

笑顔を守ることは、
まちの未来を守ること

第7回 みまた 霧島パノラマまらそん

ワクチンで守れる命があります ~もっと知ろう、HPVワクチンのこと~ ❹
まちの話題 ❶❷❸❹

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations

3 Vol.643



広報みまた 令和6年3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

まちの演劇 やりたい人 大募集!!

まちドラ! まちなかイベント

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!

■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>

演劇ワークショップ「みまた座」20期生・本公演

三ツ葉のクローバー

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です。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しています。子ども達の自由、表現の場として、平成16年に旗揚げし、今年でなんと20年目になります!これまでに延361人(実142人)が在籍しました。
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。

●構成・演出/永山智行(みまた座演劇監督・劇団こぶく劇場)

●日時/2024年3月31日(日) 11:00 / 15:00
(2回公演・開場は開演の30分前)

●料金/小学生以上…300円・未就学児…無料
※上演回指定 ※全席自由

●出演/演劇ワークショップ「みまた座20期生」34名
みまた座 OB・OG 劇団こぶく劇場の俳優陣

●主催/三股町・三股町教育委員会

お問い合わせ・チケット販売・予約 三股町立文化会館 Tel.0986-51-3462 <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。





エントリー総数
1535人!



第7回 みまた 霧島パノラママらそん

1月28日、ふれあい中央広場をスタート・ゴールとする「第7回みまたん霧島パノラママらそん」が開催されました。今回は、ハーフの部に加え、4年ぶりに2⁺・3⁺・5⁺の各部門が復活し、町内外から1535人がエントリー。オープニングでは、茨城県からの参加者に「遠来賞」、最高年齢の男女1人ずつに「最高年齢賞」が贈られました。

当日は、スタート直前に小雨が降るあいにくの天気でしたが、

懸命に走る参加者に大きな声援を送る人や手をつなぎ笑顔でゴールする参加者も多く、会場は大きな歓声に包まれていました。また、町物産館「よかもんや」などによる「よかもん朝市」も同時開催されました。

本大会のボランティアスタッフは自治公民館をはじめ、地元中学・高校・大学・専門学校の学生、消防団など、約650人。沿道の声援も加わり、地域が力を合わせて大会を支えました。



厚生労働省によると、昭和45年の男性の平均寿命は69・3歳、女性は74・7歳です。それから50年後の令和2年には、男性81・6歳、女性87・7歳と、男女とも80歳を上回っています。平均寿命が延びた理由には、食生活や医療の発展があります。ワクチンがあることもその一つです。

ワクチンとは

新型コロナウイルスやインフルエンザなど、わたしたちの身の回りにあるさまざまな感染症の原因は細菌やウイルスです。細菌やウイルスが体に入ると、これらを攻撃し排除する「免疫」が働きます。ワクチンは、この免疫の仕組みを利用したものです。病原性を弱めたり活性を無くしたウイルス、細菌や毒素などから作られたワクチンを接種し、あらかじめ免疫を作ること、感染症にかららない、かかっても重症化しないようにします。

ワクチンを接種する予防接種には、法律に基づいて市町村が主体となって実施する「定期接種」と、希望する人が各自で受ける「任意接種」があります。定期接種には、全員が接種し、免疫を持つことで国内での感染者が少なく、感染が起こつたと

しても流行しない状態を維持するためのワクチンがあります（表①参照）。そのほとんどを0歳～小学校入学前に接種することが保護者の努力義務となっています。

HPVワクチン

その中で接種対象者が小学6年生～高校1年生の女子になっているワクチンがあります。それが、HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンです。HPVは、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。ほかのワクチンは結核や風しんのように感染すると重篤な症状になるものから守るものなのに、なぜ一般的なウイルスであるHPVのワクチンを特定の年代の女子が接種する必要があるのでしょうか。それは、子宮頸がんのほとんどがHPVの感染が原因で起こることが分かったからです。

子宮頸がんは、毎年約1万1千人がかかり、約2900人が亡くなっています。HPVに感染したら必ず子宮頸がんになるわけではありませんが、ワクチンを接種することで将来のがんを防ぐことができるのであれば、接種の必要性を実感できるのではないのでしょうか。

任意接種		定期接種												種類
		個人予防を目的とする感染症（B類疾病）		集団予防を目的とする感染症（A類疾病）										感染症の分類
ワクチン名	予防できる感染症	ワクチン	ワクチン	HPVワクチン	日本脳炎ワクチン	水痘ワクチン	B型肝炎ワクチン	MRワクチン	BCG	4種混合ワクチン	ロタウイルスワクチン	小児用肺炎球菌ワクチン	Hibワクチン	ワクチン名
髄膜炎菌ワクチン	髄膜炎菌感染症	インフルエンザワクチン	インフルエンザ	HPV感染（子宮頸がん）	日本脳炎	水痘（みずぼうそう）	B型肝炎	麻しん、風しん	結核	ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ	（ロタウイルス）	小児の肺炎球菌感染症（細菌性髄膜炎、敗血症、肺炎など）	Hib感染症（細菌性髄膜炎、喉頭蓋炎など）	ワクチン名
インフルエンザワクチン	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	ワクチン名

【表①】定期接種と任意接種のワクチン一覧表

3月1日(金)～7日(木)は「子ども予防接種週間」

予防接種の受け忘れはありませんか？
詳しくは町公式サイトを確認してください。



ワクチンで守れる命があります。

～もっと知ろう、HPVワクチンのこと～

INTERVIEW



宮崎県立看護大学

川越 靖之 教授

私たちは、風邪をひいたらすぐ病院を受診し、安いお金で治療を受けることができます。一方、外国では治療に多額のお金がかかるため、病院の受診自体が難しい国も多く、まずは病気を防ぐ「予防」が重要になります。しかし、日本では病気に対する「予防」の意識が浸透していないように感じます。ワクチンは「予防」の代表であり、健康の基礎です。現在、日本の乳幼児の死亡率が世界でトップレベルに低いのは、乳幼児に多くのワクチン接種が行われているからです。そして、子宮頸がんを防ぐHPVワクチンも、それらと同じく重要なワクチンの一つです。

