



皆でつなぎ、皆でつかんだ
 9度目の栄光

宮崎日日新聞 THE MIYANICHI

宮崎日日新聞 THE MIYANICHI

宮崎日日新聞 THE MIYANICHI

328人が晴れ舞台 三股町はたちの成人式 ……2

スポーツ大会参加等激励金を交付しました…5 知ってください！国保のいろいろ…6
 まちの話題…10

花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町

2

MIMATA Public Relations 2 Vol.642



広報みまた 令和6年2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



2024年5月。今年も、町民と全国から演劇人が集い盛り上がる、三股の演劇のお祭り「まちドラ!」が開催されます。その中で開催される、町民参加型演劇「ヨムドラ!」の出演者を募集いたします!演劇が初心者の方から経験者まで、お気軽にご参加ください!

ヨムドラ!とは…役者が台本を読みながら、声と簡単な動きで演じる朗読劇の公演です。セリフを覚えなくて良いので初心者でも気軽に参加できます!役者が台本(ドラマ)を読む=ドラマをヨム=ヨムドラ!



まちの演劇 やりたい人 まちドラ! 大募集!!

- 公演名/みまた演劇フェスティバル「まちドラ! 2024」
 町民参加型・朗読劇公演「ヨムドラ!」
- 募集人数/約20人(参加費無料)
- 対象/町内在住または職場が町内で、高校生以上の方
- 演出/県外で活躍する演出家3名(20分ほどの作品を創作)
- 上演日時/2024年5月25日(土)・26日(日)
- 稽古日程/4月…上旬から毎週木曜19:00~(週1回)
 5月…3チームに別れ、各チームで調整
 公演7日前から毎日の稽古となる見込みです。
- 応募方法/申込書を「文化会館 事務室」「役場総合受付」「文化会館ホームページ」で入手してください。申込書に必要事項をご記入の上、文化会館へお持ちください。
- 応募締切/3月31日(日)
- お問い合わせ/三股町立文化会館 TEL 0986-51-3462
<https://bunka.town.mimata.lg.jp>

Twilight Trombone Quartet トワイライト・トロンボーンカルテット コンサート



トロンボーンカルテットの迫力のある、皆さんを包み込む甘く優しいサウンド、そして、作曲家の歴史をさかのぼりトワイライト・トロンボーンカルテットメンバーが自ら作曲家を演じる「西洋音楽物語」も、演奏と一緒に楽しんでください。

- プログラム
 ①4声のためのコンチェルト/テレマン
 ②テディー・トロンボーン/フィルモア
 ③ロンドンデリー・エア/アイルランド民謡
 ④メリー・ウイドウ/レハール
 ~西洋音楽物語~
 パッハ、モーツァルト、メンデルスゾーン、ブラームス、ムソルグスキー、ドビュッシー、ストラヴィンスキーの音楽を演奏
- 日時 2024年3月8日(金) 19:00開演
 ※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
- チケット
 一般…2,000円(2,500円)
 大学生以下…1,000円(当日同料金)
 ペア…3,000円(前売のみ販売)
 未就学児…無料 ※大学生以下は、入場時「学生証」の要提示
- 出演 Twilight Trombone Quartet
 今村岳志・東川暁洋・廣田純一・佐藤敬一朗
- 主催 三股町・三股町教育委員会
- お問い合わせ・チケットのご予約
 三股町立文化会館 TEL0986-51-3462

劇団こぶく劇場 第17回公演

ロマリス

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。もういちど、生きていることに恋をするためのささやかな物語。

- 作・演出 永山智行
- 出演 かみもと千春 濱沙泉宏 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
- 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…公演当日、25歳以下の方が対象
 ※やさい割…公演当日、ご家庭で収穫された野菜をご持参
- 無料託児 要事前申込み
 三股町立文化会館 TEL:0986-51-3462
- 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
- お問い合わせ・チケットのご予約
 三股町立文化会館 TEL:0986-51-3462



成人式の企画・運営を行った実行委員の皆さん



恩師がお祝いに駆けつけました

私は20年前、三股町で生まれ、今ここに居る仲間たちとともに中学生生活を送り、さらに多くの人に支えられてここまで育ってきました。そして私は現在、大学で法律を学ぶ社会秩序を守る検察官になることを将来の目標に掲げ、日々励んでいます。また、検察官や弁護士といった法律のプロフェッショナルとして働く人々の共通原理として、「罪を働んで人を憎まず」という言葉があります。これはかつて孔子が唱えた言葉で、「罪を憎んで罰しても、罪を犯した人まで憎んではならない」という意味です。この言葉の、中でも



はたちの意見発表

楠 康成さん

本日は、私たちのために、このような盛大な式典を催していただき、誠にありがとうございます。私たちは20歳を代表して心から感謝申し上げます。

「人を憎まず」という部分に、20歳を迎え、これから過酷な社会を生き抜いていかなければならない私たちにとって大事なことが刻まれていると思います。現代は、地域や国家を超えて世界規模で互いに影響を与え合うグローバル社会であり、さまざまな特性の人が全員自分らしく生きられる多様性社会であると言われていきます。そのような社会で活躍するためには「コミュニケーション能力」が必須とされています。私は、様々な人と円滑なコミュニケーションを図るために「人を憎まず、愛する精神」が必要だと考えます。さまざまな思想を持った人が集まる社会では、当然のように意見の相違がみられ、対立が生じてしまいます。その対立が国同士であった場合、対立はやがて武力行使へと発展し、現在ウクライナやイスラエルで起こっているような戦争を引き起こしてしまっています。このような、人と人とのつながり合いやすい社会でこそ私たちは互いを愛し、尊重し合うことで良好な人間関係を築き上げていくことが重要であり、また、その仁愛の精神を身に付けるだけでなく、後世に引き継いでいくことがこれからの社会を担う私たちの責務であり、使命



はたちの成人証書授与(中西夏鈴さん)



町民憲章朗読(小出水愛夏さん)



司会(上村かなみさん・有馬佐恵さん)



328人が晴れ舞台 三股町はたちの成人式

1月5日、町立文化会館で令和6年三股町はたちの成人式(町・町教委主催)が開催されました。

令和6年の新20歳は男性168人、女性160人の計328人(町外在住の本町出身者を含む)で、うち224人が出席しました。

式典では、有馬佐恵さん、上村かなみさんが司会を務める中、小出水愛夏さんが代表で町民憲章を読み上げた後、木佐貫町長が代表の中西夏鈴さん、八重尾鴻さんに「はたちの成人証書」を授与しました。続く「はたちの意見発表」では楠康成さんが発表。その堂々とした姿に会場から大きな拍手が送られました。

