



見ていてね
 上手に踊るよ「三股ばやし」

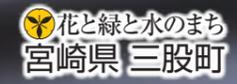
たくさんの熱気あふれる

ふるさとまつり.....2

12

第31回

令和5年度 三股町表彰式 功績をたたえて...4
 本町で「書かない窓回」が始まります...6 まちの話題...10



MIMATA Public Relations 12 Vol.640

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



「ついてねえ、ついてねえ…」と賭け事にあげられる貧乏薄幸の男のところへ、ひよんなことに死神が現れた。「おめえさん、医者になってみねえか?…」

一死一神

男は、死に取り憑かれた重病人たちを言われたとおり治していき、瞬間に大金持ちへ。生活は一変し、横柄厚顔無恥へと変貌します。やがて金も全て失った男は、もう一度死神の元へ…。そこで死神が言った言葉は…。



古典落語の

古典落語で有名な「死神」の世界を人形芝居に一。人間の欲望は限りなく、いつの世もお金にまつわる諸々は喜劇を生み、悲劇を生み…。懸命にそれでいて不器用に生きる人間たちを、大胆な造形でディフォルメ。その人形たちにさらに動きの制限を付けた。より不器用に舞台上で生きる人形たちが繰り広げる、怖くて滑稽な人形芝居をお楽しみ下さい。

- 脚色・演出 柴崎喜彦
- 美術 宮本忠夫 ■装置 児玉真理
- 音楽 高橋久美子(日本音楽集団) ■照明 阿部千賀子
- 音響効果 吉川安志 ■江戸言葉指導 八光亭春輔
- 日時 2024年2月15日(木) 19:00開演(開場は開演の30分前)
- 上演時間 60分
- 会場 三股町立文化会館
- 料金
 - 一般…………… 1,500円(当日2,000円)
 - 大学生以下… 1,000円(当日1,200円)
 - ペア…………… 2,500円(前売りのみ)
- ※小学2年生以下入場不可。無料託児あり。
- ※全席自由席
- ※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
- 無料託児申込 三股町立文化会館 【電話予約】0986-51-3462
- お問い合わせ・チケット取扱 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) 【電話予約】0986-51-3462
- 【WEB予約】<https://bunka.town.mimata.lg.jp>
- 主催 三股町、三股町教育委員会
- 共催 みやこのじょう子ども劇場



もういちど、生きていくことに恋をするための ささやかな物語。

石田雄造。九州のとある町に暮らすその男の人生の、最後の一年で起きた不思議な出来事たち。幼い頃、64歳の誕生日に死ぬことを予言された雄造は、平成29年12月、63歳の誕生日を迎えた。それからの一年の、出会い、別れ、再会。

どこにでもあるそんな邂逅は、けれど最後の時間を過ごす雄造にとって、はかけがえないものだった。

ロマンス

前売り開始
 12/23

- 劇団こぶく劇場 第17回公演
- 作・演出 永山智行
 - 出演 かみもと千春 濱沙果宏 有村香澄 池田孝彰 大西玲子(青☆組)
 - 日時 2月23日(金・祝) 14:00開演
 2月24日(土) 19:00開演
 2月25日(日) 14:00開演 ※終演後トークあり
 - ※開場は開演の30分前、受付は開演の60分前
 - 会場 三股町立文化会館 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山3404-2 TEL:0986-51-3462
 - チケット
 - 一般…………… 2,500円(当日3,000円)
 - U25割 …… 1,500円(前売・当日とも)
 - やさい割…… 2,000円(前売のみ)
 - ※日時指定全席自由 ※未就学児入場不可
 - ※U25割は、公演当日に25歳以下の方が対象。当日に証明書類をご提示ください。
 - ※やさい割は、ご家庭で収穫された野菜を上演日にご持参くださる方が対象です。
 - ※託児あり 無料=要事前申込み 三股町立文化会館 TEL:0986-51-3462
 - チケット取扱い 三股町立文化会館 TEL 0986-51-3462 (受付時間 9:00~17:00) <https://bunka.town.mimata.lg.jp/>
 - 主催 合同会社こぶく劇場、三股町・三股町教育委員会
 - 助成 芸術文化振興基金助成事業



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。



今年は焼肉カーニバルも同時開催!

第31回

ふるさとまつり

たくさんさんの熱気あふれる



「第31回三股町ふるさとまつり」は、11月11・12日の2日間にわたり、ふれあい中央広場を主会場に開かれ、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、町や商工会、J A 都城三股支所、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。

2日間の開催は実に4年ぶり。会場はコロナ禍前と同様のにぎわいで、メインステージでは町内保育園の園児によるダンスや太鼓、音楽ユニット「Land Cell」やシンガーソングライターの大野勇太さんによる迫力のステージなどが披露されました。また、会場内の特設エリアでは焼肉カーニバルも開催。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、同2日間には町武道体育館で「三股町文化祭」も開催。個人や団体から出展された書道や絵画など3446点の力作を展示しました。

みまたん絵コンクールの表彰式も行われました

三股町文化祭も同時開催!



