



鬼は外 福は内
力を合わせて鬼退治

2 知ってください! 国保のいろいろ

まちの話題...6

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 2 Vol.606



広報みまた 令和3年2月1日号

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

三股町立文化会館 自主文化事業

どちピカぽん

民族芸能アンサンブル 若駒

2021年 2月19日(金) 19:00開演 (18:30 開場)
三股町立文化会館

一般	1,500円 (当日1,800円)
4歳~大学生以下	1,000円 (当日1,200円)
ペア	2,500円 (前売りのみ)

※全席自由
※大学生以下は、入場の際「学生証」の提示をお願いすることがあります

お申し込み・チケット取扱：三股町立文化会館
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山3404-2
電話予約 TEL 0986-51-3462
WEB予約 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>

主催／三股町、三股町教育委員会
共催／みやこのじょう子ども劇場

民族芸能アンサンブル 若駒 プロフィール
1969年大阪市で結成。狂言、日本舞踊、三味線、鼓、横笛、民謡など、日本の伝統芸能を学び、また各地の芸能保存会の方々、演出家の方々の指導を受け、数々の作品を生み出してきました。1971年、全国児童・青少年演劇協議会に、1997年に日本児童・青少年演劇団協同組合に加盟し児童・青少年に向けて作品を数々生み出してきました。現在年間100ステージの公演活動と、和太鼓、民舞の教室活動を行っています。

日時／
2021年2月19日(金)19:00開演
(開場は開演の30分前)
上演時間60分
会場／三股町立文化会館
原作／狂言「柿山伏」「神鳴」「二人袴」
翻案・演出／松本則子
舞台美術／円齋
出演／民族芸能アンサンブル若駒
料金／
一般・・・1,500円(当日1,800円)
4歳～大学生以下・・・1,000円(当日1,200円)
ペア・・・2,500円(前売りのみ)
3歳以下入場無料
※全席自由席
※大学生以下は、入場の際「学生証」の提示をお願いすることがあります
お問い合わせ・チケット取扱／
三股町立文化会館
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山3404-2
電話予約 TEL 0986-51-3462
WEB予約 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>
主催／三股町、三股町教育委員会
共催／みやこのじょう子ども劇場

「どちピカぽん」は、狂言「柿山伏」「神鳴」「二人袴」を翻案・演出した作品。三股町立文化会館で上演される。民族芸能アンサンブル若駒による公演。料金：一般1,500円(当日1,800円)、4歳～大学生以下1,000円(当日1,200円)、ペア2,500円(前売りのみ)。3歳以下入場無料。お問い合わせ・チケット取扱：三股町立文化会館。電話予約：0986-51-3462。WEB予約：<https://bunka.town.mimata.lg.jp>。主催：三股町、三股町教育委員会。共催：みやこのじょう子ども劇場。

町民出演者大募集!

ヨムドラ!

みまた演劇フェスティバルまちドラ! 2021

2021年5月。今年も、三股町民から全国の演劇人が集う、三股の演劇の祭り「まちドラ!」を開催いたします。その中で上演される、町民参加型演劇「ヨムドラ!」の出演者を募集いたします! 演劇が初めての方から経験者までお気軽にご参加ください!

演劇が大好き! お芝居がしてみたい!
自分を表現したい! 新しいことに挑戦してみたい!

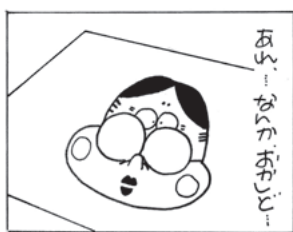
ヨムドラとは? 役者が台本を手に読みながら、声と簡単な動きで演じる朗読劇の公演です。セリフを覚えなくて良いので初心者でも気軽に参加できます! 役者が台本(ドラマ)を読む=ドラマをヨム=ヨムドラ!

