

たくさんの笑顔あふれた
ふるさとまつり

MIMATA

PublicRelations

12 Vol.628



広報みまた 令和4年12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

第30回
令和4年

ふるさとまつり

.....2

歴史を学んで温故「地親」...4 12月25日(日)に宮崎県知事選挙を行います...8

令和4年度 三股町表彰式 功績をたたえて...9 まちの話題...10

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町



時代を彩った数々の音楽の生演奏とともに、三股町で
生きることの「しあわせ」をあらためて味わう物語が、いま、
生まれます。

三股町立文化会館プロデュース
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 手をたたころ

〈公演日時〉

12月24日(土) 午後7時

25日(日) 午後2時

※開場は、開演の30分前 ※2回公演

〈あらすじ〉

昭和三十二年。三股中の校歌が制定され
た年。そんな三股中の三年三組で、三人の
「幸子」さんが出会った。
三人の名前は「ゆきこ」と「こうこ」と「さ
ちこ」。それから三人は、様々な人々との出
会いと別れを重ねながら、それぞれの人生
を歩み、やがて時代は「昭和」から「平成」、
そして新しい元号へと変わっていく。
八十歳を前にもう一度出会った三人は、
いま、何を思うのだろうか……。

〈構成・演出〉

永山智行(劇団こふく劇場)

〈作〉

大嶋裕子、大村しのぶ、後藤慎太郎、砂
川香葉恵、黒葛原理、中村里桜、福島祐
別府勝子、松下茜、安平香凛、山下夏未
(令和2年度三股町立文化会館戯曲講座受講生)

〈会場〉

三股町立文化会館

〒889-1901

〈出演〉

公募で集まった町民の皆さん(20名)

池田陸人、磯口楓、磯口智美、磯口穂乃
佳、今元里司、大村しのぶ、大村なつみ、
清山美咲、黒木尚美、後藤慎太郎、下沖
叶佳、砂川香葉恵、中川克己、中城清治、
中前みどり、中村のぞみ、榊田維知子、
矢野和代、矢野智彦、別府勝子、劇団こ
ふく劇場、演劇ワークショップみまた
座19期生(27名)ほか

〈料金〉

一般 1,000円(当日同料金)
大学生以下 500円(当日同料金)
ペア 1,500円(前売のみ)

※日時指定・全席自由

※大学生以下は「学生証」要提示

※全席自由 ※親子室が利用可

〈主催〉

三股町、三股町教育委員会

〈お問合わせ・チケットのご予約〉

三股町立文化会館

電話 0986-51-3462

〈ホームページ〉

<https://bunka.town.mimata.lg.jp>

三股町立文化会館 検索

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。





早馬龍雲太鼓



お楽しみ抽選会では豪華景品が当たりました



うれし座(日本舞踊)



第一幼稚園



ドリーム戦隊ミマタレンジャー



稗田保育園



長田小学校 棒踊り



中米ジャンカン馬踊り保存会



みどり保育園



みまたん絵コンクールの表彰式も行われました



会場にはたくさんの人でにぎわいました



吉本宮崎県住みます芸人 チキンナンゴ



吉本宮崎県住みます芸人 嫁恐竜



司会のお三人



門松さおりさん・ひろ子さん姉妹



三股中吹奏楽部

第30回 ふるさとまつり

令和4年

3年ぶりに開催されました！

11月13日、ふれあい中央広場で「第30回三股町ふるさとまつり」が3年ぶりに開催され、多くの人でにぎわいました。これは、地場産業や文化の発展などを目的に、町、商工会、JA都城三股支所や各種民主団体などで構成される「ふるさとまつり実行委員会」が企画したものです。

町内保育園の園児によるダンスの披露、ジャンカン馬踊りや吉本宮崎県住みます芸人の嫁恐竜とチキンナンゴの2組がメインステージを盛り上げ、会場は来場者の熱気で終始盛り上がりを見せていました。

また、12～13日には町武道体育館で「三股町文化祭」を開催。個人や団体から出展された書道や絵画など3306点の力作を展示しました。



三股町文化祭

11月12日(土)～13日(日)
会場：町武道体育館

力作が勢ぞろい！



ハートの形150周年を記念して イベントが行われました



みまたハートフル 音楽祭

11月6日、上米地区のひかりの森こども園キッズリターンクラブで、みまたハートフル音楽祭が行われ、実行委員会代表の愛川義夫さんが所属する「かざぐるま」をはじめ、三股中吹奏楽部やジャズギタリストの柳田裕輔さんといった本町にゆかりのある音楽家など、11組が出演しました。三股中エアロビックダンス部とFitnessGardenSPLASHは最新のヒット曲に合わせたダンスだけでなく、郷土芸能の棒踊りも披露。また、瀬戸山和隆さんの三味線から玉利空海さんのパソコンとシンセサイザーを使った楽曲まで、音楽で歴史をたどるようなコンサートに観客は聞きほれていました。

