

みんなで守る
笑顔あふれる
まちの未来



みんなで守る! みんなを守る!

9 交通ルール

ただ今、実施中! 特定健康診査と特定保健指導を受けましょう...6 まちの話題...10

三股のまちで演劇ぜんまい! みまた演劇フェスティバル ～まちなかでドラマに出会える3日間～

カク
ドラ!

ドラマを書いてみよう!
10月8日(金)
@三股町立文化会館・会議室
体験型戯曲講座
「90分でせりふ書いてみる?」
演劇の台本を書く90分の講座です。日常の会話をつないで「せりふ」を作り、自分だけの短い台本「ドラマ」を書き上げます。「俳優たちが演じてくれる」特典付!
日時/10月8日(金)午後7時30分～
(参加無料、事前に申し込みが必要です。)



ヨム
ドラ!

朗読劇を、まちなか小劇場を
まわって楽しむ
10月9日(土)・10日(日)
@まちの特設3劇場
まちなかの3つの特設小劇場で、町民3チームと県外から3劇団が、短編6作品を上演いたします! 町民チームを演出するのは、全国各地で活躍する実力派演出家たちです。
町民3チーム演出家/高野桂子(PUYEY[福島])、大迫旭洋(不思議少年[熊本])、油田晃(三重)
県外の3劇団/劇団おとな団[沖縄]、どらまさるく[宮崎]、劇団言霊[北九州]



ミル
ドラ!

ホールで舞台芸術を観よう!
10月9日(土)・10日(日)
@三股町立文化会館・ホール
プロジェクト大山(東京)
「グッバイ! キャラバン」
絵本作家の荒井良二氏の作品世界から得たインスピレーションを、ダンスに立ち上げさせます。「想像してわくわくする気持ち」が呼び起こされるような、そんなダンス作品。
演出/振付/古家優里
出演/古家優里、三輪亜希子、松岡綾葉、長谷川風立子、加藤未来、仁科幸
日時/10月9日(土)午後7時開演・10日(日)午後4時開演



まちドラ! 2021詳しい情報は、三股町立文化会館WEBサイトで! 三股町立文化会館 検索 チケット取扱・お問い合わせ 三股町立文化会館 TEL(0986) 51-3462

みまた演劇フェスティバルまちドラ! のプレドラマ!
プレドラ! 微魔女企画(福島県いわき市) 冥土の土産ツアー2020-2021

おかえり

そしてまた、もうすぐ春は来る――



かつて高校の同級生だった三人の女たち、藤村多可恵、伊藤真知子、田中優美。五十歳を過ぎ、残りの時間を感じはじめた三人の女たちは、最後にどこへ帰るのだろうか。

作 永山智行(劇団こぶく劇場)
演出 ハギハラヒロキ
出演 大森由美子・松本恵美子・渡邊里美
照明 橋祝子 演出助手 橋本澄子

- 日時/9月18日(土) 19:00開演
19日(日) 11:00開演/15:00開演
※開場は開演の30分前
- 料金/一般...前売1,500円(当日 2,000円)
高校生以下...500円(前売・当日とも)
※全席自由 上演日時指定
※前売りにて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります。
※感染症対策を行い実施いたします。
- 会場/三股町立文化会館
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山3404-2
- お問い合わせ・チケット販売
三股町立文化会館 TEL0986-51-3462
<https://bunka.town.mimata.lg.jp>

三股町立文化会館自主文化事業



温故知新

1/f ゆらぎ II ～そして再び～

温故知新が贈る～心の癒しを求めて～第2弾。更にバージョンアップした和「津軽三味線」と洋「パーカッション・ピアノ・チェロ」が織りなす音の融合をお楽しみください。

- 出演/
温故知新[石井秀弦(津軽三味線)、上之園謙治(ドラムス&パーカッション)]
遠山淳(アレンジャー・キーボーディスト)、有村航平(チェロ)
- 日時/10月7日(木) 19:00開演 ※開場は開演の30分前
- 料金/一般...2,000円(当日同料金)、ペア...3,500円(前売りのみ)
大学生以下...1,000円(当日同料金)、未就学児...入場無料
※全席自由 ※親子室が利用できます
※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。
※前売りにて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります。
※感染症対策にご協力ください。
- 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 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山3404-2
- お問い合わせ・チケット販売
三股町立文化会館 TEL0986-51-3462 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>





知って守ろう交通ルール!



「歩行者を守ろう」・「一時停止は二度止まる」・「車間3秒」運動の推進

①歩行者を守ろう

- 歩行者を見かけたら必ず止まって笑顔で待ちます。
- 横断歩道または自転車横断帯ありの道路標示や道路標識を発見したら、まず減速して横断歩行者などがいないか確認し、横断者などがいたらゆっくり停止します。

②一時停止は二度止まる

- 一時停止線で止まり安全を確認。ゆっくりと進み、周りの安全が十分に確認できる見通しの良い場所で2回目の停止。左右をしっかり確認し、見落としを防ぎます。

③車間3秒

- 十分車間をとることで「追突事故」を防ぎます。



脇見・ぼんやり運転等追放

①運転者は…

- 緊張感を持って、危険を予測する「かもしれない運転」を意識して行い、交差点での追突事故などを防ぎましょう。
- 運転中のスマートフォンなどの操作は法律で禁止されています。絶対にやめましょう。



②歩行者は…

- 歩きながらスマホの危険性を認識しましょう。



自転車安全利用五則

①自転車は、車道が原則、歩道は例外

(運転者が13歳未満、70歳以上の場合は歩道を通行できます。)

②車道は左側を通行

③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

④安全ルールを守る

- 飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
- 夜間はライトを点灯
- 交差点での信号順守と一時停止、安全確認

⑤子ども(13歳未満)はヘルメットを着用



みんなで守る! みんなを守る! 交通ルール

わたしたちが快適で安全な生活を送るため、法律や条例などのルールは必要不可欠なものです。交通ルールもその一つ。今回は、身近なものだからこそ守ることがおろそかになりがちな交通ルールの大切さについて考えます。

都城警察署 三股交番所長 鎌田洋一さん



②突然、着信が…



①ある日の運転中



③着信が気になって脇見…



①スマホなどを見ながらの「ながら運転」は禁止です
②横断歩道は歩行者優先です



その運転、
危険ですよ!

