



まちのみんななど  
 大きくなるうね。

特集「子育て」を考える

## 11 子育ては悩んでいいんです。…2

皆さんの健康と医療を守る国民健康保険…8

日本赤十字社・社会福祉協議会の協力へのお礼と活動報告…10 まちの話題…12

花と緑と水のまち  
 宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 11 Vol.603



広報みまた 令和2年11月1日号

発行・編集：三股町 総務課  
 TEL：0986(52)1113 FAX：0986(52)4944  
 〒889-1995 宮崎県北諸郡三股町五本松1-1



おませしました！  
 いよいよ開催！

国民文化祭みやざきのさきがけプログラム！  
 いつもの5月の『まちドラ』の特別版です！

みまた演劇フェスティバル

## 秋のまちドラ！青春スペシャル

2020年は、秋に！三股のまちの演劇のお祭り「まちドラ！」を開催します！  
 「秋のまちドラ！青春スペシャル」と題して、県内の高校演劇部と九州で活躍している高校演劇部出身の俳優が三股に集まります。そして、いつもの町民参加の演劇公演「ヨムドラ！」は、高校演劇部顧問の描き下ろし短編を上演！青春が、いっぱいあった演劇祭！ぜひ、ご来場ください。

日時 2020年11月21日(土)・22日(日)

会場 まちの特設3劇場…期間限定で町に現れる小劇場

- ①しばふ劇場(三股町多目的スポーツセンター) ②たいいくかん劇場(三股町体育館)
- ③そうこ劇場(旧小倉建設倉庫) ★わが町の劇場…三股町立文化会館

秋のまちドラ！3つの企画

町をぶらぶら歩いて小劇場を巡って、短編演劇公演を楽しもう！



### ガクドラ！

@まちの特設3劇場

県内の高校演劇部による、高校演劇出身の九州の劇作家の書き下ろし短編3作品、演劇公演。



### ヨムドラ！

@まちの特設3劇場

町民と高校演劇出身の九州各地の演劇家による、高校演劇部顧問の書き下ろし短編3作品、リーディング公演。



### ミルドラ！

@三股町立文化会館・ホール

高校演劇の名作「たんぽぽとかずのこ」を、九州で活躍する高校演劇出身の俳優たちが、宮崎大宮高校演劇部出身の不思議少年(熊本)の大迫旭洋の演出で上演する演劇公演。

主催  
 文化庁・厚生労働省・宮崎県・宮崎県教育委員会・三股町・三股町教育委員会・第35回国民文化祭宮崎県実行委員会・第20回全国障害者芸術・文化祭実行委員会・第35回国民文化祭・第20回全国障害者芸術・文化祭三股町実行委員会・宮崎県高等学校文化連盟演劇専門部・劇団こぶく劇場

秋のまちドラ！の公演日程や料金などの情報は、三股町立文化会館にお問い合わせ、またはホームページにてご覧ください。

文化のちからで、まちを、ひとを、ゲンキに！

パパとママといっしょに 小さな音楽会のファミリーコンサート

## おいでおいで X'mas X'mas コンサート



0才から楽しめるクリスマスコンサート。  
 ママのおひざでうたうたは、きつと心に残るはず。いっしょにうたって遊びましょ。

- 日時(2回公演) / 2020年12月19日(土)  
 1回目11:00開演 2回目14:00開演(開場は開演の30分前)
- 出演 / [小さな音楽会]川崎圭子(うた) 横山桂子(ピアノ・フルート・キーボード)・宇野奈津子(ピアノ) 愛川義夫(クラシックギター) [スペシャルサポートメンバー]豊國淳子(ウッドベース) [スペシャルパフォーマー]CLOWN CHAPPY
- 料金 / おひとり(0歳から一律)…500円(当日600円) ※限定100席 ※全席自由 ※電話予約可 ※WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト) ※前売にて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります
- 主催 / 三股町・三股町教育委員会
- 会場 / 三股町立文化会館 〒889-1901 宮崎県北諸郡三股町大字榊山3404-2
- お問い合わせ・チケット取扱 / 三股町立文化会館 TEL0986-51-3462 WEB <https://bunka.town.mimata.lg.jp>

## 爆笑落語四人会 2020



四人の落語家の熟練した話芸で、ユーモアあふれる江戸落語の魅力たっぷりお届けします。この機会に、本格落語をお気軽に楽しみましょう！

- 日時 / 11月28日(土)午後2時開演
- 出演 / 桂竹丸、三笑亭可龍、三遊亭遊雀、桂竹千代
- 木戸銭 / 1000円 ※全席自由 ※電話予約可 ※WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト) ※前売にて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります
- 会場 / 三股町立文化会館 〒889-1901 宮崎県北諸郡三股町大字榊山3404-2
- お問い合わせ・チケット取扱 / 三股町立文化会館 TEL0986-51-3462 WEB <https://bunka.town.mimata.lg.jp>

三股町立文化会館 自主文化事業

●お問い合わせ・電話予約・WEB予約・チケット販売【月曜を除く午前9時～午後5時】  
 三股町立文化会館(Tel.0986-51-3462 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>)  
 ●各公演とも前売にて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります。



誰に相談したら良いのかわからない…。両親？先輩ママ？それとも？



子育てをしている人も、子育てを終えた人も思い出してみてください。抱きかかえる子どもが、笑顔でこちらを見ている。自然と笑顔になりますか。子育て中のうれしかったこと、楽しかったことが思い出されているかもしれません。もしかしたら、心にチクリと刺さったほんの少しの後悔や反省も。今回は、子育ての悩みについて考えます。



# 子育ては悩んでいいんです。



子育ては楽しいもの？

子どもが生まれると、それまでの生活が一変します。授乳におむつ替えなど、手が離せません。でも、手放したいとも思いません。歩けるようになると目が離せませんが、成長する姿を見逃したくありません。言葉が話せるようになると、会話ができることに心をわしづかみにされます。子どもの心と体の成長を、家族と一緒に見守る。幸せと、楽しさを感ずるときではないでしょうか。

でも、子育ては楽しいことばかりではありません。夜泣きに起こされて寝不足の日が続く。子どもにかかりきりで自分の時間が取れない。忙しいときに限ってトラブルが起き、ストレスが溜まってしまふ。悩みやストレスを抱えた状態が続くことで周囲の人や子どもにつらく当たってしまう、それがさらなるストレスになることもあるかもしれません。

みんな同じように悩んでいます

「どうして泣きやまないのだろう」「どうしていうことを聞いてくれないのだろう」子育てをする中で、大なり小なり悩みはつきものです。

平成27年版の厚生労働白書によると、子育てをしていて負担・不安に思うことや悩みがある人は、男性で約7割、女性ではなんと8割にもなります。地域で見かける家族は、何の悩みもなく順調に子育てをしているように思えるかもしれませんが、子育てで悩んでいない家庭は、ほとんどないといえます。子育ての悩みやストレスを抱えているのは、「わたしだけ」ではありません。

悩みやストレスは軽くできます

悩んだとき、相談できる人はいますか？ ストレスをどうやって発散していますか？ 苦しいときに助けを求めることは、恥ずかしいことはありません。一人一人に合った悩みを解決したり、ストレスを軽くしたりするための方法が必ずあるはずです。どんな方法があるのか、一緒に考えてみましょう。

# 11月は児童虐待防止月間です

～いちはやく ちいさな命に 待たなし～

児童虐待相談件数の推移

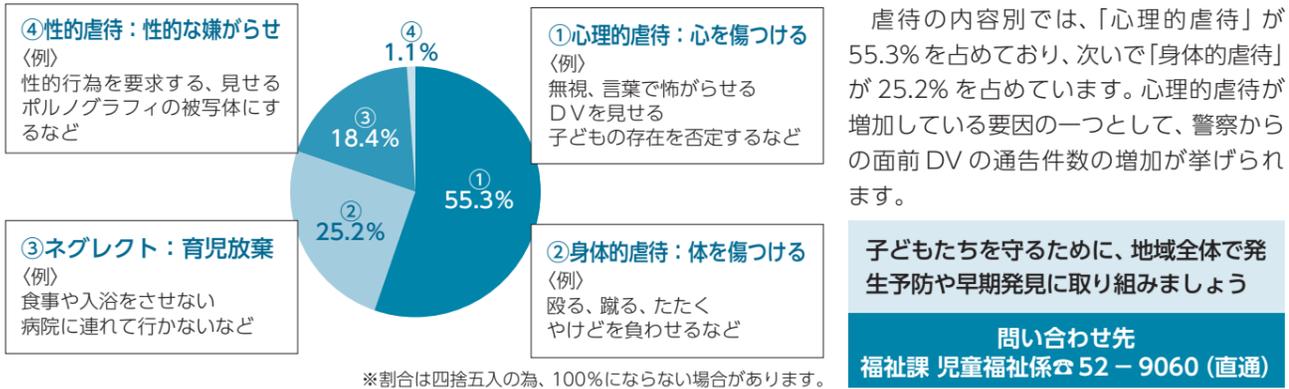


## 主な増加要因

児童虐待相談件数が増加した主な理由に、次のことが挙げられます。

- 配偶者への暴力がある事案（面前DV）で、警察からの通告が増加した。
- 児童相談所全国共通ダイヤル（189）の広報や、マスコミ報道などで、児童虐待への意識が高まった。

