

広報探偵が
解き明かす真実

広報探偵コウホウくん

そして朝食を 取るようになった。.....2

まちの話題...10

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA

PublicRelations

6

Vol.646



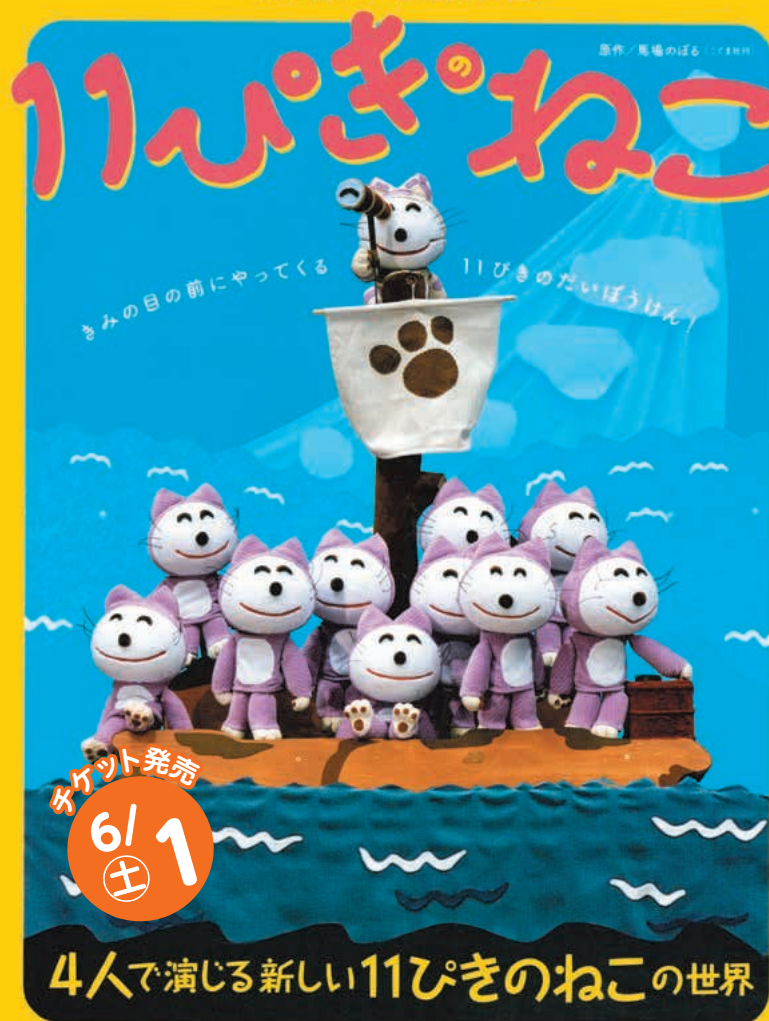
広報みまた 令和6年6月1日号

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

人形劇団 三股町



4人で演じる11匹きのねこの世界、人気絵本
を人形劇にしました。

「あ～腹へったなあー」いつもお腹を空かせている11匹きのねこたち。
カモメが落とした小さな魚をじゃんけんして分け合いますが、「足りな～い」「大きな魚がたべた～い」
そこで筏（いかだ）を作って大きな魚を探すため湖へ！
捕まえようとするものの跳ねたりぶつかってきたり…。
ねこたちはなんとか逃げのびた島で
「♪ねんねこさっしやりま～せ」と大きな魚が歌うのを聞く
のでした。
さて、大きな魚は… ねこたちは…
きみの目の前にやってくる、11匹きのだいぼうけん！

- 原作／馬場のぼる（こぐま社刊）
 - 日時／※1回公演
2024年7月14日（日） 1回目11時00分開演
 - 公演時間45分 ※1ステージ250枚限定
 - 料金／大人…1,000円（当日1,200円）
3才～高校生…500円（当日700円）
※3才未満も入場可
※前売り券で完売の場合は当日券はありません
 - 主催／三股町・三股町教育委員会
みやこのじょう子ども劇場
 - 公演のお問合せ・チケット取扱／三股町立文化会館
☎0986-51-3462
<https://bunka.town.mimata.lg.jp>
 - 会場／三股町立文化会館
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山3404-2
- WEBサイトもご覧ください。 三股町立文化会館 検索

人形劇団クラルテ

1948年。人形劇団クラルテは、第二次世界大戦後の大阪の焼け跡から生まれました。第一次世界大戦が終わったとき、ヨーロッパでは、焼け跡の隅々に、人々の荒廃した心に文化の火を灯そうと、アンリ・バリビウスやロマン・ロランらが文化運動「クラルテ・ムーブメント」を興しました。クラルテの劇団名は、そこからとったものです。たとえささやかなものであっても、明るい文化の火を灯し続けたいという思いは、創立当初から変わることはありません。
人形劇団クラルテは、子どもから大人まで楽しめる人形劇をつくり、上演しています。小学校への巡回公演は劇団創立当時から重要な活動として継続し、また、幼児のためには、「おひさま劇場」という公演スタイルで全国を飛び回っています。
大人を対象としたものとしては、近松門左衛門の作品をはじめ、シェイクスピアなど、古今東西の名作を現代人形劇として取り上げ、毎年秋に劇場上演しています。またクラルテでは、人形劇の向上のためのワークショップや講習会なども行っています。

三股町立文化会館自主文化事業

戯曲講座「せりふ書いてみる?2024」

受講生募集

「戯曲」とは、演劇の台本のことです。実際に「せりふ」を書き、最終的には短い「戯曲」を一本、書き上げることをめざします。この講座で自分だけの物語を書いてみませんか?経験は問いません、お気軽にお申し込み下さい。

- 講師／永山智行（劇作家・演出家。劇団こぶく劇場代表）
- 受講期間／令和6年6月～令和6年12月（12回）
講座時間19:00～21:30
- 1回目 6月25日（火）…「演劇」ってなに？
- 2回目 7月9日（火）…「せりふ」ってなに？
- 3回目 7月30日（火）…話す言葉を書こう
- 4回目 8月6日（火）…材料を集めスケッチを書こう
- 5回目 8月20日（火）…俳優に読んでもらおう①
- 6回目 9月3日（火）…構成を考えよう
- 7回目 9月24日（火）…最初のシーンを書こう
- 8回目 10月8日（火）…2番目のシーンを書こう
- 9回目 10月29日（火）…3番目のシーンを書こう
- 10回目 11月19日（火）…ラストシーンを書こう
- 11回目 12月3日（火）…第2稿を書こう
- 12回目 12月24日（火）…俳優に読んでもらおう②

- 応募資格／高校生以上
- 定員／6名程度（先着順）
- 参加費（年間）／一般：2,000円
大学生以下：1,000円
- 申し込み方法／
文化会館窓口または、文化会館ホームページに参加申込書がご用意されています。
①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、を記入の上、電話・FAXでお申し込みください。
※高校生の方は、保護者の同意が必要になります。
- 申込期間／
令和6年6月16日（日）まで



三股町立文化会館
20th Anniversary
三股町立文化会館 20周年記念事業
「思い・育み・創る」

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。



私たちが健やかに生活するために必要な「食」。その正体を暴くため、一人の探偵が立ち上がりました。

時は令和。多様性の名の下に、さまざまな生活スタイルが生まれています。「食」もその一つ…。多様性は時に、「差」を生み出します。自身の健康に気を配っている人や気を配る余裕がある人と、そうでない人。両者の間には、年齢を重ねた時に「差」が生まれている可能性があります。

この物語は、解き明かされる真実を基に私たちの生活を顧みることができるかもしれない、「広報ミステリー」です。

発端

三食小学校に通う小学2年生のコウホウくん。彼は、学校中の誰もが認める名探偵で、クラスメイトからの数々の相談に乗り、その原因を究明、解決してきました。そんなコウホウくんは、相談のお手紙が届きました。そこには…

「勉強に集中できないからか、テストでいい点をとれません。あと、バレーボールの試合でも、もっと上手くプレーできるはずなのに自分の力を発揮できません。原因を調査してください。」

