

令和3年

307人が1年遅れの晴れ舞台 三股町成人式



成人証書授与(野崎一真さん)
※登壇時は、登壇時のみマスクをはずしています。

1月5日の午前、町立文化会館で令和3年三股町成人式(町・町教委主催)が開催されました。一昨年末の新型コロナウイルス感染症拡大による二度の延期を経ての待ちに待った開催となりました。令和3年の新成人は男性143人、女性164人の計307人(町外在住の本町出身者を含む)で、うち96人が出席しました。この式典は、検温や手指消毒、式典中のマスク着用はもちろん、新型コロナウイルスワクチンを2回接種したことの証明書またはPCR検査結果通知の提出を求めるといった感染対策をしながら開催。式は新成人の竹之下潤さんが司会を務めました。中内温海さんが代表で町民憲章を読み上げた後、木佐貫町長が代表の野崎一真さんに成人証書を授与しました。続いて福元彩乃さんが成人を迎えるにあたっての意見を発表。その堂々とした姿に、会場からは大きな拍手が送られました。第2部の記念式典は、中学生時代のスライド上映や恩師が登場しての激励などがあり、会場は歓声と笑顔に包まれました。今回の企画と運営を行ったのは、4人の実行委員。開催が延期になったことで実行委員を続けることができなくなった人も出てしまいましたが、悔しい思いをした仲間の分まで、と開催に向けて準備を続けた実行委員に対し、盛大な拍手が送られました。

本日は、成人を迎えた私たちの門出に、このように盛大な式典を挙行していただきましたこと、誠にありがとうございます。新成人一同、心より御礼申し上げます。



新成人意見発表(要約)

新成人としての決意

福元 彩乃さん

だと思つたこれは、とあるコマーシャルで耳にした言葉です。先の見通しが立たない状況の中、誰もが不安を抱えながら、毎日を懸命に生きています。感染リスクと隣り合わせの中、命の最前線で戦っている医療従事者の方々。試行錯誤しながらも感染対策を行つて営業を続けている飲食業や観光業の方々。物流を支える運送業の方々。見えないどこかで、この社会を支えてくださっているたくさんの方がいるからこそ、私たちは平穩無事な毎日を過ごさせていたのだと、改めて気づかされました。今ここに集う私たちの中にも、いろいろな現場の最前線で、社会を支える大きな役割を担っている人がいます。そのような同級生がいることを誇りに思います。私は今、大学で医学を学びながら、充実した学生生活を送っています。今はまだ学業に追われる毎日ですが、いつか一人前の医療人となって、ここにいる友人たちとともに、ふるさと三股町に恩返しができるよう、精進してまいります。

令和3年成人式実行委員長
下沖 響太さん
新型コロナウイルスの影響で、式典の延期や打ち合わせの中止などが続き、うまくいくのだろうかと前日まで不安な気持ちでいっぱいでした。しかし、一緒に準備をしてきた実行委員、司会や受付などを引き受けてくれた同級生、町役場職員の皆様のおかげで、再会した友人たちや恩師と1年越しの成人式を開催することができました。思い出に残るとも素晴らしい成人式になったと思います。

成人式の企画・運営を行った 実行委員の皆さん



左から 徳永明さん、下沖杏梨さん、福永健斗さん、下沖響太さん



司会を務めた竹之下潤さん

中学時代の恩師がお祝いに駆け付けました

町民憲章朗読(中内温海さん)

式典は感染対策を取りながら開催されました

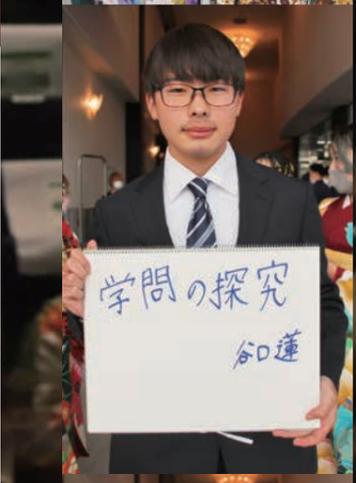


309人が大人の仲間入り
令和4年
三股町成人式

新成人意見発表(要約)
新成人としての決意
池平 花音さん

新成人を代表いたしました一言ごあいさつ申し上げます。
小さい頃から外で遊ぶのが大好きで活発だった私は、小学生のときに人生を大きく変え、人生の土台となるバスケボールと出会いました。今は特別支援学校教諭を目指し勉学に励んでいます。
20歳を迎え、私は2つのことを大切に生きていきたいと考えています。
1つ目は、自分の選択に責任を持つことです。今までを振り返ると、本当の意味の責任を持つことはできておらず、責任逃れをして妥協した人生を歩んできたことが多かったように思います。20歳になり、どんな結末であろうと自分で責任を持てる選択をすると決めました。もちろん失敗もするし、後悔もたくさんすると思います。

それでも、人生は一度きり。どんな選択をしても正解だと思えるような自分の心に嘘のない人生を歩み、自分を信じる強さを大切に生きていこうと思います。
2つ目は、出会いを大切にし、感謝することです。「人生は出会いなり」。中学校の恩師からいただいた言葉です。小・中学校のときはバスケボールを通してたくさんの人と出会い、価値観が広がり、キャリアアップにつながる事ができました。また、大学では、友達の大切さと偉大さを学ぶことができました。出会いは常に刺激を与えてくれるものだと私は思います。これからもたくさんの人と出会うことを大切にしていこうと思います。
本日、ここに集い、成人を迎えた仲間たちも、新成人として新たな抱負を持って式に臨んでいることと思います。これから始まる新たな人生を楽しみ、充実したものにできるように日々向上心を持ち、たくましく立派な大人の仲間入りができるよう精進していくことを、ここにお誓い申し上げます。
最後になりますが、このように盛大な式を開いてくださった主催者およびご来賓の皆さま、お世話になった先生方、そして、成人するまで育て、支えてくれた家族に、この場をお借りして厚くお礼を申し上げます。同時に、今後ともご指導ご支援をいただきますようお願い申し上げます、新成人代表のあいさついたします。



