋整形外科医院	(大) 58-1323
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	内田医院	(柳) 76-3003
眼科	諸岡眼科医院	(大) 51-9100
歯科	川口歯科	(大) 53-8110

1月19日(日)		
内科	トヨマス内科	(大) 54-4747
	永江医院	(大) 53-5921
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	松尾医院	(柳) 72-2842
小児科	末吉小児科内科医院	(大) 59-8100
	二宮医院	(柳) 73-2600
外科	蓮田医院	(大) 54-1455
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	高橋皮ふ科医院	(柳) 74-4155
	溝上整形外科医院	(柳) 76-1234
眼科	小野眼科医院	(大) 52-7705
歯科	古閑歯科	(大) 56-3377

1月26日(日)		
内科	重藤内科外科	(大) 57-2211
	西村クリニック	(大) 54-5457
	くさかべ病院	(大) 58-1234
小児科・内科	山内医院	(み) 62-4131
小児科	坂西医院内科・小児科	(大) 52-2025
外科	重藤内科外科	(大) 57-2211
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	立花レディースクリニック	(柳) 73-2012
	一般財団 柳川病院	(柳) 72-6171
眼科	向坂眼科医院	(大) 52-5560
歯科	なかしま歯科	(大) 52-5151

【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 12月29日(日)～1月3日(金)はお休みのため、当番医まで。

【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。

**1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  
◎後期高齢者医療保険料 ◎保育料 ◎浄化槽使用料  
◎下水道使用料・農業集落排水使用料 ◎住民税  
◎国保税

**口座振替日 1月27日(月)**

**市の人口** 令和6年11月末現在( )内は前月比 国市民課(Tel64-1513)

人口	34,329人(-54)	人口前月比の内訳
男	16,065人(-25)	出生 13人
女	18,264人(-29)	死亡 59人
世帯数	14,699世帯(-2)	転入等 46人
		転出等 54人

## 固定資産税 償却資産の申告は1/31(金)まで

令和7年1月1日時点で、市内に構築物や機械など事業用資産を有する事業者(法人・個人)は申告が必要です。事業を廃止した場合や該当資産がない場合も、所有状況確認のため申告をお願いします。12月末に申告書などを送付しますので、届かない場合は問い合わせください。

▶申告期間=1/6(月)~31(金)  
▶提出先=税務課資産税係、各支所市民サービス係

**問**税務課 資産税係 (Tel64-1536)



## ふぐの素人調理は危険です

ふぐには猛毒があり、有毒部位を食べると、しびれや嘔吐などを引き起こします。また最悪の場合死に至ります。

**【全国の事件発生数】**  
2022年=10件(うち家庭6件)  
2023年=9件(うち家庭7件)  
▶ふぐ毒は加熱しても無毒化しません。自家調理は絶対にやめましょう

**問**福岡県南筑後保健福祉環境事務所 保健衛生課 食品衛生第二係(Tel69-5406)

## 南筑後地区 県・市町合同公売会

▶日時=2/1(土)12:30開場  
▶場所=柳川総合保健福祉センター水の郷(柳川市上宮永町)  
▶出品物=日用品や家電製品など85点

▶入札に必要なもの=本人確認できる証明書(運転免許証など)、購入代金(現金のみ)、代理人の場合は委任状、法人の場合は代表者印

▶出品物など、詳しくは市ホームページをご覧ください

**問**税務課 収納係 (Tel64-1537)



## 環境講演会を開催(無料)

ワンヘルス宣言事業者による、食の安全や環境を守るための取り組みについての講演会です。(関連8ページ)

▶日時=2/2(日)13:00開演(12:30開場)

▶場所=山川市民センター  
▶講師=林田茉優さん(株式会社吉開のかまぼこ 代表取締役社長)

▶申込不要

**問**環境政策課 環境衛生係(Tel64-1521)



## ワクワク楽しい生涯学習講座～スマホ教室～(無料)

▶対象=市内在住・在勤の人  
▶日程・内容=①1/17(金)入門編(初めて触るスマホ体験)②1/24(金)基本編(LINE、Googleレンズ)③1/31(金)基本編(スマホで災害に備える)④2/6(木)情報格差解消セミナー

