



年の始めの例^{ためし}として。
リズムよく始めましょう。

迎春 新年のごあいさつ

町長、町議会議員が新年のあいさつをいたします

お知らせ
町のお金、このように使われました
平成23年度決算報告

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA

PublicRelations

Vol.509



広報みまた 平成25年1月1日号

発行：三股町役場 ■編集：地域政策室
TEL：0986(52)1111 FAX：0986(52)4944
〒889-1905 宮崎県北諸県郡三股町五本松1-1



宝くじ文化公演



■日 時／2013年1月14日 [月・祝]

午後2時00分開演 (開場は30分前)

■料 金／一般…2,000円 (当日2,500円)、大学生以下…1,000円 (当日1,500円)
※全席指定 ※宝くじの助成により、特別料金になっています

■出 演／三遊亭円楽、おぼんこぼん、北見伸&スティファニー、ロケット団、
柳貴家小雪、三遊亭楽大

■主 催／三股町、三股町教育委員会、宮崎県、財団法人自治総合センター

前売開始日
11月4日(日)

東京名人会

皆さまご存知の三遊亭円楽を筆頭に、
漫才のベテランおぼんこぼんらによる

「東京名人会」。

マジックあり曲芸ありと

豪華に盛りだくさんな公演。

安心の『全席指定』公演ですので、
おじいちゃんおばあちゃん、ご家族への
プレゼントにもどうぞ



身近なクラシックは、いつもあなたのそばにある。

ヨーロッパとラテンアメリカ

音楽紀行Ⅲ

Music trip of The Europe and Latin America

今年で「パート3」となりました音楽紀行。今回のコンセプトは、
“誰もが一度は耳にしたことのあるクラシック”です。

■日 時／2013年2月24日 [日]

午後2時00分開演 (開場は30分前)

■料 金／一般…1,000円 (当日1,500円)、大学生以下…500円 (当日700円)
※全席自由

■出 演／愛川義夫 (クラシックギター)、
MIR [ミール]、稲田竜斗 (ヴァイオリン)、稲田由香里 (ピアノ)、
浜砂なざさ (チェロ)

■曲 目 (予定) / ラ カンパネラ [N.パガニーニ]、雪嵐 [F.リスト]
アストゥーリアス [I.アルベニス]、プエノスアイレスの冬 [A.ピアソラ] ほか

■主 催／三股町、三股町教育委員会



「ヨーロッパ」と「ラテンアメリカ」のテーマに分けた
2部構成でお届けします。

クラシックの世界を、親しみやすいものにしながらも、
息の合った4人の洗練された音色とテクニックが深い
響きとともに穏やかなひと時をつくります。
春を待つ頃、クラシックの音色に身を委ねる…暖かな
陽だまりのようなひとときをお過ごしください。

三股町立文化会館自主文化事業

●お問い合わせ・WEB予約・電話予約・チケット販売 [月曜を除く9時～17時]
三股町立文化会館 (Tel.0986-51-3462 <http://www.town.mimata.lg.jp/bunka/>)
●各公演とも前売にて完売の場合「当日券」は発行しないことがあります。

新年あいさつ

新年あいさつ

旧年中は、大変お世話になりました。
町民の皆さまには
平成25年の新春を
健やかに迎えられたことと
心よりお慶び申し上げます
三股町長 木佐貫 辰生

町民の皆さまには
よき新年をお迎えのことと
心よりお慶び申し上げます

三股町議会議員 山中 則夫



昨年を振り返ると、わが国では東日本大震災からの復興、円高、欧州債務危機、中国の景気減速、領土問題による日中、日韓関係の悪化など混迷と不安に満ちた1年でした。そのような中、ロンドン五輪が開催。史上最多のメダルを獲得した日本選手団の活躍は、国民に感動、勇気とあきらめな心を与えてくれました。

さて、本町では、県市町村対抗駅伝「町村の部」2連覇達成という輝かしいスタートで幕を開けました。2月、湯場忠志選手がプロボクシング日本王座4階級制覇という前人未到の記録を樹立し、本町初の町民栄誉賞に輝きました。3月、町人口が2万5000人を突破。8月、消防操法県大会で第2部と第5部が活躍しました。また、三股中男子剣道部が全国3位の栄冠に輝きました。10月、第10回全国和牛能力共進会で、宮崎県は全9部門中5部門を制覇し、2大会連続日本一になりました。その中で本町の福永透君の出品牛が、肉牛部門第9区で優等首席と最優秀枝肉賞を受賞。前大会の父昇氏に続いての日本一で、口蹄疫からの復興とともに、畜産技術の高さと宮崎牛の底力を全国にアピールしました。12月、三股中駅伝部男子が九州大会で優勝、全国大会では7位入賞という

昨年を振り返りますと、国政において、政治が不安定で、国民のさらなる政治不信を招いた年ではなかったかと思えます。

特に一昨年の東日本大震災の復興は遅々として進んでいないのが現状であります。東北地方の復興なくして、日本の将来はありません。将来、南海トラフ巨大地震が発生すると予測されています。国民の生命と財産を守るのが政治の重要な使命であるという点からしても復興を急ぐことが最重要課題となっています。

一方、危機的状況にある国内経済においては、今年こそ、デフレからの脱却を図り、経済を再生すべきであると考えます。そうすれば疲弊している地方経済においても活気が出てくるのではないのでしょうか。そうすることが、すなわち、町民の皆さま方の所得向上にもつながっていくと思います。

続いて、本町における昨年1年間を振り返ってみます。県内市町村で人口減少が続いている中、本町ほか1市だけが人口増加。昨年の3月には人口2万5000人を突破しました。人口が増えたことで、まさに活気が出てくればと期待していま



輝かしい成績を収めました。

このように素晴らしい話題がある中、本町でのまちづくりの一端を挙げますと、中心市街地の活性化策として、平成23年度から塚原団地の建て替えを行っています。間取りは3DK中心。子育て世帯を優先募集し、三股小の児童数増加に貢献できればと考えています。また昨年3月、県産材をふんだんに活用した弓道場が完成。これが刺激になったのか、三股中弓道部が九州大会団体の部で女子優勝、男子準優勝という好成績を収めました。そして地域経済活性化、環境政策として、住宅リフォーム助成事業、太陽光発電設置補助や生ごみ減量化、また河川の水質浄化策として公共下水道事業に計画的に取り組んでいます。このほか、三股小学校での「児童クラブ」設置をはじめ、子育て支援や本町特性に応じたまちづくりを展開中。今年、駅周辺やふれあい中央広場の整備、武道館の耐震改修設計、公共下水道区域の見直し、過疎対策など地域活性化や住民の安全・安心につながる施策などを展開していきます。

本町を取り巻く環境について、少子高齢化に伴う医療・福祉・介護への対応や大型店の立地、6次産業化、T P P問題、雇用不安、そして景気低迷による税収減、さらにクリーンセンターや医師会病院建設に伴う負担など多くの課題があります。各種課題を抱えながらも、今年も、「自立と協働で創る元氣なまち 三股」をスローガンに、町民の皆さまと対話と交流を行いながら、町政に果敢に挑戦します。

結びに、皆さま方のご健勝、ご活躍を祈念申し上げます。年頭のあいさつといたします。

す。一方、町全体で人口増加となっているにもかかわらず、各地域においては「西高東低」といわれる通り、過疎・過密の格差になかなか歯止めがかからない状況にあります。住民サービスの面から見ると「どの地域に住んでもよかった」と町民の皆さまが実感できるようなまちづくりに積極的に取り組んでいくべきと考えています。そして、そのことが本町全体の均衡ある発展につながると 생각합니다。「人口増加という本町の利点をどう生かしていくか」が今後の課題です。

ところで本町は昔から「文教のまち三股」といわれ、行政も教育に力を入れてきました。しかし、まだ高い目標を目指して取り組む余地があるのではないかと考えています。「人づくりはまちづくり」といわれます。現在までに諸先輩方が築き上げてきたものを礎に、県内他市町村からもさらに一置かれる文教のまちを目指して今以上に精力的に取り組むべきであります。その実現のためには、人間味があり、そして善悪の判断ができるような道徳教育の徹底を図るべきであると思います。

さまざまな課題を解決していかなければならない本町において、私たち町議会議員12人は今年も積極的に活動してまいります。「町政は町民のためにある」を肝に銘じ、課題解決のために精いっぱい努力いたします。町民の皆さまに開かれた議会を目指し、議会運営を推進するとともに、議員一人ひとりの資質向上を図ります。どうか、皆さま方のご指導・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

終わりに、皆さま方ますますのご健康とご多幸を心から祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

町のお金はこのように使われました

平成23年度 決算報告

皆さんが納めた税金や負担金、そして国や県からの交付金や補助金などは、町民の皆さんがよりよい生活を送るために使われています。
こつたお金がどのくらい納められ、どのように使われているのかを、町の財政事情として広く知らせるために、毎年決算を公表しています。
また、地方公共団体は、毎年度決算に基づき「健全化比率（4指標）」と「資金不足比率」を算定し、公表することが義務付けられています。



【表①】平成23年度歳入歳出決算額

会 計 名	歳入決算額	歳出決算額	差 引 額
一般会計	96億1,990万6,204円	93億7,327万9,235円	2億4,662万6,969円
特別会計	54億9,826万4,592円	52億6,348万8,282円	2億3,477万6,310円
国民健康保険事業	30億7,077万7,315円	28億7,766万5,292円	1億9,311万2,023円
後期高齢者医療保険事業	1億9,946万 627円	1億9,808万4,978円	137万5,649円
梶山地区農業集落排水事業	4,115万8,623円	4,087万 529円	28万8,094円
宮村南部地区農業集落排水事業	3,308万6,458円	3,288万1,070円	20万5,388円
介護保険事業	17億9,989万5,161円	17億6,819万7,520円	3,169万7,641円
介護保険サービス事業	2,013万5,958円	2,013万5,217円	741円
公共下水道事業	3億3,375万 450円	3億2,565万3,676円	809万6,774円
企業会計（収益的収支決算）	3億9,586万2,057円	3億2,963万8,522円	6,622万3,535円
水道事業	3億9,586万2,057円	3億2,963万8,522円	6,622万3,535円
合 計	155億1,403万2,853円	149億6,640万6,039円	5億4,762万6,814円

