

横並び今日もうれしい散歩道



8 命に責任を持つということ。.....2

投票は、わたしたちの「声」を政治に届ける大切な機会です...6 まちの話題...10

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA

PublicRelations

8

Vol.624



広報みまた 令和4年8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

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL INK

三股町総合文化施設開設20周年記念事業 町民参加型演劇公演

しあわせなら、手をたたこう

心温まる、みまたの町のものがたり。
わたしの町で生まれた、
わたしの町の新しい物語を、
一緒に舞台上で、演じませんか？



町民出演者 募集中

2021年11月、三股町立文化会館は、「開設20周年」を迎えました。そこで、20周年を記念して、「町民参加の演劇公演」を行います。

2020年度の演劇の台本を書く講座「せりふ書いてみる？」で生まれた三股町の物語を、劇団こぶく劇場の永山智行さんを中心に、町民の皆さんと共に演劇の舞台にします。演劇が大好き！演劇をしてみたい！新しいことにチャレンジしたい人を募集中！舞台が初めての方でも大歓迎！



- 構成・演出／永山智行
- 作／2020年三股町立文化会館戯曲講座受講生
- 対象／町内在住、職場が町内、または三股町出身。ただし上演日の2日間とも必ず参加できる人。
- 参加費／無料
- 公演日時（2回公演）／12月24日（土）・25日（日）
- 公演会場／三股町立文化会館
- 稽古／7月～12月：原則、週に1回（毎週木曜日）午後7時から（11月、12月は稽古が増えています）
- 応募方法／申込書を手渡し、必要事項を明記の上、文化会館へ申込書を持参してお申し込みください。
- 申込書入手方法／三股町立文化会館・三股町立図書館・役場総合受付・三股町ホームページ
- お問い合わせ／三股町立文化会館
TEL 0986-51-3462

三股町立文化会館自主文化事業



音楽、演劇、古典と様々な公演を予定しております。たくさんのご来場お待ちしております。



- 10月～12月の公演情報！
- 10月6日（木）音楽公演「温故知新～LOVE・遊々～」
 - 10月29日（土）～30日（日）演劇公演 演劇ユニットわざおきいず「悲劇！オイディプス王」
 - 11月5日（土）～6日（日）演劇公演 演劇部の県決勝大会「宮崎県高等学校演劇県大会」
 - 11月17日（木）古典「ずっけけ狂言ばなし だろピカぼん」
 - 12月24日（土）～25日（日）演劇公演 総合文化施設開設20周年記念町民参加演劇公演「しあわせなら、手をたたこう」

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。



命に責任を持つこと。と。

コロナ禍で、自宅で過ごす時間が増えたことから、全国的にペット人気が高まりました。一方で、しつけや世話が思うようにならず、飼育放棄する事例も増えています。今回は、命を育てることの責任について考えます。

つぶらな瞳に愛くるしい表情、ふわふわの毛並みでよちよちと歩く子犬や子猫は、とてもかわいくて見ていただけで癒されます。ずっと見ていたくて、飼いたい気持ちにかられるところですが、それをぐっとこらえ、本当に飼うことができるのかを一度考えることも大切です。

もし、十分な準備や知識がないまま、かわいからという理由だけで飼いはじめると、こんな風に思うかもしれません。

「鳴き声がうるさい」
「いうことを聞かず、あんまりなついてくれない」

「思っていたよりもお金がかかる」

そして、自分が思っていたペットがいる毎日と、思いどおりにならない現実のギャップが大きくなると、虐待、飼育放棄や遺棄につながってしまうこともあるのです。人間の都合で命の危険にさらされるペットをなくすため、飼う前と飼ってからも考えないといけない命の責任とは何でしょうか。



写真はイメージです

町内で、猫の遺棄事件が発生！

5月20日、町が管理する敷地内で、ファスナーが閉じられた洗濯ネットに入った猫の死骸が発見されました。状況から、人為的に捨てられたものと考えられます。また、18日、19日には首輪をつけた親猫や子猫など、合計16匹が遺棄されているのが見つかりました。

犬や猫などの愛護動物の殺傷、遺棄や虐待は、「動物の愛護及び管理に関する法律」により、罰則がついて禁止されている行為です。

動物の愛護及び管理に関する法律で決められている主な罰則

愛護動物を正当な理由なく殺したり傷つけた

↓5年以下の懲役または500万円以下の罰金

愛護動物を正当な理由なく虐待した
↓1年以下の懲役または100万円以下の罰金

※虐待とは、やっつけてはいけない行為を行うこと、やらなければならぬ行為をやらぬこと、やらなければならない行為をやらぬこと、やっつけてはいけない行為を殴る、蹴る、暴力を加えるなどのほか、心理的抑圧、恐怖を与える行為
・やらなければならない行為をやらぬこと
・健康管理をしないで放置、病気を放置、えさやり、水やりなどの世話をしないで放置

愛護動物を遺棄した

↓1年以下の懲役または100万円以下の罰金

※愛護動物とは

牛、馬、豚、めん羊、山羊、犬、猫、いえうさぎ、鶏、いばと及びあひる。その他、人が占有している動物で哺乳類、鳥類または爬虫類に属するもの。



ペットを飼う前に考えること

ペットの命に責任を持つのは飼い主です。身勝手な都合で手放すことのないよう、最後まで飼うことができるかどうかをよく考えることは大切です。

次の項目をチェックして、「今は飼えない」「飼わない」と判断することも、命への責任の取り方の一つです。

●飼う前に考えよう

- ① ペットを飼える住宅ですか？ 転居や転勤の予定はありませんか？
- ② 飼いたい動物の特性や飼育に必要な環境について調べましたか？
- ③ 家族全員が飼うことに賛成していますか？
- ④ 家族の中に動物アレルギーの人はいませんか？
- ⑤ 毎日欠かさずペットの世話に手間と時間をかけることができますか？
- ⑥ 鳴き声やにおいなど、近隣に迷惑をかけないように配慮できますか？
- ⑦ ペットの一生にかかる費用を考えたことがありますか？
- ⑧ 万が一、飼えなくなった時のことを考えていますか？

ペットを飼ってからも考えることはたくさんあります

① その命を終えるまで責任を持つ
飼い主は、命を預かるものとして、ペットがその命を終えるまで責任を持つ必要があります。

② 動物の病気や感染症について正しい知識を持ち、予防に努める
例えば、狂犬病の予防注射は、狂犬病予防法で接種が義務づけられています。他にも、人間と同じように定期的な健康診断を受けることも大切です。