第2部の記念行事では、西川陽友さん、東奏汰さんが司会を務め、中学生時代の懐かしい写真をたくさん使ったスライド上映や当時の担任教師などの恩師が登場しての激励、本式典に参加できなかった恩師からのビデオレターの上映などがあり、会場は歓声と笑顔に包まれたほか、再会を喜ぶ姿があちこちで見られました。

今回の企画と運営を行ったのは、実行委員長の脇黒丸莉乃さんをはじめとする7人の実行委員。昨年8月から定期的に集まり、フォトブース設置などの準備を進めてきた実行委員へ盛大な拍手が送られました。

です。私はこれから、人が愛し合い、国が愛し合い、世界中が愛し合う平和な社会の構築に貢献できるよう、さらに勉学に励み、力を蓄えていく所存です。

私たちの中には、私のように学生として夢や目標に向かって日々努力している人や、就職して毎日奮闘している人など、さまざまな人がいます。立場や場所は違えども、私たちには確実に、1つの共通点があります。それは、この三股町で幼少期を過ごし、共に育ったことです。20歳を迎えた私たちは、三股町の看板を背負うものとして、たくましく、立派な社会人になれるよう、そして、三股町だけでなく、日本中、世界中で活躍できる人材になれるよう精進していくことをここにお願い申し上げます。

最後になりますが、式典を開催してくださった主催者やご来賓の皆様、お世話になった先生方、20年間育ててくれた家族、そしてともに歩んできた仲間、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。まだまだ未熟な私たちを、どうか今後も温かい目でご指導ご鞭撻のほどをよろしくお願い申し上げます。はたちの意見発表とさせていただきます。

スポーツ大会参加等 激励金を交付しました。

9月から12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合宿・学校活動の一環として開催される大会は除きます）。



「アスリートタウンみまた」のさらなる飛躍を目指して

- ① **自転車** 藤村一磨・2023 UCI世界選手権（ロード）（8月4日～13日・スコットランド）
- ② **バドミントン** 坂田琉風・令和5年度全国中学校体育大会第53回全国中学校バドミントン大会（8月20日～23日・高知県）
- ③ **サッカー** セレソン都城FC（甲斐善斗、池島旺星・KYFA 2023九州U-14選抜サッカー大会（9月30日～10月1日・大分県）
- ④ **少林寺拳法** 朝倉仁、千代森悠希、吉川飛向、波田姫彩、富松勇真、柴田聖矢・2023年少少林寺拳法世界大会 in Tokyo Japan（10月7日～8日・東京都）
- ⑤ **バドミントン** 三股バドウィング（本城達広（監督）、坂田結愛、松迫小羽音、落合駿太、松迫翼・第40回全九州小学生バドミントン選手権大会（10月20日～22日・宮崎県）
- ⑥ **ねりんピック** ベタンク三股町ベタンク協会（北野勇、中野静雄、松山暁朗、桑畑ミノリ（グラウンド・ゴルフ）本村理津子「サッカー」都城ヤングマン（中原和彦、久場宏嗣）「ダンススポーツ」宮崎DSサークル（上野佐登子・ねりんピック愛顔のえひめ2023（10月28日～31日・愛媛県）
- ⑦ **空手** 鎮心館三股支部（宮田陽太・道統少林寺流第51回全国鎮心館空手道大会（11月3日・沖縄県）
- ⑧ **サッカー** セレソン都城FCレディース（藤本萌空・KYFA 第28回九州U-15女子サッカー選手権大会（11月3日～5日・佐賀県）
- ⑨ **卓球** KATSUKAJR.（中島輝、宮田柚・2023年全国本卓球選手権大会（カデットの部）（11月3日～5日・徳島県）
- ⑩ **硬式野球** 宮崎県南ボーイズ（田中琥楽、田中凌楽、川崎明煌・第39回日本少年野球九州大会（11月3日～5日・福岡県）
- ⑪ **バレーボール** SATSUKI（新澤津小夜子、松本英子・第35回全国ママさんバレーボールいそじ大会（11月23日～25日・福岡県）
- ⑫ **フットサル** AZUL都城FC（園田壕太郎、中原鉄心、馬籠祐、堀内瑛友、島田莉央、新谷凜斗、中西亜瑠士・第9回九州ジュニアフットサル大会（12月2日～3日・鹿児島県）
- ⑬ **バレーボール** SKYCLUB（政野朝路、城下愛香・愛しとーとカップ第49回九州ママさんバレーボール優勝大会（11月24日～25日・佐賀県）
- ⑭ **フットサル** セレソン都城FC（中山新吾（監督）、甲斐善斗、早瀬蒼、池島旺星・KYFA 第29回九州U-15フットサル選手権大会（11月25日～26日・熊本県）



知ってください!国保のいろいろ



私たちが病気やけがをしたとき、病院に行って治療を受けたり、薬を処方してもらったりします。国民健康保険などの健康保険に加入していれば、自己負担が医療費の3割(70歳以上は原則2割)で治療を受けることができます。

国民皆保険制度とは

国内に住所がある人は、国民健康保険法という法律によって、国民健康保険、職場の健康保険(社会保険など)、75歳以上の人は後期高齢者医療制度など、何らかの健康保険に加入することが義務付けられています。これらの保険制度は、けがや病気に備えて被保険者の皆さんがお金を出し合い、安心して医療機関を受診できるように助け合う制度という点では同じもので、何らかの保険に加入している証が保険証です。今回は、国民健康保険(国保)について、その対象者や必要な手続きなどを確認していきましょう。

国保に加入する人

国保には、職場の健康保険や75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除くすべての人が加入します。

国保に加入するのはこんな人です

<p>農業や漁業などを営んでいる人</p>	<p>お店などを経営している自営業の人</p>
<p>3カ月を超えて日本に滞在するものと認められた外国籍の人(例外あり)</p>	<p>パートやアルバイトなどをしている、職場の健康保険などに加入していない人</p>
<p>退職して職場の健康保険などをやめた人</p>	

加入は世帯ごと、被保険者は一人ひとり

国保では、世帯の一人ひとりが被保険者となりますが、加入は世帯ごとに行い、世帯主がまとめて加入手続きをします。また、国民健康保険税は、世帯全員分をまとめて世帯主へ通知され、納税義務者も世帯主です。

加入する場合に必要なもの

- 「健康保険・厚生年金保険資格喪失連絡票」
加入していた健康保険の資格喪失日を確認します。
- マイナンバーカードなどの身分証明書
※世帯主以外の人が手続きに来る場合は、世帯主の同意書と委任状

こんなときは? 国民健康保険の給付に関するQ&A

こんな疑問はありませんか?