▶時間=14:00~(90分程度)  
▶場所=MIYAMAX  
▶講師=ソフトバンク  
▶定員=20人(先着順)  
▶申込期限=1/6(月)~各開催日の2日前まで

▶申込方法=電話  
▶スマホの貸出可  
▶申込みが8人に満たない場合は中止

**問**社会教育課 社会教育係 (Tel32-9180)

## 市内小中学校の卒業式・入学式

▶令和6年度卒業式=小学校3/14(金)、中学校3/7(金)  
▶令和7年度入学式=小学校4/10(木)、中学校4/9(水)

**問**学校教育課 学校教育係 (Tel32-9026)

## 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。

## ウォーキング大会「笑顔で健康・みなみウォーク」

▶日時=1/19(日)9:30~(9:00~受付)  
▶場所=瀬高農村環境改善センター  
▶コース=約7km(浜田・泰仙寺・堀切・開コース)

**問**瀬高農村環境改善センター (Tel62-4817)

## 確定申告は自宅から e-Tax で

税務署へ出向かずに、スマートフォンやパソコンから確定申告ができます。国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

**問**大牟田税務署 (Tel52-3245)



## 空き家相談会(無料)

▶日時=1/23(木)10:30~15:45(1組30分)  
▶場所=おりなす八女(八女市本町)  
▶定員=7組(先着順)

▶開催日の2日前までに要予約  
**問**福岡県空き家活用サポートセンター(Tel092-726-6210)



## つどいの広場 子育て講習会

**【ママのための骨盤体操】**  
▶対象=概ね0~3歳児の保護者など  
▶日時=1/24(金)10:30~12:00  
▶場所=MIYAMAX  
▶講師=黒田由香里さん(エクササイズインストラクター)

▶定員=15人(要予約)  
▶持ってくるもの=託児用品、飲み物、タオルなど  
▶託児=無料、要予約(定員になり次第締切)

▶動きやすい服装でお越しください  
**問**つどいの広場(Tel63-5577)

## 献血(400ml)のお知らせ

▶対象=体重50kg以上で男性は17歳以上、女性は18歳以上。65歳以上は60~64歳の間に献血をした人

▶日時=①1/7(火)10:00~12:30、13:30~15:30 ②1/22(水)10:00~11:30、12:30~15:30 ③1/23(木)10:00~12:00、13:00~15:30  
▶場所=①MIYAMAX ②げんきかん ③あたご苑

▶献血カードを持っている人は献血可能日を確認ください

**問**市献血推進協議会 (Tel22-5000)

## お知らせ

### 児童扶養手当の振り込み

▶支給対象=11、12月  
▶振込日=1/10(金)  
**問**子ども子育て課 子ども子育て係 (Tel64-1535)

### 第3回 歴史講座～中世・近世のみやま市～(無料)

▶対象=高校生以上  
▶日時=2/16(日)14:00~16:00(13:30~受付)  
▶場所=みやま市立図書館  
▶定員=30人(先着順)  
▶申込期間=1/6(月)~2/14(金)  
▶申込方法=電話

**問**社会教育課 文化財係(Tel32-9183)



### 道の駅みやま 臨時休業

施設メンテナンス作業のため、臨時休業します。

▶休業日=1/22(水)  
**問**道の駅みやま(Tel67-6477)

### 福岡共同公文書館「施設見学会」(無料)

普段は公開していない公文書の保存庫や作業室などのバックヤードを巡る施設見学会です。

▶日程=①1/9(木)②2/13(木)  
▶時間=①10:30~11:30 ②10:30~12:00  
▶定員=各日20人  
▶要事前申し込み

**問**福岡共同公文書館 (Tel092-919-6166)



## ハローワーク大牟田求人情報

**問**ハローワーク大牟田(大牟田公共職業安定所) (Tel53-1551)

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 10月=1.17倍(前年同月1.24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
40120-25086741	いすゞ自動車九州株式会社 みやま柳川サービスセンター	アルバイト	納車・引取り	1	18.2~19.8	車両(トラックなどの大型車)の修理・車検などの納車や引取りに伴う仕事。洗車などの納車準備作業。
40030-9310941	KGホールディングス株式会社 瀬高自動車学校	契約社員	教習指導員(見習い)	2	17.2~19.9	教習指導員の免許を取得(費用は会社負担)するため、勉強をしながら送迎業務などを行う。社用車(普通車)で大牟田、南関、柳川、筑後、八女エリアを送迎。

