



今年の夏は、  
 たくさんの思い出を残そう



## くいまーる新路線の 実証実験をします

8

危険ごみの正しい出し方を再確認しましょう...4 119番通報はバトンの第一走者...6  
 スポーツ大会参加等激励金を交付しました...7 まちの話題...10

花と緑と水のまち  
 宮崎県 三股町

MIMATA

Public Relations

8

Vol.636



広報みまた 令和5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



## 三股の子どもたちによるほのぼの演劇公演！ 「みまた座20期生」 試演会

三股町立文化会館で20年間続く、子ども達のための演劇ワークショップ「みまた座」！6月に始まり、「みまた座20期生」の初めてのお試し公演が開催されます。元気いっぱい子ども達の劇をお楽しみください！

日時(2回公演)  
**8月6日(日)**

1回目：午前11時開演 / 2回目：午後2時開演  
 (開場は開演の20分前)

- 料 金 / 無料(事前申込み不要)
- 会 場 / 三股町立文化会館 ホール
- 主 催 / 三股町、三股町教育委員会
- お問い合わせ / 三股町立文化会館 Tel.0986-51-3462 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>



### みまた座とは？

三股町立文化会館が毎年6月から3月にかけて開く小中高生対象の演劇ワークショップ。平成16年に旗揚げし今年20年目。延360人(実141人)が在籍。演劇監督に永山智行(劇作家、演出家、劇団こぶく劇場)を迎え、指導は三股町立文化会館フランチイズカンパニーである劇団こぶく劇場の劇団員が担当。

毎年3月に上演する本公演の作品は、前年度戯曲講座受講生の中から町民の一人が書き下ろすなど、その存在は連結を誇る創造系事業の中核を成す。丁寧に時間をかけ構築した一連の事業群は「文化芸術の振興による創造性豊かな地域づくりに特に功績があった」と高く評価され、県内の公立文化施設としては初めてとなる「平成24年度地域創造大賞(総務大臣賞)」の受賞に至った。みまた座は三股町立文化会館の基本理念「思い 育み 知の創造」の姿そのものであり、大切な宝である。

演出 / 永山智行  
 出演 / みまた座20期生(31名)  
 劇団こぶく劇場



温故知新 / 上之園 謙治

温故知新 / 石井 秀弦



吉浦 三貴子

有村 航平

遠山 淳

石井 秀英

石井 秀彩

チケット販売開始  
 8月5日(土)

### 温故知新

# 民謡革新

ARATA ~現代に甦る古典民謡~

伝統の技と革新の音。  
 温故知新が奏でる新たな音楽をお楽しみください。

■日時  
 令和5年10月5日(木) 19時開演(100分) ※開場は、開演の30分前

■出演  
 温故知新：石井秀弦(津軽三味線)・上之園謙治(ドラム・パーカッション)  
 遠山淳(キーボード・アレンジ)・有村航平(チェロ)  
 吉浦三貴子(民謡唄い手)  
 賛助出演：石井秀英・石井秀彩(津軽三味線)

■曲目  
 俵積み唄、おてもやん、田原坂、刈干切唄、津軽じょんから節 他

■チケット料金  
 一般 2000円(当日同料金)・ペア 3500円(前売りのみ)  
 大学生以下 1000円(当日同料金)・未就学児入場無料  
 ※全席自由 ※親子室が利用できません  
 ※大学生以下は、入場の際「学生証」の提示をお願いすることがあります  
 ※前売にて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります

■会場 / 三股町立文化会館  
 (〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山 3404-2)

■主催 / 三股町、三股町教育委員会  
 ■お問い合わせ・チケット取扱・ご予約  
 三股町立文化会館 電話 0986-51-3462  
 [WEB] <https://bunka.town.mimata.lg.jp>

三股町立文化会館  
 自主文化事業

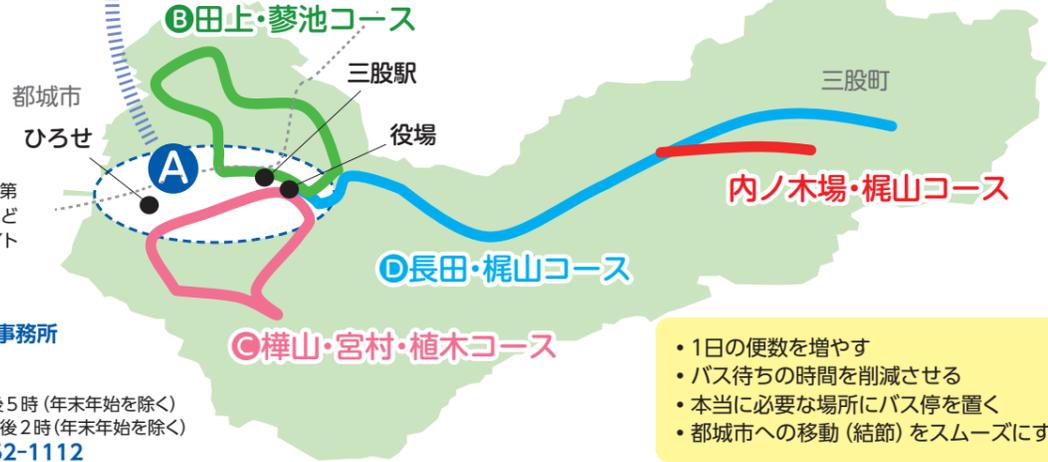
●お問い合わせ・電話予約・WEB予約・チケット販売【月曜を除く午前9時～午後5時】  
 三股町立文化会館(Tel.0986-51-3462 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>)  
 ●各公演とも前売にて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります。