募集人数／約20人(参加費無料)
対象／町内在住または職場が町内で、高校生以上の方
演出／県外で活躍する演出家3名(20分ほどの作品を創作)
上演日時／5月22日(土)・23日(日)
稽古／4月・・・上旬から毎週木曜19:00～(週1回)
5月・・・3チームに別れ、各チームで調整
公演7日前から毎日の稽古となる見込みです。
応募方法／
申込書を「文化会館 事務局」「役場総合受付」「文化会館ホームページ」で入手してください。申込書に必要事項をご記入の上、文化会館へお持ちください。
応募締切／3月31日(水)
お問い合わせ／三股町立文化会館 TEL 0986-51-3462 <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。





今月の表紙

『豆とマスク、消毒液で鬼退治』



2021年の鬼退治

節分では、豆をまいて家の中の鬼（邪気）を払い、福を呼び込みます。鬼とは、災害や病気など、目に見えないけど恐ろしいものの象徴。今年の節分は、豆だけでなく、マスクや消毒液が活躍するかもしれません。大きな声で元気よく、「鬼は外！ 福は内！」と豆まきをすると、新型コロナや、コロナでふさがちな暗い気持ちを吹き飛ばせるかもしれません。

地域おこし協力隊通信 vol.12



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

『対話からはじめよう！
みまた幸せづくりワークショップ』

地域おこし協力隊 清山 美咲さん

2020年11月から全5回シリーズで、町内の小学生（親子）を対象にしたまちづくりワークショップを実施してきました。まちの中での幸せを“自分たちで、つくっていくために、まちづくりに必要な視点を学び、「自分の考えを話す力」「違いから学ぶように聴く力」を身に付けることが目的です。ワークショップでは、絵や色を使って自分の考えを伝える練習や、オンライン（Zoom）での学び方を練習してきました。毎回、学んだ後に「あなたはどんなことを感じましたか？」という問いを投げかけているのですが、最初はうまく話せなかった子どもたちも回を重ねるうちに自分の言葉で伝えられるようになっていきます。コロナの影響で直接会って話すことが難しい状況が続きそうですが、新しいやり方も一緒に、学びながら「対話からはじめよう！」の呼びかけは続けていきたいと思っています。



三股文芸

264

「短歌」◆◆◆三股短歌会◆◆◆

台風に子供の家へ避難する 息子は得意の好み焼を焼く

山本マリ子

一人身の私を氣遣って息子は自分の家へ連れて行き得意のお好み焼きを作ってもてなしてくれた事を詠みました。

箱根路の往路に立ちて亡き友の たすき掛けなる足跡偲ぶ

小牧照子

毎年正月の箱根駅伝を観ると高崎中の同窓生を思い出します。彼が中央大で活躍したのはもう六十年も前のことで、その優勝の走りをテレビで観ることはできず残念でした。先般、箱根へ行った時、彼の足跡が確かにあるはずと往路を踏んでみました。

外国語指導助手のコーナー

「ラテン語を学ぶことの重要性」

ゴンザレス・ディアニ

最近、ずっと勉強してみたかったラテン語を勉強しています。外国語を学ぶことが好きで、子供のころからラテン語で歌われているキリスト教音楽を聞いて、美しい言語だと思っていました。「ラテン語はもう使われていないのでは？」と不思議に思う人もいますが、かもしれません。でも、スペイン語、フランス語、イタリア語、ポルトガル語など、ラテン語が変化した言語はたくさんあって、英語も実は約60%がラテン語を語源にしています。例えば「bicycle」。「to」はラテン語で「2」を表し、「2つの車輪」という意味で「自転車」を表します。また、

古代ローマの建造物、パネテオン神殿

科学では、植物、動物、薬などの学名も主にラテン語から来ています。面白い例は、「ライオン」です。「ライオン」はラテン語の「レオ」という動物と星座に由来しています。このように、ラテン語は今でも私たちに身近な言語です。古代ローマ時代からあるラテン語を知ること、新しい言葉を知っていく。ラテン語のような言語の勉強は重要だと私は思います。

C U L T U R E

京都から劇団がやって来ました

12月12・13日、京都の劇団・下鴨車窓による演劇公演「微熱ガーデン」が行われました。

とある地方の町のはずれにあるアパートで、謎の植物を育てている大学生の女・結の物語です。現実にはありえない謎の多い物語に、観客は引き込まれ、生の舞台を大いに楽しみました。

子どもも大人も楽しいクリスマス

12月19日、小さな音楽会による『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」メンバー、川崎圭子（うた）、福永奈津子（ピアノ）、横山桂子（ピアノ・フルート）、キーボード）、愛川義夫（クラシックギター）と、ゲストに豊國淳子（ウッドベース）とチャッピー（大道芸）の6人。

