

さあ、いくよ
 ボールも笑顔も
 キャッチしてね



運動不足になっていませんか?

3 3回目の接種が始まりました...6 3月は自殺対策強化月間です...7
 まちの話題...10 スポーツ大会参加等激励金を交付しました...11



みまた座 17期生・本公演の様子



みまた座は、今年で18周年! 演劇ワークショップ「みまた座」 18期生・本公演

三股町の子どもたちの劇団「みまた座」が、三股町立文化会館ホールにて演劇を上演いたします。6月から始まりました活動の集大成! 元気いっぱいの子どもの心温まるお芝居を、どうぞお楽しみください!

- 作/田代小夏(みまた座9~14期生在籍)
- 演出/永山智行(みまた座演劇監督・劇団こぶく劇場)
- 日時/2022年3月27日(日)
 午前11時00分開演・午後3時00分開演
 (2回公演・開場は開演の30分前)
- 料金/小学生以上...300円・未就学児...無料
 ※上演回指定 ※全席自由
- 出演/演劇ワークショップ「みまた座18期生」23名
 劇団こぶく劇場の俳優陣
- 会場/三股町立文化会館
- 主催/三股町・三股町教育委員会
- お問い合わせ・チケット販売/三股町立文化会館
 TEL 0986-51-3462 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>



広島原爆投下、復興と分断、今なお、連帯を乞うて

新平和

2022年3月12日(土) 13時30分/19時

◆日時 3月12日(土) 13時30分/19時
 ※開場は開演30分前です。

◆チケット(全席自由席・日時指定・税込)
 一般...2,500円(当日3,000円)
 25歳以下...1,000円(1,500円) ※要証明 ※未就学児入場不可
 ※ご来場の際は不織布マスクを着用などの感染症拡大予防にご協力ください。

◆会場/三股町立文化会館 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山3404-2
 ◆お問合せ/三股町立文化会館
 TEL 0986-51-3462 <https://bunka.town.mimata.lg.jp/>
 ◆主催/一般社団法人 舞台芸術制作室無色透明、丸丸ストロークロック

◆助成/芸術文化振興基金 ◆共催/三股町・三股町教育委員会

みまた演劇フェスティバル「まちドラ!2022」

2022年5月に開催の三股の演劇のお祭り「まちドラ!」の、町民参加型演劇「ヨムドラ!」の出演者を募集いたします! 「演劇が大好き!」「お芝居をしてみたい!」「自分を表現したい!」「新しいことに挑戦してみたい!」などなど、演劇初心者の方から経験者まで、お気軽にご参加ください!

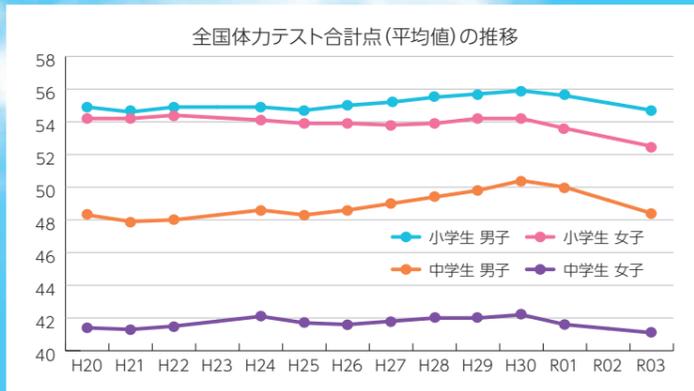
町民参加型 演劇公演 ヨムドラ! 町民出演者大募集!



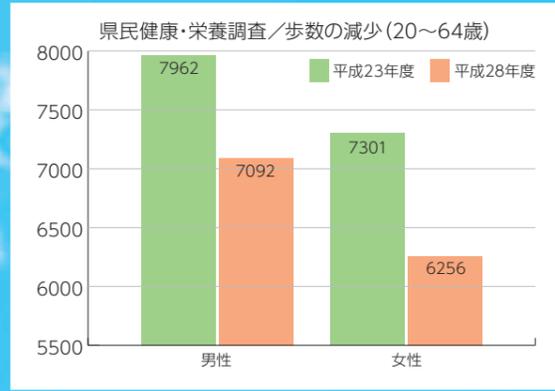
ヨムドラとは? 役者が台本を読みながら、声と簡単な動きで演じる朗読劇の公演です。セリフを覚えなくて良いので初心者でも気軽に参加できます! 役者が台本(ドラマ)を読む=ドラマをヨム=ヨムドラ!

- 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21日(土)・22日(日)
 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(木)
- お問い合わせ/三股町立文化会館
 TEL 0986-51-3462 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>

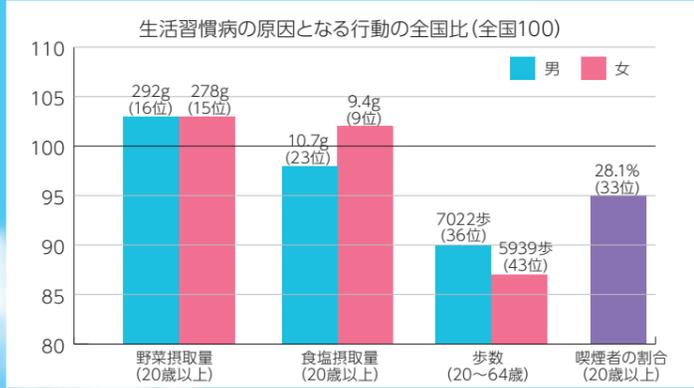




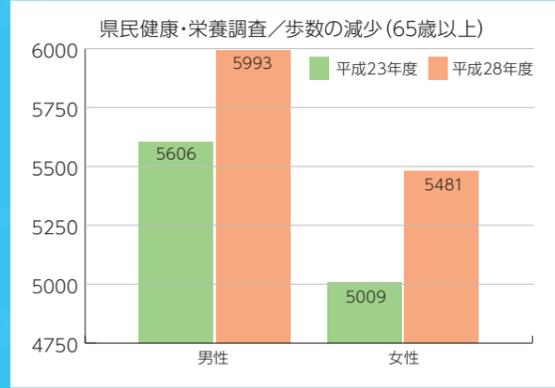
引用:令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書



