

未来を見据えて
 さあ、できることを考えよう

未来を見据えて、 できること

10

まちの話題 ...10

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 10 Vol.650



広報みまた 令和6年10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



第77回 宮崎県高等学校演劇 県大会

第46回宮崎県高等学校総合文化祭 演劇部門

日時
 11月16日① 午後1時開場予定 (2校上演)
 11月17日② 午前9時開場予定 (4校上演)

- **料金 無料**
 (予約・申し込み不要。気になる学校だけでもご覧になれます)
 ※入場時、ご連絡先をお聞かせいたします。
- **会場** 三股町立文化会館
 (〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山 3404-2)
- **主催** 三股町、三股町教育委員会
- **お問い合わせ** 三股町立文化会館
 電話予約 TEL (0986) 51-3462
 WEB予約 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>

宮崎県の高校演劇部の頂点を定める、この大会。
 今年も、「三股を目指そう!」を合言葉に、9月の県予選会を勝ち抜いた6校が三股に集結し、九州大会への切符をかけて、三股町立文化会館にて全力で演じます!
 演劇の翼を広げ、九州大会へ、さらに、全国大会を目標に羽ばたいていく瞬間を...お楽しみください! どなたでも入場できます。入場無料です。

笑福亭鉄瓶 落語会

三股町立文化会館自主文化事業

笑福亭鶴瓶の12番弟子! 鶴瓶イズムの継承者 毎年披露しているノンフィクション落語は必見!

令和6年 11/28 (木)

開場 18:30
 開演 19:00 (90分・休憩あり)

■ チケット料金
 一般 2,000円 (当日2,500円)
 ペア 3,000円 (前売りのみ)
 大学生以下 1,000円 (当日同料金)
 ※全席自由 ※未就学児入場不可
 ※大学生以下は、入場の際「学生証」の提示をお願いすることがあります
 ※前売にて完売の場合「当日券」は販売しないことがあります

■ 会場 三股町立文化会館
 (〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山 3404-2)

■ 主催 三股町、三股町教育委員会

■ お問い合わせ・チケット取扱・ご予約
 三股町立文化会館 TEL (0986) 51-3462
<https://bunka.town.mimata.lg.jp>

May J. コンサート

宝くじ文化公演

2024年11月30日(土) 開場13:30 開演14:00

出演 May J./深町 宏(サクソ奏者)

■ 全席指定席

■ チケット料金 2,500円(当日3,000円)
 宝くじの助成により、特別料金になっています。
 ※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。
 ※前売にて完売の場合「当日券」は販売はありません。
 ※チケットの転売は御遠慮ください。
 ※車椅子をご利用の方は、文化会館にお問い合わせください。

■ 会場 三股町立文化会館
 (〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山 3404-2)

■ 主催 三股町、三股町教育委員会・(一財)自治総合センター

■ お問い合わせ・チケット取扱・ご予約
 三股町立文化会館 TEL (0986) 51-3462
<https://bunka.town.mimata.lg.jp>

20th Anniversary 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。



未来を見据えて、どきどきする未来



時として、私たちが目指すべき未来は変化します。
今、目指すべきは、「持続可能なまち」です。
このまちを未来の子どもたちに託し、また次の世代に託してもらうために。
子どもたちが抱く希望を、私たちの手で取り払わないために。
未来を見据えて、私たちにできることを考えます。

今のままでは、地球が危ない！

今夏、私たちが襲った猛暑。この暑さや近年の気温上昇の「一因」と言われているのが、地球温暖化です。
地球温暖化は、地球上で二酸化炭素（以下、CO₂）やメタンなどの温室効果ガスが増加することにより、太陽からの熱が宇宙に逃げることができず、地球の気温を上昇させることをいいます。

地球温暖化という言葉が耳にするようになって久しいですが、未だに解決のめどが立たず、今この時も、地球温暖化による気候変動が進行しています。また、現在の地球温暖化対策を継続したとしても、その進行を食い止めることはできないといわれているのが実情です。果たして、私たちには、温暖化を食い止めるために何かできることはないのでしょうか。

今号では、このまちに住む私たちに何ができるのか、どのような行動の変化が求められるのか、考えていきたいと思えます。

地球温暖化が進行すると？

地球温暖化による気候変動がそのまま進行すると、私たちの生活にどのような影響を与えるのでしょうか。

① 気温の上昇

令和5年5月～9月の期間、県内で熱中症により緊急搬送された人数は931人。前年同時期に比べ、約140人も増加しています。

さらに今後、現在以上の温暖化対策をとらない場合、最高気温が30度以上の「真夏日」、最高気温が35度以上の「猛暑日」、夕方から翌朝までの最低気温が25度以上の「熱帯夜」の日数が増加すると予測されています。

県内では、21世紀末には猛暑日が増加、熱帯夜は現在より64日増加する可能性も指摘されています。



② 海面水位の上昇

気候変動により海面水位が上昇すると、沿岸、低平地や島に住む人たちの暮らしに大きな影響を与えます。

③ 農作物への影響

台風による高潮、沿岸域の氾濫、海岸侵食による被害をより多く受けることとなります。

私たちの健康に欠かせない農作物にも大きな影響を及ぼします。気温が高いと色づきが悪くなったり、時期が遅くなったりします。農作物の収穫に影響が出ると、農作物を使って作られる加工品にも影響を及ぼし、私たちの食生活にも悪い影響が出ます。



※参考資料：「デコ活サイト 地球温暖化の現状」（環境省）、「宮崎県気候変動」（宮崎地方気象台・福岡管区気象台）、「熱中症による救急搬送人員」（総務省消防庁）

ゼロカーボンシティを目指して

町は、地球温暖化や、それに伴う気候変動への対策として、令和4年に「ゼロカーボンシティみまた」を宣言しました。

ゼロカーボンとは、CO₂の排出

「脱炭素重点対策実施地域」に採択

量と、森林などによる吸収量の均衡により、排出量を「実質ゼロ」にすることを意味し、国や都道府県だけでなく、世界中でゼロカーボンシティ実現に向けた取り組みが進められています。