Q 病院で診療を受けたときに保険証を忘れて10割負担したのですが…

A やむを得ず、保険証を持たずに医療機関で診療を受けた場合、医療費の全額を支払わなければなりません。後日、申請手続きをすることで保険給付分を支払います。申請には、診療内容が記載された明細書、領収証、印鑑、保険証、マイナンバーが分かるもの、世帯主名義の通帳、身分証明書が必要です。

Q 仕事中にけがをしたのですが…

A 仕事中のけがは、国保が適用される対象にはなりません。労災保険の対象となりますので、詳しくは、勤務先の保険担当者、労働基準監督署または国保年金係にお問い合わせください。

Q 保険証の有効期限がほかの人と違うことがあるのはどうして?

A 国保は、前年の所得状況により負担区分や国民健康保険税が変更になる場合があります。そのため、有効期限は7月31日になっていますが、制度上、7月31日より前に保険証を切り替える必要がある人は、予め有効期限を次のように設定しています。

●70歳になる人 70歳の誕生日の月末(誕生日が1日の人は誕生日の前日)

●75歳になる人 75歳の誕生日の前日
後期高齢者医療保険証は誕生日の前月にオレンジ色の封筒で郵送します。

●在留期間満了日を迎える外国籍の人 在留期間満了日

●町外に住民票を異動している学生 3月31日

Q 70歳になったら窓口の負担割合が変わりますか?

A 70歳の誕生日の翌月(1日生まれの場合は当月)1日から医療機関での負担割合が、前年の所得によって2割に変更になります。更新された保険証は誕生日の末日までに届くよう郵送しています。ただし、世帯の所得状況によっては、負担割合が3割のまま変更にならない場合があります。

Q 会社の社会保険に変わりましたが、保険証が届くまでの間、国民健康保険証は使えますか?

A 社会保険に加入した日以降に国保の保険証を使用することはできません。使用した場合、国保から医療機関へ支払った額を、後日ご本人に請求することになります。社会保険証がお手元に届いたら社会保険証とマイナンバーが分かるもの、国民健康保険証、身分証明書を持って、町役場で国保を脱退する手続きをしてください。



国保には次のような制度もあります

はり・きゅうの施術に助成があります

町が指定した施術所では、きゅうを受けるとき、年60回まで助成制度を利用できます。施術を受ける前に、町民保健課で「はり・きゅう施術利用者証」の交付申請をすることが必要です。

出産育児一時金の支給があります

国保の加入者が出産したときは、「出産一時金」を支給します(令和6年度から50万円)。出産する医療機関で手続きを行うと、出産費用から出産育児一時金の支給額を差し引いた額を医療機関窓口で支払うだけで済む「直接支払制度」が原則です。

保険税の軽減措置があります

勤務先の倒産や解雇など、やむを得ない理由で退職した人は、申請をすることで、一定期間の軽減を受けることができます。

※国保以外の健康保険の制度は、各健康保険に確認してください。
【1月から開始】産前産後の国民健康保険税の軽減制度
令和5年11月1日以降に出産(予定)する国保加入者の産前産後相当期間(単胎4カ月分、多胎6カ月分)の所得割保険税と均等割保険税を年額から減額します。

出産予定日の6カ月前から届け出ができますので、出産予定者の国民健康保険証と母子健康手帳を持って町役場へ届け出をしてください。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含む)。

交通事故などで病院にかかるとき

交通事故などで、「第三者行為(相手の過失)」によってけがをした場合は、届け出により医療機関で治療を受けることができます。この場合、国保が医療費を一時立て替え、あとで加害者に過失割合に応じて費用を請求します。届け出がないと、加害者に請求ができません。また、示談をするとその内

健康保険は助け合いの制度です

わたしたちは、健康になるため、健康でいるために医療機関を受診します。もし、健康保険制度がなければ、医療機関を受診するたびに高額な医療費を支払う必要があり、健康を維持することが難しいかもしれません。国保だけでなく、さまざまな健康保険制度を維持していくことが大切です。健康保険で、お互いに助け合うことは、わたしたちやまの未来を支えることなのです。

国保のお問い合わせ

町民保健課国保年金係
☎ 52-9631



みまたさん

その283 ちかひが、11まるごうりち



今月の表紙

『栄光の瞬間』



第14回宮崎県市町村対抗駅伝大会

1月8日、宮崎市で行われた第14回宮崎県市町村対抗駅伝大会は県内全州市町村から1チームずつが参加。12区間、39.2kmで順位を争いました。町村の部9回目の優勝を目指す三股チームは序盤から快走。1区から良い位置につき、2区で1区になるとそのまま1位を譲ることなくゴール。最終走者の岸村さんはゴールテープをきる瞬間、雄たけびを上げ、ガッツポーズをしていました。選手だけでなく、スタッフや家族など、みんなでつかみ取った勝利となりました。



三股文芸

300

「短歌」

◆◆◆三股短歌会◆◆◆

千年の都へ想いを馳せながら雑かざる女らも艶めいてをり

三浦好子

今年もそろそろ「おひなさま」の季節です。幾つに成っても女性心が浮き立ちます。小倉邸でも「ひなまつり」の準備中です。ぜひ足をお運び下さい。

どの局も津波特番流す夜天皇崩御のとき思い出す

土井恵子

元日のテレビ画面に突然、津波警報のテロップが出て、その後、能登半島地震の報に切り変わりました。地デジもBSもすべて津波特番。昭和天皇崩御のとき思い出しました。次々、明らかになる甚大な被害。被災地の方に一刻も早く平穏な日々が戻りますように。



「Twilight Trombone Quartet」今村岳志さん(本町出身)



「まちドラ! 2023」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

音楽を劇と一緒に楽しもう!

6月8日、「Twilight Trombone Quartet Concert」が行われます。

この公演は、東京藝術大学出身の今村岳志(本町出身)、東川暁洋、廣田純一、佐藤敬一郎の4人のトロンボーン奏者によるコンサートです。

第一部は、通常のクラシックの名曲コンサート。第二部は、西洋音楽物語と題して、パッパやモーツァルトに扮して、曲や作曲の解説をコミカルな劇でお届けし、トロンボーンの美しい音色を聴かせてくれます。

クラシックコンサートが初めての人も気軽に楽しめる公演となっています。来場お待ちしております。

お芝居を初めてみませんか?