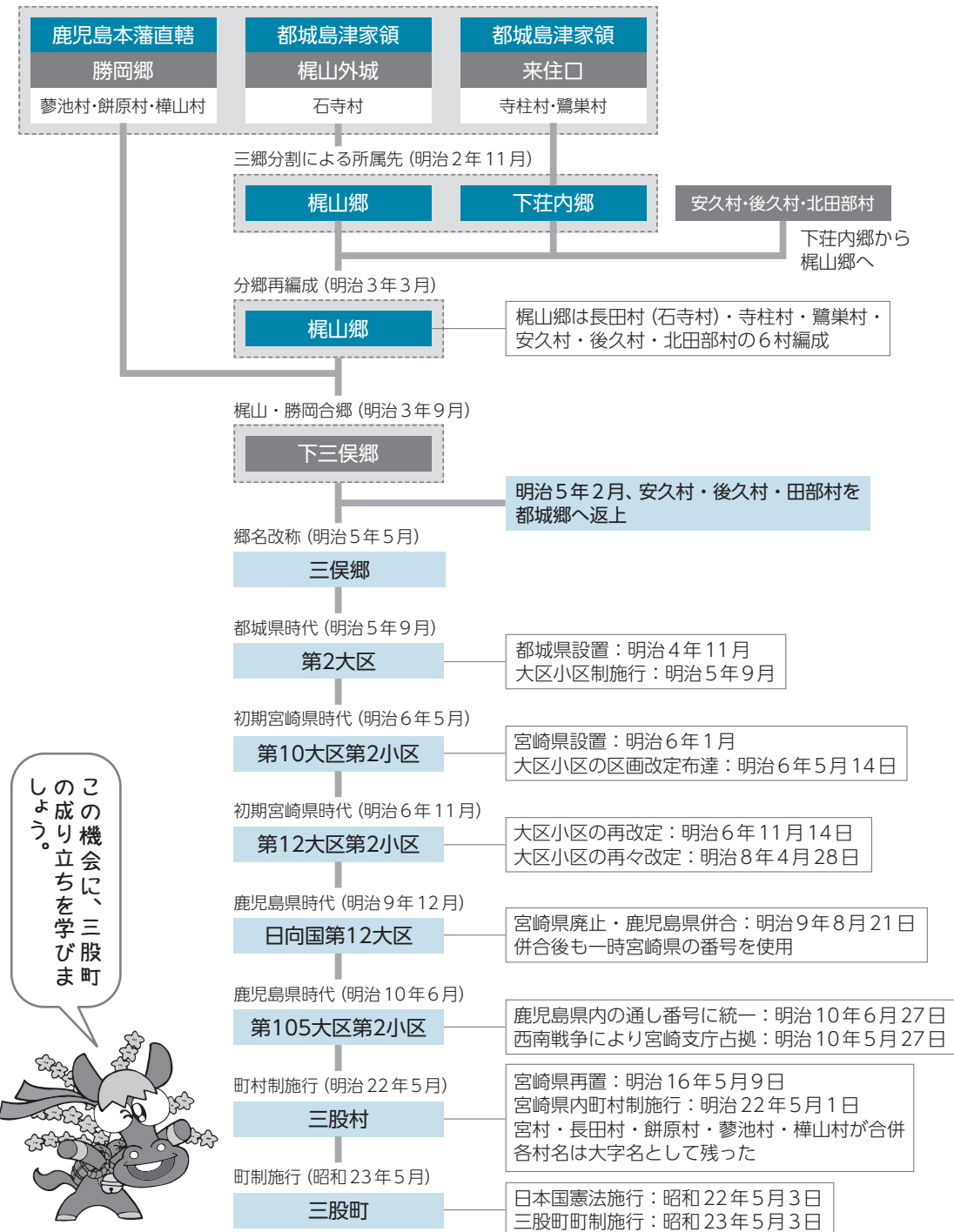


三股町ハートの町生誕 150周年記念 地域活動支援事業

10月30日、山王原地区の小倉邸で三島通庸顕彰会（岩崎壽子代表）主催の「三股町ハートの町生誕150周年記念地域活動支援事業」が行われました。主な内容は、三島通庸公について書かれた本を読んで勉強すること、明治時代から現在までの町の移り変わりを地図で確認するというものです。この日は、専門家による地図の解説も実施。町内外から多くの人々が訪れ、地図を見ながら、当時の歴史やかつての三股の街並みに思いをはせました。本や地図は、11月末まで展示されたほか、来年2月にも同様の事業を実施する予定です。



●三股町誕生の軌跡 江戸時代の三股地域所属先



この機会に、三股町の成り立ちを学びましょう。



出典：三股町の歴史と文化財

歴史を学んで温故「地親」
故きをたずねれば、地域がもっと親しく好きな場所になる

三股町史販売中

三股町の原始から現代まで、幅広い歴史を紹介した「三股町史」や写真・図版を多く使用した全編オールカラーの「三股町の歴史と文化財」などは、現在販売中です。購入方法など、詳しくは町公式サイトで確認してください。



公式サイトはコチラから→

町内には、「三股町大字樺山」のように「大字」がつく住所と、今市や樺田のように大字がつかない住所があります。この違いはどこにあるのでしょうか。4ページの三股町誕生の軌跡にあるように、明治22年5月、宮村・長田村・餅原村・蓼池村・樺山村が合併して三股村が誕生しました。合併の際、旧村名は大字として残すことという規定があったことから、村のあった区域は、今でも住所にその名残があるのです。文化や芸術に歴史があるように、地形や地名にも歴史があります。温故「地親」。自分たちのまちの歴史を学ぶことは、新しい知識を得るだけでなく、地域にもっと親しみを感ずるきっかけになるのではないのでしょうか。

故きをたずねて得られるもの

上の図は、江戸時代から昭和23年の町政施行までの三股町の軌跡です。江戸から明治への時代の大きな変化は、地域の形も変えていきました。三股開拓の祖である「三島通庸」が都城を統治する地頭として活躍していた明治3年3月、鷺巣村・寺柱村・安久村・後久村・北田部村が梶山郷に編入。同年9月には梶山郷と勝岡郷（樺山村・蓼池村・餅原村）が合併し、下三俣郷となりました。そして、今から150年前の明治5年2月には、安久村・後久村・北田部村を都城郷へ返上。これにより、下三俣郷の形は現在の三股町のようなハート形になりました。今では当たり前で、気にしていなかったまちの形も、その成り立ちを知ることによって歴史を学ぶ面白さを感じるのではないのでしょうか。

ハートの形になる軌跡

今年でハートの形になって150周年を迎えた三股町。しかし、150年前に三股町はありません。三股町になる前はどのような場所だったのでしょうか。その答えは「歴史」にあります。「三股町史」やそのダイジェスト版「三股町の歴史と文化財」では、原始から現代までの三股町の歴史を知ることができます。



今月の表紙

『たくさん笑顔あふれたふるさとまつり』



第30回ふるさとまつり

3年ぶりの開催となったふるさとまつり。写真は稗田保育園の園児で、ダンスをする自分を見つめる保護者に気付いて笑顔を見せ、つられて保護者も笑顔を見せました。1つの笑顔をきっかけに、次々と笑顔が生まれる様子はあちらこちらで見ることができ、会場には家族や友人同士で久しぶりのふるさとまつりを楽しむ人たちの笑顔があふれていました。

地域おこし協力隊通信 vol.34



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

『学びと実りの秋2022』

地域おこし協力隊 清山 美咲さん

今年の秋は、芸能発表会や演劇の稽古、地域の会議や稲刈りなど3年前の暮らしの中にはなかった日常が生まれつつあるなど実感する日々を過ごしました。そんな日常の中で、私はたびたび「やさしいことば。」と出会います。「無理せんごつね」、「できたひこでいいが」。何気ないことばも、その奥に思いやりや応援の気持ちがあるということに目を向けたとき、これまでに育んできた関係性がここにあってということを感じてうれしくなります。

このまちで暮らしはじめて3年が経ち、私にとって三股町は、できないと思っていたことが「できるかもしれない」と感じさせてくれるまち、「できるようになる」ための技や働き方、関わり方を学び実践させてもらえる日常があるまちになりました。今ある関係性もこれから出会う人たちとの時間も大切に過ごしていきたいです。