功績をたたえて

町は11月3日、令和5年度三股町表彰式を町立文化会館で開催し、15人と1団体を表彰しました。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（敬称略）。



令和5年度 三股町社会福祉功労者等表彰式を開催しました

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5年度三股町社会福祉功労賞等表彰式を開催し、14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（敬称略）。

●社会福祉功労者等表彰
 今村珠江・内村ふたみ・尾山明子・隈田原カチ子・兒玉陽子・葉畑みどり

●さんさんクラブ三股会長表彰
 (永年役員部の部) 堀内一幸・原村義弘・福留睦子・田口須美子・吉田ミヤ・山口ヨ子
 (ねたきり介護の部) 西村幸枝・中内弘美

① 功労賞 (行政部門)

出水 茂さん
 農業委員会委員、農地利用最適化推進委員として4期12年務め、公正な農業行政の遂行によって本町農業の発展と振興に尽力しました。

② 功労賞 (社会部門)

下村 勉さん
 民生委員児童委員として、社会福祉の向上に貢献しています。また、民生委員児童委員協議会の会長として、委員の適切な支援活動のために尽力しています。

③ 功労賞 (社会部門)

上西 和晴さん
 民生委員児童委員として、社会福祉の向上に貢献しています。また「三股小学校まもりたい」として児童生徒の安全に寄与しています。

④ 功労賞 (社会部門)

坂元 慶子さん
 民生委員児童委員として、社会福祉の向上に貢献しています。また、赤い羽根共同募金運動の活動推進に尽力しています。

⑤ 功労賞 (社会部門)

原田 惠津子さん
 民生委員児童委員として、社会福祉の向上に貢献しています。また、高齢者サロン活動や交通安全地区役員など、多方面で尽力しています。

⑩ 功労賞 (体育部門)

宮里 日葵さん
 宮村小学校在学。第41回九州少年柔道大会小学6年生女子軽量級の部で優勝を果しました。

⑪ 功労賞 (体育部門)

日高 ひなさん
 勝岡小学校在学。令和5年度第4回全日本空手道選手権大会小学生女子5年無差別級で優勝を果しました。

⑫ 功労賞 (体育部門)

坂田 琉凷さん
 日章学園中学校在学。第52回九州中学校バドミントン競技大会女子団体が優勝を果しました。

⑬ 功労賞 (体育部門)

高岡 伶颯さん
 日章学園高等学校在学。アジアサッカー連盟主催のU-17アジアカップタイ2023で、日本代表選手として優勝を果しました。(当日は都合により欠席)

⑭ 功労賞 (体育部門)

田中 尚子さん
 KATSUOKA所属。第77回九州卓球選手権大会年齢別の部女子ダブルスBで優勝を果しました。

⑥ 功労賞 (社会部門)

田中 光寛さん
 民生委員児童委員として、社会福祉の向上に貢献しています。また、「みまたん宅食どうぞ便」などのボランティア活動にも尽力しています。

⑦ 功労賞 (社会部門)

長倉 澄子さん
 平成22年12月から12年間、民生委員児童委員として、社会福祉の向上に貢献しました。また、町内清掃活動や赤い羽根共同募金活動などに尽力しました。

⑧ 功労賞 (社会部門)

西川 まり子さん
 平成22年12月から12年間、民生委員児童委員として、社会福祉の向上に貢献しました。また、高齢者サロンの運営など、多方面で尽力しました。

⑨ 功労賞 (技術部門)

上原 咲愛さん
 三股小学校在学。きのくにロボットフェスティバル2022第15回全日本小中学生ロボット選手権小学生部門でイノベーション大賞を獲得しました。



⑮ 功労賞 (体育部門)

宮田 梢さん
 KATSUOKA所属。第77回九州卓球選手権大会年齢別の部女子ダブルスBおよび女子サーティで優勝を果しました。(当日は都合により欠席)

⑯ 功労賞 (体育部門 団体)

三股中学校 女子バスケットボール部
 第53回全国中学校バスケットボール大会女子の部で準優勝を果しました。



12月1日
から

本町で 書かない窓口が始まります

スマートフォンが普及したことで、電子マネーでの買い物やインターネット通販が身近になるといった、いわゆる「デジタル化」が進んできました。本町でも、12月1日からデジタル化の方法の1つである「書かない窓口」が始まります。



「書かない窓口」とは

町に転入してくるとき、町から転出するとき、子どもが生まれたときや誰かが亡くなったときなど、町役場でさまざまな手続きが必要になることがあります。

手続きの中でも多いのが、窓口で申請書などに氏名や住所を記入すること。本町で12月1日から始まる「書かない窓口」は、申請書に氏名や

住所を記入する作業を減らすための仕組みです。この仕組みを導入することで、窓口で必要だった申請書への氏名や住所の記入が、必要な事項がすでに印刷された申請書の内容確認と、その申請書に署名または押印をするだけになります。