町の宣言は、2050年にCO₂排出量を実質ゼロにすることを目指すこととし、2030年度までに温室効果ガスを2013年度比で50%削減することを目標に掲げています。

ゼロカーボンシティを目指す町の方針が認められ、環境省の「脱炭素重点対策実施地域」に採択されました。

- ① 民間事業者と一体となった取り組みを推進する
- ② 災害などにより停電した時の電力自給を実現できる
- ③ 地域経済循環を図っていく

このほか、宮崎県、串間市が指定されています。

今後、国のバックアップのもと、町は5年にわたりさまざまな事業

排出量の削減に注力する

「ゼロカーボン」を実現するためには、CO₂排出量の削減、吸収量の増加を図ることが必要です。

本町は、町土の約70%が森林です。町内の民有林では、毎年多くの木が植樹されており、吸収量の維持をはじめ、豊かな自然環境を保護する取り組みが行われています。また、化石エネルギーからの転換として太陽光をはじめとする再生可能エネルギーの有効活用のほか、住宅設備の省エネルギー化などを、町全体で進め、より排出量を削減するための取り組みを進めていくことにしました。そのため、町は、一般家庭と事業所向けの補助制度を設けています。4、5ページで紹介していますので、補助金の活用を検討してみたい方が多いと思います。



を行います。

■ 事業所向け補助事業

- ★導入パターン：①は必須で、②、③、④は事業所の実状により導入
- ★補助対象者：町内に事業所を有して事業活動を行っている人（法人、個人事業主など）



① 太陽光発電設備の導入について

補助金額	5万円/kWh ※町内の施工業者活用の場合は6万円/kWh
主な補助要件	<ul style="list-style-type: none"> ●FITまたはFIPの認定を取得しないこと ※増設の場合は、卒FITしていること ●発電した電力について、50%以上の自家消費をすること

② 蓄電池の導入について

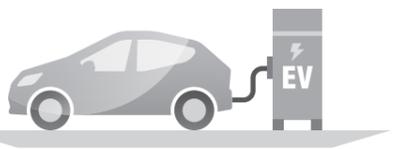
補助金額	1/3以内(上限5.3万円/kWh) ※産業用の容量は、上限5.3万円/kWh
主な補助要件	<ul style="list-style-type: none"> ●太陽光発電設備と併せて導入すること ●蓄電池の価格が、家庭用容量は14.1万円/kWh以下、産業用容量は16万円/kWh以下であること(工事費込み、税抜き)

③ EV(電気自動車)などの導入について

補助金額	蓄電容量×2万円
主な補助要件	<ul style="list-style-type: none"> ●太陽光発電設備と併せて導入すること ●対象車両は、「CEV補助金」の「補助対象車両一覧」の銘柄に限る

④ 充電・充放電設備の導入について

補助金額	1/2以内
主な補助要件	<ul style="list-style-type: none"> ●太陽光発電設備と併せて導入すること ●対象設備は、「グリーンエネルギー自動車の普及促進に向けた充電・充てんインフラ等導入促進補助金」の銘柄に限る



事業所向け補助事業の詳細は、
町公式サイトよりご確認ください➡



町内事業所向け 省エネ診断のご案内

町内の中小企業および個人事業主に対する省エネ化の支援として、省エネ診断に係る経費についても全額補助しています。実質ゼロ円で受診ができますので、省エネによるコスト削減や再生可能エネルギー設備導入のきっかけとして、ぜひご活用ください。

省エネ診断補助事業の詳細は、
町公式サイトよりご確認ください➡



町は、以下のとおり個人住宅・事業所向けの補助制度を設けています。補助事業の期間は令和6年度～令和10年度(予定)であり、太陽光発電や蓄電池の導入だけでなく、高効率給湯器への入替えや電気自動車の導入など、幅広くメニューを設けています。活用を検討してみたいかがでしょうか。



■ 個人住宅向け補助事業

- ★導入パターン：①のみ、①と②、①と②と③、③のみ

① 太陽光発電設備の導入について

補助金額	7万円/kWh ※町内の施工業者活用の場合は8万円/kWh
補助対象者	町内の個人用住宅に居住、または、居住を予定している人
主な補助要件	<ul style="list-style-type: none"> ●FIT(固定買取価格制度)またはFIP(市場売電価格に上乗せされる制度)の認定を取得しないこと ※増設の場合は、卒FITしていること ●発電した電力について、30%以上の自家消費をすること

② 蓄電池の導入について

補助金額	1/3以内(上限4.7万円/kWh)+2万円/kWh(上限10万円) ※産業用の容量は、上限5.3万円/kWh
補助対象者	町内の個人用住宅に居住、または、居住を予定している人
主な補助要件	<ul style="list-style-type: none"> ●太陽光発電設備と併せて導入すること ●蓄電池の価格が、家庭用容量は14.1万円/kWh以下、産業用容量は16万円/kWh以下であること(工事費込み、税抜き)

③ 高効率給湯器への入替えについて

補助金額	1/2以内(上限30万円)
補助対象者	町内の個人用住宅に居住している人でエコキュートに更新する人
主な補助要件	従来の給湯器に対して30%以上の省CO ₂ が図られること



個人向け補助事業の詳細は、
町公式サイトよりご確認ください➡



●お問い合わせ先
環境水道課 環境保全係
☎52-9082

私の少年時代の気候と比べると、気温や雨の降り方をはじめ、この数十年の間にずいぶん変わったなとあらためて感じています。年月が経過して気付けく地球温暖化の影響は、まさに地球規模の問題であり、イメージしにくい部分もあるかと思いますが、本町の豊かな自然を次の世代に引き継いでいくことは、今を生きる私たちの役目であると考えます。温暖化に対する取り組みは、すぐに結果が出るものではありませんが、一人一人の行動の積み上げが大切だと思います。これからの約5年間でやっていく事業は、町民の皆さんへしっかりと情報発信をしながら進めていきますので、省エネの推進など、できる範囲での協力をよろしく願います。