## 平成30年度 虐待の内容別割合



**相談窓口**  
相談・通告はこちらまで

- 福祉課 児童福祉係 ☎ 52-9060
  - 児童相談所 全国共通ダイヤル 189（いち はや く）
  - 都城児童相談所 ☎ 22-4294
- ※連絡は匿名で行うことも可能です。※連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

今年4月から、子どもに体罰を加えることが法律で禁止されました。言うことを聞かないから叩く、反省のために長時間正座をさせるなど、これらは体罰です。しつけのためにしてもいい体罰はありません。これからは、体罰によらない子育てを社会で、地域で推進していくことが求められます。

### 体罰は法律で禁止されています

平成30年度の児童虐待相談対応件数は、上の表のとおりで、年々増加しています。また、一番多い虐待相談内容は、心理的虐待です。でも、虐待の件数がそれだけ増えたということではありません。地域で子どもたちを守る目や耳が増えたということですので。「虐待かも」と思ったなら189（いちはやく）と書かれたポスターを見たことがある人も多いのではないのでしょうか。この189は、児童相談所虐待相談ダイヤルです。制度改正などで通報や相談のハードルが下がったこと、虐待への意識が多くの人の間で高まったことが、本当に助けを必要とする親子を救うことにつながっています。

### 間違っても、こらえなさい

※このアンケート結果は、「子どもの未来応援計画」作成のため、平成30年に行ったアンケート結果から抜粋したものです。

Q1では、回答者の約8割が子どものことで悩んでいることが分かります。多かった悩みは、「しつけや教育に自信が持てないこと」でした。また、「配偶者が子育てにあまり協力的ではないこと、意見が合わないこと」は割合として低く、夫婦で協力して子育てを行っている家庭が多いことが分かりました。

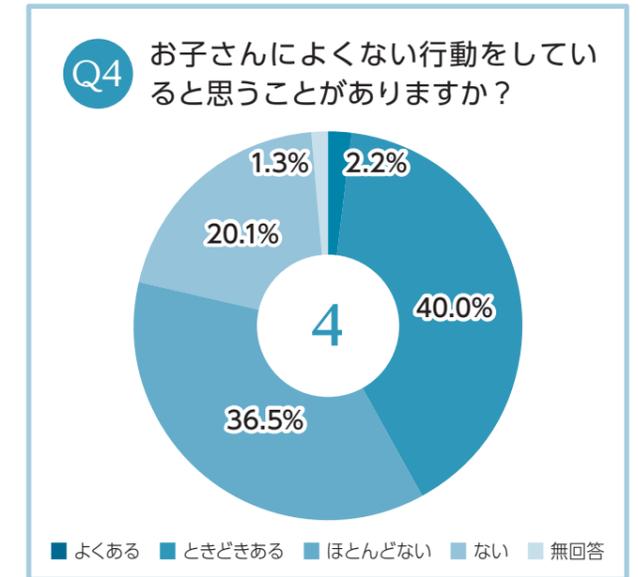
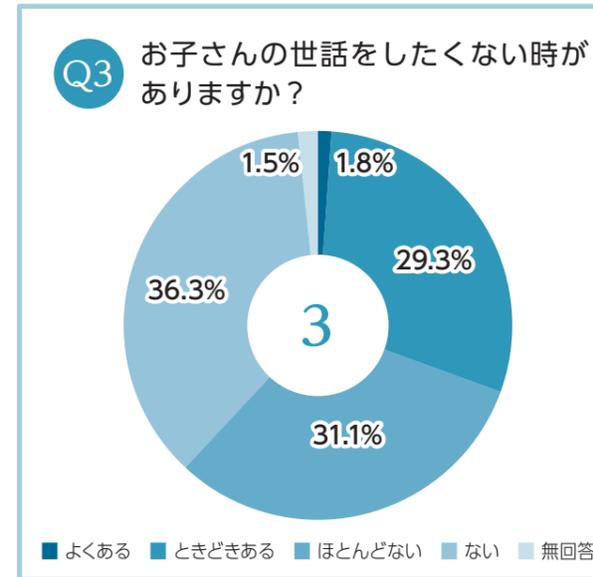
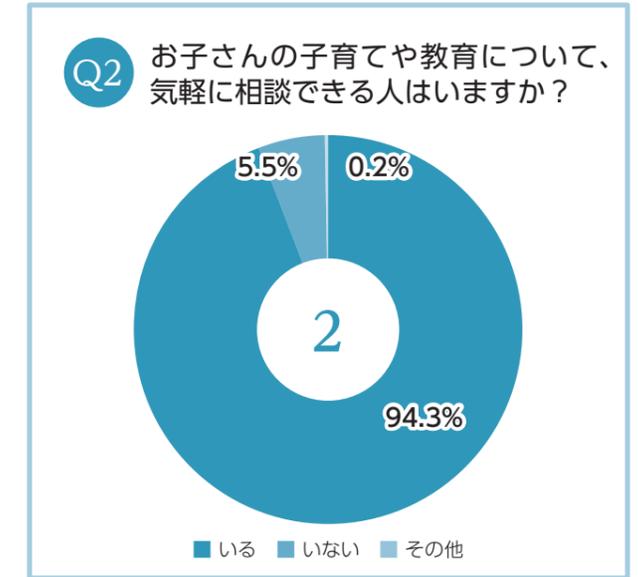
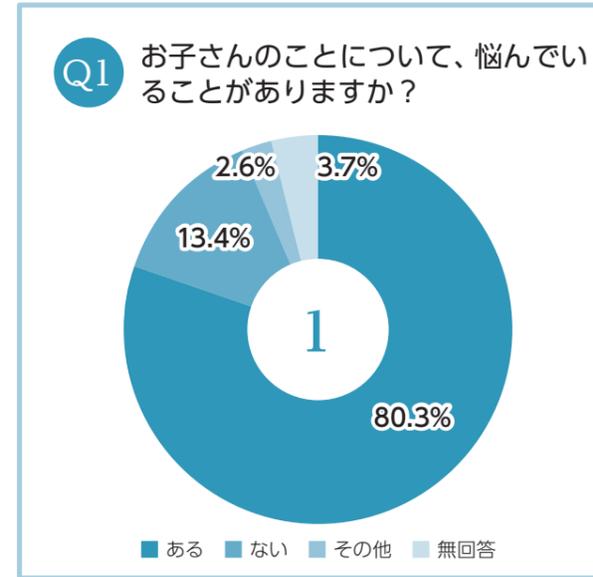
Q2では、ほとんどの回答者に相談できる人がいることが分かります。相談先は多い順に、配偶者、父母などの親族、友人や知人の順です。

Q3では、回答者の約3割が、子どもの世話をしたくないときがあると答えています。小中学生の保護者より、年長児童の保護者の方が高い割合を示していました。

Q4では、4割もの回答者が子どもによくない行動をしていると思うことがあると答えました。一番多い行動は「乱暴な言葉で接したり、問いかけに対して無視する」でした。

# 「子育て中の悩み」についてまちの人に聞いてみました！

三股町民543人にアンケートを実施



### まちの人はどう思っているの？

Q1では、回答者の約8割が子どものことで悩んでいることが分かります。多かった悩みは、「しつけや教育に自信が持てないこと」でした。また、「配偶者が子育てにあまり協力的ではないこと、意見が合わないこと」は割合として低く、夫婦で協力して子育てを行っている家庭が多いことが分かりました。

Q2では、ほとんどの回答者に相談できる人がいることが分かります。相談先は多い順に、配偶者、父母などの親族、友人や知人の順です。

Q3では、回答者の約3割が、子どもの世話をしたくないときがあると答えています。小中学生の保護者より、年長児童の保護者の方が高い割合を示していました。

Q4では、4割もの回答者が子どもによくない行動をしていると思うことがあると答えました。一番多い行動は「乱暴な言葉で接したり、問いかけに対して無視する」でした。

Interview



「地域で育てていきましょう。」

子育て世代包括支援センター・母子保健コーディネーター 菱口さん (写真中央)  
三股町健康管理センター・母子保健担当 山下さん (写真左)・上村さん (写真右)