③ 他人への迷惑を防ぐ
ペットの種類に応じてしつけや訓練をする必要があります。また、糞尿の始末は必ず行いましょう。

④ むやみに繁殖させない
飼い主はペットが産んだ子も飼育責任があります。むやみに子を増やさないよう、不妊・去勢手術を行いましょう

⑤ 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにする
逃げ出したり、迷子になったりした場合、どこで保護されてもすぐに飼い主がわかるよう、身元を示す迷子札などを首輪につけましょう。また、マイクロチップを装着することも有効です。

町で実施している命への責任

●犬の登録と狂犬病予防注射

狂犬病予防法第4条により、犬の所有者は、犬を取得した日から30日以内に登録を申請しなければなりません。これは、犬の一生に一度のみの登録ですが、犬を連れて転入や転出をした場合や、犬を譲ったり譲り受けた場合は登録事項を変更する必要があります。

また、同法第5条では、犬の所有者に年1回の狂犬病予防注射を義務付けています。狂犬病は、犬だけでなく、人を含めたすべての哺乳類が感染します。発症すると効果的な治療法はなく、ほぼ100%死亡する恐ろしい感染症です。

本町では、毎年5月に町内17カ所を巡回し、集合注射を行っています。犬の登録が済んでいる人にはハガキで日程をお知らせします。なお、動物病院でも接種できます。必ず接種するようにお願いします。

●さくらねこ無料不妊手術事業に参加しています

今年3月から、地域猫活動を行うボランティア団体などと連携して、公益財団法人どうぶつ基金が手術費などを全額負担する「さくらねこ無

動物の愛護及び管理に関する法律が改正されました

令和元年度に「動物の愛護及び管理に関する法律」が改正されました。主な改正内容は、次のとおりです。

① 適正飼養が困難な場合の繁殖防止の義務化(第37条)

犬または猫の所有者は、動物がみだりに繁殖し、適正な飼養が困難になるおそれがある場合は、繁殖防止のために生殖を不能にする手術などの措置を講じることが義務化されました。

② 罰則強化

3ページに掲載しているように、動物を正当な理由なく殺したり、虐待したときは課せられる罰則があります。この罰則が重くなりました。

③ マイクロチップの装着などの義務化

今年の6月1日から、ブリーダーやペットショップなどで販売される犬や猫には、マイクロチップの装着と情報登録が義務化されました。マイクロチップを装着した犬や猫を譲り受けた場合は、登録情報の変更が必要です。なお、

料不妊手術事業」の行政枠に参加しています。

地域猫活動とは

地域の中には、猫が好きな人、無関心な人、嫌いあるいは苦手な人が住んでいます。そんな地域住民と飼い主のいない猫との共生を目指した活動を地域猫活動といいます。

この活動の目的は、将来的には飼い主のいない猫を減らしていくというものです。食べ物がないのか、かわいそうだからと餌やりだけをする、いなくなるように餌やりをしないことは、糞尿や鳴き声といった猫による被害をなくす根本的な解決にはなりません。

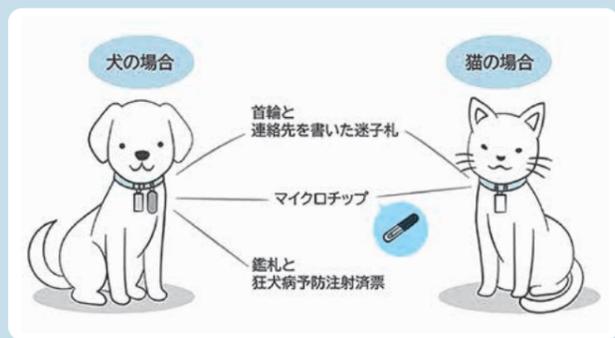
猫の数を減らす取り組みの一つがTNR活動です。猫の繁殖を抑え、自然淘汰で数を減らすため、捕獲(Trap)、不妊・去勢手術(Neuter)を施して元の場所に戻す(Return)ことをいいます。また、不妊・去勢手術を施した猫の耳は小さくVカットを入れることで手術を受けたことを証明します。この耳の形がさくらの花びらにみえることから、さくらねこといわれます。



6月1日より前から飼養している犬や猫へのマイクロチップ装着は義務ではありませんが、その有効性から装着が努力義務とされています。

※マイクロチップとは

直径2ミリ、長さ12ミリ程度の円筒形で、外側に生体適合ガラスを使用した電子標識器具のこと。動物病院などで獣医師が専用の注入器を使って皮下に埋め込みます。



(政府広報オンラインから抜粋)

果たすべき「命への責任」

日常生活にやすらぎを与えてくれるペットは、モノではなく、わたしたちと同じ命ある生き物です。命を育てる以上、そこには責任が伴います。「かわいい」や「かわいそう」という一時の感情だけで、かけがえない命を最後まで飼うことができるのか、一度考えてみることは大切なことです。

また、ペットの犬や猫だけでなく、野良猫にも不妊・去勢手術をしたり、手術をした証拠に耳の一部を切り取ることは、人間の身勝手に、逆にひどいことをしているように見えます。しかし、その処置をしないことで、かえって生まれたばかりで捨てられてしまう子犬や子猫を増やしても動物も苦しむ状況をつくってしまいかもしれません。本町でも、猫の遺棄や動物をはねる事故が実際に起きています。最後まで飼うことだけでなく、不幸な命を増やさないことも重要です。

ペットを飼っている人もそうでない人も、動物への関心を持ち、理解を深めることが「命への責任」を果たすことに繋がります。



写真はイメージです

投票は、わたしたちの「声」を政治に届ける大切な機会です

全国的に投票率が低下傾向にあるなか、7月の参議院議員通常選挙で、本町は県内26市町村中24位の投票率となりました。3年前よりはアップしたものの、依然として低い水準にあることは憂慮すべきものです。町選挙管理委員会としても、有権者の皆さんが投票しやすい環境を整備し、投票率の向上を図るため、各種の取り組みを行っています。

投票は、「こんな政策を実現してほしい」「こんな社会にしていきたい」といった自分自身の思いを示す大切な行動です。9月には三股町長選挙があります。三股町議会議員選挙も実施される見込みです。自分たちの代表を選ぶ選挙と自分たちの声を届ける投票について考えてみませんか。