私は産婦人科医として、これまで多くの子宮頸がんの患者さんを治療してきました。そして、若くして子宮を摘出したり、命を落としたりする患者さんを診てきました。子宮頸がんは、分

かつてから治療すればいい病気ではありません。命は無事でも、子宮を全摘出したなら妊娠は望まれませんし、頸部の円錐切除でも早産や不妊のリスクがあります。さらに、患者さんの4人に1人は5年以内に命を落とすというような、とても恐ろしい病気です。そしてなんと、宮崎県の罹患率は全国でワースト1位です。しかし、子宮頸がんは、その原因の99%がHPVへの感染であり、HPVワクチンで予防が十分可能なことが分かっています。すでに、世界ではHPVワクチンが20年近くにわたり広く普及し、多くの国で効果を発揮するなど、今や若い人の健康に欠かせないものとなっています。WHO（世界保健機関）はワクチン接種を90%、がん検診を70%の女性に普及させることで頸がんを将来、世界から撲滅すると宣言しました。

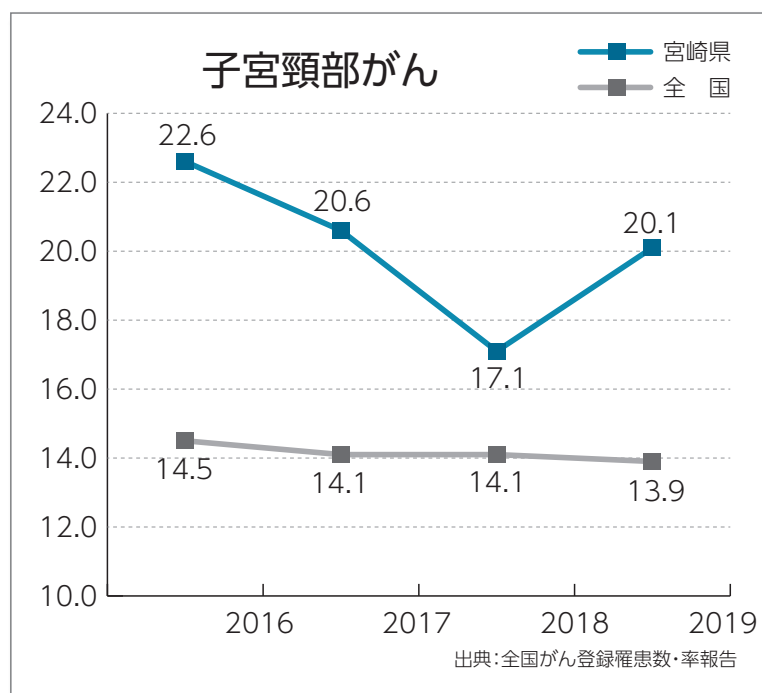
日本でも、令和4年4月から副反応に関し特段の懸念がないとして積極的勧奨が再開されました。しかし、十分に接種は普及していません。そのため、今も日々多くの若者がHPVに感染していると思われ、産婦人科医として危機感を覚えます。頸がんの多い日本にとってワクチンは正に救世主です。HPVワクチンを早急に普及させ、若い世代を感染から守り、将来の健康に繋げてほしいと思います。

昭和20年代までは国民病と言われていた結核。今でも高齢者を中心に発病する感染症ですが、子どもの感染者数は激減しています。この要因として考えられるのが、乳幼児で接種する「BCGワクチン」です。感染症は、その原因の多くが細菌やウイルスといった病原体への感染です。感染を防ぐこと、感染したとしても症状を軽くすることができれば、命を守ることができる。ワクチンはそのためにあります。

HPVワクチンは、HPVの感染を予防し、未来のがんを防ぐものです。がんになっても治療すればいい、検診を受けて早期発見と早期治療すればいいと思うかもしれませんが、しかし、治療には費用と時間がかかります。後遺症が残るかもしれません。検診を受けることは大切ですが、早期発見はできても、がんを防ぐことはできません。防ぐ方法があるのに防がないのは、もったいないことだと思いませんか。

ワクチンは、自分への感染や重症化を防ぐだけでなく、多くの人が接種することで流行を阻止することができます。さらにHPVワクチンの接種は自分だけでなく、将来生まれてくる命を守ることができます。

データで見る子宮頸がんとHPVワクチン



県のがんに関する情報が掲載される「がんネットみやざき」によると、県内のがん罹患率は減少傾向にあり、胃がん、大腸がんの罹患率は全国より低い状況です。

しかし、子宮頸がん罹患率は、全国と比較して高い状況が続いています。

また、HPV ワクチンの接種実施率は、年度を経るごとに増えているものの、県は全国と比較して低い状況が続いています。

なお、本町の実施率は公表されていないものの、県の実施率よりも低いことが分かっています。

HPVワクチンの定期接種実施率の推移

年 度	R1	R2	R3	R4
全 国	3.3	15.9	37.4	42.2
宮崎県	3.2	14.2	26.5	33.3

(単位: %)

HPVワクチン相談体制があります

- 接種後に不安があるとき
まずは接種した医療機関、かかりつけ医に相談
➡より専門的な診療が必要な場合は宮崎大学医学部付属病院で紹介受診が可能。
- 不安や疑問、困ったことがあるとき
町健康管理センターにご相談ください。
☎52-8481

HPVワクチンは、キャッチアップ接種も行っています

HPV ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、ワクチン接種の機会を逃した、次の生年月日の女性は、キャッチアップ接種の対象者として、公費で HPV ワクチンを接種することができます。ワクチンの種類などによって接種のタイミング、回数が異なります。HPV ワクチンに関することや接種を行っている町内の医療機関など、詳しくは町公式サイトをご確認ください。

