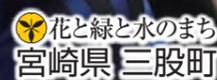


笑顔は世界の共通言語
 言葉を越えた日独の交流



「けんしん」受けませんか

本町農業委員会の新体制がスタート...6 第7回みまたん霧島パノラマまらそん...7
 まちの話題...10



MIMATA PublicRelations

9 Vol.637



広報みまた 令和5年9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



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

石井 秀英

石井 秀彩

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榊山 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>

本物の友情は、心と体のぶつかり合いから生まれる!

劇団風の子九州
 こどものげきじょう

なるほ堂 ものがたり

2023年 10月22日(日) 開演 15:30
 (開場: 30分前 / 上演時間: 75分)

当日は感染症対策へのご協力をお願い致します

ナソの店「なるほ堂」が、ボクたちに勇気を与えてくれた。

あらすじ
 いつも一緒にいる小学5年生のサシとリョウタ。いつも二人でゲームをしたり、漫画を読んだりしている、仲のよい友だち同士です。
 ある日、街を歩いていると見るからに怪しいおじさんが目の前を通り過ぎます。何だか気になっておじさんを付けていく二人。するとおじさんは「なるほ堂」という店に入っていました。あれ、ちょっとまてよ。ここにこんな店あったっけ?二人が中を覗くと、そこにはへんてこりんな怪しい商品がいっぱい。はてさて、「なるほ堂」とはいったい……?
 彼らを待ち受けているものとは……? ファンタジックでリアルな、友情冒険ものがたりです。

- 出演 / 劇団風の子九州
- チケット料金 / おひとり 800円(4歳~大人) 未就学児入場可
- ※全席自由席 ※親子室が利用できます
- ※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榊山 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 TEL (0986) 51-3462 WEB <https://bunka.town.mimata.lg.jp>

検診とは

ある特定の病気にかかっているかどうかを調べるために診察・検査を行うことです。

本町では、胃、肺、大腸、乳、子宮のがん検診と肝炎ウイルス検診、胃がん層別化検診のほか、40歳、50歳、60歳、70歳を対象とした歯科検診も行っています。



特定健診とは

生活習慣病の予防のために、40～74歳を対象に通常の健診に加えてメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要となった場合は保健師や管理栄養士などによる特定保健指導を受け、生活習慣の改善を目指します。

本町では40～74歳の国民健康保険被保険者と被扶養者を対象に実施しています。

健診とは

健康診断のことで、健康かどうか、病気の危険因子があるかどうかを確かめることです。

労働安全衛生法などの法律によって実施が義務付けられた「法定健診（定期健診）」と、個人が任意判断で受ける「任意健診」に分けられます。

「法定健診」は、乳児、妊婦、市民、従業員などによって内容が定められています。

「任意健診」には、人間ドックなどがあります。

「けんしん」受けませんか

特集

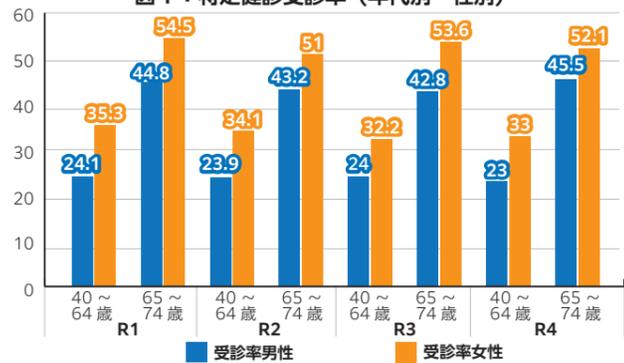


健診から分かる「まち」の健康状態

令和元年度～4年度の本町の特定健診の受診率は、図1のとおりです。この数値は、本町国保の被保険者のみの受診率です。男性よりも女性の方が受診率が高く、40～64歳のいわゆる働き盛りの男性の受診率が低いことが分かります。

特定健診の受診率や受診結果は、宮崎県国民健康保険団体連合会が医療記録などと一緒分析し、地域の健康課題として各市町村で確認できるようにしています。

図1：特定健診受診率（年代別・性別）



健診受診者、未受診者における生活習慣病等1人当たり医療費(単位:円)

	健診受診者			健診未受診者		
	町	県	国	町	県	国
令和4年度	7,061	5,929	6,142	30,418	39,471	40,210
令和3年度	7,203	5,410	5,720	34,127	38,351	40,118
令和2年度	6,921	5,776	5,098	34,508	37,869	40,533
令和元年度	7,041	6,576	6,153	33,220	37,446	38,764

この「地域の健康課題」では、医療費の分析を行っています。本町の特徴として、糖尿病と慢性腎臓病に係る医療費が県内の平均よりも高いことが分かります。また、健診受診者、未受診者における生活習慣病などの1人当たり医療費では、健診受診者の生活習慣病医療費は、健診未受診者の生活習慣病医療費の約4分の1程度であるという分析結果が出ています。

健診で、今の自身の健康状態を知ることが、さまざまな生活習慣病が重症化する前に発見、治療を開始できることにつながります。

「けんしん」受けませんか
町、職場や学校から「健診のお知らせ」や「がん検診のお知らせ」が届いたことはありませんか。毎年受けているという人も、受けた方がいいと分かっているけれど、忙しさや面倒さから受けることを忘れてしまう人もいます。また、病院を毎日のように受診しているから、改めて「けんしん」を受ける必要はないと思っている人もいます。

「受診」と「健診」と「検診」では、その目的が違います。「受診」は病気の有無や病状を診断するために医師が患者の体を調べることで、その結果、必要に応じて治療を受けます。対して「健診」とは、自身の健康状態を確認し、病気を予防することが目的で、「検診」は特定の病気を発見するために検査のこと。つまり、「受診」はすでに発熱や腹痛などの自覚症状が出ている状態ですが、「けんしん」は自覚症状が出る前に体の状態を確認するものです。