1月5日の午後からは、町立文化会館で令和4年三股町成人式(町・町教委主催)が開催されました。令和4年の新成人は男性153人、女性156人の計309人(町外在住の本町出身者を含む)で、うち176人が出席。午前の部と同様、検温や手指消毒のほか、新型コロナウイルスワクチンを2回接種したこと証明書またはPCR検査結果通知の提出を求める、登壇時を除く式典中はマスク着用といった感染対策をしながら開催しました。
新成人の楠泰成さんが司会を務めた式典では、川内蒼偉さんが代表で町民憲章を読み上げた後、木佐貫町長が代表の坂元柊太さんと青山紅葉さんに成人証書を授与しました。続いて池平花音さんが成人を迎えるにあたっての意見を発表。会場からは大きな拍手が送られました。第2部の記念式典では、登壇した恩師から新成人に向けた激励がありました。また、来場がかなわなかった恩師からはビデオメッセージが届き、懐かしい再会に会場には笑顔があふれました。

来年度以降も、20歳を対象に催しを行います
令和4年4月1日から、成人年齢が18歳に引き下げられます。4月1日時点で18歳・19歳の人は「成人」となり、親の同意を得なくても携帯電話の契約ができた、10年有効のパスポートの取得ができるようになります。
本町では、令和4年度以降も従来どおり20歳を対象に催しを行います。次回は、平成14年(2002年)4月2日〜平成15年(2003年)4月1日に生まれた人を対象に、令和5年1月5日に行う予定です。



知ってください!国保のいろいろ

私たちが病気やけがをしたとき、病院に行って治療を受けます。病院の受付窓口で、「保険証を見せてください。」と言われることがありますが、保険証とは何でしょうか。



国民皆保険制度とは

国内に住所がある人は、国民健康保険法という法律によって、国民健康保険、職場の健康保険(社会保険など)、または後期高齢者医療制度など、何らかの健康保険に加入することが義務付けられています。これらの保険制度は、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という点では同じもので、何らかの保険に加入している証が保険証です。今回は、国民健康保険(国保)に絞って、その対象者や内容などを確認していきましょう。

国保に加入する人

国保には、職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除くすべての人が加入します。



国保に加入するのはこんな人です

<p>パートやアルバイトなどをしていて、職場の健康保険などに加入していない人</p>	<p>農業や漁業などを営んでいる人</p>	<p>お店などを経営している自営業の人</p>
<p>退職して職場の健康保険などをやめた人</p> <p>退職者医療制度は平成27年3月末で廃止されました。ただし、それまで退職被保険者だった人が65歳になるまでは、引き続き退職者医療制度の対象となり、「退職被保険者証」が交付されます。</p>		
<p>3カ月を超えて日本に滞在するものと認められた外国籍の人(例外あり)</p>		

加入は世帯ごと、被保険者は一人ひとり

国保では、世帯の一人ひとりが被保険者となりますが、加入は世帯ごとに行い、世帯主がまとめて加入手続きをします。



こんなときは? 国民健康保険の給付に関するQ&A

こんな疑問はありませんか?



Q 病院で診療をつけたときに保険証を忘れて10割負担したのですが…

A やむを得ず、保険証を持たずに医療機関で診療を受けた場合、医療費の全額を支払わなければなりません。後日、診療内容が記載された明細書と領収証を提出して手続きをすることで保険給付分を支払います。申請のときは印かん、保険証、マイナンバーが分かるもの、世帯主名義の通帳、身分証明証が必要です。

Q 仕事中にけがをしたのですが…

A 仕事中のけがは、国保が適用される対象にはなりません。労災保険の対象となりますので、詳しくは、勤務先の保険担当者、労働基準監督署または国保年金係にお問合せください。

Q 70歳になったら窓口の負担割合がさがるのですか?

A 70歳の誕生日を迎えた翌月1日から医療機関での負担割合が、前年の所得によって変更になる場合があります。更新された保険証は誕生日の末日までに届くよう送付しています。

Q 社会保険に変わりましたが、保険証が届くまでの間、国民健康保険証は使えますか?

A 社会保険に加入した日以降に国保の保険証を使用することはできません。使用した場合、国保から医療機関へ支払った額を、後日ご本人に請求することとなります。社会保険証がお手元に届いたら社会保険証とマイナンバーが分かるもの、国民健康保険証、身分証明証を持って、国保を脱退する手続きをしてください。※別世帯の人が手続きをされる場合は委任状が必要です。

医療機関受診の3つのポイント

① 緊急の場合を除き、平日の時間内に受診しましょう

休日や夜間に受診すると、追加の費用が掛かります。また、診療体制が日中とは異なることもあり、検査なども十分に行えないこともあります。やむを得ない場合を除き、時間内に受診しましょう。

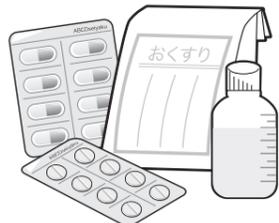
② 「はしご受診」をやめ、信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、身体的にも経済的にも大きな負担になります。信頼できる「かかりつけ医」がいると、体調の変化で気になることを気軽に相談できたり、新たな病気がかかったときも体質や過去の病歴に照らして診察してもらえたりするメリットがあります。