町が持っている3つの財布

- ① 一般会計…福祉、教育、都市整備や産業の振興など、皆さんが納める町税などが使われるもの
- ② 特別会計…国民健康保険や介護保険など、特定の目的のために特定の収入を充てるもの
- ③ 企業会計…水道事業のように、事業の収益で費用を賄うもの（独立採算制）

【表②】本町健全化判断比率（4指標）と資金不足比率（平成23年度決算）

指 標		三股町の 算定結果	早期健全化基準 （オーバーすると黄色信号）	財政再生基準 （オーバーすると赤信号）
4 指 標	①実質赤字比率	－％ ※1	14.74％	20.00％
	②連結実質赤字比率	－％ ※1	19.74％	30.00％
	③実質公債費比率	7.7％	25.00％	35.00％
	④将来負担比率	－％ ※1	350.00％	財政再生基準なし
⑤資金不足比率		－％ ※2	経営健全化基準（オーバーすると黄色信号） 20.00％	

※1 実質赤字比率、連結実質赤字比率と将来負担比率は、算定の結果、黒字であるため「－％」となります

※2 資金不足比率は、算定の結果、資金不足額はなく余剰額があるため「－％」となります

項 目 解 説

- ①実質赤字比率
・一般会計などの標準財政規模に対する、歳出総額から歳入総額を差し引いた額の割合
家計に例えると、年収に対しその年の赤字がいくらあるかという割合
- ②連結実質赤字比率
・標準財政規模に対する、全会計の赤字額から黒字額を差し引いた額の割合
家計に例えると、年収に対し同居している世帯の赤字がいくらあるかという割合
- ③実質公債費比率
・標準財政規模に対する、一般会計などが負担する元利償還金と準元利償還金の割合の3カ年平均値
家計に例えると、年収に対し借金返済額がいくらあるかという割合
- ④将来負担比率
・標準財政規模に対する、一般会計などが負担する退職手当などの実質将来負担額の割合
家計に例えると、年収に対し現在確定している将来負担する額（負債）がいくらあるかという割合
- ⑤資金不足比率
・各公営企業会計の事業規模に対する、企業ごとの資金不足額の割合
家計に例えると、別居している子ども（親）の世帯がいくら資金不足しているかという割合

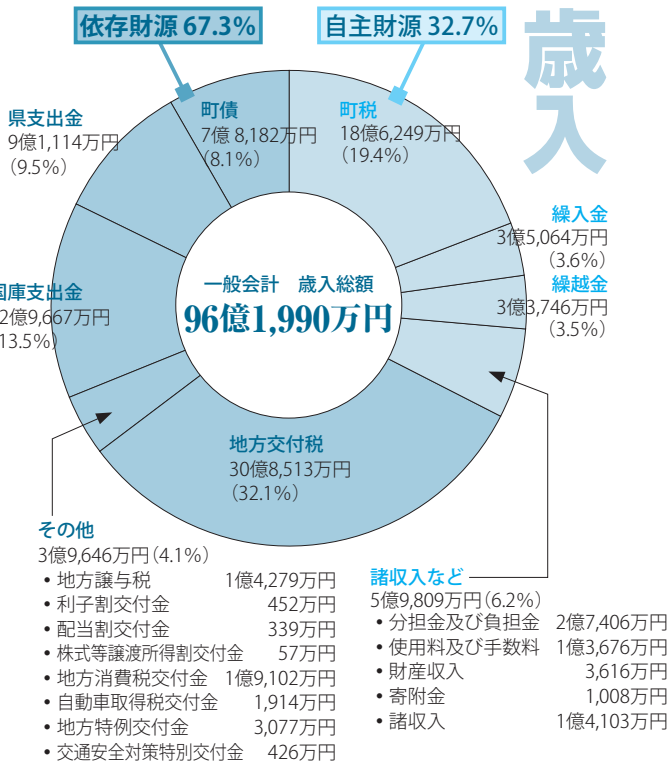
町は、「財政事情」「財務書類4表」を公表しました。これは、町の財政がどのように運営され、どのような状況にあるのかを町民の皆さんにお知らせするために公表するものです。

町では、皆さんに提供する行政サービスの種類によって、3つの財布（一般会計・特別会計・企業会計）を使い分けています。

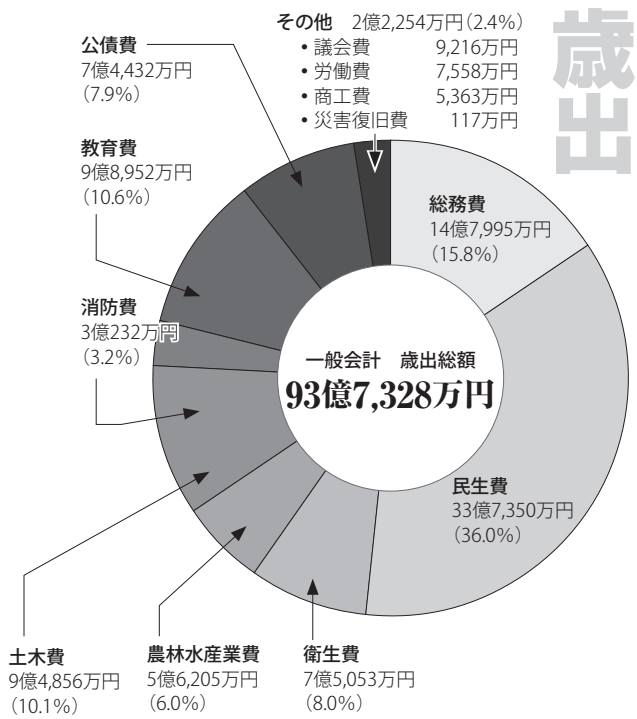
平成23年度の一般会計と七つの特別会計、一つの企業会計を合わせた総額は、歳入が155億1403万円、歳出が149億6640万円となっています（表①）。

一般会計は、歳入が96億1990万円（対前年度比1・0％減）、歳出が93億7328万円（対前年度比0・1％減）となり、2億4662万円の繰り越しとなっています。歳入の構成内容を見ると、町税18億6249万円を柱とする自主財源は32・7％となっており、依然として財政基盤は弱く、依存財源が67・3％と高い比率を示しています。

歳入



◎一般会計決算額内訳



●自主財源と依存財源の違いについて

■依存財源 64億7,122万円（67.3%）

国、県より定められた額を交付されたり、割り当てられたりする財源

※「地方財政状況調査による分析後の数値」です。

※全ての表で、合計と内訳が一致しないところは、1,000円単位での四捨五入によるものです。

歳入

町税	町民税や固定資産税、軽自動車税、法人町民税など
特別会計	特別会計や基金などから一般会計に繰り入れるもの
前年度決算	前年度決算の剰余金を翌年度へ繰り越すもの
保育料など	保育料など特定の事業のために徴収するもの
公営住宅	公営住宅使用料など受益者が実費負担するもの
預金	預金利子や町が融資した貸付金の返済金など
国の所得	国の所得税や酒税などを、町の財政需要に応じて国から交付されるもの
町で事業	町で事業を行ううえで、国が負担、補助するもの
県で事業	町で事業を行ううえで、県が負担、補助するもの
町が国	町が国や銀行などから借り入れる資金

一方、歳出は、前年度に比べ、土木費は塚原第2団地建て替え事業などにより51・7％の増、教育費は三股・梶山・宮村小学校体育館整備事業が平成22年度で完了したため31・9％の減、商工費は平成22年度に、口蹄疫活力再興対策消費促進事業プレミアム商品券発行事業や、ふるさとまつり20周年記念イベント事業などを実施したため、平成23年度決算では31・6％の減となっています。

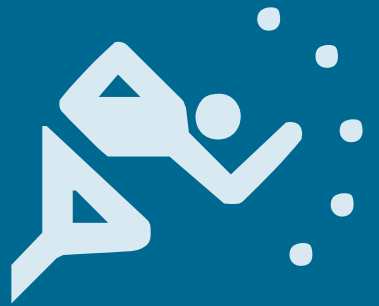
また、本町の「健全化判断比率」と「資金不足比率」の平成23年度決算に基づく算定結果は、いずれも基準を下回っていて、健全な財政状況といえます（表②）。

今後も生活関連事業や住民福祉施策など高まる行財政需要に積極的に対応する一方、常に財政の健全化に努めていきます。

税務財政課 財政係
☎52-11111（内線132）



「快適に暮らせるまちづくり」の一環として、平成23年度に建設された鉄筋コンクリート造り3階建ての塚原団地（A棟）



「アスリートタウンみまた」の さらなる飛躍を目指して

町はアスリートを支援します

昨年7、12月に「三股町スポーツ大会参加等激励金」の交付を受けた皆さんです（敬称略）。この激励金は、本町のスポーツ振興・競技力の向上を図ることを目的に、県、また九州代表として大会などに参加する場合に交付されます（ただし、国民体育大会、学校体育団体が主催、主管する大会や強化会、学校活動の一環として開催される大会は除きます）。



- ① みまたチャンプ（額川竜成、山下巧翔、小倉龍星、坂元聖弥、京牟禮佑芽、内村迅斗、坂元聖利、畑中咲哉、堀内大志、地主友希、本田暁司郎、中村純一【指導者】、ファミリーマートカップ第32回全日本バレーボール小学生大会出場（8/7、8/9、関東）
- ② 三股ファイターズ（岩切友希、大野尚輝、黒坂圭晴、坪井康太郎、井川晴輝、高畑誠弥、林勇佑、橋本花帆、松田帆夏、井川桜花、上牧颯、岩本ほのか、面村翔希、佐澤龍次、野瀬博三【指導者】、全日本ドッジボール選手権全国大会（8/12、大阪府）
- ③ 三股中学校エアロビクスダンス部（丸山愛実、岩村青依、福田美里、原田彩花、長田香耶乃、藤永香葉、中島瑞貴、富田彩華、原口真穂、原口由里菜、中村みなみ、高橋みなみ、市成絵梨佳、岩崎穂野香、大村玲華、瀬尾佑季、上村裕子【監督】、全国こどもチャレンジカップ（8/18、19、東京都）
- ④ ナチュラル（善家孝智）、第20回全国ソフトバレー・シルバーステイバル（10/19、21、福岡県）
- ⑤ 三股バードウィング（川野葉理、松枝花衣、野崎朱里、酒井澄玲、深見一智【監督】、第29回全九州小学生大会（10/27、28、鹿児島県）
- ⑥ ウエルネス都城シニア（川畑幸一、野口正幸、谷山誠、西紘平、篠原秀靖、柏田一敏、筒井嘉夫【監督】、西日本シニアソフトボール大会（10/13、14、熊本県）
- ⑦ さつき（京牟禮仁美、和田直美、歳川千代巳、中山香織、南畑まゆみ【監督】、シャボン玉カップ第38回九州ママさんバレーボール優勝大会（11/16、17、福岡県）
- ⑧ 三股中学校陸上部（鶴凌輔、徳留男之介、第43回ジュニアオリンピック陸上競技大会（10/26、28、神奈川県）
- ⑨ セレンン都城FC（野口真咲、西川舞奈、中山新吾【監督】、第16回全日本女子ユースサッカー選手権大会（11/17、18、沖縄県）
- ⑩ 都城ガールズFC（福田夢那）、第23回JFA九州ガールズ・エイト（U-12）サッカー大会（12/8、9、長崎県）
- ⑪ 都城ITC（満安伶美）、第26回全国ホープス南日本ブロック卓球大会兼第17回全九州卓球選手権大会（小学生の部）（11/2、4、福岡県）