※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。

認定補聴器専門店  
**ふれあい補聴器**  
柳川市京町83-2  
よかもん館前  
☎85-1700  
営業時間  
10:00~16:00  
日曜 10:00~14:00  
定休日 水曜・祝日  
認定補聴器専門店「補聴器生活」始めませんか?

認知症予防の最大のカギは  
**耳の聞こえにあることご存じですか?**

## 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。

### 1月のいきがい教室

問市社会福祉協議会(Tel.22-5000)

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
7日(火)	10:30	ゆるトレ教室	清水公民館
	13:30	レクリエーション講座	あたご苑
9日(水)	10:30	3B体操	まいピア高田
14日(火)	13:30	ケアピクス	げんきかん
15日(水)	10:30	あの頃レク	MIYAMAX
16日(木)	10:30	3B体操	まいピア高田
21日(火)	10:30	ゆるトレ教室	清水公民館
	13:30	ケアピクス	げんきかん
23日(木)	10:30	あたまげんき脳トレ教室	あたご苑

### 無料調停相談会

- ▶日時=1/24(金)13:30~16:00
  - ▶場所=大牟田市中央地区公民館(大牟田市原山町)
  - ▶相談員=裁判所調停委員
  - ▶相談内容=離婚、養育費、子の親権、相続、金銭貸借、土地・建物、交通事故、近隣トラブルなど
  - ▶前日までに要予約(土日祝除く)
- 問大牟田調停協会  
(Tel.080-2781-9788)

## 相談

### 遺言などの公証法律相談(無料)

- ▶日時=1/11(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、金銭・不動産の貸借、離婚など
  - ▶平日に電話予約が必要です
- 問大牟田公証役場(Tel.52-5944)

### 行政書士による法務相談(無料)

- ▶日程・場所=1/10(金)山川市民センター、1/16(木)まいピア高田、1/24(金)MIYAMAX
  - ▶時間=13:00~15:00
  - ▶相談内容=相続、遺言、生活の困りごとなど
- 問行政書士松原会 成清  
(Tel.62-3283)

### 司法書士による全国一斉生活保護電話相談会(無料)

- ▶日時=1/26(日)10:00~18:00
  - ▶相談番号=0120-052-088
  - ▶秘密厳守
- 問福岡県青年司法書士協議会  
(Tel.093-383-7096)

### 地雷撤去のための書き損じハガキ回収プログラム

- カンボジアの地雷撤去を支援するため、回収したハガキなどを換金し、地雷撤去団体へ寄付するものです。ハガキ2~3枚で1㎡の地雷撤去費用になります。
  - ▶回収対象=書き損じハガキ、未使用ハガキ、未使用切手、未使用テレホンカード、QUOカードなど
  - ▶期間=3/31(月)まで(必着)
- 問(一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン(Tel.092-833-7575)

### 労働力調査にご協力ください

- 失業率や雇用の実態を明らかにするため、国・福岡県による労働力調査を行います。調査への回答にご協力ください。
  - ▶対象地区=瀬高町県営下小川団地
  - ▶期間=2月~6月
  - ▶調査員は、知事発行の調査員証を携帯しています
- 問福岡県調査統計課 調査第一班(Tel.092-651-1111)

### 子宮頸がん(HPV)ワクチンの接種期間延長

- ▶対象=平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの子で、令和7年3月31日までに1回以上接種した人
  - ▶延長後の接種期間=令和8年3月31日まで
- 問健康づくり課 健康係  
(Tel.64-1515)

### 軟式少年野球体験教室(無料)

- ▶対象=年長~小学3年生
  - ▶日程=1/18(土)、2/15(土)(雨天中止)
  - ▶時間=14:00~15:30
  - ▶場所=高田小学校グラウンド
  - ▶持ってくるもの=タオル、水筒、運動靴、運動しやすい服装
  - ▶参加賞あり
- 問みやま市スポーツ協会  
(Tel.32-9182)