- 対象者：平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれ
- 接種可能な期間：令和7年3月まで



町公式サイト

川越先生に「HPVワクチン」について聞きました



副反応とHPV ワクチンに因果関係はないと聞きました。分かっているつもりですが、やっぱり副反応が怖いです。



平成25年4月からの定期予防接種の際には、副反応とされる症状がたくさん報告されましたが、厚生労働省の追跡調査ではその約9割が7日以内に回復しています。HPV ワクチンの安全性はWHO(世界保健機構)も認めるところです。ワクチンは体調のいいときに接種しましょうといわれますが、心の方も「これを打てば大丈夫」という明るい気持ちで接種することも、実はとても大切なことです。



HPV ワクチンって子宮頸がん予防ワクチンですよね？僕は男だから関係ないな…。



そんなことはありません。HPV ワクチンはヒトパピローマウイルスの感染を防ぐものですが、このウイルスは男性から女性に、女性から男性に伝染することがあります。HPV が口の奥に感染すれば、中咽頭がんを引き起こす原因にもなります。男性がHPV やHPV ワクチンへの理解を深めることは、女性を子宮頸がんから守るだけでなく、自分を守ることにもつながります。



HPV ワクチンは必ず3回打たないといけないんですか？



それは、年齢とワクチンの種類によります。9価ワクチンを15歳になるまでに1回目の接種を行った場合のみ、2回接種で終了することができます。しかし、その2回の接種は5カ月以上間隔を空ける必要があります。また9価ワクチンを15歳になってから接種する場合には3回接種します。従来からある4価ワクチンでは、年齢に関わらず3回接種します。



みまたさん

せう284. まんが「はみうごう」



今月の表紙

『笑顔を守るためにできること』



三股町消防出初式

1月14日、新春恒例の三股町消防出初式が行われました。今年は、幼年消防クラブが4年ぶりに復活。発水訓練と防火の誓いを宣言する大きな声で、式に花を添えました。幼年消防クラブは、幼少期から防火意識を持ってもらおうと、平成元年に町内の保育園ごと結成されました。近年、町内で発生する火災の件数は減少しています。しかし、引き続き注意が必要です。3月1日～7日は、春の火災予防週間。この機会に、防火への備えを見直してみませんか。

地域おこし協力隊通信 vol.49



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！



『レトロノスタルジー』

地域おこし協力隊 江森 聡さん

春の暖かさが心地よい季節になりましたね。町内もさまざまな花などが咲き始めて散歩が楽しくなります。この時期は各地でイベントが多く、町内の作り手の皆さんも、出店に向けて準備をしています。地域おこし協力隊の活動でお世話になっている松崎刃物製作所も大忙しです。私が師匠と仰ぐ職人の松崎英雄さんが手打ちで作る刃物は切れ味抜群です。松崎師匠も80歳になりましたが、現役で日々製作に取り組んでいます。私はこの工場の中で刃物を作るために使っている機械の音が心地よくて好きです。昭和の懐かしい原風景の中に溶け込み、ノスタルジックな世界に身を置いている気分になります。また、機械で製作する師匠の姿は、機械を使うというより50年を共に歩んできた相棒と語り合っているように見え、感動すら覚えます。協力隊の任期もあとわずかとなりましたが、この姿を伝えて行きたいと思います。



三股文芸 301 〔短歌〕 ◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

小みかんが鈴生りの実初めての摘果作業する雨上りの庭

西畑よし子

今年のみかんはたくさん実をつけてくれました。食べる分だけ取っては炬燵の中で食べるみかんは格別です。

温かい便座に母を思い出す綿入れを着て働き者だった

上門典子

大正生まれの母は、冬になると綿入れを着て寒さをしのいでいました。温かい便座は今ではあたりまえになりましたが、生きていたらこんなに温かいトイレがあるのかとびっくりした事でしょう。あんなに重ね着しなくても軽くて温かい服が今ではいっぱいあるのと思います。

外国語指導助手のコーナー

「春一番」

ライト・デレック



毎年、冬が終わると春が来ます。日本と同じように、アメリカにも春分の日があります。今年の春分の日は、日本が3月20日、アメリカでは3月19日です。ところで、季節の移り変わりには地軸の傾きが影響していることを知っていますか。冬は地軸が太陽と離れた方向に傾いたまま公転するため、昼が短くなります。そして、春分の日には太陽に対して離れても傾いていないので昼と夜の時間がほぼ同じ長さになり、夏至には太陽の方に傾くので、1日ごとに昼の時間が長くなっていきます。



春分に関して興味深いことはもう一つあります。それが、地球上の全ての人にとって、太陽が真東から昇り、真西に沈むのは年に2回しかない！ということなのです。アメリカでは春分の日を「The first day of Spring」と言います。季節の移り変わりがあるからこそ、私たちは春の陽気や花の美しさを楽しむことができるのです。私の春の楽しみは、三股の桜です。

C U L T U R E

みまた座20期生本公演！

3月31日（日）、演劇ワークショップみまた座20期生本公演「三ツ葉のクローバー」が行われます。

小・中学生が対象の「みまた座」は、演劇監督に永山智行（劇団こふく劇場）、講師に同劇団の俳優陣を迎え、平成16年に開講。これまでに延べ327人が在籍しました。そして、今年は「みまた座」20年目の記念公演。作品は、過去の作品を集め新たに作ったものです。

あらすじは『ここは三ツ葉町という小さな町。町には、広場がある小さな図書館、団地、こども食堂、大きな森の入口の不思議な研究所や駄菓子屋さん「やまだ」などがある。ある日、町の人々が憩う公園で、小学生のさよは、四つ葉のクローバーを探していた。そんなさよの前に不思議な少女が現れる……』という物語。

20年間、本町で子どもたちの自由な

表現の場としてあり続ける「みまた座」の今を味わい、お楽しみください。

まちドラ！出演者大募集！

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！」「お芝居をしてみたい！」「新しいことをやってみたい！」などなど、演劇初心者から演劇好きまで、気軽に参加ください！