三股文芸

286

「短歌」

◆◆◆三股短歌会◆◆◆

日照雨去り東の空へ大虹の自然織りなす春の間の景

乗畑 洋子

夏の日のにわか雨のあと、外に出てみると大きな虹が出ていました。すぐ消えてしまいましたが、なんだかうれしくて見とれてしまいました。

かつてより優しき人には物足らずまなぬ人に添って生き来し

黒木 文子

若い頃から優しく何でも好きにさせてくれる人には物足りなくて。自分が駄目になると思ったのです。そして、ままならない人に合わせて、多くの事に気付かせてもらい楽しく生きてきました。

外国語指導助手のコーナー

「グレート・バリア・リーフ」

ジョンストン・ナイジェル

オーストラリアの海にあるグレート・バリア・リーフは、ユネスコの世界自然遺産に登録された最初のサンゴ礁です。4つある自然遺産登録基準のすべてを満たすこの場所の広さは世界最大で、日本の総面積とほぼ同じ、宇宙からも見えるほどで、100を超える美しい島々がサンゴ礁に点在するオーストラリアで最も愛されている場所の一つです。シュノーケリングやスキューバダイビングでは、きれいに透き通った海の中で、虹色のサンゴやそこをすまかにする色とりどりの魚、ウミガメ、イルカなどのさまざま

な海洋生物を間近に見ることができます。また、この地域は先住民のアボリジニの人々にとっても文化的に重要な場所であり、サンゴ礁の成り立ちを語る彼らの物語は、日本の神話のようににはるか昔から世を超えて受け継がれているそうです。オーストラリアを訪れる際にはぜひグレート・バリア・リーフで自然の美しさに触れてみてください。

CULTURE

演劇の古典を楽しむ

10月29日と30日、演劇ユニット「わざおきいず」による演劇公演『悲劇！オイディプス王』が行われました。紀元前400年に書かれたギリシャ古典劇の名作「オイディプス王」を、宮崎の俳優陣が和太鼓奏者の今村脩哉とともに上演。観客は、太鼓の音色と熱く情熱的に演じられる2400年前のギリシャ劇を楽しみました。

高校演劇部の思いが集い競う

11月5、6日、『宮崎県高等学校演劇大会』が行われました。9月の県予選を突破した高校演劇部の決勝大会です。今年は、宮崎南高校、宮崎東高校、佐土原高校、都城高校、宮崎商業高校、宮崎日大高校の6校がそれぞれ独自に創作した、若い発想と思いがこめられた作品を上演しました。

最優秀は宮崎南高校でした。次は、全国を目指して九州大会に挑みます。

3人の「幸子」の物語

12月24、25日、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」が行われます。町に文化会館と図書館を合わせた総合文化施設が生まれて20年が経ちました。その記念として、永山智行さん(劇団こふく劇場)と町民の皆さんが三股の町の新しい物語をお届けします。物語のあらすじは…。

昭和32年。三股中学校が制定された年。三股中3年3組で、3人の「幸子」さんが出会った。3人の名前は「ゆきこ」と「こうこ」と「さちこ」。3人はそれぞれ人生を歩み、時代は「昭和」から「平成」、そして新しい元号へ。そして今、80歳を前にもう一度出会った3人はいま…。

時代を彩った数々の音楽の生演奏とともに、三股町で生きることの「しあわせ」をあらためて味わう物語が、いま、生まれます。

◆お知らせした公演の情報は、本誌裏面をご覧ください。

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

ライブラリークリスマスコンサート

12月18日(日)午後3時から、ライブラリークリスマスコンサートを行います。出演は、愛川義夫さんと天野るり子さんです。クラシックギターの演奏とソプラノの歌声をお届けします。クリスマス絵本や音楽を、親子で楽しめてください。参加申し込みを窓口か電話で受け付けています。また、クリスマス関連の絵本や料理本、工作の本、音楽CDなども展示していますので、ぜひご利用ください。

「ふるさと水辺発表会」パネル展

水辺の環境に関する展示を、12月9日(金)～22日(木)まで行います。きれいな川を未来に引き継ぐため宮崎県では、「水辺環境調査」を行っています。五感を使った水辺環境指標を用いて、小中学生が作成した調査成果パネルなどを展示します。私たちの周りの環境について考えてみませんか。

読書感想文・感想画コンクール入賞者

読書感想文・感想画コンクール応募数390点の中から、入賞作品101点が決定しました。最優秀賞受賞者を紹介します。

【読書感想文の部】

小学2年	上原 旭(三股小)
小学3年	京極 朝陽(三股西小)
小学4年	林 幸香(勝岡小)
小学5年	宮迫 璃音(三股西小)
小学6年	安藤 結貴(三股西小)
中学1年	五反田 なるみ(三股中)
中学2年	高橋 ひなた(三股中)

【読書感想画の部】

未就学	いしづか あんじ(第一幼稚園)
小学1年	有川 明咲(梶山小)
小学2年	宮田 和歩(梶山小)
小学3年	福永 翔琉(梶山小)
小学4年	山内 華瑠(三股小)
小学5年	堀内 友樹(三股西小)
小学6年	小原 梨愛(梶山小)

三股町立図書館

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

功績をたたえて

町は11月3日、令和4年度三股町表彰式を町立文化会館で開催し、5人を表彰しました。これは、町政の振興や町民福祉の増進、文化の発展向上などに功績のあった個人、団体を顕彰するもので、毎年文化の日に表彰式典を行っています。なお受賞者の皆さんとその功績は次のとおりです。

轟木地区公民館長として16年間務めたほか、平成26年から8年間、町自治公民館連絡協議会の三役を務め、社会教育の発展に寄与されました。



功労賞(社会部門)
尾山 卓さん



東海大学付属福岡高校在学。女子バスケットボール競技で令和4年度全国高校総合体育大会3位、全九州高校体育大会優勝という素晴らしい成績を収めました。



功労賞(体育部門)
境 さくらさん

都城高校在学。令和4年度全九州高校体育大会少林寺拳法競技(女子組演武の部)で優勝という素晴らしい成績を収めました。



功労賞(体育部門)
山崎 花姫さん



令和4年度 三股町社会福祉功労賞等表彰式

鹿児島工業高等専門学校在学。2021九州沖縄地区高等学校。専門学校体育大会バドミントン競技(男子団体)において優勝という素晴らしい成績を収めました。



功労賞(体育部門)
宮里 七星さん

● 社会福祉事業功労者
福元久明さん・村内みさ子さん
山元幸一さん
● 永年役員の部
鈴木トミ子さん・瀬尾アヤさん
山下俊一さん・大谷ハマ子さん
山口公昭さん・伊達光彦さん

