

# みまた

平成25年6月1日発行  
 2013 Vol.514

特集  
**宮崎牛が「食」を考える**  
**食卓に上らなげ**



6 **お知らせ**  
**「まちづくり基本条例」**  
**が施行されます**

特集

宮崎牛が「食」を考える

みんなの愛が  
 育ててくれます。



花と緑と水のまち  
 宮崎県 三股町

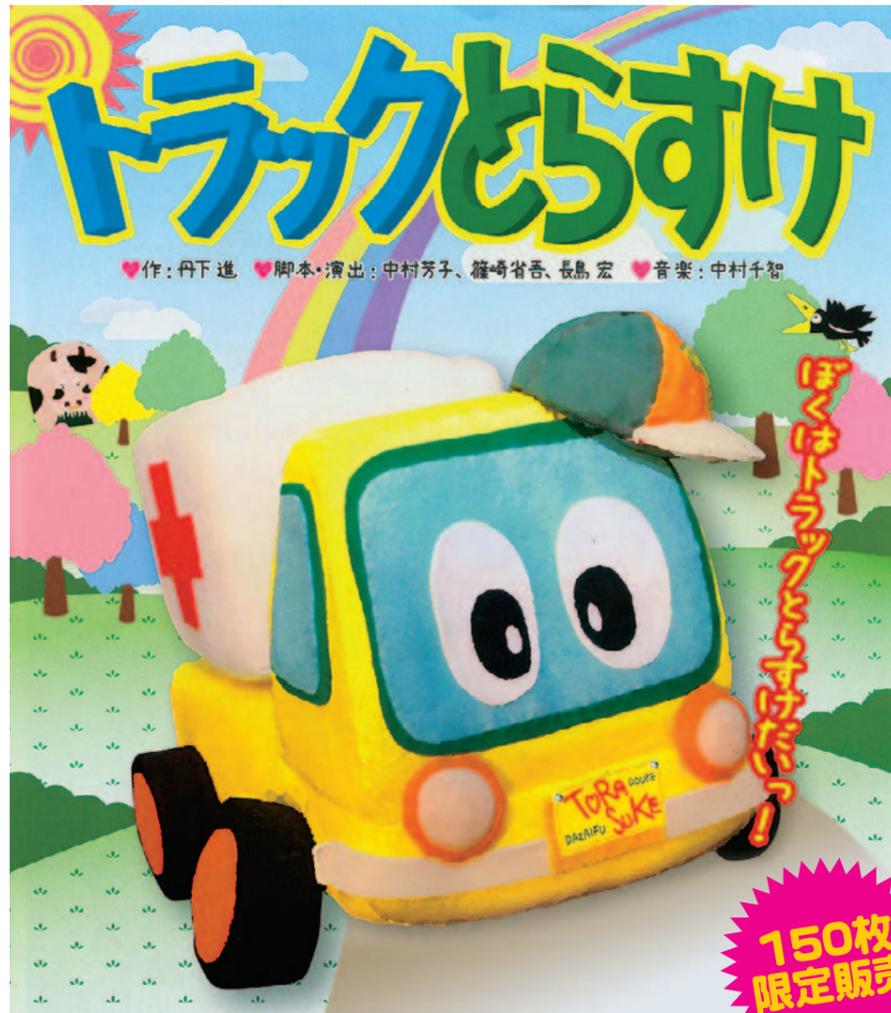
MIMATA

PublicRelations 6 Vol.514



広報みまた 平成25年6月1日号

発行：三股町 ■編集：地域政策室  
 TEL：0986(52)1111 FAX：0986(52)4944  
 〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1-1



♥作：丹下進 ♥脚本・演出：中村芳子、篠崎省吾、長島宏 ♥音楽：中村千智

150枚  
 限定販売

■日 時 / **6月15日 [土]** 午後6時30分開演 (開場は開演の15分前)  
 ■料 金 / 4歳~高校生...500円 大人...800円 ※4歳未満はおひざで観ることができます  
 ※全席自由 ※電話予約可 ※当日200円増 ※WEB予約可 (三股町立文化会館WEBサイト)  
 ■出 演 / 劇団道化 ■チケット取扱 / 三股町立文化会館 みやこのじょう子ども劇場 (Tel. 25-6477)

4歳~小学校低学年親子

## 人形劇

子どもトラックのとらすけ、おおきなトラックにあこがれていま  
 す。何かを乗せて、だれかの役にたつてはしりたいのです。でもち  
 いさなとらすけは荷物を運ばせてもらえません。ある日、おじいさ  
 んトラックにトラブル発生！エンジンがこわれてしまったおじい  
 さんトラックのかわりに、かばの赤ちゃんの腹痛をなおす薬を動  
 物園に運ぶことになりました。さて、動物園への道のりは？

UMK ふるさとサマーコンサート  
**宮崎ジュニア・オーケストラ**

■日 時 / **8月25日 [日]**  
 午後2時00分開演 (開場は開演の30分前)  
 ■料 金 / 無料 ※全席自由  
 ■出 演 / 宮崎ジュニア・オーケストラ  
 ■曲目 (予定) / ハチャトリアン「仮面舞踏会」  
 チャイコフスキー「スラブ行進曲」ほか  
 ■主 催 / 三股町、三股町教育委員会、UMKテレビ宮崎、宮崎ジュニア・オーケストラ

**戯曲講座** **受講生募集のお知らせ**  
**「せりふ書いてみる? 2013」**

「戯曲」とは、演劇の台本のこと  
 です。実際に「せりふ」を書き、  
 1月には短い「戯曲」を一本書き  
 上げることをめざしながら、「戯  
 曲」のおもしろさを体験してみ  
 ませんか? 経験は問いません、  
 お気軽にお申し込みください。

■期間 (回数)・時間 / 7月4日 [木] 開講  
 ~平成26年1月9日 [木] (全12回)・  
 午後7時~9時30分 (予定)

■対象・定員 / おおむね高校生以上・5人程度 (先着順)

■参加費 (年額) / 一般:5,000円、高校生・大学生:2,500円

■申込方法 / 必要事項①~④をご記入の上、電話・ファクシミ  
 リでお申し込みください。  
 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号  
 ※文化会館窓口、文化会館Webサイトにも受講  
 申込書があります。

■申込締切 / 6月20日 [木]

# 宮崎牛が食卓に上るまで

## 「食」を考える

昨年、全国和牛能力共進会（全共）第9区（枝肉部門）で本町の福永透さんが日本一に輝き、父子2代で見事2連覇を達成。畜産王国、三股の名を全国にとどろかせた。

一方、宮崎県に甚大な被害をもたらした平成22年の口蹄疫の記憶も冷めやらない中、最近では環太平洋戦略的経済連携協定（TPP）への交渉参加が正式決定。地域の基幹産業である畜産業について、その根幹を揺るがしかねない出来事が頻発している。

「畜産」、そして「食」とは何なのか。あらためて考えるために、宮崎牛が食卓に上るまでの過程を取材した。



昨年の全共出発前の福永透さんと家族の皆さん



就農8年目の繁殖農家、木幡明奈さん（前目）。「購買者に喜ばれるような元気な子牛を生産したい」という思いを胸に母の宮田時子さんと一緒に日々の作業に取り組んでいる。

### 参考WEBサイト

- ・独立行政法人家畜改良センターホームページ  
<http://www.nlbc.go.jp/index.asp>
- ・東京都中央卸売市場食肉市場・芝浦と場ホームページ  
[http://www.shijou.metro.tokyo.jp/syokuniku/syokuniku\\_top.html](http://www.shijou.metro.tokyo.jp/syokuniku/syokuniku_top.html)

## 国内で販売される牛肉の種類

日本で販売されている牛肉は、「和牛」「国産牛」「輸入牛」に分類される。そのうち、日本国産の牛肉は「和牛」「国産牛」の2種類である。原産国が日本となる牛（出生から解体までの期間で最長飼養地が日本である牛）が「国産牛」。国産牛のうち、品種などの条件を満たし、日本で生まれ育ったことが確認できる牛が「和牛」とされる（表1参照）。

原産国	表示例	牛肉トレーサビリティでの種別
日本	和牛	黒毛和種
		褐毛和種
		日本短角種
		無角和種
		黒毛和種×褐毛和種
		和牛間交雑種
国産牛	肉専用種、乳用種など	
外国	輸入牛（外国産牛）	肉専用種、乳用種など

宮崎県内で生産肥育された、肉質等級4等級以上の黒毛和種が「宮崎牛」

## 牛肉トレーサビリティとは

BSE対策の一環として、牛に識別番号を付けて生年月日や出生地などの各種情報を管理している。国内で飼養され、食肉処理された牛の精肉などには、牛の個体識別番号（またはロット番号）が表示される。（独）家畜改良センターのホームページにおいて、個体識別番号を入力することで、その牛の品種や、いつ、どこで生まれ、育ち、解体されたかなどの情報を確認できる。

（独）家畜改良センターのホームページ  
<http://www.nlbc.go.jp/index.asp>

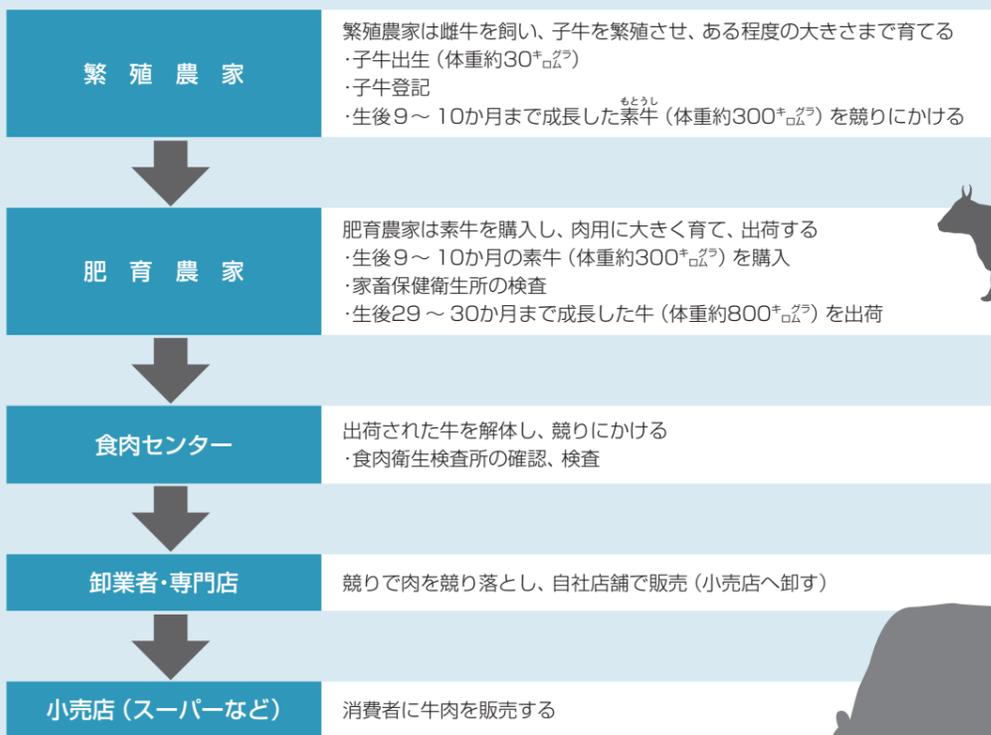
## 枝肉の格付けについて

「枝肉」とは、解体された牛から内臓を取り除き、背骨から二つに切り分けた状態をいう。その品質について、（社）日本食肉格付協会が格付けを行っている。歩留等級と肉質等級を組み合わせて全15段階に分かれ、「A-5」が最高等級となる（表2参照）。