「書かない窓口」の利用には、免許証やマイナンバーカードといった本人確認書類の提示が必要です。また、このサービスは一部の事業が

ら対応が始まります。対応しているサービスでも、申請は各課の窓口で行う必要があること、申請書の内容を確認した後の署名や押印が必要なことには注意が必要です。



例えば 転入してきた場合…

これまでの窓口申請



まずは、住民異動届を書いて…。



確認をお願いします。

はい、確認しました。次はあちらの係へお願いします。



はい…。分かりました…。

こちらの申請書に、氏名と住所の記入をお願いします。



必要なのは分かるけど、たくさん書くのは大変…。

こちらの申請書に、氏名と住所の記入をお願いします。

「書かない窓口」での申請



本人確認書類を提示します。

確認しました。こちらの申請書に書いてある内容を確認してください。



よく確認して…。はい、間違いありません。



署名するだけではないのは、楽ですね。

では、こちらに署名をお願いします。



はい。確認をお願いします。

本人確認書類の提示をお願いします。

ほかの窓口でも…

「書かない窓口」に対応している事業

- 町民保健課
 - ・ 転入、転出、転居に関するもの
 - ・ 国保の加入、喪失、再交付に関するもの
- 福祉課
 - ・ 子ども医療費に関するもの
 - ・ 児童手当に関するもの
 - ・ ひとり親医療に関するもの
- 高齢者支援課
 - ・ 介護保険の認定、喪失に関するもの

など

本町でも進むデジタル化

私たちに身近なデジタル化の一つがマイナンバーカードです。このカードを持つことで、保険証として利用する、コンビニエンスストアで証明書を取得する、オンラインで確定申告を行う、マイナンバーカードを利用するなどが行うことができます。昨年1月から本町でも、町役場にもマルチコピー機を

設置し、窓口に行かなくても住民票の写しや所得証明書などを取得できるようになりました。

総務省の令和5年版情報通信白書によると、スマートフォンによる世帯保有率は約90%。これはパソコンよりも高い保有率で、今やスマートフォンは私たちに一番身近なデジタル機器です。スマートフォンの普及で、インターネットに接続することが身近なものにな

りました。いつでもどこでも情報にアクセスすることができるようになり、デジタルを活用した情報発信の重要性が増しています。本町でも、これまで町公式サイトを通じて、各課からのお知らせ、過去に発行した広報みまたや回覧の掲載など、さまざまな情報を発信してきました。また、昨年9月からは町公式ラインの運用を開始するといったSNSを活用しての情報発

信も行っています。

今後ますます進んでいくことが予想されるデジタル化。本町も、昨年11月に策定した「三股町DX推進基本計画」を基に、デジタル技術などを活用し、町民の皆さんが安心して快適さを感ぜられる行政サービスの提供を目指します。



『練習の成果、見てるかな』



第31回ふるさとまつり

11月11～12日、第31回ふるさとまつりが行われました。2日間の開催は4年ぶり、コロナ禍前のような盛況ぶりは2～3ページに掲載した写真のとおりです。また、今年もメインステージでは歌、ダンス、太鼓や踊りといったたくさんイベントが行われました。出演者の、練習の成果を見せようと緊張する顔、自分に向けられた応援の声と姿に思わずほころぶ顔や出番が終わってほっとした顔。そしてそれを客席から見守る顔。どの顔も、キラキラと輝いていました。



地域おこし協力隊通信 vol.46



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

『ゴッタンが世界に
出る日も近い!…かも』

地域おこし協力隊 江森 聡さん

早いものでもう12月ですね。一年経つのが早くて驚きます。今年最後の大事な仕事は、ゴッタンを普及するために立ち上げた「みまたんゴッタンプロジェクト」による、10月27日～29日に開催された宮崎県人世界大会への参加でした。27日(金)はシーガイアコンベンションセンターにてゴッタンのワークショップを瀬戸山隆賢さんが行い、28日(土)、29日(日)は霧島ファクトリーガーデン内の霧の蔵ホールにて招待客向けのセレモニーに参加しました。29日は瀬戸山さんと一緒に坂元厚太さんもゴッタンの演奏を披露。ゴッタンの優しい音色にたくさんの人が足を止めていました。ゴッタンに初めて触れる人、懐かしいねと言われる人など、反応はさまざま。私はマネージャーとして参加し、ゴッタンの魅力が多くの人へ届いたことに感謝と感動があふれるすてきなイベント出展になりました。



三股文芸

298 「短歌」 ◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

祭りの日金魚すくいやヨーヨー釣り花火も上がり最高の夏

萩原由美子

いちめんのコスモスゆれる麓道蜂の羽音に耳を澄ませり

土井 健

鹿の道に、いちめんのコスモスが秋のそよ風に揺れている。ピンクや黄色の花に蝶が舞い、ミツバチも蜜を求めて集まって来る。ぶんぶんという微かな蜂の羽音を久しぶりに耳にした。

数年ぶりに楽しい祭りの賑わいが戻ってきました。浴衣にうちわなど夏の風物詩に笑顔が溢れ、元気をもらいました。秋から冬に向かいますが、やはり日本の四季は本当に素晴らしいです。

外国語指導助手のコーナー

「ハームス家のクリスマスイブ」

ハームス・アレクシス




子どものときから、クリスマスは1年で一番好きな行事です。来日前は、毎年家族と一緒に過ごしていました。が、ここ数年は帰ることができませんでした。来日して3年目の今年、ようやく家族でクリスマスを楽しむことができました。我が家の伝統行事はクリスマスイブの夜に行われます。毎年、家族と一緒に短い夜のドライブに出掛け、近所のイルミネーションを見てまわります。家に帰ったら夜食を準備し、私と兄は両親から新しいパジャマをもらったら、みんな一緒にパジャマを着て、ピザを食べたりクリスマス映画「ザ・ポラーラー・エクスプレス」を見るのです。私が4歳ぐらいのときから変わらぬ、私の一番好きな我が家の楽しいイブの過ごし方です。皆さんも幸せで楽しいクリスマスをお過ごしください。