町選管の取り組み

●期日前投票所の拡充

投票日当日に用事などで投票ができない人は、期日前投票をすることができま

〈場所〉

- 町立文化会館エントランスホール
- 第6地区分館(出張所)
- 町西部地区体育館(出張所)

※町役場、三股駅多目的ホールでは実施しません。

●「コミュニティバス「くいまーる」の無料化

期日前投票実施中の一部期間、コミュニティバス「くいまーる」生活支援便を無料化します。



●街頭啓発

明るい選挙推進協議会が、町内のスーパーマーケットなどでチラシを配布し、選挙があることをお知らせします。



今後の選挙予定

- 三股町長選挙
投票日／9月11日(日)
- 三股町議会議員選挙(見込み)
投票日／9月11日(日)



三股町長選挙・三股町議会選挙(見込み)の立候補予定者説明会を開催します

日時／8月16日(火)
午前10時
場所／町役場4階第1会議室

町議会議員選挙と町長選挙における選挙運動の選挙公営(公費負担)が拡大されます



今後行われる町議会議員選挙と町長選挙の選挙運動では選挙公営が拡大され、選挙運動用自動車の使用やポスター、ビラの作成を公費で行うことができますようになります。

これは、地方議員の成り手不足の問題や、選挙運動に係る自己負担の軽減など、選挙立候補に伴う環境改善が目的です。なお、選挙公営の拡大に伴い、選挙に立候補するには供託金が必要です。

選挙公営(公費負担)の内容について

選挙運動用自動車の使用

※①か②のいずれかのみ

区分	対象	限度額
①	ハイヤー、タクシーの借り上げ	選挙運動用自動車として使用された各日の料金の合計額(1日1台のみ) 64,500円/日×5日 = 322,500円
	自動車のレンタル、個人、会社などからの借り上げ	選挙運動用自動車として使用された各日の料金の合計額(1日1台のみ) 15,800円/日×5日 = 79,000円
②	燃料の供給契約	選挙運動用自動車に供給した燃料の代金 7,560円/日×5日 = 37,800円
	運転手の雇用契約	選挙運動用自動車の運転に従事した各日の報酬の合計額(1日1人のみ) 12,500円/日×5日 = 62,500円

選挙運動用ビラの作成

対象	①単価上限	②枚数上限
作成単価と①のうち低い額 × 作成枚数と②のうち少ない枚数	(1枚)7円51銭	(町議会議員選挙)1,600枚 (町長選挙)5,000枚

選挙運動用ポスターの作成

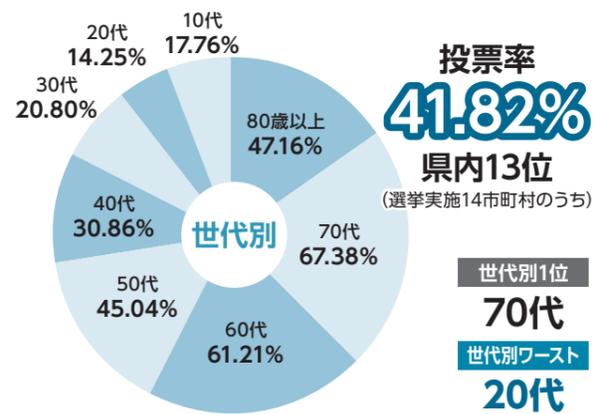
対象	①単価上限	②枚数上限
作成単価と①のうち低い額 × 作成枚数と②のうち少ない枚数	(1枚)4,222円	(ポスター掲示場数)84枚

供託金について

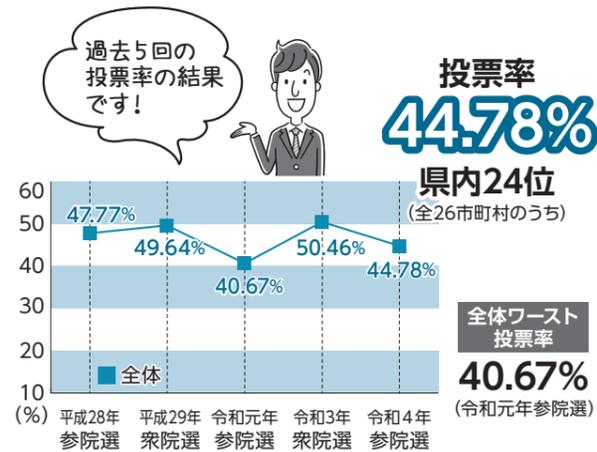
選挙に立候補するためには供託金が必要です。これは、当選を争う意思の無い人が、売名などの理由で無責任に立候補することを防ぐことを目的としています。一定の得票数(没収点)を獲得できなかった場合、供託金は没収され、税金と同じように使われます。一定の得票数を獲得した場合、または無投票当選となった場合は、返還請求を行い、還付を受けることができます。

選挙の種類	供託金額	没収点
町議会議員選挙	15万円	有効投票総数を議員定数で除した数の10分の1
町長選挙	50万円	有効投票総数の10分の1

★お問い合わせは、町選挙管理委員会 ☎52-1112(直通) お願いします



平成31年4月21日執行町議選



7月10日執行参院選

過去5回の投票率の結果です!



『今日も家族と一緒に』



植木公園で散歩中の家族

植木公園は、町内の愛犬家が犬と一緒に散歩したりや遊んだりする場所の一つです。撮影にお邪魔した日も、公園で遊ぶ人に交じって愛犬との散歩を楽しんでいる人がいました。一緒に走り、じゃれ合い、休憩する。愛情で結ばれ、信頼でつながったその様子は家族で遊ぶ姿そのものです。



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

「対話による町民参加型のまちづくりって??②」

地域おこし協力隊 清山 美咲さん

わたしが現在携わっている五本松交流拠点施設整備事業では「町民とともに考え、町民とともに進める」をスローガンに、事業がスタートした当初から、「ともに進もう！」ということと呼びかけ続けています。その流れの中で、昨年の3月から商工会の有志で立ち上がった「五本松活性化推進協議会」との連携が、この「ともに進もう！」の呼びかけをより力強いものに変えているなど実感しています。

