

# M!YAMA 3 2026



1月23日～2月5日、山門高校2年生が考案した6次化ランチがみやまカフェSPONで販売されました。このメニューは、「総合的な探究の時間」の一環で、本市の特産物や6次化商品を学ぶために集まった10人が、魅力発信や地産地消の促進、原価率などを考えながら完成。24日には生徒5人が、緊張しながらも笑顔で料理を提供しました。



みやま市公式LINE  
友だち追加はこちら

くらし調う、  
みやま有明



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  
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コードから市ホームページをご覧ください。



- ▶対象者 4月生まれの赤ちゃん
- ▶応募締切 3月16日(月)

☎秘書広報課 秘書広報係(TEL64-1501)



こうが  
藤木 琥雅ちゃん  
3月1日生まれ  
(瀬高町)

1歳のお誕生日おめでとう♥強く逞しく育ってね!楽しく過ごしているね♥



のあ  
新原 蒼愛ちゃん  
3月2日生まれ  
(高田町)

お誕生日おめでとう♥これからもお姉ちゃんと仲良く遊んでね♪



りく  
松尾 律来ちゃん  
3月3日生まれ  
(瀬高町)

お誕生日おめでとう♥りくは家族皆の癒しです★沢山食べて大きく育ってね♪



はると  
木下 遥斗ちゃん  
3月4日生まれ  
(高田町)

1歳のお誕生日おめでとう♥元気にスクスク笑顔で大きくなってね♥



りゅうせい  
瀬口 琉星ちゃん  
3月14日生まれ  
(瀬高町)

お誕生日おめでとう♥お姉ちゃんと仲良く、元気に育ってね♪



ひかり  
堤 陽理ちゃん  
3月19日生まれ  
(瀬高町)

お誕生日おめでとう泣いて笑って元気にすくすく成長してね



てつた  
草野 哲汰ちゃん  
3月28日生まれ  
(瀬高町)

てつちゃんお誕生日おめでとう!これからもすくすく大きくなあれ♥



### みやま文芸 青門瀬高俳句会

筑後弁の詠うれしき初電話  
荒野めく蓮田の枯れの極まりぬ  
七度の午年なりぬ明の春  
寒肥のなまぬ土やかちんかちん  
信長の愛でし幸若寒に舞う  
清水寺と呼ぶ名親しき初観音  
縁側で聴くのと自慢春の風邪

吉岡 木骨  
池田 芳水  
高巢 幸子  
阿部 和子  
戸塚貴美代  
橋本美恵子  
河野 辰男

### 今月の逸品! もやしとしめじのすまし汁



#### 材料 (2人分)

もやし	50g
しめじ	20g
だし汁	300ml
薄口しょうゆ	大さじ1/2
ネギ	20g
ニンジン	10g
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

～栄養分(1人当たり)～  
エネルギー22kcal、塩分0.9g、  
食物繊維1.1g

#### 作り方

- ①もやしは水あらいする。しめじは小房に分けておく。ニンジンは1～3mm程度の薄いイチヨウ切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ煮立ったら、ニンジン、しめじを入れる。
- ③もやしを加えてニンジンに火が通ったら、薄口しょうゆを入れ味を調える。
- ④④でとろみをつけ、仕上げにネギを入れる。

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。