「お腹が痛い、頭が痛い。でも、たいたことないから大丈夫。だって、自分の体のことは自分が一番知っているから」。はたして、本当にそう言い切ることができるでしょうか。

教えて！ 町健康管理センターの皆さん



Q 忙しくて、健診・検診（けんしん）を受ける時間がありません。それに費用もかかるし…

A けんしんを受けないで、もし病気を悪化させてしまうと入院などで、よりたくさんの方が時間が必要になることもあります。1年のうちわずか数時間で、自分の体の状態を確かめ、自分にあった対策を行うことで、病気の予防や早期発見をすることができます。また、費用はかかりますが町からの補助もあるので、安く受けることができますよ。



管理栄養士
なかまえ みどり



Q もう病院にかかっているけど、けんしんを受ける必要がありますか？

A けんしんで診る内容と、診察で診る内容は同じとは限りません。健診は健康状態の確認が目的で、診察は病気の治療が目的です。



管理栄養士
たのなか めぐみ



Q 受けた方がいいのは分かるんだけど、検査結果を見るのが怖いんです…

A 仮に病気が見つかったとしても、治療方法は日々進歩しています。今のあなたにとって、最善の対策を行いましょう。生活改善が必要な場合は、専門スタッフが無理のない範囲で一緒に考えます。



保健師
くわはた あい愛



Q 今は元気だし、何かあったら病院に行くから、受けなくてもいいよね？

A けんしんで診る病気は、初期は自覚症状がほとんどありません。自分のためだけでなく、あなたが病気になったら心配する人のためにも、けんしんを定期的に受けましょう。けんしんのお知らせは、町から皆さんに案内を出しています。しかし、案内に気付いていない人や自分の体に関心がない人も多いのが現状です。けんしんの話をしたり、けんしんに行くときに周りの人を誘ってみたりするなど、地域の皆さんで、いきいき元気になりましょう。



保健師
わたなべ ありさ

がん検診受診者 インタビュー

町内在住 Aさん(30代・女性)

INTERVIEW

私のがん検診を受診したのは、4年前に町から送られてきた女性ががん検診の通知をたまたま見たことがきっかけでした。何か自覚症状があるわけでもなく、通知が届いたことと、妊娠時の検査から8年ほど経っていたことから、そろそろ受けておこうかなと軽い気持ちで検診を申し込みました。

産婦人科の病院で検診を受け、1週間後に結果を聞きに行くと、子宮頸がんの疑いがあるので精密検査を受けてくださいと言われました。精密検査の診断結果は、子宮頸がんになる前段階の高度異形成。「精密検査」や「子宮頸がん」という思ってもいなかった言葉にショックを受けるといよりは他人事のような感じが、当時の記憶はあいまいで、やっぱりショックは大きかったのだと今では思います。

他に転移もないことから患部のみを切除する手術を受けることになりました。家族に精密検査の結果を知らせると、夫は「精密検査を受ける

ときからどんながんか分からず、余命を告げられるのではないかと不安だった。早期だと手術をすれば治ると分かり、ほっとした」と言っていました。子どもたちは、私が冗談でがんになったと言っていると思ったようです。

手術の前夜、一気に不安が押し寄せてきました。手術が失敗したらどうしよう、早期で発見できたからきつと大丈夫、そんな気持ちの浮き沈みが一晩のうちに何度もありまして。手術が無事に終わり、成功したと聞いたときは涙が出るほどうれしかったです。

手術後は、健康への意識が大きく変わり、これまでなら病院に行かなかった軽い症状でも診察を受けるようになりました。家族や友人には、ちょっとした痛みでも病院に行ったり、検診を受けることを勧められています。やはり、早期発見に勝るものはありません。また、休みを取りやすい環境づくりも大切だと思います。

自覚症状がないことや年齢が若いことは、検診を受けない理由にはなりません。検診を受けることに恥ずかしさもあると思いますが、自分のため、家族のために検診を受けてほしいと思います。

本町では、6月から「国民健康保険」と「後期高齢者医療保険」に加入している人を対象に、各地区で集団健診を実施しています。9月以降の日程は左の表のとおりです。また、集団健診以外にも各医療機関での個別健診も実施しています。健診の詳細や指定医療機関などは、送付している健康診査の受診票もしくは町公式サイトでご確認ください。



9	1	金	5地区防災センター	5地区(轟木・仮屋・大野・大八重)
	5	火	健康管理センター	1地区(山王原・仲町)
	12	火	健康管理センター	4地区(田上・梶山1～9支部)
	15	金	西部地区体育館	8地区(東原1～12支部)
	22	金	西部地区体育館	8地区(東原13～19支部・稗田1支部)
10	26	火	西部地区体育館	8地区(稗田2～6支部)
	29	金	西部地区体育館	9地区(東植木1～10支部)
	3	火	西部地区体育館	9地区(東植木11～18支部)
	4	水	西部地区体育館	9地区(東植木19～20支部・西植木1～7支部)
	6	金	西部地区体育館	9地区(西植木8～13支部)
11	29	日	健康管理センター	1・4・5・8・9地区の未受診者
	19	日	健康管理センター	全地区の未受診者

年1回の「けんしん」で 過信を確信に

わたしたちは、漠然と自分はいつまでも健康で元気だと信じています。体に痛みがないことは健康の証だと思っっています。「けんしん」を受けることで、その自信が確信に変わるかもしれないし、もしかすると過信だったことに気付かされるかもしれないかもしれません。

指を切ったり、膝を擦りむいたりといったけがと違い、「けんしん」で分かることは高血圧や動脈硬化といった生活習慣病、がんといった目で見る事ができないものです。見えないうちに、体の中で何も変化が起きていないと言えるのでしょうか。がん検診をうけたAさんは、自覚症状はありませんでしたが、がんになる一歩手前の状態で発見することができました。もし検診を受けることができなければ、見つかるまでに状態が悪化してしまい、回復するまでにたくさんの時間と費用が必要になっていくかもしれません。

いつまでも健康でいたいと誰もが願います。そのために必要なのは、自分は健康だと過信することより、年に1回の「けんしん」で客観的に確認することです。「けんしん」を受けて、過信を確信に変えましょう。

MIMATAN KIRISHIMA PANORAMA MARATHON

第7回 みまたん霧島パノラマまらそん

エントリーを受け付けます!