※一部の補助金ついて、すでに予算の上限に達したものがありません。詳しくは、お問い合わせください。



環境水道課 環境保全係 係長 池田大助

楽しく、おしゃべりに、気軽に取り組む

地球温暖化やそれに伴う気候変動を抑えるため、ゼロカーボンシティを目指すことにしていますが、これは、行政の直接的な取り組みだけでは実現できません。これから紹介する、私たち一人一人にできる具体的な行動により、実現に近づけることができるものです。

「地球温暖化」、「気候変動」や「ゼロカーボンシティ」と聞くと、話の規模が大きく、他人事のように感じてしまうかもしれません。

しかし、時には「楽しく」、時には「おしゃべり」、時には「気軽に」取り組むのも、いいかもしれません。私たちに取り組めること、紹介します。



廃棄予定であった量の縁を使って制作した商品（写真は、(株)中西たみみ服店が製作したもの）。このような商品をアップサイクル商品とも言う。

① 使えるものは捨てない

ごみの量を削減
ごみの焼却は多くのCO₂を排出するため、ごみの量を削減することは非常に重要です。

また、「まだ使えるものを捨て、新しいものを買う」ことにより、焼却時だけでなく、さらなる生産の過程でもCO₂を排出することになります。

例えば、買った衣服を大切に着るのではなく、「数回着て捨てる」と、焼却時だけでなく新たに購入する服の分までCO₂が排出されていることとなります。長持ちする衣服を購入し、できるだけ長く着ることも環境保護に繋がります。

どうしても着る機会がなくなった服は、捨てるのではなく古着店に持ち込むのも有効です。また、町社会福祉協議会の事業の一環でオープンした古着店「NAZO」が設置する古着の回収箱「カイシユウモンスター」を活用して、次の持ち主の手に渡るよう行動するのもいいでしょう。

※表紙、2ページで着用している服は、「NAZO」で販売されている商品（古着）です。



↑「NAZO」Instagram



NAZOの店内の様子

② 売る時代から、自分で使う時代に

太陽光発電・蓄電池の導入

自宅のソーラーパネルで発電した電気は、蓄電池で貯めて、自宅ですう時代になりました。

4、5ページで紹介したように、町は、個人、事業所向けに太陽光発電設備や蓄電池などの導入に対し、補助制度を創設しています。

これまでは、自宅のソーラーパネルで発電した電気を自家消費するのではなく、売電していた人も多いでしょう。

私たちが自身でできること

地球温暖化という問題は、文字どおり地球全体の問題です。私たち個人の取り組み一つ一つが対峙できるものではありません。

しかし、誰か一人に対峙できるものではないからこそ、私たち一人一人のちょっとした意識や行動の「集合」が重要なのであり、地球の未来を定めるのです。

では、そもそもなぜ私たちが地球温暖化対策に取り組む必要があるのでしょうか。それは、私たちが、「先輩たち」からまちを託してもらったように、このまちを未来の子どもたちに託し、また次の世代に託してもらうことで、このまちで生きてきた私たちが体験した喜びを、同じように享受できる基礎を残すためです。

今、私たちが当たり前のように日々を過ごしているように、これからの世代も当たり前のように日常を送ることができるよう、今を生きる私たちが行動する必要があります。

「楽しく」、時には「おしゃべり」、時には「気軽に」。まずは、小さなことでも積み重ね、このまちを住みよいまちとして次の世代に託すために、私たち自身にできることを考えて行動していきましょう。

③ みんなで乗れば、ゼロCO₂に

公共交通機関の利用

町内の公共交通機関には、民間事業者による路線バスや鉄道があるほか、町によるコミュニティバス「くいまーる」があります。

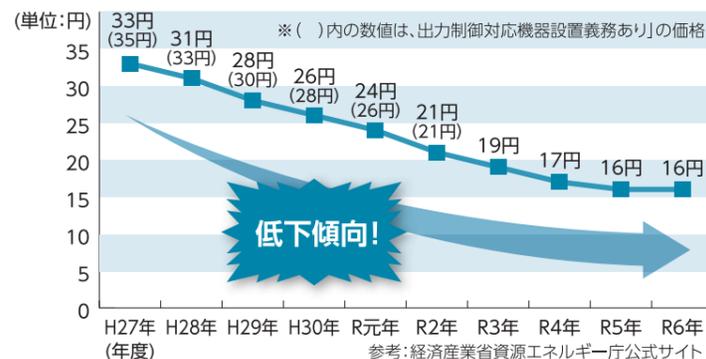
令和6年4月に運行コースの再編などを行い、より便利になったくいまーる。本年度中には「デマンド交通システム」の実証実験を予定しています。これは、時間や場所を予約することで、指定時間・場所に車で迎えに来てくれる乗合型バスの仕組みで、実証実験は地域を限定して行う予定です。

みんなが自家用車で移動するよりも、より多くの方がバスや鉄道などの公共交通機関を利用する方が、CO₂の排出量を抑えることができます。車を運転しない人だけでなく、ちょっとした外出やお買い物に利用するのも、環境に優しい行動と言えるでしょう。



コミュニティバス「くいまーる」

売電価格の推移



しかし、近年その売電価格は低下傾向にあり、図のように、直近の売電価格は平成27年度比で約50%も低下しています。また、買電価格は上昇しています。毎月の電気代金を見て、電気代の高騰を肌で感じている人も多いのではないのでしょうか。