毎年恒例のこのコンサート。クリスマスの歌を聴いて、クリスマスの絵本

を大きな画面で見、今年もサンタがやってきて、一足早いクリスマス子どもも大人も楽しみました。

気軽に狂言を楽しむ

2月19日、ずっと狂言ばなし「どろピカぼん」が行われます。

上演するのは、大阪の「民族芸能アンサンブル若駒」の皆さんです。

民謡、三味線、鼓、横笛、日本舞踊など、日本の伝統芸能を学び、そこから数々の作品を生み出してきました。

今回の作品は、「狂言」の古典「柿山伏」「神鳴」「二人袴」の3つを元に、創作したもので、子どもから大人まで気軽に狂言を楽しめる作品です。

ずっと狂言ばなしで大笑いしませんか？ご来場お待ちしております。

■詳細は本誌裏面をご覧ください。

◆文化の力で、町を、人を、元気に！
お知らせした公演は、感染症予防対策を行い、開催いたします。

L I B R A R Y

心あたたまるオルゴールの音色

12月11日に、木製手まわしオルゴールの演奏会を行いました。演奏は、永山明美さん。図書館では2度目の演奏となりました。「時をめぐる」をテーマに、さだまさしさんの「秋桜」や震災復興支援ソング「花は咲く」、「埴生の宿」など12曲のプログラムが組まれ、曲の解説や谷川俊太郎などの詩の朗読を交えながら、心温まるオルゴールの音色が届けられました。参加者からは、子どものころを思い出しながら聴いた、オルゴールの音色に心が安らいだなどの感想が寄せられました。

音楽と本が紡ぐ世界ライブラリークリスマスコンサート

12月23日、クリスマスの音楽と詩の朗読のプログラムで、ライブラリークリスマスコンサートを行いました。

演奏は、クラシックギターを愛川義夫さん、ソプラノの歌と朗読を天野るり子さん。アヴェマリア、ホワイトクリスマス、ジョイフルジョイフルなど16曲の演奏があり、クラシックギターの音色と美しいソプラノの歌声は、コンサートを聴きにいられた皆さんを魅了していました。

クリスマス音楽や詩を楽しみました～ライブラリークリスマスコンサート～

図書消毒機を導入しました。紫外線による殺菌と送風でほこりの除去ができます。

三股町立図書館

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

若い人に贈る読書のすすめ

読書推進運動協議会では、成人式や卒業にあわせて「若いときに読んでほしい本」を毎年選定しています。選定された本の中から、特におすすめの本を紹介します。

・14歳の教室 若松英輔／著
進むべき道に迷ったとき、先が見えずに苦しいとき、ことが君を支えてくれる。人生の答えを自分でみつつけるための、素朴な動詞をめぐる7つの授業。

・イマジン？ 有川ひろ／著
走るしか能のない新米、突っ走る。憧れの映像制作の現場に飛び込んだ、良井良助。そこは現実と物語をつなげる魔法の世界だった。

図書消毒機を導入しました

図書の殺菌消毒やほこりなどを除去してくれる図書消毒機を12月から図書館で導入しています。紫外線を使った殺菌と、送風によりほこりなどを除去してくれます。6冊の本を30秒間で行います。窓口近くに設置していますので、お気軽にご利用ください。

■休館案内（13ページ）のカレンダー）



新型コロナウイルス感染症 県独自の「緊急事態宣言」発令

新型コロナウイルスの感染者が昨年11月ごろから全国的に増え、第3波の襲来ともいわれています。県内でも年末年始にかけて感染者が急増し、1月6日には最多となる1日に105人の感染者が判明しました。特に、都城・北諸県圏域では6日時点で、直近の人口10万人あたりの新規感染者数が59.7人を記録し、3つのクラスター（感染集団）が発生するなど、厳しい状況に。このような危機的状況を踏まえ、県は7日、県内全域に「緊急事態宣言」を発令し、次のことを要請しました。

主な行動要請

- ①原則、外出自粛
- ②原則、県外との往来自粛
- ③イベントの中止・延期
- ④会食は4人以下、2時間以内
- ⑤テレワーク、時差出勤の推奨
- ⑥高齢者等との会食配慮
- ・飲食店の午後8時までの営業時間短縮

これらの要請期間は2月7日まで（1月20日時点）です。要請期間は過ぎたとしても、コロナ禍が終わるわけではありません。

わたしたちには、あらゆる場面で引き続き、マスク着

用、手指消毒や手洗いなどの徹底、3密を避けるといった感染防止対策をとることが求められます。

日常生活での基本的感染対策

- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底（外出はマスク着用）
- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- ・「3密」を避ける
- ・会話をするときは、可能な限り対面を避ける
- ・感染が流行している地域の往来は避けて
- ・口腔ケアで感染予防
- ・毎朝、体温測定