第6回大会フォトコンテスト最優秀賞「分かち合う! その走を。」↑

- 開催日 令和6年1月28日(日) 雨天決行
 - 会場 町立文化会館(スタート・ゴール)
 - 開催種目 ハーフ、5km、3km、2km、ファミリー
 - 募集期間 9月22日(金)～11月17日(金) 消印有効
- ※募集は、定数になり次第終了します。早めの申し込みをお願いします。

●申込方法

- ①インターネット
ランネットURL → <https://runnet.jp/>
スポーツエントリー URL
→ <https://www.sportsentry.ne.jp/>



ランネット



スポーツエントリー

②郵便振替

専用紙記入後、郵便局で参加費をお振り込みください。なお、振込手数料は各自ご負担となります。

③ふるさと納税

返礼品として、先着50人にハーフマラソンの出走権を贈呈します。次の4つの窓口から申し込みできます。

- ・ふるさとチョイス
- ・楽天ふるさと納税
- ・JALふるさと納税
- ・ANAのふるさと納税



仮装大賞・遠来賞・最高年齢賞など多彩な表彰あり! ↑

お問い合わせ

みまたん霧島パノラマまらそん実行委員会
教育課 スポーツ振興係内 ☎ 0986-52-9312



公式サイトはこちらから↑

本町農業委員会の新体制がスタート

三股町農業委員会

本町の農業委員会は、農業委員6人と農地利用最適化推進委員10人で構成され、委員の任期は令和8年7月までの3年間です。

農業委員会の主な仕事は、①農地の売買や貸借の許可、②農地転用案件への意見具申、③遊休農地の調査・指導などの農地の権利設定や農業上の適正活用に関するものです。また、農業委員などは日ごろから農地の利用状況を把握し、農地の所有者や耕作者の意向を聞き取りながら農地を守り、次の世代に農地を引き継ぐために活動しています。

農業委員とは

農業に関する正しい判断や考へがあり、事務を適正に行うことが出来る人の中から、町長が議会の同意を得て任命します。農地の売買・貸借の許可の決定などを行います。

農地利用最適化推進委員とは

担当ブロックで、農業の担い手への農地の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、農業分野への新規参入や営農定着の支援について、農業委員と連携しながら活動します。

三股町の農業のことは、私たちにご相談ください!

農業委員6人 [会長・会長職務代理者以外議席番号順]

会長	会長職務代理者	中立委員 (学識経験者)			
					
[梶山] みぞぐち よしのぶ 溝口 良信さん	[下新] おぐら やすゆき 小倉 休幸さん	[谷] しもいし あきひろ 下石 昭廣さん	[蓼池] うちむら すけさだ 内村 介貞さん	[櫛田] なかいし ひとし 中石 均さん	[寺柱] まむたりに よしゆみ 馬渡 芳文さん

農地利用最適化推進委員10人 [ブロック別]

第1ブロック	第2ブロック
 [山王原] ままだ とるぶ 前田 万さん	 [今市] しもおき つねみ 下沖 常美さん
 [上米] かみにし こういち 上西 幸一さん	 [中米] くらもと とみお 藏元 富男さん
 [櫛田] おおわき たつみ 大脇 辰美さん	 [大鷲巣] かんむら よういち 上村 陽一さん
第3ブロック	第4ブロック
 [大野] こだま みちろう 兒玉 道郎さん	 [大野] こだま たつり 兒玉 辰教さん
 [餅原] すぎの みつる 杉野 満さん	 [蓼池] うちだ とよかず 内田 豊和さん

ブロック説明 [行政区単位]

三股町農地利用最適化推進委員の推薦の求めおよび募集に関する要綱 第2条

- 第1ブロック…山王原・仲町・東原・稗田・東植木・西植木・上新・下新・今市・花見原・中原
- 第2ブロック…上米・中米・櫛田・谷・小鷲巣・寺柱・大鷲巣・高畑
- 第3ブロック…梶山・田上・轟木・仮屋・大野・大八重
- 第4ブロック…勝岡・前目・餅原・蓼池・三原



もいっせ、飯者の日

『言葉は通じなくても』



日独スポーツ少年団同時交流事業

11月の「まちの話題」の記事にあるとおり、8月1日～5日にドイツのスポーツ少年団が本町を訪れました。写っているのは、団員のハンナさんとホストファミリーの末っ子さんです。末っさんはハンナさんと初めて会ったときからすっかり打ち解けた様子だったそうです。お互いに言葉を理解しているわけではないのに、心が通い合って笑顔を見せあう関係に一瞬でなりました。これを聞いて、ドイツ団と一番交流できたのは末っさんだったのではないかと思います。



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします!