Interview

町のおまわりさんに聞いてみました



「本町の交通安全の状況について」

都城警察署 三股交番所長 鎌田 洋一さん

昨年1年間に、町内で発生した人身事故は101件、物損件数は357件です。人身事故は約3.5日に1件、物損はほぼ毎日発生していることとなります。原因の多くは、カーナビを操作しながら運転するなどの「ながら運転」や、いつも通る道だからと油断してしまう「漫然運転」です。気を緩めず常に真剣に、でも心にはゆとりを持って運転することが大切です。また、雨の日は停止するまでの距離が長くなるなど、天気や道路の状況によって、気を付

けることが変わります。その場に合った適正な運転を心がけましょう。皆さんは、自転車が車両だということは知っていると思いますが、一時停止などの道路標識にも従わなければいけないということを意識して乗っていますか？交差点で、スピードを落とさずに飛び出してくる自転車を見ると、ドキッとしみます。自転車の事故は大きなけがに繋がります。ですので、今日からは、道路標識にも気を付けながら真剣に自転車に乗りましょう。

事故が発生する場所と聞いて、交差点が思い浮かぶ人は多いと思いますが、意外と多いのは、駐車場内や駐車場から出るときに事故です。駐車するときに前から突っ込んでしまうと、自動車をバックで出さなければいけません。そのときに他の自動車にぶつけてしまうことや、バックのまま道路に出て交通の妨害をしてしまうことがあります。急いでも、次に運転する状況まで考えることで、事故を減らすことができます。他にも、早朝・夜間にウオーキングやジョギングをするときは反射材を身に着ける、自転車でも歩いていても周囲の音が聞こえるようイヤホンなどで耳をふさがらないなど、気を付けるポイントがたくさんあります。交通ルールは、道路での交通の安全と円滑な通行のためにあるものです。そして、それを守ることは自分だけでなく、大切な人たちを守ることに繋がります。これからも、交通ルールを守り、安全な日常を過ごしましょう。

数字で見る本町の交通事故状況

(※令和3年は1～7月末の合計)

町内の交通事故原因別件数

	令和元年	令和2年	令和3年
信号無視	6	5	3
一時不停止	6	4	7
酒酔い運転	1	0	0
歩行者妨害	1	1	1
ハンドル・ブレーキ操作誤り	6	6	0
脇見等運転	61	70	40
優先通行違反	2	2	3
交差点安全進行違反	13	11	7
不明・その他	8	2	2

町内の交通事故発生件数・負傷者数

	令和元年	令和2年	令和3年
発生件数	104	101	63
負傷者数	121	113	66
死者数	2	1	1
物損件数	366	357	179

町内の事故類型別件数

	令和元年	令和2年	令和3年
横断中	4	3	1
その他	4	4	3
正面衝突	3	0	0
追突	27	33	9
出合頭	41	38	37
右左折時	3	5	5
その他	17	14	8
単独	5	4	0

町内で交通事故が発生しやすい場所

●三股駅前交差点



信号のない交差点。東側は緩やかなカーブで見通しが悪く、西側は直線でスピードを出す自動車が多いため、重大な事故が起きやすい。

●稗田西交差点



年間を通して歩行者、車両とも交通量が多い。大型の商業施設も複数あるため、渋滞も起きやすく、追突や接触などの事故が起きやすい。

4月1日から、「宮崎県自転車条例」が施行されています

自転車は手軽な乗り物です。その一方で、交通ルールやマナーを守らないことなどが原因で、交通事故が多発しています。

そこで県は、自転車を安全に正しく利用することを勧めるために自転車条例を制定しました。その主な内容は次のとおりです。

- ① 交通ルールの順守
- ② 自転車に幼児を乗せるとき、70歳以上が運転するときの乗車用ヘルメットの着用(努力義務)
- ③ 自転車の点検整備(努力義務)
- ④ 自転車損害賠償保険などへの加入(義務)

特に、④は加入義務が課されていることに注意が必要です。自転車を利用する大人はもちろん、自分は乗らなくても、自転車を利用する子どもがいる保護者などが加入の対象です。過去には、自転車と歩行者の間に起きた事故で約1億円の賠償責任が発生した事例もあります。保険の加入、ヘルメットの着用や点検整備は安全に正しく利用するためだけでなく、自転車を利用するわたしたちを守るためのものです。

高齢者安全運転支援事業

高齢者が起こした交通事故で、アクセルとブレーキの踏み間違いが原因であることは少なくありません。本町では、高齢運転者が安心して運転を続けることができるよう、後付けの安全運転支援装置を設置する人に費用の一部を助成しています。

●補助対象装置

- ① 急発進防止装置
- ② ペダル踏み間違い時加速抑制装置
- ③ ATワンペダル

補助対象装置や対象者など、詳しいお問い合わせは、総務課危機管理係まで。☎52-11110

高齢者運転免許証自主返納支援事業

本町では、満70歳以上で、運転免許証を自主的に返納した人へ支援事業を行っています。支援の内容は、地域コミュニケーション「くいまー」の回数券12回分のバス利用券を10冊交付します。運転免許証を自主返納した日の翌日から1年以内に申請することなど、条件があります。詳しいお問い合わせは、総務課行政係まで。☎52-11112

交通ルールは、みんなで守ることが大切です

わたしたちが普段運転する自動車や自転車は、とても便利な乗り物です。しかし、時として人の命を奪う凶器に姿を変えてしまいます。そうならないための装置や仕組みは大きな助けになりますが、あくまでも運転の補助であり、操作を行うのはわたしたちです。例えば、遅刻してしまいそうだからと、いつもよりスピードを出してしまうことや確認・注意をおろそかにしてしまうことはありませんか。慣れた道を通るとき、「いつも何もないから、今日も何もない」と油断していませんか。「私一人くらいルールを守らなくても大丈夫」など、自分勝手なルールを作っていますか。こんな気持ちや運転が、交通事故を引き起こします。悲惨な交通事故をゼロにしたい、それはわたしたちみんなの願いです。そのためにも、自動車も自転車も歩行者も、みんなで交通ルールを守ること。そして、心にゆとりと思いやりを持ち、真剣に運転すること。それが、わたしたち一人一人を守り、安心安全に過ごせる心地よいまちをつくるのではないのでしょうか。



ただ今、実施中！ 特定健康診査と 特定保健指導を 受けましょう

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、
急遽中止や変更をすることがあります。

●後期高齢者健康診査

- 後期高齢者医療制度の加入者
- 料金は無料です。
- 個別健診は、指定の医療機関で10月31日(日)まで受診でき、料金は無料です。
- ※注意事項Ⅱ指定医療機関以外で健診を受ける場合や、検査項目を追加する場合は全て自己負担になります。

※健診の日程や場所は、下記の【表1】をご覧ください。

結果を確認し、生活を振り返る

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、特に結果の説明が必要な人へのみ、健康管理センターから連絡をして、返却を行っています。それ以外の人は、後日ご自宅に郵送します。受診した日から約2〜3カ月かかります。