町では、これまで健康管理センターの保健師・管理栄養士・看護師が、妊娠から子育て期にわたって支援を行ってきました。これに加えて、今年4月から「子育て

世代包括支援センター」を設置し、新たに母子保健コーディネーターとして助産師を加え、より切れ目のない支援を行うことができます。ようになりました。

これまでも行っている乳児のいる家庭への全戸訪問や赤ちゃん健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診などは引き続き実施するほか、母子健康手帳を交付したときから、訪問や電話での相談、退院後のお母さんと赤ちゃんのための授乳指導、お父さん・お母さんの心身のケアなど、より一層充実した支援を行っていきます。また、いきいきと育児ができる健康づくりのサポートとして、産後ケア事業などの新しい取り組みも始めていきます。

子育てをしていると、いろいろと気になることや悩みが出てくると思います。「親として頑張る」ということも必要ですが、大変なとき、つらくなったときに、お父さん・お母さんが自分を大切にする方法を知っていたり、周囲の人に助けを求めたりできることが子育てには重要です。

つらくなる前に、「こんなことで相談していいのかな?」と思わずに、何でも気軽に相談してください。「子育て世代包括支援センター」でお待ちしています。



QRコード

↑三股町子育て世代包括支援センターの愛称を募集します。詳しくは、町公式サイトをご確認ください。

親になるとのこと

「子育てはこうあるべき」とか「親とはこうでなければいけない」といった理想の姿と、思いどおりにいかない現実とのギャップに苦しめば苦しむほど、自分や子どもを傷つける望まない結果を招いてしまいます。理想を追いかけるだけでなく、子どもや周囲の人の手を借りて自分の姿を確認しながら作り上げていくことが、「親になる」ということだとしたら、子育てで悩んだり、ストレスを抱えたりすることは、むしろ健全で当たり前のことだといえます。

子育ては地域で育つもの

悩みやストレスは当たり前前だといっても、そのままにはしておけません。本やインターネットでも情報は得られますが、一人で考えているは解決しないことが多い、解決するためには、周囲の助けが必要で。町内には、悩みを相談できる場所、負担を軽減する施設やサービスがたくさんあり、多くの人が利用しています。子どもを育てることは私たちの未来を育てること。悩みもストレスも、解決する方法がこのまちにあります。みんなで未来を育てていきましょう。

町内で利用できる施設・サービスのご案内

子育て世代包括支援センター



住所 三股町大字樺山3902-2

電話 52-8481

施設概要

子育て世代包括支援センターは、妊娠から子育て期にわたる切れ目のない支援を目的に、本年4月、町健康管理センター内に設置しました。また、母子保健コーディネーターとして助産師を配置し、妊娠・出産・育児に関する相談に応じるほか、産後ケア事業など新しい取り組みを始めています。気になることがあれば、いつでも気軽に子育て世代包括支援センターへご連絡ください。

子育て支援センター



住所 三股町大字樺山3384-2

電話 52-8101

施設概要

子育て支援センターは、町総合福祉センター「元気の杜」の中にあります。月曜から金曜の午前9時から正午まで、午後1時から3時まで、未就学の子どもと保護者が利用できます。また、毎月楽しいイベントを行っています。詳しくはお問い合わせください。「子どもと遊べる場所を探している」「お友達をつくりたい」お母さんは、ぜひ親子で遊びに来てください。

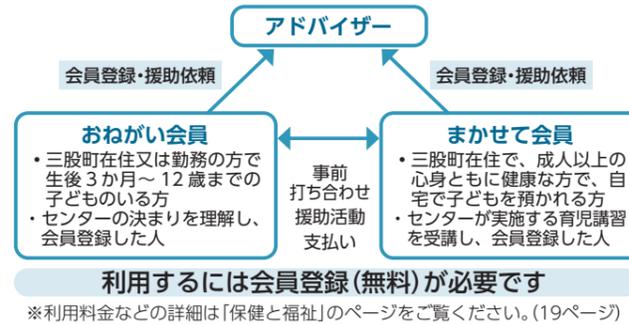
ファミリーサポートセンター たんぽぽ

住所 三股町大字樺山3384-2

電話 51-5688

施設概要

ファミリーサポートセンターたんぽぽは、「ご近所で助け合う子育て」を組織化したものです。帰宅後の預かりはもちろん、保育園や幼稚園、習い事などへの送迎、保護者が病院に行くときやリフレッシュしたいときなど、さまざまな場面で利用することができます。



子育て支援センター利用者

利用し始めてから、だいたい1年がたちました。イベントがたくさんあるので、センターに来たときは子どもと一緒に楽しんでいます。町外から転入してきたので、幼稚園とか保育園の情報を教えてもらったり、ママ友ができたりという助けてもらっています。



茨木 美由紀さん  
杏月ちゃん (宮村在住)

子育て支援センター利用者

支援センターに来ると、頼りになる先生はいるし、親子で友達になった人と遊んだり話したりしていい息抜きができます。子どもは、「今日は支援センター行かないの?」って聞いてくるくらい大好きな場所になっています。



溝口 朋香さん  
若士くん (花見原在住)

ファミサポ利用者(おねがい会員)

子どもの習い事の送迎などで利用しています。急な用事で預かってほしいときも快く応じてもらい、とても助かります。私も夫も県外の出身で、三股に来たときは頼れる人も友人もいませんでしたが、まかせて会員さんは三股のお母さんのような存在で、とても心強いです。



前田 早苗さん  
大和くん・有英ちゃん (今市在住)

ファミサポ利用者(まかせて会員)

県外の孫が同じようなサービスを受けていると聞いて、私も何かお手伝いができればと思い、始めました。預かる子どもからは、好きなもの話や学校であった楽しかった話を聞いて、パワーや元気をもらいます。みんなが助け合う素晴らしい制度なので、私が子育てしているときにもあればよかったのと思います。



荒武 美保子さん (西植木在住)

「治療」の前に、まず「予防」を！

- 生活習慣病を未然に防ぐためには、適度な運動と規則正しい食生活を心がけ、喫煙や飲酒に注意し、肥満を予防することが大切です。心筋梗塞や脳卒中の前兆となる「メタボリックシンドローム」を早期に発見して病気を予防するためにも、年に1回は健診を受けましょう。
  - 町国保では、40歳以上の人を対象として生活習慣に重点を置いた特定健診を毎年実施しています。
    - 個別健診：指定医療機関で6月～10月に実施  
※自己負担の費用は500円です
    - 集団健診：各地区分館等で6月～11月に実施  
※無料で受診できます
- 受診できなかった人は、ぜひ来年度に受診しましょう。来年度の実施時期は回覧で案内予定です。

本年度最後の健診です

まだ受けられていない人は、次の日時に「本年度最後の集団健診」があります。ぜひ受けましょう。

- 実施日 11月22日(日)
  - 受付時間 午前9時～10時30分
  - 場所 町健康管理センター
  - 受診費用 無料
  - 対象者 40歳～74歳の三股町国民健康保険の加入者、後期高齢者医療制度の加入者
- 必要なもの ①保険証  
②受診票(横長の二つ折りで対象者に事前に個別郵送しています)

●集団健診会場では、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策をしますので、ご理解とご協力をお願いします。感染防止ができるマスクなどを着用してください。「3つの密」を防止するため、入場する人数を制限します。受付番号を配布し順番がくるまでは入場できませんので、入場予定時間まで車中待機または、一度お帰りいただくこともあります。

●受診票がない場合は、再発行ができますので、国保年金係(☎52-9632)までご連絡ください。

こんなときには14日以内に届け出を！

	届け出が必要なとき	届け出に必要なもの
加入	他の健康保険をやめたとき、被扶養者でなくなったとき	印かん、職場からの資格喪失連絡票
	他の市町村から転入してきたとき	印かん、転出証明書
脱退	他の健康保険に加入したとき、被扶養者になったとき	印かん、国保と職場の健康保険両方の保険証、または資格取得連絡票
	他の市町村へ転出したとき	印かん、保険証
その他	修学のため他市町村に住むとき	印かん、在学証明書、保険証
	保険証をなくしたとき	印かん、身分証明書

**加入の届け出が遅れると…**

- 国保加入の届け出が遅れた場合は、他の健康保険をやめた月までさかのぼって国民健康保険税を納めなければなりません。
- 保険証がない期間、病院などの支払いが全額自己負担となります。