『日独スポ少の交流をお手伝いしました』

地域おこし協力隊 江森 聡さん

秋の味覚が楽しみな季節になりましたね。8月1日から5日は日独スポーツ少年団の交流事業が町で行われ、そのお手伝いをしました。今回は、普段お世話になっている事業所をお願いして、見学や体験を企画。ドイツ少年団の皆さんは、今まで出会うことのない人や場所での触れ合いにすごく喜んでいて、事業所の皆さんも楽しんで対応してもらいました。更に町スポーツ少年団とのスポーツ交流では皆で一つになって楽しむ姿を見て、感動しました。この交流事業は三股町のさまざまな人や場所に良いカタチを残したのではないのでしょうか。たくさん話を

して、一緒にスポーツで汗を流し、茶道、華道や機織りなどの文化的体験をすることで生まれた心の繋がりを大切にしていきたいと思います。



外国語指導助手のコーナー

『どうやって伝えよう?』

ハームス・アレクシス



この記事を書いている日から、5日後に両親が日本に来ます。母にとって初めての日本旅行で、父にとっては初めての仕事ではない日本旅行になるので、より日本を知ってもらえるような完璧な旅行プランを考えているところです。日本には豊かな文化や歴史があるので、何を伝えたらいいのかわからないです。私にとって、日本の面白い点の一つは神道のことです。神道は日本特有の宗教で、アメリカとはやはり違っています。私は子どものころから、神話に深い興味がありました。日本に来て、ようやく神

社とお寺を訪れ、神道、仏教と神仏習合についてもっと知ることができたので、絶対にそのことは両親に紹介したいと思っています。ほかに日本の歴史も紹介したいと思っています。例えば、將軍や侍の存在は日本の歴史に大きな影響を与えました。旅行では、東京や鎌倉にも行くつもりなので、私自身ももっと知ることができると思っています。日本の文化が大好きなので、その気持ちを両親に伝えたいです。だから、日本を紹介できるように、がんばります!

先輩からの物語を演じる

8月6日、演劇ワークショップ「みまた座」20期生試演会「つづく。」が行われました。

「みまた座」とは、6月～3月の期間で行われる小中高生を対象にした演劇講座で、子どもたちの表現の場として20年間続いていきます。この公演は、20期生初めてのお試し公演でした。作品は、過去に「みまた座」に所属していた今では大人になった8人が書いた10本のショートストーリーです。怪獣の子どもの話、ロボットの話、かき氷の話など、とてもユニークな物語を書き下ろしてくれました。その物語を20年目の「みまた座」の子どもたち30人が元気に自由に演じました。観客は、緊張しながらも一生懸命に演じる子どもたちの姿に引き込まれ、物語を存分に楽しみました。次回の「みまた座」の公演は3月31日、20周年の記念公演です。



みまた座20期生試演会「つづく。」本番の様子



「温故知新2022」本番の様子

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

温故知新、新しい民謡を届けます

10月5日、津軽三味線石井流家元の石井秀弦と上之園謙治(ドラムス&パーカッション)のデュオグループ「温故知新」によるコンサート「民謡革新」(ARATA)が現代に甦る古典民謡が行われます。

毎年、さまざまなアーティストと共演し楽しませてくれる温故知新、今年のテーマは「伝統の技と革新の音」。有村航平(チェロ)と遠山淳(ピアノ)。キーボード)そして、吉浦三貴子(民謡唄い手)の3人のアーティストとともに、古典民謡の曲を、和と洋の楽器の融合した新たな音楽にして聴かせてくれます。演奏予定曲は、懐積み唄、おてもやん、田原坂、刈干切唄、津軽じょんがら節など。秋の夜に、町立文化会館で新しい伝統の音楽を楽しみましょう! ◆お知らせした町立文化会館の公演情報は、本誌裏面をご覧ください。

夏休みの図書館

多くの利用者でにぎわいました

暑い夏は涼しい図書館で過ごそうと、夏休みの図書館は多くの利用者でにぎわいました。7月26日、8月2日には「夏休みおはなし会」を行い、親子で絵本の時間を楽しみました。また、8月3日には「スライムづくり」を行い、子どもたちは好きな色のインクを使って、色とりどりのスライムを作りました。そのほか「夏休み映画会」や「こわいはなしおはなし会」を行い、利用者はイベントに参加したり、館内で宿題や読書をしたりするなどさまざまな時間を過ごしていました。

「宮崎の古墳文化」パネル展

西都原古墳群をはじめとする宮崎の古墳群と古墳文化について、パネル展を実施します。世界に誇る優れた歴史的背景や墓制の特性を中心に、世界文化遺産登録を目指す取り組みを紹介します。 ●展示期間 9月5日(火)～28日(木)

9月は「健康増進普及月間」です

「健康増進普及月間」の啓発として、都城保健所による展示コーナーを設置します。健康な体づくりについての図書展示、健康増進に関するリーフレットやレシピ集の配布、健康についての知識を確認するミニクイズコーナーをご用意しています。 ●展示期間 9月1日(金)～10月1日(日)

読んでみませんか

芥川賞、直木賞受賞作品

7月に発表された第169回芥川賞・直木賞受賞本を紹介いたします。図書館で用意していますので、ぜひご利用ください。貸出中の場合は、予約を受け付けています。

【芥川賞】「ハンチバック」

市川沙央/著 文藝春秋

【直木賞】「極楽征夷大将軍」

垣根涼介/著 文藝春秋

【直木賞】「木挽町のあだ討ち」

永井紗耶子/著 新潮社



夏休みイベント① 絵本を楽しもう!おはなし会



夏休みイベント② スライムづくり

三股町立図書館

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



Topics

笑顔で心が通じ合った
日独スポーツ少年団同時交流事業



スポーツ交流会の様子

みまた座との交流の様子

スポーツ少年団(空手)との交流会の様子

茶道体験の様子

都城東高生との交流会の様子

書道体験の様子

ジャンサン馬を見学しました



参加者
下沖 等さん
(今市在住)