### 鉄道近くでの解体や伐採にはご注意ください

- 線路から概ね8m以内で建設や解体、木の伐採などを行う場合はJR九州にご相談ください。詳しくはホームページをご覧ください。
- 問JR九州 博多保線区  
(Tel.092-642-1720)

### 今月の逸品!

### 白菜のクリーム煮



#### 材料(2人分)

白菜	1/4株(250g)
えのき	1/2株(50g)
ロースハム	30g
サラダ油	大さじ1
牛乳	200ml

#### 栄養分(1人当たり)

エネルギー188kcal、塩分1.4g、食物繊維2.6g

鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
塩	大さじ1
水	100ml
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2

- 作り方**
- ①白菜、ハムは2~3cm幅に切る。
  - ②えのきは根元を切り、ほぐす。
  - ③フライパンに油を熱し、白菜の芯、えのき、ハムを炒める。
  - ④白菜の芯がしんなりしてきたら①を加える。煮立ったら白菜の葉を加える。
  - ⑤再び煮立ったら牛乳を加え、②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~

### 市からのお知らせをテレビ画面で確認できます

問秘書広報課(Tel.64-1501)

#### 【使い方】



①チャンネルをKBC(1ch)に切り替える



②d(データ)ボタンを押し、「dボタン広報紙」を選ぶ



③市役所からのお知らせがテレビ画面に表示されます

※灯油切れ・注文忘れもありません!!

## 当社自慢の灯油配達サービス!! ほっかほっか定期便

※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

福岡県みやま市高田町徳島191 ☎ 0944-22-5002

お気軽に  
お電話下さい



- 開館時間  
10時～18時。金曜は瀬高館のみ20時まで
- 年末年始と1月の全館休館日  
12/28日(土)～1月4日(土)  
6日(月)、14日(火)、20日(月)、23日(木)、27日(月)



瀬高館入口の装飾が新しくなりました  
「自由きままにスイスイ」  
制作：TAP (Toshokan Art Project)



## 1月のイベント

### 瀬高館

- ▶おはなし会  
(11日、18日、25日 14時～14時30分)
- ▶図書館ピアノ  
(12日、26日 11時30分～11時50分)

### 山川館

- ▶おりがみ教室mini  
(11日 14時～15時)
- ▶おはなし会  
(18日 11時～11時30分)

### 高田館

- ▶おはなし会  
(11日 11時～11時40分)

### ブック&マガジンリサイクル

本

2月8日(土)  
10時15分～14時  
まいピア高田

雑誌

2月9日(日)  
10時15分～14時  
まいピア高田

※午前中は、整理券が必要です(10時から会場前で配布)  
※12時までは、15分の入れ替え制で1人10冊まで。  
12時～14時は、自由入場で冊数の制限なし。



## 新着図書と特設コーナー

New  
瀬高館 児童

### ダンス★フレンド

カミラ・チェスター／作、櫛田 理絵／訳、  
早川 世詩男／絵  
(小峰書店)



場面かんもく症のため、家族としかしゃべれないレオ。ところが、となりの家に引っ越してきたリカは気にせず話しかけてくる。「リカとなら友だちになれるかも」と勇気を出して、しゃべれないわけを手紙に書くが…。

特設コーナー (※「一般」、「児童」の順)

「触れてみよう 海外文字」、  
「かお・かお・えがお!」

New  
山川館 絵本

### フルーツスイーツのプリンセス

山岡 ひかる／作  
(くもん出版)



いちごちゃんがひみつのはんこにはいると魔法がかかって、いちごショートケーキのプリンセスに変身! くだものみんなが集まると、パーティーが始まって…。女の子の好きがまったスイーツ絵本。

「本で初笑い」、  
「ぼかぼか あったかいおはなし」

New  
高田館 一般

### まぼろしの女 蛇目の佐吉捕り物帖

織守 きょうや／著  
(文藝春秋)



新婚早々殺された妻と消えた夫、犯行現場に二十四文の銭を残す辻斬り、寿命が尽きる寸前に殺された男…。駆け出しの岡っ引きが若医者と一緒に事件を追う、時代物本格ミステリ連作集。『オール讀物』掲載を単行本化。