（4年1組 朝梨珠三あさなしたまみより）

との相談が書いてありました。早速コウホウくんは、珠三さんの相談について解決すべく、珠三さんの日々の生活について、聴いてみることにしました。

仮説

珠三さんの生活について話を聞いたコウホウくん。珠三さんの生活には、何も不審な点はないように感じました。

コウホウ

「何も不審な点はないように感じただけど、きっと何か、そう、きっと何か原因があるんだ！その原因はゼッタイにぼくが見つけるんだ！」

やる気が出てきたコウホウくん。試しに、珠三さんの生活と、自分の生活を比べてみることにしました。

コウホウ

「ぼくも、朝起きたら家族に『おはよう』と声をかけるな。わが家はみんなで朝食を食べるのがお決まりだから、みんなで朝寝坊の弟を起こしに行く。朝食を食べて、『行ってきます』と声をかけ、学校に行く。ここまででは、彼女と同じようだな」

コウホウ

「学校生活はみんな似たようなものだから、いったん保留っと。家に帰って、まずは宿題を終わらせて、家族と夕飯を食べて、お風呂

広報探偵コウホウくん

そして朝食を取るようになった。



珠三さんと自分の生活を比べてみても、何もヒントを得られなかったコウホウくん。そんな彼は、最近お母さんが料理教室に通い始めたことを思い出しました。

コウホウ

「お母さんの料理はすごくおいしいのに、なんで料理教室に通っているんだろ…？そういえば『少しでも栄養のある料理をつくって、コウホウたちが元気に過ごせるようにしたいのよ』と言っていた！もしかして食事って、ぼくが思っている以上に大切なものかもしれない！」

コウホウくんは、図書館に行って食事の大切さに関する本を読んできました。するとそこには、おもしろいグラフがありました。

名探偵コウホウが推理します！

初動

コウホウ

「珠三さん、まずはあなたの生活に原因がないか考えてみるね。とりあえず、昨日の朝起きてから夜寝るまでのことを教えてくれるかな？」

珠三

「うん、わかった。まずは朝6時頃に起きて、家族に『おはよう』って言って、『行ってきます』って言って、急いで着替えて学校に行っちゃったよ。学校にいたら朝の会があって、そのあと授業を受けたよ。給食はカレーライスで、とてもおいしかった！三食小学校の給食はいつもおいしくて、残さず食べているんだ！」

コウホウ

「それから？」



珠三

「午後は授業が2つあって、帰りの会でみんなに『さようなら』って言って、家に帰ったよ。家では宿題をして、お風呂に入って、夕飯を食べて、家族に『おやすみなさい』って言って、夜9時頃に寝たよ」

その後も、コウホウくんは珠三さんに学校生活や家庭のこと、授業や宿題などの勉強に関すること、バレーボールの練習や試合に関することについて、いろいろと質問をしました。

コウホウ

「フムフム…何も不審な点はない、普通の生活だなあ…珠三さんの生活、教えてくれてありがとう。せっかくなので相談してくれただもんね、珠三さんの悩み、僕が解決するから、少し時間をちょうだい！」

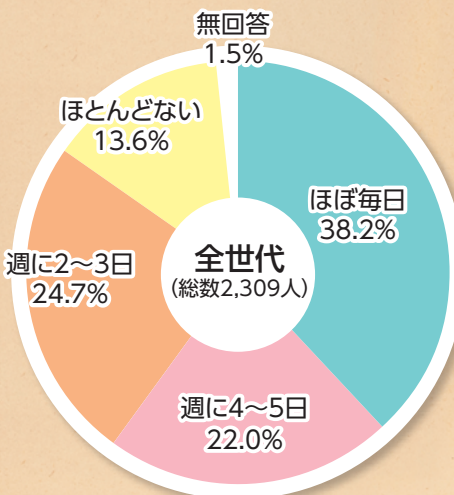
珠三

「わかった、相談に乗ってくれてありがとう！」



②栄養バランスに配慮した食生活

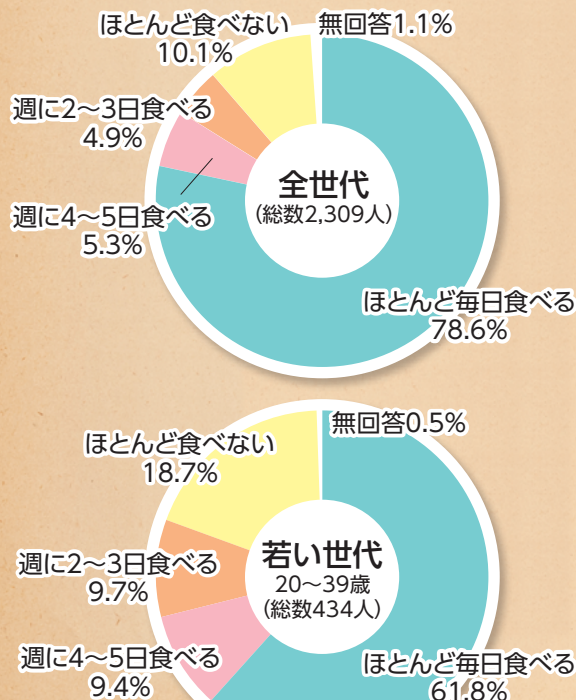
問「主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか」



【出典】「食育に関する意識調査報告書」（令和6年3月 農林水産省）

①朝食を食べる頻度

問「あなたは、ふだん朝食を食べますか」



調査



コウホウくんが図書館で読んだ本には、そのほかにもさまざまなグラフが載っていました。また、文章を読んでいくと、学校の授業で習ったように、朝食・昼食・夕食の三食をきちんと食べることが大切だと書いてありました。

コウホウくんは、毎日、朝食をなんとなく食べ、昼食は給食を食べ、夕食も家族とお話したりテレビを見るのが楽しくて、ご飯を食べています。

コウホウ▽

「いつも、特に何も考えずにご飯を食べていたけれど、三食食べることが重要なんだ！二食食べることで、一日に必要な栄養を体の中に入れることができ、運動や勉強をするために必要な力をつくっているんだなあ！グラフで見ると、朝食を食べない人、結構多いみたい。わざわざ国の調査で質問しているんだから、朝食って、やっぱり重要なのかな？」

朝食の重要性についてさらに詳しく知りたくなったコウホウくんは、専門家の人に話を聴きに行きました。

専門家の話

南九州大学 健康栄養学部
管理栄養学科
ながとも たえこ

長友多恵子 准教授



コウホウ▽

「はじめまして。今日は、朝食が大切なものなのか知るために三食町から来ました。突然ですが、先生、朝食って本当に大切なんですか？」

長友先生▽

「いい質問ですね。朝食は、一日に必要な栄養を取るためにとても大切なものです。どのように大切かというと、次の5つのポイントが挙げられます。

①代謝のスイッチ

朝食を取ることで、体温が上がり代謝が促進されます。「朝食を取らないと太りやすくなる」と言われているのは、そのためです。

②体内時計のリセット

朝食を食べることによって体内時計がリセットされ、体が正しく動

く状態になります。

③心の健康づくり

朝食を取っている人の方が睡眠の質が高いという調査結果があります。また、朝食を取っている人の方がストレスが少ないという調査結果もあります。

④腸の蠕動運動への刺激

腸の蠕動運動につながるため、便秘予防などにも効果があります。(注)消化した食べ物、腸が収縮したり、ゆるんだりして徐々に下方に送る運動。

⑤必要な栄養を取るため

一日に必要な栄養を取るためには、一〜二食では難しく、朝食ありの三食で栄養バランスのよい食事を取ることが重要です」

コウホウ▽

「朝食って、思っていたよりも大切なものだったんですね！いつも当たり前のように食べているから、気付きませんでした。

でも、朝食を取らない人もいますよね？その人に、『朝食、取ったほうがいいよ！』って教えてあげる時、何かポイントはありますか？」

長友先生▽

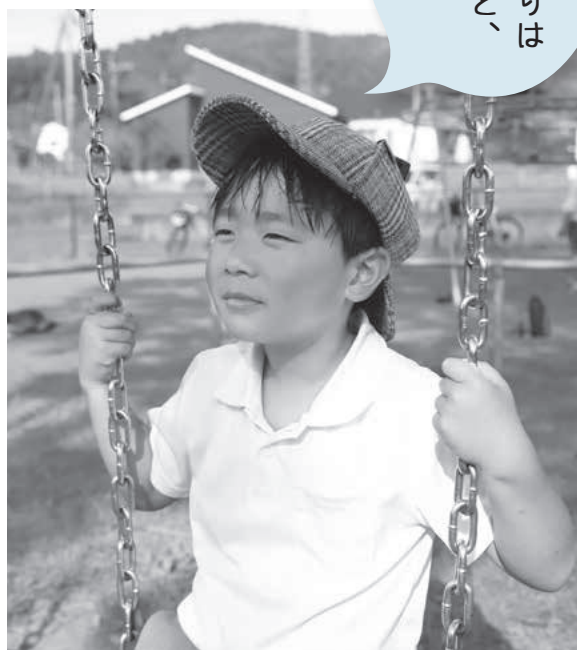
「日常的に朝食を取っていない人は、まずは自分のパターン(ご飯・味噌汁・焼き魚のセットにする、など)を決めて、朝食を取る習慣を身に付けるようにするといでしょう。パターンを決める時、主食・主菜・副菜を取り、炭水化物(ご飯、パンなど)だけでなく、たんぱく質(肉、魚、豆腐、卵など)を取る必要があります。時々、食材を変えるなどの工夫をするのもオススメです。