5月24日、26日、みまた演劇フェスティバル「まちドラ! 2024」が行われます。町の施設を利用した4つの特設劇場を巡って、お芝居を楽しむ! という毎年5月に開催される演劇のお祭

りです。その「まちドラ!」に出演する町民の皆さんを募集します!

朗読劇なのでセリフは覚えなくても大丈夫! 4月から週1回の練習をして1週間前からプロの演出家の指導で、20分ほどの短編劇を創作します。「演劇が好きだ!」、「お芝居してみたい!」、「新しいことをやってみよう!」などなど、演劇初心者から演劇好きまで、気軽にご参加ください!

みまた座20年目の本公演!

3月31日、「演劇講座みまた座20期生本公演」が行われます。20年前、いつも子どもたちがいる生き生きとした劇場であって欲しいという思いから生まれた「みまた座」です。これまでに延べ360人の子どもたちが在籍しました。20年目の子どもたちの演劇をお楽しみください!

◆公演情報は、本誌裏面をご覧ください。

地域おこし協力隊通信 vol.48



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします!

『私にできること、私がしてきたこと。』

地域おこし協力隊 江森 聡さん

今年が始まり、すでに1か月も経ったことに驚きを隠せません。新年に起こった未曾有の災害には心痛く、一日も早い回復をお祈りします。微力ながら自分自身でできることで復興支援に取り組んで行ければと思います。今回の災害は自分自身の在り方、人との関わり合いについて考えさせられました。そんな中、年明けから取り組み始めているのが協力隊の募引きに向けての活動報告会の資料作りです。資料作成に取り組んでいると、本当にこの5年間で多くの経験、体験、出会いにあふれた時間を過ごしていたのだと改めて感じました。本当に感謝しかありません。お金では手にはいかない人生の豊かさを得ることができました。どこまで地域に貢献できたのかは分かりませんが、残りあと数カ月、最後までお付き合いいただけたらと思います。



外国語指導助手のコーナー

「美しい宮崎を探検しました」

マーティン・ゴンザレス



こんにちは! 三股の新しいALT、マーティンです。私が熱中していることの二つが旅行です。これまで、日本をはじめメキシコやコスタリカなど10か国を訪れ、多様な文化を学んできました。そして、宮崎県内も何力所か巡りました。最初に訪れた青島神社で見たのは、ユニークな鬼の洗濯岩と結婚式を祝うたくさんの人。1日の終わりに食べたのはトマトラーメンです。日南の鶴戸神社にも行ききました。海を見下ろす崖沿いに建つこの神社の本殿は、小さな洞窟の中にあります。そこから南下した都井岬では、出迎えてくれた野生の馬と日向灘がまさに絶景を見せてくれました。そして、日南の海の幸は旅の疲れを吹き飛ばすおしきでした。最後に訪れたのは高千穂峡の川下りをしました。真名井の滝に近づくと、赤や黄色に色づいた紅葉がまるで宝石のよう。夢のような景色でした。この日の締めくくりに食べたのは、宮崎を代表する食べ物、チキン南蛮です。これからもいろいろなお勧めがあります。もし、おすすめの場所があったらぜひ教えてください。



としょかん寄席 落語を聴いてみませんか



クリスマスかざりをつくりました

三股町立図書館

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

LIBRARY

「としょかん寄席」を行います

「としょかん寄席」を2月24日(土)午後2時から行います。今回は、アマチュア落語家の柱大輔さんによる落語です。観覧希望の人は、町立図書館の窓口か電話で申し込みを受け付けています。図書館では、気軽に落語を楽しめる絵本やCD・DVDなども、多数そろえています。あわせてご利用ください。

クリスマスかざりをつくってみよう

12月16日と23日に、クリスマスかざり制作を行いました。紙コップでつくるクリスマスツリーや、折り紙でツリーの形にした切り紙でクリスマスカードを作りました。古紙を利用したリースづくりもあり、それぞれのかざり作りを親子で楽しんでいました。クリスマス絵本や工作、折り紙の本もあわせて準備し、クリスマスの本も楽しむ時間となりました。

令和5年のベストリーダー本

昨年貸出の多かった本や視聴覚資料を紹介します。まだ読んでいない本がありましたら、ぜひご利用ください。

- 【一般書】 柚月裕子/著 小学館 「教誨」
- 「ハヤブサ消防団」 原田ひ香/著 中央公論新社
- 「財布は踊る」 原田ひ香/著 新潮社
- 「三千円の使いかた」 原田ひ香/著 中央公論新社
- 【児童書・絵本】 「くだものさん」 tuperatupera/著 学研プラス
- 「ノラネコぐんだんラーメンやさん」 工藤ノリコ/著 白泉社
- 「大ピンチずかん」 鈴木のりたけ/著 小学館
- 【視聴覚資料】(DVD) 「トムとジェリー 夢のチョコレート工場」 「譲られなかった者たちへ」 ◆休館案内(17階くらしのカレンダー)



3年 都城東高校
黒木瑞季さん
(山王原在住)

「学校生活を支えてもらった感謝を込めて作りました。就職先でも、この学校で学んだことを生かしていきたいです」

3年間の集大成を披露 都城東高で調理科卒業作品展開催
12月10日、豊栄学園都城東高校で、調理科3年生の卒業作品展が開催されました。当日、生徒たちは真夜中から調理を行い、3年間で学んだ知識や技術を注ぎ込んだ集大成の料理を披露。会場内に並べられた和食、洋食、中華やお菓子は、保護者やこれまで指導してきた教師などに感謝の言葉とともに振る舞われました。料理を味わった保護者からの「おいしい」の声に、生徒たちは、照れながらも自信に満ちた表情を見せていました。



受賞者
笠島一郎さん
(轟木在住)

「長田小は、小規模特設校ならではの学校と保護者と地域の連携が魅力です。長田地区に関わる企画で活動している気持ちです」

日本PTA全国協議会表彰 長田小PTAが受賞
12月18日、長田小学校PTA会長の笠島一郎さんが木佐貫町長に日本PTA全国協議会表彰を受賞したことを報告しました。
この賞は、(公社)日本PTA全国協議会主催の日本PTA創立75周年記念式典で授与されたものです。長田小PTAは、長田小で毎年行われる田植えや稲刈りの準備と管理や地域での廃品回収、児童と地域住民との交流会の主催など、学校と保護者だけでなく、学校と地域を結び団体としても活動しています。



女団連会長
森秋生さん
(勝岡在住)