のつく町みまたふるさと大使

上原雄三さん



上原さんと都城東高生徒の皆さん

11月11日、第22回三股町ふるさとまつりで「のつく町みまたふるさと大使」上原雄三さんと都城東高等学校調理科生徒による料理の振る舞いが行われました。



振る舞いの様子



本町プチヴェール栽培地



講演会の様子

「のつく町みまたふるさと大使」とは？
本町の魅力を全国に普及広報して、町のイメージアップとともに、文化・産業・観光などの振興を目的につくられた制度です。「本町出身または本町に住んだことがあるなどゆかりのある人」「行政・経済・教育・文化・芸術・芸能・スポーツなどの各分野を通じて、特に本町にゆかりのある人」などから選ばれます。「みまたふるさと大使」は、それぞれの居住地域や職域で本町の魅力をPRし、また町への助言なども行います。
上原さんは、東京都港区赤坂にある「アークヒルズクラブ」の総料理長。上原さんのフランス料理を専門とする料理技術を生かして本町農畜産物を利用した新たな商品開発に携わります。そして、開発した新商品や本

町の魅力を豊富な人脈と経験を生かしてPRすることで、町のイメージアップを図ります。
11月10日、上原さんは都城東高等学校（大橋毅校長、556人）で同校調理科の生徒を対象に講演を行いました。約30人が参加。「一流のシェフとなるためには五感を研ぎ澄ますだけでなく、さらに第六感として『感性』を養わなければならない。そのためには経験を積み重ね、多くの引き出しを持つことが大切」と話し、生徒たちは熱心に聞き入っていました。講演後は、生徒たちと一緒にふるさとまつり会場で振る舞う料理の仕込みを行いました。
ふるさとまつり2日目となった翌11日、上原さんと同校調理科生徒による創作料理の試食が先着200人に振る舞われました（1回100人ずつで計2回実施）。メニューは「洋風けんちん汁と牛肉のソテー添え」「プチヴェールのフライとタルタルソース」「プチヴェールと海老しんじょの天ぷら」の3品。本町産食材（サトイモ、カンショ、牛肉、みそなど）を使った絶品料理に開始前から長蛇の行列ができました。運よく試食できた来場者は、「とてもおいしい。初めて食べました」などと感想を話しながら、舌鼓を打っていました。

【上原雄三さんのプロフィール】

東京都品川区在住、昭和27年生、60歳、本町出身
昭和46年3月 宮崎県立都城ヶ丘高等学校卒業
4月 神戸六甲山ホテル調理部入社
51年5月 アメリカジョージア州アトランタ総領事館（料理長）
52年9月 フランスへ渡る
59年9月 三つ星レストラン・ホテルを含む7店舗に勤務
ルキャキヤルトン（ミシュラン三つ星）勤務
61年4月 （株）ハナエモリ Orangerie de Paris 取締役総料理長
平成5年1月 ボキューズドール世界大会に日本代表として出場
11年1月 東京都知事賞受賞
14年2月 六本木ヒルズクラブ 副総料理長
21年 赤坂アークヒルズクラブ 総料理長
現在に至る

【上原雄三さんより】

「今回の振る舞いで使用した食材のうち、『プチヴェール』は青汁に利用される『ケール』と『芽キャベツ』を交配した全国でも珍しい作物です。栄養価が高く、甘みがあるのが特徴。中山間地の冬収穫野菜として期待できます。現在、三股町で試験栽培に取り組んでいます。今後は農商工が連携して特産化を目指し、地域活性化に役立ててもらえば幸いです。そして三股産『プチヴェール』を使って、私のフランス料理技術でスープなど商品開発を行い、全国にPRしていきたいですね」



いきいき げんき!

～大人も一緒に「食育」～ ★楽しく・賢く・きちんと食べる★



◎主菜 揚げ出し豆腐

【主菜二つ(SV)】 185kcal 塩分1.4g

材 料 木綿豆腐…100g、かたくり粉…大さじ1、揚げ油…適宜、かけ汁・だし汁…50cc、みりん…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1/2、ショウガ…小さじ1/2、大根おろし…20g、細ネギ…5g、削りかつお…1g

作り方 ①豆腐を4等分して水切りする。②豆腐にかたくり粉をまぶしながら170度で揚げる。③かけ汁の材料を小鍋に入れ、軽く煮立てる。④器に豆腐、薬味などを載せ、最後にかけ汁をかける。

◎副菜 千切り大根とヒジキの炒め煮

【副菜一つ(SV)】 43kcal 塩分0.5g

材 料 千切り大根…4g、ヒジキ…1.5g、ニンジン…5g、ピーマン…3g、サラダ油…小さじ1/8、削り節…0.5g、牛乳…30cc、砂糖…小さじ1/3、しょうゆ…小さじ1/3

作り方 ①千切り大根は水で戻し、ザク切りにして絞る。②ヒジキも水で戻し、水気をきる。③ニンジン、ピーマンは種や皮を除き、3等長さの千切りにする。④ニンジン、千切り大根、ヒジキを炒め、削り節、牛乳、砂糖、しょうゆを加え、煮る。⑤煮汁が少なくなっ

毎月19日は食育の日

● 問い合わせ：健康管理センター ☎52-8481

旬の食材は おいしい! 栄養価が高い! 安い! といいことづくしです。旬の食材を使った健康バランス食を紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

1月の旬食材…千切り大根

ダイコンを細く切り、天日で干し、乾燥させたもので、太陽の光を浴びることで糖化され、生の時より甘みが増します。また、乾燥で水分が少なくなるため、栄養価も高くなります。※材料は全て1人分です。

たらピーマンを加え、色よく仕上げる。

◎副菜 サトイモのチーズグラタン

【副菜一つ(SV)・牛乳一つ(SV)】 123kcal 塩分0.7g

材 料 サトイモ…60g、シメジ・マイタケ…1/4パック、油…小さじ1/2、だし汁…40cc、とろけるチーズ…10g、トッピング用・とろけるチーズ…10g、パン粉…大さじ1、パセリ…5g

作り方 ①パセリはみじん切り、キノコ類はほくす。②サトイモは皮付きのまま茹でる。皮をむき、半分は一口大、半分はつぶす。③キノコ類を炒め、だし汁とつぶしたサトイモを混ぜ合わせる。チーズを加え、切ったサトイモをつぶさないように混ぜる。④グラタン皿に入れ、上にチーズとパン粉を振り、トースターで焼き色をつけ、パセリを振る。

◎もう一品 イチゴ大福

166kcal 塩分0g

◎主食 ご飯

【主食一つ(SV)】 168kcal 塩分0g

ご飯 100g



食事バランスガイドとは?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形のイラストで分かりやすく示しています。「何を」とは、主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物の五つの料理グループ。「どれだけ」とは、1日の目安をそれぞれの料理グループごとに「つ(SV)」という単位で示しています。*「食事バランスガイド」は健康管理センターに置いてあります。

外国語指導助手のコーナー

クリスマスと大みそか

2011年の8月に来日して以来、今回初めて帰国。久々に家族や友達と時間を過ごすことができました。昨年、日本で年末年始を過ごした。オーストラリアと日本のお祝いの仕方について、違いを体験することができました。オーストラリアのクリスマスは夏真っ盛り。そのため、雪や暖炉を囲むことはなく、代わりにピクニックや海でバーベキューをします。クリスマスは必ず祝日。親族が集まり、みんなでおいしい物を食べた大切な日です。そして欠かせないイベントが「キャロルズ・

バイ・キャンドルライト」。夜、人々が野外に集まり、ろうそくをともしながら、クリスマスキャロルのコンサートを聴いたりします。大みそかは、一般的に家族や友達とパーティー・花火鑑賞などをして過ごします。そして真夜中、電話回線が混雑します。家族や友達に電話で新年のあいさつをする人が多いからです。皆さんのクリスマス・大みそかがそれぞれの過ごし方で、思い出に残る楽しい日になることを心から祈っています。



カースティン・イエイツ

Miyako no Sato 定住自立圏 Vol.9

★今回は、都城市を紹介します。

●山之口町麓地区の人形浄瑠璃

山之口麓の人形浄瑠璃は、岡本文弥の全盛期だった約300年前の古浄瑠璃と呼ばれる芸能をそのまま伝承しています。独特の節回しによる語り。間合いに三味線が入ります。人形は文弥節人形初期の「頭差込式」の一人遣いで、舞台は「高幕式」。上演の幕間、「間狂言」が方言を使ってユーモラスに演じられます。

●山之口麓文弥節人形浄瑠璃資料館

平成7年、国の重要無形民俗文化財に指定された山之口麓文弥節人形浄瑠璃。保存会では、毎年、定期公演を実施しています。資料館内に古文書や27体の人形(江戸～明治初期に制作)などが展示されています。

●問い合わせ

山之口麓文弥節人形浄瑠璃資料館

☎57-5295



山之口麓文弥節人形浄瑠璃資料館



定期公演の様子

ありがとう。2011年11月
おかげさまで開館10周年



三股町総合文化施設／三股町立文化会館・三股町立図書館
「思い 育み 知の創造」

Thanks 10th Anniversary

11月30日、自主文化事業公演「大蔵流 茂山狂言・笑いの座」が行われました。「笑いの座」は、親しみやすく日本の伝統文化である狂言を広めようと、京都・茂山一門から集まった一座です。出演は茂山あきら・丸石やすし・茂山逸平・茂山童司の4人です。

演目一つ目は「柿山伏」という古典の名作です。山伏が持ち主に黙って柿の木に上って柿を食べていたら、持ち主に気付かれてしまう。持ち主は、気付かないふりをして山伏をからかうというお話。二つ目は「ラーメン忠臣蔵(メンマの逆襲)」という新作狂言です。ラーメン界から締め出された上りチャーシューの恨みを晴らすべく、メンマとネギは立ち上がる、というお話。

公演の前に狂言の様式の解説を実施。観客はまず狂言を知り、山伏の滑稽な様子や、メンマとネギとチャーシューの2本立てでした。

12月9日、「おいでおいで Xmas Xmasコンサート」が行われました。出演は「小さな音楽会」の川崎圭子・横山桂子・福永那津子・愛川義夫と、ゲストに豊國淳子・上之園謙治の6人。毎年行われる0歳から楽しめるファミリーコンサート、今年もたくさんの家族連れでにぎわいました。クリスマスの歌を歌ったり、絵本の読み聞かせを行ったり、サンタも出てきて一緒に踊ったり…。笑顔あふれる一足早いクリスマスパーティーがありました。

「宝くじ文化公演・東京名人会」

1月14日 落語家三遊亭円楽さんたちがやってきます。この日文化会館で「初笑い」はいかがですか?