引用:宮崎県健康長寿サポートサイト



引用:宮崎県健康長寿サポートサイト



引用:宮崎県健康長寿サポートサイト

中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

歩数	中強度の活動時間	症状	症状が重い 深刻である ↑ ↓ 症状が軽い 深刻でない
2000歩	0分	寝たきり	
4000歩	5分	うつ病	
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中	
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折	
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下	
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)	
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖	
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳以上)	
12000歩	40分	肥満	

運動不足に なっていないませんか？

在宅ワーク・巣ごもりなどコロナ禍で運動する機会が激減



毎日の積み重ねが大切ですね！

密を避けて運動を心がけましょう！



ことも立派な運動です。厚生労働省は、国の健康施策「健康日本21」の中で、成人の日常生活での目標歩数を「1日1万歩」としています。では、私たちは普段どのくらい歩いているのでしょうか。平成28年県民健康・栄養調査によると、20~64歳の男性で7092歩、女性は6256歩。65歳以上では、男性5993歩、女性5481歩です。また、平成23年の同調査と比較すると、65歳以上の男女では歩数が増え、20~64歳では男女とも約1000歩減少していることが分かります。そして、スポーツ庁が公開した全国の小学5年生と中学2年生を対象にした令和3年度全国体力テストでは、小中男女とも前回よりも低下していることが分かりました。私たちは、若い年代ほど運動不足の人が多くといえます。

では、歩くことは私たちの体にとってどのような影響を与えるのでしょうか。それは、群馬県中之条町の住民5000人を対象に歩きと病気の関係を15年間追跡研究した中之条研究で示されています。この研究結果では、歩数と中強度の活動時間から、さまざまに病気が予防できることが分かりました。中強度の活動とは、うっすら汗ばむ程度の早歩きやなんとか会話ができる程度の早歩きなどです。

「運動をする」というと、ランニングや筋トレなどをイメージしませんが、普段運動をしていない人からすると、行動に移すにはハードルが高いものばかり。しかし、「歩く」

1日の運動量を60分

運動不足になると、どのような危険性があるのでしょうか。運動不足は、体力や筋力の低下を招きます。筋力の低下は立つ、歩くなどの移動能力を低下させ、家に閉じこもりがちに。さらに高血圧や肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳卒中などの命の危険のある疾患にかかりやすくなります。実際、厚生労働省は運動不足が原因で亡くなる人の数が、喫煙、高血圧に次ぐ第3位で、年間約5万人もいると公表しています。

運動不足の危険性

それは、運動不足のサインかもしれません。運動不足にはどんなリスクがあるのか、運動不足を解消するためにはどうしたらいいのか一緒に確認してみましょう。

コロナ禍になっておよそ2年。自粛やステイホームで家にこもることが増えました。そのせいか、最近よくつまづくようになったとか、体が硬くなったとかいうことはありませんか？

それは、運動不足のサインかもしれません。運動不足にはどんなリスクがあるのか、運動不足を解消するためにはどうしたらいいのか一緒に確認してみましょう。

コロナ禍で外に出るより、自宅で運動したい人は、こんな運動はいかがでしょうか？

三股門 はんとけん 体操編

【基本体操編】

この体操は、どなたでも簡単・気軽にできる取り組みやすい健康体操です。普段の生活で「転倒しない(はんとけん)よう、毎日続けていきましょう。

- 各運動は8回を基本に実施してください。
- できない運動は、とばして実施してください。
- 順番は番号通りが基本ですが、変えても構いません。
- 慣れてきたら、毎日行いましょう。

- 1 上に上げて**
タオルの端を両手に持ち、タオルを上方向へ上げ下げします。できるひとはつま先立ちになりましょう。
- 2 前に踏みだして**
タオルを首に掛け、まっすぐ立ち、一歩前へ踏み出します。そしてもとの姿勢に戻ります。
- 3 横に踏みだして**
タオルを首の後ろのところで持ち、まっすぐ立ちます。横へ一歩大きく踏みだし、もとの姿勢に戻ります。
- 4 からだ前倒し**
タオルを手に持ち、足を伸ばして座ります。からだを前に倒し、足首にタオルをおいて、またもとの姿勢に戻ります。タオルを取りもとの姿勢に戻ります。これを繰り返します。
- 5 からだ起こし**
両手でタオルを持ち、腰にかけ、腕でタオルを引っ張り、背中が床から離れるところまで、ゆっくり上体を起こします。そこからからだをゆっくりおろします。
- 6 肘曲げ伸ばし**
上体を起こし、膝立ちの姿勢で、手をからだの後ろで床につきます。肘を曲げ上体を下方向に下げます。その後、肘を伸ばして上体をゆっくり元に戻します。
- 7 お尻浮かし**
膝を立てた姿勢から、太ももとお尻に力を入れお尻を浮かします。肩、腰、膝が一連線になるまで浮かし、ゆっくりもとに戻します。
- 8 脚を上に向けて**
それぞれ脚を上向きに、図のところで上げます。そこからゆっくり床におろします。
- 9 膝曲げ伸ばし**
うつ伏せになり、両手を前方へ伸ばします。その姿勢から膝だけを曲げて、膝をゆっくりあげます。そこからゆっくり床におろします。
- 10 脚を後ろに伸ばして**
四つんばいの姿勢を作り、ふくらはぎのところにタオルをかけます。その姿勢から膝を伸ばして、床と平行になるまでタオルを落とさないように足をゆっくりあげます。そこからまたゆっくりおろします。