「食べ盛りの子どもたちに、令和6年が明るい年になってほしい、お正月にほっこりしてほしいと願いながら準備しました」

今回で4回目 女団がどうぞ便に餅などを提供
12月19日、町女性団体連絡協議会が「みまたん宅食どうぞ便」に餅の寄贈と11月に行われたふるさとまつりでの益金の寄付を行いました。女団連による食品の寄贈は、どうぞ便の開始以来、毎年のように行われています。
「どうぞ便」は、町社協が行っている18歳未満の子どもがいる生活困窮世帯に野菜や米、加工品などを配る事業のこと。今回贈呈した餅は女団連会員10人が機械でついたもので、合計840個が寄贈されました。



寄贈者
河野平さん
(都城市在住)

「宮崎の風土と希望にあふれる子どもたちの顔を描いた作品です。見るたびにさまざまな発見ができると思います。ぜひ楽しんでください」

町へ絵を2作品寄贈 画家の河野宗平さんから
12月26日から、町立図書館入口に絵が2枚飾られています。この絵は、画家の河野宗平さんによる「太陽の国」と「希望という名の光」という作品です。元中学校美術教師の河野さんは、一目でわかるデフォルメされた「笑顔」が作品の特徴で、三股中勤務時の平成17年に「みまたん」1期生の本公演イメージ画を手掛けて以来、三股中離任後も、総合文化施設10周年記念作品「おはよう、わが町」のイメージ画を描くなど、本町とゆかりの深い画家です。



報告者
日高ひなさん
(勝岡小5年)

「2回戦で昨年のチャンピオンに勝った勢のまま、決勝でも全力を出し切った勝つことができました」

国際親善空手道選手権に出場 日高さん、久保さんが結果報告
12月10日に大阪府で行われた「国際親善空手道選手権大会」に出場した日高ひなさん、久保田湊大さんが、12月27日、木佐貫町長に大会結果を報告しました。
2人は選手が1対1で対戦する形式の「組手」に出場。世界各国の選手が出場する中、日高さんは小学5・6年女子チャンピオンクラス無差別級に出場し優勝、久保田さんは中学男子2・3年上級無差別級に出場し3位という輝かしい成績を収めました。



力走を終えた三股チーム



緊張のスタート

ゴール後、喜び合う選手とスタッフ



思いをこめた「たすき」をつなぐ

1月8日、宮崎市で「第14回宮崎県市町村対抗駅競走大会」が行われました。今回は県内全市町村から1チームずつが出場。コースは、県庁前をスタート・ゴールとする12区間39・2キロメートル。昨年の町村の部で大会記録を更新する2時間5分48秒で見事優勝。総合でも宮崎市、都市に次ぐ3位の成績で、2大会連続、9度目の栄冠をつかみました。個人では、2区(中学生女子)瀬戸山実桜さん、3区(中学生男子)竹田権司さん、4区(小学生女子)坂元愛花さん、6区(中学生男子)花岡利玖斗さん、10区(一般)富永昌輝さん、11区(小学生男子)石上日葵さんが区間賞を獲得する力走を見せ、盤石の走りです「アスリートタウンみまた」を県内全域にアピールしました。



監督
米田透さん

選手全員が自分の力をそのまま出せたことで胸を張れる走りがありました。選手、家族、スタッフの総合力、つまり「三股魂」の勝利です。



6区(中学生男子)
花岡利玖斗さん

落ち着いて、楽しく走ることができました。目標タイムを達成できただけでなく、区間賞と区間新記録を取れてうれしく思います。



5区(50歳以上)
大久保誠さん

三股からの応援の人々もたくさんいて、楽しく走ることができました。何より無事にたすきをつなげることができてよかったです。



4区(小学生女子)
坂元愛花さん

昨年とは違う区間を楽しんで走ることができました。区間賞を狙っていたので、取れてうれしいです。来年も走りたいと思います。



3区(中学生男子)
竹田権司さん

途中の上りでタイムを落としてしまったのが悔しかったです。来年も走れたら、6区の花岡先輩の記録を抜きたいです。



2区(中学生女子)
瀬戸山実桜さん

たすきをもらうまでは緊張していました。区間賞を取ることができましたが、もっと走れたと思うので、少し悔しいです。



1区(小学生男子)
瀬尾悠介さん

自分の記録はあまりうれい結果ではありませんでした。来年も代表になって1位と区間賞をとりたいです。



12区(高校生)
岸村大尊さん

最後の直線に入ると、監督の声が聞こえたので、しっかり声を出してガッツポーズでゴールできました。うれしい気持ちでいっぱいでした。



11区(小学生男子)
石上日葵さん

走り始めるまでは緊張していましたが、でも、沿道ではたくさんの人が応援してくれていて、楽しく走ることができました。



10区(一般)
富永昌輝さん

昨年より調子がよく、目標以上の走りことができました。中学生のパワフルさ、元気の良さがチームの雰囲気強くしていると思います。



9区(小学生女子)
本村紗弥さん

緊張したけど、楽しく走ることができました。練習は大変だったけど、友達を支えてくれたので続けることができました。



8区(高校生)
早田駿希さん

緊張からか、気持ちの多い走りとなりました。目標は順位キープだったので、最低限の走りはできたと思います。



7区(一般)
野崎寛さん

花岡君の走りに触発され、前のチームとの距離を詰めることができました。世代間のつながりの強さが三股の強さの土台だと思います。

「まちづくりフォーラム」を開催します

令和5年度は、三股町まちづくり基本条例の施行から10周年という記念の年です。町では、この10年の間、協働のまちづくりを推進するさまざまな取り組みを行ってきましたが、なかでも平成30年度から検討を始めた「交流拠点施設整備事業」は、その核となるプロジェクトです。

10周年の節目の年に協働のまちづくりをより一層推進するため、五本松団地跡地を暫定的に利用し、町民主体のイベントなどに取り組んでいきます。その締めくくりを飾る事業として「まちづくりフォーラム」を開催します。

町が取り組んでいる協働のまちづくりを分かりやすく伝えるため、今回のフォーラムも町民参加型で企画しています。合わせて、中心地の活性化と周辺地域とのネットワークづくりにより不可欠なコミュニティバス「くいまーる」の路線再編についてもご説明します。

- 日時 2月16日(金) 午後7時～9時予定
●開場は午後6時30分
●場所 町立文化会館
●内容
- 交流拠点施設整備事業の進捗状況
- コミュニティバス「くいまーる」の路線再編
※詳細は、決まり次第、町公式サイト

