


| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--|--|--|
| お知らせカレンダー 5 月 2026 (令和8)年 | 5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。 | | 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】 ▶つどいの広場(63-5577) | | 1 江の浦医院 Tel 22-5050 (江浦町) | 2 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】) 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) |
| 3 ● 憲法記念日 | 4 ● みどりの日 | 5 ● こどもの日 第19回ロビーコンサート (15:00～MIYAMAX) | 6 ● 振替休日 | 7 行政・心配ごと相談 (9:00-12:00 まいピア高田) | 8 和田医院 Tel 55-1529 (歴木) | 9 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】) 大牟田市立病院 Tel 53-1061 (宝坂町) |
| 🌙 休日当番医 | 🌙 休日当番医 | 🌙 休日当番医 | 🌙 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) |
| 10 図書館ピアノ (11:30- 図書館【瀬高】) | 11 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 旧消防署) 農業委員会総会 (15:00- MIYAMAX) | 12 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX) | 13 | 14 4か月児健診 (13:00-13:30 受付MIYAMAX) | 15 | 16 おはなし会 (11:00- 図書館【山川】、 14:00-【瀬高】) 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) | 🌙 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) | 🌙 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) |
| 17 | 18 教育委員会 (10:00- 山川支所) | 19 食育の日 行政・心配ごと相談 (13:00-16:00 げんきかん) | 20 認知症・高齢者相談会 ※要予約(9:30- 市地域包括支援センター) 特設人権相談所 (13:00-16:00 あたご苑) | 21 1歳6か月児健診 (13:00-13:30 受付MIYAMAX) | 22 | 23 |
| 🌙 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) |
| 24 | 25 税と使用料の口座振替日 | 26 | 27 | 28 のびのび相談会(発達相談) (*要予約9:10-12:00MIYAMAX) 3歳児健診 (13:00-13:30 受付MIYAMAX) | 29 親子ふれあい教室「ふたば」 ※要予約(10:00-11:30 MIYAMAX) | 30 |
| 🌙 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) |
| 31 | <div data-bbox="356 1743 1454 2026" data-label="Complex-Block"> <p>「広報みやま」から振り返る みやまの20年 ～あんなこと こんなこと～ 平成30(2018)年5月21日 道の駅フードコートにチャレンジショップオープン この日、道の駅みやまのフードコートに「チャレンジショップ」6店舗が オープンしました。みやまの農水産物を使用したメニューや商品が提 供され、イートインスペース50席が増設されました。</p>  <p>前日20日に行われた開店式典</p> </div> | | | | | |
| 🌙 休日当番医 | | | | | | |

野焼きは法律で禁止されています



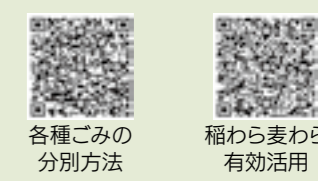
野外で廃棄物を燃やす行為は、有害物質の発生などを招く恐れがあり、廃棄物処理法で禁止されています。処理基準に従わず焼却した場合は、5年以下の拘禁刑もしくは1,000万円以下の罰金、またはこれを併科されることがあります(法人は3億円以下の罰金)。

焼却が認められるケース

- ▶ 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
- ▶ たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの
- ▶ 公益上もしくは社会の慣習上やむを得ない、または周辺地域の生活環境に与える影響が軽微である場合

※上記のケースでも悪臭や煙害が発生する場合は、認められないことがあります。

焼却が認められる場合であっても近隣の生活環境への配慮が必要です。廃棄物の適正な処理については、環境政策課までお尋ねください。



各種ごみの分別方法 稲わら麦わら有効活用

📞 環境政策課 環境衛生係 (Tel 64-1521)

🍴 今月の逸品 🍴 ～キッチンから始める健康習慣～

さつまいもとカッターチーズのサラダ

先月紹介したカッターチーズを使用します♪

材料(4人分)

- さつまいも 2本(200g)
- きゅうり 1/3本(30g)
- カッターチーズ 80g
- ベーコン 50g
- 牛乳 200ml
- すし酢 大さじ1

カッターチーズの記事

栄養分(1人当たり)
エネルギー151kcal、たんぱく質6.8g、脂質5.5g、カルシウム89mg、塩0.9g

作り方

- ① さつまいもは厚さ5mmの半月切りにする。10分ほど水にさらし、ペーパーで水分をふき取る。
- ② ベーコンは2mmの細切りにし、フライパンでカリカリになるまでよく炒める。
- ③ フライパンに牛乳を入れ、①のさつまいもをなるべく重ならないように並べる。クッキングシートをかぶせて強火で沸騰後、弱火にし水分がなくなるまで煮る。
- ④ ③をボウルに移し、粗くつぶして熱いうちにすし酢を回しかけ、乾燥しないようクッキングシートで覆って冷ます。
- ⑤ きゅうりは縦半分に切り、厚さ2mmほどの斜め切りにし、ペーパーで軽く水分を絞る。
- ⑥ ④にカッターチーズをほぐしながら3回に分けて入れ、②のベーコン、⑤のきゅうりを混ぜ合わせて器に盛る。

毎月19日は食育の日 ～みやま市食生活改善推進協議会～

高たんぱくなカッターチーズを使用するため、育ち盛りの子どもや筋肉量を維持したいシニア世代、手軽に栄養をプラスしたい人におすすめです！さつまいもの食物繊維と乳製品の組み合わせは、お腹の調子を調える効果も！