※実施場所：三股町立有馬大学附属 三股健康センター 0966(52)8481
三股町健康センター 0966(52)8634

必要だと分かっているけども…
「運動は必要」や「運動する習慣をつけることが健康への第一歩」という言葉はよく言われます。しかし、これまで運動していない人からすると、「分かってはいるけど始められない、続かない」ものです。また、仕事をしていると運動をする時間がないということもあるでしょう。

運動を習慣にしたい！でも、どうやって？

既に運動する習慣がついている人は、どのようにして続けることができるのでしょうか。まちの皆さんに聞いてみると、パートナーや友人などと一緒大声を掛け合うから続けられる、運動場やSNSなどで相手が頑張っている姿に勇気もらえる、続けることができているなど教えてもらいました。

また、昨日まで何もしていなかったのに今日から急に1時間のジョギングを始めると、最初から高すぎる目標を持つことは運動が続かなくなる原因の一つです。続いてほしいのは、いかに筋力不足ではなく、毎日の運動で心地よい汗をかく時間のはず。無理せず自分のペースで続けることができる活動をするのも、習慣が身につく方法です。

プラス10分のウォーキング
始めてみませんか？

これまで運動をしていない人も、仕事が忙しくて時間がない人も、「歩く」という運動は毎日しています。しかし、私たちの1日の歩数が減っていることもまた事実。そこで、歩く時間を今よりも10分増やしてみませんか。10分で歩ける歩数は約1000歩。減ってしまった運動量を取り戻し、予防できる病気をさらに増やすことが、自分の空いているわずかな時間でできるとなれば、この「プラス10分」のウォーキングは習慣になりやすいのではないのでしょうか。

千里の道も一歩から

いつまでも健康でいることは、私たち全員の願いです。しかし、必要なのは行動を起こすこと。「千里の道も一歩から」の言葉とおり、まさに、一歩踏み出すことが運動不足の解消につながります。そして続けるためには、無理せず自分のペースを守る大切が必要です。3月になり、上米公園や旭ヶ丘運動公園など、町内のあちこちで、だんだんと春を感じる季節になります。プラス10分のウォーキングが、三股の春を見つけてみませんか。



上米公園パークゴルフ場でプレー中

大重 透さん(上新地区)

毎日のように、散歩やグラウンドゴルフ、パークゴルフなどで体を動かしています。もう10年ほどになり、コロナ禍でも生活のリズムは大きく崩れなかったため、運動不足は感じていません。運動は、退職を機に始めました。仕事をしていたころは暴飲暴食だったり、ヘビースモーカーだったりしましたが、考え方が変わって子どもには迷惑をかけたくない、長生きしたいと思うようになりました。最初は妻と散歩を始めましたが、パークゴルフを始めると、楽しくて気分が晴れる、友達ができる、健康になるなど、一石三鳥だと感じています。今ではもっと若いときから運動しておけば良かったと思うほどです。



上米公園を夫婦でウォーキング中

神崎 リヨ子さん(梶山地区)

コロナ禍になり、日常の行動範囲が狭くなりました。そのためか、運動不足になったように感じますね。でも、昔から運動はするように心がけていて、夫婦でパークゴルフをしています。でも今は手術を受けた後なので、私はリハビリを兼ねたウォーキングで上米公園に来ます。ここは梅や桜もきれいだし、何より子どもたちが遊んでいる声が聞こえてくるところが気に入っています。その声に元気をもらえるので、また歩きたいという気になりますね。周りの人や一緒に運動する人の歓声に力もらえるからウォーキングもパークゴルフも長く続けることができているのだと思います。

町の取り組み②

- 足もと元気教室**(※)
足もと元気教室は、介護予防事業としておおむね65歳以上の高齢期を迎えた町民が、これからも今の状態を維持でき、介護を受ける状態にならないように転びにくい体を作るための教室です。教室では、血圧測定などの体調チェック後、専門職が筋力を低下させないための体操などを指導します。毎月町内14カ所を実施し、参加費は無料です。日程などは、15分の『保健と福祉』で確認してください。
- お問い合わせ**
高齢者支援課 地域包括支援係 ☎52-9063



※新型コロナウイルス感染症のまん延防止等重点措置指定区域のため、3月6日(日)まで教室の開催や器具の無料開放は行っていません(2月15日時点)。また、感染拡大の状況によっては6日(日)以降も教室の開催や無料開放が行われないこともあります。