このようなことから、自宅で発電した電気は、売電するよりも自家消費した方がお得です。さらに、災害時などでも活用できるなど、多くの利点があります。



今月の表紙

『未来』



未来を見据えて

今回の特集は、「ゼロカーボンシティみまた」。環境保護のために私たちにできることは多くありますが、「楽しく・おしゃれに・気軽に」取り組むことも一助になるかもしれません。表紙や特集内の写真は、古着などを販売するNAZOさんに古着をお借りし、町内在住の壽山さんご一家に服を着替えていただき撮影しました。おしゃれに過ごしていただき、皆さんに支えられて撮った一枚です。

地域おこし協力隊通信 vol.55



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

『JANKAN NEXT 100』

地域おこし協力隊 荒武 見希さん

パリオリンピックで92年ぶりのメダルを獲得した馬術日本代表。その姿は、まさに「人馬一体」でした。人馬一体といえば、郷土芸能「ジャンカン馬踊り」も負けていません。着任前から取り組みたいと考えていた活動の一つが「ジャンカン馬踊りの魅力発信」です。そこで、魅力発信と次世代への継承のためのプロジェクトとして「JANKAN NEXT100」を、9月から町内外の仲間とスタートしました。まずは、人気スマホゲーム「ウマ娘プリティダービー」に着想を得て、ジャンカン馬の「ウマ娘化」に挑戦。町内在住のイラストレーター・セトキヒロさんに「ジャンカちゃん」を描いていただき、オリジナルTシャツを製作しました。企画は、まだ始まったばかり。皆さんとともに取り組みを進めていけたら大変ありがたいです。



三股文芸

308 「短歌」 ◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

雨間みて花壇の草を取りだればガーベラ一輪顔出し見ゆる

山本マリ子

梅雨の合間にふくらはぎまで伸びた花壇の草を取っていったら、赤いガーベラが草の中に一輪、顔出しのように咲いているのに感動した。

病床の祖父の爪切る孫二人0.5ミリが争点となる

小牧照子

入院中の夫が最後に自宅で過ごした夜、男子大学生の孫が二人で手足の爪を切ってくれたのですが、几帳面な下の孫が兄に指図していた。

外国語指導助手のコーナー

「初めまして」

リュツ・カリッサ




初めまして、私の名前はリュツ・カリッサです。マサチューセッツ州のスプリングフィールド市から来ました。6年間、その市の高校で音楽の先生として、吹奏楽を教えていました。専門は低音の金管楽器です。特にトロンボーンとユーフォニアムとチューバです。できれば三股町の音楽家と一緒に演奏したいと思っています。

自分の文化を心にもちつつ、三股町の皆さんと一緒にその文化を共有したいです。私には、大きな個性があり、また、一生懸命働くことを大事にしています。パワーリフトのトレーニングを




受けています。とても楽しいです。日本語と書道の勉強を続けたいです。私の日本語はまだですが、でもこれからもっと三股町の人々から、たくさんのお話を習いたいです。三股町で過ごせることはとてもありがたいことです。三股町で一緒に過ごせることを楽しみにしています。よろしくお願ひします。

CULTURE

秋の終わりに落語で大笑い！

11月28日(木)、『笑福亭鉄瓶落語会』が行われます。笑福亭鉄瓶の12番目の弟子「笑福亭鉄瓶」は、「平成25年度にわ芸術祭新人賞」などの賞を受賞し、若手成長株、上方落語会のリーダー格として活躍する落語家です。「古典落語」と軽快な「トーク」を合わせたスタイルが売りで、また、実在の人物の人生を落語化した「ノンフィクション落語」など、新たなスタイルも追求しています。

秋の終わりに、落語好きも初心者も、文化会館で大笑いしましょう！

歌姫『May J.』が本町にやってくる！

11月30日(土)、『May J. コンサート』が開催されます。

「May J.」は、日本、イラン、トルコ、ロシア、スペインやイギリスのバックグラウンドを持ち、圧倒的な歌唱力と澄んだ繊細な歌声、そして前向きなメッセージが共感を呼び、幅広い世代から支持を受けている歌手です。

★お知らせした公演の情報は、本誌裏面をご覧ください。

2014年公開のデイズニー映画「アナと雪の女王」の日本版主題歌(エンドソング)を担当し、同年の第65回紅白歌合戦に初出場。テレビ、ラジオや舞台、そしてYouTubeチャンネルなど、幅広い活動を続けている「May J.」の美しい歌声をお楽しみください。

高校演劇部、県決勝大会！

11月16〜17日、「宮崎県高等学校演劇県大会」が行われます。

この大会は、9月の宮崎県予選を突破した高校演劇部6校が、九州大会への切符をかけ県代表を決める大会で、毎年、高校演劇とは思えない、見応えある作品が楽しめる公演です。

全作品を観て最優秀校を予想するのもよし、観たい作品だけ観るのもよし。入場無料、出入り自由ですので、気軽にお楽しみください。

LIBRARY

読書週間イベントのお知らせ

『この一冊に逢いにきた』

10月27日〜11月9日は、読書週間です。読書を楽しむための展示やイベントを行います。

- 絵本と音楽のおはなし会
 - 【日時】10月13日(日) 午後3時
 - 絵本の読み聞かせと音楽を楽しめるおはなし会です。読み聞かせ活動をしている永山涼子さん、上野美紀さんによるおはなし会です。
 - ※要予約
- としよかん寄席
 - 【日時】10月20日(日) 午後3時
 - アマチュア落語家柱大輔さんによる落語を上演します。たった一人で、全ての登場人物を演じる落語の魅力に触れてみませんか。※要予約
- ぶどうの会のおはなし会
 - 【日時】10月23日(水) 午前10時30分
 - 読み聞かせボランティア「ぶどうの会」による乳幼児から楽しめるおはなし会です。親子で絵本の時間をお楽しみください。※要予約

◆ 休館案内(17階くらしのカレンダー)

● おとなが楽しむ絵本時間

- 【日時】10月29日(火) 午前10時30分
- 大人が楽しめるプログラムで、絵本を読みます。

● カラペハリエ 絵本を作ってみよう

- 【日時】11月2日(土) 午前10時30分
- 白い紙に自由に絵の具で描いたカラフルな紙を切り貼りして、オリジナル絵本を作ります。講師は、カラペハリエの橋口亜里紗さんです。親子で絵本創作を楽しんでみませんか。※要予約