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は、厚生労働省が新薬と効き目や安全性などが同じと認められた薬です。新しい技術で味や飲みやすさが改良されているものもあります。また、新薬を開発するよりも経費がかからず、安い価格で提供されるため、医療費の節減につながります。



国保には次のような制度もあります

はり・きゅうの施術に助成があります

町が指定した施術所では、はり・きゅうを受けるとき、助成制度を利用できます。施術を受ける前に、町民保健課で「はり・きゅう施術利用者証」の交付申請をすることが必要です。



出産育児一時金の支給があります

国保の加入者が出産したときは、「出産一時金」を支給します。出産する医療機関で手続きを行うと、出産費用から出産育児一時金の支給額を差し引いた額を医療機関窓口で支払うだけで済む「直接支払制度」が原則です。



保険税の軽減措置があります

勤務先の倒産や解雇など、やむを得ない理由で離職した人は、申請をすることで、一定期間の軽減を受けることができます。



※国保以外の健康保険の制度は、各健康保険に確認してください。

交通事故などで病院にかかるとき

交通事故などで、「第三者行為(相手の過失)」によってけがをした場合は、届け出により医療機関で治療を受けることができます。この場合、国保が医療費を一時立て替え、あとで加害者に過失割合に応じて費用を請求します。届け出がないと、加害者に請求できません。また、「示談をする」とその内容が優先されることで加害者に請求ができなくなる場合があります。示談の前に国保への連絡と届け出をお願いします。

健康保険は助け合いの制度です

わたしたちは、健康になるために、健康であるために医療機関を受診します。もし、健康保険制度がなければ、医療機関を受診するたびに高額な医療費を支払う必要があり、健康を維持することが難しいかもしれません。国保だけでなく、さまざまな健康保険制度を維持していくことが大切です。健康保険で、お互いに助け合うことは、わたしたちやまの未来を支えることなのです。

国保のお問い合わせ

町民保健課国保年金係

☎ 52-19631



今月の表紙

『晴れやかに、華やかに』



三股町成人式

1月5日、町立文化会館で行われた令和3年と4年の成人式。午前中に行われた令和3年の成人式は1年延期されての開催となりました。年齢の上では成人になっていても、式典は一つの区切りです。参加者の顔はどこか誇らしげに見え、会場は成人になった喜びと、久しぶりに友人と会う懐かしさで笑顔があふれていました。
※写真撮影時のみマスクを外し、周囲と十分な距離をあげ行いました。

地域おこし協力隊通信 vol.24



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

「やさしい時間が育む 地元への愛着」

地域おこし協力隊 清山 美咲さん

昨年の11月中旬、前目地区「温故知新の会」の皆さんと一緒に子ども向けものづくりワークショップを開催しました。「自分たちが子どもの頃に見てきた景色や体験、歴史を次の世代にもつなげていきたい」という思いで、まち歩きマップをつくらしたり、展望台をつくらたりとさまざまな活動に取り組んでいる温故知新の会の皆さん。わたしも毎月の定例会に参加させてもらっているのですが、地元のために何ができるかを真剣に考え、さまざまな人とつながり、「やってみたいこと」を一つひとつ丁寧に手を動かしながら実現していく姿は本当にかっこよく、いつの間にかファンになってしまうほど。そんな皆さんと、「やってみたい」をともに、形にしていく時間を子どもたちとも過ごせたらという思いで今回のワークショップを企画しました。貯金箱やマグカップ、プランターなど、子どもたちが「つくってみたい」ものを、温故知新の皆さんの知恵や技術を借りながら一緒に形にする光景に、こんな風に地域の大人と子どもと一緒に過ごす時間がまちに対する愛着を形成していくんだらうということを実感しました。まちの中にある、「やさしい時間」をこれからも自分自身で体験して、つないでいけたらと思います。



三股文芸

276 「短歌」 ◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

頼い事ひとつも言えず「流れる」と三たび唱えて星を見送る

土井 恵子

この頃よく星空を見ます。星が大きな尾をひいて流れたのに、口から出たのは、「流れる」で、またも頼い事を言い逃してしまいます。流れ星に頼いを三回唱えると願いが叶うと言われていますが、いつも流れ星の美しさに負け、ぼおっと見送ってしまいます。

遠来の幼馴染みを迎へし夕べ想い出はやくし春の雨

三浦 好子

立春も過ぎたある日友の来訪を受けました。戦後の貧しかった子ども時代、苦楽を共にした想い出は年齢と共に昇華されやさしい時間が過ぎてゆきました。

外国語指導助手のコーナー

「星は神様？」

ライト・デレック

子どもの頃からずっと宇宙が好きです。今回は、太陽系の惑星の名前について話したいと思います。日本語と違い、英語では地球を除くすべての惑星の名前は、ギリシヤやローマの神々に由来しています。水星はスピードと素早さを司る神「マーキュリー」から。金星の「ヴィーナス」はロマンと愛の神。火星は戦いの神「マールス」。木星「ジュピター」は雷の神です。土星の「サターン」は収穫の神のこと。天王星「ウーラヌス」は天空の神、海王星「ネプチューン」は海の神、冥王星「プルートー」は冥界の神です。

地球は英語で「アース」。ギリシヤやローマの神々にちなんで命名されなかった唯一の惑星です。少なくとも1000年以上前の古い英語やドイツ語が語源の「アース」は、単に「地面」を意味する言葉でした。夜空に浮かぶ星の名前を神々から付けたもの、実は自分たちが立っている地面も地球という星の一部だとは思ってもよらなかった。そう思うと、宇宙の広大さと神秘を感じるような気がしませんか。

C U L T U R E

3月12〜13日、演劇公演『新平和』が行われます。上演する「烏丸ストロークロック」は、1999年に設立、京都を拠点に全国活躍している劇団です。地域で取材し創作した作品は高く評価されています。