◆お知らせした文化会館の公演情報は、本誌裏面を御覧ください。



昨年の「みまた座19期生」本公演



「まちドラ！」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

L I B R A R Y

芥川賞・直木賞

受賞本を読んでみませんか

1月に発表された第170回芥川賞・直木賞の受賞本を紹介いたします。図書館でご用意していますが、貸し出し中の場合は予約を受け付けています。

【芥川賞】「東京都情塔」

九段理江／著 新潮社

寛容論が浸透したもう一つの日本で、新しい刑務所が建てられることに。犯罪者に寛容にならない建築家・牧名は、仕事と信条の乖離に苦悩しながらバワフルに未来を追求する。

【直木賞】「ともぐい」

河崎秋子／著 新潮社

人里離れた山中で犬を相棒にひとり狩猟をして生きていた熊爪は、血痕を辿った先で負傷した男を見つける。男は、冬眠していない熊「穴持たず」を追っていたという。

【直木賞】「八月の御所グラウンド」

万城目学／著 文藝春秋

大学生・朽木は、借金のかたに、早朝の御所G（グラウンド）で謎の草野球大



芥川・直木賞受賞作品を
読んでみませんか



ぶどうの会のおはなし会を行いました

三股町立図書館

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

会たまひで杯に参加するはめになる。人生の愛しくほろ苦い味わいをつづる全2篇を収録する。

直木賞受賞の河崎秋子氏、万城目学氏の他の著作も多数そろえています。ぜひご利用ください。

ぶどうの会おはなし会を開催しました

1月27日（土）に、読み聞かせボランティアグループぶどうの会によるおはなし会を行いました。20人ほどの参加があり、大型絵本の読み聞かせ、わらべうた、牛乳パックシアターやパネルシアターなど、たくさんのお話を楽しみました。

手作りしおりをつくってみよう

読書に欠かせないしおりを手作りしてみませんか。実施日時は、3月16日（土）、17日（日）の午後2時～4時。図書館多目的ルームで行います。参加申し込みは不要です。気軽に参加ください。

◆休館案内（17ページくらしのカレンダー）



Topics

見事な規律で消防出初式



↑青空に向け、各部発水！
←幼年消防による防火の誓い

各部、見事な規律を見せた

受賞者・受賞団体

【真知事表彰】

（定例表彰）川越典和

（感謝状・家族協力者）

児玉たえ子

【真消防協会長表彰】

（功績章）下石賢史

（精進章）別府大輔、永田祐

樹、田上尚彦、中前みどり

（感謝状・親子同員）里岡広志、

大迫弥緒

（感謝状・家族協力者）

山領直美

【真消防協会都城支部長表彰】

（優良部）第1部

（団員）緒方裕士、平木場悟、

中野亮一、木下大輔

【町長表彰】

（幹部特別）大村一明

（一般団員）大盛国治、久木山

徹、菊川隆児、森宏幸、時任宏

宜、堀田光明、田口賢児、中村

香織

（感謝状・家族協力者）緒方慶

子、中内孝子、原村和代、田原

奈津美、時任絵美、上石由紀、

高山友樹

【町長表彰】

（一般団員）山下勇紀、ライト

デレック、中村諒、村中童生、

有村佑文、西郷滉人



受賞者
向井 彩さん
（三股中3年）



向井さんの作品



受賞者
日高優恵里さん
（三股中2年）



日高さんの作品



2人の作品は2月15日まで町役場ロビーで展示。多くの人が作品を鑑賞しました。

Topics

海上保安庁主催の図画コンクール 三股中学生が1位・2位に入選

海上保安庁が主催する「第24回未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール」の中学生の部で、三股中3年の向井彩さんが1位、同2年の日高優恵里さんが2位に入選しました。これは、海洋環境を考え、海への関心を高めることを目的に行われているもので、2人は宮崎県、鹿児島県、熊本県を管轄する第十管区海上保安本部の中学生の部で選出されました。

Topics

3部構成で2日間 華やかに「文化の祭典」



【第1部】童謡まつり

【第1部】童謡まつり

【第2部】文化芸能まつり

【第3部】元気まつり

【生涯学習教室】作品展示

2月10日、11日の2日間、「三股町文化の祭典」（同実行委員会主催）が、町立文化会館で開催されました。

初日は第1部「童謡まつり」で開幕。園児やコーラスグループなど10組のほか、ゲストの県立都城泉ヶ丘高校合唱部が息のあったハーモニーを披露しました。

同日午後からの第2部「文化芸能まつり」では、三股短歌会の会員と小・中学生が自作の短歌を発表する歌詠み会

のあと、町内で活動する文化団体から6団体と3人の師匠が舞踊などを披露。会場は大きな拍手に包まれました。

翌日は、第3部「元気まつり」。町教育委員会が主催する生涯学習教室などで活動する17団体が日ごろの稽古・練習の成果を発表しました。また、同会館のホワイエでは2日間にわたって書道や押し花といった生涯学習教室の作品展示も行われ、訪れた人々の目を楽しませていました。

Topics

高校生がレシピ考案 地産地消料理コンクール



優秀賞受賞者と考案したメニュー



味だけでなく見た目も審査

2月9日、都城東高校で「第9回三股町地産地消料理コンクール」が開催されました。これは、町農畜産物利用地域活性化推進協議会が、地産地消の推進などを目的に実施しているもので、今回は4年ぶりに行われました。

この日は、同高校調理科の2年生48人が「料理」または「デザート」の部門に参加。

「ランチメニュー」をテーマにヤマメ、どぶろく、みまたんごま、バイオ茶、バイオ茶

ポーク、宮崎牛といった特産品を使用し、趣向を凝らした創作料理を出品しました。審査員は、石崎敏三副町長など

10人。採点の結果、料理部門

「デザート部門」優秀賞
西川珠来さん
（都城東高校2年）

料理部門優秀賞
恒古悠慈さん
（都城東高校2年）
小濱向陽さん
（都城東高校2年）

5年生が全校に呼びかけ
三股小が石川県へ義援金を寄付
1月1日に発生した能登半島地震の復興に向けた支援の輪が広がっています。
本町では、町役場ロビーや町社会福祉協議会で義援金の募金を実施。1月29日には三股小の児童からの募金が町社協に寄付されました。これは、同校の5年生が中心となって全校に呼びかけたものです。5年生は「総合的な学習の時間」でSDGsを学んでいて、地震の発生を受けて自分たちにできることをしようと募金呼びかけのチラシ、ポスターや募金箱を制作。昼休みの放送でも全校生徒に呼びかけ、義援金12万2709円を集めました。
なお、本町には2月9日まで89万2964円の義援金が寄せられました。