心豊かに生涯読書、読書のすすめ

読書推進運動協議会より、生涯読書におすすめの本24冊が選定されました。読書は心の健康を保つことができます。選定本から2冊紹介します。選定本は図書館で用意していますので、ぜひご利用ください。

「老いを楽しむ人生の言葉」
和田秀樹／著 Gakken

「サザエさんの昭和図鑑」
長谷川町子／著 朝日新聞出版

三股町立図書館

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



Topics

「千花繚乱」
三股中学校体育大会

当日は気温30度を超える中、選手、保護者や運営スタッフたちはこまめに水分補給などを行いながら暑さをしのぎ、大会は盛況のうちに幕を閉じました。

9月8日、三股中学校(木下文秋校長)で体育大会が開催されました。大会スローガンは、「千花繚乱〜一人一人が輝く瞬間〜」。各団からは、団技、徒競走やリレーのたびに自分の団の選手へ声援と競技結果への歓声、そして競技に出場した全員の健闘を称える拍手が鳴り響いていました。保護者からも惜しみない拍手が送られるなど、盛り上がりを見せました。



Topics

町勢健闘!
県消防操法大会が開催

8月24日、「第40回宮崎県消防操法大会」が、宮崎県消防学校で開催され、「小型ポンプ積載車の部」で、都城支部代表として出場した町消防団第2部(大村一明部長・21人)が第2位に選ばれました。町消防団からは第2部のほか「ポンプ車の部」に機動本部、「小型ポンプの部」に第6部が出場し、それぞれ第5位、第7位と健闘。また、県内各支部代表として合計26隊が出場し、これまでの訓練の成果を存分に発揮しました。



第2部部長と選手たち

大会結果は次のとおりです。
【ポンプ車の部】1位 小林市消防団第1分団第5部、2位 綾町消防団第4部、3位 日向市消防団第2分団第5部
【小型ポンプの部】1位 日之影町消防団第3分団第13部、2位 椎葉村消防団第10部、3位 都農町消防団中央分団第3部
【小型ポンプ積載車の部】1位 高千穂町消防団第5分団第2部、2位 三股町消防団第2部、3位 木城町消防団第1分団第4部



みんなでまちをきれいに
エコジョーボランティアinみた
8月25日、町ボランティア連絡協議会と町社会福祉協議会が、今年で29回目となる「エコジョーボランティアinみた」を開催しました。「エコジョーボランティア」とは、地域の環境美化から地球環境を考え、行動する人々のボランティア活動です。この日は、各地区のさんくらぶ、障害者団体、三股中学校の生徒など500人以上が参加。22グループに分かれ、町内各所でごみ拾いや除草作業などを行いました。



参加者
原口稀衣さん
(三股中2年)

鹿児島県大崎町と物産交流
よかもんやで大崎町フェア開催
9月14日、町物産館よかもんやで「大崎町フェアDEよかNIGHT」が開催されました。これは、町物産館よかもんやが企画したイベントで、大崎町ふるさと特産品振興事業協同組合、三股町商工会協力のもと開催されたものです。イベントでは、両町の特産品販売、三股町商工会による焼きそばなどの販売が行われました。また、夜は店内外に大崎町特産品の焼酎などを楽しむ飲食ブースが設けられ、来店者は両町の特産品に舌鼓を打ちました。



出店者
坂元健太郎さん
(大崎町在住)



高校生世代のための居場所に
パーク・ユース&ブック&デザイン
8月20日、上米地区に高校生世代15〜20歳のための居場所「パーク・ユース&ブック&デザイン」がオープンしました。これは、宮崎市のNPO法人ヒミツキチが企画し、町社会福祉協議会と連携して行った事業で、高校生や就職を目指して学習する人などの居場所として、同地区の空き家を改修しオープンしたものです。



施設内には自習室や談話室などを設け、書籍やWiFiを自由に利用できるほか、資格取得などの学習や就労に関する相談に対応するため、支援員が常駐します。利用可能日は、毎週火・木・金曜日の午前10時から午後4時まで、入場は無料です。

「令和6年度都城障害者ふれあい面接会」を開催します

日時 10月18日(金)

午後1時30分～3時30分

※受付 午後1時～

会場 2メインホテル

都城市上町8街区9号
☎23-3131

●参加見込企業 20社程度(三股町、都城市に就業場所がある企業)

●主催 都城公共職業安定所、宮崎労働局、宮崎県、都城市

●持ってくるもの 2次のものを持って、直接会場にお越しください(事前の申し込みは不要です)。

①障がいを確認出来るもの(障害者手帳など)

②写真を貼った履歴書とそのコピー ※履歴書のコピーは、面接予定企業数に応じて枚数を決めてください。

●お問い合わせ 2

ハローワーク都城 障害者担当

☎22-1745(43#)

ファクス 22-2037

合同金婚式を開催します

町社会福祉協議会では、共に助け合い、励まし合いながら手を取り合って50年を過ごしてきたご夫婦を祝福し、これからも健康で幸せな生活を送ることを願い、合同金婚式を

開催します。

昭和49年12月31日までに婚姻届を出したご夫婦、またはそれ以前の届出で合同金婚式に申し込みをしたことがないご夫婦はぜひご参加ください。また、そのようなご夫婦をご存知の人は、ぜひご連絡ください。

申し込みをした人には、詳細を後日文書で送付します。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止する場合があります。

日時 11月22日(金)

午前11時～午後1時

場所 町総合福祉センター

「元気の杜」

●申込期限 10月18日(金)

●お問い合わせ 2

町社会福祉協議会

☎52-1246

「第32回三股町ふるさとまつり」を開催します

「第32回三股町ふるさとまつり」を、次の日程で開催します!