**脱退の届け出が遅れると…**

- 国保の保険証で診療を受けてしまうと、国保が負担した医療費を後日返還することになります。
- 国保を脱退する手続きをしないと、他の保険料と国保税を二重に納めることとなります。

●届け出には全て個人番号(マイナンバー)の記入が必要ですので、個人番号カードなどをお持ちください。世帯主以外の方が届け出をする場合は「委任状」が必要です。



皆さんの健康と医療を守る  
国民健康保険

国民健康保険の仕組み

国民健康保険(以下…国保)は、けがや病気に備えて被保険者の皆さんがお金を出し合い、安心して医療機関を受診できるように助け合う制度です。

しかし、加入者の年齢構成も高く、高額な医療費がかかる人が多いなど財政的な問題も抱えています。

そのため、平成30年度から都道府県と市町村がともに保険者となり、それぞれの役割を担うことになりました。

一人当たりの医療費

令和元年度の町国保における一人当たりの医療費は41万3219円となっています。この額は県内の市町村平均の4万4976円に比べて

8243円高い額となっています。また、医療費の額は年々高くなる傾向にあります。医療費を少しでも抑えるために次の3つの事項に気を付けて受診しましょう。

①緊急の場合を除き、平日の時間内に受診しましょう

休日や夜間の緊急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものであります。また、時間外診療や休日・夜間の受診は割増料金となり、自己負担も大きくなります。急病などのやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。

②「ほじ」受診をやめ、信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「ほじ」受診といいますが、「ほじ」受診をすることは、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬などで、体に悪影響を与えてしまう恐れがあります。信頼できる「かかりつけ医」を持ち、

気になる症状があれば相談し、必要であれば「かかりつけ医」から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。また、薬のもらい過ぎ(残っている薬があるのに、必要以上にもらうなど)はやめましょう。

③ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に作られた薬(先発医薬品・新薬)の特許が切れてから作られた薬で、厚生労働省で新薬と効き目や安全性などが同じと認められた薬です。新しい薬を開発するための経費が掛からない分、ジェネリック医薬品は安い価格で提供されます。ジェネリック医薬品の使用は医療費の節減になります。医療費を節減することは、自己負担の軽減だけでなく、国保の保険料など医療保険の負担軽減にもつながります。ジェネリック医薬品の使用方法などは、医師や薬剤師に相談しましょう。

柔道整復師の正しいかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)は医師ではないため、施術の行為が限定されています。また、保険証が使える場合と使えない場合がありますので、次の内容を参考に受診してください。

保険証が使える場合

- 外傷性の捻挫、打撲
- 医師の同意がある場合、骨折の応急処置、脱臼の施術

保険証が使えない場合

- 日常生活における単純な肩こり、腰痛など
- 症状の改善がみられない長期の施術
- スポーツなどによる肉体的疲労改善のための施術



## 日本赤十字社の活動と寄付のお礼

日本赤十字社では「苦しんでいる人を救いたい」という人道の精神をもってさまざまな事業に取り組んでおり、その活動は皆さまからのご寄付で支えられています。

本町でも皆さまのご理解とご協力により、本年度は**2,465,800円**（8月末現在）の寄付金などが寄せられ、日本赤十字社に送金することができました。誠にありがとうございました。



### 国際活動

国際赤十字の一員として、191の国や地域に広がる世界的ネットワークを生かし、国境、宗教、人種を越えて、災害や紛争の被災者に対する支援をはじめとした人道的活動を展開しています。



### 災害救護

日本赤十字社では、災害が発生したときにすぐ医療救護班を派遣できる体制を整えています。そのため、要員の養成、毛布・生活用品などの救援物資の備蓄など、日ごろから災害への備えに取り組んでいます。



**寄付金はこのような事業に使われています！**

### 日本赤十字社寄付金

**2,465,800円**

ご協力いただきありがとうございました！

（令和2年8月末現在）



### 血液事業

年間525万人の方々からご協力いただく「献血」により、血液を必要とする多くの患者さんが日々救われています。24時間365日、より安全・安心な血液を届けるために、街頭などで献血を呼びかけることから、高度な検査を行い医療機関へ届けるまでを一貫して行っています。



### 救急法などの講習

いざという時の手当て、事故防止に必要な知識や技術を広めるために、全国各地でAEDの操作方法、心肺蘇生法などを学ぶ救急法、高齢者の介護知識を学ぶ健康生活支援講習、幼児安全法、雪上安全法などの講習を行っています。

### その他の日本赤十字の事業

- 赤十字病院の運営 ●看護師等の養成
- 青少年赤十字の育成
- 赤十字ボランティアの活動
- 社会福祉施設の運営

## 社会福祉協議会会費ご協力へのお礼と活動報告

皆さまのご協力をおもちして、本年度は**3,057,400円**（8月末現在）の会費を納入していただきました!!たくさんの方々にご賛同いただき誠にありがとうございました。

皆さまからお寄せいただいた会費は、社会福祉協議会が進める地域福祉活動の事業運営の財源として、大切に活用させていただきます。



### ボランティア連協会議



### 戦没者慰霊祭



**会費はこのような事業に使われています！**

### 社会福祉協議会会費

**3,057,400円**

ご協力いただきありがとうございました！

（令和2年8月末現在）



### みまたん宅食「どうぞ便」



### ノルディックウォーキング



### 金婚式祝賀会



### その他の社会福祉協議会の福祉事業

- 愛のいたわり訪問(声かけ活動) ●車いす貸し出し事業 ●敬老の日記念事業
- ボランティア事業 ●総合相談事業 ●法律相談事業 ●一時介護貸付事業
- 各福祉団体等との連絡調整・活動支援 ●災害時避難所の開設
- その他福祉事業の事務費など



町公式サイト  
申し込みフォーム

町では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている本町出身で県外在住の学生に、ふるさと三股を感じる支援品を送付しています。この事業の対象者は、保護者の住民登録が町内にあり、県外の大学や大学院などに在学し、県外に居住する学生のうち、先着で申し込んだ470人です。支援品は、町産米などの常温品と宮崎牛ロースステーキなどの冷凍品で、2万円相当分です。申し込みは、専用申し込みフォームから行ってください。

**受付期間** 申し込み期間は、10月20日から11月20日までです。定員になり次第、受付を終了します。

**申し込み方法** 2年生さん本人が申し込みフォームに必要事項を記入し、申し込みください。申し込み際に費用は発生しません。また、申し込みは一人一回のみです。なお、郵送やFAXでの申し込みも可能です。詳しくは、町公式サイトを確認ください。

お問い合わせ  
企画商工課 商工観光係  
52-9085

- 牛肉(宮崎牛ロースステーキ、黒毛和牛たれ漬)
- 豚肉(ごぼう味噌漬)
- 鶏肉(モモカット焼き)
- その他(ハンバーグ、大学いも)



冷凍品

- お米(町産米)
- レトルトカレー(宮崎牛カレーなど)
- 水出し茶(パイオ茶)
- 調味料(塩麹、ナチュラルマキシマム)



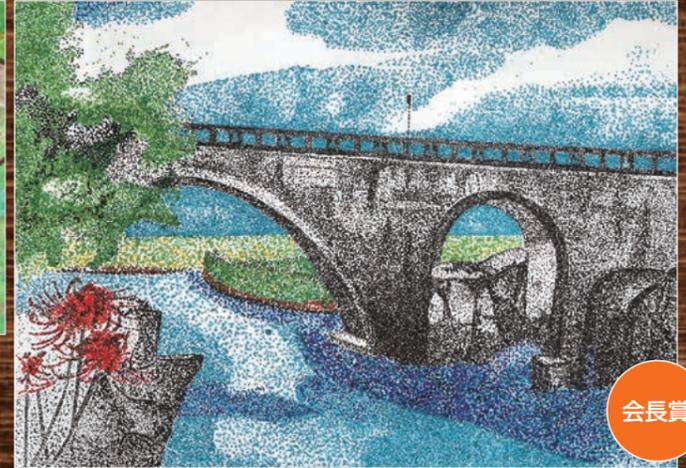
常温品

Topics  
県外に住む学生を応援します  
ふるさと三股・県外学生応援事業



すずしげな長田峡  
三股小6年 猪野世愛(いのせあ)

金賞  
高学年



めがね橋/長田小5年 西村唯李(にしむら ゆい)

会長賞



金賞  
低学年

しいばえこうえん/三股小1年 隈元 煌絆(くまもと きら)