「我がまちのことは、わがどんでやっど！」をスローガンに、何度も勉強会や対話を重ね、自分たちができることを日々検討している協議会の皆さんの姿からは、「難しかったら一緒に学ぼう、意見が違っても時間をかけて分かり合おう」ということをいつも感じます。「早く行きたければ一人で分け、遠くに行きたければみんなで分け」というアフリカのことわざがあります。みんなで考えると時間はかかるかもしれませんが、みんなで分かり合おうとする中で生まれるやさしい関係性が、きっと暮らしやすいまちにつながっていく。そういう思いでこれからも「ともに進もう！」と呼びかけ続けていきたいと思ひます。

三股文芸

282 「短歌」 ◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

軍艦にそっくりの島に益菜男の真黒の足跡がまだ消えもせず

上門典子

四年前に軍艦島ツアーに参加しました。当日は風で島に上陸することができませんでした。さほど大きくも無い島に炭坑夫が降り降りするエレベーター前のステップに石炭の黒い足跡がまだ消えていないのが印象に残っています。

田上至子

巨大台風の到来予報に、すっかりこわくなって雨戸のないガラス窓にテープを貼り、避難をした為、そのこわい季節がきたという思いです。

外国語指導助手のコーナー

「エアーズロック・ウルル」

ジョンストン・ナイジェル

エアーズロックは、ウルルとも呼ばれ、ノーザンテリトリー州の乾燥地帯「レッドセンター」の中心にある大きな一枚岩です。町から離れた場所であり、最も近いアリススプリングスでも、約450km離れています。これは、直線距離なら三股町から大阪の淡路島までと同じくらいの距離です。

私は高校生のとき、世界各国から集まった交換学生と一緒に訪れたことがあります。メルボルンからの2週間のパスの旅で、キャンプをしたり、道中さまざまな興味深い場所を訪れたりしました。ウルルの魅力のひとつは、人の感覚を惑わせることです。日中は濃いオレンジ色をしています。日の出や日没時には、より鮮やかな赤や紫に近い色に変化するのを見えます。

その大きさも見る角度によって変化します。遠くからウルルを見ると、とても小さく見えますが、近づいてみるとオーストラリアの平坦な砂漠の中にある巨大な岩であることがわかります。2019年から、聖地であることや安全を理由に登ることは禁止されています。ですが、コロナが落ち着けば観光で訪れてみてはいかがでしょうか？



親子で人形劇を楽しむ

6月26日、人形劇「ぼくピンチなんです！」が行われました。京都と佐賀の人形劇団「くわえ・ぱべつとステージ」と「ひつじのキャンパニー」による3つのピンチの物語です。観客は、オオカミに食べられそうなたヌキ、本にはさまったネズミ、トイシをがまんする男の子の人形のコミカルな動きに引き込まれ、笑顔いっぱい人形劇を楽しみました。

20周年記念の演劇公演の稽古開始

令和3年11月、町立文化会館と町立図書館は、開設20周年を迎えました。その記念事業として、町民参加の演劇公演を、今年の12月に行います。上演する作品は、令和2年度の戯曲講座「せりふ書いてみる？」の受講生全員で書いたお話を劇団こぶく劇場の永山智行さんがまとめあげた、新しい三股の町の物語「幸せなら、手をたたこう」。

7月7日、その旗揚げ式と第1回の稽古が行われました。集まったのは17人の町民。自己紹介と参加への思いを語った旗揚げ式の後は早速稽古です。身体をほぐし発声練習をし、グループに分かれて作品の一部を読みました。本番の12月まで、長い期間をかけて稽古をしていき、心温まる三股の町の物語をお届けします。出演者は、随時募集中。興味のある人は町立文化会館までお問い合わせください。

文化会館10月、12月の公演予定！

- 10月6日 音楽公演
「温故知新 LOVE・遊々」
- 10月29日、30日 演劇公演
「悲劇！オイデプス王」
- 11月5日、6日 演劇公演
「宮崎県高等学校演劇県大会」
- 11月17日 古典
「ずっこけ狂言ばなし どろピカぼん」
- 12月24日、25日 演劇公演
「しあわせなら手をたたこう」

◆お知らせした公演・講座の詳しい情報は、本誌裏面を御覧ください。

親子映画会のお知らせ

三股・都城の河童にまつわる民話をアニメーションにした「ガラッパピんと暮らす村」を上映します。「ガグレ」「せ溝のガラッパピん」「夕暮れの訪問者」「あくまきとがらっばピん」の4作品で構成されています。アニメーション・砂絵アーティストの若見ありさんが三股と都城を訪れ、取材を重ねて製作された作品で、三股・都城の方言での語りや地元住民が話している。地域に伝わる民話を、親子でお楽しみください。

●日時 8月13日(土)
①午前10時15分 ②午後2時30分
※17分間の作品を午前・午後5回ずつ上映します。事前申し込みは不要です。

図書資料の複写サービスについて

図書館では所蔵している図書、雑誌や新聞などの複写サービスを行っています。7月1日から料金が改正され、1枚10円で複写ができます。新聞や雑誌はバックナンバーも保存しています。

LIBRARY

親子映画会のお知らせ

児童や昔話の内容をクイズにまとめた用紙や、館内をまわってクイズを楽しむコーナーを、夏休み中ご用意しています。知っているようで知らなかったことを親子で学んでみませんか。また、おすすめの絵本・児童書の展示や、中高生に向けて仕事に関する本の展示を行っています。三股で活動する地域おこし協力隊のインタビュレポーターもあわせて展示しています。

図書館でクイズに挑戦

パネル展「宮崎のダム」

宮崎県内のダムを紹介するパネル展示を、8月21日(日)まで行っています。椎葉村の上椎葉ダム、岩屋戸ダム、西都市の「つ瀬ダム、杉安ダムなど、県内10カ所のダムについてのパネル展示です。洪水調節、農業用水、水道水、発電など、私たちの生活を支えるダムについて知ることができます。ぜひ、ご覧ください。

■休館案内(17時からのカレンダー)

三股町立図書館

〒889-1901 三股町大字樺山3404-8
TEL.51-3200 FAX.51-3751

宮崎のダム巡回パネル展
8月21日まで展示

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

開設20周年記念町民参加演劇公演
参加者のみなさん



Topics

みまたモノづくりフェア2022
つくりびとのカタチ



多くの人でにぎわう会場



ものづくりを体験してニココリ



よかもんやでの「MIMATA MARKET」

三股駅での「思いのカタチ」



6月17、19日、みまたモノづくりフェア実行委員会(山下盛親実行委員長、6人)が、町武道体育館で「みまたモノづくりフェア2022 つくりびとのカタチ」を開催しました。これは、手作り工芸品の良さを多くの人にアピールすることで、本町商工業の振興を図ることを目的としています。