「先日、実際に心臓マッサージをする機会がありました。戸惑いましたが体が動いたことで訓練の大切さを実感しました。」



もしもに備えて
今市自主防災組織が防災訓練



7月2日、今市児童館で今市自主防災組織が防災訓練を行いました。これは、地区の防災力を高めるため毎年行っているものです。当日は、都市消防局の下沖康太郎さんを講師に、心臓マッサージの方法やAEDの使い方を実践。また、非常食の炊き出しの訓練なども行われました。さらに、緊急通報時にスマートフォンでのビデオ通話で指令室や救急隊と情報共有ができる映像伝送システムを体験し、訓練を通じて地域の団結力と防災力が向上しました。



町民の安心安全を守るために
町消防団が夏季訓練を実施



退団者
和真 真社さん
(谷在住)

「たくさんのお出合いとさまざまな経験をすることができました。今後は地域の防災に微力ながらお手伝いできればと思います。」



長年の防災尽力に感謝
退職消防団員に感謝状

7月12日、町役場で「退職消防団員に対する感謝状贈呈式」を行いました。町消防団に5年以上在籍し、3月末で退団した9人が対象です。式では、木佐貫町長がねぎらいの言葉を述べ、一人一人に感謝状を手渡しました。なお、退団者は次のとおりです。敬称略、()内は所属部。
大岩根 猛(本部)、岡林 優(本部)、和田 真社(2部)、中西 航也(2部)、永田 誠(3部)、谷山 翔太郎(5部)、東 裕治(6部)、朝倉 祐(7部)、桑畑 貴志(7部)



中内弘美さん
社会福祉功労者表彰受賞

7月13日、町身体障害者連絡協議会の中内弘美会長が第68回日本身体障害者福祉大会で表彰を受けたことを木佐貫町長に報告しました。
中内さんは昭和50年に町身体障害者連絡協議会に入会。平成20年からは同会の会長を務め、活動に積極的に参加することで身体障害者の福祉向上に大きく貢献してきました。また、平成25年からは(一社)宮崎県身体障害者団体連合会の理事に就任。連合会の体制を整備するなど、町内の福祉向上に努めています。
今回は、長年の活動が評価されたものとなりました。中内さんは町社会福祉協議会の理事や自治会役員としても活動しています。



地域への恩返し
株式会社エムラ電設が電動車いす寄贈



ホストファミリー
三股中一年 浜田暖乃さん
勝岡小五年 浜田暖空さん

8月1日～5日に「第50回日独スポーツ少年団同時交流事業」としてドイツのスポーツ少年団が本町を訪れました。これは、両国のスポーツ少年団のリーダーが互いに相手国を訪問し、グループに分かれて全国各地でスポーツ交流や視察研修などを行う事業で、本町での受け入れは18年ぶりとなりました。
本町を訪問したのは指導者のスヴェア・マッテルンさんをはじめとする6人。本町スポーツ少年団とのスポーツ交流、都城東高校の生徒との意見交換会や生け花、書道などの文化交流のほか、ホストファミリーを交えた「みまた座」との演劇ワークショップや各地の視察を行いました。ドイツの一行は各地での出会いと心のこもったおもてなしに感動した様子で「三股町を離れたくない」と話すなど、言葉は通じなくても心が通じる交流を行いました。



通訳
ラウラ・クルークさん



団員
キラ・ツイーラウさん



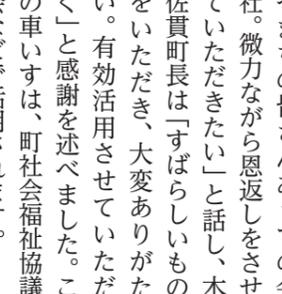
団員
ティム・シユタイナーさん



団員
マリイレーゼ・ボルシユケさん



団員
ハンナ・ソフィア・クレーベンさん



指導者
スヴェア・マッテルンさん

最初は緊張しましたが、1日たつことに仲良くなりました。一緒に買い物したり、ご飯を食べたり、思い出を作ることができました。

弓道体験が楽しかったです。空手や交流もできてよかったです。三股は落ち着いた場所です。ぜひまた来たいと思います。

パイオ茶は今まで飲んだお茶の中で一番おいしいお茶です。やってみたら茶道も体験でき、とてもうれしかったです。心が通じ合ったような気がします。

ホストファミリーとの交流が一番に感じました。運動や同じ活動をする中で心が通じ合ったような気がします。

体を動かしながら子どもたちと交流した空手が印象的でした。言葉は通じなくてもコミュニケーションを取ることができました。

宮崎県人会世界大会が開催されます

宮崎県人会とは、国内外の各地域で暮らす宮崎県出身者などが集まり、会員相互の交流や本県との親善を図るために結成された会です。置県140年となる今年、国内外の県人会の活性化を図るため宮崎県人会世界大会を開催します。

- 日程 10月27日(金)～29日(日)
●場所 シーガイアコンベンションセンター
●大会キャッチコピー 「つなげよう世界へ」



●その他 宮崎県人会世界大会に関する詳しい内容は、公式サイトをご確認ください。

●お問い合わせ 宮崎県人会世界大会実行委員会事務局
0985-44-2623

三股町文化の祭典「童謡まつり」の参加者を募集します

令和6年2月10日(土)に開催される「三股町文化の祭典」の第1部「童謡まつり」で、童謡や唱歌を歌う参加者を募集します。「歌いたい」と思う気持ちがあれば、誰でも参加できます。年齢・性別は問いません。気軽にお申し込みください。

●参加条件 定員13組

●お問い合わせ 都城発明協会
070-4116-9584

65歳以上の人は宮崎交通路線バスに1回200円で乗車できる、お得なシニアパスを利用しませんか？

宮崎県在住の65歳以上の人を対象に、宮崎交通の路線バスに1回200円で乗車できるお得な乗車券「みやざきシニアパス」が登場します。

シニアパスの交付には事前受付が必要です。次の日時で、町役場で事前受付を行います。

- 受付日時 9月4日(月)・5日(火)
●受付場所 町役場1階ロビー
●9月6日(水)以降は宮崎交通の各営業所での受付。

必要書類

①本人確認書類(運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなど年齢が確認できるもの)