9月28日、町役場4階の会議室で「みまたん絵」の審査会が行われました。今年も、町内の小学校から夏休みの宿題として提出された絵から、大賞などが選ばれました。受賞作品は、例年であればふるさとまつりの会場で展示されますが、開催が見送られたため、今年は11月14日(土)、15日(日)に行われる三股町文化祭で展示されます。

Topics  
今年も力作ぞろい  
「みまたん絵」審査会

**小さな善意を大きな力に  
赤い羽根共同募金運動開始**  
10月1日、スーパーセンタートライアル三股店で、町共同募金委員会による「赤い羽根共同募金運動」が行われました。例年であれば、開始式を行い、町内各地で自治公民館連絡協議会など各団体が募金の呼びかけを行います。今年、新型コロナウイルス感染症防止のため、開始式は行わず、街頭での募金運動も、町社協の職員が1カ所ずつ実施することとなりました。

昨年度の町内での募金実績額は、485万3067円でした。いただいた寄付は、福祉・援助活動や地域福祉支援活動など、町内のさまざまな活動に使われます。

本年度の運動期間は、10月1日から12月31日まで、目標額は480万円です。



**土地改良功労者表彰式  
大村昭一さん全国会長賞受賞**  
10月7日、ホテル中山荘で、全国土地改良事業団体連合会会長表彰の伝達式が行われ、蓼池土地改良区(内村充会長)が団体の部で金賞を、大村昭一さんが本町で初となる個人の部で受賞されました。

蓼池土地改良区は、長年にわたる農業水利施設管理などの地域活動が評価され、大村さんは、蓼池土地改良区の理事長を約20年にわたって務めるなど、多年にわたる土地改良事業の実績が評価されました。



受賞者  
大村昭一さん  
(上米在住)

**コロナ時代の移住先ランキング  
九州・沖縄地方で8位に**  
朝日新聞出版が発行した「AERA2020年8月10日・17日合併増大号」の特集「コロナ時代の移住先ランキング」で、本町が九州・沖縄部門の8位にランキングしました。この特集では「コロナ時代の移住で重視すべき8項目」を「アエラが独自分析」してランキングを作成。特に「子育てのしやすい街」の項目で「10点の高い評価を受けました。子育て支援の充実を目指す本町がこのような評価を受けたことを喜ぶとともに、子育てを地域で支え合える心の通いあうまちづくりを目指します。」

引用元 AERA2020年8月10日・17日合併増大号より  
AERA dot. より



↑AERA記事はコチラから



↑三股町移住者情報サイト「みまた〜ん.COM」



案内人  
中西健太さん  
(下新在住)

「貴重な経験ができました。パイオブリンと一緒に、三股って面白い町なんだよと伝えることができたと思います」

9月12日、MRTの「つなごうみやざき26市町村ふるさと応援スペシャル」がテレビとラジオで生放送されました。この番組では、各市町村の案内人がリモートで出演し、食や観光スポットなどの魅力を紹介しました。

本町は、(株)中西たみ穂店の中西健太さんとミマタレンジャーのパイオグリーン。パイオ茶や栗姫号を紹介しました。また、ラジオでは「演劇の町みまた」をアピールするなど本町の魅力をたっぷり伝えました。



田上地区公民館長  
中野康一郎さん  
(田上在住)

「話し合いの中で、少子高齢化と耕作放棄地が問題である共通の認識ができました。第2回、3回も楽しみにしています」

9月25日、町役場4階第1会議室で田上・梶山の未来を考えるワークショップが行われました。19人の町民が参加したワークショップでは、梶山小学校区の10年前と今と10年後の総人口や子ども数の数などを比較して地域の課題を確認し、解決のアイデアをグループで考えました。このワークショップは全3回の予定で、10月22日に行われた第2回では解決のアイデアのどれに取り組むかが話し合われました。第3回は11月17日に開催される予定です。



参加者  
小村寿香さん  
(梶山小4年)

「楽しく勉強することができました。きれいな水にしかいない魚を見ることができてよかったです」

9月28日、梶山小の4年生が、しゃくなげの森リバーパークでふるさと川学習を行いました。これは、ふるさとを流れる川のすばらしさを知ることが目的です。児童は膝の辺りまで水に漬かりながら、サワガニやヘビトンボの幼虫などきれいな水に住む生き物がいることを確認し、森がきれいな水を作ることを学習しました。また、ヤマメの甘露煮を味見したり、養殖場を見学したりするなど、五感を全部使って自然の大切さを学びました。



『宝石』



すくすく教室に来た子どもたち

町健康管理センターで行われている「すくすく教室」。助産師の茨口さんが指導する赤ちゃん体操では、お母さんが子どもを見つめながらお腹をなでたり、足を動かしたりしてコミュニケーションをとります。子どもたちも笑顔がこぼれたり声が出たりと楽しんでいる様子でした。(左上から時計回りに、脇元涼那ちゃん、内田玲愛ちゃん、大村三琴ちゃん、浜田岳空くん)



地域おこし協力隊通信 vol.9



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

『始まりは、人と人が 出会うことから』

地域おこし協力隊 江森 聡さん

夏の終わりが近づいていた9月中旬、三股町に熱い思いを持って移住し、これから生活と商売を始めようとする人たちの手助けになればと、町内の事業者を引き合わせたり、町内を案内したりしました。町内事業者の皆さんには、起業から現在の事業内容まで詳しく話してもらうなど大変親切な対応をしていただき、移住しようとしている人たちは、参考になるお話を伺うことができたと言っていました。その活動中に、どうして三股町を選んだのかと尋ねると、皆さん口をそろえて、自然環境の良さとまちの人たちのやさしさに触れてきたことを挙げられました。ただお話を伺って終わりではなく、これからが始まりであって、このつながりが良い生活づくり、まちづくりにつながってほしいと思います。



## 三股文芸

261 「短歌」 ◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

### 種子島の友より届くマンゴーは真赤に熱れて自己主張じがり

柴畑 洋子

四十年ほど前に夫の転勤で種子島に行ったとき以来の友人が毎年送ってくれるマンゴーは甘くておいしい。友を思いつつ感謝していただいています。

### 花火師の深い思いが伝わり来る無観客の中 ドーン バチバチと

西畑 よし子

コロナ禍で何もかも中止という中に少しでも皆んなに元氣とコロナ撲滅を願う全国一斉に予告なしで行われた花火大会に花火師の深い思いを感じました。

## 外国語指導助手のコーナー

### 「食事の感謝」

ゴンザレス・ディアニ




ブックピクニックのんびり外で本を読もう

ようこそ図書館へ 秋の遠足で子どもたちが来館しました

# 三股町立 図書館

〒889-1901 三股町大字樺山3406-8  
TEL.51-3200 FAX.51-3751

## C U L T U R E

### ジャズとラテンのコンサート

9月27日、「Fusión de la pasión VII」が行われました。

タイトルの意味は、スペイン語で「情熱の融合」。本町在住のギタリスト愛川義夫による毎年恒例のコンサートで、今年で7回目になります。

出演は、愛川義夫(ギター) 坂元陽太(ベース)、谷口潤美(パーカッション)、黒木奈津季(ピアノ) & キーボード)の県内で活躍しているアーティストの4人。そして、ゲストに小林出身のフルート奏者、天辰直彦を迎えました。

内容は、愛の挨拶、ジェット機のサンバ、小林音頭など全13曲を、第一部はメインの4人で演奏し、第二部はフルートを加えて、ジャズ・ラテン風にアレンジして演奏しました。

観客は、5人のアーティストの情熱が融合し奏でる上質な音色に聴き入り、秋の昼下がり、ジャズとラテンの音楽を文化会館でゆったりと楽しみました。

10月1日、「温故知新」が行われました。この公演は、石井秀弦(津軽三味線)と上之園謙治(ドラムス & パーカッション)のユニット「温故知新」によるコンサートです。毎年、色々なアーティストと共演し楽しませてくれます。

今年も、有村航平(チェロ)と遠山淳(ピアノ・キーボード)、そして、今井美恵子(書道家)の3人。演奏曲は、オリジナル曲やパッヘルベルの「カノン」などの12曲でした。力強い津軽三味線の音、心地よい打楽器のリズム、深く伸びやかなチェロの音、華やかなピアノの音、そして、その音の中で生まれる書、これらが重なった音楽は、観客の心をつかみ、癒しました。

☆文化の力で、町を、人を、元気に！  
文化会館の公演情報は、本誌裏面をご覧ください。文化会館では感染症対策をし、公演を実施します。  
詳しくは本誌裏面をご覧ください。