県民の皆さまへお願い

いつでもマスク！



冬のコロナ対策へのご協力をお願いします

早期検査のお願い

県内では、発熱などの症状がある状態で、受診せずに通常の生活を続けたことで、次のような事例が発生しています。

- ・我慢していたことで症状が悪化
- ・多数の方への感染拡大



発熱等の症状がある方は、早めにかかりつけ医などの地域の身近な医療機関にご相談ください。



宮崎県新型コロナウイルス感染症対策特設サイト
「発熱などの症状のある方の相談・受診について」



引き続き、新型コロナウイルス感染症対策の徹底を

11月以降、本町でも新型コロナウイルスの感染者が急増している状況です。感染の状況や取るべき行動などは、県や本町の公式サイトでお知らせしています。

町民の皆さんには、冷静な対応をお願いするとともに、①県外からの来県者と接する際にはお互いにマスク着用を、②会食は「みやざきモデル」の徹底を、③勤務中や休憩中もマスク着用。運動などマスクを外す場で細心の注意を、といった「うつらない」「うつさない」ための感染防止行動を引き続きお願いします。

感染者は被害者であり、感染者への誹謗・中傷・偏見・差別は厳禁です。今は我慢の時。1日も早い収束を願い、町民一丸となって、この危機を乗り越えましょう

宮崎県新型コロナウイルス感染症対策特設サイト



本町公式サイト感染者情報一覧ページ



出典：宮崎県新型コロナウイルス感染症対策特設サイトより



大和フロンティア株式会社と包括連携協定を締結

12月4日、町役場で町と大和フロンティア(株)の包括連携協定調印式が行われました。大和フロンティア(株)は、日本初となる竹笹を原料とした家畜飼料や有機肥料「笹サイレージ」の製造・販売に取り組む会社で、都城市を中心に事業を行っています。

本町でも放置竹林が増えていくことから、竹林の無償伐採などの地域の環境対策に関することや笹サイレージを営農に利用する資源の有効活用に関することなど、4項目で連携していきます。



大和フロンティア(株) 代表取締役
田中浩一郎さん
(都城市在住)



親子で一緒にトンテンカン町子連が親子ものの作りを開催

12月6日、ふれあい中央広場で町子ども会育成連絡協議会が主催する「親子ものの作り」が開催されました。会場は屋外でしたが、受け付けを済ませた参加者は、検温や消毒、マスクの着用などコロナ対策をしっかりと行い、工作材料を受け取りました。作成したのは、ひっくり返すと踏み台にもなる木製ボックス。会場には金づちで釘を打つ音と、歓声が響き、参加者は、親子で協力しながら作成したボックスを笑顔で持ち帰りました。



参加者
緒方真由美さん
(東植木在住)
三股西小3年 優さん



ヤマメの人工授精を見学 長田小児童へ生命の授業

12月8日、長田小5年生10人が、ヤマメの養殖、加工や販売を行っている「しゃくなげの森」(池邊美紀代表)を訪れ、生命の授業を受けました。これは、同代表が、命の始まる瞬間に立ち会うことで、生命の神秘を感じ、人間の命を考える機会になればと企画したものです。この授業で児童は溪流に生息する水生昆虫などから食物連鎖と命の循環を学びました。また、養殖場では人工授精の様子を見学し、命が始まる瞬間を真剣に見つめていました。



参加者
二見海心さん
(長田小5年)



保護者や5年生に 三股西小児童が棒踊りを披露

12月11日、三股西小6年生が、校庭で新馬場の棒踊りを披露しました。同校では、6年生になると新馬場棒踊り保存会の川畑正博さんから指導を受け、運動会で披露しています。本年度は、新型コロナウイルスの影響により、運動会での発表には間に合いませんでしたが、川畑さんの根強い指導によりこの日を迎えました。6年生の息の合った踊りに保護者や5年生は魅了され、感想を求められた川畑さんは言葉にならないほど感激していました。



参加者
早田光姫さん
(三股西小6年)



町議会議員として長年活躍 大久保義直さんへ叙勲

地方自治における長年の功績が認められた大久保義直さんに、日本の勲章の一つである旭日章が授与され、12月15日、町長室で伝達式を行いました。

大久保さんは、町議会議員として平成11年5月～平成25年4月の間在職し、平成19年5月～平成21年4月には町議会副議長を務めるなど、長きにわたり町の発展に尽力されました。大久保さんは、令和2年9月に逝去されたため、妻のエチさんが代理で伝達を受けました。