また、「健康おうえん教室（運動支援）」は、健診を受けた人であれば、誰でも参加できます。ただし、予約が必要です。チラシを同封しますので、ご覧ください。

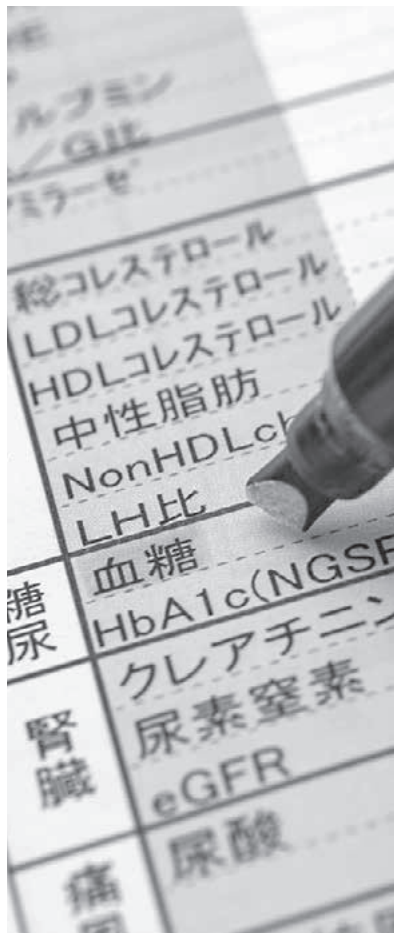
結果のことで個別に相談したい場合は、町健康管理センターへご連絡ください。

●特定保健指導（予約制）

- 対象
- 腹囲または体重(BMI)が基準値以上であることに加えて、血圧、血糖、脂質のいずれかが基準値以上の人。
- 内容
- 専門のスタッフ(保健師・管理栄養士、健康運動指導士)が、生活改善を3カ月間サポートします。
- 料金は無料です。

- ①初回面接(必ず受けてください)。
- 結果票の見方の説明やメタボ脱出のためのプラン作成などを行います。

- ②健康おうえん教室(運動支援)
- 9月から令和4年2月の間で計10回の運動教室を行います。各日程の定員は15人で予約が必要です。
- 健康運動指導士が家庭でも手軽に



町では、6月から特定健康診査・後期高齢者健康診査(集団健診・個別健診)(以下、「健診」という。)を実施しています。

健診の目的は、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」(以下、「メタボ」という。)を早期に発見して、その予防に取り組むことです。

健診を受けて、結果を確認し、生活を振り返ることで、生活習慣病の予防につながります。

健診を受ける

健診を受けるには、町健康管理センターなどで受診する集団健診と、指定医療機関で受診する個別健診があります。対象者には、受診票を郵送しています。受診するときは、必ず保険証と受診票(横長の二つ折り)をお持ちください。

●特定健康診査

- 40歳から74歳までの町国民健康保険の加入者
- ※健診実施期間中に社会保険などに加入した人は受診できません。
- 集団健診の料金は無料です。
- 個別健診は、指定の医療機関で10月31日(日)まで受診でき、料金は500円です。

できる、効果の高い運動を実践指導します。日程表は初回面接の際に渡します。

- ③中間支援
- ④最終支援(必ず受けてください)
- 取り組みの成果を、面接や電話、手紙などで確認します。
- ⑤健康おうえん教室(血液検査)
- 希望者のみ実施します。
- ※②から⑤は別日程で、①を受けた人が対象です。

●いきいき健康教室

- 対象
- 75歳以上の人
- 内容
- 結果票の見方の説明や栄養と運動の指導を行います。料金は無料です。
- ※特定保健指導等の日程や場所は、下記の【表2】をご覧ください。
- お問い合わせ
- 町健康管理センター ☎52-8481

【表2】特定保健指導（予約制）(40歳～74歳対象)

実施時間：午前9時～午後5時(所要時間：結果に応じて30分～40分)

対象地区	日程	実施場所
東植木、西植木	10月8日(金)	第9地区分館
	10月15日(火)	
仲町、山王原	10月26日(火)	町健康管理センター
轟木、仮屋、大野、大八重	10月29日(金)	第5地区分館
田上・梶山	11月2日(火)	町健康管理センター
東原、稗田	11月9日(火)	第8地区分館
町内全地区の国保健診受診者	12月12日(日)	町健康管理センター
町内全地区の国保健診受診者	12月19日(日)	

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止や変更になることもあります。

●いきいき健康教室（75歳以上）

受付時間：午後1時～3時

日程	実施場所
10月18日(月)	第9地区分館
10月27日(水)	町健康管理センター
10月29日(金)	第5地区分館
11月10日(水)	第8地区分館
11月12日(金)	第4地区分館
12月20日(月)	町健康管理センター

【表1】特定健康診査・後期高齢者健康診査（集団）

受付時間：午前8時45分～10時30分

対象地区	日程	実施場所
東植木、西植木	9月3日(金)	西部地区体育館
東植木	9月14日(火)	
西植木	9月17日(金)	
仲町	9月24日(金)	町健康管理センター
山王原	9月28日(火)	
轟木、仮屋、大野、大八重	10月1日(金)	
田上・梶山	10月5日(火)	町健康管理センター
稗田	10月6日(水)	
東原	10月12日(火)	
1、4、5、8、9地区の未受診者	10月31日(日)	町健康管理センター
全地区未受診者	11月21日(日)	

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止や変更になることもあります。



『守りたい笑顔』



子育て支援センターにて

町子育て支援センターには、笑顔と元気がいつもあふれています。伺った8月12日も、子どもたちは部屋中を駆け回ったり、おもちゃで遊んだり元気いっぱい。カメラを向けてみましたが、真剣に遊んでいた松田蒼生（まつだ あおい）くんは気づきません。名前を呼んでみると満面の笑みをこちらに向けてくれ、つられてこちらも笑顔になりました。このまちには、毎日こんな笑顔があふれていると思うと、とてもうれしくなりました。



わたしたち協力隊の活動の
ようすをお伝えします！



「自然に触れる贅沢な時間」

地域おこし協力隊 江森 聡さん

暦の上では秋でも、まだまだ暑い日が続きますね。三股町に移住してから、季節の移り変わりを毎回楽しみにしています。季節ごとに顔を変える風景、自然の中で会える昆虫、旬の野菜。都会では味わえないぜいたくな環境で生活しているんだと感じています。7月には勝岡小学校前の蓮根畑に咲いている蓮の花を見に行きました。青い空の下、葉の緑の中に、白やピンクの大きな蓮の花が咲き乱れている景色は圧巻で、あまりの美しさに言葉を失うほどでした。また、その蓮の花の下にはカエルやタニシ、アメンボが生息していて、そこにある世界がおとぎ話の世界のように見えました。その素晴らしさを写真に撮り、Instagramでも紹介しています。改めて、これからはこの環境を次の世代へ繋いでいくことを考えないといけないと思わせてくれる大きなきっかけになりました。