まつりの企画・運営は、町民の代表からなる実行委員会が行っています。平成3年から始まり今回で32回目を迎える町民総参加のまつりです。ご家族、ご友人などをお誘いあわせの上、ぜひ会場にお越しください。

日時 11月9日(土)

正午～午後8時30分

11月10日(日)

午前9時～午後5時

●場所 町ふれあい中央広場、元気の杜広場

●主催 ふるさとまつり実行委員会 ※詳細な情報は、決まり次第町公式観光サイトで公表していきます。また、出演者や出店者の募集情報も町公式観光サイトで確認できます。

●お申し込み・お問い合わせ 2

ふるさとまつり実行委員会事務局

企画商工課

商工観光係内

☎52-9085

介護の届け出制度を活用してください

介護福祉士などの資格を持つ人が離職した際に届け出ることが努力義務になっていますが、在職中も届け出できることをご存知ですか? 対象の資格・研修は、介護福祉士、介護職員初任者研修、介護職員実務者研修、旧ホームヘルパー養成研修1級・2級、旧介護職員基礎研修、生活援助従事者研修、入門的研修などです。

届け出することによって福祉の仕事に関する最新情報の提供、資格取得や研修などによるスキル維持・向上のサポート、最適なお仕事探しの支援などを継続的に受けること

ができます。

今なら、届け出した人にもれなくオリジナルトートバッグをプレゼントします!

●お問い合わせ 2

社会福祉法人

宮崎県社会福祉協議会

宮崎県福祉人材センター

☎0985-32-9740

ファクス 0985-27-0877

保護ネコ・イヌ譲渡会について

次の日程で保護ネコ・イヌ譲渡会が開催されますのでお知らせします。

●開催日 10月13日(日)・27日(日)

11月10日(日)・24日(日)

12月8日(日)・22日(日)

●時間 午前10時～午後3時

●場所 都城酒造HD事務所

都城市乙房町4113-1

●お問い合わせ 2 エムズガーデン

はぴにゃんプロジェクト事務局

☎37-3392

(平日午前9時～午後5時)

「令和6年度三股町表彰式」を実施します

町では毎年、町政の振興や町民の福祉増進、産業の進展などに功労のあった人、町民の模範と認められる活動をした人などを表彰して

います。

式典は誰でも参加できます。皆さんで受賞者を祝福しましょう。

〈表彰の種類〉

①功労賞：町政の振興、産業の進展などに功労のあった人・団体

②文化賞：町の文化向上発展に寄与し、その功績が顕著な個人・団体

③善行賞：町民の模範となる活動をした人・団体 など

※同日、社会福祉の増進に功績のあった個人や団体に対する「社会福祉功労者等表彰」もを行います。

ラブ三股会長表彰」も行います。

日時 11月3日(日)・文化の日

午前10時～正午(予定)

※受付開始 午前9時30分

●場所 町立文化会館

●お問い合わせ 2

総務課 秘書広報係

☎52-1113

三股町文化協会第37回芸能発表会を開催します

次のとおり、「三股町文化協会第37回芸能発表会」を開催します。三股町文化協会が活動している皆さんの日頃の成果を、ぜひご覧ください。

日時 10月27日(日)

開場 午前11時30分/開演 正午

●会場 町立文化会館

●演目 和太鼓、舞踊、三味線、クラリネット、大正琴、郷土芸能

●入場料 2 無料

●主催 町文化協会

●お問い合わせ 2 町立文化会館

☎51-3462

高齢者運転免許証自主返納支援事業をご利用ください

●事業内容 2 運転に不安のある高齢者で運転免許証を自主的に返納した人に、町コミュニティバスの回数券を交付し、高齢者の交通事故の減少と公共交通の利用拡大を図るものです。

●補助対象者 2

①自主返納の日に満70歳以上の人

②町税などを滞納していない人

●支援内容 2 町コミュニティバス「くいまーる」の回数券12回分のバス利用券を10冊交付します(1200回分)。

●申請方法 2 運転免許証を自主返納した日の翌日から起算して1年内に、「町高齢者運転免許証自主返納支援申請書」に運転免許の取消通知書などを添付して提出してください。

●お問い合わせ 2 総務課 行政係

☎52-1112

「みまたん創業スクール」を開催します!

新規開業を志している人や開業して5年未満の人を対象に、事業経営

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 11月7日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和5年10月生まれ、令和6年8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を実施します。ぜひご利用ください。

2歳6か月児歯科健診

- 期日 10月31日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和4年4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、ことばの相談や栄養相談を実施しますので、ぜひご利用ください。

3歳児健診

- 期日 10月24日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分

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、音楽にあわせながらストレッチや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 10月21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

10月は臓器移植普及推進月間・骨髄バンク推進月間です

臓器移植や骨髄移植といった移植医療は、提供者はもとより、広く社会の理解と支援があって初めて成り立つ医療です。1人でも多くの患者を救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要です。

臓器提供の意思表示の仕方

健康保険証の裏側に意思表示を記載できる欄があります。「臓器提供する」「臓器提供しない」は、ど

- 対象者 令和3年2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

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～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。

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 毎週水曜日

からも大切な自分の意思表示です。また、その意思はいつでも変えられます。ご家族や大切な人に、今の自分の意思を伝えましょう。

献血

安全な血液製剤を安定して供給するために、献血へのご協力をお願いします。

- 期日 10月11日(金)
- 時間 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時
- 場所 町役場

※1階ロビーで受け付けした後、献血車内で行います

● 事前予約 献血アプリ「ラブラッド」または宮崎県赤十字血液センター血液推進課に電話(0985-50-1800)で予約してください。電話予約は前日の午後5時までです。

高齢者(介護保険)



地域包括支援センターからのお知らせ

高齢者の虐待を防ぎましょう

全国的に高齢化が進み、介護を必要とする高齢者が増えたことで、「高齢者の介護」や「虐待」が大きな問題となっています。

- 時間 午後1時30分～2時30分
- 講師 ライト・デレック先生
- ※ 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、ベビークッズスキングアの教室です。