## L I B R A R Y

### ようこそ図書館へ 秋の遠足

10月は、町内や都市市内の小学校6校が秋の遠足で図書館を訪れました。子どもたちは、図書館職員やボランティア「ぶどうの会」による絵本の読み聞かせや、閉架書庫・返本ポストの見学、読書などを楽しみました。久しぶりに多くの子どもたちが来館し、図書館はとてにぎわいました。

### 特設展示「図書館員の本棚」

秋の読書週間にあわせて、「図書館員の本棚」の展示を行っています。図書館職員たちが日々愛読している本を紹介したい本を集めて、人と本の新たなつながりができるようにと、工夫をこらした展示をつくっています。あわせて「みんなの展示 教えて！おすめの本」「図書館にあつたらしいなこんな本」など、本の情報をお届けしています。いずれも11月17日(火)まで行っています。新たな「本」との出会いをしてみませんか。

### 外でのんびり本を読もう

「ブックピクニック」を開催します  
外でのんびり読書を楽しむ「ブックピクニック」を開催します

### 図書館システム更新にもなう臨時休館のお知らせ

11月24日(火)～28日(土)まで図書館システム更新のため、臨時休館いたします。休館中は、町立図書館公式サイト、閲覧およびインターネット予約が利用できませんので、お気をつけください。本を返却される人は、返本ポストをご利用ください。ご不便をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。

■休館案内(21ページ)のカレンダー)

「三股町文化祭」を開催します

毎年、多くの個人・団体が出展する「三股町文化祭」を、感染症対策を行いながら今年も次のとおり実施します。

絵画・書・木工・陶芸など、各分野の芸術作品が一堂に展示されます。また、三股町ふるさとまつりが延期されたため、本年度はみまたん絵コンクール受賞作品も展示されます。ご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひ気軽にご来場ください。入場は無料です。

日時

11月14日(土)午前9時～午後5時  
11月15日(日)午前9時～午後4時

場所

三股町武道体育館  
※感染症対策のため「三密」の防止が困難な場合、入場制限を行う場合があります。

お問い合わせ

教育課文化係(三股町立文化館)  
☎51-3462

宝くじ助成事業で防災資器材の整備を行いました

一般財団法人自治総合センターでは「宝くじの貢献広報事業」の一環として、前自治公民館へ、ハロゲン投光機・発電機・折りたたみ椅子・折りたたみテーブル・アルミリアカー・担架・簡易ブース・テントの助成を行いました。これらの防災

資機材は、6地区の各所に保管されており、自主防災の活動を促進するとともに、地区住民の防災意識の高揚や災害時の初期活動に役立つものと期待されます。



音響機器写真

新矢立トンネル防災訓練を実施します

総務課危機管理係 ☎52-11110

都城市と日南市を結ぶ県道都城北郷線の新矢立トンネル(三股町大八重)において、関係機関の連携を図り、災害時の被害を最小限とすることを目的に防災訓練を実施します。ご協力をお願いします。

訓練日時

11月25日(水)午後2時～2時30分

訓練内容

車両事故の発生を想定した負傷者の救助訓練、消火訓練  
交通規制  
時間 午後1時30分～2時30分  
区間 三股町長田しゃくなげの森入口から日南市北郷町広渡ダム県管理事務所まで  
内容 全面通行止(ただし、町の地域公共交通バス「くいまる」)

や、大八重地区の皆さんは、都城市方面から大八重地区まで通行できます。)

知っちゃう!? 検察審査会制度

開始から70年を超える我国の検察審査会制度は、検察官が事件を裁判にかけなかったこと(不起訴処分)の善しあしを、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員が審査する国民参加型の大切な制度です。

お問い合わせ

宮崎検察審査会事務局  
☎(0985)68-5120

宝くじ助成事業で備品の整備を行いました

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくり等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための

事業を行っています。このたび、同事業を活用して、餅原自治公民館が、音響機器、会議用テーブル・椅子、芝刈り機等の整備を行いました。



音響機器写真

11月1日から子ども医療費助成の内容が変わります

11月受診分からの助成内容

入院	薬局	外来
無料	無料	200円/1診療報酬明細書*
払い戻しの手続きが不要	無料	200円/1診療報酬明細書

※ただし、生活保護法による保護を受けている人や、他の医療費助成を受けている人は対象になりません。また、平成30年度拡充の際に申請書を提出していない人には送付していません。詳しくはお問い合わせください。

受給資格者証

県内の医療機関で、「保険証」と「受給資格者証」を提示することで、助成を受けることができます。対象となる小中学生には、新しい受給資格者証を10月末に郵送しています。11月診療分からは、新

令和2年度「秋季全国火災予防運動」を実施します

実施期間 11月9日(月)～15日(日)

この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるに当たり、火災予防の意識向上を図ることで、火災発生を防止し、死亡者の抑制や財産の損失を防ぐことを目的としています。

防火標語 「その火事を 防ごうあなたに 金メダル」

お問い合わせ

都城市消防局予防課  
☎22-8884

愛の寄付

9月1日から9月30日まで

社会福祉法人三股町社会福祉協議会

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
渡邊 則子	母	嶋田	88	花見原	3万円
久保 道博	妻	スミ子	78	樺田	2万円
白井 昇平	妻	真理	66	寺柱	3万円
山元 一喜	母	トミ	80	山王原	2万円
大峰 アイ	夫	美成	85	小鷲巣	5万円
木下 カズ子	夫	信男	87	上米	3万円
森 綾子	夫	利明	84	蓼池	3万円
武内 ハツ子	夫	達男	79	樺田	3万円
大久保 工子	夫	義直	86	山王原	10万円

令和3年4月からの保育園などの入園受け付けが始まります

入園希望者は、新規・継続にかかわらず各園へ早めにお問い合わせください。また、退園・転園希望者も各園または福祉課へ早めの連絡をお願いします。詳しくは、児童福祉係までお問い合わせください。

申込書などの配布

11月2日(月)以降に、入園希望の保育園、認定こども園、幼稚園で配布します。

提出先

第一希望の園・継続利用する園

提出書類

給付認定申請書兼入園申込書(児童1人につき1部)

新規入園者

就労証明書(2号・3号認定を申請する人)

お問い合わせ

福祉課 児童福祉係  
☎52-9060

令和3年度三股町就学援助希望者の申請を受け付けます

町では、経済的な理由で就学が困難な児童生徒の保護者に、学校給食費や学用品費などの経費の一部を援助しています。就学援助を希望される人は、お子さんの在学する(新小学1年生は就学時健康診断を受けた)学校へ申請を行ってください。なお、学校から配付される「希望調査書」は希望されない人も全員提出してください。

お問い合わせ

福祉課 児童福祉係  
☎52-9060

子ども



健康管理センターからのお知らせ

☎52-8481

赤ちゃん健診(1歳児のみ)

- 期日 12月3日(木)
  - 受付時間 午後1時～1時30分
  - 対象者 令和元年11月生まれ
  - 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)
- ※希望者にはおっぱい相談や栄養相談も実施しますので、ぜひご利用ください。

1歳6か月児健診

- 期日 11月26日(木)
  - 受付時間 午後1時～1時30分
  - 対象者 平成31年1月生まれ
  - 持ってくるもの 母子健康手帳、質問票、タオル
- ※内科と歯科の診察を行います。また、希望者には心理相談、歯科相談、栄養相談を実施しますので、ぜひご利用ください。

3歳児健診

- 〔11月〕
- 期日 11月20日(金)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 平成29年3月生まれ
- 〔12月〕
- 期日 12月10日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分

子育てを援助したい人

↓まかせて(提供)会員

育児を頑張りすぎていませんか？地域の人に甘えてみませんか？一人で悩まず、気軽に相談だけでも来てください。急な用事に備えて、念のため登録(無料)している人もたくさんいます。

- 利用料金 1町が一人目のみ1時間300円を助成します。

利用時間	1時間当たりの利用料金
月～金曜 午前7時～午後7時	300円
月～金曜の早朝・夜間 と土曜・日曜・祝日	子ども1人目のみ500円 兄弟利用2人目から400円

※助成後の料金を表記しています。※時間外の場合は、留守番電話にお名前と電話番号を残してください。

一般



健康管理センターからのお知らせ

☎52-8481

リズムウォーキング

- 期日 11月16日(月)
  - 時間 午前10時～11時
- ※ストレッチや「歩く」動作を中心とした運動をします。

歯周病は、糖尿病の合併症の1つです

歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼすことが分かってきました。

- 対象者 平成29年4月生まれ
  - 持ってくるもの 母子健康手帳、質問票、検尿
  - 各健診受診時の注意事項
- 感染症対策で、「密集」を避けるため、会場への入場制限を行います。ご協力をお願いします。