トや町公式ラインでお知らせします。
●料金 入場無料
※事前の申し込みは不要です。
●お問い合わせ
企画商工課
五本松交流拠点施設推進室
☎52-11120

市町村交通災害共済の加入申し込みを受け付けます

交通災害共済は、交通事故により死亡・けがをした場合に、お互いに助け合い、見舞金を支払う制度です。次のとおり加入申し込みを受け付けます。

- 支部長を通じての申込期間
2月1日(木)～3月22日(金)
●共済期間
令和7年3月31日(1年間)
※個人で申し込みをする場合は、4月以降も受け付けますが、共済期間は、受付日の翌日～3月31日まで。ご注意ください。
●加入資格
町民(外国人住民含む)
※修学(学生)のため一時的に町外に転出している人も加入できます。
●申込方法
申込書に必要事項を記入し掛金を添えて、支部長または町役場(案内窓口)・郵便局(ゆうちょ銀行)までお申し込みください。
※申込用紙は、支部長へ配付します。また、町役場の案内窓口にもあります。
●共済掛金
1人につき500円

●お問い合わせ 町役場 案内窓口
☎52-11111

町民参加型演劇「ヨムドラー」出演者募集

今年も5月24日(金)～26日(日)に開催の「まちドラ!2024」内で行われる朗読劇の参加者を募集します。朗読劇とは「台本を読みながら簡単な動きだけで演じていく劇」のことです。演劇経験の有無は問いません。台本を覚える必要もありません!幅広い世代の皆さんとともに、楽しく稽古をしながら、出会ったみんなの力で一つの作品をつくってみませんか?

- 募集人数 約20人
●対象
町内在住または職場が町内で高校生以上の人。ただし「上演日の2日間とも必ず参加できる人」とします。
●上演日
5月25日(土)・26日(日)
●稽古
4月上旬から毎週木曜日の夜を中心に週に1回。公演7日前から毎日の稽古となる見込みです。場所は主に町立文化会館です。
●参加費
無料
●応募方法
申込書に必要事項を記入し、町立文化会館事務室に提出してください。申込書は「町立文化会館事務室」、「町役場案内窓口」にあります。また「町立文化会館ホームページ」からダウンロードする事も可能です。
●応募締め切り
3月31日(日)

●お問い合わせ 町立文化会館
☎51-3462

第36回三股町文化合同展を開催します

町立文化会館で「第36回三股町文化合同展」を開催します。町文化協会が活躍している皆さんの作品が一挙に展示されます。ぜひご覧ください。また、各部門の体験コーナーもあります。あわせてお楽しみください。

- 日時
2月27日(火)～3月3日(日)
午前9時～午後4時30分
※2月27日(火)は午前10時から、3月3日(日)は午後4時まで
●場所
町立文化会館
●展示作品
絵画、書道、写真、茶道、華道、短歌、陶芸、押花、版画、刺しゅう、園芸木工、ちぎり絵など
●入場料
無料
●お問い合わせ
三股町文化協会(担当:尾山)
☎090-8417-0640

「宮崎ねりんピック2024」の参加者を募集します

ねりんピックは、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じて高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するものです。実施種目は、競技実施要項または県社会福祉協議会の公式サイトで確認できます。

- 警察安全相談室 ☎9110
●県男女共同参画センター相談室 ☎0985-60-1822
●女性の人權ホットライン(法務省) ☎0570-070-810
●性暴力被害者支援センター さぽーとねっと宮崎 ☎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

12月1日から12月31日まで
社会福祉法人三股町社会福祉協議会
●匿名寄付
寄付者 続柄 故人名 年齢 地区 金額
上石雄三 母 ミチ子 91 谷 3万円
大重 透 妻 ひろ子 75 上新 5万円
山下月子 母 木佐貫光 100 下新 3万円
平畑京子 夫 忠勝 73 西植木 3万円
●一般寄付
三股町女性団体連絡協議会
ふるさとまつり益金(みまたん宅食どうぞ便へ寄付)
藤元メデイカルシステム付属医療専門学校.....5000円
(バザー収益金)

●共同募金
(株)シルバーク・SB(シルバーク三股店)
.....2万4945円

20歳になったら国民年金

20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者(学生・農林漁業者・自営業者・無職の人など)は、国民年金に加入することが義務づけられています。

- 参加資格
60歳以上(昭和40年4月1日以前に生まれた人)
●開催日
5月19日(日) ※日程が異なる競技もあります
●会場
ひなた宮崎県総合運動公園ほか
●申し込み先
①町教育課 スポーツ振興係(中央公民館内)
●期間
2月1日(木)～29日(木)
②県社会福祉協議会・長寿社会推進センター
●期間
2月1日(木)～3月15日(金)
●申込方法
申込用紙に必要事項を記入して、期間内にお申し込みください。
※申込用紙・競技実施要項は中央公民館にあります。また、県社会福祉協議会公式サイトからもダウンロードできます。
●参加料
500円(参加決定後に送付される振込用紙で郵便振込み)



お問い合わせ
県社会福祉協議会
長寿社会推進センター
☎0985-31-9630
ファクス0985-31-9665

20歳になった人には、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」や納付書などが届き、国民年金に加入したことをお知らせします。

国民年金保険料は支払い方法が選べます

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、病気やけがで障害が残ったときや家族の働き手が亡くなったときに受け取ることのできる、障害年金や遺族年金もあります。

- 国民年金保険料は支払い方法が選べます
①納付書
②口座振替
③クレジットカード など
※1カ月当たりの国民年金保険料は、1万6520円(4月からは1万6980円)です。
※保険料をまとめて前払い(前納)すると、保険料が割引になるのでお得です。
●保険料を納めることが困難な人のために保険料免除制度があります
【学生納付特例制度】
前年所得が基準以下の学生を対象とした、保険料の納付が猶予される制度です。
●対象者
学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。
【免除・納付猶予制度】
本人、配偶者および世帯主それぞれ

この前年所得が一定額以下の場合に、保険料が「免除」または「猶予」される制度です。
●お問い合わせ
町民保健課 国保年金係
☎52-9631
都城年金事務所
☎23-2571



全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国斉情報伝達試験(第4回)を実施します

国が実施する全国瞬時警報システム(通称「Jアラート」)の全国一斉情報伝達訓練(第4回)に合わせて、本町でも情報伝達試験を実施します。町内各所に設置している防災行政無線のスピーカーから、次の日程で音声が一斉に流れれます。ご理解とご協力をお願いします。
●日時
2月9日(金)
午前11時ごろ
※災害発生や気象状況によっては、情報伝達試験を中止する場合があります。中止する場合は、町公式サイトなどでお知らせします。
●お問い合わせ
総務課危機管理係
☎52-11110

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

子ども



健康管理センターからの お知らせ

赤ちゃん健診

● 期日 3月7日(木)

● 受付時間 午後1時～1時30分

● 対象者 令和5年2月生まれ

令和5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。

2歳6か月児歯科健診

● 期日 2月15日(木)