表2 牛枝肉等級表

歩留等級	肉質等級				
	5	4	3	2	1
A	5	4	3	2	1
B	5	4	3	2	1
C	5	4	3	2	1

表3 宮崎牛が食卓に上るまで



# Interview 繁殖農家に聴く

繁殖農家 かわばた しょうじ 川畑 昭二さん (前目)

地に足を付けながら  
等身大の仕事をしてみたい。  
そんな思いから就農を決断しました。



町和牛生産部会長  
中石 典男 さん  
(谷)



町和牛研究グループ会長  
西村 健一 さん  
(椽田)

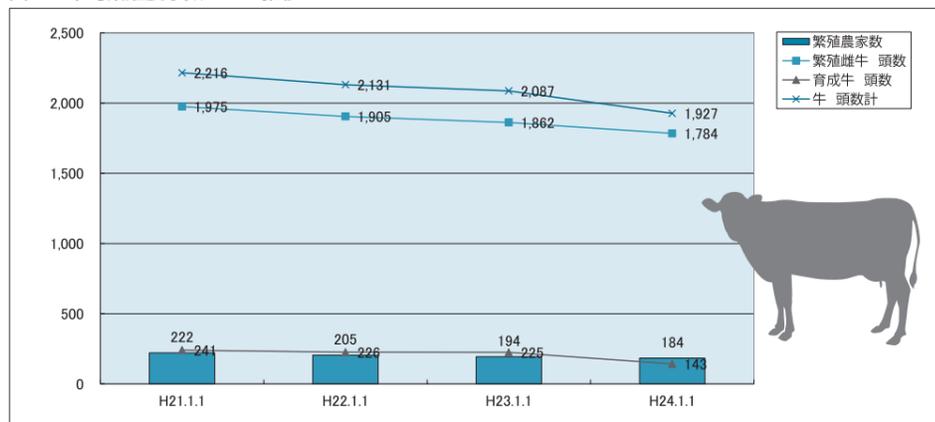
## 繁殖

繁殖農家の仕事について、町和牛生産部会長の中石典男さんと町和牛研究グループ会長の西村健一さんに話を聞いた。

### 繁殖農家の仕事

繁殖農家の養う牛は、「繁殖牛(子牛を生むための雌牛)」「育成牛(繁殖牛にするため育てる雌牛)」「子牛」の3種類。人工授精また受精卵移植により、繁殖牛は「1年1産」をめどに子牛を出産する。産まれた子牛は登記が済むと、耳に10桁の固体識別番号が書かれた黄色い札を付けられる。子牛は生後9〜10か月(このころ、子牛から素牛と呼ばれるようになる)で競りにかけられ、購入した肥育農家の下での飼育が始まる。

図1 本町繁殖農家数などの推移



### 繁殖の現状・課題・展望について

「繁殖農家数は、高齢化や後継者不足により、減り続けています。一方で、多頭化が進み、出荷される牛の数は逆に増えていますね」

町和牛生産部会長の中石典男さんは語る。

「口蹄疫の時、一時的に種付け(授精)が禁止されたため、宮崎県全体でいまだに1〜2月の出荷頭数が少ないという問題が起っています。そのほか、多くの種雄牛が殺処分されたため、種付けの選択肢が限られるなど、いまだに口蹄疫の影響が残っているんですよ」

今後の展望について尋ねると厳しい表情で続けた。

「TPPでは、どういう方向に進むのか、まだはっきり分かりません。繁殖農家全体にいえませんが、コスト削減などを図って品質向上に努め、輸出品に対抗できるようにしないとダメですね。もちろん、これまで同様に防疫を徹底し、口蹄疫などを起こさないようにする必要がありますね」

### 町和牛生産部会の活動

町和牛生産部会は、168戸の町内農家で構成される(4月末日現在)。2カ月に1回の町品評会、毎月

の都市和牛共進会で協力して審査に臨むほか、2年に1回、生産者研修大会を開催。情報交換などを積極的に行っている。



4月の市郡和牛共進会で優等3席に輝いた繁殖農家・久保國忠さん(田上)

### 町和牛研究グループの活動

町和牛生産部会の下部組織として、若手農家で構成されるのが、町和牛研究グループである。現会長の西村健一さんに話を聞いた。

「平均年齢約40歳の若手農家10人で活動しています。グループを結成して40数年。世代交代し、現在は地域の2代目となります」

グループの主な活動について尋ねる。

「三股町の繁殖農家について、高齢化や後継者不足で悩んでいる人が非常に多いという現状があります。高齢者の負担を少しでも減らし、1頭でも多くの牛を飼育してもらいたいという思いから、皆で協力して活動しています。またメンバー同士で情報交換を頻繁に行っています。とても有意義な活動になっていきますよ」

西村さんは笑顔で答えてくれた。

### 口蹄疫禍

「やるせない思いで胸がいっぱいになりましたね」

平成22年8月27日の口蹄疫終息宣言から数日後、宮崎県家畜改良事業団から1通の封筒が自宅に届いた。封を開けると手紙と写真が入っている。内容は「2頭の種雄牛(福桜王・茂勝王)が口蹄疫まん延防止のため殺処分されたこと」のおおむね「在りし日の2頭の写真」だった。

「自分が手塩にかけて育てた牛が本当に死んでしまったんだな、とその時、初めて実感しました」

前目在住の繁殖農家、川畑昭二さんは、当時の記憶をゆっくりとかみしめるように語った。

### 就農まで

繁殖農家の両親の下、3人きょうだいの末っ子として伸び伸びと育った川畑さん。家業には興味を示さず、都城工業高校卒業後、関西電力に就職。仕事も波に乗り順調だったが、10数年たち、悩むことがあった。

「大企業の看板や肩書きで仕事をするのは、自分に合っていない。身の丈に合った等身大の仕事がしたい」

自分にとって等身大の仕事とは何か。自問自答の末、出た答えは家業

「繁殖農家」だった。日に日にそんな思いが募っていく。

そんな中、平成17年4月、母が脳内出血で突然倒れ、そのまま帰らぬ人に。実家で葬儀の準備を手伝いながら決心した。「就農しよう」

就職して20年目の春。会社員生活に未練はなかった。

### アニマルウェルフェア

午後1時、運動場に放牧された牛たちは、お互いなめ合ったり、角を突き合わせたりと思えば思いに過ぎず。時には川畑さんの元へ「あいさつ」代わりに体をこすり付けてくる牛たち。川畑さんがなでてあげると皆うれしそうに顔をやる。

川畑さんの一日は、朝6時、牛への給餌から始まる。そのほか、田畑での農作業も行う。合間には新聞・インターネットからの情報収集も欠かさない。夕方の午後6時半過ぎまで作業は続く。

就農後、県の普及センターで研修を受けた。父やほかの農家に教えを乞うた。また各種文献調査やインターネットによる全国の農家との情報交換も行う。模索した結果、たどり着いた理想が「アニマルウェルフェア(動物福祉)」。快適性に配慮した家畜の飼養管理」を意味する言葉である。

### 仕事は8割の出来で満足する

「2頭の種雄牛は、まだ駆け出しだったのですが…。残念ですね」

しかし、落胆ばかりしてられない。絶え間ない努力が実を結び、昨年6月、自ら育てた「安平王」が種雄牛に認定された。まだまだこれからですよ、と川畑さんは破顔一笑する。

「完璧を追い求めるのではなく、8割の出来で満足しながら仕事を回していく。そして、安定した経営につなげていくのが目標です」

そう語る川畑さんの表情は、「地に足を付けながら等身大の仕事をしている」という充実感に満ちあふれていた。



子牛の体調をチェックする川畑昭二さん

※川畑昭二さんが運営しているインターネットサイト「牛wiki」のアドレス：<http://usi.cafe.coocan.jp/usi-wiki/?usi-wiki-Top>

肥育

就りて導入した素牛の出荷（生後約29〜30か月）までの肥育農家の仕事について、町肥育牛部会長の上石治行さんに話を聞いた。

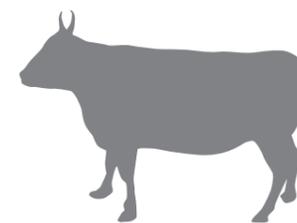


表4 本町肥育農家数などの推移

	H21.2.1	H22.2.1	H23.2.1	H24.2.1
肥育農家数	22	22	20	18
肥育牛頭数	2,474	2,445	2,453	2,429



町肥育牛部会長  
上石 治行 さん  
(谷)

**肥育農家の仕事**  
肥育農家の仕事は、素牛（生後9〜10か月、体重約300キログラム）を競りで導入するところから始まる。



競り会場の様子  
(都城地域家畜市場にて)

導入された牛は、肥育農家で飼養され、約20カ月後（生後約29〜30か月、体重約800キログラム）に出荷される。食肉処理施設（ミヤチク高崎工場やサンキョーミート有明ミート工場【いずれも鹿児島県志布志市】など）に搬入され、検査の上、解体される。解体後の肉の格付けにおいて、A〜4以上になるかどうかで値段が大きく変わるため、肥育農家にとって、大変緊張する瞬間である。



