

M!YAMA 10 2025



8月31日、みやまっす音楽祭が開催されました。九州で1台しかない最高級のフルコンサートピアノ「カワイSK-EX」を中心に、音楽の喜びを広げたいという思いから生まれたこの音楽祭。72組の応募から選ばれた20組が、さまざまな楽器や歌唱を交えて演奏し、会場を埋め尽くす観客をその美しい音色で魅了しました。

LINE みやま市公式LINE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/> 市ホームページからも「広報みやま」を見ることができます。 山支所/☎64-3100 高田支所/☎64-2100



みやまっ子

10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コードから市ホームページをご覧ください。



- ▶対象者 11月生まれの赤ちゃん
- ▶応募締切 10月15日(水)

☎秘書広報課 秘書広報係(TEL64-1501)



みなと 田中 湊翔ちゃん
10月1日生まれ (高田町)

お誕生日おめでとう♥
愛嬌たっぷり家族の癒し三兄弟の末っ子♪
大好きだよ♥



なおや 白谷 直哉ちゃん
10月7日生まれ (瀬高町)

ニコニコ笑顔が可愛いなおちゃん、産まれてきてくれてありがとう♥
大好きだよ♪



れんと 小宮 蓮叶ちゃん
10月13日生まれ (高田町)

一歳おめでとう!これからいつもにこにこで元気に育てね!



まお 河野 真緒ちゃん
10月23日生まれ (瀬高町)

我が家のマドンナ★お兄ちゃんといつまでも仲良くね♪お誕生日おめでとう♥



きこ 片山 稀湖ちゃん
9月26日生まれ (瀬高町)

1歳おめでとう★大好きなお兄ちゃん達と笑顔で元気いっぱい大きくなってね♥



🍴今月の逸品!🍴 カボチャとキュウリのサラダ



～栄養分(1人当たり)～
エネルギー121kcal、塩分0.51g、食物繊維2.1g

材料(2人分)	
カボチャ	100g
さけるチーズ	20g
キュウリ	100g(1本)
塩(塩もみ用)	少々
ニンジン	10g
マヨネーズ	18g(大さじ1.5)

作り方

- ①カボチャは1センチくらいのいちょう切りにし、広げて電子レンジで加熱する。
- ②さけるチーズは縦に裂き、2等分する。
- ③キュウリは薄く輪切りにして塩もみする。
- ④ニンジンは2センチ幅のいちょう切りにしてゆでる。
- ⑤ボールに①～④を入れてマヨネーズを合わせ器に盛る。
- ⑥付け合わせにレタス・ミニトマトなどを適量飾り付ける。

毎月19日は食育の日 ～みやま市食生活改善推進協議会～

FMたんとリレーマラソン

- ▶対象=小学生以上で1.4kmを自走できる人
- ▶日時=11/9(日) 8:00～受付 (9:10～開会式)
- ▶場所=諏訪公園(大牟田市岬町)
- ▶コース=10km、42.195km
- ▶参加料=中学生以下1,500円、他3,200円
- ▶申込期限=webサイトは10/13(祝) 郵送は10/20(月)必着
- ▶詳しくはホームページを確認ください

申 大会事務局 (有)フィールドブレイン (TEL0120-846-598)

問 (株)有明ねっとこむ(FMたんと) (TEL55-7930)



公式ホームページ