

日	月	火	水	木	金	土
お知らせカレンダー 2 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】 ▶つどいの広場(63-5577)			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】) 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)
2 環境講演会・ワンヘルス楽校(13:00- 山川市民センター)	3 心配ごと相談(13:00-16:00 旧消防署)	4 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)	5 行政・心配ごと相談(9:00-12:00 まいび高田)	6 4か月児健診(13:00-13:30受付MIYAMAX)	7 MIYAMAXロビーコンサート(18:00- MIYAMAX)	8 みやま市民駅伝大会(9:00-筑後広域公園) おはなし会(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)	和田医院 Tel. 55-1529 (歴木)	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)
9 図書館ピアノ(11:30- 図書館【瀬高】)	10 行政・心配ごと相談(13:00-16:00旧消防署) 農業委員会総会(13:30- 市役所本庁)	11 建国記念の日	12	13	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】)
休日当番医	大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	休日当番医	吉野子どもクリニック Tel. 58-3132 (宮崎)	大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	こが小児科医院 Tel. 53-1150 (岬)	大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)
16 みやま市歴史講座(14:00-図書館【瀬高】)	17	18 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)	19 食育の日 心配ごと相談(9:00-12:00 まいび高田) 特設人権相談所(13:00-16:00 あたご苑) 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)	20 税と使用料の口座振替日 1歳6か月児健診(13:00-13:30受付MIYAMAX)	21 教育委員会(10:00- 山川支所第4会議室)	22 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)	やまかわクリニック Tel. 52-2705 (中白川町)	和田医院 Tel. 55-1529 (歴木)	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)
23 天皇誕生日 図書館ピアノ(11:30- 図書館【瀬高】)	24 振替休日	25 水道料金の口座振替日 心配ごと相談(13:00-16:00 旧消防署)	26	27 発達相談※要予約(9:10-12:00 MIYAMAX) 3歳児健診(13:00-13:30受付MIYAMAX) 広報みやま発行日	28	
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)	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)	

土砂災害警戒区域調査説明会を実施

☎総務課 防災対策室 (Tel.64-1502)

調査箇所やスケジュールの説明を行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【日時・場所】①2月18日(火)18:30～ 山川市民センター
②2月20日(休)18:30～ まいピア高田
③2月21日(金)18:30～ MIYAMAX

※土砂災害警戒区域調査とは、高精度な地形情報を用いて、土砂災害が発生する恐れがある箇所を調査するものです。

九州オールレウオーキングフェスティバル&食肉祭 in みやま 2025

☎事務局 (Tel.070-4532-7691) ▲申込フォーム

★九州オールレウオーキングフェスティバルを開催。初心者や体力に不安がある方に向けたハーフコースとビギナーコースも用意しています。申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 日時 3月9日(日) 8時40分～17時
- 会場 みやま・清水山コース(距離8km、所要時間3～4時間)
- 参加費 大人(中学生以上)3千円、子ども(小学生)1500円
- 申込締切 2月21日(金)

※上記フォームより申し込むと、10%のみやま市民割り引きが適用されます。

※市内の小中学生は無料の招待案内を学校経由で配布しています。上記フォームからも申し込むことができます。

★「食肉祭」もあわせて開催。九州各地で人気のブランド肉をはじめとするグルメを堪能しましょう!

- 日時 3月8日(土) 11時～18時、3月9日(日) 11時～17時
- 場所 筑後広域公園フィットネスエリア

2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 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)

今月の逸品! 鮭のケチャップてり焼き

200kcal、塩分1.75g、食物繊維0.65g(1人当たり)

材料(2人分)

生鮭(切り身70g)	2切れ	ケチャップ	大さじ2
小麦粉	適量	しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々	みりん	大さじ1/2
こしょう	少々	砂糖	小さじ1/2
サラダ油	少々	水	大さじ1/2
キャベツ	適量		

作り方

- ①生鮭は1切れを半分のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。
- ②①の水気をふき、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をなじませ、強火で②を両面焼き、中火にして中まで火を通し、④を加えて絡める。
- ④器に盛り付けお好みでキャベツなどの付け合わせを添える。

毎月19日は食育の日 ～みやま市食生活改善推進協議会～