「宝くじ文化公演・東京名人会」

12月9日、「おいでおいで Xmas Xmasコンサート」が行われました。出演は「小さな音楽会」の川崎圭子・横山桂子・福永那津子・愛川義夫と、ゲストに豊國淳子・上之園謙治の6人。毎年行われる0歳から楽しめるファミリーコンサート、今年もたくさんの家族連れでにぎわいました。クリスマスの歌を歌ったり、絵本の読み聞かせを行ったり、サンタも出てきて一緒に踊ったり…。笑顔あふれる一足早いクリスマスパーティーがありました。



新作狂言・ラーメン忠臣蔵



クリスマスコンサートの様子



◎問い合わせ
三股町立文化会館
〒889-1901 三股町大字樺山3404-2
TEL.51-3462 FAX.51-3561

●第40回読書感想文感想画コンクール結果発表!

今回の三股町立図書館の読書感想文感想画コンクールにたくさんのご応募ありがとうございました。感想文は小学生174点、中学生49点、感想画は幼稚園・保育園児101点、小学生96点、中学生80点、合計500点の応募がありました。審査の結果は次の通りです。

【感想文の部】

最優秀賞(敬称略)

小1	下石 泰蔵 (三股小)
小2	大久保 直透 (三股小)
小3	恒吉 羽月 (三股西小)
小4	木佐貫 蒼史 (三股西小)
小5	津曲 桜 (三股小)
小6	別府 芽衣 (三股西小)
中1	米村 美智子 (三股中)
中2	主税 彩耶 (三股中)
中3	馬場 彩乃 (三股中)

【感想画の部】

最優秀賞(敬称略)

幼児	脇黒丸 奈々 (みまた幼)
小1	國分 愛梨 (宮村小)
小2	松元 一生 (三股西小)
小3	田中 琉音 (三股西小)
小4	大崎 惇史 (梶山小)
小5	大西 守 (宮村小)
小6	田中 しおり (三股小)
中1	佐藤 紋日彩 (三股中)
中2	成山 ひとみ (三股中)
中3	下面 君明 (三股中)

●三股中学校職場体験

11月21～22日の2日間、三股中学校から計4人(男子1人、女子3人)の生徒が、図書館にインターンシップ(就業体験)にやってきました。

■休館案内(17時からしののCalendar) 1月曜日(祝日の時はその翌日)・祝日・年末年始(12月28日～1月4日)・第3水曜日(館内整理日)・館内資料一斉点検(年1回15日以内)



◎問い合わせ
三股町立図書館
〒889-1901 三股町大字樺山3406-8
TEL.51-3200 FAX.51-3751



ボランティアの力で地域を守る 植木地区安心安全まもり隊

11月7日、第9地区分館で「植木地区安心安全まもり隊（木下一義隊長・15人）」の発足式が行われました。昨年度まで町などから「地域の安全・安心活動推進モデル地区」に指定され、活動していた同地区。本年度から有志ボランティアの協力で、毎月第1水曜日に活動を継続しています。式終了後は交差点や高齢者宅の見守り活動を実施。下校中の小学生たちは、温かく見守る隊員にあいさつをしながら、横断歩道を元氣よく渡っていました。



植木地区安心安全
まもり隊長
木下一義さん
(東植木)

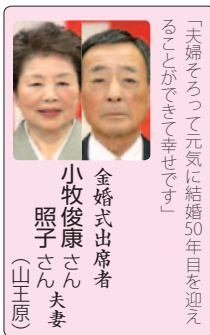


共に歩んだ半世紀 町金婚式祝賀会

11月20日、町社会福祉協議会（木佐貫辰生会長）は、町総合福祉センター「元氣の杜」で「三股町金婚式祝賀会」を開催しました。

昭和37年以前に結婚した夫婦26組が出席。式では、木佐貫三男副会長から各夫妻に祝状と記念品の贈呈を行いました。式終了後、祝舞のほか、歌・演奏の披露があり、祝いの日に花を添えました。

出席者は喜怒哀楽を共にしてきた「夫婦の半世紀」を振り返りながら、皆で節目を祝いました。



金婚式出席者
小牧俊康さん 夫妻
照子さん 夫妻
(山王原)



熱戦繰り広げられる シニアソフトボール大会

12月2日、三股小学校グラウンドで「第1回三股町体協長杯シニアソフトボール大会」が行われました。

町内外から計4チーム約60人が参加。また本町スポーツ少年団「樺山スポーツ」の皆さんが準備・試合運営に協力しました。

各チーム1試合ずつ行ったところで大会は雨天中止に。悪天候にもかかわらず、参加者は随所で見事なプレーを披露。年齢を感じさせないその動きに歓声や拍手が送られていました。

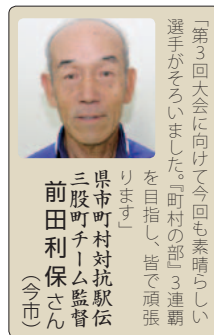


参加者
三股アイズ監督
上西和晴さん
(上米)



3連覇を目指して 市町村対抗駅伝選手壮行会

12月2日、町中央公民館で「県市町村対抗駅伝三股町選抜選手壮行会」が開催されました。約30人が参加。1月14日「第3回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」（宮崎市）に出場する本町A、B両チーム選手38人の発表後、選手はそれぞれ自己紹介と大会に向けての抱負を発表しました。同大会「町村の部」において、本町チームは一昨年、昨年と2年連続優勝を達成しています。前田利保監督のもと、皆3連覇への決意を新たにしています。



「第3回大会に向けて今回も素晴らしい選手がそろいました。『町村の部』3連覇を目指し、皆で頑張ります」
県市町村対抗駅伝
三股町チーム監督
前田利保さん
(今市)



卓越した技能で県知事表彰 大弓師・小倉哲朗さん

本年度の県職業能力開発関係表彰（伝達式で）卓越した技能者として、本町在住の大弓師・小倉哲朗さんが県知事表彰を受け、11月21日、町役場へ受章報告に訪れました。昭和60年に父力さん（故人）に弟子入りした小倉さん。以来、製造技術の研さんに励み、平成12年に「経済産業大臣指定伝統工芸士」、平成23年に「宮崎県伝統工芸士」に認定されています。製造工程における技術向上に多大な貢献をしたことなどが評価され、今回の表彰となりました。



「父と同じ表彰を受けることができ、大変光栄です。今後は、後継者育成にも力を注いでいきたいです」
卓越した技能者
県知事表彰
小倉哲朗さん
(山王原)



盆地の知恵袋 冬の郷土料理を後世に

12月10日、「盆地の知恵袋（森秋生会長・86人）」の行事食講習会が殿岡生活改善センターで開催されました。38人が参加。本会は、盆地の優れた知恵や技術に現代の工夫を加え、次世代へ継承していくことを目的としています。本年度のテーマは「食」。第4回目となった今回、そば打ちをしたほか、「酢のしゅい」「そまげ」「白あえ」など冬の郷土料理を皆で調理・試食しました。会場では会員同士の情報交換が盛んに行われ、大いに盛り上がりしました。



「少人数で無駄なできる『そば打ち』方法を教えてもらいました。伝統を守り、伝えていくことが大切ですね」
参加者
草留るり子さん
(勝岡)



長田産採れたて野菜はいかが 長田峡・農産物販売

11月25日、長田地区過疎対策協議会（尾山卓会長）は、轟木集落センター広場で「長田峡・第1回農産物販売」を行いました。地元農産物PRと地区活性化を目的とし、月1回実施予定。各テナントには長田産の野菜や加工品が所狭しと並べられていました。ぜひの振る舞いやし汁などの販売も行われ、場内は大勢の来場者でにぎわっていました。尾山会長は「販売物などを今後検討し、地区の活性化につなげていきたいですね」と話していました。



「長田産の野菜を手軽に買うことができるので、非常に良い取り組みですね」
来場者
山元 享さん 夫妻
邦子さん 夫妻
(東植木)



森富子さん 厚生労働大臣賞を受賞

本町在住の森富子さんが、長年にわたり訪問介護員を務め、社会福祉の増進へ貢献したとして、厚生労働大臣賞を受賞。12月11日、町長へ受賞の報告を行いました。森さんは、平成2年5月から現在に至るまで訪問介護員として多くの業務に携わっています。介護保険開始後は、1カ月当たり延べ80軒の利用者宅を訪問。調理や身体面の介護だけでなく、利用者との心の交流も大切にすることで喜ばれるなど、これまでの功績をたたえられました。



「大変光栄です。皆さんに感謝をしながら、今後も頑張って仕事を続けていきたいと思っています」
厚生労働大臣賞
受賞者
森 富子さん
(下新)