- 期日 10月24日(木)
- 時間 午前10時～11時30分
- 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 10月29日(火)
- 時間 午前10時30分～
- 場所 町総合福祉センター

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7日(木)
- 時間 午前10時30分～11時
- ※ 要予約

誕生会(8・9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。

高齢者虐待は、高齢者(65歳以上)を世話する家族などによる虐待と、要介護施設従事者などによる虐待があります。発生の原因には次のようなことが考えられます。

- ・ 介護の疲れやストレス
- ・ 介護の相談者、協力者がいない
- ・ 人間関係がうまくいかない
- ・ 経済的に困っている など

また、高齢者のためにも思っていることが、虐待につながる場合があります。知らないうちに、不適切な対応になっていないか確認してみましよう。

介護をする上での困りごとなどがあれば、自分の中のため込まないよ

- 期日 11月12日(火)
- 時間 午前10時～11時
- ※ 誕生者は、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

当センターは、ご近所で助け合う子育てを組織化したものです。依頼者は信頼・安心して預け、提供者は大切にかわいがって預かってくれる。そんな、お互いにとって優しさや喜びが響き合うことを大切にしながら活動しています。

子育てを手助けしてほしい人
 ↓おねがい(依頼)会員
 子育てを援助したい人
 ↓まかせて(提供)会員

利用するには事前に会員登録が必要です。

- 〈現在行っている援助活動〉
- ・ 用事やリフレッシュしたいときの子どもの預かり
- ・ 児童クラブや保育施設への送迎など
- 利用料金 町が一人目のみ1時間300円を助成します。

利用時間	1時間当たりの利用料
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。

お問い合わせ

町地域包括支援センター
 ☎52-9063



足もと元気教室

● 日程 = 10月15日～11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	10月18日(金)
			11月1日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	11月7日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	11月14日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	10月16日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	10月17日(木)
			11月7日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	10月17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	11月6日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原堂農研修館	10月21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	10月16日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	10月23日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	11月11日(月)
下新	午前9時30分～11時	7地区分館	11月8日(金)
8地区	午前9時30分～11時	8地区分館	10月25日(金)
			10月23日(水)
9地区	午後1時30分～3時	9地区分館	11月13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
 ※ 10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)

10月

Calendar grid for October with days of the week and event markers like '可燃物' and '図書館休館日'.

休日急患診療機関

10月

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



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。

地域おこし協力隊着任!

9月1日付で、新たに趙 昇厚さんが地域おこし協力隊として着任しました。主な活動のテーマは「観光資源、特産品の魅力再発見プロジェクト」です。

【活動内容】

- ①町の特産品および観光スポットなどの掘り起こしや、事業者間をつなぐコラボ商品の開発支援
②ふるさと納税関連サイトなどの情報発信

所属は企画商工課商工観光係です。また、趙さんの着任により、本町の地域おこし協力隊は、荒武見希隊員との2人体制となります。



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。

Form for submitting comments and suggestions.

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

地域の防災力を高めるため、自主防災組織に取り組みましょう

自主防災組織とは?

自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき、自主的に結成し、防災活動を行う組織です。

なぜ、自主防災組織が必要なのか?

災害発生時には、「自助」「共助」「公助」の連携が必要となり、特に、大規模な災害が発生した時には、公的機関が行う活動は交通網の寸断や同時多発火災などにより十分対応できない可能性があります。

自主防災組織の活動は?

平時時には防災訓練や広報活動、災害時には初期消火、救出救護、集

団避難、避難所への給食・給水などの活動を行います。

町内の自主防災組織

現在、自治公民館単位で13組織が結成されており、防災訓練や災害時の避難所運営などの活動を行っています。

町では、自主防災組織を結成するにあたってのサポートや結成後の訓練時に必要な資材等の提供を行っています。

詳しくは、総務課危機管理係(☎52-1110)にお問い合わせください。



交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第17位/令和6年7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

10月31日(木)は納期限です

● 町県民税(第3期)

● 国民健康保険税(第4期)

口座振替は10月25日(金)です。やむを得ず口座振替できなかったときは、11月11日(月)に再振替を行います。引き落としの前日までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

なお、再振替でも引き落としされなかった場合は、納付書で納めることになります。

証明書の申請には身分証明が必要

課税証明、納税証明、固定資産評価証明などが必要な場合は、運転免許証などの身分証明書をお持ちのうえ、申請をしてください。本人以外が申請する場合は、委任状が必要です。ただし、町内同一世帯家族(親族)の場合は、窓口に来た人の申出書提出で申請できます。

■ お問い合わせ = 納税管理係 ☎ 52-9635

「納税相談」をご利用ください

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各種納税相談を受け付けます。

■ お問い合わせ = 特別収納対策係 ☎ 52-9634

家屋を取り壊したときは連絡をください

家屋を取り壊した人、または年内に取り壊す予定の人は、ご連絡ください。

専用住宅を取り壊すと、住宅用地の特例が無くなり、土地の固定資産税額が以前より高くなる場合がありますので、取り壊す前に資産税係にご確認ください。家屋は、令和6年中に取り壊した場合、令和7年度から固定資産税は課税されません。

■ 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 あなたの税が生きる◎たばこは町内で買ひましょう

三股町の人口(令和6年9月1日現在) ・男/11,812人・女/13,383人・合計/25,195人(前月比-17人) ・世帯数/10,420戸(+0戸) ・出生/10人・死亡/30人・転入/63人・転出/60人



クロスアップ
まちを支える人たち 186
蓼池在住 米澤 昊優(15)さん

思いが音色に
この部が良くなるなら

勢約70人を擁する、三股中学校吹奏楽部。部を束ねるのが、部長の米澤昊優さんだ。ピアノを習っていたこともあり、音楽が好きで入部。任されたのはトランペットだった。「高音や細かい音を出せず、初めは思うように演奏できませんでした。がんばって練習して、2年生の中頃、ようやく思うように演奏できるようになりました」と言うように、少しずつ演奏に自信がついて