三股文芸

271

「短歌」

三股短歌会

若者はシンセサイザー弾き終えて

小牧照子

繊細な演奏後の気取りのない仕草にギヤップを感じ、青年のほほえましい光景を詠みました。サロン「えがお」での楽しいひとときのことです。

ガラス戸にぶつかり失心した鳥に

山本マリ子

鳥でも夫婦の絆の強さを知らされ、感動して詠みました。

タオル鷲掴み首の汗拭く

外国語指導助手のコーナー

「世界一空気が きれいなタスマニア」

ジョンストン・ナイジェル



私が初めて屋久島を訪れた時、その手つかずの大自然を見てオーストラリアのタスマニア州を思い出しました。タスマニア州はオーストラリア本土の南方にあり、南極大陸と同じくらい空気がきれいで、アウトドア体験をするには理想的な場所です。州の約3分の1は国立公園または世界遺産として保護されています。島全体に散策コースと遊歩道がめぐらされた歩行者天国で、海岸沿いでは美しい景色を眺めることができます。

そんなタスマニアで、オーロラを見ることができ

のを知っていますか？アイランドなどの北極圏で見ることが出来るオーロラ（ノーザンライツ）は有名ですが、サザンライツと呼ばれるタスマニアのオーロラはあまり知られていません。これは、空気がきれいなタスマニアだからこそ見ることが出来る光景です。6月から8月の冬が最適な季節ですが、ここでは1年中観測することもできるそうです。肉眼ではつきりと見ることは難しいので、カメラを持ってサザンライツ鑑賞にぜひ行ってみてください。

まちの隠れた物語を楽しむ

7月17日、18日、町民参加の演劇公演『わたしの人生の物語、つづく。』が行われました。

この公演は、公募で集まった町民の皆さんが、三股のまちで暮らす12人の「人生の物語」をインタビューして、そこから台本を作り、その人になりきって演じるという演劇公演です。

人生の物語には、普通の劇では決して描くことができないドラマがあります。観客は、役者から語られる言葉に引き込まれ、心温まる三股のまちの隠れた物語に感動し、楽しみました。

また、18日の公演後は、『まちとひとの演劇サミット』が行われました。

福島、三重、北九州、沖縄など、全国各地から、演劇でまちの人々をつなぐ事業をしている人が集まりました。それぞれの活動の話や、まちと演劇の可能性などについて語られました。

「まちドラ！2021」開催します！

10月8日、10日、今年で9回目となる、みまた演劇フェスティバル「まちドラ！2021」が開催されます。

「まちドラ！」は、まちに現れる3つの小劇場と文化会館で上演される演劇を、劇場から劇場へとぶらぶら歩いて楽しむまちの演劇祭りです。小劇場では、3つの町民チームと九州各地で活躍する3つの劇団が短編朗読劇「ヨムドラ！」を上演。文化会館では、今が旬のダンスカンパニー「プロジェクト大山」による、ダンス公演が上演されます。

また、まちが演劇に染まる秋の3日間、演劇を観て、息抜きをしましょう！

9月18日、19日には、劇団微塵女企画による演劇公演も上演されます。

詳しくは、本誌裏面をご覧ください。

文化の力で人を町を、元気に！

お知らせした公演は、感染症対策を行って開催します。



「わたしの人生の物語、つづく。」
本番の様子



まちドラ！本番の様子
(秋のまちドラ2020より)

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

夏休み、多くの利用で賑わいました

夏休み中、たくさんの方の図書館ご利用をありがとうございました。「なつやすみおはなし会」「ダンボール工作」「本と遊ぶ」など、今年の夏休みは多くのイベントを実施することができました。また、多くの親子連れの姿も見ることができました。本に親しむ夏休みとなったのではないのでしょうか。「読書の秋」にむけて、特設展示やイベントを準備中です。引き続き、みなさまのご利用をお待ちしています。

「読書の通帳」使ってみませんか？

借りた本の記録ができる「読書の通帳」を利用していませんか。借りた本の期日、書名、著者名、金額を、図書館専用の通帳に記録していくことができます。今までどんな本を読んできたのかを確認することができ、子どもを中心に好評です。サービスを開始した昨年12月から、約800冊発行されています。まだ持っていないという人は、



夏休み多くの利用がありました
親子でダンボール工作



「読書の通帳」好評発行中
読んだ本の記録をつけてみませんか？

三股町立図書館

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

ぜひ作ってみませんか。図書館の利用カードを持っている人なら、どなたでも発行できます。詳しくは、図書館窓口でご案内しています。

としよかん映画会を行ないます

人気作家、伊坂幸太郎の小説を映画化した「アイネクライネナハトムジーク」の上映を行います。

- 日時 9月28日（火）・29日（水）
午前10時10分～午後12時10分
- 場所 町立図書館 多目的ルーム
- 定員 各15人（事前予約制）
- 作品紹介 街頭アンケートに立つ会
社員・佐藤の耳に、ふとギターの弾き語り響く。歌に聴き入る紗季と目が合った佐藤は、思わず声をかけアンケートへの回答をお願いする。快く応えてくれた紗季との出会いが、二人に関係する友人や職場の上司に奇跡を起こしていく。
- 観覧を希望する人は、電話または、窓口までお申し込みください。
- 休館案内（17ページ）のカレンダー）



公募で集まった町民の皆さんが演じました



17日、18日上演「わたしの人生の物語、つづく。」の1場面



演劇サミットには劇団「青年団」の平田オリザ氏も参加



18日には全国各地から演劇関係者が集まり、演劇サミットも開催

7月3日、第35回国民文化祭・みやざき2020、第20回全国障害者芸術・文化祭みやざき大会が開催されました。10月17日まで、県内各地でさまざまなイベントが行われています。

本町では、7月17日、18日に「みまた、まちとひとの演劇フェスティバル」が行われました。(8ページに連日情報)

また、8月21日にはみやざき◎まあるい劇場のメンバーや県内の俳優陣が出演した演劇「ゆかいアート村で会いましょう」も上演。観客を楽しませました。

そのほか、9月5日には「三股町芸術発表会」が、10月8日、10日には「みまた演劇フェスティバル『まちドラ！2021』」が開催予定です。



山の幸海の幸いざ神話の源流へ 国文祭・芸文祭みやざき2020開催



卓球バレー



ミニテニス



四半の弓道



ソフトボール

熱戦繰り広げられた みまた町民総合スポーツ祭

6月27日から、町・町スポーツ協会主催の「第14回みまた町民総合スポーツ祭」が開幕し、町内各所で熱戦が繰り広げられています。各競技会場では選手の好プレーに歓声が飛び交い、参加者は地域住民相互の親睦を深めていました。これまでに8種目が行われ、9月にはグラウンドゴルフ大会が開催される予定です。

なお各競技の成績は次のとおりです(敬称略)。

卓球バレー▶優勝ⅡCチーム(原村香奈子、原村まり子、谷口正弘、松崎隆造、井川伸行)／準優勝ⅡDチーム(別納征敏、今村イヅ子、蔵元茂志)／3位ⅡFチーム(鳥丸雄貴、西原美恵子、内山加代子、外山陽太郎、中村貞子、山下和江)