2人の少年の友情物語

10月22日、「劇団風の子九州」による演劇公演『なるほ堂ものがたり』が行われました。

「劇団風の子九州」は、東京の「劇団風の子」から独立して昭和60年に誕生した劇団です。現在も福岡を拠点に、全国へそして海外の子どもたちへと、演劇の力で新しい創造と表現の世界を届けています。

今回上演された『なるほ堂ものがたり』は、ある日、小学5年生で親友同士のサトシとリョウタは、怪しいおじいさんが「なるほ堂」という店に入っていくのを目撃する。そこには、へんてこな怪しい商品がいっぱい。そこから巻き起こるファンタジックでリアルな、友情冒険物語です。

観客は、熱く演じられる俳優の演技と、目まぐるしく変わる舞台で物語の世界に引き込まれ、2人の少年の物語に一喜一憂し、楽しみました。

大人も子どもも楽しめる空想物語

11月4～5日、P.U.Y.E.Y.による演劇公演『おんたろうズ』が行われました。福岡の演劇ユニット「P.U.Y.E.Y.」は、過去に三股駅での公演のほか、毎年みまたの演劇祭「まちドラ！」にも参加して盛り上げていて、今回の公演がホールでの初公演でした。

物語は、人間の怨念を解消する使命を持った神の使者「おんたろう」が、ある小学校に降り立った。そこで悩める新米教師、純の怨念を、そして学校に渦巻くネガティブエネルギーを下げるために奮闘するというお話です。「本当の声をだそう」をテーマに、本音を言えない先生や素直になれない子どもなど、登場人物の誰もが悩み事を抱えていることを描いた深い作品でした。

観客は、コミカルなおんたろうの裏にある深いテーマを感じながらも、笑って泣いて、作品を楽しみました。



『なるほ堂ものがたり』本番の様子



「おんたろうズ」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



ようこそ図書館へ
宮村小学校2年生見学



秋の読書週間～本の貸出たいけん～

三股町立図書館

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

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388点の中から、入賞作品88点が決定しました。本を読んで思ったこと考えたことが、感想文や感想画でのびのびと表現されていました。最優秀賞受賞者を紹介します。

【読書感想文の部】	未就学はよしだれんま(くるみ保育園)	玲花(三股西小)
小学1年	五反田 くらた	幹人(三股西小)
小学2年	楠原 陽奈(三股西小)	彩千花(三股西小)
小学3年	加藤 華(梶山小)	隼人(三股西小)
小学4年	佐藤 輝(梶山小)	隼人(三股中)
小学5年	南谷 侑里(三股西小)	花夏(三股中)
小学6年	日高 大海(三股西小)	

ようこそ図書館へ宮村小学校が見学

11月1日に、宮村小学校2年生22人が見学に訪れました。窓口や書庫、館内の見学、絵本の読み聞かせや図書館の仕事について話を聞きました。子どもたちからの質問もあり、図書館について多くのことを学びました。

読書週間イベントを開催しました

10月27日～11月9日は、読書週間でした。おすすめの本を紹介する「図書館の本棚」展示や、「映写会」、絵本の折り紙などを楽しむ「絵本広場」、「本の貸出たいけん」など、本や図書館に親しむイベントを開催しました。

県立図書館巡回展「中近世の日向国」

県立図書館の巡回展「中近世の日向国」を開催します。鎌倉時代から江戸幕末の日向国についての解説パネル展示です。

展示期間は、12月5日(火)～12月24日(日)です。ぜひ、ご覧ください。

■休館案内(17時～19時のカレンダー)



三股町児童生徒憲章朗誦



三股西小6年生による伝統芸能発表



長田小6年生による研究発表

Topics
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21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、三股西小の6年生による伝統芸能発表が行われました。また、長田小6年生は学校で取り組む環境問題対策を、三股中生徒会は、命の大切さの学習成果をそれぞれ発表しました。イベントの最後は三股中3年2組が合唱を披露。学んだことや感じたことを自分の言葉で話す姿や練習の成果を發揮する姿に、会場には大きな拍手が響きました。



三股中生徒会による研究発表

災害などの発生時のために、藤屋株式会社と協定を締結し、災害発生時におけるレンタル機材及び資材の提供に関する協定の締結が行われました。藤屋株式会社（加治屋博人社長）は、都城市でイベント用品などの総合レンタル事業などを営む会社で、株式会社ダスキンのフランチャイズチェーン加盟店です。

締結式で木佐貫町長は「いざというときの備えとして、町民の安心安全に貢献したい」と話しました。この協定の締結によって、本町で地震や風水害が発生したときにレンタル資材の提供を受けられることができ、速やかな救援・復旧活動を行えることが期待できます。



災害等発生時におけるレンタル機材及び資材の提供に関する協定締結式

全日本マスターズ陸上で優勝した蒲生英樹さんが大会結果を報告しました。

10月19日、第44回全日本マスターズ陸上競技選手権大会2023山口大会に出場した蒲生英樹さんが、木佐貫町長に大会結果を報告しました。同大会は10月7日に開催。蒲生さんは、50〜54歳男子3000メートル障害に出場し、10分33秒58というタイムで優勝しました。