また、長期間たんぱく質の量が足りていなかった人が急に量を増やすと調子が悪くなり、『食べちゃいけないかったんだ』と誤解するケースもありますので、注意が必要です。

コウホウ▽

「先生、いろいろと教えていただき本当にありがとうございます。これから朝食を取るだけでなく、バランスのよい食事ができるように家族にも話してみます！そして、朝食を取らない人やバランスのよい食事を取っていない人がいた時には、教えてあげようと思います！」

推理



重要な手がかりは
見つけたけれど、
答えが…。

長友准教授の話を聞いて、朝食を含めた三食を、きちんと取ることがとても大切で、一日の活力を得られるだけでなく、いつまでも健康であり続けるために大切なことだとわかったコウホウくん。

ですが、肝心の珠三さんからの相談に対する答えが見つかっていません。

このままでは、せっかく自分に相談してくれた珠三さんの期待にそえないばかりか、珠三さんは勉強でもスポーツでも思うような成績を残すことができないままになってしまいます。

コウホウくんは、珠三さんから聞いたことや、長友准教授に教えて

もらったことなどを基に、原因を推理します。

コウホウ▽

「勉強の成績、スポーツの成績に、彼女の日常生活の何かが影響しているはず…でも、彼女の生活を聴いたけれど、特に何か不健康な物を食べているわけでもなさそうだし、無理な運動をしているわけでもない。何か悩みを抱えているということもなさそうだから、精神面が影響しているというわけでもなさそう…一体何なんだ？何が彼女の体に影響を与えているんだ？」

コウホウ▽

「何かをしているから悪影響が出

ているのではなく、何かをしていない、抜けているものがあるんじゃないか？何かが抜けていて、それが彼女の日常生活に影響しているとか…さてよ、長友准教授は、朝食の重要性を説明する時、『一日に必要な栄養素を取るために大切』と言っていたな…三食バランスよく食事を取ること、必要な栄養を体に入れているんだ！じゃあ、朝食を取らない人はどうなるんだ？朝食を取らないと、栄養が足りなくなる可能性が…ということは、体も脳も思うように動かないかもしれない！」



コウホウ▽

「わかったぞーこれだ…彼女の生活には、これが抜けているんだ…！このことを早く彼女に伝えないと…！」

解決



急いで
伝えなきゃ！

コウホウ▽

「珠三さん、あなたの元気を奪っている原因がわかったよ。そう、それは日本人の10人に1人が取っていないもの。逆に、それを取ることで、1日を元氣いっぱい生活できる優れもの…。そう、原因は朝食だ！」

珠三▽

「えっ！朝食？」

コウホウ▽

「そう、朝食だよ。あなたはこの前、『朝起きて、家族におはようって言って、行ってきます』って言って学校に行くと言ったね。そこにヒントがあったんだ。『おはよう』と『行ってきます』の間に抜けている言葉がある、そう、『いただきます』『ごちそうさま』だ！あなたは普段、朝食を取っていないんじゃないかな？」

町のなかめぐみ

田之中 萌恵さん

町民保健課 (健康管理センター)
技師 (管理栄養士)

食の悩みを私たちに
ご相談ください！

町健康管理センターには、現在、管理栄養士が2人在籍しています。離乳食教室や健診受診者への食生活の指導を行ったり、子どもの健診などの際に栄養相談を行ったりしています。

例えば、「初めての子育てで、何を食べさせればいいのかわからない」といった悩みを抱えている人には、生後4〜5か月児とその保護者を対象に「もぐもぐ教室」(離乳食教室)を開催しています(要予約制)。また、広報みまたの「いきいきげんき」(18ページ)コーナーでは、旬の食材を使った「健康バランス食」のレシピを紹介するなど、町民の皆さんの食生活が少しでも健康なものとなるよう努めています。

「バランスのよい食事を取っている人の割合」(いきいきげんきみまた21第2次後期計画 概要版・令和3年3月)は、本町は39・9%となっています。全国(68・1%)、宮崎県(52・2%)と比べると非常に低いことが分かります。約6割の人が「バランスのよい食事を取っていない」とすれば、危機的状況でしょう。

では、私たちが「バランスのよい食事」を取り、少しでも長く元気に生きていくためには、何が必要なのでしょう。

よくある悩みを基に、整理していきます。

①料理の時間がない！

現代人はみんな忙しいですね。「労働力調査」(総務省統計局)によると、平成の初め頃から、「雇用の共働き世帯」が「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」を上回り始め、平成9年以降、共働き世帯の数が上回っている状況となっています。

多くの人が「家事以外(仕事など)のことで忙しい」状態になっているとも考えられます。

料理時間だけでなく、皿洗いの時間・手間もかかります。少しでも洗い物を少なくする方法を考えながら料理するといいかもれません。下部に、手間の少ない簡単レシピを載せていますので、ぜひ参考にしてみてください。

②食費にお金をかけたくない！

昨今の物価高騰は、私たちの生活に大きな影響を与えています。しかし、無理に食費を削らず、バランスのよい食事を取ることを意識してみたいかがでしょうか。体の基礎をつくる食事をおろそかにしては、元も子もありません。健康第一です。

③朝は食欲がない！

「朝起きてすぐは、食欲がない」と言う人もいます。長友准教授によると、「夕飯やおやつが多い可能性がある」とのことです。就寝2〜3時間前に食事を済ませ、十分な睡眠を取ることを意識しましょう。

④そして朝食を取るようになった！

私たちは、「三食取ったほうがいい」こと、「バランスのよい食事を取った方がいい」ことを、頭では分かっていると思います。しかし、何らかの理由、習慣や慣れでなおざりにしてしまつたものです。

朝食を取ることは想像以上に「朝飯前」、案外簡単なことです。気負わず、気張らず、気持ちを楽しんで、少しずつでもよりよい食事の習慣を身に付けていきましょう。

※体の健康は食事にかかわらずさまざまな要因によって左右されます。



簡単レシピのご紹介

●材料 (1人分)