コロナ禍によって、3年ぶりの開催となった今回は、町内9店を含む55店が県内外から参加。陶芸、藍染め、木工家具、ガラス細工、革製品などの工芸品の展示・販売が行われ、多くの人でにぎわいました。

敷地内には町商工会に所属する5店舗の味が楽しめる「みまたうまいもんコーナー」も開設。料理やコーヒの香りに誘われて集まった来場者は、地元の味を買い求めていました。また、

た、三股駅多目的ホールでは、「思いのカタチ」として町文化協会会員による押し花、絵画や写真などの作品が展示。「ものづくりのまち」をアピールしました。ほかにも、町物産館よかもんやでは、鹿児島県大崎町の物産を販売する「MIMATA MARKET」も開催され、こちらにも多くの方が足を運んでいました。

「動物を題材にした革のかばんを製作・販売しています。三股町は初めてですが、のどが緑も多く、また来たくなる場所です。」

出店者
ONOGISHI 永嶺 康紀さん (函館市)

「陶器を見るのが好きです。このイベントは陶器だけでなく、いろいろな作品を見ることができて楽しいですね。つい買ってしまいます。」

来場者
竹森 光博さん 晶子さん (都城市在住)



MR.T宮崎放送と町で
包括的パートナーシップ協定締結

6月24日、町役場で町と(株)宮崎放送(牧蔵社長)の包括的パートナーシップ協定締結式が行われました。これは、(株)宮崎放送が地域の活性化やまちづくりの推進、子どもの健全育成など、互いのサービス向上と地域活性化につながることを目的に、県内全市町村と締結を進めているものです。締結式で木佐貫町長は、「マスメディアで情報を流すことで、町民がまちづくりに誇りを持てると思います。町民が元気になるよう応援いただければありがたい」と述べました。この包括的パートナーシップ協定の締結で、町の取り組みやイベントなどの情報発信のほか、災害情報の迅速な周知などが期待されます。

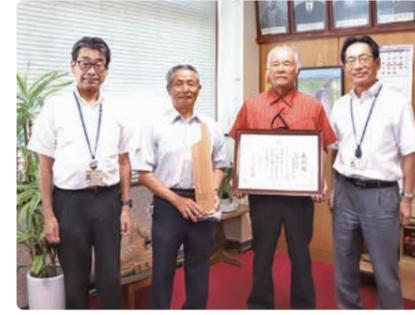


子どもたちが体験学習
チャレンジ体験教室開講式

6月25日、町中央公民館で、チャレンジ体験教室の開講式が行われました。これは、学校では学べない体験活動を通して郷土愛を育み、コミュニケーション能力を高めることが目的です。本年度の参加者は、町内の小学4、6年生30人。この日は、開講式やオリエンテーションの後に黒木敏行さんを講師に折り紙体験が行われました。子どもたちは黒木さんの折り方を観察し、分からないところは教え合いながらみんなで折り紙を楽しみました。

「折り紙は得意じゃなかったけど、楽しく折ることができました。友達に教えてもらいました。折ることができて良かったです。次回のカズも楽しみたいです。」

丸田 兼誠さん (宮小4年)



県地域環境保全功労者等表彰
蓼池緑保全会が受賞

6月29日、蓼池緑保全会の福永均代表が、木佐貫町長に県地域環境保全功労者等表彰の受賞を報告しました。これは、多年にわたり環境保全に関する普及啓発や調査研究など、地域の環境保全に多大な功績のあった企業や団体を表彰するものです。同会中心とした地域住民は、蓼池地区を流れる農地保全水路沿いの約4km²に芝桜を植栽。施肥や除草などの作業も地域で行い、町内外から多くの見物客が訪れる場所を造ったことが評価されました。

「地域住民との共同作業が評価されてうれしいです。次は、子どもたちも参加できるような新しいイベントを始めたいと思っています。」

蓼池緑保全会代表 福永 均さん (蓼池在住)



今年で72回目
社会を明るくする運動

7月1日、町役場で、第72回「社会を明るくする運動」内閣総理大臣メッセージ伝達式が行われました。これは、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な取り組みです。伝達式終了後は広報活動や街頭キャンペーンを実施したほか、6月16日から町更生保護女性会が町立文化会館に啓発の七夕飾りを展示。また、17日には三股中で全校生徒を対象に宮崎少年鑑別所の樋口雅明さんが講演を行うなど、まちの皆さんに杜明運動のアピールを行いました。



町総合文化施設開設20周年記念
町民参加型演劇が旗揚げ

今年12月、町立文化会館創立20周年を記念した町民参加型演劇を上演します。7月7日には、公演の旗揚げ式が町立文化会館で行われました。

町総合文化施設は、昨年11月で開設から20年を迎え、記念公演も予定されていました。が、新型コロナウイルスの影響で延期。1年越しの記念公演のタイトルは「幸せなら、手をたたこう」です。今回参加する町民17人は、いずれも「まちドロー」の常連で演技の実力は折り紙付き。公演は12月24日、25日の2日間行われます。

「待ちに待った町立文化会館20周年記念公演です。成功に向けて、これからの半年間稽古に励みます。」

出演者
別府 勝子さん (東植木在住)

8月は被保険者証の切り替え時期です

新しい被保険者証は、7月中旬に郵送されます。まだ届いていない、無くしてしまつたという人は、ご連絡ください。

国民健康保険被保険者証は 黄色→うす紫色に変わります 後期高齢者医療被保険者証は 緑色→みず色に変わります

後期高齢者医療被保険者証は、台紙からはがして使用してください。また、後期高齢者医療の被保険者のうち、現役並み所得者を除く、一定以上の所得がある人は、10月1日から医療費の窓口負担割合が2割になります。そのため、後期高齢者医療被保険者証は、9月末までにもう一度送付されます。

お問い合わせ先 町民保健課 国保年金係 52-9631

国民健康保険限度額適用認定などの申請と更新をお願いします

国民健康保険に加入している人が現在持っている「国民健康保険限度額適用認定証」は、有効期限が7月31日(日)です。「限度額認定証」とは、入院時の療養などにかかる窓口負担が「限度額まで」となる黄色い