今回は、広島島の「五色劇場」と創作した物語です。

現在、広島島の「平和記念公園」になっている場所は昔、「中島地区」という賑やかな繁華街だった。原爆で消えてし

まいった「中島地区」に生活していた人々を描いた作品です。

まちドラ！出演者大募集！

5月20〜21日、みまた演劇フェスティバル「まちドラ！2022」が行われます。町の施設を利用した4つの特設劇場を巡って、お芝居を楽しもう！という演劇のお祭りです。毎年5月に開催され、今年で10年目になります。その「まちドラ！」に出演する町民の皆さんを募集します！

ブコの演出家の下、4月から2か月間で20分ほどの短編劇を創作します。「演劇が好きだ！」「お芝居してみたい！」「新しいことをやってみたい！」など、演劇初心者から、演劇好きまで、お気軽にご参加ください！

お知らせした公演の詳しい情報は、本誌裏面をご覧ください。たくさんの方の来場お待ちしております。



Twilight Trombone Quartet 前回公演より



まちドラ！2021の様子

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

L I B R A R Y



親子で絵本の時間を楽しみました。ぶどうの会クリスマスおはなし会



2022若い人に贈る読書のすすめ

三股町立図書館

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

クリスマスおはなし会を開催しました

12月8、22日に、クリスマスおはなし会を行いました。8日は読み聞かせボランティア「ぶどうの会」が、絵本の読み聞かせや暗いところで絵が光る「フラックシアター」のおはなしをしました。ピアノ演奏でクリスマス音楽も聴くことができ、親子で楽しみました。22日は、図書館職員による絵本の読み聞かせと、木製オルゴールで奏でるクリスマス音楽をお届けしました。絵本や音楽で、クリスマス気分を楽しむ時間となりました。図書館では、季節にあわせてさまざまな絵本を用意しています。2月は、節分や鬼に関する絵本が人気です。展示や絵本選びのサポートもしていますので、ご家庭でいろいろな絵本を楽しんでみてください。

若い人に贈る読書のすすめ

読書推進運動協議会では、毎年成人式や卒業にあわせて「若い人に贈る読書のすすめ」推薦図書を選定しています。

おすすめの本を紹介します。

「捨てないパン屋の挑戦 しあわせのレシピ」井出留美／著 あかね書房

ヨーロッパへのパン修行の旅など、エピソードを交えながら、捨てないパン屋になるまでの葛藤を通じて、自然への深い愛情と、食品ロスなき未来への希望を描く。

「教室に並んだ背表紙」相沢沙呼／著 集英社

寂しくて、迷ってしまったときは、物語を読んで。中学校の図書室を舞台に、読書との出会いが変わっていく少女たちの心模様を描く、全6篇の連作短編集。

「エレジーは流れない」三浦しをん／著 双葉社

毎日ひたすら平穩に過ごしたいと願っている男子高校生の惨。けれどもおかまいなしに騒動は降りかかる。モヤモヤした日常を吹き飛ばす青春小説。

選定図書は、館内で展示紹介していますので、ぜひご覧ください。

■休館案内(17時から)のカレンダー)



1月9日、町と町消防団（宮崎岡広志団長、160人）は、町ふれあい中央広場（町立文化会館西側）で新春を飾る「三股町消防出初式」を行いました。

これは、団員の士気高揚と消防技術の向上を目的に毎年実施しているものです。

当日は式典に先立ち、消防車両14台によって、町役場から会場までパレードが行われました。



Topics
見事な規律で
消防出初式



式典では、木佐貫町長が点検長となり、機動本部から第7部までの各部の服装や規律、消防機械の整備状況、乗車状態から発水までの所要時間などの審査が行われました。また、例年行われる幼年消防クラブによる発水は中止となったものの、業務に長年功績のあった団員や家族、退団者への表彰などが行われました。

式は、終始厳粛な中に消防団の気迫と見事な規律を感じさせるものとなりました。

審査結果と受賞者・受賞団体・感謝状受領者は次のとおりです（敬称略）。

出初式点検・発水の審査結果

1位/第5部
2位/第2部
3位/第7部

最優秀部長賞
第2部長 大村一明

受賞者・受賞団体

〔原知事表彰〕
〔定例表彰〕岡林栄三郎（感謝状・家族協力者 福永まゆみ）

〔原消防協会会長表彰〕
〔功績章〕出水学、兒玉道郎（精進章）松山健一、中内竜太、西郷武晴、新坂雄二（感謝状・家族協力者）川越龍美（感謝状・職員表彰）馬場勝裕



晴天の中、一斉にスタート

Topics
「町村の部」で大健闘の2位
第12回宮崎市町村対抗駅伝競走大会

1月10日、宮崎市で「第12回宮崎市町村対抗駅伝競走大会」が行われました。2年ぶりの開催となった今回は、各市町村から1チームずつの計23チームが参加。コースは、県庁前をスタート・ゴールとする12区間39.2キロです。

本町代表メンバーは、町村の部4連覇を目指し、米田透監督の下で練習に励んできました。

競技の結果「町村の部」において、2時間12分19秒で2位（総合7位）に入賞。個人では、2区で大崎麻央さん、11区で和田佳士さんが区間賞を獲得する力走を見せました。惜しくも4連覇は逃したものの、「アスリートタウンみまた」を県内全域にアピールしました。



力走を見せる選手たち

選手全員、体調管理を怠らず、持てる力を十分に発揮してくれました。来年につながる走りが見えたと感じています。小学生から選手の育成に取り組んできたことが毎年安定した成績に繋がっています。三股陸上クラブの指導・協力体制に感謝します。