パックご飯	1パック
インスタントカレー	1パック
グリル野菜 (冷凍)	70g
スライスチーズ	1枚

●作り方

①耐熱皿にご飯をほぐし入れ、レトルトカレーをかけ、グリル野菜を加えて混ぜ合わせる。

②600wのレンジで6分程度温め、スライスチーズをのせる。

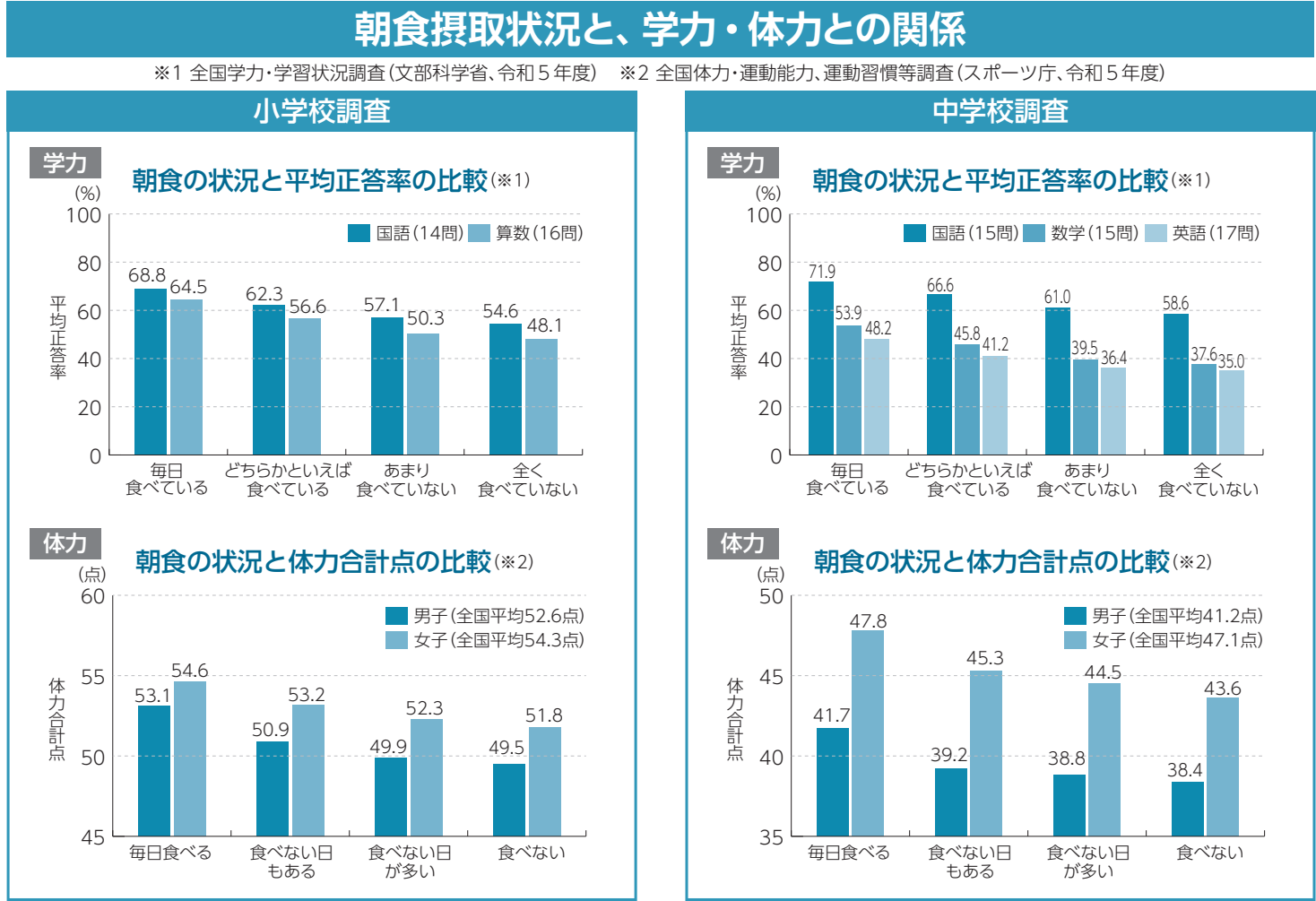
カレードリア

●栄養成分 (1人分)

エネルギー	532kal	たんぱく質	12.9g
脂質	13.9g	炭水化物	88.2g
食塩相当量	3.2g		

※日本食品標準成分表(2020年版)の計算による推定値

南九州大学管理栄養学科「整う食バランス」レシピより



珠三▽

「うん、いつも、朝ギリギリに起きてしまつて、時間がないから朝食を取らないんだ」

コウホウ▽

「そこに落とし穴があったんだ。朝食を含めて三食取ることによって一日に必要な栄養を取ることができる。逆に、ついつい朝食を抜いちゃうと、一日に必要な栄養が足りなくなったり、昼食や夕食で挽回しようが必要以上の量を一気に食べてしまつことにもなりかねない」

珠三▽

「そつだったんだ…テストでいい点を取れないことや、バレーボールの試合で自分の力を発揮できないのは、朝食が原因の一つかもしれないってことだね！」

コウホウ▽

「そつ、あくまでもぼくの推理の結果だから、朝食を取れば絶対に改善するとうわけではない。その点は注意が必要だよ。でも、朝食を取ること、勉強や運動の成績とは、関係があるかもしれないんだ。この前読んだ本の中に、こんな調査結果(上図)があったよ。朝食以外の原因もあると思うか」



珠三▽

「この調査結果を見ると、朝食を取った方が良さそうなのが分かるね。明日から、絶対に朝食を取るようにする！コウホウくん、解決してくれて、本当にありがとう！」

コウホウくん！

ありがとう

解決できてよかったね！



『探偵』



広報探偵コウホウくん

今月の特集は、「食」。広報探偵コウホウくんが、珠三さんの悩みを解決する物語を通じて、朝食の重要性について紹介しました。表紙写真は、コウホウ役の清水朝陽(しみず あさひ)くん。少し照れながらも、珠三役の姉・茉莉(まつり)さんと一緒に、快く撮影に応じてくれました。すてきな笑顔や元気な姿に元気をもらいました。表紙や特集で使用している写真は、宮村小学校と御年神社で撮影したものです。



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

『想い続けることの大切さを教えてくれた三股町』

地域おこし協力隊 江森 聡さん

早いもので、地域おこし協力隊の任期5年間の、今月をもって終わりを迎えます。就任の際、右も左も分からない中、地域の皆さんの優しさに助けいただきました。おかげさまで、さまざまなコトにチャレンジできた、やりがいある時間になりました。私は、三股町に来る前に居住していたドイツへの道を作りたいとの想いで、協力隊として着任しました。その後コロナ禍の影響もあり、社会的に大変な状況下でしたが、私を信じてともに進んでくださった皆さんがいたおかげで、コロナが落ち着いたタイミングでドイツの企業とパートナー契約を結ぶことができました。また、みまたんゴッタンプロジェクトも、10年計画で想定していたゴッタン教室の開講、全国放送への出演や海外での演奏披露が、メンバーの想い、信じてくださる方の想いが一つになり、1年で達成することができました。大切な出会いと学びが多かった三股町との関係はこれからも大切にしていきたいと思ひます。ありがとうございました。今後もよろしくお願いいたします。

三股文芸

304 [短歌]

三股短歌会

かけながら眼鏡がないと騒動し孫に云われてとぼけ顔する

土井 健

老眼鏡を掛けていながら、「メガネがない！誰か知らんか」と捜している。孫から「メガネかけてるじゃない！」と云われた。そこで、さも何事も無かったかのように取り繕うのである。

週一で賑わいみせるプールでは付かず離れず楽しい仲間たち

萩原由美子

プールの中を先生の指導の下、いろいろな動きをしなが、ひたすら歩きます。そのあとの風船バレーも、とても白熱し楽しいひと時を過ごします。

外国語指導助手のコーナー

「ランニング・イン・みまた」

マーティン・ゴンザレス



三股は美しい町です。春の訪れとともに暖かくなり、いろいろな花が咲きはじめ、より一層美しくなります。私は、三股の素晴らしい景色をさらに知るために趣味のランニングをしながら、小川の流れ、田や畑、生い茂る木々、三股を囲む丘や小高い山、霧島山などを、五感で楽しみながら満喫しています。その中でも、春のランニングで楽しみなことは、桜を見ることです。白やピンクに色づいた桜の花びらが風に舞って舞う幻想的な景色を、長田峡、上米公園、矢ヶ淵公園や旭ヶ丘運動公園など、三股の名所で堪能し、時には小さな山道や脇道を探検し、新しい発見もあります。私は運動が大好きで、中でもランニングが好きです。三股の道や公園で私を見かけたら、ぜひ声をかけてください。その時は皆さんと三股の美しさを分かちあいたいのです。



C U L T U R E

まちドラ！のキックオフイベント！

4月27日(土)〜28日(日)、まちドラ！最初のイベント『シアターフェスティバル2024春』が開催されました。

27日は、三股駅で演劇・コント・ダンス・映像などのショート作品を上演。28日は、文化会館にて高校演劇部のミニ演劇祭を開催。都城泉ヶ丘高校や都城商業高校などの4校がそれぞれオリジナル作品を上演しました。

いろいろな団体の、見応えある作品が楽しめる2日間になりました。

家族で楽しい人形劇！

7月14日(日)、人形劇『11びきのねこ』が上演されます。

上演する人形劇団クラルテは、1948年に設立し、小学校公演や、幼児向けの「おひさま劇場」、近松門左衛門、シェイクスピアなどの名作の人形劇と、子どもも大人も楽しめる人形劇を創作している劇団です。今回の作品は、「馬場のぼる」原作の絵本「11びきのねこ」を人形劇にしたものです。

物語は、「あゝ腹へったなあー」いっもお腹を空かせている11匹のネコたち。カモメが落とした小さな魚をじゃんけんして分け合いますが、「足りない」「大きな魚がたべたい」。