カードのことです。現在入院中の人やこれから入院予定の人は新しい限度額認定証が必要です。発行は、8月1日(月)から行います。町民保健課国保年金係で申請の手続きをしてください。

申請に必要なもの

- 国民健康保険被保険者証
窓口に求められる人の運転免許証などの身分証明書
注意点

限度額認定証の適用は、申請のあつた日の属する月の初日からです。
保険税滞納世帯には交付できません。

古い限度額認定証は国保年金係へ返却するか、各自の責任で処分してください。

年齢や所得で1カ月の限度額が変わります。
過去12カ月以内に3回以上限度額に達した場合は、4回目から「多数回」となり、限度額が下がる場合があります。

現在、長期入院の認定を受けている人は、8月中旬に申請しなければ長期入院とみなされなくなります。

お問い合わせ先

町民保健課 国保年金係 52-9631



令和4年度三股町文化賞・功労賞候補者・団体を推薦ください

町では毎年、町の文化の向上・発展に多大な貢献があり、学術・芸術・技術・体育の各部門の功績が特に著しい個人および団体を表彰しています。今年も11月3日(木・祝)の文化の日に表彰式を開催するために、選考準備を進めています。対象者の年齢は問いません。各部門において、皆さんの周りで素晴らしい功績を挙げた人・団体がいましたら、ぜひ推薦してください。

※表彰式は、感染症などの影響により、変更になる場合があります。

表彰の種類 文化賞、功労賞
対象部門 学術・芸術・技術・体育の4部門

表彰範囲 町内在住者、出身者または縁故者や町内所在の団体
選考方法 「文化賞等選考審査会」を設け、審査します。

推薦書の提出先 町立文化会館
※推薦書用紙は町立文化会館にあります。

提出期限 8月31日(水)

お問い合わせ先 町立文化会館 51-3462

敬老祝い金を支給します

8月下旬〜9月初旬にかけて、次の年齢の皆さんを対象に敬老祝い金

マイナンバーカードを作っていない人にお知らせです

まだ、マイナンバーカードの申請をしていない75歳未満の人あてに、7月末から9月上旬にかけて、申請書やパンフレットが入った封筒が届く予定です。同封されている申請書の右下にある「オンライン申請用QRコード」をスマートフォンなどで読み取ることができ、自宅から申請(Web申請)ができます。

申請方法がわからない場合

町役場1階のマイナンバー窓口(町民保健課前)では、マイナンバーカード申請のお手伝いをしています。

ご本人が、免許証などの顔写真付きの本人確認書類を持ってくださること、カード用の写真撮影も含めて無料で申請することが出来ます。ぜひご利用ください。

マイナポイント第2弾 受付中

現在、マイナポイント第2弾の受付中です。詳しくは、町公式サイトで確認できます。

お問い合わせ先

町民保健課 戸籍住民係 52-9630



配偶者や恋人などからの暴力に関する相談窓口

相談は無料、秘密は厳守します。DV相談ナビ #80008

を支給します。対象者には通知をいたしましたので、支給年齢の人で通知が来ない人はお問い合わせください。対象年齢は、令和3年7月2日から令和4年7月1日までの期間の満年齢です。

Table with columns: 支給年齢(基準日), 祝金年額, 最高齢. Rows include 満88歳, 昭和8年7月2日, 昭和9年7月1日, 満100歳, 大正10年7月2日, 大正11年7月1日.

お問い合わせ先

高齢者支援課 介護高齢者係 52-9062

8月は「人権啓発強調月間」です!

県では、夏休みなどで家族や友だちとのふれあう機会が多い8月を「人権啓発強調月間」と定め、県と全市町村で人権啓発に取り組んでいます。この機会に、学校で、家庭で、地域で、人権尊重の大切さや思いやりについてぜひ話し合ってみてください。

「くわくすふれあうリレー啓発展」を開催します

宮崎県は、人権啓発のパネル展示を全市町村でリレーして実施する「いきいきふれあいリレー啓発展」を開催しています。三股町では、次の日程で行いますので、ぜひご覧ください。

宮崎県女性相談所

(配偶者暴力相談支援センター) 0985-22-3858

警察安全相談室 #9110

県男女共同参画センター相談室 0985-60-1822

女性の人権ホットライン(法務省) 0570-070-810

性暴力被害者支援センター さぼーとねっと宮崎 0985-38-8300

町女性相談所 52-0999

町役場総務課行政係 52-1112

※緊急時は迷わず110番へ

愛の寄付

寄付者一覧 6月1日から6月30日まで

社会福祉法人三股町社会福祉協議会 匿名寄付

Table with columns: 寄付者, 続柄, 故人名, 年齢, 地区, 金額. Lists names like 西田サチ子, 宮田ヤス子, etc.

令和5年度の奨学生を募集します。希望する人は期間内に申し込んでください。

対象者

次の条件をすべて満たす人
①三股町または都城市の出身で、保護者が三股町または都城市に居住している人

②令和5年4月に学校教育法に規程する大学院・大学または短期大学、専修学校の専門課程に在学する人

または入学予定の人

③学業・人物ともに優秀かつ健康で、経済的理由により就学困難な人

募集人員 30人程度

貸与金額 3万円または5万円

※いずれも月額、無利子貸与。

申し込み方法 9月上旬から配布する募集要項で確認してください。

お問い合わせ先

町民保健課 国保年金係 52-9631

配布場所 募集要項は、次の場所で配布します。

町役場教育課(中央公民館)、都城育英会事務局、各総合支所地域振興課、各地区市民センター、三股町と都城市の各高校と都城高専

申込期間

10月3日(月)〜14日(金)

お問い合わせ・申し込み先

都城市教育委員会内

公益財団法人都城育英会事務局 25-8545

みまたん創業スクールを開催します

新規開業を志している人や開業から5年未満の人を対象に、事業経営の基礎知識や新規開業時の事業計画の立て方などを学ぶことができます。「みまたん創業スクール」を開催します。

日時 10月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

時間 いずれの日も午後6時30分〜8時30分

場所 町商工会 会議室

定員 15名 ※先着順

申込方法 町商工会に申し込んでください。申込書類は町商工会の窓口または公式サイトで配布しています。

申込期限 9月16日(金)

受講料 無料

お問い合わせ先

町商工会 52-2226

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 9月1日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和3年8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カ月児健診

- 期日 9月8日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和2年12月～令和3年1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、歯科相談も実施します。

談、栄養相談を実施します。ぜひご利用ください。
3歳児健診

- 期日 8月25日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 平成30年9～10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」の中にもあります。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。
「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)

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ておはなし会です。

- 期日 8月23日(火)
● 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 8月30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 9月1日(木)
● 時間 午前10時30分～11時
● 定員 7組(要予約)

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 9月12日(月)
● 時間 午前10時30分～
● 場所 総合福祉センター「元気の杜」大会議室
● 講師 賀田泰子先生(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 15組(要予約)

誕生会(8・9月生まれのお友達)

誕生日のお友達をみんなで祝いましょう。

- 期日 9月13日(火)
● 時間 午前10時～11時
● 場所 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。

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

Table with 2 columns: 利用時間, 1時間当たりの利用料. Rows include 月～金曜 午前7時～午後7時 (3000円), 月～金曜の早朝・夜間と土曜・日曜・祝日 (5000円), 兄弟利用2人目から (4000円).