監督
米田透さん
（西植木在住）

当初は補欠でしたが、急ぎよ走ることになりました。しかし、選手として走る準備をしてきたので、気負いや緊張することなく走ることができ、それが区間賞につながったと思います。

2区で区間賞
大崎麻央さん
（三股中3生）

今回が初出場です。緊張していたので、いつもどおりとはいきませんが、自分では満足いく走りことができました。

11区で区間賞
和田佳士さん
（宮村小6生）



本町代表の選手、スタッフの皆さん



〔町長表彰〕（一般団員）野崎裕一、上沖栄次、釘村勝彦、下石崇生、野崎彰吾、小林晴輝、銅倉浩美、河野杉作、今村浩太郎、上牧健二、柏田啓介（感謝状・家族協力者 佐澤奈々美、原田尚美）

〔団長表彰〕（一般団員）時任宏宜、久木山徹、菊川隆児、森宏幸、中西航也、堀田光明、田口賢児、大盛国治、中村香織

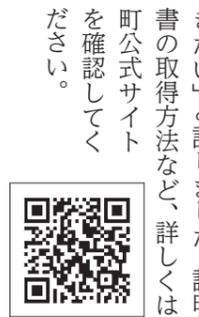
〔退職報償者 銀杯〕（1号・勤続25年以上）瀬尾真紀、日高輝幸（2号・勤続15年以上）木場康彰



困っている子どものために
上原林業(株)が社協へ寄付

12月2日、上原林業株式会社（上原洋一社長）が、町社会福祉協議会へ100万円の寄付を行いました。これは、同社の創業100周年を記念して実施されたものです。

贈呈式は町長室で行われ、上原社長は「以前から、地域の皆さんへ何かしらの形で感謝の意を示したいと思っていました。少しでも恩返しになれば」と話しました。木佐貫町長は「お気持ちを受け止め、有効に使わせてもらいたい」と述べ、感謝状を贈りました。



証明書取得が便利に
コンビニ交付が始まりました

1月19日から、大手コンビニエンスストアや町役場1階ロビーに設置されているマルチコピー機で住民票などの証明書が取得できるようになりました。取得にはマイナンバーカードと4桁の暗証番号、現金が必要です。

また、同日は町役場ロビーでコンビニ交付開始式が行われました。開始式では、木佐貫町長がマルチコピー機を使った証明書の取得を実演。「窓口まで来なくても取得できるようなり、利便性が増した。大いに活用していただきたい」と話しました。証明書の取得方法など、詳しくは町公式サイトを確認してください。

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・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。支部長を通じて、または個人で申し込むことができます。

申込期間 2月1日(火)～3月25日(金)
共済期間 4月1日～令和5年3月31日(1年間)

4月以降に申し込んだ場合、共済期間は受付日の翌日から令和5年3月31日までになります。ご注意ください。

加入資格 町民(外国人住民含む) ※修学(学生)のため一時的に町外に転出している人も加入できます。

申込方法 申込書に必要事項を記入し、掛金を添えて、支部長または町役場(案内窓口)・郵便局(ゆうちょ銀行)までお申し込みください。

住民基本台帳の一部写しの閲覧状況を公表します

令和2年12月1日から令和3年11月30日まで、次のとおり、住民基本台帳の一部写しの閲覧がありましたので、住民基本台帳法に基づき公表します。

- ア 令和3年5月12日
イ 株式会社インテージリサーチ
ウ 代表取締役社長 小田切俊夫
エ 稗田に住所のある0歳以上の男女 85件
オ 旅行・観光消費動向調査
カ 令和3年6月23日
キ 一般社団法人中央調査社
ク 境克彦
ケ 大字榊原・今市・新馬場に住所のある18歳以上の男女20件
コ 「受信契約状況実態調査」の対象者抽出
ク 令和3年8月3日
ケ 一般社団法人中央調査社
ク 境克彦
コ 大字長田に住所のある満18歳以上の日本人男女 12件
カ 「移植医療に関する世論調査」の対象者抽出
ク 令和3年8月24日
キ 宮崎県都城保健所
ク 所長 上谷かおり
コ 大字榊山に住所のある20歳以上の男女 136件
カ 令和3年度県民健康・栄養

スポーツ安全保険に加入しましょう

令和4年度のスポーツ安全保険の受け付けが3月1日から始まります。スポーツ・文化・ボランティア団体など、4人以上のグループで加入できます。万一のけがや賠償責任などの事故に備えて加入しましょう。

加入区分は8区分に分かれており、掛金は年額800円からと安価な掛金で加入することができます。詳しくは、当協会の公式サイトでご確認ください。

加入手続きの方法
1 銀行での加入手続き
「加入依頼書」を記入して宮崎銀行本・支店の窓口へ掛金を添えて提出してください。振込手数料は加入者の負担です。加入依頼書は、資料発送センター(0120-222-410)または当協会の公式サイトからご請求ください。

2 オンラインでの加入手続き
パソコンまたはスマートフォンを使用して、「スポあんネット」から必要事項を入力後にコンビニエンスストアで掛金を支払ってください。掛金の他に、システム利用料が別途必要です。

お問い合わせ
(公財)スポーツ安全協会宮崎県支部
0985-55-3136

調査の対象者抽出

- ア 令和3年10月7日
イ 一般社団法人中央調査社
ク 境克彦
コ 大字榊山に住所のある満20歳以上の日本人男女 20件
カ 「第5回くらしと生活設計に関する調査」の対象者抽出
ク 令和3年11月19日
キ 一般社団法人新情報センター
ク 事務局長 山本恭久
コ 大字榊山・大字宮村に住所のある0歳以上の男女 72件
カ 「消費動向調査」の対象者抽出
ク 町民保健課戸籍住民係
52-9630