代理出席者(妻)
大久保エチさん
(山王原在住)

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請は2月26日まで

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給します。

申請には期限があります。2月26日（金）までに申請してください。

申請が必要の人

- ① 公的年金などを受けていること
で、令和2年6月分の児童扶養手当が受けられなかった人
- ② 令和2年6月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人
- ③ ひとり親世帯臨時特別給付金の基本給付を受けたひとり親家庭の人で、新型コロナウイルスの影響により収入が減少した人

・基本給付を受け取れます。

支給には収入などの要件があるほか、申請書などの提出が必要です。また再支給分もあわせて手続きができますので、お早めに申請してください。

お問い合わせ

福祉課 児童福祉係
☎ 52-9060

全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験（第3回）を実施します

国が実施する全国瞬時警報システム（通称「Jアラート」）の全国一斉情報伝達訓練（第3回）に合わせて、本町でも情報伝達試験を実施します。

町内各所に設置している防災行政無線のスピーカーから、次の日程で音声が一斉に流れます。ご理解とご協力をお願いします。

●日時 2月17日（水）午前11時ごろ
●試験方法 防災行政無線（広報塔）を使用します。

●放送内容 ①コールサイン（1回鳴らします）②「これは、Jアラートのテストです。」（3回鳴らします）③下りチャイム（1回鳴らします）

※全国瞬時警報システム「Jアラート」は、国が人工衛星を使い、町の防災行政無線を直接起動させて、緊急事態の情報を知らせするシステムです。

※災害発生や気象状況によっては、情報伝達試験を中止する場合があります。中止する場合は、防災行政無線でお知らせします。

お問い合わせ

「児童扶養手当」が変わります

これまで、*障害基礎年金等を受給している人は、障害基礎年金等の額が児童扶養手当の額を上回る場合、児童扶養手当を受給できませんでしたが、令和3年3月分の手当以降は、児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。

※国民年金法に基づく障害基礎年金、労働者災害補償保険法による障害補償年金など。

児童扶養手当について

児童扶養手当は、離婚・死亡などの理由で父親や母親がいない児童や、父親や母親が中程度の障害の状態にある児童が、健やかに育つことを目的に、その児童を育てている人に支給されるものです。

※支給には所得などの要件があります。

月額

支給対象児童数	全部支給	一部支給 ※所得に応じて金額を決定
1人	4万3160円	4万3150円 1万1800円
2人目 の加算額	1万1900円	1万1800円 51000円
3人目以降 の加算額	6110円	6100円 30600円

障害基礎年金を受給している人に必要な手続き

・すでに児童扶養手当受給資格者として認定を受けている人
↓原則、申請は不要です。

・児童扶養手当受給資格者として認定を受けていない人
↓児童扶養手当を受給するためには、申請が必要です。福祉課児童福祉係で手続きをしてください。なお、福祉課から案内などの送付はありません。

注意事項

・障害基礎年金等以外の公的年金などを受給している人は、変更ありません。今までどおり、公的年金などの額が児童扶養手当額を下回る場合に、その差額分を児童扶養手当として受給できます。

・通常、児童扶養手当は、申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった人のうち、令和3年3月1日に支給要件を満たしている人は、6月30日（水）までに申請していただければ、令和3年3月分の手当から受給できます。

お問い合わせ

福祉課 児童福祉係
☎ 52-9060

市町村交通災害共済加入申し込みを受け付けます

交通災害共済は、交通事故により死亡・障害・ケガをした場合に、お互いに助け合い、見舞金を支払う制度です。次のとおり加入申し込みを受け付けます。

●支部長を通じての申込期間 2月1日（月）～3月25日（木）
●共済期間 4月1日～令和4年3月

愛の寄付

寄付者一覧

12月1日から12月31日まで

社会福祉法人三股町社会福祉協議会

忌明け寄付

寄付者 続柄 故人名 年齢 地区 金額

瀬尾アヤ子	夫	光則	90	梶山	5万円
瀬尾アヤ	夫	寛典	93	梶山	10万円
野元康恵	夫	康弘	85	東原	5万円
宮里玲子	母	ミサ子	97	小鷲	3万円
福留裕一	母	道子	86	上米	2万円
釘崎令子	夫	五男	71	西植	3万円
石坂いつ子	夫	五男	73	樺田	3万円
去川洋見	母	ミツ	102	轟木	3万円