## A くいまーるの中心市街地循環型路線について

常時2台のバスで運行。  
1台は紫→ピンクのコース  
1台はピンク→紫のコースを交互に走行する  
2台のバスが15分置きに三股駅に到着・出発予定



- 1日の便数を増やす
- バス待ちの時間を削減させる
- 本間に必要な場所にバス停を置く
- 都城市への移動(結節)をスムーズにする

※コースや時刻表は、確定次第町役場受付やバス事務所などで配布するほか、町公式サイトにも掲載します。

**【お問い合わせ】**  
**●三股町くいまーるバス事務所**  
 TEL・FAX 52-0000  
**【受付時間】**  
 月～金曜日 午前9時～午後5時(年末年始を除く)  
 土・日曜・祝日 午前9時～午後2時(年末年始を除く)  
**●総務課 行政係 TEL 52-1112**

### 実証実験の詳細

●運行日 9月の毎週火曜・木曜・金曜・土曜  
 ●運行時間 午前8時～午後5時頃。2台のバスが15分おきに三股駅に到着・出発する予定です。  
 ●運賃 無料  
 ●その他 簡易の仮バス停を設置します。

※現在運行中の各コースは、実証実験の期間中も時刻表どおりに運行します。

### 町民にもっと身近な移動手段に

平成19年の運行開始以来「くいまーる」は町民に身近な移動手段であり続けています。9月の実証実験は「くいまーる」がもっと身近な移動手段になるために行うものです。よりよい路線の再編のため、実証実験の路線に乗り後はアンケートにもご協力ください。寄せられたご意見を参考に、路線の微調整などを加え「中心市街地循環型路線」の令和6年4月からの運行開始を目指します。

これまでに「くいまーる」を利用したことがある人はもちろん、利用したことがない人も、この機会に新しい路線を走る「くいまーる」に乗ってみませんか。



# くいまーる新路線の実証実験をします

## くいまーるの乗り方について

現在の「くいまーる」は、全路線どこまで乗っても1回100円で利用できます。一度降りて、再度乗車すると、また100円が必要です。

- 1 乗りたいバス停で待ちます。バス横の扉が開いたら乗ります。
- 2 整理券を取って、座席に座ります。
- 3 ※小型バスの場合は整理券が無いので、そのまま座席に座ります。
- 4 降りるバス停に近づいたら降車ボタンを押します。小型バスはボタンがありませんが、乗車時に運転士が降り先を確認してくれます。
- 5 運賃と整理券を入れます。
- 6 バス横の扉から降ります。

## くいまーるのご利用案内

- 運賃
  - 運賃は1乗車100円(保護者同伴の未就学児は無料)
  - 回数券1,000円(100円×12枚綴)
  - フリーパス券2,000円/1ヶ月
- ※回数券・フリーパス券はバス事務所が発券します。
- 乗車方法
  - バスに乗るときは、くいまーるバス停でお待ちください。
  - 区間内の乗りたい場所で運転士にわかるように手を上げてください。
  - ※乗車の際は、交差点より離れた場所をお願いします。
- 乗り継ぎ
  - バス停「JR三股駅前」→宮交バス・JR
- 利用上の注意
  - 道路状況などにより遅れる場合もあります。
  - 夕方の2便は、季節により出発時間が異なります。
  - ※中学校の部活動の終了時間にあわせています。
- 運休
  - 夏休みや冬休み期間中の夕方2便と年末年始(12/31～1/3)
  - ※台風、その他災害の時も運休することがあります。

町民の移動手段として親しまれている「くいまーる」ですが、各コースが独立し、運行する曜日や止まる場所が違うことで、一度に複数の目的地に行きにくいなどの課題があることが分かりました。

そこで、行きたい時間に行きたい場所に行ける、利便性の高いバス路線となるよう、各コースと三股駅で接続する「中心市街地循環型路線」を新設する予定であり、9月1日、30日に実証実験として、この路線の無料運行を実施します。

## 利便性を高めるために

現在「くいまーる」は、「樺山・宮村・植木コース」、「田上・蓼池コース」、「長田・梶山コース」、「内ノ木場・梶山コース」の4コースを運行しています。また、各コースには買い物や通院などを目的とした「生活支援便」と、主に学生の登下校を目的とした「通学支援便」があります。

今回の特集では、どのような検討をしているのかをお知らせします。

## 危険ごみの正しい出し方



### ①使い捨てライター

ガス・オイルが残っている場合は、必ず使い切ってから捨ててください。



### ②スプレー缶・カセットボンベ

火気のない風通しの良い屋外で中身を出し切ってから捨ててください。

### ③リチウムイオン電池

リチウムイオン電池は、携帯電話、スマートフォン、デジタルカメラ、モバイルバッテリー、加熱式たばこやコードレス掃除機など、身近な小型家庭用電気機器に使われています。



### ④乾電池

ほかの金属や電池と触れると、ショートして発熱・発火・破裂などの事故が起きる恐れがあります。



「危険ごみ」としてリサイクル集積所へまたは、赤マジックで「危険ごみ」と書いたごみ袋にいれ、燃えないごみの収集日にほかのごみと分けて出してください。

バッテリーを無理やり外すのは、破損の原因になります。最寄りの回収協力店での回収をお願いします。

セロハンテープなどで絶縁をしてから、リサイクル集積所または町役場や販売店などにある回収ボックスに出してください。

## 危険ごみの正しい出し方を再確認しましょう

捨てたら  
終わり!?



ぶんべつ  
分別なしは  
ぶんべつ  
分別無し?



### 突然の火事

わたしたちが生活をする上でどうしても出てしまう「ごみ」。きちんと分別や処理をしてから捨てていくことが、今回は、分別や処理をせずに捨てることの危険性を考えます。

6月22日の朝、町内のある住宅密集地で、作業員3人が燃えないごみをごみ収集車に積み込んでいました。その地区での回収を終え、次の地区へ移動を始めたとき、ある異変が。最初に気が付いたのは運転手でした。

「なんか、ガスが臭わんけ。」

サイドミラーで車の後部を確認するやいなや急ブレーキ！

「煙が止むよー！」

急いで荷箱を開け、煙を出すごみを外へ出し、消火剤を噴霧。大事に至る前に火を消すことができました。その後、警察や消防の現場検証によって、加熱式タバコなどに使われるリチウムイオン電池とスプレー缶・カセットボンベが火災の原因であることが分かりました。

危ない!!