過疎地域定住促進奨励金の内容を一部変更します

過疎地域定住促進奨励金とは

町内には、人口減少が心配され、複式学級が見込まれる小学校区(長田小学校区・榊山小学校区・宮村小学校区)へ移り住む人に、「過疎地域定住促進奨励金」を交付し、人口減少の抑制や複式学級の解消を図っています。

- 変更点
1 人口増加の傾向にあり、当面複式学級の見込みがないことから、令和5年4月1日から宮村小学校区を対象外とします。
2 令和5年4月1日から三股町土

児童館・児童クラブで働く人を募集しています

町では、4月1日から1年間、児童館・児童クラブで働く人を募集しています。詳しい内容は、福祉課児童福祉係にお問い合わせください。

1 児童厚生員・放課後児童支援員

- 仕事内容
遊びや生活指導。
児童の出勤など状況確認、見守り。児童の安全に注意し、児童に事故があったときは救護を行う。必要に応じて関係機関や保護者との連携を行う。
施設・備品管理、事務処理など。
勤務時間
月曜～金曜 午後2時～6時30分(小学校行事などで早出勤あり)
土曜・夏休み・春休み・冬休み:午前8時～午後6時30分(休憩1時間)
応募条件
子どもの指導ができる人。
※放課後児童支援員、保育士、教員免許の有資格者・経験者を優先。

2 放課後児童支援員補助員

- 仕事内容
児童支援員のサポート
勤務時間
補助員を必要とする日もしくは希望する勤務場所や時間帯、曜日を指定することもできます。
月曜～金曜 午後2時～6時

町民参加型演劇「ヨムドラ」出演者募集

今年も5月20日～22日に開催の「まちドラ!2022」内で行われる朗読劇の参加者を募集します。朗読劇とは、「台本を読みながら簡単な動きだけで演じていく劇」のことです。演劇経験の有無は問いません。台本を覚える必要はありません!

応募条件
子どもの指導ができる人。年齢は問いませんが、子どもと遊べる体力のある人。
お申し込み・お問い合わせ
福祉課 児童福祉係
52-9060

募集人数 約20人

対象
町内在住もしくは職場が町内で高校生以上の人。ただし、「上演日の2日間とも必ず参加できる人」とします。
上演日
5月21日(土)・22日(日)
稽古
4月上旬から毎週木曜日の夜を中心に週に1回。公演7日前から毎日の稽古となる見込みです。場所は主に町立文化会館です。

砂災害・洪水ハザードマップに指定されている土砂災害警戒区域および土砂災害特別警戒区域に建築された家は、命に危険を及ぼす土砂災害などが心配されるため対象外とします。

新規就農研修希望者募集
JA都城は、経営感覚に優れた地域農業の担い手を育成するため、新たに農業を始めようとする強い意欲のある人を対象に、「新規就農者確保・育成・支援事業」を行っています。対象となるのは、次の条件のどちらかに該当する人です。

- 町内または都城市内の農家の子弟で、就農を希望する人
県内外の新規就農希望者
募集人数 2名程度
募集期間 1月4日(火)～5月31日(火)
研修期間 8月1日～令和5年7月31日の1年間
お申し込み・お問い合わせ
JA都城 営農企画室 地域営農振興課
都城市都北町5708
38-6693

参加費 無料

応募方法
申込書は「町立文化会館事務室」、「町役場総合受付」にあります。また、「町立文化会館公式サイト」からダウンロードする事も可能です。申込書に必要事項を記入し、町立文化会館事務室に提出してください。

- 締め切り 3月31日(木)
お問い合わせ
町立文化会館 51-3462

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用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。

- 日時 2月16日(水) 午前11時ごろ
お問い合わせ
総務課危機管理係 52-11110

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
中西良子 長男 萩原国春 71 上米 3万円
柴田ユミ子 夫 利博 84 下新 5万円
一般寄付
上原林業株式会社 100万円

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

- 期日 3月3日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和3年2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。

1歳6か月児健診

- 期日 2月17日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和2年8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。

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 3月7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)、古賀鈴子先生(ハープ)
● 主催 宮日母子福祉事業団
● 定員 20組(要予約)

誕生会(12月生まれのお友達)

- 期日 3月8日(火)
● 時間 午前10時～11時
● 定員 誕生者限定(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い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。

2歳6か月児歯科健診

- 期日 3月10日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和元年8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。

3歳児健診

- 期日 2月24日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 平成30年6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。

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。

一般



健康管理センターからのお知らせ ☎52-8481

2月24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。

- 期日 2月24日(木)
● 時間 午前9時30分～午後4時(休憩 正午～午後1時)
● 場所 町役場 1階ロビー
● 献血の種類 400ミリリットル献血
● 献血対象者 男性 17～69歳、女性 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。

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。

ふわふわ布絵本

ボランティアグループ「ふわふわ布絵本の会」の手作りの作品を使ったおはなし会です。

- 期日 2月15日(火)
● 時間 午前10時30分～11時
● 定員 7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)

アートバルーン教室

動物やキャラクターなどアートの世界を楽しみましょう。

- 期日 2月21日(月)
● 時間 午前10時30分
● 講師 おもちゃ病院みやこんじょう

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

高齢者の虐待を防ぎましょう

高齢者虐待を知っていますか?(その2)

高齢者虐待に関する調査では、高齢者虐待における特徴のひとつに、高齢者の介護や世話をしている半分以上の人が虐待の自覚がないという結果がでています。

・言うことを聞かないので、しつけとしてたたいている。または、話

場所 町総合福祉センター「元気の杜」大会議室
定員 10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 2月22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 20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。

- 期日 2月24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

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 3月3日(木)
● 時間 午前10時30分～11時

をしないようにしている。

・認知症や寝たきりのお年寄りがいて世間体が悪いので部屋に閉じ込めたり、本人を訪ねてくる人があっても会わせないようにしている。

・年金手帳、預金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。

・経済的に苦しいので、病院へ連れていくことを控えている。
・人前でオムツを替えたり、下半身を裸にしたまま放っている。
これらは高齢者との対応で気を付ける必要がある例です。いくつかチェックがついた人は今後の介護や世話について相談してみましょう。

※次回(その3)に続きます。

足もと元気教室
● 日程 = 2月15日～3月14日までの分

Table with 4 columns: 地区名, 時間, 場所, 日程. Rows include 1地区 through 9地区, 蓼池, 花見原, 餅原, 三原, 中原, 今市, 下新, 8地区, 9地区.