解体後の枝肉  
(ミヤチク高崎工場にて)

町肥育牛部会の活動

昭和45年に発足した町肥育牛部会は現在11戸の農家で構成される。「毎月1回、定例会を行い、飼養情報を交換しながら、地域全体の売り上げが伸びるように皆で努力しています」と町肥育牛部会長の上石治行さん。また先進地研修や毎年1月には女性部の勉強会なども行っている。そして、毎年3回、開催される共励会（町主催）に合わせて、部会員は牛を仕上げてくる。共励会での審査結果、上位2〜3頭の枝肉が表彰される。表彰された枝肉は相場より高値で売買されるため、部会員の指標となっている。



4月の共励会で最優秀賞に輝いた肥育農家・別納広樹さん（田上）

肥育の現状・課題・展望について

肥育の現状・課題について、上石さん

学校の勉強は嫌いだった。しかし、牛に関する知識には人一倍貪欲だった福永さん。中学生の時、牛の血統について書かれたデータブックをむさぼるように読んだ。

「『牛』をもっと知りたい―」  
そんな思いから、高校卒業後、全国有数の名門牧場である「高見牧場」（兵庫県）の門をたたいた。

「高校の夏休みに研修でお世話になったことから、卒業後は高見牧場で修行しよう」と決めていました。さまざまなタイプの子牛が常時1000頭以上いる牧場で、3年間、みっちり勉強しましたよ」

3年の修行を終えて、就農のため、実家・蓼池に帰ってきた福永さん。しかし、「父と一緒にやっていたのは、甘えてしまう」と別の敷地で牛の世話を始めた。

「父を頼らなかつたため、たくさん失敗をしました。しかし、失敗すること、考えながら、『飼育方法』を一つずつ自分のものにしていくことができました。成功は、失敗の積み重ねの上にあるといいますが、本当にその通りですね」

「全共」、そして家族への思い

昨年の全共で、参加について最初に声が掛かったのは、前回日本一の父昇

さんが解説してくれた。

「福永君の全共日本一を皆で喜んでいました。励みになりますね。ところで肥育の現状は薄利多売の時代が変わってきています。多頭化が進み、中小農家では採算が合わなくなっています。農家は昔と比べて減っています。飼養頭数は大きく変動していません。今後この流れで進むと思います」

今後の展望について尋ねると、上石さんは楽しそうにこう話した。

「今後は、市場開拓について、今まで以上に力を入れていきたいですね。現在、西宮（兵庫県）や名古屋（愛知県）の市場で、宮崎牛のPR活動を行っています。最終目標は、国内最大の取引量を誇る芝浦市場（東京都）で宮崎牛を取り扱ってもらえるようにしたいですね。いろいろと条件は厳しいですが、実現に向けて努力します」

最後に、肥育農家を取り巻く諸情勢についても言及した。

「防疫を徹底し、口蹄疫などの消費離れにつながるような事態を二度と発生させないことが大事です。原料価格高騰やTPPなど、不安要素は数多くあります。世界の諸情勢に対応できるような肥育農家を皆で目指したいですね」

さんだった。しかし、昇さんは「息子にやらせてくれ」と辞退。自分が引き受けていいものか。福永さんは悩んだ。答えが出ず、苦しんでいた時、救ってくれたのは父の言葉だった。

「恥をかいてもいい。思い切りやれ―」  
迷いが消えた。そして、そのまま一心不乱に突き進んだ。気付けば日本一の栄冠に輝いていた。

「全共終了後、両親、そして妻と子どもたちに感謝の言葉を伝えました。牛にかかりきりのため、遊びにも連れて行けず、子どもたちには寂しい思いをさせています。しかし、愚痴をこぼさず、皆懸命に世話を手伝ってくれます。日本一の瞬間を家族と分かち合うことができて、本当によかったですね」

牛の世話をする長男匠君（小6）と長女莉央さん（小3）を優しく見つめながら、自分の幼いころを思い出すと話す福永さん。「牛が大好き」という、少年の日の純粋な気持ちは、大人になった今でも色あせていない。



牛の世話をする福永透さん

Interview 肥育農家に聴く

肥育農家 福永透さん（蓼池）



「恥をかいてもいい。思い切りやれ―」  
父の言葉に救われました。

記憶に残る名言

「努力すれば成功するわけじゃない。ただどチャンピオンになったやつはみんな努力している―」

プロレスラー長州力が、なかなかチャンピオンになれない弟子の佐々木健介に語った言葉である。

「当時、中学生でしたが、テレビから流れたあの言葉は、今でも心にズシンと響きますね」

そう語るのは、昨年、長崎県で行われた「第10回全国和牛能力共進会第9区（枝肉部門）」で日本一に輝いた蓼池・福永牧場の福永透さん。前回大会では父昇さんも同部門で日本一になっており、父子2代での快挙達成となった。

「とんでもないことをしてしまったんだな…」

一躍「時の人」となった福永さんは、しみじみと振り返る。そこに至るまでの軌跡を追った。

少年期〜青春期・就農

「実家が肥育農家のため、物心ついたころから、身近に『牛』がいきました。昔から牛の成長を見守るのが楽しかったですね。やんちゃな子どもでしたが、大好きな牛たちの世話は進んでやりましたよ」

## 販売

食肉処理された地元産牛肉（和牛、国産牛）販売について、本町内に店舗を構える事業所（株式会社中村食肉、Aコープ三股店）に話を聞いた。

### 三股・都城地域の消費傾向

牛、豚、鶏の一大生産地である三股・都城地域。国内で、近年、外国産牛肉の流通が増加しているにもかかわらず、当該地域での国産の牛肉消費は大きな変動もなく好調を維持している、と株式会社中村食肉（本町大字樺山）、代表取締役社長、中村広正さんは語る。

「他地域と比べて、各種イベントや祝い事などで『焼き肉』をすることが多いのではないだろうか。生産が盛んであることと密接に関係していると感じます」



株式会社中村食肉  
代表取締役社長  
中村 広正 さん



株式会社中村食肉の精肉コーナーの様子



Aコープ三股店  
精肉主任  
藤野 友樹 さん



Aコープ三股店・精肉部門の様子

### 消費拡大のための取り組み

消費拡大のため、販売店ではさまざまな取り組みが行われている。「精肉だけでなくとどまらず、食品加工部門にも力を入れています」

中村社長はそう切り出した。

「消費拡大のため、大都市圏で牛肉弁当の調理実演販売を行うなど、全国規模での販売を展開しています。また当社の開発したスパイス『マキシマム』は全国で大好評となっています。宮崎牛のおいしさをもっと全国の皆さんに知ってもらいたいですね。そうすることで、消費が拡大し、地域の繁殖・肥育農家の皆さんの所得向上にもつながると期待します」

株式会社中村食肉では、本町「ふるさとまつり」や「チャリティ焼肉カーニバル」において、格安で和牛肉を提供する

らは、感謝を込めてこれらの言葉を言いたいと思います」と感想を述べている。



三股小学校 3年2組  
金田 玲良 さん

今回の授業を企画・指導した同校の宮崎珠美栄養教諭が、「食育」の目的について語ってくれた。

「食を通じて、自己管理能力を養うこと、命の大切さを学ぶことが一番の目的です。また現代社会では親子の関係が希薄化してきているといわれます。「食」を通じて、親子のコミュニケーションが深まるような取り組みを行っています」



三股小学校  
宮崎 珠美 栄養教諭

児童によるヒマワリやサツマイモ栽培などの活動が評価され、昨年5月、平成23年度「食と農の絆づくりコンクール」学校・企業活動部門で最優秀賞を受賞した三股小学校。「食」を通じた子どもの健全育成に力を入れ

ている。

### 命をいただくということ

2月、いつつくような寒さの素牛競り会場を訪れた。出品直前の素牛に黙々とブラシをかけていた繁殖農家、山元厚生さん（前目）に話を聴く。「かわいがって育てた牛だから、（牛を購入した）肥育農家でも出荷まで大切に育ててほしいね」照れくさそうにしながらも嬉々として答えてくれた。



繁殖農家  
山元 厚生 さん（前目）

牛肉が食卓に届くまでに、多くの人によるたくさんの努力・苦労があることを忘れてはいけない。そして、私たち人間は、ほかの動物の命をいただいで生きているという事実を再認識する必要がある。毎食、「いただきます」としつかり声に出し、食物とその生産に携わった人たちに感謝の気持ちを伝える。そうすることで、食べられる幸せや生きている喜びを感じられ、私たちの生活を今まで以上に心豊かなものに変えることができるはずだ。

## 「食」を考える

「食」とは何なのか。「食育」にその答えを求めるべく、「食育」に全校挙げて取り組んでいる三股小学校（馬場真吾校長、424人）を訪れた。



### 三股小学校の「食育」

「牛さんたちは、私たち人間が生きていく上での食料となるために、わずか2年半という短い期間しか生きられません。食事の時に『いただきます』と言いますよね。これからは「命をもらってありがとう」という意味を込めて言うようにしてください」ゲストティーチャーとして登壇した町産業振興課の白尾知之課長補佐が淡々と語った。それまで元氣よく授業を受けていた児童たちが、突如として静まり返る。教室を静寂が支配した。

4月25日、三股小学校3年2組担任、窪谷藍弓教諭は、学級活動で「食育」を取り上げた。この授業で、児童たちは、食事マナーや町内における和牛生産について受講。普段食べている牛肉が、食卓に並ぶまでに、いくつもの過程や手間がかかっていること、そして命の大切さを学んだ。授業後、同クラスの金田玲良さんは、「『いただきます』『ちそうさま』の意味を初めて知りました。これか



三股小3年2組の学級活動

# 「まちづくり基本条例」が 施行されます



## 「三股町まちづくり基本条例」とは？

本町では「自立と協働で創る元気なまち三股」を実現するため、町民の皆さんと町役場が協働して「まちづくり」を推進していくことを町行政の基本的な方針に位置付け、「三股町まちづくり基本条例」を制定しました。

この条例は、協働によるまちづくりを進めるときに必要な基本原則や仕組み、町民の皆さんと町役場の役割など、本町でのまちづくりのルールを定めており、6月28日から施行されます。内容について紹介します。