### 全国で多発するごみ火災

町内では、ガスの残っているカセットボンベやスプレー缶が原因とみられる火災が平成27年にも発生しています。また、全国でもリチウムイオン電池やスプレー缶を原因とするごみ収集車やごみ処理場での火災が毎日のように発生しています。

### ごみ火災発生メカニズム

- ①危険ごみが混ざったごみを回収する。
- ②収集車で圧縮する際にスプレー缶やリチウムイオン電池が破損する。
- ③可燃性ガスや酸化したりリチウムイオンに静電気などから引火し発火する。

### ごみはきちんと分別を

今回のごみ収集車の火災は、正しく分別していないことが原因です。本町のごみステーションでは、「燃えるごみ」、「燃えないごみ」、「資源ごみ（ペットボトル、白色トレイ、びん類、カン類）」を収集しています。また、カセットボンベや使い捨てライターなどの危険ごみ、乾電池、資源ごみ（紙類）は、自治公民館のリサイクル集積所で収集しています。

## INTERVIEW



町一般廃棄物最終処分場職員  
平木場 悟さん

「クリーンヒルみまた」に持ち込めるごみは、燃えないごみ、資源ごみや危険ごみです。ここでは、持ち込まれた電化製品を分解して金属とプラスチックに分けたり、資源ごみのカンクを処理しやすいよう種類ごとに分別することなどを、手作業で行っています。

私も、ごみの処理中に危うくけがをしそうになったことがありますが、

「燃えるごみでも資源ごみでもないものは燃えないごみ。そんな風に思っていますか。ごみステーションのごみは、消えてなくなるわけではありません。回収から最終的な処理までの工程には必ず「人」がいまします。回収も処理も安心して行えるよう、まずは「自分一人くらいなら、カセットボンベ一本くらいなら大丈夫」という身勝手な気持ちで捨てることから始めてみませんか。」

6月の車両火災は、運転手のとっさの判断で被害を最小限に抑えることができました。もし、煙に気付かなかつたら車は全焼し、作業員もけがをしていたかもしれません。また、車から家に火が燃え移っていかもしれません。「クリーンヒルみまた」の平木場さんも、次は思わぬけがをしようかもしれません。「ごみはごみ袋に入れてごみステーションに出せばそれでいい」

# スポーツ大会参加等激励金を交付しました



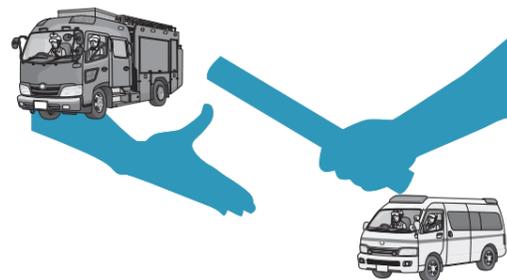
令和5年1月～3月に「三股町スポーツ大会参加等激励金」の交付を受けた皆さんです(敬称略)。この激励金は、本町のスポーツや文化の振興、競技力の向上を目的に、県・九州代表として大会などへ参加する場合に交付されます(ただし、国民体育大会、学校体育団体が主催・主管する大会や強化宿泊・学校活動の一環として開催される大会は除きます)。



- ①「バレーボール」さつき(有馬愛莉、上村幸代) 令和4年度全国ママさんバレー九州ブロック大会(1月20日～21日・沖縄県)
- ②「フルコンタクト空手」真格闘術龍拳会(久保田連大、伊黒颯) 第5回W・K・Oジャパニアスリートカップ本大会(1月29日・大阪府)
- ③「太鼓」南洲太鼓保存会(魁一西姫愛星、西姫那、福田琉海) 第17回全九州・日本太鼓ジュニアコンクール(12月18日・長崎県)
- ④「アンサンブル」都城高等学校トランペット五重奏(山下弘人(顧問)、和田幸志郎、清水一護) 第48回九州アンサンブルコンテスト(2月12日・沖縄県)
- ⑤「サッカー」セレソソ都城(中山新吾(監督)、早瀬、甲斐蒼斗、池島旺星、原田康聖、野尻泰我、南太空廊、原田優志) 2022年度第17回九州クラブユース(U-13)サッカー大会(3月4日～5日・鹿児島県)
- ⑥「サッカー」太陽スポーツ南(野毛珊志、豊増昂、濱田泰成、西原旺佑、森崎葵、森崎葵) KYFA 2023フジパンCUP第54回九州U-12サッカー大会(3月11日～12日・福岡県、2023第12回九州地域ジュニアU10サッカーフェスティバル(3月18日～19日・熊本県、JA全農杯全国小学生選抜サッカーin九州(3月25日～26日・鹿児島県)
- ⑦「硬式野球」宮崎県南ボーイズ(高田瑛大、川畑陽太、田中琥亮) 第21回日本少年野球西日本選抜優勝大会(3月18日～19日・福岡県)
- ⑧「ソフトテニス」堤達哉(監督) 第35回九州地区中学校選抜ソフトテニス選手権大会(3月19日・福岡県)
- ⑨「バドミントン」坂田琉風 第23回全日本中学生バドミントン選手権大会(3月24日～26日・長野県)
- ⑩「バトン」ソロトワールT・M Baton(花屋結莉佳) 第4回全日本バトントワリングジュニア選手権大会(3月25日～26日・静岡県)
- ⑪「将棋」上野司馬(公文杯第48回小学生将棋名人戦西日本大会(3月19日・大阪府)

「アスリートタウンみまた」のさらなる飛躍を目指して

# 119番通報はバトンの第一走者



119番に通報するとき、突然のことに慌てる場合があります。しかし、誤った情報や早口での通報では、どこで、誰が、どんな状況なのか分からないため、消防車や救急車の到着や対応が遅れてしまいます。迅速な出動やスムーズな現場活動につなげるため、正確な通報にご協力をお願いします。

●お問い合わせ 都城市消防局指令課 TEL23-2125

救急の日(9月9日)を前に、119番通報のポイントを知ろう!

ポイント① まずは安全の確保!