● 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
※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は、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)

2月

Calendar grid for February showing days of the week, holidays (建国記念の日, 天皇誕生日), and weather conditions (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。



QRコードを読み込むと町の公式ホームページのアドレスが表示されます。

※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。

3回目の新型コロナワクチン接種が始まります!

個別接種: 2月1日(火)から
場所: かかりつけの医療機関で

集団接種: 2月16日(水)から
場所: 多目的スポーツセンター

※接種の予約は、接種券付き予診票が届いてから行います。詳しくは、町公式サイトで確認するか町コロナワクチンコールセンター(☎: 51-5670)にお問い合わせください。



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。

Form for submitting comments and suggestions.

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。

休日急患診療機関

2月

Table listing emergency medical services by date (6日, 11日, 13日, 20日, 23日, 27日) with hospital names, addresses, and phone numbers.

「罪の重さを知る」①
私は当時、仕事での大きなトラブルが発生し、責任者として退職を言い渡され、無職の状態にありました。自分ではきちんと受け止められたいと思っておりましたが、今振り返ると生活の事、この先の事で不安を抱え、普通とは言えない状態にあったように感じます。

りました。何が起きたのか全く分からず、車を止め、車から外へ出て見た時に交差点内で横たわる男性の姿とバイクがあり、そこで初めて自分は「交通事故」を起こしてしまっただと気付きました。急いで救急隊と警察に連絡をしました。後は無我夢中で被害者の方に声を掛け続けたことだけ憶えています。後日、警察の取調べの中で、被害者の方が亡くなったと聞かされたことが、その時は何も考えることが出来ませんでした。自分でしてしまったことだという思いはあるのに、どこか受け止めきれずにその事実を遠ざけようとする自分もいました。

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第6位/令和3年11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

2月28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4期)
● 国民健康保険税(第8期)

口座振替は2月25日(金)に行います。また、再振替は3月10日(木)に行います。前日までに預貯金口座の残高確認をお願いします。なお、解約などで口座振替ができなかった場合は、「口座振替不能の納付書」を送付します。納付書に記載されている納付場所で早急に納めてください。

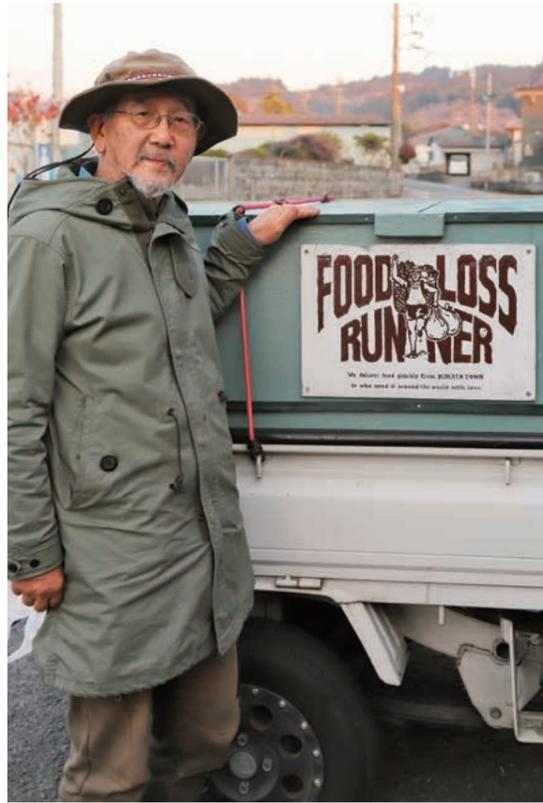
■ お問い合わせ = 納税管理係 ☎ 52-9635

町民税申告が始まります

令和4年度(令和3年分)町民税申告を2月1日(火)から3月15日(火)まで受け付けます(土曜・日曜は除く。2月1日(火)から4日(金)までは事前予約制)。申告日時や申告に必要なものなどは、「1月15日付回覧」に添付したチラシをご参照ください。昨年に引き続き、申告書にマイナンバーの記

◎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たくありません

Table showing population statistics for Sagami City (令和4年1月1日現在): 男/11,966人・女/13,680人・合計/25,646人(前月比+21人) etc.