● 受付時間 午後1時～1時30分

● 対象者 令和3年8～9月生まれ

● 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、希望者にはことばの相談、栄養相談も実施します。

3歳児健診

● 期日 2月29日(木)

● 受付時間 午後1時～1時30分

● 対象者 令和2年5月生まれ

● 持ってくるもの 母子健康手帳、アンケート、検尿

● 有償ボランティア活動です。(平日1時間あたり600円、土曜・日曜・祝日は800円)

● ※補償保険(保険料はセンターが負担)に加入しています。

● お申し込み・お問い合わせ ファミリー・サポート・センター たんぽぽ ☎51-5688

一般



健康管理センターからの お知らせ

リズムウォーキング

健康運動実践指導者の指導でストレッチ、音楽にあわせながら、歩く動作を中心とした運動をします。運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 2月19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。

おしゃべりがんサロン

ルピナス

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ことができ交流の場です。

● 日時 3月21日(木)

※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、栄養相談も実施します。

子育て支援センターからの お知らせ

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。

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 2月20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

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

● お申し込み先 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)

2月27日(火)は「三股町総ぐるみ献血参加運動」の日です

総ぐるみ献血参加運動とは、町内の全ての皆さんに献血の協力を呼び掛ける運動で、県、各市町村、推進団体、血液センターが連携し、県内で実施しています。輸血用の血液は、事故や手術だけでなく、その多くは病気治療のために使われています。また、血液は長期保存ができません。常にご自身の協力が必要とされています。安全な血液製剤の安定した供給のために、皆さんのご協力をお願いします。

● 期日 2月27日(火)

● 時間 午前9時30分～午後4時

● 場所 町役場

● 献血の種類 400ミリット献血

● 献血対象者 男性・17～69歳、女性・18～69歳

・体重50kg以上の体調の良い人 ※ただし、65歳以上の人は60～64歳

時間を過ごしましょう。

● 期日 毎週水曜日

● 時間 午後1時30分～2時30分

● 講師 ライト・デレック先生

● ※予約が必要です。

親子教室 (親子でのびのびストレッチ)

乳幼児を抱っこして負荷をかけて行うストレッチを紹介します。

● 期日 3月5日(火)

● 時間 午前10時～

● 場所 総合福祉センター

「元気の杜」大会議室

● 講師 中筋清人先生 (健康運動指導士)

● 対象 首が座ったくらいから3歳

くらいまでの乳幼児と母親

● 準備 乳児は、抱っこ紐 (スリングは不可)

● 主催 宮日母子福祉事業団

● 定員 8組

● ※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 3月7日(木)

● 時間 午前10時30分～11時

● ※予約が必要です。



誕生日(12ヶ月生まれのお友達)

誕生日のお友達をみんなで祝いましょう。予約は不要です。

● 期日 3月12日(火)

● 時間 午前10時～11時

ファミリーサポートセンターたんぽぽからの お知らせ

子育てサポーターを募集しています

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。「まかせて会員」は、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。

● 講習会 日時 2月14日(水) 午前8時40分～午後3時30分

2月15日(木) 午前8時50分～11時

● ※2日間とも受講が必要です

● 場所 町総合福祉センター 「元気の杜」

● 内容 保健師、管理栄養士、小児科医、心理士、保育士、消防士などによる子ども・子育てに関する講義

● 受講料 無料

● ※預かる子どもの年齢、活動の内容、日時などは選ぶことができます。

までに献血経験がある人に限られます。その他、当日の問診で献血できないと判断する場合があります。

高齢者(介護保険) 地域包括支援センターからの お知らせ

認知症サポーター養成講座をご存知ですか?

地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座の出前講座を行っています。認知症の人やその家族が、地域で安心して暮らすためには、周りの人の理解やサポートが必要です。また、自分や家族が認知症

になった場合でも、認知症に対する正しい知識があれば、早期に対応でき、症状の悪化や進行を遅らせることにもつながります。講座は、誰でも申し込むことができます。開催場所や日時などは希望に応じて変更できますので、自治会や学校、企業やサークルなど、興味のある団体は、お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。



足もと元気教室

● 日程=2月15日～3月14日までの分

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

※今回、8地区は午後1時30分からとなります。●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 ※2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)

2月

Calendar grid for February showing days of the week, dates, and events like library closures and holidays.

★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。

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

2月

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

電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。

ライフラインの停止や避難への備え

- 避難の妨げにならないように家具の向きや配置を工夫する。
・家具は転倒しないように、壁に固定するなど対策をとる。
・窓ガラス、テレビ、電子レンジなど、災害発生時、部屋ごとにとどのような危険があるのかを考えて、対策をとる。
・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備える。

家の中の安全対策

地震や台風などの自然災害は、時として想像を超える力で襲いかかり、大規模な災害であるほど行政の手が行き届かなくなり、災害による被害を少なくするためには、一人一人が自らの命は自ら守る意識を持ち、日ごろから災害に備える準備が重要です。平時からハザードマップを確認し、自分の周りにどのような災害の危険があるのか考え、備えておきましょう。

一人ひとりの防災対策

災害時に備えた備蓄品の例

- 飲料水：1人1日3リットルを目安に3日分
・食品：ごはん(アルファ米など)1人5食分、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、1人最低3日分
・下着、衣類、トイレトペーパー、ティッシュペーパーなど

毎日の買い物で食料や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」は、無駄にならない備蓄としておすすです。また、非常用持ち出し品をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるよう備えておきましょう。

安否情報の確認方法を家族で決めておきましょう

日ごろから安否確認や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

地域で支えあう自主防災組織

災害発生時は、地域の自主防災組織などの地域で助けあう組織があることも重要です。日ごろから地域の防災活動に積極に取り組みましょう。

※参考※政府広報オンライン「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」



交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第14位 / 令和5年11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

2月29日(木)は納期限です

納期限内に納付しましょう。

- 固定資産税(第4期)
● 国民健康保険税(第8期)

口座振替は2月26日(月)に行います。また、再振替は3月11日(月)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。なお、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早急に納めてください。

■ お問い合わせ = 納税管理係 ☎52-9635

町県民税申告が始まります

令和6年度(令和5年分)町県民税申告を2月1日(木)から3月15日(金)まで受け付けます(土曜・日曜は除く)。2月1日(木)から7日(水)までは事前予約制。申告日時や申告に必要なものなどは、「1月15日付回覧」に添付し