11月3日、町とさんさんクラブ三股は、町立文化会館で令和4年度三股町社会福祉功労賞等表彰式を開催し、9人を表彰しました。これは、長年にわたり、地域社会の福祉向上や奉仕活動の進展に貢献のあった個人・団体を顕彰するものです。なお受賞者は次のとおりです。

オランダで開催されたフェルドホーヘン2022ワールドボッチャチャレンジャー(BC3クラス)に日本代表として出場、優勝という素晴らしい成績を収めました。



功労賞(体育部門)
竹之内 和美さん



三股町選挙管理委員会からのお知らせ

12月25日(日)に 宮崎県知事選挙を行います

宮崎の未来を担う大切な一票です。私たちの意思を届けましょう。

三股町選挙管理委員会 ☎52-1112

- 投票日と投票時間 12月25日(日) 午前7時～午後6時
- 投票場所 町内11カ所

※投票場所は、投票所入場券にも記載しています。お間違えのないようご来場ください。

期日前投票所を設置します

仕事や旅行など何らかの理由で「投票日当日は投票に行けない」という人は、期日前投票ができます。期日前投票所は、町内に3カ所設置します。各期日前投票所の開設日、開設時間中であれば、投票所入場券で指定した投票所にかかわらず、どの期日前投票所でも投票を行うことができますので、ご活用ください。

期日前投票所(投票所施設名)	期日前投票所の開設日・受付時間	
文化会館エントランスホール	12月9日(金)～24日(土)	午前8時30分～午後8時
第6地区分館	12月21日(水)	午後3時～午後7時45分
町西部地区体育館	12月22日(木)	午前10時～午後7時45分

投票できる人

- 年齢満18歳以上の日本国民(平成16年12月26日以前に生まれた人)で、三股町に3カ月以上住所を有すること。
- ※三股町での居住が3カ月未満でも、3カ月以上居住した県内の市町村から本町に転入してきた場合は、前の居住地で投票できます。この場合は、本町戸籍住民係で「居住証明書」の交付を受け、投票の際に提示する必要があります。
- 欠格条項に該当しない人

町コミュニティバス「くいまーる」が無料で利用できます

期日前投票期間の後半に町コミュニティバス「くいまーる」を無料で利用できます。選挙の投票率向上を図ると同時に、くいまーるバスの利用促進を図ることを目的としています。選挙の有無に関係なく「くいまーるバス」の無料利用は実施します。この機会にぜひご利用ください。

- 無料路線：生活支援便 全便(通学支援便は有料です)
- 無料期間：12月19日(月)～24日(土)





女性消防団員
南崎美樹さん
(中原在住)

父も消防団員で、父のように町のために何かしたいという思いがありました。他の女性消防団員と協力しながら活動していきたいです。



都城市消防局員による講義



連携のとれた放水訓練



新入団員へ辞令を交付



町民の安心安全のために 町消防団が秋季訓練



女性消防団員
原田華奈さん
(都城市在住)

「町民の皆さんが安心して暮らせるまちづくりのサポートを頑張ります」

(第6部)初森勇磨、(女性消防団)蔵元裕奈、南崎美樹、原田華奈、齊藤千秋、栗山葵衣、原田さゆり、中島麻希

10月30日、町消防団(里岡広志団長、167人)による三股町消防団秋季訓練が町立総合文化施設南側臨時駐車場で行われました。住宅火災を想定した訓練では、都城市消防局員による炎が燃え広がる要因と効率的に消火するための講義が模型を使って行われ、住宅構造に基づく消火活動を学びました。次に、部ごとに放水訓練を実施。団員は放水や補給など、副団長の指示的確に回答し、迅速な行動をとっていました。またこの日は、訓練に先立って6部消防団員と本年度発足した女性消防団員7人のうち2人に辞令が交付され、新団員たちは緊張した面持ちで消防団の使命を強く感じている様子でした。なお、辞令内容はつぎのとおりです(敬称略)。



梶山小PTA会長の愛甲敬二さん



山下館長による歴史講演



宮村地区の歴史を調べました



10月第3土曜は「三股町教育の日」 町立文化会館で記念イベント開催



10月15日、町立文化会館で、町教育委員会主催の「三股町教育の日記念イベント」が開催されました。これは、学校・家庭・地域が協力して心豊かでたくましく生きる「みまたん子」を育む環境を作ることが目的です。この日は、児童生徒の意見発表のほか、梶山小PTAによる実践事例の発表や都城島津邸の山下真一館長による講演が行われました。また、宮村小の6年生が学校自慢と宮村地区の歴史を調べて発表。学んだことや感じたことを、自分の言葉で話す姿に、会場には大きな拍手が響きました。



発表者
宮村小6年 歴男ルナ
宮永優虎さん
海藏悠真さん
宮永旺虎さん
井手湊人さん

「宮村地区の歴史を調べて、江戸時代からある歴史の深さに驚きました。宮村地区のこんな歴史があるんだということを未来に残していきたいと思います」



町シルバー人材センター 町内で清掃ボランティア

10月27日に公益社団法人三股町シルバー人材センター(今村直樹理事長)が町内でボランティア活動を行いました。これは、毎年10月のシルバー人材センターの普及啓発促進月間に合わせて行っているもので、今回は3グループに分かれて町武道体育館前と墓苑高才原の植木の剪定、三股駅ロータリーなどの草取りを実施。センターの会員はチェーンソーを熟練の手さばきで使用するなど、作業はスムーズに進み、約2時間で終了しました。

シルバー人材センターは、高齢者が働くことで生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織で、本町でも60〜80代の154人が活動しています。



福祉活動への理解を深める 第24回ボランティアまつり

10月15日、町総合福祉センター「元気の杜」で「第24回みまたボランティアまつり」が行われました。これは、自分で行うボランティア活動を通して、自分自身でできるボランティア活動を見つけてもらうことを目的に開催されるものです。コロナ禍で3年ぶりの開催となった今回は、ステージでの舞踊や「手話うた」のほか、会場内での布小物の販売などが来場者を楽しませました。現在、ボランティア連絡協議会の登録は19団体。町内のボランティアの輪は、着実に広まりつつあります。



町ボランティア連絡協議会会長
竹元仁伍さん
(花見原在住)