この記録は、蒲生さん自身が持つ50〜54歳男子の宮崎県記録を8秒以上更新し、全日本マスターズの大会記録との差がわずか7秒という好記録となりました。



「ここ2年で一番いいタイムが出ました。次の目標は、市町村対抗駅伝で2年連続の優勝と区間賞です。」

報告者
蒲生英樹さん
(西植木在住)

町体育館に響く笑い声。モニングクラブは元気に活動中。

体力維持や町民同士の交流のためのモニングクラブ（月野一美代表）は、毎週火曜日の午前9時30分〜11時に町体育館で活動をしています。昭和61年に発足した同クラブの現在の会員は60〜80歳代の女性34人。ストレッチ、音楽に合わせてのダンス体操やソフトボールなどを行い、健康維持に努めています。参加者は「体操もバレエも、気軽に参加できるように工夫されていて、笑い声も絶えませんでした」とクラブの魅力を話しました。



「みんなで楽しく活動しています。体操と笑顔で、心も体も健康になりますね。」

モニングクラブ代表
月野一美さん
(東植木在住)



ミミテニス



卓球バレー



バドミントン



四半的弓道



硬式テニス



パークゴルフ



グラウンドゴルフ



バドミントン

6月25日から10月15日にかけて、町・町スポーツ協会主催の「第16回みまた町民総合スポーツ祭」が町内各所で開催されました。各競技会場では選手の好プレーに歓声が飛び交い、参加者は地域住民相互の親睦を深めていきました。今年は8種目が行われ、参加者は日ごろ培った力と技を競い合いました。

なお各競技の成績は次のとおりです（敬称略）。



弓道



自治公民館対抗ソフトボール

【卓球バレー】優勝 B チーム（井川伸行、今村イツ子、鮫島さゆり、松崎隆造、大村和彦、大村たつ子）／準優勝 C チーム（石坂千代子、上西奈緒美、上西礼子、原村香奈子、原村まり子）／3位 D チーム（谷口正弘、西原道弥、野口律子）／準優勝 野元祥一、森田久美子、3位 指宿典夫、立山千代子

【四半的弓道】優勝 隈元勝男／準優勝 渡具知惟勝／3位 福重征盛

【パークゴルフ】優勝 1 チーム（有村トシ子、栗畑ミノリ、藤沢英夫）／準優勝 D チーム（平部雅啓、福島キミヨ、大岩保徳）／3位 B チーム（宮里翠、嘉藤正子、大重未雄）／交流の部・優勝 A チーム（平部磨子、松山登美子、池田純一郎）

【弓道】男子 優勝 野辺厚／準優勝 山崎和平／3位 吉野利行／女子 優勝 後藤蒼依／準優勝 川崎月菜／3位 長友嘉子

【パークゴルフ】男子 優勝 大重陽一／準優勝 牧野勝美／3位 久保正弘／女子 優勝 中村ミナ子／準優勝 福島サダ子／3位 大重千恵美

【バドミントン】優勝 山根弘光／準優勝 草ノ瀬大輝／3位 川東広巨

【グラウンドゴルフ】男子 優勝 内村充／準優勝 森正一／3位 柳橋藤雄／女子 優勝 西畑エミ子／準優勝 内村カツ子／3位 森秋生／【最高齢賞】男子 廣池昭男／女子 財部和子

【硬式テニス】男子単（上級）予選 1 位 リーグ優勝 増野裕也／予選 2 位 リーグ優勝 外山琢朗／予選 3 位 リーグ優勝 浅尾健二／予選 4 位 リーグ優勝 森弘／女子単（オーブン）優勝 前廣美友／準優勝 上村幸代／3位 永峯友里恵／男子単（中級）1 位 トーナメント優勝 三窪求理／2 位 トーナメント優勝 益森太誠／3 位 トーナメント優勝 田中敏洋

【自治公民館対抗ソフトボール】三股小学校東側 優勝 東植木自治公民館／三股小学校西側 優勝 大鷲巣自治公民館／殿岡農村広場 優勝 第5地区／夢池公園 優勝 西植木自治公民館／旭ヶ丘運動公園ソフトボール場東側 優勝 餅原自治公民館

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29日(金)
燃えないごみ 12月28日(木)
資源ごみ(空き缶) 12月21日(木)
資源ごみ(白色トレイ・ペットボトル) 12月14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(土)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 都城市クリーンセンター
手数料 50以下 250円
燃えないごみ・資源ごみ

- 場所 都城市リサイクルプラザ
手数料 300以下 無料。超える場合は20ごとに100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6年)

【ごみステーションの収集開始日】

- 燃えるごみ 1月4日(木)
燃えないごみ 1月25日(木)
資源ごみ(空き缶) 1月18日(木)
資源ごみ(白色トレイ・ペットボトル) 1月11日(木)

【個人による搬入開始日】

- 日程 1月4日(木)から燃えるごみ
場所 都城市クリーンセンター
燃えないごみ・資源ごみ

場所 都城市リサイクルプラザ

- 場所 町一般廃棄物最終処分場
お問い合わせ
環境水道課 環境保全係
52-9082

- 都城市クリーンセンター
45-6677
都城市リサイクルプラザ
36-3900

- 一般廃棄物最終処分場
52-5424

※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23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。

- 開催期日 令和6年5月12日(日)
開催場所 ひなた宮崎県総合運動公園ほか
参加資格 県内に住み、13歳以上(令和6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 身体障害者手帳の交付を受けている人。
2 知的の一部 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 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。

Table with columns: 開催競技, 競技種目, 身体の一部, 知的の一部, 精神の一部. Rows include 陸上競技, 水泳, アーチERY, 卓球, フライングディスク, ボッチャ, ポウリング, パレーボール, ミニパレーボール, グラウンドゴルフ.