旭ヶ丘運動公園をウォーキング中

町内在住の男性

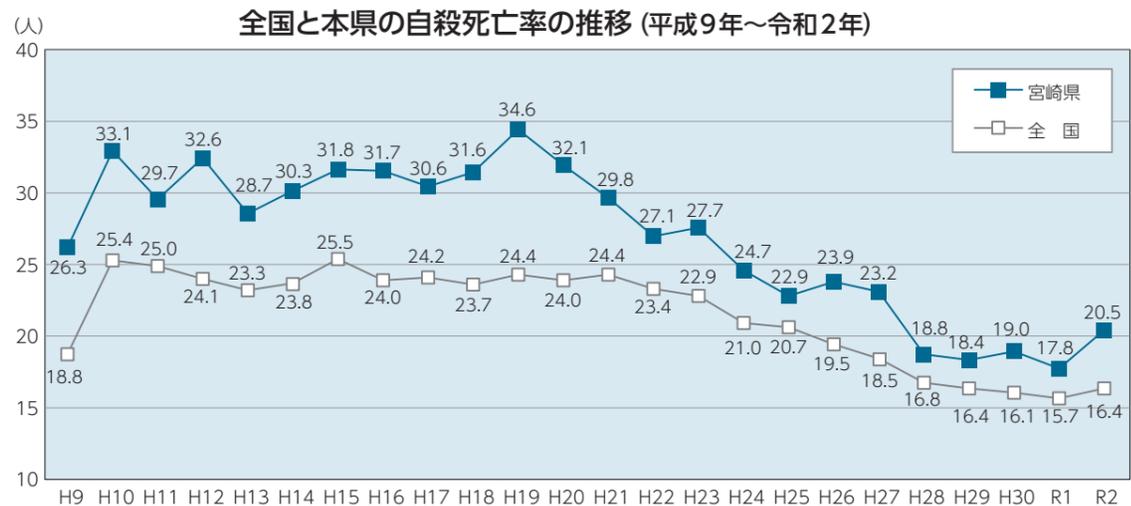
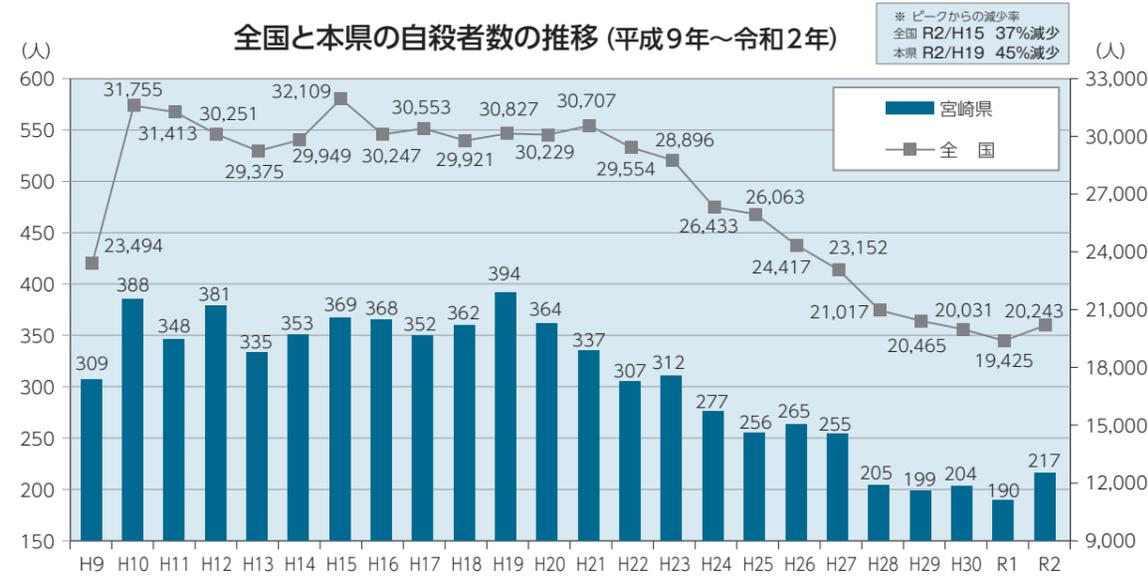
糖尿病になったことがきっかけで、ウォーキングを始めて15年ほど。1日1万歩を目標に歩いています。脳梗塞になったこともありますが、後遺症が残らずに済みました。医師からは、日ごろ運動をしているからでしょうと言われ、ますます励む毎日です。もう今では運動しないと落ち着きません。

町の取り組み①

- エクササイズクラブ**(※)
町に住民票のある19歳以上の住民を対象に、町健康管理センターの健診ホール内にある運動器具を無料開放しています。
- 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や音楽に合わせながら歩く動作を中心とした運動をします。
- お問い合わせ**
町健康管理センター ☎52-8481

まちで聞きました
運動不足になっていませんか？

3月は自殺対策強化月間です



出典：宮崎県「令和2年度版自殺の現状等について」

令和2年度の県内の自殺者数は217人で、ピーク時の平成19年の394人と比較すると半分近くまで減少しています。しかし、人口10万人当たりの自殺者数を示す自殺死亡率は全国平均を上回る状況にあり、全国でも2位と自殺死亡率が高い県になっています。

命を守る「ゲートキーパー」

「ゲートキーパーとは？」

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

まずは、声をかけることから始めてみませんか？

相談窓口はたくさんあります

- ウェブサイト
県自殺予防ポータルサイト「ひなたのおせっかい」
10代の若者向け心の健康応援特設サイト
「宮崎こころの保健室」
- 電話相談
自殺防止電話「ライフネット宮崎」
火、木、土曜 午後7時～11時 ☎0985-28-2555
NPO法人国際ビフレンダーズ「宮崎自殺防止センター」
月、水、金、日曜 午後8時～11時 ☎0985-77-9090
NPO法人宮崎いのちの電話
毎日午後9時～午前4時 ☎0570-783-556

3回目の接種が始まりました

新型コロナウイルスワクチンの3回目接種が、個別接種は2月1日(火)から、集団接種は2月16日(水)から始まっています。接種費用は無料です。

対象者

新型コロナウイルスワクチンの2回接種を完了した18歳以上の人。

接種券

2回目のワクチン接種を、昨年6月にした人へは1月中に、昨年7月にした人へは2月中に接種券を送付しました。今後も、2回目のワクチン接種日をもとに順次送付していく予定です。送付した書類は接種の際に必要です。捨てずにお持ちください。

接種予約

- 個別接種 かかりつけの町内医療機関にご相談ください。
- 集団接種 接種券が届いたら、同封の書類を確認して、インターネットまたは町コロナワクチンコールセンターに電話で予約してください。

三股町コロナワクチンコールセンター
TEL 51-5670

(土・日・祝日を除く、午前9時～午後4時)