◎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◎たばこは町内で買いましょ

三股町の人口(令和6年1月1日現在)
・男/11,909人・女/13,517人・合計/25,426人(前月比-7人)
・世帯数/10,395戸(+5戸)・出生/13人・死亡/31人・転入/56人・転出/45人

【おわび】スポーツ特別講演会は中止となりました

2月24日(土)午後3時から多目的スポーツセンターで開催を予定していた谷口浩美氏を講師に招いてのスポーツ特別講演会は、都合により中止となりました。参加を予定されていた皆さまには誠に申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

● お問い合わせ
教育課スポーツ振興係 ☎52-9312



三股魂を胸に走り続ける 三股チームのエース

「三」股魂で頑張るぞー!。1月9日の優勝を果たした三股チームを、区間新記録の走り力と力強く大きな声で盛り上げた中心選手が花岡さんだ。父親の勧めで小学1年生から陸上を始め、中学校では駅伝部に入部。当初は記録が伸び悩むも、顧問の米田先生からの「自信を持って」という言葉に奮起すると、走るだけでなく駅伝部の主将や生徒会役員、

クロースアップ
まちを支える人たち (178) 下新在住 花岡利玖斗(15)さん

学級委員長を積極的に務めることで自信と責任感を身に付け、今では3000以上の自己記録が9分を切る全国レベルの選手へと成長した。「いつも応援してくれる人や親に、恩返しになる走りを見せたい」と話す全身には力がみなぎる。4月から小林高校に進学、まずは全国高校駅伝出場を狙い、その先に箱根駅伝、実業団を見据える。「三股魂!」と叫ぶと力が湧くし、いろいろな人からも力をもらいます」と話す花岡さんは、三股魂を胸に走り続ける。

茶じょけ

今日は、1月5日に行われた「はたちの成人式」の様子を掲載しています。当日は、式典の前も後も、会場のあちこちで再会を喜ぶ声が聞こえていました。20歳という就職や進学で地元に残る人、県外に出る人など、大きな変化が起きている年代です。中学校卒業からすると約5年ぶりの再会は、お互いに変ったところと変わっていないところを確認できたのではないのでしょうか。今はSNSがあるおかげで距離も時間も関係なくつながることができる時代です。それも便利でいいのですが、写真や文字だけでは伝わらないものがこの空間にはあふれているなと思いつつながら、たくさんの写真を撮りました。なんだか自分が20歳のときを思い出し、学生のときの友人に連絡してみたくなりました。(や)

No.642 令和6年2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



【大蒜味噌】・【生姜味噌】
各150g入 / 420円
販売者 / (株)原田青果



●万能なみそ
今回は原田青果さんの新商品「大蒜味噌」と「生姜味噌」をご紹介します。まずは「大蒜味噌」。九州ならではの甘めの麦みそに、粗切りにしたニンニクを加えています。アクセントにコチュジャンと唐辛子を加え、ピリッとくる辛さが後を引く旨辛な商品です。続いては「生姜味噌」。こちらも甘めの麦みそにザクザクと粗みじんにした生姜を加えたみそで、ゆず果汁を加えることでサッパリとした風味になっています。どちらのみそも、そのまま野菜につけて食べたり、ご飯にのせて食べてもおいしいですよ。

この2種類のみそを使って、

イベント出店情報

最新のイベント情報は、「よかもんや」公式サイトかInstagramでご確認ください。



三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

No.136 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)

http://mimatatan.com

大人も一緒に「食育」 健康バランス食実践のために

町の栄養士から
いきいきげんき!
毎月19日は食育の日



旬の食材はおいしい!栄養価が高い!安い!といったこと尽くしです。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。

2月の旬の食材
・菜の花
・白ネギ
・水菜
・イチゴ
※材料は全て1人分です

- ① 主食 / ごはん**
252キカロ 塩分0.0g
材料 ごはん…150g
- ② 主菜 / 肉豆腐**
295キカロ 塩分1.4g
材料 牛肉…70g、焼豆腐…100g、白ネギ…60g、しらたき…60g、酒…大さじ2、砂糖…大さじ1、しょうゆ…小さじ1と1/2、水…100g
作り方 ①牛肉は沸騰したお湯で色が変わるまで茹で、すくい出してお湯をきっておく。②しらたきをさっと茹でてお湯をきり、食べやすい大きさに切る。③焼豆腐は食べやすい大きさに、白ネギは厚さ1センチほどの斜め切りにし、上の青い部分は小口切りにする。④鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったら①、②、③の焼豆腐とネギの白い部分を入れて落としぶたをし弱火で10分程度煮る。⑤④を器に盛り、ネギの青い部分を散らす。
- ③ 副菜 / 菜の花のわさびマヨ**
73キカロ 塩分0.5g
材料 菜の花…40g、ニンジン…15g、チューブわさび…少々、マヨネーズ…小さじ2、ポン酢…小さじ1/3
作り方 ①菜の花は色よく茹でて冷水にとり、よく絞って3センチの長さに切る。ニンジンは細切りにして電子レンジ600Wで火が通るまで加熱する。②ポウルに①を入れ、①の野菜を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 副菜 / 水菜のすまし汁**
20キカロ 塩分0.8g
材料 水菜…25g、ニンジン…15g、干しいたけ…1個、水…150g、しょうゆ…小さじ5/6、みりん…少々、酒…少々
作り方 ①干しいたけを水に浸しておく。②水菜を食べやすい長さに、ニンジンを細切りにする。③①のしいたけを取り出し、細切りにする。④鍋に①の戻し汁を入れ、②と③と④を入れて加熱する。
- ⑤ もう一品 / イチゴ**
15キカロ 塩分0.0g
材料 イチゴ…3個



問い合わせ: 町健康管理センター ☎ 52-8481

わが家の一番星

木下 心暖ちゃん
令和5年5月20日生まれ(0歳)
木下琢朗さん・千紘さんの長女

たくさん食べて、たくさん寝て、大きく元気に育ってね!

吉永 董乃ちゃん
令和5年4月28日生まれ(0歳)
吉永裕子さんの長女

董乃ちゃん、生まれてきてくれてありがとう。これからもキラキラ笑顔がたくさんあふれるように楽しんで過ごしてほしいからね。

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歳以上の元気な高齢者について、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。
※「わが家の一番星」「ご長寿万歳」の掲載申込書は町役場にあり。また町公式サイトからダウンロードすることもできます。
(町公式サイトアドレス: https://www.town.mimata.lg.jp)

問い合わせ 総務課 秘書広報係 ☎ 52-1113 (直通)

POST CARD

889-1995

お手数ですが63円切手を貼っておしください。

三股町役場 総務課 秘書広報係 行

2024.2 vol.642

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