## 「まちづくり」とは？

「まちづくり」とは、道路、水道、下水道、公園などのハード面の整備だけでなく、保健、福祉、衛生、防犯



防災、産業などのように町民の皆さんの生活に身近で、幅広い分野を含んだ公共的な活動をいいます。

つまり、「まちづくり」とは、町民の皆さんが「住んでよかった」と、快適に安心して暮らすことのできる豊かな地域社会をつくるための活動を指します。

## 「まちづくり」の基本原則（四つのルール）とは？

皆さんが快適に安心して暮らすことのできるまちづくりを進めるために、条例は、①町民自治の原則、②情報共有の原則、③参加の機会確保の原則、④協働の原則の四つを基本原則に定めています。町民の皆さんや町役場は、この四つの基本原則を守りながら「まちづくり」を進めていく必要があります（表参照）。

表：まちづくりの基本原則「みんなを守る四つのルール」

原則	内容
① 町民自治の原則	これからのまちづくりは、町民の皆さんが自主的に参加し、町民の皆さんが主体（担い手）となりながら、まちづくりを進めていくことを基本とします。
② 情報共有の原則	まちづくりに参加したいという町民の皆さんの興味や意欲を起こすには、町役場が持つ多くの情報を分かりやすく提供する必要があります。また、町民の皆さんが持つ情報を町役場で共有しながら、まちづくりを進めていくことを基本とします。
③ 参加の機会確保の原則	まちづくりは、町民の皆さんが主体的、積極的に参加して初めて行うことができます。まちづくりに町民の皆さんの意向を適切に反映させるため、町役場は町民の皆さんのまちづくりへの参加の機会を確保しながら、まちづくりを進めていくことを基本とします。
④ 協働の原則	今後のまちづくりは、町民の皆さんと町役場が、お互いに創意工夫を重ねながら、連携・協力してまちづくりを行っていくことを基本とします。

### ① 町民の権利や責務（役割）

まちづくりは、町民の皆さんが、快適に安心して暮らすためにあります。町民の皆さんは、まちづくりの担い手として、まちづくりへの意見を提言したりすることができ、自ら、まちづくりの担い手であることを認識し、積極的にまちづくりに参加しましょう。

### ② 地域コミュニティの役割

自治公民館やPTAなどの地域コミュニティは、まちづくりの重要な担い手です。町民の皆さんは、地域コミュニティ活動に積極的に参加することができ、地域コミュニティは、地域の意見を取りまとめながら、地域それぞれの問題を解決するなど、主体的なまちづくりに努めましょう。

### ③ 町民活動団体の役割

NPO法人、環境保護活動や福祉活動を行うボランティア団体などの町民活動団体は、まちづくりを進めていく重要な存在です。地域社会の一員として、その専門知識や特色を生かしながら、自らの目的に沿った活動を通して、町役場やそのほかのまちづくりの主体（担い手）との交流・連携を図り、お

## まちづくりを行うのは誰？

地域が抱えるさまざまな問題を解決したり、まちづくりを進めていくには、町役場だけではなく、本町に関係する多く皆さんの参加と協働が必要となります。このようなことから条例では、①町民、②地域コミュニティ、③町民活動団体、④事業者、⑤町役場の5者をまちづくりの主体（担い手）として定めました。それぞれがお互いに連携・協力しながら、まちづくりを進めていくことが大切です。

## まちづくりの主体に求められる役割とは？

まちづくりを進めていくためには、町民の皆さんや町役場に求められる役割などがあります。

互いに尊重しながら、まちづくりを進めましょう。

### ④ 事業者の協力

町内にある企業や個人商店などの事業主も地域社会の一員として、今まで以上に地域の公益的な活動に参加しましょう。

### ⑤ 町役場の役割

町役場は、これまでも町民の皆さんにとっての快適で安心して暮らすことのできるまちづくりを推進してきました。今後は、条例を基に皆さんがまちづくりに参加しやすい環境づくり、意見、要望、提案などを適切にまちづくりに反映させていきます。

## 最後に

なお、この条例は、町民の皆さんに「まちづくり」への参加を強制するものではありません。本町では、自治公民館やボランティア団体など、多くの団体が、さまざまな活動を行っています。これらの活動に参加することも、まちづくりに参加することになります。もっと暮らしやすい三股町をつくるためにも、町民の皆さん一人一人が、できる範囲でまちづくりに参加することが大切です。

## 問い合わせ

町地域政策室 地域政策係  
☎52-1111（内線212）





餅原の棒踊り



楯山の棒踊り



早馬龍雲太鼓



榎田の馬踊り



都城盆地の二大祭 早馬まつりに8000人

都城・北諸地方の二大祭の一つとして知られる「早馬まつり」は、4月29日、早馬神社境内で開かれ、約8000人の見物客でにぎわいました。ことし4月に建て替えられた本殿で神事が行われた後、「山王原こどもこし」を皮切りに「餅原の棒踊り」「榎田の馬踊り」「新馬場の棒踊り」「楯山の棒踊り」といった郷土芸能などが次々に奉納され、見物客から盛んな拍手が送られました。

その後、どんぐり会、早馬龍雲太鼓、町文化協会、みまたチャレンジ総合クラブ、三股中学校吹奏楽部がステージを披露。町商工会青年部による「ミマタレンジャー」ショーでは、子どもたちが大きな声援を送りました。さらに、終了後、サツキの苗木200本が無料で配布されました。また、この日は奉納行事と



「更生保護女性会員として野だてを行いました。お茶の振る舞いに、皆さんとても喜んでくれましたよ。このステージも素直に楽しかったです。」  
山王原から来場  
大村三千子さん

して剣道、柔道、弓道、四半的の大会が町内各会場で行われたほか、境内では野だてなど多彩な催しでにぎわいました。奉納を終えた郷土芸能の一環は、地元を中心に練り歩く「庭もどし」を行い、三味線や太鼓の音を町内に響かせていました。



サツキ苗木無料配布でもミマタレンジャーが大活躍



三股中学校吹奏楽部



「これからも皆で研さんを重ねながら、さらなる品質向上を目指していきたいですね。」  
JA都城マンゴー生産部副会長  
政野知和さん  
(谷)

JA都城マンゴー生産部会  
マンゴーを町長に贈呈  
5月7日、JA都城マンゴー生産部会（江藤勇蔵部会長の部会員5人が、町役場を訪れ、7月上旬にかけて最盛期を迎えるマンゴーを町長に贈呈しました。平成19年からマンゴー栽培を始めた部会員の皆さん。おいしい商品を消費者の皆さんに提供したいと、試行錯誤を繰り返しながら日々の作業に取り組んでいます。ことしのマンゴーは豊作で品質も良好。試食した町長は、「とても甘く、大変おいしいですね」と感想を述べました。



新年度の決意新たに  
町スポーツ少年団結団式  
4月16日、町スポーツ少年団（蓬原正三本部長）は、「平成25年度結団式」を町武道体育館で行いました。関係者相互の友好を図ることを目的に毎年開催されている行事です。町内のスポーツ少年団20単位の団員約300人が各チームのユニフォーム・道着などで出席。単位団ごとに抱負を語り、年度初めの決意を新たにしました。



「ことし、全国大会出場を目指してみたいです。」  
三股ブルースカイ  
岩切太宏君  
(飯屋)

恒久平和を願って  
戦没者慰霊祭  
4月19日、町社会福祉協議会（木佐貫辰生会長）主催による「平成25年度戦没者慰霊祭」が、早馬神社横の忠霊塔でしめやかに営われました。日清戦争以後の戦争で亡くなった762柱の霊を慰めようと、遺族や関係者約140人が出席。式では、町遺族協働白菊会の越牟田正明会長代理が、「皆さまのご冥福を祈ります」と慰霊の言葉を述べました。



「子、孫やひ孫にまで戦争の悲惨さを知り伝え、二度と戦争を起さない世の中にしていかないといいません。」  
町遺族協働白菊会  
会長代理  
越牟田正明さん  
(山王原)

土砂災害防止に関する作文  
三股中・土持恒貴君受賞報告  
「平成24年度「土砂災害防止に関する作文」中学生の部」で国土交通事務次官賞に輝いた三股中学校2年生（受賞当時は1年生）の土持恒貴君が、4月19日、町長へ受賞の報告をしました。自分たち中学生に何か防災活動ができないかと考え、作文上で通学路危険マップ作成や日頃からの備えなどを提言した土持君。そのことが評価され、今回の受賞となりました。



「受賞はすごくうれしいです。みんなが考え、行動し、災害対策をさらに充実していければと思います。」  
土持恒貴君  
(三股中2年生)

本町で開催  
県四半的弓道連盟大会  
4月21日、「第35回宮崎県四半的弓道連盟三股大会」が町武道体育館で開催されました。参加したのは、県内各地から集まった29チーム、138人の開会式の後、団体の部と個人の部（男子・女子）が行われ、上位を競いました。



「大会を通して、他地域愛好者との交流を深めています。また健康増進にもつながります。興味のある人は、ぜひ入会してみませんか。」  
三股四半的弓友会  
会長  
山元秋夫さん  
(下新)

南九州大生が制作  
「男山」の展示  
4月24日～5月7日、南九州大学環境園芸学部が、州大環境園芸学部の学生が、コケなどを利用して、約2週間かけて制作した「男山」を町役場に展示しました。「地域の男児が健やかに成長してほしい」との願いが込められている同作品。急峻な山を流れ落ちる滝をジオラマで再現して見ました。そのほか、手作りの甲冑や故事にちなんだ鯉魚石などが立ち並び、迫力ある世界観を表現しています。



「昨年作ったものより小さいですが、その分、荒なさを表現できました。出来栄に満足しています。」  
南九州大学  
環境園芸学部  
長嶋桃代さん  
(都城)

趣向を凝らした作品に、多くの人が足を止めて熱心に見入っていました。



### 【トロンボーンコンソート】

5月1日、トロンボーンコンソートのコンサート「Twilight Trombone Quartet」が行われました。メンバーは東川曉洋、佐藤敬一朗、廣田純一、今村岳志（三股町出身）の4人で、東京藝術大学の卒業生からなる若きトロンボーン奏者のカルテットです。今年、セカンドアルバム「Create」発売記念の公演です。公演は2部から成り、第一部ではホルベルク組曲などを演奏。じっくり聴かせる本格的クラシックに会場は酔いしました。