宮崎牛品質のさらなる向上を 町和牛生産者研修大会

11月28日、町和牛生産部会（福重征盛部会長）は町立文化会館で「平成24年度三股町和牛生産者研修大会」を行いました。最初に昨年度の増産競技会表彰が行われ、全7部門で33人と6団体が表彰を受けました。また都城家畜保健衛生所防疫課長の安藤忠弘さんを講師に招き、「口蹄疫と飼養衛生管理基準」と題して講演会を実施。平成22年の口蹄疫発生事例を基に衛生管理について語る安藤さんの言葉一つひとつに参加者は熱心に耳を傾けていました。



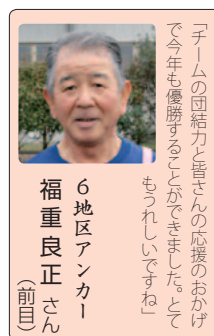
「福永透さんの全日本一で盛り上がりつつあります。次回全共において、三股で生産された牛が日本一となるよう皆で頑張ります」
町和牛生産部会長
福重征盛さん
(前目)



地域の誇りを懸けて 地区対抗駅伝大会

12月16日、「第2回地区対抗駅伝大会」が町立文化会館前をスタート・ゴールに開催されました。

全10区間15kmのコースを地域の期待を背に懸命に走る各地区9チームの代表選手たち。沿道からは大きな歓声と拍手が送られていました。競技の結果、6地区が見事2年連続優勝の栄冠に輝きました。さらに、「第12回チャレンジRUN&ウォーキング大会」も同日開催されました。参加者たちは心地よい汗を流していました。



「チームの団結力と皆さんの応援のおかげで今年も優勝することができました。とてもうれしいですね」
6地区アンカー
福重良正さん
(前目)

統計調査員募集

町では、統計調査を行う際の調査員を募集しています。統計調査の実施時には、応募した人の中から調査員の仕事ををお願いします。

■応募資格＝20歳以上の町内在住者で、税務・警察・選挙などの業務に直接関係がなく、秘密保持ができる人。そして調査時に説明会・研修会などに参加できる人

■仕事内容＝
・調査票の配布、回収や回収した調査票の点検、整理などの業務

※町が依頼する基幹統計調査は年1～2回程度(10月に「住宅・土地統計調査」が実施されます)

■報酬＝国の交付基準に基づいて支給(2～5万円程度。必ずしもこの範囲内とは限りません)

■応募方法＝市販の履歴書(A4版)に必要事項を記入し、町地域政策室に提出してください

■申し込み・問い合わせ
地域政策室 地域政策係
☎52-1111(内線223)

水質検査員募集

水道水は、「濁り・臭気・塩素の残留

効果」について、1日1回以上検査を実施するよう法律で定められています。

そこで、町では1年を通して毎日欠かさず水質検査を行い、毎月1回検査状況を報告できる水質検査員を募集します。

■募集地域＝宮村、植木、蓼池、梶山、大野、轟木、東原・稗田

■募集人数＝上記7地区から各1人(計7人)

■検査方法＝目視による色・濁りの有無、臭気の有無、検査キットによる残留塩素測定

※1回の検査は5分程度です

■検査場所＝各検査員宅

※普段ご使用の水道水を採取し、検査します。

■報償額＝月額6,510円

■契約期間＝4月1日(月)～平成26年3月31日(月)[1年間]

※2年目以降の継続可。ただし、原則として2年間で限度とします

■申し込み・問い合わせ
環境水道課 上水道係
☎52-1111(内線275)

宮崎ねんりんピック2013参加者募集

5月19日(日)・20日(月)に開催される「宮崎ねんりんピック2013」への参加

者を募集します。ぜひご参加ください(県内在住で昭和29年4月1日以前に生まれた人【60歳以上の人】が対象となります)。

参加申し込みの方法や競技方法などの詳しい内容は、町福祉課にある募集要綱でご確認ください(申し込み多数の場合は抽選になります)。

■競技種目＝ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ベタンク、ターゲット・バードゴルフ、グラウンド・ゴルフ、インディアカ、バウンドテニス、ミニバレーボール、ソフトバレーボール、ミニテニス、弓道、剣道、なぎなた、武術太極拳、四半的弓道、ボウリング、ゴルフ、サッカー、パークゴルフ、ラグビーフットボール、水泳、囲碁、将棋

■募集期間＝2月1日(金)～2月28日(木)

■申し込み
福祉課(1階6番窓口)

■問い合わせ

・社会福祉法人宮崎県社会福祉協議会
長寿社会推進センター

☎0985-31-9630

・福祉課 介護高齢者係
☎52-1111(内線162・163)

平成25年度住宅・土地統計調査「標語(キャッチコピー)」募集

総務省統計局では、10月1日を調査日とする住宅・土地統計調査の実施に当たり、標語(キャッチコピー)を募集します。入選作品(特選1点、入選3点)には、表彰状と記念品を授与します。

■応募方法＝応募は、1人1作品とし、未発表で、自作のものに限ります。はがきまたは電子メールに作品・氏名・性別・年齢・住所・電話番号・職業(小・中・高校生の場合は学校名、学年)を明記のうえ、下記まで送付または送信してください

■応募先＝

①はがき

〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1 総務省統計局国勢統計課 住宅・土地調査広報担当

②電子メール

jyutakuhyogo@soumu.go.jp

■応募締め切り＝

2月7日(木)【当日必着】

■参考(前回の特選作品)＝

見えてくる 日本の暮らし 住まいから

■問い合わせ

・総務省統計局国勢統計課
住宅・土地調査広報担当

☎03-5273-1005

・統計局ホームページ

http://www.stat.go.jp

平成25年度JA都城農業講座「ぼんちアグリスクール」受講生募集

JA都城では、農業に関心があり、講座終了後、農産物の生産・販売(直売所への出荷など)や新規就農などを考えている人を対象に「農業についての基礎知識習得」や「圃場での栽培実習」を行います。

■期間＝3月～10月

毎月水曜日開催
(実習7回、講座5回程度)

■時間＝

・講座／午前10時～(2時間程度)
・実習／午前9時～(3時間程度)

■場所＝JA都城都北事業所、北諸県農業改良普及センター、沖水地区研修圃場

■開講式＝3月13日(水)

■募集人員＝10人程度

■受講料＝2,000円(傷害共済掛金・資料代などに充当)

■応募方法＝官製はがきに次の内容

を必ず記入して下記まで応募してください。

(ア)住所 (イ)氏名 (ウ)生年月日 (エ)性別 (オ)電話番号 (カ)職業 (キ)応募申し込みの動機や農業に対する思いなど (ク)野菜を作っている畑の面積(野菜を作っていない人は未記入で結構です)

※応募多数の場合は抽選で決定します。

■応募締め切り＝

2月15日(金) 当日消印有効

■申し込み

〒885-0004 都城市都北町5708
都城地域農業振興センター

■問い合わせ

JA都城 営農企画室 地域営農振興課
☎38-6693 FAX38-6692

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け寄付・一般寄付を次の通りいただきました。故人のご冥福をお祈りいたしますとともに、社会福祉発展のために有意義に利用させていただきます。

誠にありがとうございました。

三股町社会福祉協議会

平成24年11月1日から30日まで

寄 付 者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
轟木 安弘	父	あきら 昭	82	東 原	3万円
広瀬 ノブ	夫	ますぞう 益三	86	内木場	3万円
つくなが ひで 樹 突永日出樹	妻	理香	41	長 田	3万円
福田ヤス子	夫	悟	82	上 米	3万円
福元 輝史	母	キミ	95	五本松	3万円
たちまる 立丸フクミ	夫	てるたか 輝隆	62	三 原	1万円
つねよし 恒吉 和子	夫	かず こ 正雄	81	都城市	3万円
こじま 小島アサエ	夫	かず お 一男	87	山王原	5万円
佐澤 隆一	母	ちよ こ 千代子	95	勝 岡	3万円
かりや 富士高 假屋富士高	義姉	桑畑トクエ	94	田 上	2万円

赤義援金のお礼と報告

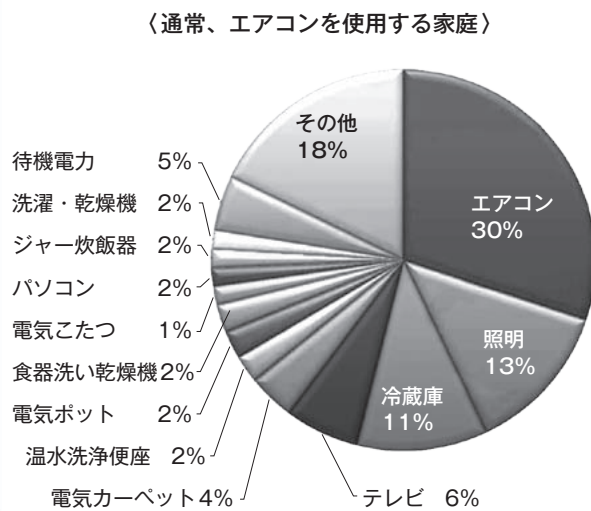
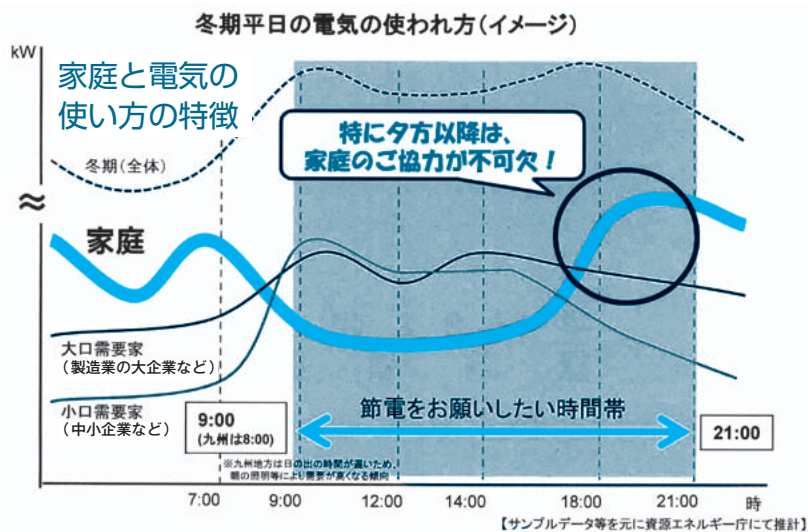
三股町赤十字奉仕団で募金活動を行った結果、次の通り義援金が寄せられました。皆さまのご協力ありがとうございました。