「なりたい自分になるために」、  
「にゃんこ だいしゅうごう」

※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

ホームページ



X



instagram



※最新の開館状況とイベント情報は図書館ホームページを確認ください。



みやま市地域包括支援センター  
(Tel. 64-1516)

## 今すぐ始める介護予防

## いつまでも自分の力で元気に楽しく

「住み慣れた場所で、自分の力でいつまでも元気に過ごしていきたい」と考える人は多いのではないのでしょうか。介護予防とは、介護が必要な状態になることを予防したり、介護が必要になったとしても悪化を防ぐことで、自立した自分らしい生活が送れるようにすることです。元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

### 1 毎日体を動かしましょう

身体を動かさないでいると次第に筋力は弱まり、活動の意欲も薄れ、衰弱の悪循環に陥りがちです。筋力低下を予防するためにも、筋力アップを目的とした運動を毎日行って、筋力を蓄えましょう。

- 毎日できるだけ歩く
- 運動を生活に取り入れる
- 楽しくできる軽スポーツ・軽登山などに参加する

#### やってみよう!

いつでもどこでも簡単にできる「介護予防体操ハレハレみやま体操」の動画を配信しています。



### 2 たんぱく質とエネルギーをしっかりと

健康を維持するためには、身体を維持する「たんぱく質」と活動するための「エネルギー」が重要です。この2つが不足した状態を「低栄養」といいます。「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品を意識して食べるようにしましょう。

- 主食(ごはん、麺、パン)と主菜(肉、魚、大豆食品)をしっかり取る
- 身体を動かした後などに乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、プリンなどのたんぱく質をとる
- 1日3食きちんと食べる。食欲がない時は食べたいものを食べたいときに食べる



### 3 お口の健康を保ちましょう

口腔内の健康を守ることは全身の健康に関係します。歯の丈夫さは、栄養がきちんととれているか、身体を動かすときに歯を食いちぎられるかなどに関係します。また、口腔内に細菌が繁殖すると、口内炎になったり、風邪・気管支炎・肺炎などを招く恐れがあります。

- 毎食後、歯磨き、うがい、洗口剤などで口腔内を清潔に保つ
- 歯を磨けない時は、口をすすぐなどして食べ残しが残らないようにする
- 入れ歯の点検など、定期的に歯科医を受診する

### 4 外に出て体と脳に刺激を

「家が一番」と家にこもってばかりいると、使わない足腰は衰え、体を動かさないことでお腹が空きにくくなるため食欲も低下していき、気づかないうちに衰弱してしまいます。また、刺激が家の中だけになると、次第に脳も衰え、認知症を招きやすくなってしまいます。

- できれば週に3～4回は外出する
- 知人と会うなど、外出習慣をつける
- 地域のさまざまな活動に参加する



介護予防教室を実施中 (みやま市地域包括支援センター Tel.64-1516)

みやま市では、上記の「介護予防の4つのポイント」を取り入れた介護予防サポーター養成講座や元気が出る学校、元気クラブなどの介護予防に関する事業を実施しています。詳しくは、市地域包括支援センターへ問い合わせください。



高れい者がこまっていたら

水上小学校 三年 横尾 ゆめな

あなたは、高れい者がこまっ...

に起こりやすい「にんちしょう」と...

いす。そして、これからも長生き...

私は、エレベーターで車いすに乗っ...

「はいはい。」

また、三年生のみんなで「親和...

「ありがとうございます。」

「これがおわたからね。」

これからもこの経験を生かし...

オレンジ教室では、高れい者の方...

私のおじいちゃんおばあちゃん...

いと思います。

農業 池田 武さん

金網製造の工場で働いていた池田さ...

【子どもと過ごす日常に感じる幸せ】

【真の後継者になるために】

名前は継承したものの、実質の経営は...



いけだ たけし 高田町出身。消防団所属。好きな言葉は「報われない努力はない」

みやま文芸 青門瀬高俳句会 冬晴れや筆描きの鳶の輪 吉岡 木骨

人権擁護委員による人権相談(無料) 【特設人権相談所】