「2024三股町春まつり」を開催します

今年も「三股町春まつり」を次のとおり開催します。

イベントの最新情報や開花状況は町公式観光サイトや町観光協会イン스타그램でご確認ください。

お問い合わせ

町観光協会事務局

(企画商工課内)

☎52-9085



町公式観光サイト



観光協会Instagram

上米公園 桜まつり

500本のソメイヨシノが咲き誇る、サクラの名所上米公園。まちを一望しながら満開のサクラをお楽しみください。

開催期間

3月22日(金)～4月上旬

※開花状況で変更あり

椎八重公園 つつじまつり

4・6畝の園内に約6万本のクルメツツジと50本の八重桜が同時に咲き誇る椎八重公園。真紅のツツジと、そびえる山の緑のコントラストが醸し出す優雅な自然をお楽しみください。

開催期間

4月6日(土)～4月中旬

※開花状況で変更あり

早馬公園 早馬まつり

都城市母智丘の大祭とともに都城・北諸地方の二大まつりといわれるのが本町の早馬まつりです。

郷土芸能などの奉納のほか、踊りや演奏などの多彩な催しをお楽しみください。

開催日時 4月29日(月・祝)

しゃくなげの森しゃくなげ花まつり

開催期間

4月1日(月)～5月6日(月)

会場 しゃくなげの森

(大字長田5268番地)

夢池 芝桜まつり

夢池地区の水路沿いに4,000㎡にわたって咲き誇る芝桜。満開の時期に合わせて、次のとおり催しが開催されます。

開催期間

4月7日(日)から1週間程度

場所 国道269号線沿い菊地商店前駐車場(まつり用駐車場有)

内容 7日はセレモニーの開催やもちつき、ぜんざいを販売(なくなり次第終了)。また、期間中は農作物や飲料の販売などを実施します。

お問い合わせ

夢池地区緑保全会事務局

☎090-3072-3672

3月1日(金)～31日(日)は「自殺予防月間」です

「どうしたの？」

まずは声かけから！

令和2年と3年における本町の自殺死亡率は全国や県を上回っていましたが、令和4年は前年と比べ約半分に減少しました。今後も町民一丸となって自殺予防に取り組む必要があります。学校、職場、家庭や健康など、さまざまな悩みから精神的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こります。あなたの周りに気になる人はいませんか。町民の皆さんの、声かけのご協力を願います。

福祉・消費者生活相談センターがあります

本町では「家庭や職場に問題がある」「話し相手がいない」「生きることがつらい」といった悩みがある人やそのご家族、大切な人を自死で亡くされたなど、自殺につながる要因となる「こころの悩み」の相談を受け、相談内容に応じて関係機関につながるなどの連携を行う「福祉・消費生活相談センター」を運営しています。相談は無料、秘密は厳守します。

利用時間 平日午前9時～正午、午後1時～4時 ☎52-0999

町社会福祉協議会とも連携しています

町社会福祉協議会内の生活困窮者相談支援窓口では、悩みを抱える人に寄り添い自立就労支援など、立ち

直りに向けたさまざまな支援を行っています。

相談窓口はたくさんあります

・ウェブサイト 県自殺予防ポータルサイト「ひなたのおせっかい」、10代の若者向け心の健康応援特設サイト「宮崎こころの保健室」

電話相談

ライフネット宮崎

火・木・土 午後7時～11時

☎0985-28-2555

宮崎自殺防止センター

日・月・水・金 午後8時～11時

NPO法人宮崎いのちの電話

毎日 午後9時～午前4時

☎0570-783-556

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 ☎80008

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

春季全国火災予防運動を実施します

防火標語

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

火災が発生しやすい時季を迎えます。火災の発生と火災による死亡の発生を減少させるため、財産の損失を防ぐため、火の取り扱い、火の元には十分注意しましょう。また、住宅用火災警報器の設置と定期的な点検を行いましょう。

実施期間

3月1日(金)～7日(木)

お問い合わせ

都城市消防局予防課

☎22-8884

愛の寄付

1月1日から1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

寄付者 続柄 故人名 年齢 地区 金額

溝口 初江 夫 宣安 86 梶山 3万円

田実 秀子 夫 八洲久 90 西植木 3万円

小田口 恵子 父 早田昭利 93 西植木 3万円

新森 孝一 子 健一 52 夢池 3万円

中石 均 母 マサ子 90 谷 3万円

久保 次男 妻 はつ子 73 櫛田 3万円

間世 田周子 夫 良忠 95 下新 1万円

福留 笑子 母 岩下三子 93 上米 2万円

岩元 勝一 父 兼夫 87 中原 10万円

一般寄付.....なし

町コミュニティバス「くいまー」が新しくなります

現在、町コミュニティバス「くいまー」は町内4つのコースを運行しています。

令和4年度に策定した三股町地域公共交通計画に基づいて「高齢者の買い物や通院」「子どもたちの通学」などでの利便性を向上させるため、4月から路線を再編して運行します。

再編後は、これまでのコースの終点が三股駅となり、そこから市街地を走る「まちなかコース」に乗り継ぐことで、より便利に利用することができま。また、運賃や回数券などの内容も変更になります。

詳しくは、町役場や三股駅などで配布する時刻表または町公式サイトなどでご確認ください。

買い物、通院や通学など、さまざまな場面ですます便利になる「くいまー」を、ぜひご利用ください。

4月からの運賃などについて

・1乗車.....100円

※乗り換えごとに必要です

・回数券16枚綴り.....1000円

・フリーパス券(1カ月).....3000円

※中学生以下は、2000円

お問い合わせ ☎52-1112

総務課行政係

くいまーるバス事務局

☎52-0000

くいまーる【4月からのコース】

田上・夢池コース(既存)