子育て支援センターに遊びに来ませんか？

子育て支援センターは、町総合福祉センター「元気の杜」の中にあります。利用できるのは、未就学の子どもと保護者です。(保護者同伴が原則)。

開放日は月～金曜の午前9時～正午までと午後1時～3時です。また開放日に合わせて、毎月楽しい行事や教室を行っています。詳しくは、三股町社会福祉協議会公式サイトでもお知らせしております。

子どもと遊べる場所を探している、お友達をつくりたいお母さんは、ぜひ親子で遊びに来てください。

親子教室(音楽の広場)

- 童謡からアニメソング、クラシックなど幅広いジャンルの音楽の世界を楽しみましょう。
- 期日 11月16日(月)
- 時間 午前10時30分 開始
- 場所 総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- 講師 賛田泰子先生(フルート)

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことです。

お口の健康セルフチェック

生活習慣

- 間食をあまりしない。
- ストレスを上手く対処している。
- たばこを吸わない。
- 深酒をしていない。
- 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている。
- フッ化物入りの歯磨き剤を使っている。
- が5個以上…これからも良い生活習慣で過ごしましょう。
- が3～4個…1つでも〇を増やしましょう。
- が0～2個…すぐに生活習慣を見直しましょう。

お口の様子

- いつも口の中がさわやかだと思つ。
  - 歯肉の色がピンク色で引き締まっている。
  - 歯のぐらつきがなく、しっかり噛める。
  - 歯と歯の間に物が挟まらない。
  - 歯がしみたり、痛まない。
- 全ての項目に〇がつかない時は、お口の中に問題がありそうです。1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、定期的に歯科を受診しましょう。

- 古賀鈴子先生(ハープ)
- 主催 宮日母子福祉事業団
- 定員 15組(要予約)
- 英語であそぼう

親子で外国語指導助手の先生と一緒に英語に慣れ親しみながら楽しい時間を過ごしましょう。

- 期日 毎週水曜日
- 時間 午後1時30分～2時30分
- 講師 ライト・デレック先生
- 定員 7組(要予約)
- 友達つくり！一緒にあそぼう！

子育て中のママたちのサークル「いもん子クラブ」と手遊びや製作を通して触れ合いましょ。

- 期日 11月19日(木)
- 時間 午前10時30分～11時
- 定員 7組(要予約)
- 親子ふれあいコンサート

笑顔を運ぶ音楽団「小さな音楽会」の、生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

- 期日 11月24日(火)
- 時間 午前10時
- 場所 町総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- 定員 15組(要予約)
- おはなし会

読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による読み聞かせを行います。

- 期日 12月3日(木)

高齢者(介護保険)



地域包括支援センターからのお知らせ

☎52-8634・9063

認知症サポーター養成講座を開きました！

9月18日に寺柱・サロンさくらで、9月26日に梶山・あじさいの会で「認知症サポーター養成講座」を実施しました。今回は新型コロナウイルス感染症対策をしながら実施しました。認知症サポーター養成講座とは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域で認知症の人や家族に対して、できる範囲で手助けをする人を増やすための養成講座です。認知症サポーター養成講座では

- 時間 午前10時30分～11時
- 定員 7組(要予約)
- 救急法講習会

乳幼児に対する心肺蘇生法とAEDの使用法について実技を交えて実施します。お子さんと一緒に参加ください。

- 期日 12月8日(火)
- 時間 午前10時30分～11時30分
- 定員 7組(要予約)
- ウルトラマン教室

子育ての悩みや発達の不安などを気軽に話してみませんか。「小さな集団遊び」とひかり園の先生を交えてお母さんの座談会を行います。申し込みは不要です。

- 期日 12月10日(木)
- 時間 午前10時～11時30分
- 講師 都城ひかり園の先生
- 場所 町総合福祉センター「元気の杜」大会議室と子育て支援センター
- 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

当センターは、ご近所で助け合う子育てを組織化したものです。依頼者は信頼・安心して預け、提供者は大切にかわいがって預かってください。そんな、お互いにとって優しさや喜びが響き合うことを大切にしながら活動しています。

子育てを手助けしてほしい人

↓おねがい(依頼)会員

分かりやすくするため講座の途中に寸劇を入れています。今回は認知症サポーターリーダーが寸劇に協力してくれました。身近な問題である、認知症の人への対応を分かりやすく熱演してくれ、参加者にも好評でした。

地域包括支援センターでは認知症サポーター養成講座の出席講座を行っています。地区の勉強会や、研修会など相談に応じて開催することができ、ますます、気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。



足もと元気教室

● 日程=11月15日～12月14日までの分

地区名	時間	場所	日程
1地区	午前9時30分～11時	第1地区分館	11月20日(金)
			12月4日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	12月3日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	12月10日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	11月18日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	11月19日(木)
三原	午後1時30分～3時	三原コミュニティセンター	11月18日(水)
			11月19日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	12月3日(木)
餅原	午前9時30分～11時	餅原研修館	11月16日(月)
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	12月11日(金)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	12月7日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	11月25日(水)
			12月9日(水)
花見原	午前9時30分～11時	花見原コミュニティセンター	12月2日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	11月27日(金)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	11月25日(水)
			12月9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  
※11月1日～14日の日程は、「広報みまた」先月号をご確認ください。  
※新型コロナウイルス感染症対策として、11月以降の日程につきまして、足もと元気教室の開催を中止する場合があります。参加される場合は、事前に町地域包括支援センターまでご確認ください。

くらしのカレンダー

(ゴミ回収日・図書館休館日・イベント)

11月

Calendar grid for November with dates 1-30 and events like '文化の日', '勤労感謝の日', and library closures.

★コロナウイルス対策により、急遽休館になる場合があります。ホームページでご確認ください。

今月号を読んだ感想、今後取り上げてほしい話題や記事、あなたの身近で起きた出来事などお寄せください。



Blank lines for writing reader comments.

皆さんのまちづくりに対する夢あるご意見、ご提案を募集します。

お送りいただいた個人情報等は、今後の広報紙の誌面づくりの参考に致します。それ以外に情報の利用は致しません。

切り取ってポストへ投函してください

休日急患診療機関

11月

Table of emergency medical services on holidays, listing hospital names, addresses, and phone numbers.

※休日急患診療機関の診療時間は午前9時～午後6時です。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(夜間は都城夜間急病センター☎36-8890まで)。なお歯科については☎25-4100にお問い合わせください。



日向国内の駅・駅路推定図 (町史上巻131頁)

町史へのいざない 三股地名の発祥①
前回は古墳時代でしたので、時代区分としては飛鳥・奈良・平安時代が続くのですが、本町のことはほとんど不明です。奈良時代に編さんされた『古事記』『日本書紀』には、日向国の説話に関連して諸君君や髪長媛が登場しますが、三股との関連は見出せませんでした。
奈良時代は、律令制の確立によって中央集権化が進み、その一環として官道と駅の設置というインフラ整備が図られ、中央と地方の相互で情報・物資の伝達が行われました。駅は官道沿いに30里(約16km)ごとに設置され、宿泊施設を備えていました。図中で、日向国府(西都市、国指定史跡)と大隅国府(鹿児島県霧島市)を結ぶ官道沿いに水俣駅が見られます。次回はこの「水俣」にスポットを当てたいと思います。

●問い合わせ=生涯学習係 ☎52-9311

「命の尊さを忘れずに」① (全3回) 43歳 E・T
ある年の9月、私はその日、会社を終えて帰宅する途中、事件を起こしてしまいました。私は2カ月前に転職してきたばかりで、慣れない土地での仕事や車の運転でしたが、今思えば翌日が休みという気の緩みなどがあつたと感じています。
自宅まであと10分足らずの交差点に差し掛かったときです。信号が赤色に変わったことが分かったため、先頭に車を停車させ、信号が青に変わるのを待っていました。
しかし、仕事の疲れや翌日が休みで早く家に帰りたいという思いがあり、少し焦って車の運転をしていたのではないかと思います。信号が青に変わったため、車を徐行しながら交差点に進出し、左折した際に「ドン」と音がしてフロントガラスに人の姿がありました。私は「どうして」と思い、車をすぐに停めました。
横断歩道を歩いている人に気が付かず、交差点を左折してしまい、前方不注意で事故を起こしてしまいました。速度は出ていませんでした。