●一般寄付 茶道裏千家淡交会 宮崎支部 都城分会 江夏恵子：5千円

実践しましよー！
会食は「みやざきモデル」で

み っつの密を避けて

も りつけは小皿で一人ひとり

で んわ連絡先をお店に告げて

ざ せきは間隔を空けて

き れいに手指消毒

ルール、ガイドライン遵守のお店を利用しましょう。

みやざきモデルで会食を楽しみましょう！

日本のひなた宮崎県

出典：宮崎県新型コロナウイルス感染症対策特設サイトより

新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため、健診および
イベントなどが延期または中
止となる場合があります。

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 Ⅱ 3月4日（木）
 - 受付時間 Ⅱ 午後1時～1時30分
 - 対象者 Ⅱ 令和2年2月生まれ
 - 持ってくるもの Ⅱ 母子健康手帳、バスタオル
- ※希望者には、おっぱい相談や栄養相談も実施します。おっぱい相談希望者はタオル3枚程度をお持ちください。

3歳児健診

- 期日 Ⅱ 2月25日（木）
 - 受付時間 Ⅱ 午後1時～1時30分
 - 対象者 Ⅱ 平成29年7月生まれ
 - 期日 Ⅱ 3月11日（木）
 - 受付時間 Ⅱ 午後1時～1時30分
 - 対象者 Ⅱ 平成29年8月生まれ
 - 持ってくるもの Ⅱ 母子健康手帳、質問票、検尿
- ※内科と歯科の診察を行います。また、希望者には、心理相談、ことばの相談、栄養相談を実施します。

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

健康運動実践指導者の指導でストレッチ、音楽にあわせながら、歩く動作を中心とした運動をします。運動を始めるきっかけづくりとして参加してみませんか。

- 期日 Ⅱ 2月15日（月）
 - 時間 Ⅱ 午前10時～11時
 - 持ってくるもの Ⅱ 運動靴、タオル、水分
 - 場所 Ⅱ 町健康管理センター
- ※動きやすい格好でお越しください。

子育て支援センターからの
お知らせ

☎52-8101

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、町社会福祉協議会公式サイトでもお知らせしています。

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。

英語であそぼう

外国語指導助手（ALT）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。

2月25日（木）は「三股町総
ぐるみ献血参加運動」の日
です

総ぐるみ献血参加運動とは、町内の全ての皆さんに献血の協力を呼び掛ける運動で、県、各市町村、推進団体、血液センターが連携し、県内で実施しています。輸血用の血液は、事故や手術だけでなく、その多くは病気治療のために使われています。また、血液は長期保存ができません。安全な血液製剤の安定した供給のために、皆さんのご協力をお願いします。

- 期日 Ⅱ 2月25日（木）
- 時間 Ⅱ 午前9時30分～午後4時（休憩 正午～午後1時）
- 場所 Ⅱ 町役場（1階ロビーで受け付け後、献血車内で行います）

献血の種類 Ⅱ 400ml献血

献血対象者 Ⅱ

- 男性 Ⅱ 17～69歳、女性 Ⅱ 18～69歳
- 体重50kg以上の体調の良い人
- ※ただし、65歳以上の人は60～64歳までに献血経験がある人に限られます。その他、当日の問診で献血できないと判断する場合があります。
- ※献血にご協力いただいた人には、プレゼントを差し上げます。
- ※検査後、血液型（O型を含む）や

- 期日 Ⅱ 毎週水曜日（2月17日は、休み）
- 時間 Ⅱ 午後1時30分～2時30分
- 講師 Ⅱ ライト・デレック先生
- 定員 Ⅱ 7組（要予約）

友達つくるうー！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う。

- 期日 Ⅱ 2月18日（木）
- 時間 Ⅱ 午前10時30分～11時
- 定員 Ⅱ 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 Ⅱ 2月25日（木）
- 時間 Ⅱ 午前10時～11時30分
- 講師 Ⅱ 都城ひかり園の先生
- 場所 Ⅱ 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

おはなしかい

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 Ⅱ 3月4日（木）
- 時間 Ⅱ 午前10時30分～11時
- 定員 Ⅱ 7組（要予約）