・ボランティアまつり……………31,693円
・ふるさとまつり……………47,823円
・個人宅訪問……………41,000円

三股町赤十字奉仕団
委員長 内村ノリ子

九州電力から節電のお願い

3月29日(金)までの平日、生活や経済活動に支障のない範囲で、節電をお願いします



節電メニュー(節電効果・削減率)

エアコン:重ね着などをして、室温20度を心掛けましょう(設定温度を2度下げた場合、7%削減)。窓には厚手のカーテンを掛けましょう(1%削減) 照明:不要な照明をできるだけ消しましょう(4%削減) テレビ:画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう(2%削減) 冷蔵庫:冷蔵庫の設定を「弱」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにしましょう(1%削減) ジャー炊飯器:早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊き、保温機能は使用せず、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう(1%削減) 温水洗浄便座(瞬間式):便座保温・温水の設定温度を下げ、不使用時はふたを閉めましょう(1%未満削減) 待機電力:リモコンではなく、本体の主電源を切り、使

わない機器はプラグを抜いておきましょう(1%削減)

※資源エネルギー庁推計(家庭の夕方ピーク時の消費電力【約1400?】に対する削減率の目安)

今冬は、定着節電分として昨冬の節電効果の8割程度(平成22年度比4.5%削減)を織り込んだ電力需要に対し、最低限必要とされる予備率3%を何とか確保できる見通しです。しかし発電設備の計画外停止などを想定した場合、依然として厳しい見通しです。

健康や生活に無理のない範囲での節電へのご協力をお願いします。

■問い合わせ

九州電力(株)都城営業所
☎0120-986-705

Children 子ども

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん健診

- 期日＝2月7日（木）
- 受付＝午後1時～1時30分
- 対象者＝平成24年1月、3月、5月、7月、9月、11月生まれの乳児
- 持ってくるもの＝母子手帳、タオル3枚程度（おっぱい相談希望者のみ）

※身体計測、保健師・助産師の問診や医師の診察を行います。助産師によるおっぱい相談や栄養相談を無料で受けることができます。ぜひご利用ください。

●パパママ教室・マザークラス

- 期日・時間＝
- ・パパママ教室／2月3日（日） 午前10時～正午
- ・マザークラス／2月14日（木） 午後1時30分～3時
- 内容＝
- ・パパママ教室／パパの妊婦体験、沐浴練習^{もくよく}
- ・マザークラス／妊娠中の生活、栄養、妊婦体操、呼吸法、補助動作

- 持ってくるもの＝母子手帳、動きやすい服装
- 申し込み＝必要です。対象者には個人通知をしています。健康管理センターまで電話でお申し込みください

子育て支援センターからのお知らせ

●子育て支援センター ☎52-8101

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

- 期日＝1月17日（木）
- 時間＝午前10時～11時
- 子育てサークル「いもん子クラブ」さん

●誕生会

- 期日＝1月24日（木）
- 時間＝午前10時～11時
- 内容＝12・1月生まれのお友達をお祝いします

●親子ふれあいコンサート

- 期日＝1月29日（火）
- 時間＝午前10時～11時
- 場所＝総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- 「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

●多世代交流

いきがいデイサービスを利用している高齢者の皆さんと交流をします。

- 期日＝2月4日（月）
- 時間＝午前10時30分～
- 場所＝総合福祉センター「元気の杜」大会議室

●おはなし会

- 期日＝2月7日（木）
- 時間＝午前10時～11時
- 読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」さん

ファミリー・サポート・センターたんぽぽからのお知らせ

●ファミリー・サポート・センターたんぽぽ

☎51-5688

●まかせて（提供）会員の講習会

まかせて（提供）会員【子育ての援助をしたい人】の講習会を行います。講習会で基本的な知識を身に付けてから援助開始となります。参加希望または詳しく知りたい人はセンターへお問い合わせください。

- 期日＝2月13日（水）
- 時間＝午前8時40分～午後4時30分（受け付けは午前8時30分開始）
- 場所＝総合福祉センター「元気の杜」
- 内容＝保健師、小児科医、臨床心理士、管理栄養士、保育士による子どもについての講習

※勝岡・蓼池・稗田・植木地区の子育て援助をしてくれる人を募集しています。

General 一般

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●リズムウォーキング

- 期日＝1月21日（月）
- 時間＝午前10時～11時（受け付け：午前9時30分～）

※ストレッチや「歩く」動作を中心とした中高年層の人が対象の教室です。町民なら誰でも参加できます。運動のできる服装と室内履きをご準備したうえで、お気軽にご参加ください。

●インフルエンザの予防に努めましょう

インフルエンザは毎年冬に流行しており、現在国内最大の感染症となっています。一人ひとりが正しい知識をもつことが大切です。インフルエンザにかからない、また感染を広げないためにできることから取り組みましょう。

- 症状は…せき、鼻水またはのどが痛いなどの症状に加えて、38度以上の高熱、熱っぽさ、全身のだるさなどが見られます。また、下痢、嘔吐を伴うこともあります。
- 感染予防には…外出時のマスクの着用、帰宅後のうがい・手洗いの習慣を身に付けましょう。市販されている不織布のマスクがおすすめです。バランスの取れた食事と十分な睡眠で基礎体力をつけましょう。

●はたちの献血キャンペーンについて

血液は人工的につくることができません。事故、けがや病気のために血液を必要としている人に血液を届けるためには「献血」が必要となります。血液は長期保存ができないため、常に新鮮な血液を必要としています。

10代の献血者が全体の6％と非常に少なく、若者の献血離れが深刻化しています。命を救う大きなボランティアです。ご協力をお願いします。

- 問い合わせ＝
- 献血センター カリーノ（☎0985-23-0007）

Advanced age 高齢者（介護保険）

介護保険サービスの利用方法について

●介護高齢者係 ☎52-1111（内線162・163）

介護が必要となった場合には介護保険サービスを利用することができます。そのためには、「要介護または要支援状態」と認定されることが必要です。サービス利用までの手続きの流れは以下の通りです。

要介護認定申請から結果判明まで1カ月ほどかかります。認定された場合は、「要介護等区分」「認定の有効期間」が設定されます（40～64歳の人の利用条件は、「介護保険の対象となる特定疾病により、介護が必要であると認定されること」です）。

①最近、日常生活に支障が生じ、介護保険サービス（デイサービス、ヘルパー、介護保険施設入所など）を利用したい入院中の場合、状態が安定し、退院のめどが立っていることが必要です

②「介護保険被保険者証」（以下「介護保険証」）と一緒に、役場に置いてある「要介護等認定申請書」を町福祉課介護高齢者係へ提出

本人以外に家族、地域包括支援センター、民生委員、居宅介護支援事業者などの代行申請も可能です

※40歳～64歳以下の人が申請する場合は、「医療保険証」が必要です

③「主治医意見書」の記載依頼
申請時に聞いた主治医に町から直接記載を依頼します「訪問調査の実施」

国が規定する調査項目について自宅などを訪問し、聞き取り

④「主治医意見書」と「訪問調査票」を基に介護保険認定審査会で要介護等認定の判定

⑤「要介護等認定結果通知書」・判定結果を記載した「介護保険証」を郵送

⑥本人の利用意向と必要性などに基づき、ケアプランを作成
ケアプランはケアマネジャーに依頼し、作成してもらうことができます

⑦ケアプランに基づいて介護保険サービスを利用開始
必要性があれば、認定結果が判明する前に暫定ケアプランにより介護保険サービスを利用できます

※詳細については、お問い合わせください

地域包括支援センターからのお知らせ

●町地域包括支援センター ☎52-8634

●高齢者を地域で見守り・支え合う仕組みづくり

地域包括支援センターは、高齢者が安心して暮らせるようにゆるやかに見守る仕組みづくりを進めていきます。

①地域の支援者による見守り（家族、親族や民生委員などによるもの）

②民間事業者の協力による見守り

牛乳・新聞配達や宅配などの民間事業者は高齢者の異変に気付きやすいので、これらの人たちと協力して、見守りの目を増やしたいと考えています。

どちらの見守りも日常生活の中で、高齢者の「ちょっと気掛かり」に気付いたときに町地域包括支援センターに連絡してもらう仕組みです。

■連絡先＝

町地域包括支援センター（☎52-8634）

●「こころの健康づくり講演会」のご案内

地域住民が心の健康に関心を持ち、心の健康の保持増進を図ることによって「心豊かな地域づくりができる」ことを目的とし、次の日程で研修会を開催します。お気軽にご参加ください。

- 期日＝2月23日（土）
- 時間＝午後2時～3時30分（受け付けは午後1時30分開始）
- 場所＝都城保健所 多目的室（〒885-0012 都城市上川東3-14-3）
- 講師＝楠牟禮 哲也 氏（都城市松之元自治公民館館長）
- 演題＝「共有・共助・協力から生まれる絆づくり」
- 参加料＝無料。※事前申し込みが必要です
- 申し込み締め切り＝2月13日（水）
- 申し込み・問い合わせ＝

電話またはファックスにより、申し込み締め切り期限までに申し込んでください

都城保健所 健康づくり課 疾病対策担当 高野宛て
☎23-4504 FAX23-0551

●「足もと元気教室」 1月15日～2月14日の日程

地区名	時 間	場 所	期 日
1地区	午前9時30分～11時	第1地区分館	1月25日(金) 2月 1日(金)
2地区	午後1時30分～ 3時	2地区交流プラザ	2月 5日(火)
3地区	午後1時30分～ 3時	第3地区分館	2月14日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	1月16日(水)
轟木	午後1時30分～ 3時	轟木集落館	1月25日(金)
三原	午後1時30分～ 3時	三原コミュニティセンター	1月16日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	1月24日(木) 2月 7日(木)
餅原	午後1時30分～ 3時	餅原堂農研修館	1月21日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	2月 4日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	1月23日(水) 2月13日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	1月18日(金)
植木	午後1時30分～ 3時	第9地区分館	1月23日(水) 2月13日(水)

■準備するもの＝体操のできる服装、シューズ、水分補給用の飲み物
※1月1～14日は、「広報みまた先月号」をご参照ください。



◎ 今月の表紙

『リズムに乗って』



勤労者体育センターにて

冬の寒さをものともせずに活動している「三股中エアロビックダンス部」と「F.G.SPLASH」の皆さんです。「三股中エアロビックダンス部（地主翠顧問、21人）」は8月に全国大会に出場するなど目覚ましい活躍を見せています。今月号の「エムメイト通信」で紹介しているエアロビックダンス指導者・上村裕子さん指導のもと、皆伸び伸びと体を動かしていました。