- 申込期限 令和6年1月19日(金)
お申し込み・お問い合わせ
福祉課 社会福祉係
52-9061

令和6年度放課後児童クラブのご案内

放課後児童クラブは、就労などで放課後に保護者が不在となる児童に、町内の児童館などで適切な遊び・生活の場を与え、健全な育成を図ることが目的です。利用するには、放課後児童クラブへの「登録」が必要です。登録を希望する家庭は、新規・継続を問わず、必ず申請してください。

- 申請書類 12月11日(月)から各児童クラブで配布予定。
申請期間 1月4日(木)～1月31日(水)
提出場所 希望する児童クラブ
対象児童 ①の①、②のいずれかに該当すること。原則として低学年の児童が優先です。また、保護者の責任で送迎を行ってください。
① 放課後に就労などで保護者が不在となる児童
② 保護者が就学・疾病・看護・出産(育児休業の場合を除く。)などで、健全な育成上支援を要する児童

- 登録できる児童クラブ
町直営・原則として、自宅近くの児童クラブへの登録。
法人運営・町内全域が登録対象。
※登録先の決定は、先着順ではありません。新一年生から優先に、お住まいの地域、保護者の就労等状況(就労時間・就労日数など)を考慮して決定します。必ずしも希

2024年春休み海外研修交流事業のお知らせ

公益財団法人国際青少年研修協会では小学3年生～高校生を対象に春休み海外研修交流事業の参加者を募集しています。海外生活を通して交流を体験し、国際感覚を養うことが目的です。初めて海外へ行く人も安心して参加できるように事前説明会(オンライン)や事前研修会も実施し、準備からサポートします。

- 研修国 II イギリス、オーストラリア、カナダ、サイパン、ハワイ、カンプジア、ネパール

- 内容 II ホームステイ、英語研修、学校訪問、文化交流、地域見学、野外活動など

※研修国(コース)により体験内容を選ぶことができます。



お問い合わせ
福祉課 児童福祉係
52-9060

道の駅・物産館周遊デジタルスタンプラリーを開催中です

三股町、都城市、曾於市、志布志市による都城広域定住自立圏構想協議会では、圏内の道の駅・物産館を周遊するデジタルスタンプラリーを実施しています。県内の道の駅・物産館を巡って、道の駅・物産館商品を手に入れませんか? 詳しくは、町公式サイトを確認してください。

- 概要 II 対象店舗に設置してあるポップの二次元コードをスマートフォンなどで読み取ることでスタンプを集め、アンケートに回答した人の中から抽選で合計26人に道の駅・物産館商品をプレゼントします。

期間 II 1月31日(水)まで



お問い合わせ
公益財団法人
国際青少年研修協会
03-6825-3130

対象店舗

- 三股町: 町物産館「よかもんや」
都城市: 道の駅「都城NiQL」
道の駅「山之口」、星の駅「たかざき」
志布志市: 道の駅「松山やちちくふるさと村」、志布志市特産品販売所「港湾通り」

- プレゼントコース II いずれのコースも4市町の道の駅・物産館をそれぞれ1カ所以上回る条件です。
Aコース II スタンプを9個集めた人の中から抽選で2人に1万6000円相当(4000円×4カ所)の商品をプレゼント。
Bコース II スタンプを6個集めた人の中から抽選で4人に8000円相当(4000円×2カ所)の商品をプレゼント。
Cコース II スタンプを4個集めた人の中から抽選で2人に4000円相当(4000円×1カ所)の商品をプレゼント。

お問い合わせ
都城広域定住自立圏構想協議会事務局
(都城市総合政策課内)
23-7161

愛の寄付

Table with columns: 寄付者, 続柄, 故人名, 年齢, 地区, 金額. Rows include 福田房子, 宮里翠夫, 上村重弘, 児玉明江, 大村チツ子, 福田トシエ, 児玉紀美子, 山元数弘, 酒井茂樹, 赤羽亮太.