3回目の予約はこちらから

接種会場

- 個別接種 町内医療機関で実施します。
- 集団接種 多目的スポーツセンター（1回目、2回目と同会場）

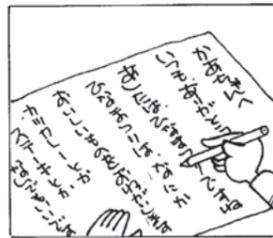
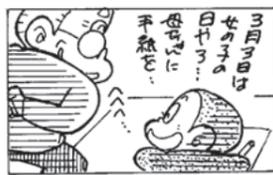
接種日に持ってくるもの

- 個別接種 ①接種券付き予診票、②接種済み証(黄色の紙)、③身分証明書(免許証、保険証、マイナンバーカードなど)
- 集団接種 ①接種券付き予診票、②接種済み証(黄色の紙)、③身分証明書(免許証、保険証、マイナンバーカードなど)、④入場券(予約後に送付します)

集団接種会場での注意点

- マスクの着用をお願いします
- 私語はお控えください
- 三密対策のため、受付時間ちょうどにお越しください。早めにお越しただいても会場内への案内はできません。
- 体調不良の場合は、無理せず接種の延期をお願いします。
- 会場は暖房設備が十分ではありません。換気も行うため、温度調整のできる服装やひざかけなどを準備してお越しください。
- 指定の駐車場以外の場所に駐車しないでください。





今月の表紙

『ボールも笑顔もキャッチしてね』



町総合文化施設 芝生広場にて

町総合文化施設の駐車場南側にある芝生広場に遊びに来ていた親子を撮影させてもらいました。当日は曇一つない晴天で、運動にはもってこい。真新しいグローブとボールで、早速親子でキャッチボールです。子どもたちは、まだ上手に投げたり取ったりできません。それでも、父親と練習を続けるうちにだんだんと投げることができるよう。ボールが飛び交うたびに、親子で笑い合う声が聞こえてきました。

地域おこし協力隊通信 vol.25



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！



『伝統+現代アート=未来』

地域おこし協力隊 江森 聡さん

春らしい景色へと町も変化してきましたね。1月号の広報への記載は間に合わなかったのですが、年末の活動の中で面白い事に挑戦しました。宮崎県の伝統工芸品であり、町内にある木工工房にて製作している楽器「ゴッタン」とアーティスト篠崎理一郎さんのアートのコラボレーションです。伝統工芸品であるゴッタンにアートが加わる事で、今までゴッタンに目を向ける事のなかった人の関心も引き寄せる事ができるのではないかと考えました。篠崎理一郎さんの作品はドローイングという線だけで絵を描く手法で描かれます。今回ゴッタンに表現された世界は宇宙絵巻です。都城市や鹿児島市の山形屋で開催された個展で展示されました。現場に訪問した際、幅広い年齢層の人が作品に見入っており、好評でした。今後も世代を超えて繋いで行く道を作っていきます。



三股文芸

277 [短歌]

◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

紋付に羽織袴と中折れ帽子は第一礼装明治の考なりき

上門典子

田上至子

明治生まれの今は亡き父は、木造の橋の施工や個人の住宅等を請け負っていました。祝賀会や特別な祝いの場には羽織袴に中折れ帽子を被り出掛けていました。今では男性の和装は減多に見かけません。父親を思い出して当時の様子を歌にしてみました。

スマホに替えて約一年でようやく取り扱いは慣れましたが、もういやになるほど宣伝が多いのに腹立たしい思いです。

外国語指導助手のコーナー

「ただいま料理の修行中」

ハームス・アレクシス

4歳で「ベジタリアンになる」と決めてから、外食をするときのお店やメニュー選びには毎回苦労しています。それは、ほとんどのレストランのほとんどの料理で肉を使っているからです。アメリカも日本も、ベジタリアン向けのレストランはそれほど多くないので、自分でさまざまな料理の作り方を練習しています。最近では、よくレモンパスタを作ります。生クリームやチーズを使ったこのパスタは、レモンの皮と果汁が入ることでさわやかな後味になり、とてもおいしいです。私の料理のスキルは間違いなく向上しました。

三股に来て驚いたことの一つが、野菜がとてもおいしいことです。そのおいしい野菜を使って料理をしたいのですが、スキルが向上したとはいえ私の腕前はまだまだ未熟です。三股の野菜のおいしい食べ方やレシピがあれば教えてください。

スキルは間違いなく向上しました。

三股に来て驚いたことの一つが、野菜がとてもおいしいことです。そのおいしい野菜を使って料理をしたいのですが、スキルが向上したとはいえ私の腕前はまだまだ未熟です。三股の野菜のおいしい食べ方やレシピがあれば教えてください。



この本公演は、昨年6月から始まった「みまた座18期生」の活動の集大成となる公演です。今回、脚本を書いたのは、田代小夏さん。みまた座の卒業生で、今回、後輩のために書き下ろしました。

23人の子どもの元気いっぱいのお芝居を、お楽しみください。

◆お知らせした文化会館の公演情報は、本誌裏面を御覧ください。

5月21、22日に開催される町民参加の演劇公演、みまた演劇フェスティバル「まちドラ！2022」に出演する町民の皆さんを募集します！

プロの演出家の下、4月から2カ月間で20分ほどの短編劇を創作します。演劇初心者から演劇好きまで、気軽にご参加ください！

◆お知らせした文化会館の公演情報は、本誌裏面を御覧ください。

3月27日(日)、演劇ワークショップ「みまた座18期生」本公演が行われます。「みまた座」とは、文化会館で6月から3月の期間で行われている、小中学生を対象にした演劇講座です。平成16年に開講し18年間で、延べ298人の子どもの子ども劇団「みまた座」として文化会館で過ごしました。