まちなかコース(新設)

長田・梶山コース(既存)

内ノ木場・梶山コース(既存)

宮村・植木コース(既存)

4月からの運行曜日

コース	運行日			
	平日	土曜	日曜	祝日
(生活支援便)				
(新設) まちなかコース	毎日	運行	運休	平日と同じ
長田・梶山コース	月・水・金	運行		
内ノ木場・梶山コース	木	運休		
田上・夢池コース	火・木	運行		
宮村・植木コース	火	運行		

※朝・夕に運行中の「通学支援便」は、ルートなどに若干の変更はありますが、おおむね現在と同じように運行します。

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 Ⅱ 4月4日(木)
- 受付時間 Ⅱ 午後1時～1時30分
- 対象者 Ⅱ 令和5年3月生まれ
- 令和6年1月生まれ
- 持ってくるもの Ⅱ 母子健康手帳
- ※ 希望者には、おっぱい相談や栄養相談も実施します。おっぱい相談希望者はタオル3枚程度をお持ちください。

1歳6か月児健診

- 期日 Ⅱ 3月21日(木)
 - 受付時間 Ⅱ 午後1時～1時30分
 - 対象者 Ⅱ 令和4年7～8月生まれ
 - 持ってくるもの Ⅱ 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か月児歯科健診
- 期日 Ⅱ 4月11日(木)
 - 受付時間 Ⅱ 午後1時～1時30分
 - 対象者 Ⅱ 令和3年10月生まれ
 - 持ってくるもの Ⅱ 母子健康手帳、アンケート

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 Ⅱ 3月18日(月)
- 時間 Ⅱ 午前10時～11時
- 持ってくるもの Ⅱ 室内用シューズ、タオル、水分

- 場所 Ⅱ 町健康管理センター
- ※ 動きやすい格好でお越しください。

高齢者肺炎球菌ワクチン
予防接種の助成をしています

令和5年度の高齢者肺炎球菌ワクチンの助成期間が3月31日で終了となります。高齢者肺炎球菌ワクチンの助成は、生涯に1回のみです。対象者にはハガキ(予防接種券)を令和5年4月に送付しています。受けてない人は早めに受けましょう。肺炎球菌ワクチンは、1回接種すると約5年は効果が持続し、接種年齢が若いほど免疫がつきやすいといわれています。特に65歳の接種対象の人は、肺炎球菌ワクチンを接種し

※ 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 Ⅱ 3月28日(木)
- 受付時間 Ⅱ 午後1時～1時30分
- 対象者 Ⅱ 令和2年6～7月生まれ
- 持ってくるもの Ⅱ 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。

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」と思っている保護者は、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。

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 Ⅱ 3月26日(火)
- 時間 Ⅱ 午前10時～
- 場所 Ⅱ 町総合福祉センター
- 「元気の杜」大会議室
- ※ 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 Ⅱ 毎週水曜
 - 時間 Ⅱ 午後1時30分～2時30分
 - 講師 Ⅱ ライト・デレック先生
 - ※ 予約が必要です。
- ウルトラマン教室

子育ての悩みや発達の不安などを気軽に話してみませんか。「小さな集団遊び」とひかり園の先生を交えてお母さんの座談会を行います。申

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

ご存知ですか？『あいうべ
体操』

口腔機能をアップする「あいうべ体操」は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。

- 体操の効果
- ① 口呼吸予防によるドライマウスの改善
- ② 免疫力アップ
- ③ 脳の活性化 など。



● あいうべ体操のやりかた

次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

『あ』…口を丸く開きます

『い』…首に筋が入るくらい口を真横に開きます

『う』…唇を丸く突き出します

『べ』…舌を思いきり口の外に出します

これを1セットとし、1分間に10セット繰り返しましょう。

口腔環境は、全身の健康と密接に関連しています。歯・入れ歯・舌を磨き、うがいをしましょう！



足もと元気教室

● 日程=3月15日～4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	3月15日(金)
			4月5日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	4月4日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	4月11日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	3月19日(火)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	3月21日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	3月21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	4月3日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原宮農研修館	3月18日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	3月27日(水)
			4月10日(水)
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	4月12日(金)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	3月22日(金)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	3月27日(水)
			4月10日(水)

※ 今回、4地区は3月19日(火)午前9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
※ 3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〕

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					可燃物	
3	4	5	6	7	8	9
	可燃物 図書館休館日	可燃物			可燃物	
10	11	12	13	14	15	16
	可燃物 図書館休館日	可燃物		白色トレイ ペットボトル	可燃物	
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
	可燃物 図書館休館日	可燃物	図書館休館日	缶・ビン	可燃物	
24	25	26	27	28	29	30
	可燃物 図書館休館日	可燃物		不燃物	可燃物	
31						

★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

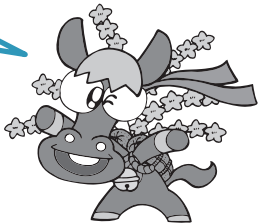
町では、昨年9月からLINE公式アカウントの運用を開始しています。町からさまざまな情報をお届けしますので、ぜひ友だち登録をお願いします。詳しくは、町公式サイトをご確認ください。