通報者本人が火事や救急の事故に巻き込まれてしまつては元も子もありません。まずは自身の安全を確認してから通報をしましょう。

ポイント② 正確な場所を伝える!

いち早く消防車や救急車を出動させるためには、正確な場所の特定が必要です。はっきりとした住所が分からない場合は、近くの目標物を伝えてください。

ポイント③ 指令員からの問いかけに

焦る気持ちを抑えて、指令員から尋ねられる質問に「ゆっくり・正確にはっきり」と答えることを意識してください。

「早くきてー」で電話を切らないで

通報を受けた指令員と現場に向かう隊員は別です。電話で話す間にも、すでに隊員たちは現場に向け出動しています。安心して、指令員からの問いかけに答え、現場の詳細な状況をお伝えください。



消防バトン

## 町民を守る! 消防119番通報バトン



TOPIC!!

消防局の新しい2つの挑戦!

消防カルテ

救急要請時に必要な最低限の情報を、紙1枚にまとめた最強ツール。高齢者施設などでは、利用者ごとにこの紙を1枚準備しておくだけで、焦らずに通報できます。

映像伝送システム(NET119)

通報者のスマホで撮る映像を、指令員や出動隊が確認することができ、システムを今年4月から本格導入しました。



消防カルテ



NET119

**みまたさん**  
そのでたあ まんが、ひまわりごかし

11-トのキに似た  
三股町  
♪ときどきみまた♡

「三股町に住んで」  
良かった！  
どう思われるおまつり  
街の幸福度全国3位

幸せな人は  
チリン

今月の表紙

「夏祭り 友達みんなでハイチーズ！」



御年神社の六月灯

7月7日、大鷲地区の御年神社で三股の夏の風物詩、六月灯が行われました。当日は、すみれ保育園の園児や宮村小の児童が作った絵灯籠が並んだほか、屋台や舞台でのイベントなども行われ、多くの人でにぎわいました。写真に写るのは、宮村小の6年生です。残念ながら全員はそろいませんでしたが、自分たちが作った大燈籠の下で暗くなる前に撮影。笑顔でポーズを決めた1枚は、夏の思い出を切り取ったものになりました。

地域おこし協力隊通信 vol.42



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！



『今も感じる夏のワクワク』

地域おこし協力隊 江森 聡さん

真夏ですね。夏といえば早朝の昆虫採集にワクワクしていたことを思い出します。そんなワクワクを大人になって違うカタチでまた体験することになりました。私たちが立ち上げたゴッタン普及団体「みまたんゴッタンプロジェクト」。関心を抱く人が増えたことで演奏の場として町内や都城市のお祭りに呼んでいただく機会が増え、皆さんにゴッタンを知ってもらおうことで買いたいという人や弾き方を学びたいという人が増えてきました。その熱量の高まりが、私たちの念願の一つ、ゴッタン教室の開催として花開きました。「ゴッタンを知ってほしい」という小さな思いが、教室の開催というカタチに繋がって行ったことに感動しています。未来を考えるとワクワクが一杯で楽しみです。



外国語指導助手のコーナー

「かき氷」

ライト・デレック



異常気象からか、世界中で夏が暑くなり、誰もが涼をとるためのいろいろな方法を探しています。私にとって、日本の夏を涼しく過ごすお気に入りの方法のひとつは、かき氷を食べることです。いろいろな味があり、氷はいつもふわふわ。夏祭りやレストランでも、期間限定のデザートとして見かけます。日本のかき氷のようなデザートが、私の母国アメリカにもあります。それがスノーコーンです。見た目はよく似ていますが、一番の違いは氷の作り方です。かき氷は大きな氷のブロックを削って作りますが、ス

ノーコーンは氷のブロックであるいは角氷を細かく砕いて作ります。そのため、口の中ですぐに溶けてしまふかき氷に比べ、スノーコーンはずっと硬く歯ごたえがあります。味はほとんど同じですが、よりやわらかく、より楽しく食べられるという点で、私はスノーコーンよりもかき氷の方が好きです。

この夏を涼しく過ごすため、家やお祭りのときなどにおいしいかき氷を食べてみるのはいかがでしょうか。



三股文芸

294

「短歌」

◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

窓越しの面会よりもお互いの手の温もりを伝え合ひたし

三浦 好子

老人ホームにもやっど日常の生活に戻って来ました。手をとって合せてお互ひが今在る事の幸せを喜び合いました。

西畑 よし子

何かの本にこのような文がありました。生まれ来た理由が分かれば頑張る人とおきらめの人がいると恐ろしいですね。



「今夜は食べほうだい」本番の様子



三股小学校、鑑賞教室の様子

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

親子で人形劇を楽しむ時間

6月25日、人形劇団えりっこによる、「おおかみゴンスケ腹ペコ日記・今夜は食べほうだい」が行われました。人形劇団えりっこは、昭和63年に北海道で設立した劇団です。さまざまなスタイルの人形を操り、全国のあらゆる場所を劇場にして子どもも大人も楽しめる作品を提供してきました。

今回上演した作品は、絵本「おおかみゴンスケ腹ペコ日記・今夜は食べほうだい」を人形劇にしたものです。

どこか間抜けで憎めない、お人好しのおおかみゴンスケが、ウサギを食べようとウサギ学園に変装して侵入し、ウサギを襲うと思いきや仲良しになるという愉快な物語でした。子どもたちは、かわいい人形のコミカルな動きに引き込まれ、人形劇を楽しみました。

鑑賞教室を行いました

6月22日、三股小学校で鑑賞教室が行われました。

上演作品は、劇団こふく劇場の「きつねのしあわせ図書館」という作品で、森の図書館で巻き起こる不思議なお話です。子どもたちは、体育館が劇場となった空間で、目の前で行われる俳優のお芝居に、笑って泣いて感動して、思いっきり演劇を楽しみました。

今年も、町内の全ての小学校を巡回して、12月までの期間で鑑賞教室を行っていきます。

三股町立文化会館自主文化事業

公演予定(10月～11月)