②カード保証料 500円

●バス交付 10月5日(木)以降に町役場総務課で受け取れます。

●シニアパスの利用期間 交付日～令和7年3月31日

●お問い合わせ 宮崎交通バス案内センター
0985-32-0718

総務課 行政係
52-1112

令和5年度都城障害者ふれあい面接会を行います

都城公共職業安定所では、障害のある求職者を対象に、事業所と求職者が一堂に会して個別に面接を行う「ふれあい面接会」を開催します。

- 日時 9月29日(金)
●会場 ホテル中山荘
●持ちこるもの ①障害者手帳など、障害を確認できるもの
②写真を貼った履歴書とそのコピー

令和5年度都城障害者ふれあい面接会を行います

お問い合わせ先
bunkak@town.mimata.lg.jp

お問い合わせ先
bunkak@town.mimata.lg.jp

お問い合わせ先
bunkak@town.mimata.lg.jp

お問い合わせ先
bunkak@town.mimata.lg.jp

お問い合わせ先
bunkak@town.mimata.lg.jp

お問い合わせ先
bunkak@town.mimata.lg.jp

配偶者や恋人などからの暴力に関する相談窓口

- 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
●警察安全相談室 #9110
●県男女共同参画センター相談室
●女性の権利ホットライン(法務省)
●性暴力被害者支援センター
●町女性相談所
●町役場総務課行政係

愛の寄付

7月1日から7月31日まで社会福祉法人三股町社会福祉協議会

Table with columns: 寄付者, 続柄, 故人名, 年齢, 地区, 金額. Includes entries for 飯田桂子, 上石厚子, etc.

参加見込み企業 三股町、都城市に就業場所がある約20社の企業

お問い合わせ先
ハローワーク都城 障害者担当
22-1745(43#)
FAX 22-2037

体力テスト「無料」を実施します。あなたのカラダ年齢を測ってみましょう！

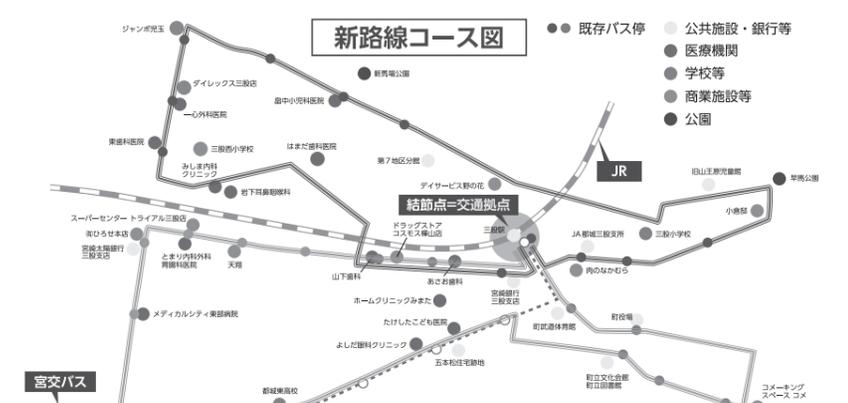
毎年好評の体力テストを実施します。国の基準に基づき、自分の体力年齢を算出することができます。

- 日時 10月9日(月)・祝
●日時 10月9日(月)・祝
●場所 西部地区体育館
●体力テスト内容 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び・20リットルラン など
●スポーツ交流会 午前10時30分～正午。ニュースポーツなどを予定しています。

- 募集人員 20歳以上の70人程度
●申込方法 ①氏名 ②生年月日 ③住所 ④連絡先を電話で連絡ください。
●申込期限 9月29日(金)

「コミュニティバス「くいまーる」の中心市街地循環型路線の実証実験を行います

8月号の広報みまたでもお知らせしたとおり、コミュニティバス「くいまーる」の「中心市街地循環型路線」の実証実験(無料運行)を9月1日～30日に行います。



お申し込み・お問い合わせ 教育課 スポーツ振興係

お問い合わせ先
52-9312

イオンモール都城駅前店で健康フェスタを行います

厚生労働省では、9月1日～30日を「健康増進普及月間・食生活改善普及運動」の期間としています。

- 日時 9月20日(水)
●日時 9月20日(水)
●場所 イオンモール都城駅前店
●入場料 無料 ※予約は不要です。
●お問い合わせ 都城保健所
健康づくり課健康管理担当
23-4504

第59回都北地区学校創意工夫工作展を開催します
三股町、都城市の児童生徒が、主に夏休み中に制作した創意工夫やアイデアあふれる工作作品を展示します。
日時 9月9日(土)～10日(日)
場所 ウェルネス交流プラザ

- 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台のバスで運行します。
●運賃 無料
●その他 簡易の仮バス停を設置します。時刻表は役場受付や三股駅で配布します。
●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。

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 10月5日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和4年9月生まれ
令和5年7月生まれ
● 持ってくるもの 母子健康手帳、2～3か月児はバスタオル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。

3歳児健診

- 期日 9月28日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和元年12月～令和2年1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。



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 9月25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。



9月は「健康増進普及月間」です

1に運動 2に食事
しっかりと禁煙 最後にクスリ
健康寿命をのばそう
平均寿命の延びにみられるように、全国的に健康の水準は向上してきています。その一方で、高齢化や、社会生活環境の急激な変化に伴って、がん、糖尿病、心臓病、脳卒中な

子育て支援センターからの お知らせ

☎52-8101

子育て支援センターに遊びに来ませんか?