そこで、11匹のネコは、いかだを作った大きな魚を探すため湖へ！きみの目の前にやってくる、11匹の大冒険！さあ、ご家族みんなで楽しんでください。

自分だけの物語を書こう！

戯曲講座『せりふ書いてみる？』の受講生を募集します。戯曲とは演劇の台本のことで、一本の戯曲を書くことを目指す講座です。劇作家・永山智行(劇団こふく劇場)を講師に迎えて平成16年に始まり、数多くの作品が生まれてきました。受講期間は6月〜12月。日常会話をヒントに「せりふ」を考え、自分だけの物語を作るといふ、初めての人も台本が書ける講座です。

★公演情報は本誌裏面をご覧ください。

LIBRARY

こどもの読書週間イベントを開催

4月23日(火)〜5月12日(日)は、こどもの読書週間でした。期間中は本に親しむイベントを多数行いました。4月28日(日)の愛川義夫さんと天野り子さんによる「ライブラリーコンサート」では、絵本や民話の朗読、「こいのぼり」や「茶摘み」など季節の歌や、ギター演奏を親子にお届けし、絵本や音楽を楽しむ時間となりました。

そのほか「おすすめ絵本と児童書展示」「貸出たいけん」「おとなが楽しむ絵本時間」や「図書館利用カード入れカードケース作り」などを行い、利用者が図書館を身近に感じ読書を楽しむきっかけづくりとなりました。

犯罪被害者支援に関する企画展

宮崎県警犯罪被害者支援室提供による企画パネル展を5月1日(水)〜22日(水)に行いました。「みやざき被害者支援センター」の紹介や、犯罪被害が心と体に与える影響などをパネルで紹介し、犯罪被害について考えるパネル展となりました。

読んでみませんか「宮崎本大賞」

県内書店員や図書館司書などが投票し選定する、第5回宮崎本大賞が決定しました。今年の受賞作品は「うちの父が運転をやめません」(垣谷美雨/著 KADOKAWA)。

高齢の父親に運転をやめてほしい猪狩雅志。通販の利用や都会暮らしのトリアルと、さまざまな提案をするに読んでもらいたいと選定されました。図書館で所蔵していますので、ぜひご利用ください。

蔵書点検による休館のお知らせ

蔵書点検のため長期休館します。蔵書点検では、一冊ずつ本の確認作業や図書配置の入れ替えなどを行います。休館中は、返却ポストへ本のみ返却ができます。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

休館期間 6月19日(水)〜27日(木)

◆休館案内(17ページ)のカレンダー

三股町立図書館

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

犯罪被害者支援パネル展



4月13日、町消防団（里岡広志団長・170人）の令和6年度辞令交付式が、町多目的スポーツセンターで行われました。式では、新副部長1人、新入団員9人に里岡団長が辞令を交付しました。

その後、辞令を受けた団員を代表して機動本部の上石光星団員が「忠実に消防の義務を遂行することを誓います」と力強く宣誓しました。

引き続き、3月31日付で退団した8人の団員の家族を代表して、機動本部の川崎極団員の家族に、木佐貫町長から



町の安全のため決意新たに 新消防団員に辞令交付

慰労金が手渡されました。また、消防庁長官などからの表彰伝達やラッパ隊の演奏なども行われ、式は終始厳粛な雰囲気包まれていました。

なお、辞令内容は次のとおりです（敬称略）。

【新副部長】機動本部 中内達也

【新入団員】機動本部 上石光星（第2部）時任芳明、田畑浩平（第3部）松下実生、黒木郁弥（第6部）廣津大介、今村鴻太（ラッパ隊）川越芳枝、満末由貴



辞令を受ける上石さん



9人の新入団員



特設会場でお弁当の販売（つつじまつり）



櫛田馬踊り（早馬まつり）



三股の春を彩る 各地で春まつりが開催



セレモニー後には餅つき体験も（夢池芝桜まつり）

夢池芝桜まつり

国道269号線沿いの夢池地区用水路沿いで、3月24日から芝桜まつりが開催されました。この芝桜は夢池地区緑保全会（福永均会長）が毎年植栽と管理を続けているものです。

4月7日には芝桜まつりセレモニーを開催。農作物の販売、餅やぜんざいの振る舞いなどが行われました。

つつじまつり

約6万本のクルメツツジで知られる椎八重公園で、4月6日からつつじまつりが開催されました。

期間中は露店の出店の

ほか、13日、14日には、「つつじまつりお弁当フェア2024」と題し、事前予約制でのお弁当販売が行われました。フェアでは7店舗がお弁当を販売。各店舗自慢のお弁当を笑顔で食べる来園者の姿がありました。

早馬まつり

都城・北諸地方の二大祭りの一つとして知られる「早馬まつり」は、4月29日、早馬神社境内で開催され、多くの見物客でにぎわいました。

当日はあいにくの雨でしたが、神事の後、郷土芸能「櫛田馬踊り」が奉納され、見物客から盛んな拍手が送られました。そのほか、山王原こどもみこし、町文化協会所属団体による踊りや演奏、都城合気道練成会三股専心館道場による合気道の披露、瀬戸山隆賢氏による三味線とゴッタン演奏、みまたチャレンジ総合クラブのフラダンスがステージで披露され、町商工会青年部による「ミマタランジャ」ショーでは、子どもたちが大声援を送りました。

この日は奉納行事として剣道、四半的、弓道大会が町内各会場で行われ、多彩な催しでにぎわいました。

恒久平和を願って
戦没者慰霊祭

4月19日、早馬神社横の忠霊塔で、町社会福祉協議会（木佐貫辰生会長）主催「令和6年度戦没者慰霊祭」が、始めやかに営われました。日清戦争以後の戦争で亡くなった森虎男海軍大佐ほか761柱の霊を慰めようと、遺族や関係者約40人が出席。式では、町遺族共助白菊会の田中久光会長が、「皆さまのご冥福を祈ります」と慰霊の言葉を述べました。その後、出席者一人一人が祭壇に白い菊の花を献花。出席者全員で恒久平和を祈りました。



「新鮮な農産物をどうぞ」
長田峡・春の農産物販売

4月21日、轟木集落センター広場で、長田地区過疎対策協議会尾山卓会長主催の「長田峡・春の農産物販売会」が行われました。これは、平成24年から開催しているもので、新型コロナウイルス感染症の影響により中止した年もありましたが、例年、春と秋の2回、開催しています。

当日は、轟木加工グループ、がんばつ山王原、長田壮年クラブなどの民主団体が出店。米や野菜などの農産物、猪汁などが販売されました。



子どもたちの学びのために
令和6年度町教育研究所が開設

4月23日、町役場で「三股町教育研究所研究員委嘱状交付式」が行われました。

教育研究所は、学習指導や生徒指導などの学校教育に役立つ研究を行うことで、町内小・中学校の教育水準と教職員の資質を向上させることを目的に、平成元年に開設されました。本年度の研究員は10人で、学習者の視点を大切にしたい「みまたん学習モデル」に関する研究を発展的に継承しながら、県教育委員会が推進する「ひなたの学び」との融合を図る研究を進めます。



「緊張したけれど上手に演奏できて良かったです」
出演者 上原 旭さん（東原地区）

4月21日、GOHONMATSU音楽祭TSU音楽祭実行委員会（川田雄己実行委員長・11人）主催「GOHONMATSU音楽祭」が、ひかりの森こども園で開催されました（雨天により、会場を町営五本松団地跡地から変更）。ステージでは、町内外から11組が出演。歌唱、ダンスやピアノ演奏などを披露しました。また、会場内に13店舗が出店し、飲食物などが販売されました。イベントの益金は日本赤十字社を通して能登半島沖地震の被災地に寄付されました。



皆さんに愛されて
町物産館よかもんや15周年

4月29日、町物産館よかもんやで創業15周年イベントが開催されました。同館は、みまたんよかもん協同組合が運営する物産館で、平成21年4月にオープン。三股駅前のにぎわい創出という目的のほか、町特産品の販売・PRの拠点、また、町観光情報の発信拠点としての役割を果たしてきました。

イベントでは、「買って応援！能登半島地震復興支援！」と題し、海産物、飲料やレトルト食品など、能登半島をはじめとする石川県の特産品を販売。売り上げの一部や1月から設置している募金箱への募金を、あわせて、日本赤十字社を通して能登半島沖地震の被災地に寄付する取り組みを行いました。