この秋、町立文化会館ではいろいろな公演を予定しています。この機会にぜひ会場へ足をお運びください。

10月5日(木)音楽公演

温故知新のコンサート「民謡革新」

10月22日(日)演劇公演

劇団風の子「なるほど堂ものがたり」

11月4日(土)～5日(日)演劇公演

PUYEY(福岡)「おんたろうス」

11月18日(土)～19日(日)演劇公演

「宮崎県高等学校演劇県大会」

LIBRARY

夏休みの図書館イベント

夏休みの図書館イベントをお知らせします。親子でぜひ、お越しください。こわいはなしのおはなし会

8月9日(水)

①午前11時～、②午後3時～

※事前申し込みが必要です。

アニメ映画会

劇場アニメ「君の隣をたべたい」

住野よる／原作(上映時間108分)

8月17日(木)①午前10時10分、

②午後1時30分、③午後4時～

※事前申し込み不要

なつやすみのおはなし会

8月23日(水)午前11時～

※事前申し込み不要

そのほか、夏休みおすすめ本展示や、読書感想文感想画コンクール課題図書もご用意しています。

ようこそ図書館へ三股小学校来館

6月20日に三股小学校2年生が図書館を訪れました。館内見学や絵本の読み聞かせを楽しんだり、図書館の仕事



ようこそ図書館へ三股小学校2年生が来館



中学生が職場体験を行いました

三股町立図書館

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

について職員から話を聴いたりしました。児童からは、図書館について多くの質問が出されていました。

中学生が図書館で職場体験

6月29日、30日に、志和池中学校の生徒3人が職場体験を行いました。窓口での図書貸出・返却業務や、返却本の配架整理、新刊図書受け入れやおすすめのPOP書きなどを体験しました。窓口では利用者への声掛けなど慣れない業務にも、真剣に取り組んでいました。

「高次脳機能障がい」パネル展

事故や脳卒中などで脳が傷つき起こる認知機能障害「高次脳機能障がい」について、県障がい福祉課提供によるパネル展を行います。原因に気付かず生活上の問題を抱えている人が多くいる障害といわれています。啓発パネルやチラシ、簡易自己チェック表などを設置します。ぜひご覧ください。

◆休館案内(17日～くらしのカレンダー)



(東植水) 夏まつり



(東植水) 夏まつり



(御年神社) 夏まつり



(今市) 夏まつり



(御年神社) 夏まつり

Topics  
三股の夏の風物詩  
各地で六月灯や夏祭りを開催



6月16日～18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2023」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。



Topics  
みまたモノづくりフェア2023  
つくりびとのカタチ

町内の夏を彩る六月灯や夏祭りの季節になりました。六月灯とは、旧暦の6月、梅雨が明けた夏の盛りに無病息災や五穀豊稔を祈る祭りで、現在では踊りや灯籠の奉納、花火大会などが行われています。今年も、7月7日の御年神社を皮切りに、町内各地で実施されました。

今市地区では、7月15日に今市児童遊園で「今市夏祭り」を開催。各支部による焼きそばなどの出店のほか、ステージではラムネ早飲み競争や踊りが披露され、会場は訪れた人の笑顔や笑い声があふれていました。

多くの地区で4年ぶりの開催となる祭りには地区から多くの人が訪れ、久しぶりの地域でのイベントを楽しんでいました。8月も各地で夏祭りが開催されます。



「楽しくて毎回来ています。たくさんのお客さんに目移りしますが、悩みに悩んでこれだと思う1品を買いました」

来場者  
中村千代子さん  
丸山稲子さん  
(郡城市在住)

「テディベアを製作・販売しています。空が広く落ち着くまで、楽しく出店することができました。ぜひ来年も出店したいです」

出店者  
テディベア工房  
ゆうべあーず  
三浦由美子さん  
(長崎県)

今回は、町内9店を含む59店が県内外から参加。陶器、布、木工、ガラス、金属、革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6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、お茶やコーヒーの香りに誘われて集まった来場者は、地元の味を楽しみました。

また、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を展示。町物産館よかもんやでは、北海道深川市の物産を販売する「MIMATA MARKET」も開催され、こちらにも多くの人が足を運んでいました。

みんなでもちをきれいに  
クリーンアップみまた

7月2日、町内一斉の環境美化活動「クリーンアップみまた」を開催しました。

当日は時折雨が降る不安定な天気でしたが、個人、民団・福祉団体、スポーツ少年団、企業など約900人が参加。三股橋下河川敷下に集まった参加者は沖水川上流域と下流域に分かれてゴミ拾いを行いました。また、餅原駅、早馬公園や上米公園など、各地区でも清掃活動を実施。集められたごみは、空き缶や刈草など、約6トにも上り、参加者はごみの量に驚いていました。



「特別変わったことをしたつもりはありません。誰かの役に立てることが生きがいです。この受賞を励みに活動を続けたいです」

受賞者  
山極春美さん  
(夢池在住)

保護司として長年活躍  
山極春美さんが藍綬褒章を受章

6月15日、山極春美さんが、保護司としての長年の活動が認められ、4月29日に藍綬褒章を受章したことを木佐貫町長に報告しました。

保護司は、罪を償った人が社会の一員として立ち直り、再犯などを防ぐ「更生保護」という活動をしています。

山極さんは、平成8年9月から現在に至るまで保護司として活動。今回は、長年にわたり犯罪や非行のない明るい地域社会の実現に貢献したことが評価されての受賞となりました。



今年で73回目  
社会を明るくする運動

7月3日、町役場で、第73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、保護司や更生保護女性会など、関係者約20人が出席しました。

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、伝達式終了後は広報活動も実施しました。同式に先立ち、町更生保護女性会が町立文化会館と梶山児童館に啓発用の七夕飾りを展示。6月16日には三股中で全校生徒を対象に宮崎保護観察所の種子春華さんが「身近に潜む闇バイトと薬物」と題した講演を行いました。講演終了後には同校図書館で生徒会役員と保護司が意見交換会を開催するなど、町全体で社明運動を行いました。