ミニテニス▶優勝Ⅱ森田久美子・中神幸子／準優勝Ⅱ立山千代子・東征也／3位Ⅱ出水文子・吉村圭子

パークゴルフ▶男子優勝Ⅱ大重陽／準優勝Ⅱ福島賢也／3位Ⅱ宮田充／女子優勝Ⅱ佐藤小夜子／準優勝Ⅱ山元曜子／3位Ⅱ中村ミナ子

ペタンク▶優勝Ⅱ日チーム(有村トシ子、山下貞子、嘉藤正子)／準優勝ⅡDチーム(甲斐鹿男、宮里翠、大岩保徳)／

3位ⅡIチーム(上野重美、最上川俊子、桑畑孝志)／交流の部・優勝ⅡJチーム(山元凱雄、二宮計蔵、金丸道明)

四半の弓道▶優勝Ⅱ寺田咲子／準優勝Ⅱ隈元祥子／3位Ⅱ高田邦正

弓道▶男子優勝Ⅱ吉野利行／準優勝Ⅱ久保正守／3位Ⅱ野辺厚／女子優勝Ⅱ西村由美子／準優勝Ⅱ中山京子／3位Ⅱ森池美幸

硬式テニス▶【男子単(上級)】予選1位リーグ優勝Ⅱ石堂勇真／予選2位リーグ優勝Ⅱ大高佳祐／予選3位リーグ優勝Ⅱ田中秀樹／予選4位リーグ優勝Ⅱ外山琢朗／【女子単・オープン】予選1位・2位リーグ優勝Ⅱ上野雅奈／予選3位・4位リーグ優勝Ⅱ上村幸代／【男子単(中級)】予選1位トーナメント優勝Ⅱ田代慎一郎／予選2位トーナメント優勝Ⅱ上田泰之／予選3位トーナメント優勝Ⅱ津曲利彦

自治公民館対抗ソフトボール▶【三股小学校】優勝Ⅱ稗田自治公民館／【殿岡農村広場】優勝Ⅱ中原自治公民館／【夢池公園】優勝Ⅱ下新馬場自治公民館／【旭ヶ丘運動公園ソフトボール場東側】優勝Ⅱ花見原自治公民館／【旭ヶ丘運動公園ソフトボール場西側】優勝Ⅱ東植木自治公民館

**町内の小学生が対象
「なかよし広場」で人権を学ぶ**

8月2日、植木児童クラブで人権啓発事業「なかよし広場」が行われました。これは、児童の人権感覚を高めることを目的に町教育委員会が毎年実施しているものです。今年は7月26日、8月3日に、町内の各児童クラブで行われました。参加した児童は、人権啓発のアニメと、人権擁護委員の話で勉強。委員が「思いやりの心を持つてほしい。それがみんなの心の力。『人権』です」と話すのを児童は真剣な表情で聴き、人権とは何かを学習しました。

「アニメを見て、優しさを持つことが大切だと感じました。友達に優しくしようと思いました」

参加者 近藤陽音さん(三股西小2年)



**長年の防災尽力に感謝
退職消防団員に感謝状**

7月20日、町役場で「退職消防団員に対する感謝状贈呈式」を行いました。町消防団に5年以上在籍し、3月末で退団した4人が対象です。

式では、木佐貫町長が「長年にわたる活動に感謝します」とねぎらいの言葉を述べ、一人一人に感謝状を手渡ししました。

なお、退団者は次のとおりです。敬称略。(内は所属部。木場康彰(本部)、釘崎伸吾(1部)、瀬尾真紀(ラッパ隊)、日高輝幸(ラッパ隊)

退団者 日高輝幸さん(在籍年数34年、(大八重在住))



硬式テニス



パークゴルフ



ペタンク

第3弾 みまたん応援
プレミアム付商品券は、
9月30日(木)までの販
売です

町では、新型コロナウイルス感染症の拡大で落ち込んだ町内各事業者の売上と消費者の購買意欲の向上を目的に、第3弾のプレミアム付商品券を販売しています。

商品券の販売期間は9月30日(木)までです。まだ購入していない人は、期間内に購入してください。

なお、期間を過ぎた場合は商品券を購入できませんので、あらかじめご了承ください。

●販売期間 9月30日(木)までの午前9時～午後5時(平日のみ)

●販売場所 三股郵便局、宮村郵便局、蓼池郵便局

●商品券の購入方法

購入引換券と、実際に郵便局へ購入に行く人の本人確認書類を販売場所へ持っていく、購入してください。

※本人確認書類：運転免許証、マイナンバーカード、旅券(パスポート)、健康保険証、障がい者手帳、住民基本台帳カード、年金手帳。

●使用可能期間 10月31日(日)まで

●お問い合わせ

企画商工課 商工観光係
☎52-9084

三股町文化の祭典「童謡まつり」の参加者を募集します

令和4年2月5日(土)に開催される「三股町文化の祭典」の第1部「童謡まつり」で、童謡や唱歌を歌う参加者を募集します。「歌いたい」と思う気持ちがあれば、誰でも参加できます。年齢・性別は問いません。気軽にお申し込みください。

●申込期限 9月20日(月)(メール可・郵送の場合は期限必着)

※申し込みは先着順です。早めにお申し込みください。

●参加条件 10組

- ①曲は童謡もしくは唱歌(※生演奏・アカペラのみ可)
- ②2人～25人以内での合唱
- ③出演時間は1団体5分程度(予定)
- ④団体の舞台リハーサルに必ず参加できる団体
- ⑤感染症対策に協力できる団体

※出演時間、リハーサル・本番の日程やスケジュールなどは、10月中旬に連絡します。その他、ご不明な点などありましたら、気軽にお問い合わせください。

●お申し込み・お問い合わせ

町立文化会館 ☎51-3462
メールアドレス
bunkak@town.mimata.lg.jp

町立文化会館・図書館開館
20周年記念事業
「旅する美術館・わくわく
アート」(タビビ2021)
を開催します

県立美術館が主催する「旅する美術館・わくわくアート」(タビビ2021)が、本町で開催されます。芸術にたつぷりふれて、わくわく楽しい時間を過ごしてみませんか。参加費は、すべて無料です。

●県立美術館収蔵作品の展示

・日時 10月19日(火)～24日(日)
午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

※24日(日)午後2時から、学芸員による作品解説が行われます。

・場所 町立図書館 多目的ルーム

●アニメーション作品上映会

砂絵によるアニメーション作家として知られる若見ありささんが、本町や都城市に伝わる民話をもとに製作した新作「ガラッパどんと暮らす村」をはじめとする作品を上映します。