「ボランティアは、できることをできる人が楽しくすることがモットー。これからもボランティアの仲間が増えていくことを期待します」



いつまでもお元気で 121人に敬老祝い金贈呈

敬老の日にあたり、町は町内在住で満88歳の米寿を迎えた115人と満100歳を迎えた5人および町内最高齢の人に写真と敬老祝い金を贈りました。

10月20日には、木佐貫町長が町内最高齢108歳の中内ハルエさんを訪問。入所先の「星空の都みまた」では、長寿を祝う式典が開かれ、町長は「元気をぜひ見習いたい。また来年もお会いするのを楽しみにしています」と激励しました。

※人数は、7月1日時点。



町内最高齢者
中内ハルエさん
(中米在住)

「今も趣味の折り紙を楽しんでいます。好き嫌いをなく食べることが健康の秘けつです」

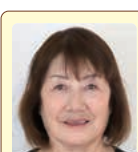


今市地区住民の作品を展示 今市児童館で文化作品発表会

10月29〜30日、今市児童館で、今市自治公民館(西山繁敏館長)による文化作品発表会が行われました。

これは、地域住民の交流や地域サロンで作った作品の発表の場をつくるために行っているもので、今年で10年目です。

会場では、今市地区在住の小中学生や住民による絵画や書道、手作りの小物、盆栽などの約300点を展示。2日間で延べ194人が来場。訪れた人たちは交流と作品を楽しみました。



来場者
渡邊タミ子さん
(今市在住)

「今回は夫と娘が作品を提出していました。来年は私も何か作品を作ろうと思います」



みどり保育園の園児 「ながたんち」でピザづくり体験

10月25日、長田地区のキャンプ場「ながたんち」で、みどり保育園(平川達郎園長)がピザづくり体験をしました。「ながたんち」は、旧長田児童館をリフォームしたキャンプ場で、屋外テントのほか、屋内には宿泊用ベッド、バーベキュー用具などを備えています。

この日は、年長組11人と年中組14人がピザづくりを体験。園児たちはピザ生地へのソース塗りや具材とチーズのトッピングを分担して行い、薪を使ったピザ窯で焼き上げました。ピザを食べた園児たちは「おいしい」「おかわりしたい」と大満足。

長田地区の秋空に、子どもたちの元気な声が響いていました。



創立150周年を前に 梶山小正門前を地域住民が清掃

11月5・6日、梶山地区住民が梶山小正門周辺の草刈りや清掃を行いました。

これは、梶山小が来年で創立から150年を迎えることと県道沿いにあるにも関わらず学校があることが分かりにくいことから、梶山小PTAの呼びかけで地域住民が行ったものです。

清掃作業は、県道沿いの壁面のコケを高圧洗浄機で洗い流す、フェンスにくくりつけられた看板が良く見えるよう絡まったつたや周辺の草を刈り取るなど、2日間で延べ30人ほどが参加。愛甲敬二PTA会長は「地域の皆さんと一緒に清掃作業ができてとてもうれしいです。来年は記念の年になると思います」と話しました。

年末年始のごみスケジュール

年末

「ごみステーションの収集最終日」

- 燃えるごみ 12月30日（金）
- 燃えないごみ 12月22日（木）
- 資源ごみ（空き缶・瓶） 12月15日（木）
- 資源ごみ（白色トレイ・ペットボトル） 12月8日（木）

※①きちんと分別して②指定ごみ袋に入れて③収集日の午前8時までにごみステーションに出してください。収集最終日以降は、それぞれのごみ処理施設に直接お持ちください。

「個人による搬入最終日」

- 日時 12月30日（金）まで
午前8時30分～正午、
午後1時～4時30分

燃えるごみ

- 場所 1 都城市クリーンセンター
- 手数料 1 50 以下 2 50 円
- 燃えないごみ・資源ごみ

- 場所 2 都城市リサイクルプラザ
- 手数料 1 3 0 以下 無料。超える場合は 20 ごとに 1 10 円

埋め立てごみ・資源ごみ

- 場所 1 町一般廃棄物最終処分場
- 手数料 1 3 0 以下 無料。超える場合は 20 ごとに 1 0 0 円
- ※各施設とも年末は特に混雑が予想されます。事前に分別をしっかりと行って、円滑なごみ処理にご協力ください。

年始（令和5年）

「ごみステーションの収集開始日」

- 燃えるごみ 1月4日（水）
- 燃えないごみ 1月26日（木）
- 資源ごみ（空き缶・瓶） 1月19日（木）
- 資源ごみ（白色トレイ・ペットボトル） 1月12日（木）

「個人による搬入開始日」

- 日程 1 月 4 日（水）から
燃えるごみ

燃えるごみ

- 場所 1 都城市クリーンセンター
- 燃えないごみ・資源ごみ

- 場所 2 都城市リサイクルプラザ
- 埋め立てごみ・資源ごみ

- 場所 1 町一般廃棄物最終処分場
- お問い合わせ 1 環境水道課 環境保全係

- お問い合わせ 2 都城市クリーンセンター
- 45 ー 6 6 7 7

- 都城市リサイクルプラザ
- 36 ー 3 9 0 0

- 一般廃棄物最終処分場
- 52 ー 5 4 2 4

※可燃性粗大ごみは都城市クリーンセンターへ、不燃性粗大ごみは都城市リサイクルプラザまたは町一般廃棄物最終処分場へ直接お持ちください。なお、タイヤやテレビなど、受け入れできないごみもあります。詳しくはお問い合わせください。

「第22回宮崎県障がい者スポーツ大会」の出場者を募集します

スポーツを通して障害に対する県民の理解を深め、障害者の社会参加を推進することを目的に「宮崎県障がい者スポーツ大会」を開催します。

- 開催期 1 令和5年5月14日（日）
- 開催場所 1 ひなた宮崎県総合運動公園ほか

- 参加資格 1 県内に住み、18歳以上（令和5年4月1日現在）の人で、次の要件を満たす人。

- ① 身体の一部 1 身体障害者手帳の交付を受けている人。
- ② 知的の一部 1 療育手帳の交付を受けている人、またはこれに準ずる障害がある人。

- ③ 精神の一部 1 精神保健福祉手帳の交付を受けている人、またはこれに準ずる障害がある人。

- 申込期限 1 令和5年1月13日（金）

開催競技			
競技種目	身体の一部	知的の一部	精神の一部
陸上競技	○	○	
水泳	○	○	
卓球	○	○	○
アーチェリー	○		
フライングディスク	○	○	
ボウリング		○	
バレーボール			○
ミニバレーボール			○
グラウンド・ゴルフ			○
ボッチャ	○		