みまた 暮らしのカレンダー

6. January ~ 14. February 2013

※診療時間 午前9時～午後6時

※やむを得ず変更する場合がありますので、☎23-5555でご確認ください。
（※夜間／都城救急医療センター☎39-1100）

※歯科については☎25-4100に問い合わせてください。

◎ 1月の予定

6	日	◎藤元早鈴病院 ^(内)	☎25-1313 ^(早鈴町)
		◎原田医院 ^(内・小・外)	☎26-3330 ^(郡元町)
		◎隅病院 ^(内・胃)	☎62-1100 ^(高崎町)
		◎池之上整形外科 ^(整・リハ・リュ)	☎23-2311 ^(上川東)
		◎山路医院 ^(外・内)	☎64-3133 ^(山田町)
		◎吹上耳鼻科 ^(耳鼻)	☎21-4133 ^(轟 尾)
		・不燃物	・図書館休館日
7	月	・可燃物	
8	火	・可燃物	
9	水		
10	木	・トレイ・ペット	
11	金	・可燃物	
12	土		
13	日	◎宮永病院 ^(内・胃・外)	☎22-2015 ^(松元町)
		◎松山医院 ^(内・呼吸・リュ)	☎24-1046 ^(上川東)
		◎畠中小児科医院 ^(小)	☎52-6000 ^(三股町)
		◎飯田整形外科クリニック ^(整)	☎46-5115 ^(上 町)
		◎安藤医院 ^(消・外・内)	☎39-2226 ^(豊満町)
		◎中山産婦人科 ^(産・婦)	☎23-8815 ^(前田町)
14	月	◎柏村内科 ^(内)	☎22-2616 ^(上 町)
		◎黒松病院 ^(内)	☎38-1120 ^(金田町)
		◎海老原内科 ^(内・小)	☎64-1211 ^(山田町)
		◎三州病院 ^(外・胃・内)	☎22-0230 ^(花繰町)
		◎江夏整形外科 ^(整・リュ・リハ)	☎51-1122 ^(三股町)
		◎花房医院 ^(泌)	☎25-1177 ^(北原町)
15	火	・可燃物	・図書館休館日
16	水	・不燃物	・図書館休館日
17	木	・缶・びん	
18	金	・可燃物	
19	土		
20	日	◎はしぐち小児科 ^(小)	☎24-5500 ^(都原町)
		◎鶴木循環器内科医院 ^(循・内)	☎26-0008 ^(花繰町)
		◎坂田医院 ^(内・消・胃)	☎51-2003 ^(三股町)
		◎野口脳神経外科 ^(脳・外科)	☎47-1800 ^(太郎坊町)
		◎姉川医院 ^(皮・泌)	☎22-2205 ^(小松原町)
		◎いそいち産婦人科 ^(産・婦)	☎22-4585 ^(平塚町)
21	月	・不燃物	・図書館休館日
22	火	・可燃物	
23	水		
24	木	・トレイ・ペット	
25	金	・可燃物	

26	土		
27	日	◎坂元医院 ^(内・胃)	☎22-0360 ^(牟田町)
		◎戸嶋病院 ^(内)	☎22-1437 ^(郡元町)
		◎仮屋医院 ^(内・小)	☎36-0521 ^(上水流町)
		◎宗正病院 ^(外)	☎22-4380 ^(八幡町)
		◎小牧病院 ^(整)	☎24-1212 ^(立野町)
		◎丸田病院 ^(産・婦)	☎23-7060 ^(八幡町)
28	月	・不燃物	・図書館休館日
29	火	・可燃物	
30	水		
31	木		

◎ 2月の予定

1	金	・可燃物	
2	土		
3	日	◎共立医院 ^(内)	☎22-0213 ^(蔵原町)
		◎ベテスダクリニック ^(内)	☎22-1700 ^(年見町)
		◎志々目医院 ^(内・小)	☎57-2004 ^(山之口町)
		◎たかお浜田 ^(外・内)	☎22-8818 ^(轟 尾)
		◎ならはら皮膚科 ^(皮膚)	☎22-1455 ^(志比田町)
		◎北原医院 ^(産・婦)	☎22-4133 ^(北原町)
4	月	・不燃物	・図書館休館日
5	火	・可燃物	
6	水		
7	木	・缶・びん	
8	金	・可燃物	
9	土		
10	日	◎藤元上町病院 ^(内)	☎23-4000 ^(上 町)
		◎久保原田中医院 ^(内・小)	☎22-7700 ^(久保原町)
		◎大岐医院 ^(内・胃・外)	☎57-2025 ^(山之口町)
		◎福島外科胃腸科医院 ^(外・胃)	☎38-1633 ^(都北町)
		◎庄内医院 ^(整・リハ)	☎37-0522 ^(庄内町)
		◎すみ産婦人科 ^(産・婦)	☎23-1152 ^(東 町)
11	月	◎柳田病院 ^(小・内)	☎22-4862 ^(東 町)
		◎ケイオークリニック ^(内・小)	☎46-4500 ^(一万城町)
		◎みしま内科クリニック ^(内・循)	☎51-8100 ^(三股町)
		◎都北岐島クリニック ^(胃・内・外)	☎38-6060 ^(都北町)
		◎いき形成外科ひふ科 ^(形・皮)	☎45-0020 ^(年見町)
		◎永吉眼科 ^(眼)	☎22-1530 ^(姫城町)
12	火	・可燃物	・図書館休館日
13	水	・不燃物	
14	木	・トレイ・ペット	

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内8位／平成24年10月31日現在（26市町村中）※ワースト…悪い方からの順位

その日、昼間の現場作業を終え、夜間の緊急工事に向かいました。無事に終わり、午前4時ごろ、会社の事務所に着きました。専務さんが「お疲れ」とつまみと350ミリの缶ビール3本をくれました。それをいただいた後、そのまま事務所の椅子で寝てしまいました。2時間半たったころ、目が覚めました。私はそこで借りてある器具をレンタル会社に返却を済ませ、会社に向かって走り始めました。満腹感、疲労感や3時間前に飲んだアルコールもあり、眠気が襲ってきました。私の4トダンプの左前タイヤが縁石に「ドーン」と当たり、元の道路にはじき戻されました。「ドーン」とともに目覚め、訳も分からず、ハンドルを回していたのですが、はじき戻されている途中に人の影のようなものが見え、左サイドミラーが割れました。ほんの一瞬の出来事でした。30分ぐらい走った所で、後ろを振り返りました。人の姿も見えなかったので「大丈夫だ、でも、もしかしたら…」と怖くなり、その場を走り去ってしまいました。その後、5分ぐらい走った所で赤信号で止まっていると、後から走ってきた車の方に「あんた、さっきの交差点すごいことになってるよ」と聴かれました。「まさか！やっぱり」と思い、急いでUターンして、現場に恐る恐る戻りました。

※ 贖いとは、罪を償うという意味。
ここに掲載してある手記は、交通事故を引き起こして刑務所で罪の償いをしている人たちの悔悟の記録です。
一瞬の過ちによって、家族、恋人、友人など親しき人々から隔絶され、自ら犯した罪を反省している様子が文脈の端端から伝わってきます。
このような悲惨な事故を引き起こさないよう、心の戒めにしていただきたいと思います。
〔助東京交通安全協会提供〕

た。現場では既に警察の方がいて被害者の姿はありませんでした。その場にいた警察官に自首しました。そのまま逮捕され、取り調べの最中、被害者の方はほぼ即死状態だったと聴かされました。被害者の方は3人の娘の母親で、やっとお子さんが大人になり、娘さんたちの晴れ姿を楽しみにしていた人生を私の自分勝手な行動で全て奪い去ってしまったのです。さらに1年もたたずに、今度はお父様も亡くなられました。これは私のせいで心労や寂しさが重なり、二次被害を与えてしまったと思いました。私は懲役2年半の判決を受け、この受刑生活で責任のある行動、我慢、耐え忍ぶこと、相手の気持ち、ルールの大切さなどを学びました。ここを一步外へ踏み出したその日から、本当の償いのスタートだと思います。誠意ある行動をしていき、私自身の気持ちを伝える努力をしていかなければと思います。

税

● 問い合わせ：税務財政課 TEL 52-1111(代) FAX 52-4944

1月31日(木)は納期限です

● 納税管理係（内線 144・145）

納期限内に納付しましょう。

● 町県民税（4期）

● 国民健康保険税（7期）

口座振替は1月25日(金)が振替日です。再振替は行っていません。24日(木)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

残高不足などで振替ができなかった場合は、その納期分の納付書を送付しますので、納付書に記載されている金融機関で納めてください。

「納税相談」ご利用ください

● 納税管理係（内線 144・145）

・町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替のご利用を！ ・この社会 あなたの税が生きている ・たばこは町内で買います

一瞬の出来事の先には

K・K 31歳 会社員

交通事故はもうたくさん…… 贖いの日々



エアロビ指導中の裕子さん

「生涯スポーツとして、エアロビックダンス（以下「エアロビ」）を幼児から高齢者まで幅広い世代に楽しんでもらいたいですね」。そう語るのは上米在住のエアロビ指導者・上村裕子さん。三股中学校エアロビックダンス部を全国大会の常連に押し上げた裕子さんは、高校まで体操部に所属していた。エアロビ指導者となったきっかけは、高校卒業後

心に刻む熱いビート

エアロビの楽しさ広めたい

「生涯スポーツとして、エアロビックダンス（以下「エアロビ」）を幼児から高齢者まで幅広い世代に楽しんでもらいたいですね」。そう語るのは上米在住のエアロビ指導者・上村裕子さん。三股中学校エアロビックダンス部を全国大会の常連に押し上げた裕子さんは、高校まで体操部に所属していた。エアロビ指導者となったきっかけは、高校卒業後

クロースアップ
まちをささえる人たち
上米在住 上村裕子さん

三股文芸

167

〔短歌〕◆三股短歌会

石路のまばゆきばかりの黄の中に見れば蜜蜂がもぐりるるなり

津曲 香代子

晩秋の庭先に咲いているツワブキは輝いています。ふと目をやるとハチが一生懸命蜜を吸っていました。この小さなハチの姿を見て「生きているんだなあ」と命の素晴らしさに感動しました。