・日時 10月23日(土)・24日(日)
①午前11時～、②午後3時～
上映時間は約30分です。

・場所 町立文化会館 ホール

・定員 200人

・申し込み方法

9月18日(土)から、町立文化会

●お問い合わせ

都城土木事務所 ☎23-5853
県都市計画課美しい宮崎づくり推進室
☎(0985)24-0041

町女性団体連絡協議会の加入
団体を募集します

町女性団体連絡協議会には、現在5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。前年は綾町で食育の研修を行いました。また、布マスクを作成し、豪雨被害を受けた人吉市へ寄付し、同市内の地域団体の活動を支援しました。町内に居住する女性の皆さん、女性同士で情報交換をするなど、楽しく交流活動を楽しめます。加入は随時受け付けています。

●お問い合わせ

教育課生涯学習係
☎52-9311

脳の損傷で起る認知障害
「高次脳機能障害」をこ
じですか？

高次機能障害は、脳梗塞、脳出血、脳腫瘍、脳炎などの脳の病気や事故などで脳が損傷したことにより、記憶、注意、思考、言語、感情抑制などの認知機能に起る障害で、生活にさまざまな支障を来します。次のような症状で困っている人はご相談ください。

館で受け付けます。電話または町公式サイトからメールで申し込んでください。

●ワークショップ

①アニメーションワークショップ

若見ありささん指導による、コマ撮りアニメーションの制作をします。

・日時 10月23日(土) ①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分

・場所 1まち・ひと・しごと情報交流センター あつまい

・定員 2～4人の家族またはグループ。各回4組

②技法体験

版画家・杉尾龍司さん指導による、「リトグラフ」(版画)の体験をします。

・日時 10月24日(日) 午後1時30分～3時30分

・場所 1まち・ひと・しごと情報交流センター あつまい

・定員 小学生以上、10人

・申し込み方法 9月18日(土) 午前10時から県立美術館で受け付けます。電話で申し込んでください。

●お申し込み・問い合わせ

県立美術館
☎(0985)20-3328
町立文化会館 ☎51-3462
町立図書館 ☎51-3200

①新しいことが覚えられない、何度

も同じ事を繰り返す聞く。

②何をすることもミスが増える、集中力がなくなる。

③仕事を手順どおりにできない、指示がなければ行動できない。

④ちょっとしたことで怒る、無制限に食べたり、お金を使うようになる。

⑤発語や読み書きが上手くできない、これまで普通にできていたことができなくなった。

●相談窓口

県身体障害者相談センター
☎(0985)29-2556
(平日午前9時～午後3時30分)

愛の寄付

寄付者一覧

7月1日から7月31日まで

社会福祉法人三股町社会福祉協議会

●匿名寄付

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
古里博子	母	吉行トシ	103	下新	3万円
釘元洋子	夫	久義	84	梶山	5万円
堀内和文	母	ミチ子	91	谷	3万円
蔵元シゲ子	母	フサ子	81	中米	3万円
石坂京子	夫	勇男	76	稗田	3万円
上原加代子	夫	実	72	上米	3万円
米村清美	夫	伸一	62	梶山	3万円
中山伊知郎	母	ミネ	83	谷	3万円
堀ヨウ子	夫	邦吉	87	轟木	3万円
一般寄付					1件

●お問い合わせ

11月13日(土)、14日(日)に開催を予定していた「第30回三股町ふるさとまつり」と6月開催を見送っていた「みまたモノづくりフェア2021」は、新型コロナウイルス感染症の感染状況を考慮し、今年度の開催を見送ることになりました。

「第30回三股町ふるさとまつり」・「みまたモノづくりフェア2021」の開催を見送ります

●お問い合わせ

町立文化会館 ☎51-3462

町立文化会館・図書館開館
20周年記念事業「町民参加型演劇」の開催を延期します

12月18日(土)・19日(日)に開催を予定していた町立文化会館・図書館開館20周年記念事業「町民参加型演劇」は、新型コロナウイルス感染症の影響で、準備や稽古期間の確保が困難なことから、令和4年度に開催を延期します。

●お問い合わせ

町立文化会館 ☎51-3462

事業承継個別相談会を開催
します

事業承継に関する疑問や課題に、公的機関の専門家が無料でアドバイスする個別相談会を開催します。

●日時 10月14日(木)、28日(木)

午後1時30分～4時30分のうち1時間程度

●場所 町商工会 会議室

●定員 1日あたり6事業所

※先着順(10月8日(金)締切)

●お申し込み・お問合せ

町商工会 ☎52-2226

知っていますか？守っていますか？
宮崎県屋外広告物
条例

県は、郷土の美しい自然や街並みを守るため「宮崎県屋外広告物条例」を定めています。「屋外広告物」とは、はり紙、店舗の看板や道路沿いの広告板など、建物の外に表示・設置されている広告物のことです。屋外広告物の設置には原則として許可が必要です。また、美しい風景を守るため、屋外広告物の表示や設置ができない場所や地域があります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

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



健康増進センターからのお知らせ ☎52-8481

赤ちゃん健診

- 期日 10月7日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和2年9月生まれ
- 持ってくるもの 母子健康手帳
- ※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。
- 1歳6か月児健診
- 期日 9月16日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和2年3月生まれ
- 持ってくるもの 母子健康手帳、アンケート
- ※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。ぜひご利用ください。

2歳6か月児歯科健診

- 期日 10月14日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 平成31年1～2月生まれ
- 持ってくるもの 母子健康手帳、アンケート
- ※歯科の診察を行います。また、希望者には、ことばの相談、栄養相談も実施しますので、ぜひご利用ください。
- 3歳児健診
- 期日 9月30日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 平成30年1月生まれ
- 持ってくるもの 母子健康手帳、アンケート、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。ぜひご利用ください。

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。

「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。

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)

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 9月28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 10月7日(木)

- 時間 午前10時30分～11時
- 定員 7組(要予約)

子育て講座「入園前のおはなし」

町役場の保育担当者から入園にあたっての話を聞きませんか。質問にもお答えします。

- 期日 10月12日(火)
- 時間 午前10時～11時
- 定員 7組(要予約)

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

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、まずは気軽に相談してください。

- ＜現在行っている援助活動＞
- ・用事やリフレッシュしたいときの子どもの預かり
- ・幼稚園、保育園、児童館への迎えなど

高齢者(介護保険)



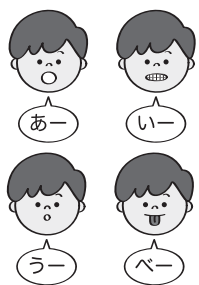
地域包括支援センターからのお知らせ ☎52-8634・9063

ご存知ですか？『あいうべ体操』

今回は、6月に実施した認知症サポーターリーダー研修から、口腔機能をアップする「あいうべ体操」を紹介します。この体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。口呼吸予防によるドライマウスの改善、免疫力アップ、脳の活性化などの効果が期待されます。