講師は、劇団こぶく劇場の永山智行氏(演劇監督)と、劇団所属の俳優陣。「まちドラ！」など、演劇をとおして本町の文化振興と関わりの深い劇団です。

3月12、13日、演劇公演「新平和」が行われます。

広島県の「平和記念公園」は昔「中島地区」という賑やかな繁華街だった。原爆によって消えてしまった街に、生活していた人々を描いた物語です。

全国で活躍する京都の劇団「烏丸ストロークロック」と広島県の劇団「五色劇場」による演劇をお楽しみください。

◆お知らせした文化会館の公演情報は、本誌裏面を御覧ください。

みまた座18期生本公演！



昨年の「みまた座17期生」本公演



「まちドラ！2021」本番の様子(町体育館にて)

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

京都と広島県の劇団がやってきます

LIBRARY

本のリクエストサービスのご案内

図書館に読みたい本の所蔵がない場合、県内外の公共図書館から本の取り寄せや新規購入をして、皆さんにご提供しています。今年度1月末までに429件のリクエストがありました。館内に置いてある「リクエスト用紙」に書名や著者名、出版社などを記入して窓口にお持ちください。ご用意にかかる時間は、数日、数週間と本によって異なりますが、県立図書館所蔵の本なら貸出中でなければ、約2日でご用意できます。リクエスト本のことわからぬ事は、お気軽に職員までお尋ねください。

外国人が見た宮崎「作品展」を開催

1月28日(金)〜2月15日(火)まで、宮崎県国際交流協会による巡回展示「外国人が見た宮崎」を行いました。県内在住の外国人による写真や絵画、書道作品など53点を展示。県内のさまざまな風景が多数並び、多くの人が作品を鑑賞していました。

休館案内(17ページ)のカレンダー

芥川賞・直木賞が決定しました

第166回芥川賞・直木賞が決定しました。3冊の受賞作品の貸出を行っています。貸出中の本は、電話、窓口、ウェブで予約を受け付けています。

芥川賞

「ブラックボックス」砂川文次／著 自衛隊を辞め、いまは自転車便メッセンジャーの仕事に就いているサクマは、都内を今日もひた走る。自分の中の怒りの暴発を止められないのはなぜだろう。

直木賞

「塞王の楯」今村翔吾／著 破られない石垣を造ろうとする石工の匠。そこに立ちふさがるのは、どんな守りも打ち破る彦九郎の砲。大津城を舞台に、信念をかけた職人の対決が幕を開ける。

「黒牢城」米澤穂信／著 信長に反旗を翻して有岡城に立て籠もった荒木村重は難事件に翻弄される。村重は土牢の囚人にして織田方の軍師・黒田官兵衛に謎を解くよう求める。



本のリクエストサービス
~県内外公共図書館から本の取り寄せができます~



「外国人が見た宮崎」作品展
~写真や書道53点を展示

三股町立図書館

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



「アスリートタウンみまた」のさらなる飛躍を目指して スポーツ大会参加等激励金を 交付しました



①



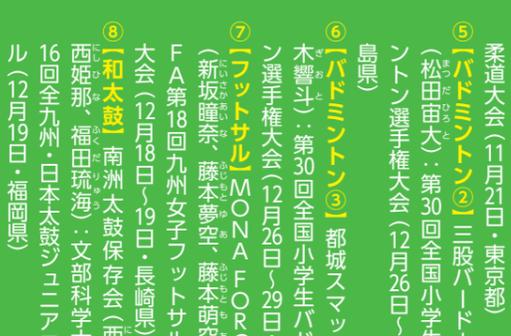
②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

- ①卓球 KATSUOKA J (宮田祐、宮田悠弘) 全農杯2021年全国日本卓球選手権大会(ホープス・カップ・パンビの部) (7月22日〜25日・兵庫県)
- ②バドミントン 三股バードウィング (松田大、坂田結愛、松迫小羽音、松迫翼) 第38回全九州小学生バドミントン選手権大会 (10月23日〜24日・鹿児島)
- ③弓道 長尾稔久 令和3年度九州各県対抗弓道大会 (11月14日・熊本県)
- ④柔道 ミヤザキズ (小田将之介) 文部科学大臣杯争奪第30回全日本少年柔道大会 (11月21日・東京都)
- ⑤バドミントン 三股バードウィング (松田大) 第30回全国小学生バドミントン選手権大会 (12月26日〜29日・福島県)
- ⑥バドミントン 都城スマッシュ (黒木響斗) 第30回全国小学生バドミントン選手権大会 (12月26日〜29日・福島県)
- ⑦フットサル MONA FORCA 宮崎 (新坂瞳奈、藤本夢空、藤本明空) KYFA 第18回九州女子フットサル選手権大会 (12月18日〜19日・長崎県)
- ⑧和太鼓 南洲太鼓保存会 (西姫愛星、西姫那、福田琉海) 文部科学大臣賞第16回全九州・日本太鼓ジュニアコンクール (12月19日・福岡県)



大野・大八重地区を担当 新民生委員へ委嘱状交付

1月7日、町役場で民生委員・児童委員の任命式が行われました。任命された児玉管二さんは、大野・大八重地区を担当します。本町では、主任児童委員を含めて、50人の民生委員・児童委員が活動。民生委員は、厚生労働省から委嘱を受け、担当する地区の要保護者(低所得者、障害者、高齢者、母子など)の相談や指導を行う「地域の相談者」です。また、地域の子どもたちを見守り、子育てに関する相談・支援などを行う児童委員を兼ねています。



大野・大八重地区
民生委員
児玉管二さん



町総合文化施設の南側 花の苗を植えました

1月16日、上米地区の皆さんが花の苗を植えました。場所は、町総合文化施設の南側駐車場の一区画です。



「上米地区の、多くの人の協力があった実現できました。これからも、地域で協力を続け、上米地区の入り口を花で飾り続けたいと思います」
参加者
上西和晴さん
(上米在住)