第二部は「西洋音楽物語」と題し、西洋音楽の歴史的名曲が演奏されました。演奏の間に曲・作曲家の紹介をするという構成。映画「バック・トゥ・ザ・フューチャー」をモチーフに、タイムスリップをしながら、その時代のクラシックの名曲や偉人をコンソート仕立てで紹介するという内容でした。

トロンボーンを演奏しながら、映画のキャラクター、音楽家バッハやベートルベンを演じたりと、演技、演奏共に昨年よりもパワーアップした楽しい公演となりました。

観客は、演奏を聴いて感動し、コンソートを観て笑いながらクラシックコンサートを楽しむました。

### 【トラックとらすけ】

6月15日、劇団道化による演劇公演「トラックとらすけ」が行われます。「劇団道化」は1965年に福岡で生まれた劇団。国内だけでなく、中国、タイや韓国などで児童劇の上演を行っており、たくさんの子どもたちを楽かせています。今回の作品も、かわい子どもトラックとらすけの冒険物語です。家族と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？

日時 6月15日(土)  
午後6時30分開演

料金 4才〜高校生……500円  
大人……800円



トロンボーンコンソートの様子



トラックとらすけ

## Culture 文化会館

Mimata  
三股町立文化会館  
〒889-1901 三股町大字榑山3404-2  
TEL.51-3462 FAX.51-3561

# 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★



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! といいこと尽くしです。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。

### 6月の旬食材…ピーマン

ナス科トウガラシ属の野菜で、トウガラシやシントウも仲間です。改良により、辛味をなくしたものがピーマンです。赤ピーマンは緑ピーマンが熟したもので、カプサンチンが増えて赤色になります。 ※材料は全て1人分です。

④フライパンに油を熱し、タネ側を下にし、ふたをして弱火で8分ほど蒸し焼きにする。⑤ソースを敷いた皿に盛る。

◎主食 ご飯  
【主食一つ(SV)】 168kcal 塩分0g ご飯…100g

◎主菜 ピーマンの肉詰め  
【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 285kcal 塩分1.0g  
材料 ピーマン…1.5個、ひき肉…70g、タマネギ…20g、バター…小さじ1/2、パン粉…大さじ1、卵…1/4個分、塩こしょう…少々、ナツメグ…少々、小麦粉…小さじ1、油…小さじ1、[ケチャップ…小さじ1、とんかつソース…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2、チリソース…(好みで)]

作り方 ①[]内の調味料を混ぜて、ソースを作る。②タマネギはみじん切りして、バターで炒め、塩こしょうを振る。他のタネの材料と練るように混ぜ合わせる。③ピーマンは縦半分に切り、種を除く。内側に小麦粉を振り、タネを詰める。表面にも薄く小麦粉を振る。

◎副菜 エノキとコーンの炒め物  
【副菜一つ(SV)】 78kcal 塩分0.8g  
材料 エノキ…1/2袋、水煮コーン…30g、油…小さじ1、白ワイン…小さじ1/2、レモン汁…小さじ1/2、塩…小さじ1/6

作り方 ①エノキは根元を落とし、ほぐす。②フライパンに油を熱し、エノキと白ワインを入れ、しんなりするまで炒める。③コーンを加え、さっと炒めて塩とレモン汁を振る。

◎副菜 ゴボウのポタージュ  
【副菜一つ(SV)】 115kcal 塩分0.8g  
材料 ゴボウ…50g、タマネギ…30g、牛乳…100g、水…100g、コンソメ…1/2個、塩こしょう…少々、ドライパセリ…少々

◎もう一品 あじさい羹(かん) 64kcal 塩分0g  
材料 あん…20g、ぶどうジュース…20g、砂糖…小さじ1/2、粉寒天…0.3g



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。町公式サイトに今月分全レシピを掲載しています。ご参照ください。町公式サイトアドレス: <http://www.town.mimata.lg.jp/>

### 「いごも」読書週間のイベント!

4月23日から5月12日までの「いごも」読書週間に合わせて、さまざまなイベントを開催しました。

【おはなしと音楽のコンサート】  
5月12日に、町立文化会館で「おはなしと音楽のコンサート」を開催しました。今年で10回目となります。誰でも入場できるコンサートという事で、親子連れの人たちが多く訪れ、楽しい母の日となりました。

【貸し出し体験コーナー】  
4月23日から5月12日にかけて、小学生以下の子どもを対象に貸し出し体験コーナーを設置しました。たくさんの子どもたちが本の貸し出しを体験しました。

【ぬりえをしよう!】  
「ぬりえをしよう」と題して、参加者全員で図書館イメージキャラのガックンやミマタレンジャーなどの塗り絵体験を行いました。

【おはなし会】  
4月28日に「おはなし会」を実施。「赤頭巾ちゃん」が上演されました。

【切り紙に挑戦】  
4月28日に、「きりがみをつくろう」を実施しました。参加者は、切り紙でいろいろな動物の指人形を作りました。

【休館のお知らせ】  
【6月19〜27日は資料点検】  
この期間、館内全ての資料点検を行うため休館します。この一斉点検は、年1回、資料が所定の場所にあるか、また、破損や紛失がないか調べるものです。休館中、本は返本ポストに返すことができますが、DVD、CD、ビデオは開館してから直接カウンターへご返却ください。ご協力をお願いします。

■休館案内(21ヶくらしのカレンダー)  
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)  
2)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)



ぬりえをしよう



きりがみをつくろう

## Library 図書館

Mimata  
三股町立図書館  
〒889-1901 三股町大字榑山3406-8  
TEL.51-3200 FAX.51-3751

### 外国語指導助手のコーナー

## ゴールデンウィーク

ゴールデンウィークに大分県と福岡県北九州市に行きました。大分はツツジとシヤクナゲが咲いていてきれいでした。別府ではたくさんの方が見てまわりました。疲れましたがとても楽しかったです。地獄の中でも鬼坊主地獄は、熱い泥がブクブクと吹き上げる温泉で大変不思議でした。また、山地獄は狭く、草も日陰もなく、動物たちにとつては少し過酷な環境だと思いました。もちろんオーストラリアには、このような地獄はないので大変興味深かったです。北九州市では河内藤園に行きました。フジの花は三分咲きでしたが、フジのトンネルが虹のように見えて、素晴らしい景色でした。満開の時にぜひもう一度訪れてみたいと思います。最後の日は寺や神社を見学しました。延隆寺は私の中国名に関係があるのでとても感慨深かったです。帰る途中、高千穂に立ち寄り、真名井の滝と天岩戸神社に行きました。たくさんのおいしい出がで、大変楽しくゴールデンウィークを過ごすことができました。



リム・エドモンド

### 三股から見た南三陸

～町職員・金丸浩介の派遣報告～ 【第2回】

●復旧から復興へ  
東日本大震災について、最近ではニュースでも過去の話のようになってきました。しかし、現状は2年かけてようやく大まかながれき撤去(処理はまだです)と道路・水道などの「仮復旧」が終わった程度です。

そのような中で営業しているのが「さんさん商店街」。その中でも「南三陸」銘の酒類を販売している「山内鮮魚店」、名産の水ダコキャラクター「オクトパス君」を制作している「南三陸復興ダコの会」や各飲食店・菓子店など積極的に活動している皆さんのおかげで、休日は観光客でにぎわっています。商品の一部は通信販売も行っています。

また南三陸において5月からウニが旬です。昼は名物のウニ丼や海鮮丼に舌鼓を打ち、その後、周辺地を含めて観光してみたいかたがどうか。

今回は、歌津地区について紹介する予定です。



西宮神社から志津川を撮影



さんさん商店街遠景

## 宮崎県市町村駅伝大会 町代表の候補選手募集

宮崎陸上競技協会および宮崎日日新聞社の主催による「第4回宮崎県市町村駅伝競走大会」が来年1月13日(月・祝)に開催されます。

昨年度は、「町村の部3連覇」という輝かしい成績を残し、本年も上位入賞を目指して、参加選手を募集します。

中・長距離に自信のある皆さんの多数の応募をお待ちしています。大会・応募概要は次の通りです。

詳しい内容はお問い合わせください。

■開催日＝平成26年1月13日(月・祝)

■コース＝宮崎県庁をスタート・ゴールとする12区間(約40km)

■応募資格＝

- ・小学校5年生以上の男子・女子。
- ・原則として、三股町に在住・勤務している人、または町外在住者でも三股町内の小学校もしくは中学校を卒業した人。

■申込方法＝電話連絡、または直接窓口でお申し込みください。

■申込期限＝6月28日(金)

■注意事項＝

- ・練習・記録会には、やむを得ない場合を除き、必ず参加してください。
- ・自分自身で健康管理を行い、事故・けがなどには注意してください。

※募集締切後、練習日程など詳細について連絡します。

■申し込み・問い合わせ

教育委員会 教育課 生涯学習係  
☎52-1111(内線432)

## 平成25年度三股町就学 相談会の実施について

教育委員会では、子どもの成長、育児や教育について心配や悩みがある保護者を対象に相談会を予定しています。※相談内容の秘密は守ります。

■日時＝8月を予定しています。

■対象者＝来年度小学校入学予定児童

※平成19年4月2日～平成20年4月1日生

■相談員＝教育・福祉の専門家

■申込締切日＝6月28日(金)

※相談希望の方はご連絡ください。

※申込用紙は、各幼稚園・保育園にもあります。

■申し込み・問い合わせ

教育委員会 教育課 学校教育係  
☎52-1111(内線423)

## 平成25年住宅・土地 統計調査の調査員 募集のお知らせ

10月1日、全国で「住宅・土地統計調査」が実施されます。調査に当たり、統計調査員として活動する人を募集します。

■募集人員＝10～20人程度(定員に達し次第、締め切ります)

■応募資格＝20歳以上の町内在住者で、税務・選挙・警察に直接関係がなく、守秘義務を守り、責任感を持って活動できる人

■活動期間＝8月下旬～10月(予定)

■内容＝調査票の配布、回収、回収した調査票の点検・整理など

■報酬＝2～7万円程度(受け持ち数により異なります)

■申込方法＝申込用紙(役場1階案内に置いてあります)に必要な事項をご記入の上、町地域政策室(役場2階⑦番窓口)まで直接ご持参ください。

■問い合わせ・申し込み

地域政策室 地域政策係  
☎52-1111(内線223)