体操のやりかた

次の4つの動作を順に繰り返しま



- す。声は出しても出さなくても構いません。
- ①「あ」と口を大きく丸く開きます。
- ②「い」と首に筋が入るくらい口を真横に広げます。
- ③「う」と口を強く前に突き出します。
- ④「べ」と舌を突き出して下に伸ばします。

①～④を1セットとし、1分間に10セット繰り返しましょう。

口腔環境は全身の健康と密接に関連しています。歯・入れ歯・舌をみがき、うがいをしましょう！

一般



健康増進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 9月27日(月)
- 時間 午前10時～11時
- 持ってくるもの 運動靴、タオル、水分

場所 町健康増進センター

※動きやすい格好でお越しください。

9月は「健康増進普及月間」です

- 1に運動 2に食事
- しっかりと禁煙 最後にクスリ
- 健康寿命をのばそう
- 平均寿命の延びにみられるよう

足もと元気教室

● 日程 = 9月15日～10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	9月17日(金)
			10月1日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	10月7日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	10月14日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	9月15日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	9月16日(木)
			10月7日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	9月16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	10月6日(水)
			10月7日(木)
餅原	午前9時30分～11時	餅原研修館	9月27日(月)
三原	午後1時30分～3時	三原地区コミュニティセンター	9月15日(水)
			9月22日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	10月13日(水)
			10月13日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	10月4日(月)
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	10月8日(金)
8地区	午前9時30分～11時	8地区分館	9月24日(金)
			9月22日(水)
9地区	午後1時30分～3時	9地区分館	9月22日(水)
			10月13日(水)

● 準備するもの = 体操のできる服装、タオル、シューズ、水分補給用の飲み物
※ 9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、9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もあります。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〕

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					可燃物	
5	6	7	8	9	10	11
三股町 芸能発表会	可燃物 図書館休館日	可燃物		白色トレイ ペットボトル	可燃物	
12	13	14	15	16	17	18
	可燃物 図書館休館日	可燃物	図書館休館日	缶・ビン	可燃物	
19	20	21	22	23	24	25
	可燃物 図書館休館日	可燃物 図書館休館日		町スポ グランドゴルフ大会 不燃物 図書館休館日	可燃物	
26	27	28	29	30		
	可燃物 図書館休館日	可燃物				

★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。

休日急患診療機関

日	病院名	町 名	電話番号
5 日	沖水こどもクリニック (小)	太郎坊町	☎27-5656
	有川呼吸器内科医院 (呼・内)	上 川 東	☎24-6677
	大岐医院 (内・胃)	山之口町	☎57-2025
	柳田病院 (脳・外)	東 町	☎22-4862
	酒井皮膚科医院 (皮)	北 原 町	☎25-5322
12 日	中山産婦人科医院 (産・婦)	前 田 町	☎23-8815
	志々目医院 (内・小)	山之口町	☎57-2004
	田口循環器科内科クリニック (内)	下 川 東	☎24-0600
	宇宿医院 (内・胃・消)	栄 町	☎25-9031
	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内)	豊 満 町	☎39-2226
19 日	よしかわクリニック (麻・整・内)	前 田 町	☎23-9384
	いそいち産婦人科医院 (産・婦)	平 塚 町	☎22-4585
	有馬医院 (内・小)	上長飯町	☎23-2610
	村上循環器内科クリニック (循・内)	宮 丸 町	☎25-2700
	園田光正内科医院 (内)	太郎坊町	☎38-5115
20 月	川畑医院 (外・胃)	年 見 町	☎46-3225
	寺本整形外科医院 (整)	北 原 町	☎22-1171
	小山田眼科医院 (眼)	松 元 町	☎22-0710
	教山内科医院 (内・小)	高 崎 町	☎62-1205
	森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	☎21-5000
23 木	田中隆内科 (内・泌)	三 股 町	☎52-0301
	吉見クリニック (外・整・内)	高 城 町	☎58-5633
	花房泌尿器科医院 (泌)	北 原 町	☎25-1177
	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	三 股 町	☎51-1187
	共立医院 (内・小)	蔵 原 町	☎22-0213
26 日	宮永病院 (内・胃・外)	松 元 町	☎22-2015
	海老原内科 (内)	山 田 町	☎64-1211
	郡城フォレストクリニック脳神経外科 (脳)	下 川 東	☎80-4313
	小牧病院 (整)	立 野 町	☎24-1212
	たき心療内科クリニック (心内・精・神内)	若 葉 町	☎46-9191
	城南病院 (小・内)	大 王 町	☎23-2844
	鶴木循環器内科医院 (循・内)	花 繰 町	☎26-0008
	長倉医院 (内)	三 股 町	☎52-2109
	宗正病院 (外)	八 幡 町	☎22-4380
	ならはら皮膚科医院 (皮)	志比田町	☎22-1455
	よしだ眼科クリニック (眼)	三 股 町	☎77-8817

※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。

第3弾みまたん応援
プレミアム付商品券

販売は 9月30日(木)まで
使用は 10月31日(日)まで

※詳しくは、12ページの「お知らせ」で確認してください



切り取ってポストへ投函してください

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。

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。

交通事故はもうたくさん……
贖いの日々

「取り返すことの出来ない笑顔」② (全3回) 42歳 S・K

平成26年のある日に事故が起きたのです。その月の末日で辞めようと考えていた矢先の出来事でした。いつもは昼食後に1時間程度の仮眠を取るのですが、事故当日は、配送を終えた時間が午後0時30分を過ぎていたので、仮眠もせず、昼食後すぐにトラックで翌日の荷物を積むために出発しました。出発後、眠気などは全くなかったのですが、

間にしては10秒くらい目をつぶった間隔でした。ハツとして目を開けると、自車が赤信号で進行しているのに気付きました。一瞬にして、人を撥ねてしまった恐怖心からパニック状態になり、日中の明るい時間帯で、多数の目撃者がいたにも係わらず、救護もせずにその場から逃げてしまいました。

国道を抜けて、環状8号線を練馬方面に走行している時でした。走行しているうちに、段々と眠気が襲って来ました。初めの頃は、エアコンを切ったり、左右の窓を半分くらい開けて、眠気を覚ましていました。トンネル内に回避スペースがあり、休息を取ろうと考えましたが、もう少し広めのスペースのある待避所まで走行して休息しようと考え、車を走行させていました。あと5分くらい走行すれば、広い待機所に着くと思いい、安心して気を緩めた瞬間、目をつぶってしまいました。その時に、「ドン」という物音に気付き、時

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、心の戒めにいただきたいと思います。
〔(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9位／令和3年6月30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

9月30日(木)は納期限です

● 固定資産税 (第2期)

● 国民健康保険税 (第3期)