この日集まったのは、発案者の上西和晴さんを始め17人。なでしこ・ピオーラ・パンジーなど、色とりどりの花の苗を慣れた手つきで植え、作業は2時間ほどで終了しました。ほかにも、土起こしや土づくりなどで多くの上米地区の皆さんが関わっています。今後とも季節に応じた花が植えられる予定で、道行く人の目を楽しませます。



春を前に 町内であぜ焼きを実施

1月16日、町内各地であぜ焼きが行われました。あぜ焼きとは、農作物に被害をもたらす病害虫や雑草、その種などが越冬することを防ぐため水田・畑などのあぜ草を焼くものです。

当日は、町消防団員が見回りを行うなど、防火対策が取られながら実施。すすと煙の中、時折大きな炎が上がるものの、大きな火事につながることはなくあぜ焼きは終了しました。

あぜ焼きが終わった田畑には堆肥が散布されるなど、次の季節に向けた準備が着々と進んでいます。



町共同募金委員会から 町内小・中学校へ車いす贈呈

2月7日、中央公民館の教育長室で車いす贈呈式が行われました。町共同募金委員会(木佐貫辰生会長)から町教育委員会へ贈呈されたのは、アルミ製のスタンダード車いす8台。三股中学校に2台、各小学校に1台ずつ設置されます。

贈呈式で木佐貫会長は、「共同募金事業が実施できるのも地域の皆さんや企業のご協力があったこそ。緊急時はもちろん、教材としてなど、有効に活用していただきたい」と話しました。また石崎敬三教育長は、「現在、各学校にあるものは重く、老朽化しているので大変ありがたい。バリアフリー化、緊急対応などに活用したい」と感謝を述べました。



県広報コンクールで特選 広報みまた

「令和4年宮崎県広報コンクール」の審査結果が発表され、「広報みまた」令和3年11月1日号の表紙が、広報写真部門(組み写真部)で特選を受賞しました。また、同年10月1日号が広報紙部門(町村部)で入選、同年8月1日号の表紙が広報写真部門(一枚写真部)で奨励賞を受賞しました。特選受賞作品は、(公財)日本広報協会主催の令和4年全国広報コンクールに県代表として推薦されます。これからも、皆さんと共に歩み、伝わりやすい広報紙づくりを目指していきます。

『2022三股町春まつり』のお知らせ

●2022三股町春まつり

三股町の春を彩るイベントとして、例年3月下旬から開催していただきます「三股町春まつり」のうち、上米公園桜まつり、椎八重公園つじまつりは、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、来場者および関係者の皆さまの健康と安全を考慮し、中止することとなりました。つきましては、上米公園の夜間のライトアップや椎八重公園つじまつりのつじせれモニなど、関連する行事も実施しませんのでご了承ください。開催を楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

●お花見

- 大人数での飲食や長時間の滞在はお控えください。
● 他の人の迷惑とならないように、マナーを守ってご鑑賞ください。
● ゴミは各自でお持ち帰りください。

●その他情報について

上米公園桜まつり、椎八重公園つじまつりは中止となりますが、コロナ禍で影響を受けている町内の飲食店を応援するため、町内のグルメ情報などを紹介するパンフレットや公式サイトを作成し3月

令和4年度 都城三股みらい応援奨学金の奨学生を募集します

都城三股みらい応援奨学金では、

●お問い合わせ

(公財)スポーツ安全協会宮崎県支部
0985-55-3136

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。

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。

●お問い合わせ

町観光協会事務局
(企画商工課内)
52-9084(直通)

中旬までに公開する予定です。
町観光協会事務局
(企画商工課内)
52-9084(直通)



小・中学生の入学式期日は次のとおりです

Table with 2 columns: 区分 (小学校, 中学校) and 入学式期日 (入学予定者の生年月日). Includes dates for fiscal years 2021 and 2022.

令和4年度の町立小・中学校の入学式は次のとおりです。
なお、入学通知書は2月上旬までに対象家庭に郵送してありますが、次の場合は町教育委員会までご連絡ください。

- ① 2月中旬になっても入学通知書が届かない場合
② 町外への転居予定で指定学校に変更がある場合
③ 国立または私立小・中学校に入学予定の場合
④ 入学通知書は入学式当日に必要です、紛失しないようご注意ください。紛失した場合、町教育委員会までご連絡ください。

三股町提携「教育ローン」を紹介しします

対象者 町内に住み、子どもが高

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

- 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・春休み・夏休み・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時間に勤務を依頼します。登録時に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。

愛の寄付

寄付者一覧

1月1日から1月31日まで
社会福祉法人三股町社会福祉協議会

Table with 4 columns: 寄付者 (姓・名), 続柄, 年齢, 地区, 金額. Lists various donors and their contribution amounts.

春季全国火災予防運動を実施します

防火標語
「おうち時間 家族で点検 火の始末」

空気が乾燥し火災が発生しやすい時季を迎えます。火災による死者を無くすため、火の取り扱い、火の元には十分注意しましょう。住宅用火災警報器を設置して定期的に点検しましょう。

●実施期間 3月1日(火)～7日(月)

●お問い合わせ

都城消防局予防課
52-8884

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

●一般寄付
※広報2月号に掲載の中西良子様ご寄付の続柄は、長男ではなく弟でした。お詫びして、訂正します。

町コミュニティバス「くいまーる」の路線・運行時刻が変わります

4月1日から、田上・蓼池コースの路線・運行時刻を一部変更します。変更後の時刻表は、「広報みまた」3月号の発送時に配布するほか、町役場の案内や、三股駅内のバス事務所にも設置予定です。