「ごほうびランチプロジェクト」を開催します

町観光協会は、「三股町の食材をたくさんのおなかいっぱい食べてもらいたい」との思いから、町内飲食店が趣向を凝らしたランチメニューを提供する「ごほうびランチプロジェクト」を開催します。

参加する9店舗が三股町産の食材を使った定食、井やスイーツなどのメニューを提供します。「ごほうびランチプロジェクト」対象メニューを食べた際に、店舗でのアンケート回答またはインスタグラムに「#三股町ごほうびランチプロジェクト」をつけて料理の写真や感想を投稿すると、抽選で各店舗のお食事券が当たります。

頑張った自分へのプレゼントにちよっとぜいたくな「ごほうびランチ」はいかがですか？

●開催期間●

6月1日(土)～7月31日(水)

※参加店舗などの詳細は、町公式観光サイト、または、町観光協会インスタグラムをご確認ください。

●お問い合わせ●

三股町観光協会事務局
(企画商工課商工観光係内)
☎52-9085



町観光協会インスタ 町公式観光サイト

同日開催、3つのイベントを周遊しませんか

6月14日(金)～16日(日)に、次の3つのイベントが行われます。イベント期間中は各会場をめぐるスタンプラリーも開催。3つのスタンプを集めると、記念品をプレゼントします。イベントを楽しむと同時に、スタンプラリーにも挑戦しませんか。

①みまたモノづくりフェア2024

～つくりびとのカタチ～

陶器、布、木工、ガラス、金属、革、わらの工芸品が、町内はもとより九州内外から大集合する展示販売会を開催します。世界で一つしかない手作りの工芸品は、父の日の贈り物にもおすすめです。また、期間中は出店店舗と町内協力店によるワークショップも行いますので、ぜひお越しください。

●開催日時●

6月14日(金)・15日(土)

午前9時～午後6時

6月16日(日)

午前9時～午後4時

●開催場所●町武道体育館

※イベントの詳細は、町公式観光サイトをご確認ください。

●お問い合わせ●

みまたモノづくりフェア実行委員会事務局



町公式観光サイト

(町企画商工課商工観光係内)
☎52-9085

②MIMATA MARKET

町物産館よかもんやでフードイベントを行います。詳しくは、19ページの「んじゃ様だより」をご確認ください。

●開催日時●

6月15日(土)・16日(日)

両日とも午前10時～午後4時

●お問い合わせ●

町物産館よかもんや

☎52-3131

③町文化協会工芸作品展

「思いのカタチ」

町文化協会が主催する工芸作品展「思いのカタチ」を開催します。これは、同会会員による多彩な工芸作品の展示会です。どれもプロの工芸家に負けない珠玉の作品ばかり。ぜひお立ち寄りください。

●開催日時●

6月14日(金)・15日(土)

午前10時～午後5時

6月16日(日)

午前10時～午後4時

●開催場所●

JR三股駅M★ういんぐ

●お問い合わせ●

町文化協会

☎090-8838-4834

令和6年能登半島地震復興支援映画会「星に語りて」の上映会が開催されます

東日本大震災の中、障害のある人々と支援者の実話を基にした劇映画です。益金は能登半島地震復興支援のために寄付されます。ぜひご鑑賞ください。

●上映日時●7月21日(日)

①午前9時30分開場 10時開映

②午後1時30分開場 2時開映

●上映場所●三股町立文化会館

●前売券●

一般 1000円

高校生以下 800円

障害者手帳所持者 500円

※付添介護者(障害者手帳所持者1人につき1人まで) 500円

●当日券●

一般 1200円

高校生以下 1000円

障害者手帳所持者 700円

※付添介護者(障害者手帳所持者1人につき1人まで) 700円

●チケット購入お問い合わせ先

町社会福祉協議会 ☎52-1246

町役場福祉課社会福祉係

☎52-9061

都城市社会福祉協議会

☎25-2123

都城市ウエルネス交流プラザ

☎26-7770

●宮崎県女性相談支援センター

(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

●女性の人権ホットライン(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

4月1日から4月30日まで

社会福祉法人三股町社会福祉協議会

●忌明寄付

寄付者 続柄 故人名 年齢 地区 金額

原田京子 母 中西フミ 97 上米 3万円

中村秀秋 父 勇男 97 東原 3万円

園田妙子 夫 秀一 77 梶山 3万円

柳橋健二 母 ヨシ子 89 仲町 3万円

温水東嶽 弟 修 74 山王原 3万円

南嶋ミサ子 夫 雄一 80 中原 1万円

橋口耕二 母 マス 100 夢池 3万円

和田マリ子 義母 幸子 97 谷 3万円

長友伸代 夫 隆義 88 樺田 3万円

一般寄付.....なし

「ごほうびランチプロジェクト」を開催します

町観光協会は、「三股町の食材をたくさんのおなかいっぱい食べてもらいたい」との思いから、町内飲食店が趣向を凝らしたランチメニューを提供する「ごほうびランチプロジェクト」を開催します。

参加する9店舗が三股町産の食材を使った定食、井やスイーツなどのメニューを提供します。「ごほうびランチプロジェクト」対象メニューを食べた際に、店舗でのアンケート回答またはインスタグラムに「#三股町ごほうびランチプロジェクト」をつけて料理の写真や感想を投稿すると、抽選で各店舗のお食事券が当たります。

頑張った自分へのプレゼントにちよっとぜいたくな「ごほうびランチ」はいかがですか？

●開催期間●

6月1日(土)～7月31日(水)

※参加店舗などの詳細は、町公式観光サイト、または、町観光協会インスタグラムをご確認ください。

●お問い合わせ●

三股町観光協会事務局
(企画商工課商工観光係内)
☎52-9085



町観光協会インスタ 町公式観光サイト

同日開催、3つのイベントを周遊しませんか

6月14日(金)～16日(日)に、次の3つのイベントが行われます。イベント期間中は各会場をめぐるスタンプラリーも開催。3つのスタンプを集めると、記念品をプレゼントします。イベントを楽しむと同時に、スタンプラリーにも挑戦しませんか。

①みまたモノづくりフェア2024

～つくりびとのカタチ～

陶器、布、木工、ガラス、金属、革、わらの工芸品が、町内はもとより九州内外から大集合する展示販売会を開催します。世界で一つしかない手作りの工芸品は、父の日の贈り物にもおすすめです。また、期間中は出店店舗と町内協力店によるワークショップも行いますので、ぜひお越しください。

●開催日時●

6月14日(金)・15日(土)

午前9時～午後6時

6月16日(日)

午前9時～午後4時

●開催場所●町武道体育館

※イベントの詳細は、町公式観光サイトをご確認ください。

●お問い合わせ●

みまたモノづくりフェア実行委員会事務局



町公式観光サイト

(町企画商工課商工観光係内)
☎52-9085

②MIMATA MARKET

町物産館よかもんやでフードイベントを行います。詳しくは、19ページの「んじゃ様だより」をご確認ください。

●開催日時●

6月15日(土)・16日(日)

両日とも午前10時～午後4時

●お問い合わせ●

町物産館よかもんや

☎52-3131

③町文化協会工芸作品展

「思いのカタチ」

町文化協会が主催する工芸作品展「思いのカタチ」を開催します。これは、同会会員による多彩な工芸作品の展示会です。どれもプロの工芸家に負けない珠玉の作品ばかり。ぜひお立ち寄りください。

●開催日時●

6月14日(金)・15日(土)

午前10時～午後5時

6月16日(日)

午前10時～午後4時

●開催場所●

JR三股駅M★ういんぐ

●お問い合わせ●

町文化協会

☎090-8838-4834

令和6年能登半島地震復興支援映画会「星に語りて」の上映会が開催されます

東日本大震災の中、障害のある人々と支援者の実話を基にした劇映画です。益金は能登半島地震復興支援のために寄付されます。ぜひご鑑賞ください。

●上映日時●7月21日(日)