9月27日(月)が口座振替日です。26日(日)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

なお、やむを得ず口座振替ができなかったときは、10月11日(月)に再振替を行います。

■ 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

「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」「減収により一度に納めることが難しい」といった場合には、特別収納対策係にご相談ください。

滞納したまましていると延滞金が日に日に増していきます。また、滞納したまま連絡もなく、納付の意思が認められない場

合、やむを得ず預貯金や給料、不動産などの財産を差し押える「滞納処分」を行うことになります。

■ お問い合わせ=特別収納対策係 ☎ 52-9634

町税などに関する届け出について「今一度ご確認をお願いします」

国民健康保険の加入者で社会保険に加入した人、または会社を退職した人、軽自動車(原動機付自転車、小型特殊自動車、自動二輪車など)に乗らなくなった場合や他人に譲り渡した場合は、早めに手続きを行うようお願いします。

届け出をしないと、いつまでも税金を払うことになります。場合によっては、過去にさかのぼって税金を払うことになってしまいます。

■ お問い合わせ=住民税係 ☎ 52-9638

◎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たくありません

三股町の人口 (令和3年8月1日現在)	・男／11,956人・女／13,686人・合計／25,642人(前月比－15人) ・世帯数／10,186戸(－9戸)・出生／15人・死亡／20人・転入／62人・転出／72人
---------------------	---



三股四半的弓友会は、毎週火曜・木曜の午後1時～4時に町四半的弓道場で活動しています。四間半は約8.19m、四寸五分は約13.6m。

仲間がいてから続けることができる
仲間と楽しむ四半的

「矢」が的に当たったときの『タッ』という音を聞くのは、爽快ですね」と話す高田さん。9年前に三股四半的弓友会に入会し、7年前からは会長を務める。四半的を始めたきっかけは、知人に誘われて競技見学の際に見た、弓を引く姿。背筋を伸ばし、胸を張り、まっすぐに的を狙う姿は格好良く、心を射抜かれた。しかし、同じように構えてみても、思うように当たらない。四

間半先にある四寸五分の的がだんだんと小さくなっていくように感じ、ますます力んでしまう。的中させるには、姿勢と心を整えることが必要。助けになったのは、一緒に活動する仲間の存在だった。「アドバイスをもらったり、休憩中にたわいもない話をしたり。素晴らしい仲間のおかげで四半的を続けることができています」と笑顔を見せる。競技を通じて、ほかの市町村にもたくさんの方々ができた。これからは、高田さんは仲間と一緒に心を整え、的を狙う。

クローズアップ
まちを支える人たち ①49 山王原在住 高田 邦正(82)さん

茶じょけ

今回の特集は、交通ルール。三股交番の鎌田所長へのインタビューで、「自転車も道路標識を守らないといけません」と聞き、ハッとしました。道路標識は自動車を運転するときに気を付けるものだばかり思っていたからです。これまで何度も、自転車は車両だと聞いてきましたが、どうやら聞いていただけで、理解していなかったようです。自転車に乗るようになってから今までのことを反省するばかりでした。マ暑さが和らぐと、自転車が心地よい季節。運動不足解消のためにも乗ろうと思うのですが、気が付くと自動車を選んでしまいます。このままではいけません。今年は交通ルールを守って、自転車に乗る楽しみをたくさんつくろうと思います。<や>

No.613 令和3年9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の開催の有無は店頭にてご確認ください。



お茶・石けん
容量・価格は店頭にてご確認ください
／生産者・(株)都城茶業センター

次回のみまたん駅前よかもん朝市
期日＝店頭にてご確認ください

●癒される香りと味わい

今回は、よかもんやに新しく仲間入りした蓼池にある(株)都城茶業センターさんをご紹介します。

「茶」を使用したこの石けんは名前のとおり、生クリームのような泡立ちで柔らかな使い心地です。実際に使ってみました。洗顔後の肌はしっとりとし、お茶の香りに癒されます。女性はもちろん、男性にもおすすめです。



三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー
No.107
にんじゃ様 だより
〒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://mimatatan.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!といったこと尽くしです。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。



9月の旬の食材

- ・サツマイモ
- ・シイタケ
- ・キュウリ
- ・ブドウ

※材料は全て1人分です

① 主食／ご飯

168キロカロリ 塩分0g

材 料 ご飯…100g

② 主菜／牛肉とサツマイモのオイスター炒め

263キロカロリ 塩分1.2g

材 料 牛薄切り肉…60g、サツマイモ…60g、シイタケ…25g、ミニトマト…3コ、●オイスターソース…小さじ1、●しょうゆ…小さじ1/2、ごま油…小さじ1

作り方 ①サツマイモは皮付きのまま5mm厚さの輪切りにし、5mm幅の細切りにして水にさらす。シイタケは細切り、ミニトマトは横半分に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。②フライパンでごま油を熱し、水気を拭き取ったサツマイモを入れ、中火でほほ火が通るまで炒める。端に寄せ、空いたところで牛肉とシイタケを炒める。●とミニトマトを加え、さっと炒め合わせる。

③ 副菜／チリメンジャコとキュウリの和え物

39キロカロリ 塩分0.7g

材 料 チリメンジャコ…10g、油…小さじ1/2、キュウリ…50g、◆おろしショウガ…小さじ1/3、◆しょうゆ…小さじ1/4、◆酢…小さじ1/2

作り方 ①フライパンに油とチリメンジャコを入れ、弱火でカリカリに炒める。キュウリは縦半分に斜め薄切りにする。②ボウルに◆を入れて混ぜ、具材を全部入れて混ぜ合わせる。

④ 副菜／ヒジキのみそ汁

44キロカロリ 塩分1.4g

材 料 ヒジキ(乾) 1g、豆腐 25g、ワカメ(乾) 1g、細ネギ 5g、だし汁 120ml、みそ 大さじ1/2、すりごま 小さじ1/2

作り方 ①ヒジキとワカメはさっと洗い、ザルにあげる。豆腐はさいの目に切る。細ネギは小口切りにする。②だし汁に豆腐を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。みそをとき入れ、ヒジキ、ワカメ、細ネギを入れた器に注ぎ、すりごまをふる。

⑤ もう一品／ブドウ

56キロカロリ 塩分0g

材 料 ブドウ…100g



問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8481

★わが家の一番星★

お姉ちゃんがあやすと声を出して喜ぶ俊輔。これからは姉弟仲良く、すくすく育ってね。



山角 俊輔ちゃん
やまづみ しゅんすけ
令和2年10月31日生まれ(0歳)
山角和之さん・真澄さんの長男

絵本やぬいぐるみで遊ぶのが大好きな咲希ちゃん♡咲希ちゃんもたくさん笑って元気にすくすく育ってね♡



田中 咲希ちゃん
たなか さき
令和3年1月6日生まれ(0歳)
田中裕一さん・莉沙さんの長女



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)

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)

2021.9 vol.613

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