- 変更内容=田上・蓼池コースのバス停のうち、「新馬場入口」を無くし、新しく「新馬場児童館前」「デイサービス野の花」を設置します。また、そのことに伴い路線と時刻表を変更します。
●お問い合わせ=総務課行政係 0986-52-1112



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 4月7日(木)
 - 受付時間 午後1時～1時30分
 - 対象者 令和3年3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 4月14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。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。

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 3月28日(月)
 - 時間 午前10時～11時
 - 持ってくるもの 動きやすい服装、運動靴、タオル、水分
- 場所 町健康管理センター

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成について

令和3年度の高齢者肺炎球菌ワクチンの助成期間が3月31日(木)で終了となります。高齢者肺炎球菌ワクチンの助成は、生涯に1回のみです。対象者にはハガキ(予防接種券)を送付しています。受けていない人は早めに受けましょう。

肺炎球菌ワクチンは、1回接種すると約5年は効果が持続し、接種年齢が若いほど免疫がつきやすいといわれています。特に65歳の方は、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。

※このワクチンは全ての肺炎を防

3歳児健診

- 期日 3月17日(木)
 - 受付時間 午後1時～1時30分
 - 対象者 平成30年5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)。開放日は月曜～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。

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 3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)

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 3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 15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 4月14日(木)
- 時間 午前10時～11時30分
- 講師 都城ひかり園の先生

高齢者(介護保険)



地域包括支援センターからののお知らせ ☎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3)

高齢者虐待防止法では、高齢者虐待を65歳以上の高齢者に対して養護者・介護施設従事者などによって行われる行為を5つに分類しています。

- 【身体的虐待】
身体に外傷が生じる、または生じる恐れのある暴行を加えること。
- 【介護・世話の放棄、放任】
適切な養護をおこなうこと。

● 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

地域の人に甘えてみませんか? まずは気軽に相談してみてください。
〈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
- ・児童クラブや保育施設の送迎など

● 利用料金 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
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。

【心理的虐待】
暴言や拒絶的な対応など、著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。

【性的虐待】
高齢者にわいせつな行為をする、またはさせること。

【経済的虐待】
高齢者の財産を不当に処分すること。

高齢者虐待は、虐待をしている養護者本人に虐待をしているという認識がない場合が多く、また虐待を受けている高齢者自身も養護者をかばう、知られたくないなどの思いがあるため発見しにくい状況にあります。「虐待を受けている」「虐待を発見した」「介護に行き詰まりを感じている」など、お困りの時は、町地域包括支援センターにご相談ください。

足もと元気教室
● 日程=3月15日～4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	3月18日(金)
			4月1日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	4月7日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	4月14日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	3月16日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	3月17日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	3月17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	4月6日(水)
三原	午後1時30分～3時	三原地区コミュニティセンター	3月16日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	3月23日(水)
			4月13日(水)
下新	午前9時30分～11時	7地区分館	4月8日(金)
8地区	午前9時30分～11時	8地区分館	3月25日(金)
9地区	午後1時30分～3時	9地区分館	3月23日(水)
			4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
※3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、3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)

3月

Calendar grid for March with days of the week and event markers like '可燃物' and '図書館休館日'.

★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。

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.

Form for submitting ideas for the town's future.

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

3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。

動画クリエイターさんと、町の魅力を発信する動画を作成しました。動画の中では、移住したくなるようなまちの日常の他にも、ふるさと納税やおいしいグルメなどを紹介しています。ぜひご覧ください。



「罪の重さを知る」②

(全3回) 41歳 M・K

交通事故はもうたくさん…… 贖いの日々

少しずつその事実を受け入れていく中で被害者、被害者ご遺族に対する謝罪、償い、ご供養の思いが大きくなり、弁護士を通じ、謝罪の手紙を書かせて頂きました。受け取っては頂けましたが、それに対してのお言葉は頂くことはできませんでした。

控訴し、ご遺族のお気持ちをかき乱すようなことをするのは間違っているという思いが強くなり、控訴を取り下げ、判決を受け入れました。受刑生活を送る中で自分の犯してしまった罪に対して、被害者や被害者ご遺族に対して、自身の家族や周りの方々に対して考えれば考えるほど、自分のしてしまったこと、持っていた考え、認識に後悔の念が消えることがありません。

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きた人たちの悔みの記録です。

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第8位 / 令和3年12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

「固定資産課税台帳」「土地・家屋価格等縦覧帳簿」を無料で縦覧・閲覧できます

令和4年度の「固定資産課税台帳」と「土地・家屋価格等縦覧帳簿」を無料で縦覧・閲覧できます。

●縦覧・閲覧日時

- ・期日=4月1日(金)～5月2日(月) ※ただし、土曜・日曜・祝日を除く。
・時間=午前8時30分～午後5時 ※ただし、午後0時15分～1時を除く。

●縦覧・閲覧場所

- ・税務財政課(町役場1階5番窓口)

●縦覧・閲覧ができる人

- ・固定資産の所有者本人
・固定資産の所有者の同意を得た人

- 固定資産税の納税管理人、相続人代表者(届け出をしている人) ※本人確認ができるもの(運転免許証など)が必要です。
※固定資産の所有者以外の方が縦覧・閲覧をするときは「委任状」が必要です。

●縦覧・閲覧に係る手数料

この期間に限り、縦覧・閲覧をするときは手数料が掛かりません。ただし、縦覧・閲覧以外の各種証明書が必要な場合、発行手数料が必要となります。ご注意ください。

固定資産税納税通知書を送付します

4月上旬に固定資産税の納税通知書を送付します。この通知書に記載されている「課税明細」と、今回縦覧(閲覧)できる内容は同じものです。記載内容に不明な点がありましたら、資産税係までお問い合わせください。

■お問い合わせ=資産税係 ☎52-9636

◎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 with population statistics for Sagami Town as of February 1, 2022.