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
忌明け寄付
(みまたん宅食どうぞ便へ寄付)
赤羽亮太
.....10万円

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11日(木)

● 受付時間 午後1時～1時30分

● 対象者 令和4年12月生まれ

令和5年10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。

1歳6か月児健診

● 期日 12月21日(木)

● 受付時間 午後1時～1時30分

● 対象者 令和4年4～5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。

3歳児健診

● 期日 12月14日(木)

● 受付時間 午後1時～1時30分

● 対象者 令和2年3～4月生まれ

● 利用料金 町が一人目のみ1時間300円を助成します。

利用時間	1時間当たりの利用料金
月～金曜 午前7時～午後7時	300円
月～金曜の早朝、夜間 と土曜・日曜・祝日	500円
子ども1人目のみ	400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。

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 12月18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、水筒

● 場所 町健康管理センター

子宮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

● 持ってくるもの 母子健康手帳、アンケート、検尿
※内科と歯科の診察を行います。また、希望者には、心理相談、ことの相談、栄養相談を実施します。

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。

親子教室(ふれあいあそび)

親子でリズム体操など、遊びを通して楽しくふれあうほか、絵本の読み聞かせやパネルシアターも行います。

● 期日 12月18日(月)

● 時間 午前10時30分から開始

期発見と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要です。ぜひこの機会に、がん検診を受診しましょう。

※検診車が健康管理センターに来て、検診車の中で受けます。

子宮がん検診(子宮頸部の細胞診)

● 対象者 20歳以上で、和暦で遇数年生まれの女性

● 日程 令和6年1月19日(金)

● 場所 町健康管理センター

● 個人負担料金 1500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、町公式サイトに掲載していますのでご確認ください。

おしゃべりがんサロン

LPピナス

がん患者やその家族など、誰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 11月18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

● 場所 町総合福祉センター

「元気の杜」大会議室

● 講師 工藤純代先生、日高由起先生(保育士)

● 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ておはなし会です。

● 期日 12月19日(火)

● 時間 午前10時30分～11時

※予約が必要です。

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。

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9日(火)

● 時間 午前10時～11時

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」

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

〒0120-4111-329

(平日の午後5時まで)

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

健康教室(栄養・口腔ケア)を行いました

11月1日、仲町ふれあい健康づくりサロンで、健康教室を行いました。この教室は、高齢者に低下する「口腔機能」、「低栄養」の改善を図るために、専門職である歯科衛生士



の、生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

● 期日 11月10日(水)

● 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。

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11日(木)

● 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、提供者は大切に可愛いがって預かってくれる。そんな、お互いにとって優しさや喜びが響き合うことを大切にしながら活動しています。

子育てを手助けしてほしい人

↓おねがい(依頼)会員

子育てを援助したい人

↓まかせて(提供)会員

地域の人に甘えてみませんか？まずは気軽に相談してみてください。利用するには事前に会員登録が必要です。

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15日(金)
			1月5日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	1月4日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	1月11日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	12月20日(水)
			12月21日(木)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	12月21日(木)
			1月11日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	
餅原	午前9時30分～11時	餅原営農研修館	12月18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20日(水)
			1月10日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	1月12日(金)
8地区	午前9時30分～11時	8地区分館	12月22日(金)
			12月27日(水)
9地区	午後1時30分～3時	9地区分館	12月27日(水)
			1月10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
※ 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。

くらしのカレンダー

(ゴミ回収日・図書館休館日・イベント)

12月

Calendar grid for December with days of the week and dates. Includes markers for library closures and fire hazards.

★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。

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。

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。



※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。

休日急患診療機関

12月

Table of emergency medical services on holidays, listing hospital names, addresses, and phone numbers.

年末年始の火災予防

この季節になると空気が乾燥し、暖房器具や火気を使用する機会が増えることから、火災の発生が増加する恐れがあります。...

住宅防火

～10のポイントを～

「4つの習慣」

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
③こんろを使うときは火のそばを離れない。
④コンセントはほこりを清掃し、必要なプラグは抜く。

「6つの対策」

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的な点検し、10年を目安に交換する。
③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
⑤お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

年末啓発警戒

三股町消防団は、火災予防はもとより交通事故防止・防犯など、地域安全活動の一環として年末の特別啓発警戒活動を実施します。

次の期間で夕方から夜にかけて町内を回り、啓発と警戒活動を行います。

●期間 12月20日(水)～12月30日(土)



交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第11位 / 令和5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25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25日(月)が振替日です。また、再振替は令和6年1月10日(水)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(水)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たくありません

三股町の人口 (令和5年11月1日現在)

・男/11,918人・女/13,537人・合計/25,455人(前月比-18人)
・世帯数/10,394戸(+15戸)・出生/11人・死亡/33人・転入/68人・転出/64人



クロスアップ
まちを支える人たち 176
蓼池在住 西畑 律子(88)さん

週5日の健康習慣
毎 週火曜の町体育館には、モーニングクラブ参加者の元氣な声が響く。「りっちゃん、ボールがいったよ」と声をかけられた西畑律子さんは、的確な動きで見事にソフトバレーボールを打ち返した。友人に誘われたことがきっかけでクラブに参加して18年目。週に1回のクラブ活動では、ソフトバレー、体操やストレッチなどで約90分間体を動かす。「若いころからバレーをしてい

運動は体の、おしゃべりは心の健康のため
て、ママさんバレーで全国大会にも出たことがあります。でも、運動するようになったのは定年退職後からです」と話すように、今では月・水・金曜はグラウンドゴルフ、木曜は足もと元氣教室と活発に活動。「体を動かすのはもちろん、友人とのおしゃべりが一番の楽しみです。これからはもっとたくさんお話をしたいですね」と笑顔を見せる。運動は体の健康のため、おしゃべりは心の健康のため。今日も心と体が元氣であるよう、たくさんの笑顔に会いにゆく。