親子ビクス

親子で体を動かしながら、心地よい汗をかきましょう。参加される方は予約をお願いします。

- 期日 Ⅱ 3月8日（月）
- 時間 Ⅱ 午前10時30分
- 場所 Ⅱ 町総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- 講師 Ⅱ 田鍋いずみ先生（OKJ認定インストラクター）
- 主催 Ⅱ 宮日母子福祉事業団
- 定員 Ⅱ 10組（要予約）

誕生会（2・3月生まれのお友達）

誕生日のお友達をみんなでお祝いしましょう。

- 期日 Ⅱ 3月9日（火）
- 時間 Ⅱ 午前10時～11時

ファミリーサポートセンターたんぽぽ
からのお知らせ

☎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れる。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
子育てを援助したい人
↓まかせて（提供）会員

利用するには事前に会員登録が必要

地域包括支援センターからの
お知らせ

☎52-8634・9063

高齢者（介護保険）



健康管理の目安となる検査数値を希望する人に通知しています。健康管理にお役立てください。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなかで、外出を控え自宅で長い時間を過ごすことが多いのではございませんか。このような環境下では、心身の機能が低下することが懸念されます。感染のリスクには十分考慮しながら、健康の維持に向けた取組が重要です。家の中や庭などでの体操や、できる範囲で家事をするなど、体を動かすことが大切です。また、低栄養を予防し、免疫

食欲の低下や食事が食べにくくなったなどの理由から徐々に食事が減り、体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や内蔵などを作るたんぱく質が不足した状態のことを言います。

低栄養とは？

つつい菓子パンや麺類、ご飯と漬物だけなど単品メニューになりがちですが、医師から制限をかけられている人以外は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食おかずにと1品取り入れましょう。好きなものだけに偏らず、まずは1日1日の食事を健康に、おいしく、楽しく食べましょう。

足もと元気教室
● 日程=2月15日～3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	2月19日（金） 3月5日（金）
2 地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	3月4日（木）
3 地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	2月25日（木） 3月11日（木）
4 地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	2月17日（水）
5 地区	午後1時30分～3時	轟木集落センター	2月18日（木）
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	2月18日（木） 3月4日（木）
花見原	午前9時30分～11時	花見原コミュニティセンター	3月3日（水）
餅原	午前9時30分～11時	餅原堂農研修館	2月15日（月）
三原	午後1時30分～3時	三原コミュニティセンター	2月17日（水）
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	2月24日（水） 3月10日（水）
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	3月1日（月）
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	3月12日（金）
8 地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	2月26日（金）
9 地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	2月24日（水） 3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
※2月1日～14日の日程は「広報みまた先月号」をご参照ください。
※新型コロナウイルス感染症対策として、2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。



「自信」が輝きを生む
外見だけでなく、内面の美しさ
さんも、昨年12月に行われた宮崎大
会でグランプリを受賞した。出場の
きっかけは、前回大会に出場し、グ
ランプリを受賞した友人がこれまで
以上に輝いて見え、美にあまり興味
のなかった自分でも輝くことができ
るのか挑戦したかったから。結果を
残すことよりも、立ち振る舞いなど、
自分を向上させることを目標にした

ことで、レッスンや大会を通して自
分の行動に今まで以上に自信が持て
るようになった。「心が元気なら体が、
体が元気なら心が元気になる。その
バランスをとることが輝くというこ
とだと思えます」と話す。今後の目
標は、4月に開催予定の日本大会で
も輝くことと、まちの皆さんが輝く
ためのきっかけになること。「長井さ
んががんばっているから、私もが
んばろうと思ってもらえるような活動
をしていきたい」輝き続けるための
挑戦は、これからも続いていく。

輝く未来を目指して

クローズアップ
まちを支える人たち ①42 仲町在住 長井のぞみ(44)さん

茶じょけ

2月にあるイベントと言えば、節分です。私も3日には豆まきをした
思っていました。なんと今年の節分は2日です。これは、節分が立春
の前日とされているから。3日で固
定されているわけではないのです。
節分が2日になるのは124年ぶ
りのことで、37年前は4日が節分
だったこともあるそうです。日がず
れると言えば、昨年は東京五輪・パ
ラリンピック開催の影響で祝日が移
動しました。大会が延期になったこ
とで、今年も祝日が移動します。海
の日が7月22日、スポーツの日が
23日、山の日が8月8日です。祝
日の移動は12月末に公表されたの
で、カレンダーは変更されていない
と思いますが、この情報は首相官邸
公式サイトで確認できます。<や>