①午前9時30分開場 10時開映

②午後1時30分開場 2時開映

●上映場所●三股町立文化会館

●前売券●

一般 1000円

高校生以下 800円

障害者手帳所持者 500円

※付添介護者(障害者手帳所持者1人につき1人まで) 500円

●当日券●

一般 1200円

高校生以下 1000円

障害者手帳所持者 700円

※付添介護者(障害者手帳所持者1人につき1人まで) 700円

●チケット購入お問い合わせ先

町社会福祉協議会 ☎52-1246

町役場福祉課社会福祉係

☎52-9061

都城市社会福祉協議会

☎25-2123

都城市ウエルネス交流プラザ

☎26-7770

●宮崎県女性相談支援センター

(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

●女性の人権ホットライン(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

4月1日から4月30日まで

社会福祉法人三股町社会福祉協議会

●忌明寄付

寄付者 続柄 故人名 年齢 地区 金額

原田京子 母 中西フミ 97 上米 3万円

中村秀秋 父 勇男 97 東原 3万円

園田妙子 夫 秀一 77 梶山 3万円

柳橋健二 母 ヨシ子 89 仲町 3万円

温水東嶽 弟 修 74 山王原 3万円

南嶋ミサ子 夫 雄一 80 中原 1万円

橋口耕二 母 マス 100 夢池 3万円

和田マリ子 義母 幸子 97 谷 3万円

長友伸代 夫 隆義 88 樺田 3万円

一般寄付.....なし

子ども



健康管理センターからの
お知らせ

☎52-8481

赤ちゃん健診

- 期日 7月4日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和5年6月生まれ、令和6年4月生まれ
- 持ってくるもの 母子健康手帳（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）
- ※希望者には、おっぱい相談や栄養相談も実施します。ぜひご利用ください。

1歳6か月児健診

- 期日 7月18日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和4年11月～12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、歯科相談を実施します。ぜひご利用ください。

3歳児健診

- 期日 6月27日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和2年10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。ぜひご利用ください。

子育て支援センターからの
お知らせ

☎52-8101

ふわふわ布絵本

- ポランティアグループ「ふわふわ布絵本の会」の手作りの作品を使っただけの会です。
- 期日 6月18日(火)
- 時間 午前10時30分～11時
- ※要予約

救急法講習会

乳幼児に対する心肺蘇生法とAEDの使用法について実技を交えて実施します。

- 期日 6月20日(木)
- 時間 午前10時～11時
- 講師 南消防署警防救急課 担当職員
- 定員 5組（要予約）
- 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 6月25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
- ※要予約

はぐくみ教室

子育て応援プロジェクト「はぐくみ」によるアロマ、ヨガ、ベビー・キッズマッサージの教室です。

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 7月4日(木)
- 時間 午前10時30分～11時
- ※要予約

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触れ合うほか、絵本の読み聞かせやパネルシアターも行います。

- 期日 7月5日(金)
- 時間 午前10時30分～開始
- 場所 総合福祉センター
- 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
- ※要予約

誕生会（6・7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 7月9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

☎51-5688

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。

時間、預かる子どもの年齢など、活動内容は選ぶことができます。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。

日時

- 6月19日(水) 午前8時40分～午後3時30分
- 6月20日(木) 午前8時50分～11時

場所 町総合福祉センター

「元気の杜」

内容 保健師、小児科医、心理士、管理栄養士、保育士、消防士による講習

受講料 無料

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

☎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、音楽に合わせながら、歩く動作を中心とした運動をします。運動を始めるきつかけづくりとして参加してみませんか。

- 期日 6月17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、飲み物
- 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。

令和6年度のがん検診が始まります

次の①～③に該当する人は検診費用が無料になります

- ① 75歳以上の人（検診当日に保険証を提示してください）
- ② 生活保護世帯の人（町役場福祉課で費用免除の証明書の交付を受け、検診当日にお持ちください）
- ③ 無料クーポン券対象の人（クーポン券と身分証明証を検診当日にお持ちください）

〈集団検診〉

肺がん検診（レントゲン検査）

- 対象者 40歳以上（生年月日が昭和60年4月1日以前）
- 検査内容 胸部X線撮影（レントゲン検査）

- 日程 国保特定健診と同時実施
- 個人負担料金 無料（費用最大4871円全額を町が負担）

大腸がん検診

- 対象者 40歳以上（生年月日が昭和60年4月1日以前）
- 検査内容 便潜血検査2日法

● 便提出日 国保特定健診と同時実施 ※提出日以外の日程ではお預かりできません。

- 個人負担料金 500円（費用1881円のうち）

● その他 対象者には、受診票などを地区での受診日が早い順に発送します。日程などの詳細は、送られてきた案内でご確認ください。

※乳・子宮・胃がんの集団検診（8月以降に実施）の予約も開始します。詳細は6月中旬に対象者に送付する「けんしんの案内」をご確認ください。予約をした人に、問診票をお送りします。

〈個別健診〉

- 受診期間 令和7年2月28日(金)まで

● 実施医療機関 6月中に対象者に送付する「けんしんの案内」をご確認ください。

※医療機関に予約をしてから受診してください。

子宮がん検診

- 対象者 20歳以上で、和暦で奇数年生まれの人

● 検査内容 子宮頸部の細胞診検査 ※子宮体部は頸部検診受診者で医師が必要と判断した人

- 個人負担料金 2300円（費用7551円のうち）

乳がん検診

- 対象者 40歳以上で、和暦で奇数年生まれの人
- 検査内容 マンモグラフィ、超音波検査

足もと元気教室

● 日程 6月15日～7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	6月21日(金)
			7月5日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	7月4日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	7月11日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	6月19日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	6月20日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	6月20日(木)
			7月4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	7月3日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原営農研修館	6月17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	6月19日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	6月26日(水)
			7月10日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	7月1日(月)
下新	午前9時30分～11時	7地区分館	7月12日(金)
8地区	午前9時30分～11時	8地区分館	6月28日(金)
9地区	午後1時30分～3時	9地区分館	6月26日(水)
			7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
※6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。

に、自力で避難することが困難な人などが、円滑に地域などの支援を受けることができるよう、個別に避難支援プランを作成しています。避難支援の必要な人を把握するために、訪問調査をしています。

【対象者】

- ① 一人暮らしの高齢者（65歳以上）で支援が必要な人
- ② 高齢者（75歳以上）のみの世帯の人で支援が必要な人
- ③ 要介護3～5の認定を受けている人

④ そのほか支援が必要と思われる人
※施設や病院などに長期入所・入院している人は対象になりません。民生委員の人、三股町地域包括支援センター職員が個人宅を訪問し、調査を行いますので調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

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	3	4	5	6	7	8
	可燃物 図書館休館日	可燃物			可燃物	
9	10	11	12	13	14	15
	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	
16	17	18	19	20	21	22
	可燃物 図書館休館日	可燃物	図書館休館日	缶・ビン 図書館休館日	可燃物 図書館休館日	図書館休館日
23	24	25	26	27	28	29
図書館休館日	可燃物 図書館休館日	可燃物 図書館休館日	図書館休館日	不燃物 図書館休館日	可燃物	
30						

★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

6月

日	病院名	町名	電話番号
2日	MKクリニック(小)	早鈴町	☎51-6777
	富田医院(内)	栄町	☎23-4586
	隅病院(内・胃)	高崎町	☎62-1100
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	☎52-1135
	池之上整形外科(整・リハ・リウ)	上川東	☎23-2311
9日	やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	☎27-5222
	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	☎46-5001
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	☎22-2015
	佐々木医院(内)	高崎町	☎62-1103
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	☎21-6888
16日	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	☎36-6272
	丸田病院(産・婦)	八幡町	☎23-7060
	山内小児科医院(小)	上町	☎22-0048
	野辺医院(内・胃)	上町	☎22-0153
	大岐医院(内・胃)	山之口町	☎57-2025
23日	たかお浜田医院(外・内)	鷹尾	☎22-8818
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	☎45-0020
	岩下耳鼻咽喉科(耳鼻)	三股町	☎51-1187
	久保原田中医院(内・小)	久保原町	☎22-7700
	瀬ノ口医院(内・消)	姫城町	☎25-5155
30日	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	☎58-9808
	川畑医院(外・胃)	年見町	☎46-3225
	もちお蛸原医院(整・形)	養原町	☎21-5355
	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	☎22-4585
	柳田病院(小・内)	東町	☎22-4862
	田口循環器科内科クリニック(内)	下川東	☎24-0600
	園田光正内科医院(内)	太郎坊町	☎38-5115
	山路医院(外・内)	山田町	☎64-3133
	寺本整形外科医院(整)	北原町	☎22-1171
	あきづき医院(精)	上水流町	☎36-0534