茶じょけ
11月11日～12日に行われた「第31回ふるさとまつり」は天候に恵まれたこともあってか、会場にはたくさんの方が来ていました。これまでの広報の取材でお世話になった人もたくさん来ていて、あちらで撮影しては「どうも、こんにちは」、こちらで撮影しては「あのときはお世話になりました」と、カメラを構えていないときはずっとあいさつしていたような気がします。お世話になった人の中には、お子さんが生まれた人もいれば、子どもから大人に成長していた人もいて、担当になってからの時間の長さを感じるとともに、久しぶりに会った親戚の子どもの成長ぶりに驚くおじさんの気持ちになりました。思えば、広報を通じてたくさんの人と縁ができてきたのだなと感慨深くもなりました。(や)

No.640 令和5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



イベント出店情報
キャンドルナイト&よかよか夜市
日時:12月23日(土)午後4時～8時
場所:三股町物産館よかもんや
よかもん市
日時:12月24日(日)午前9時～正午
場所:三股町物産館よかもんや

Instagram
[BREAD LABO 55]西植木定休日月曜

祝2周年!!
今月は、11月から「よかもんや」に新しく仲間入りした「BREAD LABO」5555さんをご紹介します。こちらのお店は、令和3年12月4日に西植木地区でオープンし、今月2周年を迎える人気のパン屋さんです。平日は午前7時から、土曜・日曜は午前5時からと朝早くから営業しています。小麦にこだわり、添加物不使用の生地から作るパンは、常時50〜60種類ほどが店内に並ぶそうです。そんな数ある中で、人気トップ3のパンは、1位「クロワッサン」、2位「揚げパン」、3位「塩パン」なんだそうです。また、「よかもんや」にはここでしか買えない惣菜パンを置いてあります。食べ応え抜群の、

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー
No.134 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(祝日を除く)

ランチにピッタリな限定商品です。ぜひご賞味ください。
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。

12月の旬の食材
・白菜・シイタケ
・ニンジン
・タマネギ
・ホウレン草
※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0.0グラム
材料 ごはん…150グラム

② 主菜・副菜/白菜カレー
244キロカロリー 塩分1.7グラム
材料 白菜…90グラム、シイタケ…20グラム、ニンジン…20グラム、タマネギ…50グラム、油…小さじ1、鶏もも肉…60グラム、塩…小さじ1/18、おろししょうが…少々、おろしにんにく…少々、油…小さじ1、カレー粉…小さじ1/2、クミン…少々、トマト缶…100グラム、水…50ミリリットル、鶏がらスープの素…小さじ1/2、ウスターソース…小さじ1/2、はちみつ…小さじ1/2

作り方 ①白菜は食べやすい大きさに、シイタケ、ニンジン、タマネギは細切りにする。
②鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、▼で下味をつける。
③鍋に油を熱し、②の鶏もも肉に焼き目を付け、皿に取り出しておく。
④③の鍋に油を足し、タマネギとカレー粉、クミンを入れて炒める。
⑤火が通ってきたら残りの野菜と③で取り出しておいた鶏もも肉を入れて軽く炒め、●を入れて弱火で20分程度煮込む。

③ 副菜/ホウレン草とゆで卵のサラダ
100キロカロリー 塩分0.3グラム
材料 ホウレン草 70グラム、卵 25グラム(約1/2個)、粒入りマスタード 小さじ3/4、油 小さじ1と1/3、穀物酢 小さじ1/2

作り方 ①ホウレン草はゆでて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
②卵をお好みの固さにゆで、4等分のくし切りにする。
③●とホウレン草を混ぜ合わせて器に盛り付け、ゆで卵を添える。

④ もう一品/クリスマスクッキー(2枚分)
203キロカロリー 塩分0.1グラム
材料 無塩バター…8グラム、グラニュー糖…7グラム、卵…3.5グラム、薄力粉…20グラム、塩…0.1グラム、アーモンドパウダー…3グラム、アイシングシュガーペン…適量

作り方 ①バターと卵を室温に戻しておく。
②ボウルにバターを入れて泡立て器で混ぜ、クリーム状になったらグラニュー糖を加えて白っぽくなじむまで混ぜ合わせる。
③卵を溶き、②に少しずつ加える。
④③に▲をふるい入れ、ゴムベラで押し付けるように混ぜ合わせ、生地をつくる。
⑤生地をゴムベラでひとまとめにして取り出す。
⑥ラップで包み、軽く平らにしてから冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
⑦冷蔵庫から取り出したら少し柔らかくなるまで置き、めん棒で伸ばす。
⑧クッキングシートで生地を挟んで5ミリ程度の厚さに伸ばし、冷蔵庫で冷やす。
⑨好きな形に型抜きし、180℃に余熱したオーブンで10分程度焼く。
⑩アイシングシュガーペンでデコレーションする。

わが家の一番星

持原 成ちゃん
令和5年3月17日生まれ(0歳)
持原文吾さん・愛さんの次男

山下 睦翔ちゃん
令和5年2月10日生まれ(0歳)
山下 剛さん・菜さんの次男

可愛い笑顔で家族みんなを癒してくれます。寂しがりやで泣き顔も可愛く、これからは元気にすくすく大きくなってね。

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歳以上の元氣な高齢者について、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円切手を貼っておしください。

三股町役場 総務課
秘書広報係 行

2023.12 vol.640

(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