- お申し込み・お問い合わせ 1 福祉課社会福祉係 52 ー 9 0 6 1

高齢者のおむつ代の医療費控除に係る「おむつ使用証明書」交付のお知らせ

おむつ代は、通常医療費控除の対象にはなりませんが、要介護認定を受けている人で、傷病によりおおむね6カ月以上寝たきりの状態であり、医師による治療のもとで使用が必要であると認められる場合には、確定申告などで医療費として申告することができます。その場合、「医療費控除の明細書」とともに「おむつ使用証明書」もしくは「おむつ代に係る医療費控除確認書」を提出する必要があります。どちらの書類が必要となるかは、おむつ代の申告が1年目か2年目以降かで決まります。

おむつ代の医療費控除の申告がはじめての人

「おむつ使用証明書」を医師が記載しますので、かかりつけの医療機関に様式を渡してください。様式は、高齢者支援課にあります。

おむつ代の医療費控除の申告が2年目以降の人

医師による「おむつ使用証明書」の代わりに、町が保有する介護保険要介護・要支援認定に関する主治医意見書において交付要件を満たす人に対して町が「おむつ代に係る医療費控除確認書」を交付します。

お問い合わせ

- 高齢者支援課介護高齢者係 52 ー 9 0 6 2

「障害者控除対象者認定」交付のお知らせ

障害者手帳を持っていない65歳以上の高齢者でも、町が発行する「障害者控除対象者認定書」を確定申告の際に添付することで、所得税および町・県民税の障害者控除を受けられる場合があります。対象者は、障害の程度が障害者に準ずるものとして町の要介護認定を受けている人や、要介護認定を受けていない場合でも、町の調査の結果、おおむね6カ月以上寝たきりの状態で、食事・排便などの日常生活に支障があると認められる人です。認定書の交付には申請が必要となりますので、介護高齢者係で手続きを行ってください。

※所得税および町・県民税が非課税の人は申請する必要はありません。

※要介護認定を受けている人が一律に障害者控除の対象者となるわけではありません。

お問い合わせ

- 高齢者支援課 介護高齢者係 52 ー 9 0 6 2

インボイス制度に関する説明会と登録申請相談会を開催します

令和5年10月からのインボイス制度開始に向け、適格請求書発行事業者の登録申請や相談などが令和4

インボイス制度に関する質問は「ふたば」に相談ください

年分確定申告の提出期限間際に集中することを避けるため、各税務署では、インボイス制度に関する説明会と登録申請相談会を実施しています。原則として予約制での対応のため、事前に電話などでの予約をお願いします。詳しくは、熊本国税局の公式サイトを確認するか、最寄りの税務署にお尋ねください。

お問い合わせ 1 都城税務署

- 22 ー 4 3 7 7（自動音声案内）

インボイス制度に関するご質問は、国税庁ホームページ「税務相談チャットボット「税務職員ふたば」」にご相談ください。問い合わせ内容をメニューから選択するか、文字を入力することで、人工知能（AI）を活用して自動で答えます。土曜、日曜、夜間でも利用することができます。詳しくは、国税庁公式サイト「チャットボット（ふたば）」に質問する「へ。スマートフォンでは、下記の二次元コードからも利用できます。



お問い合わせ 2 都城税務署

- 22 ー 4 3 7 7（自動音声案内）

水質検査員を募集します

水道水は、「濁り・臭気・塩素の残留効果」について、1日1回以上検査を実施するよう水道法の規定に

愛の寄付

寄付者一覧

10月1日から10月31日まで

社会福祉法人三股町社会福祉協議会

忌明寄付

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
川原純子	子	賢一	57	上米	3万円
中内由紀子	母	山元トキ	89	仲町	3万円
川畑謙治	母	サツ子	96	仲町	3万円
内村善文	母	カチ子	88	夢池	3万円
東村道久	母	幾子	96	大鷲集	3万円
田村良子	夫	介孝	78	三原	3万円
上村勇太	父	正嘉	72	大野	3万円
西村勝妻	妻	久子	87	谷	3万円
白川順子	叔母	川添七子	94	上新	3万円
竹田辰文	母	セツ子	91	前目	3万円

一般寄付

三股町ボランティア連絡協議会代表 竹元仁伍 ……1万7805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 11月12日(木)
 - 受付時間 11時～1時30分
 - 対象者 令和3年12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 12月8日(木)
 - 受付時間 11時～1時30分
 - 対象者 令和3年4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。

3歳児健診

- 期日 12月15日(木)
 - 受付時間 11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、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、保護者同伴が原則です。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。

♪クリスマスコンサート♪

笑顔を運ぶ音楽団「小さな音楽会」

によるクリスマスの歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

英語であそぼう

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 12月10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)

誕生会(12・1月生まれのお友達)

誕生日のお友達をみんなでお祝いしましょう。

- 期日 11月10日(火)
- 時間 午前10時～11時
- 定員 誕生者限定(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 11月12日(木)
- 時間 午前10時30分～11時
- 定員 7組(要予約)



親子ビクス

親子で体を動かしながら、心地よい汗をかきましょう。

- 期日 11月16日(月)
- 時間 午前10時30分～
- 場所 町総合福祉センター「元気の杜」大会議室

講師 田鍋いずみ先生(OKJ認定インストラクター)

主催 宮日母子福祉事業団

定員 10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

一時的な託児や保育施設への送迎など、困っているお父さんやお母さんの育児のお手伝いをする「まかせて会員」の養成講習会を行います。時間、預かる子どもの年齢など、活動内容は選ぶことができます。

講習会で基本的な知識を身に付けてから、有償ボランティアとして活動していきます。

日時

2月14日(火)
午前8時40分～午後3時30分

2月15日(水) 午前8時50分～11時

場所 町総合福祉センター「元気の杜」

内容 保健師、小児科医、心理士、管理栄養士、保育士、消防士による講習

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

町社会福祉協議会では、みんなたフィットネス教室「ぴしゃトレ」を行っています

町社会福祉協議会では、町民の皆さんの健康づくりや介護予防を目的に、専門家によるフィットネス教室を無料で行っています。毎日いきいきと生活できるよう、健康づくりに取り組んでみませんか。

開催日 毎週木曜(祝日を除く)

時間

1部 午前9時30分～10時30分
2部 午前10時45分～11時45分

足もと元気教室

● 日程 12月15日～1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	12月16日(金) 1月6日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	1月5日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	1月12日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	12月21日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	12月15日(木) 1月12日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	
花見原	午前9時30分～11時	花見原コミュニティセンター	1月4日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原営農研修館	12月19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	12月21日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	12月28日(水) 1月11日(水)
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	1月13日(金)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	12月23日(金)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	12月28日(水) 1月11日(水)