・自分の住んでいる地区の避難所や、避難ルート、または住んでいる地区が災害警戒区域に入っているかどうかなどを、あらかじめハザードマップなどで確認しておきましょう。

・ハザードマップは町役場2階の総務課で無料配布を行っているほか、町公式サイトからも確認できます。

・テレビやラジオ、インターネットなどを活用し、情報の収集に努めましょう。また、「三股町防災ポータル」や「三股町防災アプリ」では避難情報の発令状況や、避難所の開設状況などが確認できます。

近年、国内では台風や集中豪雨により浸水害や土砂災害などが発生し、甚大な被害が発生する事例が増えています。本町でも、令和4年9月の台風14号では大きな被害が発生しました。また、今後発生が予想される南海トラフ大地震では、本町でも大規模な被害が想定されます。自然災害はいつ発生するか分かりません。次の事項を確認し、平時から災害時に備えて準備をしておきましょう。

災害時に備えて準備をしましょう

非常持ち出し品・備蓄品の準備

避難に備えて、平時から非常持ち出し品・備蓄品を準備しておきましょう。

また、家族構成に合わせて必要最小限に絞り込み、目に付きやすい場所に置いて災害時に備えましょう。

食品の備蓄方法として、ローリングストック法がおすすです。ローリングストック法とは、日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食になります。

参考

①三股町 防災ポータルサイト

②三股町 防災アプリ

③政府広報オンライン 「いつもの食品で、もしもの備えに！食品備蓄のコツとは？」

●お問い合わせ先

総務課 危機管理係

☎52-11110

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第20位／令和6年3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

7月1日(月)は納期限です

納期限内に納付しましょう。

●町県民税(第1期)

口座振替日は6月25日(火)です。また、再振替日は7月10日(水)に行います。振替日の前日までに預貯金口座の残高確認をお願いします。口座の解約などで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す早めに納めてください。

■お問い合わせ＝納税管理係 ☎52-9635

土地・建物の名義人が死亡したときは「相続人代表者指定届」が必要です

4月1日から相続登記が義務化されました。土地・建物の名義人がすでに死亡し、「相続の手続き中である」または「これから相続手続きを行う」ため、納付書などが死亡した人の名前が届いている場合は、相続人代表者の届け出が必要です。届け出をしていない場合は、納付書などを送付できないこともありますので、

必ず届け出をしてください。

町外に住む納税義務者は「納税管理人」の設定を行ってください

固定資産税の納税義務者が町外に住んでいるなど、納税に支障がある場合、「納税管理人」を定める必要があります。納税管理人とは、納税通知書などの受領や税金の納付など、納税に関わる事務を管理する人のことです。納税管理人を定めることで、納税義務者を変更することなく納税通知書などを納税管理人に送付することができます。該当する人は町内に住所や事業所をもつ人を選任して、税務財政課資産税係に申告してください。

建物を壊したときは連絡をください

建物を取り壊した人、または年内に壊す予定の人は、税務財政課資産税係まで連絡をください。専用住宅を壊すと、土地の住宅用地の特例が無くなるため、税額が以前より増える場合もありますので、壊す前に確認をしてください。

■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6年5月1日現在)

・男／11,857人・女／13,422人・合計／25,279人(前月比－51人)
・世帯数／10,410戸(+20戸)・出生／20人・死亡／25人・転入／126人・転出／172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。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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。

切り取ってポストへ投函してください



「子 どもたちの心に残るふるさとづくり」の思いを原動力に、前目地区に山を購入、体験型ワークショップを開き、「高千穂峰」を望む展望台を作った男たち。それが、前目温故知新の会だ。代表の田上富雄さんは少年時代、まさにその山で遊んだ一人。当時の思い出を尋ねると「山にすいみっとう（水蜜桃）がなっていてね、それをしよっちゅう食べていたよ。」

私の思い出はいつも前目の自然と共にある気がするなあ」と、目を細めた。ふるさとの匂い、風、音、色などの原風景は、心の中に大切にしまっている。今では風景こそ変わっているが、ふるさとの原風景を心に残す大切さを子どもたちに知ってもらいたいのだ。竹林の伐採が終われば、いよいよ展望台から名峰を望める。その時、子どもたちの心に、匂い、風、音、色だけでなく、その「場」を作った田上さんたちの姿が、原風景として心に焼き付くだろう。

展望が開ける時

心に残るふるさとづくり

クローズアップ
まちを支える人たち 182

前目在住 田上富雄(74)さん

茶じょけ

明治期の海軍軍医である高木兼寛(たかき かねひろ)は「ビタミンの父」として知られていますが、当時「麦飯男爵」と称されたそうです。海軍の主食に麦混合食を採用し脚氣を一掃。脚氣予防策として麦飯を推奨した功績などにより男爵を授爵(ジュシャク)したことが由来のようです◆「主食・主菜・副菜は？」や「炭水化物とタンパク質を！」など、少しでも考え、バランスの良い食事を取るとより良い生活になるかもしれません◆シャーロック・ホームズ曰く、「空腹時の方が、頭がさえる」と。誤解した高校生の私は「朝食を抜くべき」と勘違い。その後、朝食を取らなくなりまして◆少しの工夫と正しい知識、たったそれだけで人生が変わるかもしれません。皆さんも心の中の麦飯男爵と共に歩み出してみては。

No.646 令和6年6月1日号

発行・編集／三股町 総務課
〒889-1995
宮崎県北諸郡三股町五本松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



過去のイベントの様子です。

イベント情報

MIMATA MARKET
日程: 6月15日(土)～16日(日)
両日とも午前10時～午後4時まで
場所: 三股町物産館よかもんや



Instagram



三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー
物産館よかもんや
〒889-1901 宮崎県北諸郡三股町大字樺山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://mimatan.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。



6月の旬の食材

- ・キュウリ
- ・モズク
- ・ミョウガ

※材料は全て1人分です

① 主食 / ごはん

252^{キログラム} 塩分 0^{グラム}

材 料 ごはん…150^{グラム}

② 主菜 / レンコン豆腐もち

306^{キログラム} 塩分 1.3^{グラム}

材 料 木綿豆腐…100^{グラム}、レンコン…100^{グラム}、▼ツナ缶…30^{グラム}、▼こしょう…少々、▼片栗粉…大さじ1と1/2、油…小さじ2、■バター…5^{グラム}、■しょうゆ…小さじ1、葉ネギ…適量

- 作り方 ①豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切る。
②レンコンは1/3をみじん切りに、残りをすりおろす。
③葉ネギを小口切りにする。
④ボウルに①の豆腐と②のレンコン、▼を入れてよく混ぜ合わせる。
⑤フライパンに油を熱し、④を平たく丸めて中火で両面がきつね色になるまで加熱する。
⑥焼き目がついてきたら■を入れ、全体に絡める。
⑦器に盛り、③の葉ネギを飾り付ける。

③ 副菜 / キュウリとモズクの酢の物

36^{キログラム} 塩分 0.6^{グラム}

材 料 キュウリ…40^{グラム}、塩…小さじ1/20、モズク酢…80^{グラム}

- 作り方 ①キュウリを輪切りにし、塩を振って混ぜておく。
②モズク酢の汁を半分捨てる。
③①のキュウリの水気を絞り、②のモズク酢と混ぜ合わせる。

④ 副菜 / ミョウガのみそ汁

27^{キログラム} 塩分 0.8^{グラム}

材 料 ニンジン…20^{グラム}、ブナシメジ…15^{グラム}、ミョウガ…7^{グラム}、出し汁…150^{ミリリットル}、みそ…小さじ1

- 作り方 ①ニンジンはちょう切りに、ブナシメジは石づきを切って小房に分ける。ミョウガは細切りにする。
②鍋に出し汁を沸騰させ、①のニンジンとブナシメジを入れて火が通るまで加熱する。
③ミョウガを入れてひと煮立ちさせたら火を止め、みそを溶かす。



問い合わせ：町健康管理センター ☎ 52 - 8481

★ わが家の一番星 ★

いつもニコニコしゅうまくん。お姉ちゃんたちとパパ、ママを助けてくれてありがとう! これからも元気に育ってね!



永田 嵩真ちゃん
令和2年11月11日生まれ(3歳)
永田一成さん・淳子さんの長男

わが家の一番星!! 大きくなったらお姉ちゃんたちと仲良く遊ぼうね!



西村 杏華ちゃん
令和5年3月7日生まれ(1歳)
西村紘枝さんの三女



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
貼っておし
ください。

三股町役場 総務課
秘書広報係 行

2024.6 vol.646

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