「もう40年も経ったのかという気持ちです。美術や版画に興味のある人に、参考にしていただければと思います」

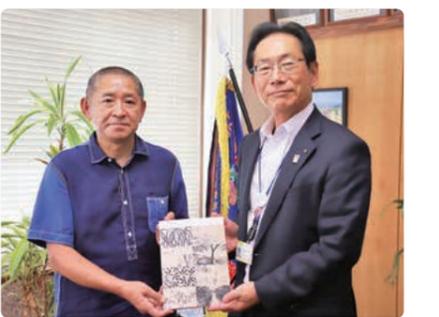
版画家  
木下恵介さん  
(長田在住)

作家生活のこれまでを1冊に  
木下恵介さんが作品集を寄贈

6月15日、木下恵介さんが木佐貫町長に自身の作品集を寄贈しました。

版画家の木下さんは、東京芸術大学大学院を修了後、文化庁在外研修員や東京造形大学美術学科の教授などを歴任。また、国内外で多くの個展を開催しています。退職後の令和4年4月からは長田地区に移住。作家活動を継続しています。

今回の作品集は、40年の作家活動と退職を記念に作成されたもので、町立図書館にも寄贈されました。



8月は、国民健康保険被保険者証の切り替え時期です

「国民健康保険被保険者証」が、8月1日(火)から切り替わります。新しい保険証は、7月下旬に郵送されています。まだ届いていない、無くしてしまったという人は、ご連絡ください。

●お問い合わせ先
町民保健課 国保年金係
☎52-9631

敬老祝い金を支給します

8月下旬から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を支給します。対象者には通知を送りましたので、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4年7月2日から令和5年7月1日までの期間の満年齢です。

Table with 2 columns: 支給年齢, 祝金年額. Rows include 満88歳 (1万円), 昭和9年7月2日~昭和10年7月1日 (2万円), 大正11年7月2日~大正12年7月1日 (3万円).

●お問い合わせ先
高齢者支援課 介護高齢者係
☎52-9062

届け出は、ウェブサイトでからできます。
●お問い合わせ先
社会福祉法人宮崎県社会福祉協議会
宮崎県福祉人材センター
☎0985-32-9740
FAX 0985-27-0877

令和5年度農業者研修を実施しています

北諸県農業改良普及センターでは、農業経営を行っていく上で必要となる知識を習得するために、農業者向けの研修会を開催しています。

- 研修内容
①アグリ・ベーシックセミナー
②ステップアップセミナー
③パワーアップセミナー

●お申し込み・お問い合わせ先
北諸県農業改良普及センター
☎38-1554

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いの機会が多い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、家庭や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。

●「いきいきふれあいリレー啓発展」を開催します

県では、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。本町では、次の日程で行いますので、ぜひご覧ください。

- 開催期間
9月27日(水)~10月6日(金)
●開催場所
町立文化会館 エントランスホール
●お問い合わせ先
教育課 生涯学習係
☎52-9311

「地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケート」を実施しています

内閣府では、今後の防災対策に活かすため、日ごろの防災意識や対策などに関する調査を実施しています。一人でも多くの人のご意見をお聞きすることが大切です。ぜひ

令和6年度「都城三股みらい応援奨学金」の奨学生を募集します

令和6年度の奨学生を募集しますので、希望する人は期間内に申し込んでください。

- 対象者
①三股町または都城市出身で、保護者が三股町または都城市に居住している人
②令和6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進学または在学中の人
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。募集要項は次の場所です。

- 申込期間
10月2日(月)~13日(金)
●お申し込み・お問い合わせ先
都城市教育委員会
公益財団法人都城育英会事務局
☎25-8545

ひご回答ください。
また、本アンケート調査を通して、皆さん一人一人が防災意識を高め、日ごろから災害への備えに取り組んでもらえれば幸いです。

●回答フォーム
回答はこちらからできます。
●実施期間
8月31日(木)まで
●注意
回答は1人1回限りです。
●お問い合わせ先
内閣府 政策統括官付 参事官付



「空き家対策セミナー」の受講者を募集します

少子・高齢化の進行やライフスタイルの変化などに伴い、空き家が増加傾向にあります。町では次のとおり空き家対策セミナーを実施し、空き家に関する諸問題や相続に関する知識の普及を図り、管理不全な空き家の増加抑制につなげたいと考えています。空き家を所有している人や相続予定の人、関心のある人はぜひご参加ください。

- 日時
8月17日(木)午前10時~正午
●内容
空き家に関する諸問題や取引事例について
●講師
司法書士、宅地建物取引士

「令和5年度三股町文化賞・功労賞」候補者・団体を推薦してください

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(金・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
●提出期限
8月31日(木)
●お問い合わせ先
町立文化会館
☎51-3462

場所
町役場 4階
第1・第2会議室
申し込み方法
電話またはインターネットで事前に申し込んでください。
※定員に達し次第締め切ります。

お申し込み・お問い合わせ先
都市整備課 建築係
☎52-9066



離職介護福祉士等届出制度を活用してください

高齢社会が進む中、介護の仕事は社会的にますます重要な仕事となっています。介護職で働く人は増えていますが、介護サービスのニーズも高まっているため、介護の資格、技術や経験を持つ人は、とても貴重な存在です。

そこで、国は介護福祉士の資格を持つ人の福祉人材センターへの届出制度を平成29年4月に創設しました。このセンターに届け出をすることで、介護にかかわる最新情報や研修によるスキル維持・向上のサポート、就労支援などを受けることができます。

届け出ができる資格・研修は、介護福祉士、介護職員初任者研修、介護職員実務者研修、旧ホームヘルパー養成研修1級・2級、旧介護職員基礎研修、生活援助従事者研修、入門的研修などです。

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
☎#8008
●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
●女性の権利ホットライン(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

- 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
●忌明け寄付
寄付者 続柄 故人名 年齢 地区 金額
花原八恵子 母 蔵元タキ 89 中米 3万円
大村悦子 夫 穂 87 上米 3万円
藤井直子 夫 健二郎 85 上新 3万円
小牧正子 夫 利美 89 轟木 5万円
川崎正一 父 國秀 94 今市 3万円
下西幸和 母 光子 94 上米 5万円
●一般寄付
なし