● 準備するもの=体操のできる服装、シューズ、水分補給用の飲み物
※ 12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、12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。

一般



健康管理センターからののお知らせ ☎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や、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 12月19日(月)

時間 午前10時～11時

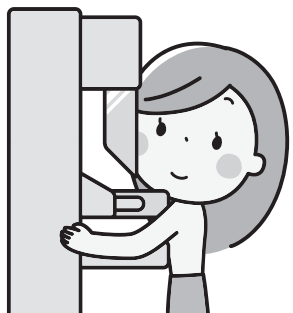
持ってくるもの 運動靴、タオル、水分

場所 町健康管理センター

※動きやすい格好でお越しください。

子宮がん・乳がんの集団検診を実施します

現在、日本人の2人に1人ががんを患い、3人に1人ががんで命を落としています。がん検診を受け、早期のがんをみつけて早く治療を行うことで、がんによる死亡率を下げるができます。がんの早期発見には、定期的な検診を受けることが必



※受診には予約が必要です。受診を希望する人は町健康管理センターへ電話でお申し込みください。その他の町で実施しているがん検診などは、町公式サイトに記載していますのでご確認ください。

子宮がん検診(子宮頸部の細胞診)

- 対象者 20歳以上で、和暦で奇数年生まれの女性
- 日程 令和5年2月1日(水)
- 場所 町健康管理センター
- 個人負担料金 1500円

個人負担料金 2400円

※受診には予約が必要です。受診を希望する人は町健康管理センターへ電話でお申し込みください。その他の町で実施しているがん検診などは、町公式サイトに記載していますのでご確認ください。

(マンモグラフィ・超音波)

- 対象者 40歳以上で、和暦で奇数年生まれの女性
- 日程 令和5年1月20日(金)、令和5年2月1日(水)
- 場所 町健康管理センター
- 個人負担料金 2400円

個人負担料金 2400円

※受診には予約が必要です。受診を希望する人は町健康管理センターへ電話でお申し込みください。その他の町で実施しているがん検診などは、町公式サイトに記載していますのでご確認ください。

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
					可燃物	
4	5	6	7	8	9	10
	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	
11	12	13	14	15	16	17
	可燃物 図書館休館日	可燃物		缶・ビン	可燃物	
18	19	20	21	22	23	24
	可燃物 図書館休館日	可燃物	図書館休館日	不燃物	可燃物	
25	26	27	28	29	30	31
	可燃物 図書館休館日	可燃物	図書館休館日	図書館休館日	可燃物 図書館休館日	図書館休館日

★コロナウイルス対策により、急きょ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。

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。

休日急患診療機関

日	病院名	町名	電話番号
4日	共立医院(内・小)	蔵原町	☎22-0213
	藤元上町病院(内)	上町	☎23-4000
	隅病院(内・胃)	高崎町	☎62-1100
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	☎39-2226
	池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	☎23-2311
11日	丸田病院(産・婦)	八幡町	☎23-7060
	畠中小児科医院(小)	三股町	☎52-6000
	瀬ノ口医院(内・消)	姫城町	☎25-5155
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	☎58-9808
	仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	志比田町	☎25-7712
18日	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	☎36-5333
	あきづき医院(精)	上水流町	☎36-0534
	はしぐち小児科(小)	都原町	☎24-5500
	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	☎24-0600
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	☎52-1348
25日	吉松病院(外・整)	蔵原町	☎25-1500
	ならはら皮膚科医院(皮)	志比田町	☎22-1455
	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	☎36-6036
	山内小児科医院(小)	上町	☎22-0048
	野辺医院(内・胃)	上町	☎22-0153
29木	瀬ノ口内科放射線科医院(内)	都原町	☎25-7780
	川畑医院(外・胃)	年見町	☎46-3225
	橋病院(整)	中町	☎23-7236
	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	☎22-4585
	柳田病院(小・内)	東町	☎22-4862
30金	ゆうクリニック(内)	広原町	☎46-6100
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	☎37-0539
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	☎21-6888
	横山病院(泌)	都島町	☎22-2806
	武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	☎22-0336
31土	仮屋医院(内・小)	上水流町	☎36-0521
	すみクリニック(内)	東町	☎36-7701
	坂田医院(内・消・胃)	三股町	☎51-2003
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	☎45-2266
	飯田整形外科クリニック(整)	上町	☎46-5115
	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	☎21-4133
	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
	しげひらクリニック(内)	神之城町	☎27-5555
	福島外科胃腸科医院(外・胃・整)	都北町	☎38-1633
	石井皮膚科医院(皮)	蔵原町	☎23-4588
	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
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。

年末年始のごみスケジュールを、
12ページの「お知らせ」に掲載
しています。
「くらしのカレンダー」と併せて
ご確認ください。



「奪うだけ奪って」②

その衝撃の大きさから接触したものが人であることは、長年通い慣れた道であったため、一瞬で分かりました。私は長い間、車という乗り物に乗ってきていますが、車が一番強く、「歩行者や自転車の人達が車を避けてくれるから」と自分勝手に傲慢な運転をし、接触したものが「人である訳がない」と現実逃避をしている私と「助けなければならぬ」と思う私でパニックになっていました。しかし、気がついた時には車を横に止め、横たわる被害者の下に向かっていました。何の知識も持たない私が見ても、そこに横たわる被害者の方が亡くなっているのは明らかでした。私は大きな声で救急車と警察を呼ぶように叫び被害者の頬をさすりながら、「痛かったでしょ。ごめんなさい、頑張って下さい」と無反応な状態の被害者の方に声を掛け続けることしか出来ませんでした。

救急車が来るのがやけに長く感じ周りに集まって来た人から携帯を借り、自らも地元の警察署に電話を掛けている時にサイレンが聞こえてき

ました。救急車が到着し、救急隊が担架で被害者の方を運んでいる間、ずっと傍らで声を掛け続け、救急隊員さんに「助けて下さい。お願いします」と懇願している時に警察官の方に現行犯逮捕されました。

後日、被害者の方が亡くなられていたことを知りました。その時から留置場の中で被害者の方の血が付いた手で「生きていてください」と祈っていた時の血の臭い、被害者の方が横たわっていた姿、顔を近づけた時の横顔を今でも忘れることが出来ず、「ふと」した時に思い出し、自責の念にかられる生活を送っています。保釈後、被害者ご遺族のもとに弁護士を通して謝罪をしたいと申し出をしました。

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〕

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第14位／令和4年9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

12月26日(月)は納期限です

納期限内に納付しましょう。

●国民健康保険税(第6期)