## 三股町女性団体連絡協議会 加入団体・加入者募集

三股町女性団体連絡協議会には、現在、7団体が加盟。男女共同参画社会、明るく豊かな地域づくりを目指し、活動中です。町内にお住まいの女性の皆さん、三股町女性団体連絡協議会に加入して、女性同士で情報交換をするなど、楽しく交流活動をしませんか！団体でも、個人でも大歓迎です。随時受け付けます。

■問い合わせ

教育委員会 教育課 生涯学習係  
52-1111(内線433)

## 砂災害警戒情報の発表に注意してください

■土砂災害警戒情報とは＝  
大雨により土砂災害の危険度が高まった市町村を特定し、県と気象台が共同して発表する情報です。

■本町に発表されたら＝  
この警戒情報が本町に発表された場合、町では避難勧告の発令や発令地域の検討に入ります。警戒情報は、テレビなどで放送されますので、危険箇所付近にお住まいの方は、自主避難を開始してください。

■避難勧告が発令されたら＝  
町が避難勧告を発令した場合には、広報車、消防車、防災無線、テレビなどでお知らせします。

発令された地域の人たちは、速やかに地域の避難場所などへ避難してください。

■問い合わせ  
総務課 危機管理係  
☎52-1111(内線231)

## 放送大学平成25年度 第2学期学生募集

放送大学はテレビなどの放送などで授業を行う通信制の大学です。平成25年度第2学期の学生を募集中です。

■募集期間＝8月31日(土)まで

■資料請求・問い合わせ

放送大学宮崎学習センター  
〒883-8510 日向市本町11-11  
☎0982-53-1893

放送大学ホームページ <http://www.ouj.ac.jp>

## 愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け寄付を次の通り頂きました。

故人のご冥福をお祈り致しますとともに、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25年4月1日から30日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
細山田幸夫	父	ひらし 齊	90	東原	10万円
東節雄	母	シツエ	97	前目	2万円
川原勇	母	シツ	98	中米	3万円
山本春親	妻	ナミ子	87	餅原	5万円
前村光廣	父	みつ 則	87	蓼池	3万円
出水和子	夫	はるお 雄	81	山王原	5万円
森正栄	母	照	95	蓼池	3万円
大重透	父	秀夫	91	上新	5万円
長尾昭保	妻	いづこ	82	梶山	5万円
加治屋ツユ	夫	良男	83	蓼池	5万円
桐野イツ子	夫	俊夫	78	餅原	3万円

## 教育長就任あいさつ 宮内浩二郎氏

このたび、4月25日付で教育長に任命されました。このような大役を拝命し、責任の重さを痛感しているところであります。

三股中学校在職中は、町民の皆さまに支えられながら「文武両道」を推進してまいりました。大変お世話になり、ありがとうございました。

今、子どもたちに求められているのは、将来を生き抜く力であり、ぜひ、「花と緑と水の町」にふさわしい笑顔あふれる子どもたちを育てるために、地域住民の皆さま方と学校・家庭が一体となって取り組むことが重要であると考えます。

微力ではございますが、全力で三股町教育振興のために頑張る所存です。町民の皆さま方をはじめ関係各位の温かいご支援・ご指導を賜りますようよろしくお願い致します。

三股町教育長  
宮内浩二郎



【略歴】鳥根大学教育学部卒。昭和51年4月、宮崎県教諭に採用。平成16年4月から高原町立高原小学校長、児湯教育事務所長や三股町立三股中学校長などを歴任。平成25年4月25日に本町教育長に就任。61歳。花見原在住。

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査のお知らせ

平成25年度の特定健康診査・後期高齢者健康診査を次の日程で開催します。生活習慣病の予防や重症化を防ぐために、積極的に健診を受けましょう。

- 健康診査＝
- 特定健康診査…40歳から74歳の三股町国民健康保険に加入している人
  - 後期高齢者健康診査…後期高齢者医療に加入している人
- ※健康診査期間中に社会保険などに加入した人は、受診できません。
- 健康診査内容＝
- 集団健診…健康診査+結核検診または肺がん検診(レントゲン)+大腸がん検診
  - 個別健診…健康診査のみ
- ※健康診査費用…500円(後期高齢者医療加入者は無料)
- 注意事項＝
- ・「後期高齢者保険証」「生活保護世帯検診費用免除用紙(町福祉課発行)」を検診当日持参することで、大腸がん検診費用は免除となります。
  - ・保険証と受診票(個別健診は受診券)を必ずご持参ください。どちらか一方だけでは受診できません。
- ※健康診査・結核検診または肺がん検診費用…無料
- ※大腸がん検診…500円

## 集団健診日程＝

月	日	対象地区	健診場所	受付時間
6	18(火)	小鷲巣・高畑	第3地区分館	午前9時～11時
	21(金)	寺柱・大鷲巣		
	24(月)	勝岡・前目	第6地区分館	
	25(火)	蓼池1～5支部		
28(金)	蓼池6～16支部			
7	1(月)	餅原・三原	第5地区分館	午前9時～11時
	2(火)	5地区	第7地区分館	
	4(木)	上新・花見原		
	5(金)	下新		
	11(木)	今市・中原		
	12(金)	東植木	第9地区分館	
	16(火)	西植木		
	18(木)	東原	第8地区分館	
	19(金)	稗田		
	26(金)	田上・梶山1～2支部	第4地区分館	
31(水)	梶山3～9支部			
8	2(金)	上米1～3支部	第2地区分館	午前9時～11時
	5(月)	上米4～7支部		
	6(火)	中米・稗田		
	9(金)	谷	第1地区分館	
	12(月)	山王原		
	16(金)	仲町 全地区		

※受付時間中に(※)印のある日について、「午前11時～午後1時30分」は受け付けできません。ご了承ください。

■個別健診日程＝指定医療機関で6月から10月の5カ月間実施します。受診を希望する人は町への申し込みが必要です。個別健診を指定医療機関以外で受診すると全額自己負担となります。ご注意ください。

■問い合わせ＝町民保健課 国保年金係 ☎52-1111(内線112・113)  
・健康管理センター ☎52-8481

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

●赤ちゃん相談・健診

- 期日 = 7月4日(木)
- 受け付け = 午後1時～1時30分
- 対象者 = 平成24年6月、8月、10月、12月、平成25年2月、4月生まれの乳児
- 持ってくるもの = 母子健康手帳、タオル3枚程度(おっぱい相談希望者のみ)

※子どもの月齢に応じて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も実施します。

※駐車場の数に限りがあります。満車の場合は、第一幼稚園、第1地区分館駐車場をご利用ください。

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

●友達つろう！一緒にあそぼう！

- 期日 = 6月20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

●親子ふれあいコンサート

「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。

- 期日 = 6月25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

●親子教室(ふれあいあそび)

親子でリズム体操など、遊びを通して楽しく触れ合うほか、絵本の読み聞かせやパネルシアターも行います。参加希望者は、申し込みをしてください。

- 期日 = 7月17日(水)
- 時間 = 午後1時30分～3時
- 場所 = 総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- 講師 = 工藤純代さん、日高由起さん(保育士)
- 主催 = 宮日母子福祉事業団
- 申込先 = 子育て支援センター

●おはなし会

- 期日 = 7月4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

●救急法講習会

- 期日 = 7月2日(火)
- 時間 = 午前10時30分～11時30分
- 内容 = 小児に対するAEDの使用法と心肺蘇生法



★昨年度の救急法講習会

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【子育ての援助をしたい人】の講習会および募集を行います。

預かる子どもの年齢・時間・援助内容は選ぶことができます。同じ地区で、子育てを頑張っている人の援助をしてみませんか。また、子育て中の人でも自分のお子さんと一緒に遊ばせながら援助できます。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お問い合わせください。

- 期日 = 6月19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。詳しくはお問い合わせください。

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

●平成25年度のがん検診が始まります!

- 受診できる期間 = 平成26年2月28日(金)まで
- 検診実施医療機関 = 一覧表が役場1階案内または健康管理センターに置いてあります。

●胃がん検診(個別検診)

- 対象者 = 40歳以上の人(昭和49年3月31日以前に生まれた人)
- 検査内容 = 胃部X線直接撮影
- 個人負担料金 = 3,700円(費用1万2,216円のうち)

※以下のがん検診については、生まれた年が元号で偶数年(例:平成2年、昭和24年など)の人が対象です。

●子宮がん検診(個別検診)

- 対象者 = 20歳以上(平成6年3月31日以前に生まれた人)で元号が偶数年の人(例:平成2年、昭和24年など)
- 検査内容 = 子宮頸部の細胞診検査

※子宮体部については頸部検診受診者が必要がある人

- 個人負担料金 = 2,200円(費用7,207円のうち)

●乳がん検診(個別検診)

- 対象者 = 40歳以上(昭和49年3月31日以前に生まれた人)で元号が偶数年の人(例:平成2年、昭和24年など)
- 検査内容 = マンモグラフィと視触診
- 個人負担料金 = 1,900円(費用6,180円のうち)

●肺がん検診(集団検診)

- 対象者 = 40歳以上(昭和49年3月31日以前に生まれた人)

- 検査内容 = 胸部X線撮影
  - 個人負担料金 = 無料(費用1,718円全額町負担)
  - 受診票送付 = 対象者には、問診票を送付します
- 大腸がん検診(集団検診)
- 対象者 = 40歳以上(昭和49年3月31日以前に生まれた人)
  - 検査セット送付 = 対象者には、「問診票」と「検査セット」を提出期限が早い順に発送していきます。

※ただし、大腸がん検診を辞退した人には発送しません。受診を希望する場合は、健康管理センターに連絡してください。

- 検査内容 = 便潜血検査
- 便提出期間 = 6月18日(火)～8月17日(土)

※詳しい時間、場所などは検査セットに同封している一覧表をご確認ください。

- 個人負担料金 = 500円(費用1,640円のうち)

※次の①～③に該当する人は料金が無料になります。

- ①75歳以上の人(検便提出日に保険証をご提示ください)
- ②生活保護世帯の人(町福祉課で費用免除の証明書の交付を受け、検便提出日にご持参ください)
- ③平成26年4月1日時点の年齢が、41歳・46歳・51歳・56歳・61歳になる人(検便提出日に保険証などをご提示ください)

Advanced age

高齢者(介護保険)

介護保険負担限度額認定の更新手続きについて

●介護高齢者係 ☎52-1111(内線163)