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7日(木)

●受付時間 午後1時～1時30分

●対象者 令和4年8月生まれ

令和5年6月生まれ

●持ってくるもの 母子健康手帳

2〜3か月児 2バスオロ1枚  
※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 8月24日(木)

●受付時間 午後1時～1時30分

●対象者 令和4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、栄養相談を実施します。

2歳6カ月児歯科健診

●期日 9月14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

●児童クラブや保育施設への送迎など  
●利用料金 1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金
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	子ども1人目のみ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。

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 8月21日(月)

●時間 午前10時～11時

●持ってくるもの 室内用シューズ、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。

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日が810(ハート)と読み取れることから、この日は「健康ハート

●持ってくるもの 母子健康手帳、アンケート

※歯科の診察を行います。また、希望者にはこぼの相談も実施します。

3歳児健診

●期日 8月31日(木)

●受付時間 午後1時～1時30分

●対象者 令和元年11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、こぼの相談、栄養相談を実施します。

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、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」保護者は、ぜひ親子で遊びに来てください。

の目」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見られます。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「こころから」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しよう。

おしゃべりがんサロンプルピナス

がん患者・家族など、どなたでも気兼ねなく自由に話をする事ができる交流の場です。

●日時 9月21日(木)

午後1時30分～午後2時30分

※予約が必要です。

●対象者 がん患者、家族など

●場所 国立病院機構都城医療センター

●申込先 国立病院機構都城医療センター相談支援センター

☎0120-411-329  
(平日の午後5時まで)

親子教室「音楽リズム」

音楽を通して、親と子どもが一緒に遊ぶ楽しさを味わいましょう。

●期日 8月21日(月)

●時間 午前10時30分～

●講師 中村順子先生

(音楽療法士)

●場所 町総合福祉センター

「元気の杜」大会議室

●主催 宮日母子福祉事業団

※予約が必要です。

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 8月22日(火)

●時間 午前10時30分～11時

※予約が必要です。

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 9月11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 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

※予約が必要です。

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29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

※予約が必要です。

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、提供者は大切にわが子が預かってくれる。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  
↓まかせて(提供)会員

地域の人が甘えてみませんか？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。〈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

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

口腔ケアを意識していますか?

日々の生活の中で、運動や食事に気を付ける人は多くいますが、口の中のケアも意識していますか。

口腔内を清潔にすることは年齢に関係なく大切なことです。加齢とともに唾液の分泌が少なくなったり、口の中が乾燥しやすくなります。そうすると、口の中の自浄作用が低下して汚れやすくなり、食べ物の飲み込みにも障害を起しやすくなります。

口腔環境は全身の健康と密接に関係していて、虫歯や歯周病などだけでなく、飲み込みが不十分などで起こる誤嚥性肺炎や、口の中の細菌が傷口から入りこむことで感染症などを引き起こす場合があります。

口の機能を低下させないためには、歯磨きなどに加え、食べ物をしっかりかむ、日々の生活に口腔体操を取り入れるなどといった口腔ケアを意識することが大切です。



足もと元気教室

●日程=8月15日～9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	8月18日(金)
			9月1日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	9月7日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	9月14日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	8月16日(水)
			8月17日(木)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	8月17日(木)
			9月7日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	第6地区分館 蓼池児童館	9月7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	9月6日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原宮農研修館	8月21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	8月16日(水)
			8月23日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	9月13日(水)
			9月4日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	8月18日(金)
			9月8日(金)
下新	午後1時30分～3時	第7地区分館	8月25日(金)
			9月8日(金)
8地区	午前9時30分～11時	8地区分館	8月25日(金)
			8月23日(水)
9地区	午後1時30分～3時	9地区分館	9月13日(水)
			9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  
※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。

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 like '可燃物' and '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。



二次元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。

町では、公式LINEを運用しています

町では、昨年9月からLINE公式アカウントの運用を開始しています。町からさまざまな情報をお届けしますので、ぜひ友だち登録をお願いします。詳しくは、町公式サイトをご確認ください。



友だち登録はこちら 町公式サイトはこちら

切り取ってポストへ投函してください

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、今後の広報誌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

8月

Table of emergency medical services by date and hospital name, including locations like 高城町 and 大王町.

三股町の消防団を紹介します

消防団とは？

消防署が常勤の消防職員による消防機関であるのに対し、消防団は普段はさまざまな職業の人たちが、火災・風水害・震災時に消防団員として消防活動を行う非常備の消防機関です。

消防団員とは？

消防団の構成員である団員は、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員です。一方で他に本業を持ちながら、自らの意思に基づく参加、すなわちボランティアとしての立場でも活動を行っています。

消防団の活動は？

消防団の活動は、災害現場での消火をはじめ、地震や風水害といった大規模災害発生時の救助・救出、警戒巡視、避難誘導、災害防衛など非常に重要な役割を果たし、災害対応に備え、日頃から操作訓練や機器点検を行っています。

Table showing fire district divisions (e.g., 機動本部, 1部, 2部) and their member counts.