子育て支援センターは、町総合福祉センター「元気の杜」の中にあります。利用できるのは、未就学の子どもと保護者で、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。

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
● 時間 午後1時30分～2時30分
● 講師 ライト・デレック先生
※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。

どに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。生活習慣病は日常生活と深く関連していることから、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣を確立することが重要です。一方で「健康寿命」を伸ばすことも大切です。「健康寿命」とは、健康上のトラブルによつて日常的に介護などが必要とすることなく、日常生活が制限されずに暮らせる期間のこと。「平均寿命」を延ばすだけでなく、健康で自立して生活できる期間である「健康寿命」を伸ばしましょう。

おしゃべりがんサロン 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 10月19日(木)
午後1時30分～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)

● 期日 9月11日(月)
● 時間 午前10時30分 開始

● 場所 総合福祉センター

● 講師 賛田 泰子先生(フルート)

● 主催 宮日母子福祉事業団
※予約が必要です

おはなしと音楽のコンサート

笑顔を運ぶ音楽団「小さな音楽会」によるおはなしのコンサートです。
● 期日 9月26日(火)
● 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
※予約が必要です。

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 10月5日(木)
● 時間 午前10時30分～11時
※予約が必要です。

子育て講座「入園前のおはなし」

町役場の保育担当者から入園にあたっての話を聞きませんか。質問にも答えます。
● 期日 10月11日(水)

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

緊急通報システムの貸与 サービスをしています

在宅生活において、緊急事態に対する不安解消のため緊急通報システムを貸し出します。
● 対象者 ①65歳以上の一人暮らしで、慢性疾患などにより、日常生活上注意が必要な状態の人
②高齢者のみの世帯で、どちらか一方が寝たきりまたは認知症の状態にあり、他方が慢性疾患などで日

● 時間 午前10時30分～11時
※予約が必要です。

ファミリーサポートセンターたんぼぼからの 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。

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
・児童クラブや保育施設への送迎など

● 利用料金 町が一人目のみ1時間300円を助成します。

Table with 2 columns: 利用時間, 1時間当たりの利用料. Rows include 月々金曜 午前7時～午後7時 (300円), 月々金曜の早朝・夜間と土曜・日曜・祝日 (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。

常生活に注意が必要な状態にある人など。
● 緊急通報システムでできること
①緊急通報(利用者からの通報を受けて、協力員または民生委員、消防本部へ通報します。)
②健康・生活相談
③安否確認(月1回の通報テスト有)

● 利用者負担 無料
● その他注意 携帯電話を持っている人は対象になりません。
※固定電話の設置が必須です。
※介護認定を受けている人も利用できません。

◎利用を希望する人は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=9月15日～10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 Energy Class'.

● 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
※9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)

9月

Calendar grid for September with days of the week and dates. Includes markers for library closures and events like '敬老の日' and '秋分の日'.

★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。

本町が「街の住みこちランキング2023宮崎県版」で1位を獲得しました!

大東建託賃貸未来研究所が行った「いい部屋ネット 街の住みこちランキング2023(宮崎県版)」で、本町は「親しみやすさ」や「防災」などの部門で高い評価を受け、4年連続1位に選ばれました。今後も町民の皆さんが幸せを実感できるまちづくりを進めていきます。



詳しくは町公式サイトで



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

9月

Table of emergency medical services by date and hospital name. Includes dates like 3日, 10日, 17日, 18日, 23日, 24日.

令和5年秋の全国交通安全運動

期間：9月21日(木)～30日(土)

9月は、秋の全国交通安全運動が行われます。この運動は、交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることで、交通事故防止の徹底を図ることが目的です。

日の入り時間が急激に早まる秋以降は、夕暮れ時や夜間に交通事故が多発します。一人一人が交通ルールを守り、地域一帯となって、交通安全運動に取り組みましょう。

夕暮れ時と夜間の交通事故防止と歩行者の安全確保

運転者が気を付けること

横断歩道は歩行者優先です。歩行者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って運転しましょう。また、秋になると日没時間が早まります。早めのライト点灯を心がけましょう。

歩行者が気を付けること

歩行者が道路横断中の事故が増えていきます。信号は必ず守りましょう。横断歩道では必ず止まり、左右の安全を確かめてから渡りましょう。

夕暮れ時や夜間の時間帯に外出するときは、明るい目立つ色の服装と反射材を身につけましょう。

自転車などに乗るときはヘルメットを着用しましょう

自転車乗用中の事故が増えていきます。自転車乗用中の交通事故で亡くなった人の約6割が頭部に致命傷を負っています。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。夕暮れ時や夜間に自転車に乗るときは、早めの点灯と反射材を身につけましょう。

また、特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど)に乗るときも、ヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。 ※4月1日から全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。

運動期間中、町内では、地域一体となって、通学通勤時間帯での街頭指導や広報活動など交通安全の啓発活動を行います。



交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第5位 / 令和5年6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

10月2日(月)は納期限です

- 固定資産税(第2期)
● 国民健康保険税(第3期)

9月25日(月)が口座振替日です。24日(日)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

なお、やむを得ず口座振替ができなかったときは、10月10日(火)に再振替を行います。

■ 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

「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」「減収により一度に納めることが難しい」といった場合には、特別収納対策係にご相談ください。

滞納したまましていると延滞金が日に日に増していきます。また、滞納したまま連絡もなく、納付の意思が認められない

場合、やむを得ず預貯金や給料、自動車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。

■ お問い合わせ = 特別収納対策係 ☎52-9634

町税などに関する届け出について「今一度ご確認をお願いします」

国民健康保険の加入者で社会保険に加入した人、または会社を退職した人、軽自動車(原動機付自転車、小型特殊自動車、自動二輪車など)に乗らなくなった場合や他人に譲り渡した場合は、早めに手続きを行うようお願いします。