※助成後の料金を表記しています。

〈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への送迎
● 利用料金 1町が一人目のみ1時間300円を助成します。

子育てを手助けしてほしい人
↓ おねがい(依頼)会員
↓ 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。利用するには事前に会員登録が必要です。

8月10日は日本心臓財団が定める『健康ハートの日』です

8月10日は、8-10(ハート)と読み取れることから、「健康ハートの日」と定められています。

心臓病は、単に高齢によるものだけでなく、生活習慣に原因があるケースも多くあります。高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病や喫煙など、さまざまありますが、これらの危険因子を軽減するには、日常生活を見直すことが大切です。

「健康ハートの日」はこうした生活習慣を見直し、血圧などをチェックすることで、暑い夏の日を「ここからからだの休日」となるよう願ったものです。この機会に生活習慣を見直してみませんか。

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

「ご存じですか?」在宅ぼんちネットワーク

「できる限り住み慣れた地域で、最期まで自分らしく暮らしたい...」そのために欠かせないのが医療と介護の連携です。本町と都城市、市郡医師会などで構成される「都城市・三股町在宅医療・介護連携推進協議会」では、医療と介護サービスを切れ目なく提供するために必要な情報を発信する公式ポータルサイト「在宅ぼんちネットワーク」を開設しています。

- 公式サイトで確認できること
① 医療・介護施設を検索できる
● 地域・北諸県地域にある医療機関や介護施設を、地区別で検索することができま。
② エンディングノート「想いを紡ぎ心をつなぐノート」
もしものときに、大切な人に思いを伝えることができるエンディングノートを紹介しています。

- ③ みんなあんしん入退院
医療機関に入退院した人に必要な介護サービスを提供するためのサポート手順がわかります。
この他にも、たくさんの情報を紹介しています。ぜひ一度ご覧ください。

足もと元気教室
● 日程=8月15日～9月14日までの分

Table with 4 columns: 地区名, 時間, 場所, 日程. Lists various locations and dates for the 'Legs and Feet Healthy Classroom'.

● 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
※8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、8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)

8月

Calendar grid for August with days of the week and event markers for library closures and fire hazards.

★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。

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。



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。

切り取ってポストへ投函してください

UDフォントを知っていますか?



UDフォント(ユニバーサルデザインフォント)とは、多くの人に分かりやすく、読みやすいように工夫されたフォント(書体)です。広報みまたは、読みやすさを考え、UDフォントを使用して作られています。※一部UDフォント以外の書体も使用しています。



休日急患診療機関

8月

Table listing emergency medical services by date, hospital name, address, and phone number.

「戻らない命」① 「母を返してください」被害者ご遺族からの悲痛な叫びが今もずっと頭から離れません。平成27年のある日、自分は人として最もやってはいけない、かけがえない人の命を交通犯罪という形で奪う殺人を犯してしまいました。交通犯罪を犯した前日の夕方、地元の同級生が誕生日を迎え、親しい仲間と居酒屋で飲むことになりました。連絡が来た時、まだ仕事中心だった私は、少し遅れて自家用車で居酒屋に行くことになりました。その日は平日でしたが、誕生日ということもあり、日付けが変わる頃まで飲んでいました。飲み終えた後、自家用車で朝の7時ころまで仮眠を取り自宅に戻りました。この時点でお酒による喉の渇きがあったのを憶えています。自宅に帰ると、父親が稲刈りをしていたので手伝う為、会社にすぐ電話をして少し遅れる旨を伝えました。8時前ころにポツポツと雨が降り出し、いつもは自転車が高校に通う娘から「雨が降ってきたから学校

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、心の戒めにしてくださいと思います。(一財)東京交通安全協会提供

まで送って欲しい」と言われました。私がお酒が残っているのを分かっていながら、「高校まですぐ近くだから」、「いつも娘を送っている父が稲刈りをしていて送れないから」、「今やっている稲刈りを少しでも早く終わらせなければならぬから」という自分勝手な考えで、娘と娘の友人を車で送って行くことになりました。無事、高校まで送ることができ、急いで家に戻る途中、毎日通っている見通しの良い交差点で事件を起こしてしまいました。

交通事故はもうたくさん……贖いの日々

(全3回) 39歳 T・M

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第14位/令和4年5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

8月31日(水)は納付期限です

●町県民税(第2期)

●国民健康保険税(第2期)

口座振替は8月25日(木)が振替日です。やむを得ず引き落としされなかったときは、9月12日(月)に再振替を行います。前日までに預貯金口座の残高確認および入金をお願いします。

また、解約などで口座振替ができなかった場合は、「口座振替不能用の納付書」を送付します。納付書に記載されている納付場所で納めてください。

■お問い合わせ=納税管理係 ☎52-9635

納期内納付にご協力ください

納税の本来の姿は、定められた納期限までに、納税義務者が税金を自主的に納めることです。

仮に、定められた納期限までに町税を納めず滞納の状態にあれば、町は滞納者に対して督促状などを送付し、納

税を促すこととなります。

町税を滞納したままですと、町は納期限内に納めた納税者との公平性を保つため、また町税を確保するために、やむを得ず滞納者の不動産・給料などの財産を差し押える「滞納処分」を行うこととなります。

納期限までに納税者の皆さんが自主的に納めていただきますようお願いいたします。

■お問い合わせ=特別収納対策係 ☎52-9634

「納税相談」をご利用ください

税金は納期限内に納めていただくことが原則ですが、「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」「一度に納めることが難しい」といった場合には、ご相談ください。