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第8位 / 令和5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(木)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(金)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11日(月)に再振替を行います。

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であれば、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ょ

三股町の人口(令和5年7月1日現在)

・男/11,947人・女/13,523人・合計/25,470人(前月比-34人)
・世帯数/10,369戸(-13戸)・出生/14人・死亡/19人・転入/44人・転出/73人



**U-17日本代表に選出**  
サッカーを始めた小学2年生のときから、夢はプロになったと話す高岡さんは、ずば抜けたスピードと得点力を武器に、これまでにも小学5・6年生で県選抜に選出されたり、中学校のときには九州大会で3位の成績を残すなど、ストライカーとして活躍を続けてきた。状況が一変したのは今年3月のこと。U-17日本代表に召集さ

れ「AFC U17アジアカップ タイ2023」に出場した。「ほかの誰でもない自分の名前が入った青いユニフォームに袖を通したとき、うれしさと同時に結果を残すんだと心が燃えるのを感じました」と話すとおりに、準々決勝ではワールドカップ出場を引寄せた決勝ゴールを決めるなど、日本の大会連覇に貢献した。しかし、今はまだ通過点。普段の冷静さとピッチ上での情熱的なプレーを持ち味に、世界で活躍するストライカーを目指して躍動を続ける。

## 若きサムライ、ピッチを駆ける

クロースアップ  
まちを支える人たち 172  
中原在住 高岡 伶颯(16)さん

## 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。



### 8月の旬の食材

- ・イカ
- ・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 塩分0グラム  
材料 ごはん…150グラム

### ② 主菜/イカのニンニク炒め

165キロカロ 塩分1.5グラム

材料 イカ…60グラム、アサリ(殻なし)…25グラム、バター…小さじ1、ニンニク…1/2片、赤パプリカ…40グラム、黄パプリカ…40グラム、玉ネギ…30グラム、バター…小さじ1、▲オイスターソース…小さじ1/2、▲こしょう…少々

作り方 ①イカを食べやすい大きさに切る。②フライパンにバターを熱し、イカとアサリを火が通るまで炒め、お皿にとる。③ニンニクを粗みじん切り、パプリカを乱切りに、玉ネギを2センチ程度の角切りにする。④フライパンにバターを熱し、③の野菜を炒める。⑤火が通ってきたら、②をフライパンに戻し、▲を入れて炒め合わせる。

### ③ 副菜/ブナシメジとオクラのサラダ

27キロカロ 塩分0.3グラム

材料 ブナシメジ…40グラム、オクラ…20グラム、◆レモン果汁…小さじ2、◆ごま油…小さじ1/3、◆塩…小さじ1/20

作り方 ①ブナシメジは石づきを切り、ほぐして電子レンジ500wで2分程度加熱する。②オクラの表面に塩(分量外)をぬり、まな板などで板ずりする。③鍋に水を入れて沸騰させ、②のオクラを入れてさっと茹でる。④オクラのガクの皮をむき、斜め切りにする。⑤◆を混ぜ合わせ、ブナシメジとオクラを入れて混ぜ合わせる。

### ④ 副菜/中華スープ

9キロカロ 塩分0.6グラム

材料 モヤシ…20グラム、ニラ…20グラム、水…150ミリリットル、鶏ガラだし…小さじ2/5、いりごま…少々

作り方 ①ニラを一口大に切る。②鍋に、水を沸騰させ、ニラとモヤシを入れる。③②の鍋に鶏ガラだしを入れ、火が通るまで煮る。④いりごまを入れる。

### ⑤ もう一品/フルーツポンチ

116キロカロ 塩分0グラム

材料 ミカン(缶詰)…30グラム、バナナ…20グラム、キウイフルーツ…30グラム、ぶどうゼリー…30グラム、▼サイダー…100ミリリットル、▼レモン果汁…10グラム

作り方 ①バナナとキウイフルーツの皮をむき、食べやすい大きさに切る。ぶどうゼリーも食べやすい大きさに切る。②▼を混ぜ合わせ、冷やしておく。③器に①の果物とぶどうゼリーを入れ、②を流し入れる。

問い合わせ: 町健康管理センター ☎ 52-8481

## わが家の一番星

クシャクシャの笑顔が可愛いすずちゃん。沢山お手伝いをしてくれていつも助かってるよ♡ありがとう♡



令和2年6月8日生まれ(3歳)  
脇元 涼那ちゃん  
脇元 圭吾さん・茜さんの長女

ご飯を食べる事が大好きなすずちゃん。出来る事が増えてきて成長を嬉しく思います♡すずちゃん大きくなってね♡



令和4年6月6日生まれ(1歳)  
脇元 丈ちゃん  
脇元 圭吾さん・茜さんの次男



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す。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)

### 茶じよけ

7月7日、御年神社の六月灯に取材に行きました。伺ったのは午後6時ごろ。暗くなる前で、まだ人もまばらです。黒木禰宜(ねぎ)から、一番大きい絵灯籠は、宮村小の6年生が描いたんですよと教えてもらっていたので、それらしい年代の子どもたちに話しかけると「6年生です!と元気のいい返事。早速写真を撮らせてもらうと「あ!男子も一緒に撮りたいんですけど、大丈夫ですか?と聞かれたので「もちろん!そろったら教えてください」と答えました。しばらくすると「写真撮ってください!と声を掛けられて撮影したのが表紙の写真です。残念ながら、6年生全員ではありませんでしたが、ワイワイと話しながらポーズを決める皆さんを見て、私も勝手に楽しい時間を過ごしていました。(や)

No.636 令和5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

作ってください。ホームページ

声がけください。



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.130 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://mimatatan.com



鶏の炭火焼・国産お肉(冷凍)  
内容・価格は店頭にて  
/生産者まきの屋

### ● テイクアウトのお店「まきの屋」

ティーなどにいかがですか?

今回は、約2年前からよかもんやに「鶏の炭火焼」や「国産のお肉(冷凍)」などを並べていただいている「まきの屋」さんをご紹介します。まきの屋さんは、三股町の「ふるさと納税」にも商品提供されている、精肉・お弁当・惣菜のテイクアウト専門店です。「鶏の炭火焼」はもちろんのこと、「日替わり弁当」や「サラダ」の他、郷土料理の「がね」・「鶏刺し」・「油みそ」などメニューも豊富です。お米は、自家栽培米(ヒノヒカリ)を使用。前日までに予約すればお弁当やオードブルを予算に応じて作っていただけます。ホームページ

### ● 夏ギフト展開中

よかもんやでは、中央コーナーで夏ギフトを展開しています。特産品を詰め合わせたギフトや、スタンプおすすめギフトなどいろいろと取りそろえています。また、お客様のご予算・用途に合わせて詰め合わせますので、お気軽にお声がけください。

POST CARD

8891995

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

2023.8 vol.636

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