↑友だち登録はこちらから



↑町公式サイトはこちらから



休日急患診療機関

3月

日	病院名	町名	電話番号
3日	柳田病院(小・内)	東町	☎22-4862
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	☎22-2015
	隅病院(内・胃)	高崎町	☎62-1100
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	☎21-6888
	橋病院(整)	中町	☎23-7236
10日	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	☎36-6036
	久保原田中医院(内・小)	久保原町	☎22-7700
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	☎58-9808
	大岐医院(内・胃)	山之口町	☎57-2025
	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	☎22-8818
17日	寺本整形外科医院(整)	北原町	☎22-1171
	武田産婦人科医院(産・婦)	蔵原町	☎22-0336
	山内小児科医院(小)	上町	☎22-0048
	坂元医院(内・胃)	牟田町	☎22-0360
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	☎37-0539
20水	川畑医院(外・胃)	年見町	☎46-3225
	石井皮膚科医院(皮)	蔵原町	☎23-4588
	小山田眼科医院(眼)	松元町	☎22-0710
	たけしたこども医院(小)	三股町	☎51-0005
	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	☎24-0600
24日	園田光正内科医院(内)	太郎坊町	☎38-5115
	柳田病院(脳・外)	東町	☎22-4862
	速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	☎24-8344
	吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	鷹尾	☎21-4133
	はしぐち小児科(小)	都原町	☎24-5500
31日	すみクリニック(内)	東町	☎36-7701
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	☎52-1348
	山路医院(外・内)	山田町	☎64-3133
	よしかわクリニック(麻・整・内)	前田町	☎23-9384
	西元眼科医院(眼)	中原町	☎25-8888
	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	☎46-5001
	ゆうクリニック(内)	広原町	☎46-6100
	佐々木医院(内)	高崎町	☎62-1103
	とまり内外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	☎52-1135
	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	☎36-6272
	よしだ眼科クリニック(眼)	三股町	☎77-8817

令和6年春の全国交通安全運動

期間…4月6日(土)～15日(月)

4月は春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により、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

新学期・新生活が始まる4月から6月にかけて、交通事故が増加する傾向にあります。児童生徒の登下校中、自転車乗用中の事故が多く、横断歩道ではないところを横断するなど、歩行者の交通ルール違反も見受けられます。

一人一人が交通ルールを守り、地域一帯となつて、交通安全運動に取り組ましましょう。

歩行者も交通ルールを守ろう！
道路を横断するときは、横断歩道を渡りましょう

- ・横断歩道では、必ず止まり、右と左をよく見て、車が来ていないこと(または車が止まっていること)を確認してから渡りましょう。
- ・信号無視は絶対にダメ！
- ・走行する車の直前・直後の横断はやめましょう。
- ・反射材用品などを身に着けましょう。

横断歩道は、歩行者優先！
「思いやり・ゆずり合い」運転を心がけましょう

- ・横断歩道は歩行者優先です。運転者には、横断歩道手前での減速義務や停止義務があります。歩行者やほかの車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちをもって運転しましょう。
- ・飲酒運転やあおり運転(妨害運転)は、極めて悪質で危険な犯罪です。お酒を飲んだら絶対に車を運転してはいけません。あおり運転もやめましょう。

自転車利用者・電動キックボードなどの利用者は、ヘルメット着用！

- ・ヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べ高くなっています。利用者は、必ずヘルメットを着用しましょう。
- ・交通ルールを正しく理解し、守りましょう。スマートフォンなどを操作しながらの運転は、危険ですので絶対にやめましょう。
- ・運動期間中、町内では、地域一体となつて、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15位／令和5年12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

「固定資産課税台帳」「土地・家屋価格等縦覧帳簿」を無料で縦覧・閲覧できます

令和6年度の「固定資産課税台帳」と「土地・家屋価格等縦覧帳簿」を無料で縦覧・閲覧できます。

●縦覧・閲覧日時

- ・期日＝4月1日(月)～4月30日(火)
- ※ただし、土曜・日曜・祝日を除く。
- ・時間＝午前8時30分～午後5時
- ※ただし、午後0時15分～1時を除く。

●縦覧・閲覧場所

- ・税務財政課(町役場1階5番窓口)

●縦覧・閲覧ができる人

- ・固定資産の所有者本人
- ・固定資産の所有者の同意を得た人

- ・固定資産税の納税管理人、相続人代表者(届け出をしている人)
- ※本人確認ができるもの(運転免許証など)が必要です。
- ※固定資産の所有者以外の方が縦覧・閲覧をするときは「委任状」が必要です。

●縦覧・閲覧に係る手数料

この期間に限り、縦覧・閲覧をするときは手数料が掛かりません。ただし、縦覧・閲覧以外の各種証明書が必要な場合、発行手数料が必要となります。ご注意ください。

固定資産税納税通知書を送付します

4月上旬に固定資産税の納税通知書を送付します。この通知書に記載されている「課税明細」と、今回縦覧(閲覧)できる内容は同じものです。記載内容に不明な点がありましたら、資産税係までお問い合わせください。

■お問い合わせ＝資産税係 ☎52-9636

◎町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替のご利用を！◎この社会 あなたの税が生きている◎たばこは町内で買いましょ

三股町の人口 (令和6年2月1日現在)

・男／11,904人・女／13,502人・合計／25,406人(前月比－20人)
・世帯数／10,382戸(－13戸)・出生／13人・死亡／23人・転入／43人・転出／53人

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。

（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。



※「国民体育大会」は、令和6(2024)年より「国民スポーツ大会」に名称が変更になりました。

「仕事」 事終わりも休日も、1日100回は弓を引かないと落ち着きません。兄の応援に訪れた会場で見たのはかま姿にあらがれ、弓道を始めたのは中学1年生のとき。簡単そうに見えたが、最初の的に当たるどころか届かない。筋トレや体幹を鍛え、的に当たるようになったのは約1年後。だんだん良くなる姿勢とイメージどおり飛んでいく矢に、弓道の面白さと奥深さを

知った。転機は高校1年生の冬。よりうまくなりたいと、高校総体で優勝経験のある兄に特訓を頼んだ。「体の使い方や力の抜き方を叩きこまれたおかげで今があります」と話すように、高校3年時に九州プロック国体で、昨年はかごしま国体の遠的の部で優勝した。今年は、佐賀国スポでの遠的連覇と近的の部優勝を目指す。「弓道が生活の中心で、寝ても覚めても考えています」と話す後藤さんは、理想の正しく美しい射形に近づくため、今日も弓を引く。