現在、介護保険施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設・療養型医療施設)に入所している人、または短期入所サービス(ショートステイ)を利用している人で食費や居室費が減額される「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けている人は、有効期限が6月30日(日)までとなっていますので、7月12日(金)までに町福祉課で更新手続きを行ってください。

また、現在認定されていない人でも次の要件に当てはまる人は、申請してください。

- 認定の要件 = 町県民税非課税世帯の人

※現在、介護保険施設に入所中の人は、施設にお問い合わせください。

※介護保険証、印かん(認め印可)をお持ちください。※同じ世帯中に町県民税課税者がいる場合は、減額対象となりません。ご了承ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

●地域包括支援センター ☎52-8634

●介護予防サポーター養成講座受講生募集

地域で自主的に介護予防の普及啓発を行いたい人、町の介護予防教室にボランティアとして参加・活動したい人や自分の健康づくり・介護予防に関心のある人などを対象に、

介護予防の知識や技術についての講座を実施します。

- 対象者 = 町内在住であれば誰でも参加できます。
- 受講料 = 無料
- 申込期限 = 7月16日(火)まで
- 申込先 = 地域包括支援センターに電話でお申し込みください。
- 期日 = 下表の通り(全10回)
- 時間 = 午前9時30分～11時(途中休憩あり)
- 場所 = 総合福祉センター「元気の杜」大会議室

	月日	講義	実技
1	8月8日(木)	介護予防の必要性とサポーターの役割	ストレッチ体操①
2	9月12日(木)	高齢者の心と体の病気	ストレッチ体操②
3	9月26日(木)	運動をするときに気を付けるポイント	ストレッチ体操③
4	10月10日(木)	筋力運動の効果と運動の強化	筋力運動①
5	10月24日(木)	転倒予防	筋力運動②
6	11月14日(木)	介護予防筋力運動の基本的知識	筋力運動③
7	11月28日(木)	痛みに応じた運動の方法	お口の体操
8	12月12日(木)	安全に行う体力測定方法	体力測定の実施
9	平成26年1月16日(木)	認知症予防と運動	脳トレーニング
10	平成26年2月13日(木)	失禁の予防法	尿失禁予防運動とウォーキング

●「足もと元気教室」6月16日(日)～7月15日(月)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	6月21日(金) 7月5日(金)
2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	7月2日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	7月11日(木)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	6月28日(金)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	6月27日(木) 7月4日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原営農研修館	6月17日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	7月1日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	6月26日(水) 7月10日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	6月28日(金)
植木	午後1時30分～3時	第9地区分館	6月26日(水) 7月10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  
※6月1～15日の日程は、「広報みまた先月号」をご参照ください。

●問い合わせ：三股町 TEL 52-1111(代) FAX 52-4944



◎ 今月の表紙

『興味津々』



前目・川畑昭二さん宅にて

今月の特集取材で訪れた前目の繁殖農家、川畑昭二さん宅の牛専用運動場で撮影した写真です。元気がよく走り回っていてもかかわらず、カメラを向けると牛たちの動きがびたりと止まります。初めて見るカメラ（と撮影者の私）がとても気になる牛たち。未知のものに対する好奇心は、人間でも牛でも一途だなあと感じた瞬間でした。

# みまた 暮らしのカレンダー

6月1日(土)～7月14日(日)

※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。

## ◎ 6月の予定

1 土		
2 日	◎はしがち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎瀬ノ口医院(内・消) ☎25-5155(姫城町) ◎大橋クリニック(内・消・リハ) ☎37-0539(庄内町) ◎吉見クリニック(外・整・内) ☎58-5633(高城町) ◎石井皮膚科(皮) ☎23-4588(蔵原町) ◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(妻ヶ丘町)	
3 月	・不燃物	・図書館休館日
4 火	・可燃物	
5 水		
6 木	・缶・びん	
7 金	・可燃物	
8 土		
9 日	◎たけしたこども医院(小) ☎51-0005(三股町) ◎野辺医院(内・胃) ☎22-0153(上 町) ◎あきづき医院(内・心内) ☎36-0534(上水原町) ◎とまり内外科胃腸科(内・外・胃) ☎52-1135(三股町) ◎橋病院(整) ☎23-7236(中 町) ◎永吉眼科(眼) ☎22-1530(姫城町)	
10 月	・不燃物	・図書館休館日
11 火	・可燃物	
12 水		
13 木	・トレイ・ペット	
14 金	・可燃物	
15 土		
16 日	◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎藤元上町病院(内) ☎23-4000(上 町) ◎みしま内科クリニック(内・胃) ☎51-8100(三股町) ◎どいクリニック(外・胃・内) ☎22-1825(上東町) ◎庄内医院(整・リハ) ☎37-0522(庄内町) ◎野田医院(産・婦) ☎24-8553(蔵原町)	
17 月	・不燃物	・図書館休館日
18 火	・可燃物	
19 水		・図書館休館日
20 木	・缶・びん	・図書館休館日
21 金	・可燃物	・図書館休館日
22 土		・図書館休館日
23 日	◎児玉小児科(小) ☎25-5570(花線町) ◎ベテスダクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎竹田内科(内) ☎38-1036(高木町) ◎山下医院(産・婦) ☎52-1348(三股町)	

23 日	◎よしかわクリニック(産・整・内) ☎23-9384(前田町) ◎ふたみ眼科(眼) ☎38-5532(都北町)	・図書館休館日
24 月	・不燃物	・図書館休館日
25 火	・可燃物	・図書館休館日
26 水		・図書館休館日
27 木	・トレイ・ペット	・図書館休館日
28 金	・可燃物	
29 土		
30 日	◎政所医院(内・小) ☎58-2171(高城町) ◎有川医院(呼吸・胃) ☎24-6677(上川東) ◎とくとめクリニック(内・消・酒) ☎26-1820(上長原町) ◎柳田病院(脳・外) ☎22-4862(東 町) ◎寺本整形(整) ☎22-1171(北原町) ◎すみ産婦人科(産・婦) ☎23-1152(東 町)	

## ◎ 7月の予定

1 月	・不燃物	・図書館休館日
2 火	・可燃物	
3 水		
4 木	・缶・びん	
5 金	・可燃物	
6 土		
7 日	◎富田医院(内・小) ☎23-4586(宋 町) ◎村上クリニック(産・内) ☎25-2700(宮丸町) ◎園田光正内科(内) ☎38-5115(太郎坊町) ◎野口脳神経外科(脳外科) ☎47-1800(太郎坊町) ◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上 町) ◎吹上耳鼻科(耳鼻) ☎21-4133(鹿 尾)	
8 月	・不燃物	・図書館休館日
9 火	・可燃物	
10 水		
11 木	・トレイ・ペット	
12 金	・可燃物	
13 土		
14 日	◎早水公園クリニック(内・小・外・消・ア) ☎36-6117(早水町) ◎森山内科・外科クリニック(内) ☎21-5000(南風尾町) ◎隅病院(内・胃) ☎62-1100(高崎町) ◎都城フォレストクリニック脳神経外科(脳) ☎80-4313(下川東) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(八幡町)	

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内14位/平成25年3月31日現在 (26市町村中) ※ワースト…悪い方からの順位

その日は、友人たちと私の家でお酒を飲む約束をしていました。飲み始めてから3時間経過した夜の0時ごろ、ボウリングをやりに行かないかという話になりました。計6人で2台の車に別れてボウリング場に行きました。ボウリング場でもさらにお酒を飲み、朝の5時ごろまで遊んでいました。帰る段階になり、私を含めた5人が私の車に乗り込みました。当時、私も友人たちも飲酒運転に対する危険性や考え方は非常に甘いものでした。車を発進させた私は、すぐに睡魔に襲われ、ま。正直、運転をしていたことの記憶がほとんどありません。気が付いた時には、居眠り運転で反対車線に飛び出してしまいました。反対車線に飛び出した私は、そのままバイクに衝突しました。さらに軽自動車とも衝突し、それでも止まらない私の車はガードレールに激突。横転し、炎上しました。車の中で身動きができず、煙を吸いながらこのまま焼け死ぬのだと思いました。しかし、気が付いた時には外にいました。どうしたらいののかも分からず体が動きませんでした。同乗者の女性は泣き叫び、髪の毛や洋服は燃え、車やバイクは火柱を立てて燃えていました。私は意識を失い、病院で目を覚ました。そこで父親から事犯の内容を告げられ、バ

## 事実を語る責任とその重さ

交通事故はもうたくさん……読みの日々

N・K 24歳 建設業

イクの方が亡くなったことを知りました。ただぼうぜんとするばかりでした。翌日、ご遺族の方から連絡がほしいと話がありました。すぐに電話し、必死に謝罪しました。「葬式はもう終わったので、退院したら焼香に来てほしい。詳しく話を聞きたい。家に来てください」と、言っていたので、退院したその日に謝罪に伺いました。事件の内容を話しました。その時のご遺族のお顔は一生忘れられません。ご遺族の方は、悔しい気持ちや怒りの気持ちでいっぱいだったはずですが、それでも「あなたは生きているのだから、この先一生懸命に生きなさい」と言ってくれました。その後、私は逮捕され、裁判が終わり、懲役4年の刑が下されました。私は、受刑生活は相手に対しての罪の償いとは思っていません。自分を律し、更生させるための訓練だと考えています。出所した時から初めてご遺族に対して本当の償いの日々が始まると思っています。

※ 償いとは、罪を償うという意味。ここに掲載している手記は、交通事故を引き起こして刑務所で罪の償いをしていく人たちの悔みの記録です。一瞬の過ちによって、家族、恋人、友人など親しい人々から隔離され、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えます。【助東京交通安全協会提供】※ 原文を要約・抜粋して掲載しています。ご了承ください。

## 税

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

### 7月1日(月)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。

● 町民税(第1期)

口座振替は6月25日(火)が振替日です。再振替は行っていません。24日(月)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

### 相続人代表者指定届について

● 資産税係(内線142・143)

土地・建物の名義人が既に死亡している場合で、「相続の手続きを行っていない」、または「納付書などが死亡した人の名前で届いている」ときは、相続人代表者の届け出が必要になります。届け出が行われない場合、納付書などを送付できないことがあります。

・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 あなたの税が生活している ・たばこは町内で買いたくありません

ます。必ず届け出をしてください。

### 「納税管理人」が必要です

● 資産税係(内線142・143)