長尾 イク子

晩秋から初冬にかけての季節。大自然の恩恵の中に描かれた素晴らしい山里の風景。ふと、もののあわれと大きな感動を覚えます。

わが家の一番星

矢野伊織くん（0歳）

◎平成24年6月17日生まれ
◎基胤さん・由美子さんの長男



佐藤英飛くん（1歳）

◎平成23年12月8日生まれ
◎光将さん・愛さんの長男



わが家の怪獣といふマン・いといが
いるだけこの世がこも楽しいです。
これからもみんなを癒やしてね。みん
なといこが大好きだよ♡

お便りやイラスト、お子さんの写真を募集しています。

皆さんからのお便りを募集しています。普段、生活で感じたことや皆さんへのお願いごとなどを400字以内に、またアニメのヒーローなどをお書きのうえ、お送りください。

◎わが家の一番星

3歳以下のお子さんの写真とコメントを添えてお申し込みください。

■問い合わせ 地域政策室地域政策係 ☎52-1111

■茶じよけ

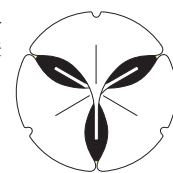
謹賀新年。数年前、私が宮崎市内の行政機関に出向していた時の話です。宿泊を伴う出張で県北地域の市町村庁舎を回ることになりました。そこで県北出身の同僚から紹介された、とある民宿を予約。当日の夕方にチェックインしました。民宿では地元食材を使った郷土料理が出てきて大満足。料理以上に心の琴線に触れたのが民宿オーナー夫婦の人の人柄です。食事時、食堂を兼ねたリビング窓ガラスの外側に突如10数匹の猫が出現。にやにややあ大合唱を始めます。聴けば、捨てられた猫たちが餌をねだって毎日やってくるそうです。オーナー夫婦は餌を与える一方、1匹ずつ自費で不妊手術を受けさせているとのこと。「不幸な猫を増やしたくない」。そう語る夫婦の優しさに感動しました。しかも夫婦は以前、三股町に住んでいたといえます。話が弾みました。そして愛くるしい猫たちに癒やされました。その日は9月初旬ながら寒々とした夜でした。しかし、心の中はぽかぽかと温かく感じました。いつかまた、民宿の猫たちを訪ねてみたいと思います。（W）

◎町のおいたち

三股町にはいろいろ発掘される土器から、新石器時代より各所に人が住んでいたことがわかります。また、その名の起源は古くから川三条、股になりて流れたり」と古書にあって、その名三股」をとどめているといわれています。徳川時代は薩摩藩に属し、明治初年五戸長を一元として、戸長役場と改称しました。当時の地頭三島通庸公は荒涼たる原野に土木をおこし、産業を奨励し教育の振興をはかって村造りをなし、ここ三股の基礎が築かれたのです。

明治23年、町村制実施により三股村となり、昭和23年5月3日に町制を施行して名実ともに三股町として発足しました。以来自治の発展に努め、文化農村建設へと邁進し、今や数多くの企業誘致により町民の所得向上を図りながら町民参加型の自立と協働で創る「元気なまち」を目指し、躍進しています。

- ◎町 章／町の本「イチョウ」を図案化したもので、外形は丸く円満で輪、すなわち和やかさを表し無限を意味しています。
- ◎町の花／サツキ
- ◎町の鳥／ホオジロ
- ◎町の本／イチョウ



三股町の人口

平成24年12月1日現在

- ・男/11,655人・女/13,498人・計/25,153人・前月比-1人
- ・世帯数/9,767戸（-2戸）・出生/22人・死亡/14人
- ・転入/50人・転出/59人

No.509
2013.1

発行・編集／地域政策室
〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1
TEL0986-52-1111 FAX0986-52-4944
URL <http://www.town.mimata.miyazaki.jp/>



【どぶろく大福】
1個200円／●お菓子のさどびら／※ご購入後、冷凍庫で保存してください。

【焙煎黒バイオ茶・黒糖しょうがパウダー】
「焙煎黒バイオ茶・黒糖しょうがパウダーセット」・1450円／
焙煎黒バイオ茶単品（30パック入り）・1050円／黒糖しょうがパウダー180g・470円／●
（有）宮崎上水園

<http://ameblo.jp/yokamonya/>

※表示価格は全て税込みです



どぶろく大福

三股町のどぶろくを使った冷たい大福。ホワイトチョコレートの甘さどぶろくがマッチした優しい味わいです。

固定ファンも多い「どぶろく大福」は、よかもんや名物の一つです。半解凍で食べるちよつと変わった大福をぜひご賞味ください。お土産用に箱入りもあります。

焙煎黒バイオ茶・黒糖しょうがパウダー



豊かな香りの「焙煎黒バイオ茶」にミネラル豊富な黒糖と体を温めるショウガが一緒になった「黒糖しょうがパウダー」を入れて新しい飲み方を楽しんでみませんか。パウダーは単品でも食べられます。またヨーグルトに入れるのもおすすめです。

んじや様だより 第3回



町の栄養士から～

いきいき げんき！ ～大人も一緒に食育～

★楽しく・賢く・きちんと食べる★

旬の食材は おいしい！栄養価が高い！安い！とい
いことづくしです。旬の食材を使った健康バランス食を
紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

1月の旬食材 千切り大根：ダイコンを細く切り、天
日で干し、乾燥させたもので、太陽の光を浴びることで
糖化され、生の時より甘みが増します。また、乾燥で
水分が少なくなるため、栄養価も高くなります。

材料は全て1人分です。

主菜 揚げ出し豆腐

【主菜二つ(SV)】 185 ｷﾎｶﾛ 塩分 1.4 ｸﾞﾗ

- | | |
|--------------|------------------|
| 木綿豆腐 100 ｸﾞﾗ | 1. 豆腐を4等分して水切りす |
| かたくり粉 大さじ1 | る。 |
| 揚げ油 適宜 | 2. 揚げ油を170度に熱して、 |
| かけ汁・だし汁 | 豆腐にかたくり粉をまぶしな |
| 50 ミﾘｯﾄﾙ | がら揚げる。 |
| みりん 大さじ1/2 | 3. かけ汁の材料を小鍋に入 |
| しょうゆ 大さじ1/2 | れ、軽く煮立てる。 |
| ショウガ 小さじ1/2 | 4. 器に豆腐、大根おろし、お |
| 大根おろし 20 ｸﾞﾗ | ろしショウガ、ネギ、削りかつ |
| 細ネギ 5 ｸﾞﾗ | おを載せ、最後にかけ汁を |
| 削りかつお 1 ｸﾞﾗ | かける。 |

副菜 千切り大根とヒジキの炒め煮

【副菜一つ(SV)】 43 ｷﾎｶﾛ 塩分 0.5 ｸﾞﾗ

- | | |
|-------------|------------------|
| 千切り大根 4 ｸﾞﾗ | 1. 千切り大根は水で戻し、ザ |
| ヒジキ 1.5 ｸﾞﾗ | ク切りにして絞る。 |
| ニンジン 5 ｸﾞﾗ | 2. ヒジキも水で戻し、水気をき |
| ピーマン 3 ｸﾞﾗ | る。 |
| サラダ油 小さじ | 3. ニンジン、ピーマンは種や皮 |
| 1/8 | を除き、3 ㍍長さの千切りに |
| 削り節 0.5 ｸﾞﾗ | する。 |
| 牛乳 30 ミﾘｯﾄﾙ | 4. 鍋に油を熱し、ニンジン、千 |
| 砂糖 小さじ1/3 | 切大根、ヒジキを炒め、削り |
| しょうゆ 小さじ | 節、牛乳、砂糖、しょうゆを |
| 1/3 | 加え、煮る。 |
| | 5. 煮汁が少なくなったらピーマ |
| | ンを加え、色よく仕上げる。 |

副菜 サトイモのチーズグラタン

【副菜一つ(SV) 牛乳1つ(SV)】123 ｷﾎｶﾛ 塩分 0.7 ｸﾞﾗ

- | | |
|--------------|--------------------|
| サトイモ 60 ｸﾞﾗ | 1. パセリはみじん切り、シメジ、マ |
| シメジ 1/4 パッ | イタケはほぐす。 |
| ク | 2. サトイモはよく洗い、皮付きのま |
| マイタケ 1/4 パッ | まやわらかく茹でる。皮をむき、 |
| ク | 半分は一口大、半分はつぶ |
| 油 小さじ1/2 | す。 |
| だし汁 40 ミﾘｯﾄﾙ | 3. フライパンに油を弱火で熱し、 |
| とろけるチーズ | キノコ類を炒め、だし汁とつぶし |
| 10 ｸﾞﾗ | たサトイモを加え、混ぜ合わせ |
| トッピング用・とろ | る。とろけるチーズを加え、さら |
| けるチーズ 10 | によく混ぜ、切ったサトイモをつ |
| ｸﾞﾗ | ぶさないように混ぜる。 |
| パン粉 大さじ1 | 4. グラタン皿に入れ、上にとろけ |
| パセリ 5 ｸﾞﾗ | るチーズとパン粉をふり、トース |
| | ターでこんがり焼き色をつける。 |
| | 焼き上がりにパセリを振る。 |

もう一品 イチゴ大福

166 ｷﾎｶﾛ 塩分 0 ｸﾞﾗ

- | | |
|------------|-------------------|
| イチゴ 1 個 | 1. イチゴはへたを取り、あんで包 |
| あん(市販) 20 | み、あん玉を作る。 |
| ｸﾞﾗ | 2. 鍋に餅粉、砂糖、水を入れ、 |
| 餅粉 20 ｸﾞﾗ | よくかき混ぜながら弱めに中火 |
| 砂糖 10 ｸﾞﾗ | にかける。 |
| 水 30 ミﾘｯﾄﾙ | 3. 固まってきたら弱火にし、餅の |
| かたくり粉 適量 | ようにつやが出てくるまで加熱す |
| | る。 |
| | 4. かたくり粉の上に生地を取り出 |
| | し、あん玉を包む。 |

主食

【主食一つ(SV)】 168 ｷﾎｶﾛ 塩分 0 ｸﾞﾗ

ご飯 100 ｸﾞﾗ