No.606 令和3年2月1日号

発行・編集／三股町 総務課
〒889-1995
宮崎県北諸郡三股町五本松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

※みまたん駅前よかもん朝市は、コロ
ナウイルス感染拡大防止のため当
面の間中止です。



黒みつらつきょう 70g290円～
／販売者・株式会社原田青果



次回のみまたん駅前よかもん朝市
期日＝当分の間中止

おいしく健康に

今回は、五本松にある(株)原田青果
さんの『黒みつらつきょう』をご紹
介します。らっきょうやんにく、
ごぼうなど、おいしい野菜を生産し
ている原田青果自慢のらっきょうを
「お年寄りから小さなお子様まで多
くの人においしく食べてもらいた
い」という熱い思いから、商品開発
に向け試行錯誤を繰り返して、やっと
完成した商品です。九州産のらっき
ょうを使用し、黒みつの優しい甘さ
のおかげでらっきょう特有の辛みや
匂いがやわらぎ、大変食べやすくな
っています。また、らっきょうには
水溶性食物繊維やビタミンCが豊富
に含まれているため、健康維持にも

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー
No.100 んじゃ様 だより

三股町物産館よかもんや
〒889-1901 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5時
定休日／毎週木曜日

http://mimatan.com

町の栄養士から

いきいき
げんき!

毎月19日は
食育の日

大人も一緒に「食育」

健康バランス食実践のために

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。



2月の旬の食材

- ・キャベツ
- ・ダイコン
- ・ニンジン
- ・水菜
- ・イチゴ

※材料は全て1人分です

① 主食／ご飯

168キロカロリー 塩分0グラム

材 料 ご飯…100グラム

② 主菜／肉入り油揚げのトマト煮

279キロカロリー 塩分1.7グラム

材 料 油揚げ…1枚、キャベツ…50グラム、豚ひき肉…40グラム、
塩…小さじ1/12、●こしょう…少々、●卵白…1/2
個分、◆カットトマト缶…100グラム、◆水…1/2カ
ップ、◆コンソメ…1/3個、◆おろしニンニク…小さじ
1/3、◆ローリエ…1枚、クリームチーズ…10グラム、パ
セリのみじん切り…少々

作り方 ①油揚げは袋状に開いておく。キャベツは千切りにし
て塩をふり、よくもんで水気を絞る。②ボウルに豚ひ
き肉、キャベツ、●の材料を入れよく混ぜる。③油揚
げに詰め、口をつま楊枝で止める。④フライパンに②
を入れ、弱火で両面焼く。◆を入れ、煮立ったら弱火
にして煮詰める。⑤つま楊枝をはずし、器にもり、ク
リームチーズとパセリを飾る。

③ 副菜／ピーナツ入りなます

92キロカロリー 塩分0.3グラム

材 料 ダイコン…40グラム、ニンジン…10グラム、水菜…10グラム、
刻みピーナツ…小さじ2、▲しょう油…小さじ1/3、
▲酢…小さじ1、▲はちみつ…小さじ1

作り方 ①ダイコンとニンジンは4センチ長さの千切り、水菜は
4センチ長さに切り、塩(分量外)をふり、軽くもんで水
気を絞る。②ボウルに▲入れ、残りの材料も入れて
和える。

④ もう一品／いちごフラン

293キロカロリー 塩分0.1グラム

材 料 イチゴ…50グラム、卵黄…1/2個分、生クリーム…50ミリ
リットル、砂糖…小さじ2

作り方 ①イチゴは角切りにして
耐熱容器に並べる。②卵
黄、生クリーム、砂糖を
よく混ぜ、イチゴの上か
らかける。③熱湯を張っ
たオープン板にのせ、
200度、10分蒸し焼きに
する。焼けたら自然に冷
ます。



問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8481

★わが家の一番星★

いつも笑顔で家族のアイドル。愛
犬のモモスケとは産まれた時から
ずっと一緒に大の仲良しです♡



園田 ころちゃん
令和2年7月27日生まれ(0歳)
園田空也さん・泉さんの長女



吉留 旭秀ちゃん
令和2年8月25日生まれ(0歳)
吉留貴之さん・佳枝さんの長男



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す。
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)

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

(切り取ってポストへ投函してください)

2021.2 vol.606

氏 名	フリガナ		
ご住所	□□□□□□		
電 話	()	-	
年 齢		性 別	男 ・ 女