



日	月	火	水	木	金	土
お知らせカレンダー <b>4</b> 月 2026 (令和8)年	<b>みやま中学校開校式 開始時刻変更のお知らせ</b> 4月7日(火)開催のみやま中学校開校式の開始時刻を、午前9時から <b>午前8時45分に変更</b> します。 お詫び申し上げますとともに、お間違えのないようお願いいたします。		<b>1</b> 行政・心配ごと相談 (9:00-12:00 まいピア高田)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 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-【瀬高】)
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> みやま中学校開校式 (8:45- 中学校【旧瀬高中学校】) 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX)	<b>8</b> 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	<b>9</b> 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	<b>10</b> 10か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX) 農業委員会総会 (13:30- 市役所本庁大会議室)	<b>11</b> 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)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 中島こどもクリニック Tel. 52-5033 (草木)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)
<b>12</b>	<b>13</b> 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署)	<b>14</b>	<b>15</b> 認知症・高齢者相談会 ※要予約(9:30- 地域包括支援センター) 特設人権相談所 (13:00-16:00 図書館【瀬高】)	<b>16</b> 1歳6か月児健診 (13:00-13:30受付MIYAMAX)	<b>17</b>	<b>18</b> おはなし会 (11:00- 図書館【山川】、 14:00-【瀬高】)
🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 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)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)
<b>19</b> 食育の日	<b>20</b> 教育委員会 (10:00- 山川支所)	<b>21</b> 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん)	<b>22</b> HELLO babyクラス (※要予約13:30-16:00 MIYAMAX)	<b>23</b>	<b>24</b> 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX)	<b>25</b> 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)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 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)
<b>26</b> 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】) 消防団水防訓練 (12:50- 高田濃施山公園)	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> ● 昭和の日	<b>30</b>	定例相談・行事 ▶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～金曜、10:00-16:00】 圖つどいの広場(63-5577)	
🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	🌙 休日当番医	🌙 大牟田市立病院 Tel. 53-1061 (宝坂町)	<b>山門高校生が山火事予防標識を制作</b> 市防災協会の広報啓発活動の取り組みとして、山火事予防標識を制作しました。原画の作成は山門高校美術部の木元彩乃さんです。清水寺、オルレコースなどの市内の山間部に掲示しています。 〓 消防本部予防課 予防係 (Tel.62-5993)	

**みやま市 表紙のロゴマーク**

令和9年1月29日に市制施行20周年を迎えるにあたり、ロゴマークを作成しました。令和8年度の1年間、さまざまなイベントなどで使用します。

**4月の休日当番医は12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。

**みやま暮らし Instagram**  
「みやま暮らし」を開設しました

〓 総合政策課 政策推進係 (Tel.64-1550)


みやまの四季折々の風景や、観光・イベント情報、人々の姿や暮らしなどを、写真や動画で配信しています。豊かな自然や人と人とのつながり、温かさを発見できる、「みやまの日常」をお届けします。




**🍴 今月の逸品 🍴 ～キッチンから始める健康習慣～**

**カッターチーズ**

材料(約100g分)  
牛乳 500ml  
米酢 大さじ2と1/2



栄養分(1人当たり) エネルギー326kcal、たんぱく質16.6g、脂質19.0g、カルシウム551mg、塩0.5g

**作り方**  
①鍋に牛乳をいれて、80℃くらいまで温める。(湯気が上がるタイミングが目安)  
②ヘラを伝わせるように全体に米酢をまわしかけ、火を止め、2分待つ。  
③十字を描くようにゆっくり3回程切り混ぜる。人肌になるまでそのまま冷ます。  
④ザルに厚手のキッチンペーパー(ガーゼでも可)を敷いて、こす。  
⑤こしてペーパーに残ったものがカッターチーズ。水分がホエイ(乳清)約400ml。  
ホエイに鶏肉を30分浸すと、柔らかくジューシーに!

高たんぱく、低脂質で塩分控えめ! 和洋中どんな料理にも合います♪ 来月はこのカッターチーズを使ったレシピを紹介します!

毎月19日は食育の日 ～みやま市食生活改善推進協議会～