クロスアップ
まちを支える人たち 154
上米在住 津崎忠文さん(72)

「フードロスランナー」は走り続ける
運ぶのは食材と心

「フードロスランナー」は、企業品を集め、子ども食堂などの食品を必要とする場所へ運ぶボランティア活動の名称だ。津崎さんはこの3年間、町社協と協力しながら一人で集荷と配達を行ってきた。この活動を始めたのは、子ども食堂の運営や不登校支援、就業支援に関わるうちに、子どもの貧困が町内にもあることに気が付いたのがきっかけ。報酬

はないうえ、ガソリン代は手出ししている。それでも活動を続けるのは、子どもの未来が守れなければまちは未来はないという気持ちから。「同じ額のお金を使うなら、自分の心が明るくなるために使いたいと思っています。だから、苦ではありません」と話す。津崎さんの活動は新聞にも取り上げられ、それをきっかけにともに活動する仲間が1人増えた。人の善意は広がり、つながる。そう信じる津崎さんは心と心をつなげるため、今日も走り続ける。

茶じょけ

1月10日、午前10時の県庁前。張り詰めた空気の中、市町村対抗駅伝スタートの合図を待つ選手に私はカメラを向け、「一発勝負、いよいよだ」と息のみまます。号砲とともに飛び出していく選手を夢中で撮影。自転車で飛び乗り中継地点へ。久しぶりの自転車で悲鳴をあげる脚に寝正月を悔やむ私。タスキがつながる瞬間を見逃すまいと中継所に滑り込みます。三股チームの快走を見送ると休む間もなく再び県庁前へ。噴き出る汗、もつれる脚。最後まで諦めるな！燃える三股魂でゴールのときまでシャッターを切り続けました。1秒を縮めるために全力を尽くす選手たちとそれを撮り逃すまいと全力の私。広報が伝えるドラマの裏にもう一つのドラマがあります。(や)

No.618 令和4年2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



●どぶろく味噌 150g 580円
●鶏のどぶろく味噌漬け レバー300円/小肉・テール350円
生産者 我生庵

※みまたん駅前よかもん朝市は、開催未定です。開催の有無については、店頭にておたずねください。

次回のみまたん駅前よかもん朝市
期日＝開催未定

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

No.112
だより

三股町物産館よかもんや

〒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5時30分
定休日/毎週木曜日

http://mimatan.com

●どぶろく味噌誕生！
今回は、人気の調味料「塩御殿」でもお馴染み、我生庵の新商品「どぶろく味噌」をご紹介します。我生庵が作るどぶろく「みやむら」と味噌の配合にこだわり、長い歳月を経てやっと完成したこの味噌は、体に優しく、麴の力で自然の甘味・旨味を引き出してくれます。使い方は、鶏・豚・牛、好きなお肉100gに対して「どぶろく味噌」を10g揉み込んで焼くだけ。下ごしらえの手間がいらずおいしい料理ができる「加熱調理用味噌」です。他にも、魚や野菜の焼き料理など、使い方は無限大です！また、この味噌を使用した

加工品「鶏のどぶろく味噌漬け」(小肉・テール・レバー)の3品も新たに発売されました！麴の力で小肉・テールは柔らかく、レバーの独特な臭みもほとんどありません。自然な甘味ととってもおいしく、おつまみとしても、ご飯のお供としてもおすすめの商品です。

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
・ブロッコリー
・リンゴ
・ダイコン
・シュンギク
※材料は全て1人分です

① 主食 / 福豆ごはん
231kcal 塩分 0.6g
材料 米…50g (1/3合)、酒…小さじ1、塩…小さじ1/12、煎り大豆…10g、ちりめんじゃこ…5g、大葉…1枚
作り方 ①米は洗って普通の水加減をする。酒と塩、大豆、ちりめんじゃこを入れ普通に炊く。②炊きあがったら器にもり、千切りにした大葉をのせる。

② 主菜 / 鶏手羽大根
215kcal 塩分 1.8g
材料 鶏手羽先…2本、コンニャク…30g、ダイコン…100g、シュンギク…30g、しょうゆ…小さじ2、料理酒…小さじ1/2、こしょう…少々、水…1カップ、だし昆布…適量、ショウガ薄切り…1枚
作り方 ①手羽先は関節で切り分ける。②コンニャクは表面に切込みを入れ、食べやすい大きさに切る。茹でてザルにあげる。③ダイコンは2mm厚さの半月切りにする。④シュンギクは3cm長さに切る。⑤鍋に手羽先を並べ、中火で両面に焼き色をつける。水、昆布、ショウガ、ダイコンを加え、落とし蓋をして中火で20分ほど煮る。⑥コンニャクと⑤の調味料を入れて20分ほど煮汁がほとんど無くなるまで煮る。⑦シュンギクを加えて火を通し、器に盛り付ける。

③ 副菜 / ハニーマスタードサラダ
142kcal 塩分 0.3g
材料 ブロッコリー…60g、タマネギ…20g、トマト…50g、▲砕いたクルミ…大さじ1、▲マヨネーズ…小さじ2、▲粒マスタード…小さじ1/2、▲ハチミツ…小さじ1/2、▲酢…小さじ1/2
作り方 ①ブロッコリーは小房に分けて沸騰したお湯で3分ほど茹で、ザルに上げて冷ます。②タマネギは薄くスライスして水にさらし、水気を切っておく。トマトはくし切りにする。③▲の材料を混ぜ合わせ、器に盛り付けた野菜にかける。

④ もう一品 / リンゴのソテー
126kcal 塩分 0.2g
材料 リンゴ…100g、バター…小さじ2、砂糖…小さじ1、レモン汁…小さじ1
作り方 ①リンゴは皮付きのまま5ミリ厚さに切る。②フライパンにバターを溶かし、弱火で焦がさないようにリンゴを両面焼く。③砂糖を振り入れ、レモン汁も加え、フタをして2分ほど蒸し焼きにする。

問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8481

わが家の一番星

増元希歩乃ちゃん
平成30年9月17日生まれ(3歳)
増元光希さん・絢美さんの長女

増元渚乃ちゃん
令和3年7月16日生まれ(0歳)
増元光希さん・絢美さんの次女

7月に妹が産まれて、お姉ちゃんになりました。これから2人仲良くスクスク大きくなってね!!

お姉ちゃんに愛されて、たくましく成長中!!これから2人仲良くスクスク大きくなってね!!

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

2022.2 vol.618

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)