たが、強い衝撃で車をすぐ停めまして。車を降りた自分の目の前には信じがたい光景が広がっていました。車と衝突し、仰向けに横たわっている。
私は消防、警察に通報するともに、被害者に救護措置を施す一方、到着した警察官によって現行犯逮捕されました。自分には一生縁がないと思っていた手錠をかけられた時のことは今でも忘れることができません。その後、警察署で事情聴取中、被害者が亡くなられたと告げられました。私は「これで人生終わった…」と目の前が真っ暗になりました。
贈いとは、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、心の戒めにしてくださいと思います。(一財)東京交通安全協会提供

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第17位/令和2年8月31日現在(全26市町村中) ※ワースト…悪い方からの順位

税のお知らせ

● 税務財政課からのお知らせ

11月30日(月)は納期限です

- 納期限内に納付しましょう。
●固定資産税(第3期)
●国民健康保険税(第5期)
口座振替は11月25日(水)です。
やむを得ず口座振替できなかったときは、12月10日(木)に再振替を行います。前日までに預貯金口座の残高確認をお願いします。
●お問い合わせ=納税管理係 ☎52-9635

「納税相談」をご利用ください

税金は納期限内に納めることが原則ですが、思わぬ事故、病気や失業など、やむを得ない特別な事情があって、納期限内に納税できない、また一度に納めることが難しい

といった場合には、印かんをお持ちのうえ、早めにご相談ください。年度を繰り越す滞納とならないよう、各種納税相談を受け付けています。

■お問い合わせ=特別収納対策係 ☎52-9634

町税の納め忘れはありませんか

町税の納付をすっかり忘れるなどして納期限を過ぎると、滞納として督促状が送られ、本来納めるべき税額のほかには督促手数料や延滞金も併せて納めなければならない場合があります。

また、滞納したままで放置すると、財産の差し押さえなどの滞納処分を受けることにもなります。町税は納期限内に完納しましょう。

■お問い合わせ=特別収納対策係 ☎52-9634

◎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 あなたの税が生きる◎たばこは町内で買います

Table with 2 columns: 三股町の人口 (令和2年10月1日現在) and 世帯数・出生・死亡・転入・転出.



## 子育てをする人と支える人をつなげる仕事

### 悩みや負担は軽くできる

「三股は、子育てするにはすくなくいい場所ですよ」と話す小島さんは、三股で子育てをしただけでなく、母子保健推進員として20年以上にわたり子育てをする人と行政の橋渡し役を担ってきた。小島さんの目標は、子どもの健診受診率を少しでも上げること。そのために対象者への連絡を欠かさないのは、子どもたちの健康や発達の状態を確認することはもちろん、保護者が正確な情報を得るための場所や相談できる場所として活用してもらいたいという思いがあるから。「本やインターネットの情報だけでは、どうしても偏りや、思い込みから抜け出せなくなってしまう。困ったことがあったら町の保健師さんに相談して、笑顔で子育てをしてほしい。私の仕事は、一人でも多くの人に、気軽に話のできる場所が身近にあることをお知らせすることだと思います。」小島さんは、保護者も子どもも幸せの方向に導く懸け橋になっている。

クローズアップ  
まちを支える人たち 139 東植木在住 小島 章子(62)さん

## 大人も一緒に「食育」

健康バランス食実践のために

町の栄養士から いきいきげんき! 毎月19日は食育の日

旬の食材はおいしい! 栄養価が高い! 安い! 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。

11月の旬の食材  
・ネギ  
・長芋  
・春菊  
・リンゴ  
※材料は全て1人分です

### ① 主食・主菜 / 親子丼

405キロカロリ 塩分1.7グラム

材料 鶏モモ肉…50グラム、タマネギ…50グラム、●砂糖…小さじ1/2、●しょう油…小さじ1と1/2、●みりん…小さじ1、だし汁…50ミリリットル、溶き卵…1個、ごはん…100グラム、細ネギ…10グラム

作り方 ①鶏モモ肉は小さいひとくち大に切り、ザルに広げ、上から熱湯を回しかける。②タマネギは縦薄切り、ネギは小口切りにする。③●の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を30分漬けておく。④鍋に出し汁とタマネギを入れ、蓋をして蒸煮する。鶏肉を汁ごと加え、蓋をして3分ほど弱火で蒸煮する。⑤鶏肉が煮えたら、溶き卵を回し入れ、好みのかたさに火を通す。丼にごはんをよそい、上からかけ、ネギを散らす。

### ② 副菜 / 山芋フライ

92キロカロリ 塩分0.4グラム

材料 長芋…70グラム、揚げ油…適量、塩…小さじ1/12、青のり…小さじ1/6

作り方 ①長芋は皮をむき、1センチ角のスティック状に切る。②180℃に熱した油で色よく揚げる。③塩と青のりをまぶす。

### ③ 副菜 / 春菊とミニトマトの白和え

152キロカロリ 塩分0.6グラム

材料 春菊…50グラム、薄口しょう油…小さじ1/4、ミニトマト…2コ、木綿豆腐…50グラム、▲マヨネーズ…大さじ1、▲すりゴマ…小さじ1と1/2、▲砂糖…小さじ1/2

作り方 ①春菊は色よく茹でて3センチ長さに切り、よく絞る。薄口しょう油を絡める。ミニトマトは4等分に切る。②豆腐は重しをして水気を切り、ボウルに入れてなめらかにつぶす。▲の調味料を加えよくまぜ、春菊とトマトを和える。

### ④ もう一品 / リんごのワイン煮

111キロカロリ 塩分0グラム

材料 リンゴ…1/4コ、赤ワイン…40ミリリットル、砂糖…10グラム、レモン汁…小さじ1/4

作り方 ①リンゴは1個を8等分にして皮と種を除く。②鍋にリンゴとワイン、砂糖を入れ、弱火で15分以上煮込む。③レモン汁を振りかける。

問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8481

## わが家の一番星

いつも笑顔で元気をくれる都希くん、早くもお兄ちゃんになったけど、妹に優しくしてくれてありがと

令和元年6月5日生まれ(1歳) 脇元 都希 ちゃん  
脇元 吾吾 さん・茜 さんの長男

いつもニコニコ癒しのらいくん、これからは、ららちゃんと呼んで元氣いっぱい大きくなれ!♡

令和元年8月18日生まれ(1歳) 金政 来星 ちゃん  
金政 勇貴 さん・さやか さんの長男

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…https://www.town.mimata.lg.jp)

問い合わせ 総務課 秘書広報係 ☎52-1113 (直通)

## 茶じよけ

9月25日、8月号のエムメイトで取材をさせてもらった東植木さんが、スペインへ出発する前に町長を表敬訪問しました。町長から激励の言葉をかけられた東さんに、これからの目標を尋ねると「サッカーを知らない人でも、名前を知っているような選手になりたい」と答えてくれました。自分の人生をかけて挑戦したいものに出会い、さらに上を目指す姿に自信と輝きを感じました。その輝きに、自分は人に負けない情熱をもって何かに打ち込んでいるだろうかと背筋の伸びる思いがしました。東さんだけでなく、町内には輝いている人がたくさんいることを取材するたびに感じます。その輝きをこれからも伝えていきたいと思えます<や>

No.603 令和2年11月1日号

発行・編集 / 三股町 総務課  
〒889-1995  
宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1  
TEL 0986-52-1111 (代表)  
FAX 0986-52-4944

町公式URL  
https://www.town.mimata.lg.jp  
町FacebookURL  
https://www.facebook.com/mimatatown

## よかもんやからのエール!

今回は、よかもんやでの取り組みを紹介いたします。今年7月の豪雨災害により被災された皆さんへの支援になればと、7月10日から8月末までレジの横に募金箱を設置して義援金を募りました。

コロナ禍で皆さんが大変な中にもかかわらず、あたたかいご支援としてお預かりした義援金は、3万9025円となり、JA都城三股支所を通して、町と災害支援などで交流のある熊本県芦北町へと送りました。

この義援金は、芦北町の皆さんの生活支援や再建のために被災者へ配分される予定です。今回の豪雨災害は、私たちにも起こりうる身近な災害だ

※みまたん駅前よかもん朝市は11月22日(日)の予定です。やむを得ず急きよ中止になることもあります。あらかじめご了承下さい。

次回のみまたん駅前よかもん朝市  
期日=11月22日(日)予定 / 午前8時~10時30分ごろまで

## 三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

# んだや様 だより

No.97

三股町物産館  
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山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  
定休日 / 毎月第3木曜

http://mimatatan.com

POST CARD

8 8 9 1 9 9 5

お手数ですが63円切手を貼ってお出しください。

## 三股町役場 総務課 秘書広報係 行

2020.11 vol.603

フリガナ			
氏名			
ご住所	□□□□□□		
電話	( )	-	
年齢		性別	男・女

(切り取ってポストへ投函してください)