広報みやま

MIYAMA 10

2026

みやま市 市制施行20周年

みやま市長・市議会議員補欠選挙

投票日 10月18日(日) 7時～20時

今月の主な記事

「みやま市長選挙・みやま市議会議員補欠選挙」(2ページ)
「はじめまして!地域おこし協力隊です!」(8ページ)

みやま市公式ライン
友だち追加はこちら

くらし潤う、みやま有明。

広報みやま 2026.10 no.237
発行／みやま市(〒835-8601 みやま市瀬高町小川5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「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

みやまっ子

10月に満1歳を迎える赤ちゃんを紹介します。

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、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(木)
問秘書広報課 秘書広報係(TEL64-1501)

中村 仁(じん)ちゃん
10月1日生まれ
(瀬高町)
お誕生日おめでとう★元気いっぱい大きくなってね❤笑顔溢れる毎日になりますように♪

末吉 佑吏(ゆうり)ちゃん
10月2日生まれ
(高田町)
笑顔のかわいい佑吏くん。これからもたくさん笑って、元気に遊ぼうね。

内野 珠維(しゅい)ちゃん
10月9日生まれ
(高田町)
世界一の宝物、お誕生日おめでとう♪愛してるよ★生まれてきてくれてありがとう❤

久賀 湊翔(みなと)ちゃん
10月14日生まれ
(瀬高町)
お誕生日おめでとう❤笑顔で元気いっぱいにすくすく育ってね★★みなと大好き❤❤

小宮 楓希愛(ふうな)ちゃん
10月15日生まれ
(瀬高町)
1歳★毎日笑顔くれてありがとう❤これからもきょうだい5人健康に大きくなってね♪

古賀 玖唯那(くいな)ちゃん
10月30日生まれ
(高田町)
お誕生日おめでとう★これからもかなくんと仲良く遊んでね❤家族みんなの宝物だよ❤

福岡県最低賃金額の改定

令和8年10月4日から1時間1,114円(57円アップ)

最低賃金は、働くすべての人の時間額を保証する制度です。働く人も、雇う人も、確認を忘れずに。

問福岡労働局 労働基準部 賃金室(TEL092-411-4578)

みやま文芸 清水句会

藩政の手掘りの堤通し鴨　綿貫　惇
水不足棚田一枚だけ田植　田尻カツ子
鳰の子の親に付きゆく小さき水尾　綿貫　淑子
炎天に負けじと子等の声弾け　古賀　麗子
通し鴨湖の木蔭に雛育つ　岩屋　清美
夏深し山湖に映る森の色　壇　篤子
鳰の子の声の響ける山湖かな　猿渡　洋子

※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。

今月の逸品 ～キッチンから始める健康習慣～

切干大根入りシリシリ

食欲の秋にぴったり！
食物繊維豊富な切干大根を使った簡単・時短シリシリです。
お弁当を彩る一品にも！

栄養分(1人当たり)
エネルギー 106kcal、たんぱく質 5.6g、塩分 0.6g、食物繊維 3.1g

材料(2人分)

切干大根	20g	しょうゆ	小さじ1
ニンジン	35g(1/4本)	だし汁	大さじ1
ツナ缶	40g(1/2缶)	ごま油	小さじ1
卵	1/3個		

作り方

①切干大根は水に戻し、ツナ缶は油を切っておく。ニンジンは千切りにする。
②フライパンにごま油を熱し、切干大根、ニンジンをいれる。しょうゆ、だし汁をいれ、炒める。
③ニンジンがしんなりしたらツナを加え、中火で炒める。
④卵を溶いて③に流し入れ、ゆっくり全体をかき混ぜ、火を通す。

毎月19日は食育の日～みやま市食生活改善推進協議会～