町税の納税義務者で、町内に住所などを持っていない人は、原則として町内に居住する人の中から「納税管理人」を定め、申告してください。

### 税の証明について

課税証明、納税証明、固定資産評価証明などが必要な場合は、印かん・身分証明書(運転免許証など)をご持参の上、申請してください。本人以外が申請する場合は、委任状が必要です。

ただし、町内同一世帯家族(親族)の場合は、窓口に来た人の申出書により申請できます。



作品制作中の一成さん

**県内初シラス土での陶器制作**  
「仕事」をさらせ。漫画家、永島慎二（故人）の作品に出ている言葉である。「こつこつと真面目に仕事をしなさい」という意味を持つこの言葉に初めて触れたのは青春時代。怠け心が出てくるこの言葉を思い出して、自分を叱咤激励します。そう語るのには藤木在住の陶芸家、園田一成さん。学生時代、陶芸の魅力に取りつかれた一成さんは、東京で

陶芸家、桂一正氏に師事し、修行を重ねた。その後、故郷三股に戻った時に、宮崎県工業試験場でシラス土の有効活用方法を模索しているという話を聴く。一成さんは、試験場で試行錯誤を繰り返しながら、シラス土を使った陶器を制作（県内初）。昭和51年、「山王焼生楽陶苑」を開窯した。「窯から出てくる（焼き上がった）陶器一つ一つに個性があり、いまだにとても神秘的なものを感じますね」。一成さんは楽しそうに話してくれた。

## 土と炎に魅入られて

クロースアップ  
まちをささえる人たち  
藤木在住 園田一成さん  
そのだいつせい

## 三股文芸

172

「短歌」◆三股短歌会

友寄れば老い先のこと死ぬること思ひ思ひに本音を語る

津曲 香代子

久しぶりに会う友もいつの間にか年を重ね「ばあちゃん」である。今一番の関心事は、老い先の不安、健康、必ず訪れる死のこと。時間のたつのも忘れて語り合ひ、最後は「まあ元気で長生きが理想よね。今日一日と生きて頑張りましょう」と言っていて別れる。

蔓ばらはばらりと散りて潔しと紅き花びら惜しみつつ拾ふ

長尾 イク子

赤く散り散らしたバラの花びらを拾いながら、ばらばらとまだ色あせぬまま散り急ぐバラの木を見上げていました。静かな晩春の宵です。

## ご長寿万歳



高田 優秀さん（91歳）  
【仲町】

庭いじり、絵画、人形作り、洋裁など趣味は数え切れません。体の動く限り、何でも挑戦を続けていきたいですね。



大村 テル子さん（84歳）  
【仲町】

趣味は土いじりと手芸です。小学生をはじめ地域の皆さんとあいさつを交わすことで、毎日元気をもらっています。

## ご長寿万歳

### ◎わが家の一番星

町内在住で3歳以下のお子さんについて、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。

### ◎ご長寿万歳

町内在住で80歳以上の元気な高齢者について、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。

※「わが家の一番星」「ご長寿万歳」の掲載申込書は町役場にあり。また町公式サイトからダウンロードすることもできます。

■町公式サイトアドレス <http://www.town.mimata.lg.jp/>

■問い合わせ 地域政策室地域政策係 ☎52-1111（内線223）

### ■茶しよけ

約20年前の夏、東京・浜松町の歩道でリクルートスーツを着た大学生の私は、たそがれていました。とある企業の就職面接に出席したのですが、手応え無し。先見えない就職活動にため息をつきました。目の前には東京タワーがそびえ立ちます。「景気付けに登ってみるか」。歩き出した私の横を通り過ぎる外国人の男女3人組。真ん中を歩く中年男性の顔に見覚えがあります。ベースです。プロ野球・阪神に在籍していたランディ・バースでした。球界引退から約10年た

ちますが、忘れられない顔です。史上最強の助っ人といわれ、大好きだった巨人の投手陣からトラウマになりそうなくらい、よく打ってくれたあのバースでした。握手を求めるともなく、早足であつという間に視界から消えていったバース一行。数カ月後、私は役場採用の知らせをもらいます。思えば、バースは憔悴していた当時の私に活力と希望を運んでくれました。ありがたう、バース。▽余談です。バースは、現在、アメリカで州議会議員になつて

### ◎町の生い立ち

いろいろと発掘される土器などから、新石器時代より三股町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。江戸時代は薩摩藩に属し、明治初年五戸長を丸として、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興し、産業を奨励し教育の振興を図って村づくりをなし、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共に三股町として発足しました。以来自治の発展に努め、文化農村建設へとまい進し、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/町の木「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
- ◎町の木/イチョウ



### 三股町の人口

平成25年5月1日現在

- ・男/11,703人・女/13,550人・計/25,253人・前月比+90人
- ・世帯数/9,871戸(+67戸)・出生/20人・死亡/33人
- ・転入/236人・転出/133人

No.514 2013.6  
発行・編集/三股町 地域政策室  
〒889-1995 宮崎県北諸郡三股町五本松1番地1  
TEL0986-52-1111 FAX0986-52-4944  
URL <http://www.town.mimata.miyazaki.jp/>

## 三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

# んじや様だより

### 第8回

### 招き牛



いま、「和牛日本一の町」として熱い本町から、ユニークな商品が誕生しました。

招き猫ならぬ「招き牛」です。胸元には「招き牛」のマークが入り、「招き牛」のつく町「まじまじ」をアピールしています。ユニークなプレゼントとしていかがでしょうか。

### 【招き牛】

2100円（価格は変動する可能性があります）／黒毛和種・ホルスタイン・ジャージーの3種／生産者 紫麓窯

### 日向屋変わり揚げ



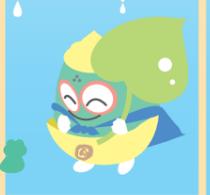
（旬）日向屋かまぼこ店の「変わり揚げ」には、いろいろな具が入っています。夕飯にもう一品欲しいときやおつまみにぴったりの商品です。

ソーセージ、ベーコン、エビ、チーズ、レンコン、エダマメなど、たくさんの種類があり、どれを食べようかと悩んでしまいます。お土産としても大変喜ばれる逸品です。

### 【日向屋変わり揚げ】

630円／（旬）日向屋かまぼこ店／そのほか、さつま揚げなどもあります。

梅雨でもカエルさんは元気じゃのう♪



三股町物産館 **よかもんや**  
〒889-19001  
宮崎県北諸郡三股町大字樺山4421番地22（JR三股駅隣）  
☎0986（52）3131  
営業時間／午前9時30分～午後6時30分

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

※表示価格は全て税込みです

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  
いいこと尽くしです。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。

6月の旬食材 ピーマン：ナス科トウガラシ属の  
野菜で、トウガラシやシシトウも仲間です。改良  
により、辛味をなくしたものがピーマンです。赤ピ  
ーマンは緑ピーマンが熟したもので、カプサンチン  
が増えて赤色になります。

材料は全て1人分です。

### 主食 ご飯

【主食一つ(SV)】 168 キロカロリー | 塩分 0 グラム

ご飯 100 グラム

### 主菜 ピーマンの肉詰め

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 285 キロカロリー |  
塩分 1.0 グラム

ピーマン 1.5 個  
合びき肉 70 グラム  
タマネギ 20 グラム  
バター 小さじ  
1/2  
パン粉 大さじ 1  
卵 1/4 個分  
塩こしょう 少々  
ナツメグ 少々  
小麦粉 小さじ 1  
油 小さじ 1

ケチャップ  
小さじ 1  
とんかつソース  
小さじ 1/2  
しょうゆ  
小さじ 1/2  
チリソース  
(好みで)

1. []内の調味料を混  
ぜて、ソースを作  
る。
2. タマネギはみじん切  
りして、バターで炒  
め、塩こしょうを振  
る。他のタネの材料  
と練るように混ぜ合  
わせる。
3. ピーマンは縦半分  
に切り、種を除く。  
内側に小麦粉を振  
り、タネを詰める。  
表面にも薄く小麦  
粉を振る。
4. フライパンに油を熱  
し、タネ側を下に  
し、ふたをして弱火  
で8分ほど蒸し焼き  
にする。
5. ソースを敷いた皿に  
盛る。

### 副菜 エノキとコーンの炒め物

【副菜一つ(SV)】 78 キロカロリー | 塩分 0.8 グラム

エノキ 1/2 袋  
水煮コーン 30  
グラム  
油 小さじ 1  
白ワイン 小さじ  
1/2  
レモン汁 小  
さじ 1/2  
塩 小さじ 1/6

1. エノキは根元を落とし、ほ  
ぐす。
2. フライパンに油を熱し、エノ  
キと白ワインを入れ、しん  
なりするまで炒める。
3. コーンを加え、さっと炒めて  
塩とレモン汁を振る。

### 副菜 ゴボウのポタージュ

【副菜一つ(SV)】 115 キロカロリー | 塩分 0.8 グラム

ゴボウ 50 グラム  
タマネギ 30 グラム  
牛乳 100 ミリ  
リットル  
水 100 ミリリットル  
コンソメ 1/2  
個  
塩 こしょう  
少々  
ドライパセリ  
少々

1. ゴボウはさがきして水にさ  
らす。タマネギは薄切りす  
る。
2. ゴボウの水気を切る。鍋に  
ゴボウ、タマネギ、水、コン  
ソメを入れて、やわらかくな  
るまで煮る。
3. ミキサーでピューレ状にして  
鍋に戻し、牛乳を入れて  
温める。塩こしょうで味を  
調べ、器に注ぎパセリを振  
る。

### もう一品 あじさい羹(かん)

64 キロカロリー | 塩分 0 グラム

あん 20 グラム  
ぶどうジュース  
20 ミリリットル  
砂糖 小さじ  
1/2  
粉寒天 0.3  
グラム

1. 流し缶は水でぬらしておく。
2. あんは丸める。
3. 鍋にジュースと粉寒天を入  
れ、よく混ぜながら沸騰させ  
る。混ぜながら 2 分加熱  
し、砂糖を加え、火を止め  
る。
4. 5 ミリの厚さになるように流し  
缶に流し入れ、冷やし固め  
る。固まったら 5 ミリ角に切

る。

5. ラップの上に寒天を並べ、あんを置き、周囲に寒天を貼り付けるようにラップで包む。