届け出をしないと、いつまでも税金を払うこととなります。場合によっては、過去にさかのぼって税金を払うことになってしまいます。

■ お問い合わせ = 住民税係 ☎52-9638

◎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たくありません

三股町の人口(令和5年8月1日現在)
・男/11,948人・女/13,549人・合計/25,497人(前月比+27人)
・世帯数/10,378戸(+9戸)・出生/16人・死亡/27人・転入/87人・転出/49人



「最後に『よか人生やった』と
「最」言いたくて仕事をしています。定年退職後に就農。今では認定農業者としてラッキョウ、シヨウガやサトイモなどを栽培する。「土に触るとストレス発散になるし、作物は愛情を注いだけ素直に成長してくれる。そこが魅力ですね」と力強く話す。7月からは農業委員に就任。農地の賃貸借に関わる仕事という程度の知識だったが、人の財産を扱う仕事なのだと思いついた。今では、責任の重さを実感しながら業務にあたり、「農業は無くしてはいけない職業。農業委員になって、未来をより考えるようになりました」と話す。先日、友人にサトイモを株のまま送ると、子どもたちと一緒にイモを小分けにすることが食育につながったと感謝された。「農業を身近に感じられることが、農業の未来を明るくするのだと確信しました」と話す中石さんは「よか人生」を真つすぐ歩んでいる。

仕事をするのは「よか人生」のため
農業に明るい未来を

クロースアップ
まちを支える人たち 173
谷地区在住 中石 均(65)さん

茶じょけ
無事に40代を迎えた私。20代のころのような体のキレがなくなってきました。走れば足がもつれ、ボールを投げれば肩を痛め、庭の草むしりをすれば腰を痛めます。夜更かしをすれば翌日は1日中眠く、いつもどおり寝ても目覚まし時計よりも早く起きることが増えてきました。多少の不調は食べて寝れば治るなんてことはなくなり、医師のお世話になる方が間違いないと思うようになりました。これが年を取ったということでしょうか。ああ、あの若さとエネルギーはどこへ行ってしまったのでしょうか。と、嘆いていても仕方がないので、年を取ったことを受け入れようと思います。考えてみれば、40年間働き詰めの体です。メンテナンスや修理が必要になるのも当たり前。今年も「けんしん」で確認です。(や)

No.637 令和5年9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・農業法人 (株)しも農園【榊山】



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.131
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

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。

9月の旬の食材
・ミョウガ
・ピーマン
・シイタケ
・サツマイモ
※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/アジのつみれ汁
156キロカロ 塩分1.0グラム
材料 ミョウガ…7グラム、大葉…1/2枚、ニンジン…20グラム、ダイコン…20グラム、ゴボウ…20グラム、油…小さじ1、アジのすり身…70グラム、おろししょうが…0.5グラム、片栗粉…大さじ3/4、みそ…小さじ1、ごま油…小さじ1/3、だし汁…150ミリリットル

作り方
①ミョウガを小口切り、大葉を細切りにする。
②ニンジンとダイコンを厚めのいちょう切りに、ゴボウはささがきにする。
③アジのすり身と▼を粘り気が出るまで練り合わせ、一口大の団子状にする。
④鍋に油を熱し②の野菜を炒める。その後だし汁を加え、柔らかくなるまで煮る。
⑤④に団子状にした③を加え、ふたをして火が通るまで煮る。
⑥火を止め、①の野菜を入れて軽く混ぜたら器に盛りつける。

3 副菜/レンチン焼きなす
29キロカロ 塩分0.9グラム
材料 ナス…80グラム、葉ネギ…少々、おろししょうが…少々、かつおぶし…少々、ポン酢…小さじ2

作り方
①ナスのヘタを取り、皮をむく。
②①をラップで包み、電子レンジ600wで2分ほど、火が通るまで加熱する。
③手でヘタの方から食べやすい大きさに割く。
④③をお皿に盛り、●を盛りつけてポン酢をかける。

4 副菜/きのこことピーマンのちりめん炒め
51キロカロ 塩分0.8グラム
材料 ピーマン…30グラム、シイタケ…15グラム、エノキタケ…15グラム、油…小さじ1、ちりめんじゃこ…5グラム、しょうゆ…小さじ1/2、一味唐辛子…適量

作り方
①ピーマンとシイタケは細切りに、エノキタケは食べやすい長さに切る。
②フライパンに油を熱し、①の野菜を炒める。
③火が通ったら■を入れて炒め合わせる。

5 もう一品/はちみつ大学芋
178キロカロ 塩分0.2グラム
材料 サツマイモ…70グラム、油…適量(小さじ1程度)、バター…2.5グラム、はちみつ…小さじ2、しょうゆ…小さじ1/6、黒ゴマ…適量

作り方
①サツマイモを一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
②バターを常温で溶かしておく。
③①のサツマイモの水を切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3分ほど加熱する。
④フライパンに油を熱し、③のサツマイモに焼き色がつくまで炒める。
⑤ポウルに②のバターと▲を入れ、混ぜておく。
⑥④のさつまいもを⑤のポウルに入れ、絡める。

問い合わせ:町健康管理センター ☎52-8481

わが家の一番星
令和4年4月26日生まれ(1歳)
末廣 玲衣ちゃん
末廣拓也さん・美咲さんの長女
玲衣ちゃんの写真で、みんな元気になっていきますよ!これからも元気にすくすく育ってね!

令和5年2月8日生まれ(0歳)
山元 陽愛ちゃん
山元真さん・茜さんの三女
すくすくと元気いっぱい育つてくれる嬉しいよ。これからも笑顔でたくさんのお話を聞かせてね。産まれてきてくれてありがとう。

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
8891995
お手数ですが63円切手を貼ってお出ください。

三股町役場 総務課
秘書広報係 行

2023.9 vol.637

切り取ってポストへ投函してください

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