いった。そして、部長になり部の運営も行う立場に。「人数が多いので意見がぶつかることもあり、まとめるのが大変です。でも、解決したときはすごくうれいしです。部が良くなるってことなので」と前を見つめる。部そのものや部員のことを思い活動してきた米澤さん。そして、その思いに気付き、共感し、同じ方向を向いて活動してきた仲間たちがいる。米澤さんの奏でる音は、思いを同じくする仲間たちの音と共に、聞く人の心に響くだろう。

茶じょけ
小学生の頃、気に入っていた服が破れて着られなくなり泣きながら捨てたことを、特集を書きながら思い出しました▼大人になった今、服や靴は、多少破れた程度ではなかなか捨てられず、「まあ、これくらいいいか」とそのまま着用することも…単なる「物」ではなく、何か思い出が詰まっているような気がしてなりません▼ここまで、「物を大切に人にする人」かのように振舞ってしまいましたが、それは違います。買い貯めておいた納豆(賞味期限切れ)を冷蔵庫内で発見し、もやもやしながらも、どうしようもなく捨ててしまうことがあるのです▼まだまだダメですね。特集を読み直し、意識と行動を変えていく必要があるみたいです。

No.650 令和6年10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

●楽しみながら地域活動
今回紹介するのは、山王原地区で地域活動をされている地域活性化団体「がんばっど!山王原」さんです。平成28年に団体を発足させ、今年で9年目。現在20人以上が活動されています。平均年齢70歳以上の皆さんが、同地区にある古民家「小倉邸」を管理しながら拠点とし、ひな飾りや端午の節句、七夕飾りなど、毎月テーマを変えた飾りつけをしています。また、年に2回行う地区の子どもの会との交流では、竹で水鉄砲を作ったり、草木染めやクリスマスリースと一緒に作るなど

の活動をしているそうです。代表の岩崎壽子さんに今後の展望について聞くと「みんなで見えを出し合い、それぞれができること、年齢に応じた活動をしていければと思っています。そして、この小倉邸がたくさんの人の交流の場となり、楽しく笑って話しているといいですね」と話してくれました。

よかもんやでは、同団体が作った旬の野菜や、小物、焼き菓子を取り扱っています。

イベント情報
子ども向けハロウィンイベント企画中!
日程:10月27日(日)
場所:三股町物産館よかもんや



三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

No.144
だより

三股町物産館
〒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

町の栄養士から 大人も一緒に「食育」
健康バランス食実践のために

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紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

10月の旬の食材
・マイタケ
・エノキダケ
・チンゲン菜
・ニンジン
・サツマイモ
・リンゴ
※材料は全て1人分です

① 主食/ごはん
252キロカロ 塩分0.0グラム
材料 ごはん…150グラム

② 主菜/キノコと豚肉の甘辛いため
231キロカロ 塩分1.2グラム
材料 豚肉スライス…60グラム、小麦粉…小さじ1/2、マイタケ…25グラム、エノキダケ…25グラム、タマネギ…30グラム、青パパイヤ(三股町産)…20グラム、カイワレ菜…5グラム、油…小さじ1/2、●おろしショウガ…小さじ1/3、●砂糖…小さじ1/2、●酒…小さじ2、●しょうゆ…小さじ1、●みりん…小さじ1

作り方 ①マイタケは割く、エノキダケは根本を落とし、長さを半分に切る。タマネギは薄切りにする。
②青パパイヤは半分に切ってスプーンで種を除く。皮をむき、細切りにして水に10分さらしてアクを抜く。軽く水洗いしたら水気を拭き取る。
③豚肉は一口大に切り、小麦粉をまぶす。
④●の調味料を混ぜ合わせる。
⑤鍋に油を入れ、豚肉を入れてかき混ぜながら炒める。肉の色が変わったら①と②を入れ炒め合わせる。
⑥④を加え、とろみがつくまで加熱する。
⑦器にもり、刻んだカイワレ菜を飾る。

③ 副菜/チンゲン菜のゴマ和え
74キロカロ 塩分1.1グラム
材料 チンゲン菜…60グラム、ニンジン…30グラム、▼しょうゆ…小さじ1、▼砂糖…小さじ1/2、▼すりごま…大さじ1

作り方 ①ボウルに▼の材料を入れて混ぜておく。
②チンゲン菜とニンジンは細く切り、耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、電子レンジで好みの硬さに加熱する。冷めたらよく絞る。
③①に②を入れて和える。

④ 副菜/サツマイモのミルク煮
108キロカロ 塩分0.1グラム
材料 サツマイモ…50グラム、バター…小さじ1/2、牛乳…50ミリリットル

作り方 ①サツマイモは皮付きのまま1.5センチ角切りにして水にさらして、水気を切る。
②鍋にサツマイモ、バター、牛乳を入れ軟らかくなるまで弱火で煮る。

⑤ もう一品/リンゴ
53キロカロ 塩分0.0グラム
材料 リンゴ…100グラム

問い合わせ:町健康管理センター ☎52-8481

わが家の一番星

石崎 日彩ちゃん
令和5年12月12日生まれ(0歳)
石崎 縁人ちゃん
令和5年12月18日生まれ(0歳)
堀内 涼太郎さんまどかさんの次男

生まれできてくれて本当にありがと。日々の成長がとても嬉しく、これからも楽しみます。たくさんの人から愛されますように!

よりとくんの笑顔に家族みんな癒されています。お兄ちゃんと仲良く、元気にすくすく育ってね!

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

問い合わせ 総務課 秘書広報係 ☎52-1113 (直通)

POST CARD

8891995

お手数ですが切手を貼ってお出ください。

三股町役場 総務課
秘書広報係 行

2024.10 vol.650

(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