口座振替は12月26日(月)が振替日です。また、再振替は令和5年1月10日(火)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。

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

「納税相談」をご利用ください

税金は納期限内に納めることが原則ですが、思わぬ事故、病気や失業など、やむを得ない特別な事情があって納

期限内に納められないときは、早めにご相談ください。年度を繰り越す滞納とならないように、各種納税相談を受け付けます。なお、夜間・休日の相談を希望する人はお問い合わせください。

■お問い合わせ＝特別収納対策係 ☎52-9634

償却資産申告書を送付します

地方税法の規定により、償却資産の所有者は、毎年1月1日現在の償却資産所有状況を、1月31日(火)までに申告することになっています。該当する償却資産の所有者には、申告に必要な書類を12月末までに送付します。期限までに申告書の提出をお願いします。申告書が届かなかった場合は、ご連絡ください。

■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 あなたの税が生きている◎たばこは町内で買いましょう

三股町の人口(令和4年11月1日現在)

・男／11,958人・女／13,560人・合計／25,518人(前月比－3人)
・世帯数／10,286戸(－2戸)・出生／15人・死亡／28人・転入／68人・転出／58人



「最」 初は、1年でいいならと軽い気持ちで引き受けたんですが、それがいつの間にかこんなに年数が経っていました。三股町青少年指導員連絡協議会の指導員になって18年目、会長を務めて7年目を迎える。青少年指導員は、警察と連携を取りながらの町内パトロールや中学校での自転車点検といった青少年の非行防止や安全確保が主な活動。「子どもたちのあいさつに力を

家族、地域、仲間の支えがあつてこそ

クロースアップ
まちを支える人たち ①64 大鷲巢在住 中野 一三(72)さん

もらったり、地域の人が頑張れと手を振ってくれたり、普段の仕事とは違うやりがいがありますね」と笑顔を見せる。長年の功績から、都城地区地域安全協会の地域安全功労者表彰を10月に受賞。「身が引き締まる思いです。これも、家族、地域や他の指導員の支えがあつてこそ。恩返しになるよう、体が動く限りは指導員を続けます」。誰もが認める実直で責任感のある性格は指導員にぴったり。これからも町民の安心安全のため、中野さんの活動は続く。

茶じょけ

気がつけばもう師走。ついこの間まで「まだ暑い」と言っていたものの、朝夕はすっかり寒くなりました。ここ数年は「あつという間に言っていますが、また今年もあつという間に過ぎていきそうです。思い返せば、今年も取材や情報提供などでたくさんさんの出会いがありました。早く協力してくださる皆さんがいるからこそ、毎号完成を迎えることができます。本当にありがとうございます。▽3年ぶりにふるさとまつりが開催されました。これまで延期になっていたイベントの数々もどんどん復活していくといいなと思います。新たな出会いを楽しみに、カメラとメモ帳を持って駆け回るので、よろしく願います。(ヤ)

No.628 令和4年12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>



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.122 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ご紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。



12月の旬の食材

・鮭・シイタケ
・ブナシメジ
・カボチャ
・ブロッコリー
・カブ・ゆず
※材料は全て1人分です

① 主食／ごはん

252^{キカロ} 塩分0^{グラム}

材 料 ごはん…150^{グラム}

② 主菜／鮭ときのこの包み焼き

173^{キカロ} 塩分0.6^{グラム}

材 料 鮭…1切れ(80^{グラム})、シイタケ…15^{グラム}、ブナシメジ…15^{グラム}、ニンジン…10^{グラム}、玉ネギ…15^{グラム}、●酒…小さじ2、●有塩バター…5^{グラム}、●ゆず果皮…少々、ポン酢…小さじ1

作り方 ①ブナシメジは石突を取り、シイタケは軸を取りかさに切り込みを入れる。ニンジン、玉ネギは細切りにする。②ゆずの皮を粗みじん切りにする。③クッキングシートなどに①の野菜と鮭を入れ、●を入れる。④③を折り口が上向きになるように包む。⑤フライパンに水150^{ミリリットル}程度(分量外)を入れ、④の折り口が水に浸からないようにフライパンに入れる。⑥蓋をして強火で3分、弱火で10分蒸し焼きにする。⑦⑤をお皿に乗せ、ポン酢をかける。

③ 副菜／カボチャのツナマヨサラダ

116^{キカロ} 塩分0.7^{グラム}

材 料 カボチャ…60^{グラム}、ブロッコリー…50^{グラム}、◆ツナ缶…40^{グラム}、◆マヨネーズ…小さじ1と1/2、◆塩…小さじ1/20、◆こしょう…少々

作り方 ①ブロッコリーは小房に分け、カボチャは小さめの一口大に切る。②①を耐熱容器に入れ、水(分量外)を回しかけてラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する。③別の容器で◆を混ぜ合わせ、②の野菜を加えて和える。

④ 副菜／白菜のみそ汁

39^{キカロ} 塩分1.2^{グラム}

材 料 白菜…60^{グラム}、ニンジン…25^{グラム}、出汁…150^{ミリリットル}、麦みそ…小さじ1と1/2

作り方 ①白菜を一口大に、ニンジンをいちょう切りにする。②鍋に出汁を入れて沸騰させる。③①の野菜を入れる。④火が通ったら火を止めて麦みそを溶かす。

⑤ もう一品／ゆず寒天

49^{キカロ} 塩分0^{グラム}

材 料 ゆず果汁…50^{ミリリットル}、ゆず果皮…適量、水…70^{ミリリットル}、粉寒天…1^{グラム}、砂糖…小さじ1

作り方 ①ゆずの皮を剥いてみじん切りにし、飾り用に少し分けておく。②ゆずの果汁を絞る。③水と粉寒天を鍋に入れて火にかけ、沸騰させながら2分間加熱する。④砂糖を入れて溶かし、火を止めて①と②を入れ混ぜる。⑤器にゆっくり注ぎ、粗熱がとれたら上にゆずの皮を乗せ、冷蔵庫で冷やし固める。

問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8481

★わが家の一番星★

数字大好き奏大くん。いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう!いっぱい食べて大きくなあれ!



宇都 奏大ちゃん
平成31年1月8日生まれ(3歳)
宇都雅大さん・麻美さんの長男

1歳になった友くん。ニコニコ笑顔に元気にしゃべり、家族みんなを笑顔にしているよ。これからもすくすく育ってね。



高牟 禮友ちゃん
令和3年8月31日生まれ(1歳)
高牟禮聡さん・摩子さんの次男



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

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)

2022.12 vol.628

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