正射必中、理想を追求する毎日 弓道が生活の中心

クロースアップ
まちを支える人たち ①79 西植木在住 後藤 蒼依(20)さん

茶じょけ

今月の特集は、HPVワクチンです。お話を伺った川越先生は、5診のインタビューにもあるとおり産婦人科医として活躍されていて、ご自身の経験をもとにHPVワクチン接種率向上への思いを熱くお話しくださいました。私がハッとさせられたのは「予防の意識が浸透していない」という言葉です。何かあったら病院に行くということは、何かあるまでは病院に行かないということ。しかし、大きな病気であるほど、何かあってからでは手遅れになってしまいます。恥ずかしい話ですが、私はこの特集で学ぶまで、ウイルスを原因とするがんがあるなんてそもそも知りませんでした。予防の第一歩はまず知ることから。知識のアップデートに役立つさまざまな情報を発信していければと気持ちを新たにしました。(カ)

No.643 令和6年3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・青葉食堂／大字宮村2979-2



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。



Instagram



三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー
No.137 だより
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山4421番地22 (JR三股駅隣)
☎0986(52)3131
営業時間／午前9時30分～午後5時30分
定休日／毎週木曜(祝日を除く)

<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。

3月の旬の食材

・スナッPEndウ・新ゴボウ
・新ショウガ・ブロッコリー
・菜の花・イチゴ・キウイ
※材料は全て1人分です

① 主食・主菜/ちらし寿司

407キロカロ 塩分0.9グラム

材 料 ごはん…150㉫、寿司酢…大さじ1、新ゴボウ…30㉫、シイタケ…40㉫、ニンジン…20㉫、酢レンコン…5枚程度、新ショウガ…少々、油…小さじ2、▼砂糖…小さじ1/3、▼しょうゆ…小さじ3/4、▼酒…小さじ1/2、ごま…少々、【飾り】◆錦糸卵…卵半分程度、◆スナッPEndウ…1個

作り方 ①酢レンコンは飾り用に1枚をちょう切りに、残り新ゴボウ、シイタケ、ニンジンは0.5cmの角切りにする。新ゴボウはあく抜きしておく。
②新ショウガを粗みじん切りにする。
③鍋に油を熱し、①の角切りの野菜を炒める。
④火が通ったら▼を混ぜ入れ、ふたをして弱火で汁気なくなるまで煮込み、冷ましておく。
⑤少し硬めに煮いたごはんに寿司酢を入れて混ぜ、そこに②と③とごまを入れて混ぜ合わせる。
⑥スナッPEndウは筋をとり、さっと茹でておく。
⑦器に④の酢飯を盛り、◆と飾り用の酢レンコンで飾る。

② 副菜/ブロッコリーの白和え

77キロカロ 塩分0.7グラム

材 料 ブロッコリー…60㉫、●絹ごし豆腐…70㉫、●みそ…小さじ1/2、●しょうゆ…小さじ1/3、●砂糖…小さじ1/3、●かつお節…少々

作り方 ①ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで火が通るまで加熱する。
②絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切っておく。
③ボウルに●を入れてよく混ぜ合わせる。
④②のボウルに加熱したブロッコリーを入れ混ぜる。

③ 副菜/菜の花のお吸い物

35キロカロ 塩分1.1グラム

材 料 菜の花…15㉫、かまぼこ…25㉫(約2枚)、出し汁…150㉫、■しょうゆ…小さじ1/4、■みりん…少々、■酒…少々

作り方 ①菜の花はさっと湯がき、水気をきって食べやすい大きさに切る。かまぼこも食べやすい大きさに切る。
②鍋に出し汁を沸騰させ、■で味をととのえる。
③②の鍋に菜の花とかまぼこを入れて軽く沸騰させる。

④ もう一品/菱もち風寒天

143キロカロ 塩分0.1グラム

材 料 イチゴ…4個、キウイ(緑)…1/2個、牛乳(常温)、80㉫、粉寒天…10㉫、砂糖…小さじ3、水…270㉫
※牛乳パックを輪切りにしたものを用意する。

作り方 ①イチゴとキウイを飾り用に少し残し、それ以外をそれぞれすりつぶす。
②鍋に水100㉫と粉寒天3㉫程度を入れ、沸騰後2分ほどよくかき混ぜる。
③②に砂糖小さじ1とすりつぶしたキウイを入れて混ぜ、牛乳パックに入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
④鍋に水70㉫と粉寒天3㉫程度を入れ、沸騰後2分ほどよくかき混ぜる。
⑤④に砂糖小さじ1と牛乳を入れて混ぜ、③の牛乳パックに注ぐ。
⑥再び冷蔵庫で固まるまで冷やす。
⑦②の作業を再び行い、砂糖小さじ1とすりつぶしたイチゴを入れて混ぜる。
⑧⑥で冷蔵庫に入れた牛乳パックに注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
⑨⑧が固まったら容器から外し、①で残しておいたイチゴとキウイを好きな形に切って飾りつける。

問い合わせ：町健康管理センター ☎ 52 - 8481

★わが家の一番星★

もうすぐお姉ちゃんになります。いまのうちに沢山甘えていいよ!いつも可愛い笑顔がありがどう!



堀内 玲希ちゃん
令和4年6月3日生まれ(1歳)
堀内竜志さん・みささんの次女

ちよっとはずかしがりやだけど、笑顔がとってもステキなすーちゃん。我が家のアイドルです。笑



吉川 翠亜ちゃん
令和4年6月25日生まれ(1歳)
吉川将智さん・由美の長女



わが家の一番星 町内在住で3歳以下のお子さんについて、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。
ご長寿万歳 町内在住で80歳以上の元気な高齢者について、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。
※「わが家の一番星」「ご長寿万歳」の掲載申込書は町役場にあり。また町公式サイトからダウンロードすることもできます。
(町公式サイトアドレス… <https://www.town.mimata.lg.jp>)

問い合わせ 総務課 秘書広報係 ☎ 52-1113 (直通)

POST CARD

8 8 9 1 9 9 5

お手数ですが
63円切手を
貼ってお出し
ください。

三股町役場 総務課
秘書広報係 行

2024.3 vol.643

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