また、納税について分からないことがある場合も気軽にご相談ください。

■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◎たばこは町内で買ひましよう

三股町の人口 (令和4年7月1日現在)

・男/11,941人・女/13,588人・合計/25,529人(前月比+5人)
・世帯数/10,282戸(+10戸)・出生/19人・死亡/14人・転入/81人・転出/81人



町内ペタンク競技のパイオニア

たった一投で流れが変わる「入った!」。7地区分館敷地内のペタンクコートに、平部さんの声が響く。ペタンクとは、目標球に金属製のボールを投げ合い、相手チームのボールより近づけることで得点を競うニュースポーツ。投げたボールが目標球に近づき得点圏内に入ると、つい声が出る。ペタンクを始めて約20年。派手さはないが、戦略の奥深さと誰でもできる手軽さが魅力だ。「たった一投がピンチにもチャンスにも変わる。だから何回やっても飽きることはないね」と笑顔を見せる。町内にペタンクを広めるため、下新ペタンク協会を設立し、7地区分館敷地内のコートを自ら整備。毎週火・水・木の午前中に地域の仲間と練習を重ねている。この熱意と技術とチームワークで、これまでにねりんピック全国大会に2度出場。「あとは、競技人口が増えれば言うことないね」と話す平部さんの「入った!」の声が今日も響く。

クロスアップ
まちを支える人たち 160
下新在住 平部 雅啓(85)さん

茶じよけ

6月に行われたモノづくりフェアの取材へ。会場は焼き物にガラス細工、木工や革製品といった工芸品と、買い物袋をいくつも持ったお客さんでにぎわっていました。お話を伺うと、町内だけでなく都城市、宮崎市や日南市など、お客さんは県内各地から。山下盛親実行委員長は「コロナ前より出店数は減っているのに、お客様は増えている。たくさんの人にお越しいただきありがたい」と話しました。私も全てのお店を見てまわりましたが、ずっと目移りしていました。私は持ち物にあまりこだわりがありません。しかし、焼き物でも革製品でも何か一つ所有するだけで人生が豊かになる気がします。目移りしすぎて結局何も買えませんでした…(や)

No.624 令和4年8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



生産者
万能の生姜
1袋150g入400円
製造者(株)上沖産業



次回のみまたん駅前よかもん朝市
期日=開催未定

●何にのつける?

お漬物でおなじみみみの上沖産業の県外でも人気の看板商品「おかず生姜」を改良した新商品をご紹介します。その名は、「万能のつける生姜」です。自立するパウチタイプなのでふたを開ければすぐに使うことができ、好きな量だけ簡単に出来ます。残った分も冷蔵庫などに立てて保存ができるので場所も取らずとも便利!味は、おかず生姜と同様に、生の刻み生姜をしょうゆベースの漬け汁に漬けて込んであるため、シャキシャキの食感とピリリと辛いパンチのある刺激がたまらなくクセになり、食欲をそそります。ご飯のお供にはもちろんのこと、この季節

にぴったりの冷奴やそうめんにしたり、焼き魚や焼肉の薬味として使ったり、ドレッシング代わりにトマトやキュウリにあわせたりと、その名のとおり万能な商品です。いろいろな食材に合わせやすいようジュレタイプになっているのもおすすめポイント!ぜひ一度、ご賞味ください。

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.118

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://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。



8月の旬の食材

- ・キュウリ
- ・ナス
- ・パプリカ
- ・オクラ

※材料は全て1人分です

① 主食 / ごはん

252キロカロリー 塩分0グラム

材料 ごはん…150グラム

② 主菜 / 夏野菜の麻婆炒め

305キロカロリー 塩分2.0グラム

材料 ●キュウリ…30グラム、●ナス…30グラム、●黄パプリカ…50グラム、油…小さじ1、鶏ひき肉…80グラム、油…小さじ2、▲砂糖…小さじ1と1/2、▲しょうゆ…小さじ2、▲鶏ガラだし…小さじ1/4、▲甜麺醤(テンメンジャン)…小さじ1と1/2、▲豆板醤(トウバンジャン)…小さじ2/7

作り方 ①キュウリの皮を剥き軽く叩いた後、乱切りにする。ナス、黄パプリカも乱切りにする。②フライパンに油を熱し、●を炒め、皿に取り出す。③再びフライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ってきたら▲を入れて混ぜ合わせる。④②の野菜を戻し、炒め合わせる。

③ 副菜 / オクラのレモンナムル

31キロカロリー 塩分0.2グラム

材料 オクラ…50グラム、塩…少々、◆ごま…小さじ1/12、◆おろしニンニク…小さじ1/20、◆レモン果汁…小さじ2、◆ごま油…小さじ1/3

作り方 ①オクラの表面に塩をぬり、まな板などで板ずりする。②鍋に水を入れて沸騰させ、オクラを入れてさっと茹でる。③オクラのヘタの皮を剥き、斜め切りにする。④◆を混ぜ合わせ、オクラを入れて混ぜ合わせる。⑤ごま油を回しかけ、さっと混ぜる。

④ 副菜 / わかめスープ

7キロカロリー 塩分0.6グラム

材料 カットわかめ…0.5グラム、水…120ミリリットル、■鶏ガラだし…小さじ2/5、■しょうゆ…小さじ1/6、■みりん…小さじ1/12、■料理酒…小さじ1/12、ごま油…小さじ1/10、いりごま…少々

作り方 ①鍋に、水と■を入れて沸騰させる。②カットわかめを入れしばらく加熱を続ける。③ごま油、いりごまを加えて軽くかき混ぜる。

⑤ もう一品 / ヨーグルト

130キロカロリー 塩分0グラム

材料 ヨーグルト…150グラム



問い合わせ: 町健康管理センター ☎52-8481

わが家の一番星

我が家のアイドルみず輝ちゃん!むちむちのほっぺ、ほわほわの髪が可愛くて、みんな大好きです。



原田みず輝ちゃん
令和3年5月20日生まれ(1歳)
原田 宙さん・みどりさんの長女

我が家の可愛い末っ子四男坊千ちゃん!これからはもう3人の優しいお兄ちゃん達に囲まれて、すくすく育つてね!大好き!



大重千ちゃん
令和4年1月24日生まれ(0歳)
大重 陽さん・優さんの四男



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)

POST CARD

889-1995

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

2022.8 vol.624

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