

うんにゃこら楽しんで♪



介護予防特集

うきうき参加!
いきいき元気!

みまた演劇フェスティバル「まちドラ!2025」…8
 まちの話題…12 国民健康保険…14

花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町



あらすじ

線路沿いの土手の下に佇む一人の女、果実のように見えるシグナルの灯り、空の弁当箱、一通の手紙と一枚の写真、自殺を心に決めた男。曇り空が一日中続くある日、自殺志願者の集まる場所で偶然出会ったふたり。遠くから微かに汽笛の音。汽車はどんどん近づいている。自分とは何か、愛とは何か、そして、命とは何か。口から絶えず溢れる身の上話が、少しずつ彼らを繋げていく…。



さまざまな戯曲・小説を現代風に再構成し、上演してきた演劇カンパニー「片隅企画」が宮崎・三股町で初上演！
 昭和の大劇作家・岸田國士原作の「命を弄ぶ男ふたり」を、エネルギーシユなパフォーマンスに再構成。自殺しようとしてきた線路沿いの土手の下で偶然出会ったふたりが、それぞれの死の正当性を主張しながら、互いに共感したりしなかったり、死のうとしたり死ねなかつたりと「命」を弄び、「命」に弄ばれる様子を描く挑戦作。



苺を、あの、小さな心臓のような苺を、僕が、わたしが、一つ一つ…

- 原作/岸田國士(「命を弄ぶ男ふたり」より)
- 翻訳・演出:大瀬戸正宗
(東温市地域おこし協力隊/片隅企画/サラダボール)
- 出演/山内信人・池田孝彰(劇団こふく劇場)
 田中まみ・楢田航平
- 日時(4回公演)
 2025年
 8月29日(金) 19:00開演
 8月30日(土) 14:00開演/19:00開演
 8月31日(日) 14:00開演
 ※各開場は開演30分前
- 会場/三股駅多目的ホールM☆ういんぐ

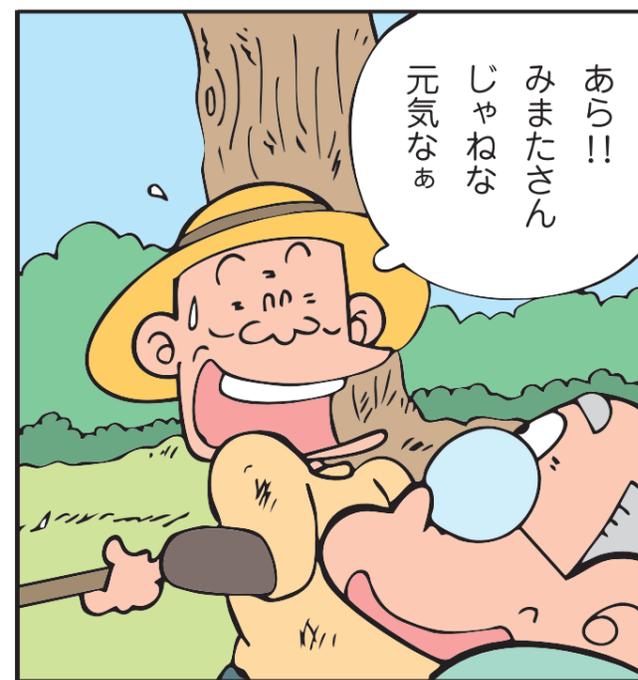
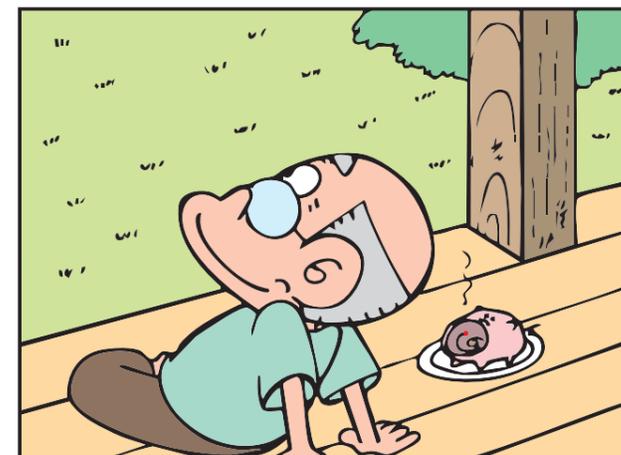
- 料金(全席自由)
 一般3,000円
 U-25割2,000円
 高校生以下1,000円
 ※当日券は全券種+500円となります。
 ※U-25チケットをご購入の方は、受付にて年齢・学籍の証明書をご提示ください。
 ※全席自由/当日精算となります。
- お問合せ/三股町立文化会館
 WEB 三股町立文化会館 検索
 TEL:0986-51-3462(9:00~17:00/月曜休館)
- 主催/三股町・三股町教育委員会
- 協力/劇団こふく劇場



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。









INTERVIEW

参加者
川原 順子さん
(東原在住)

足もと元気教室が始まったときから、どうしても行けなかった2回を除き、毎回のように通っています。当時、一緒にグラウンドゴルフしていた仲間たちと「足もと元気教室というのが始まるらしいから、行ってみようか」と話しになり、参加したことがきっかけです。

今では、教室に通うのがとても楽しみです。運動が楽しいのはもちろんですが、参加者同士で楽しい話をしたり、お茶したり、とにかくおしゃべりが楽しいんですよ。年齢を重ねる中で「行くのを止めようかな」と考えたこともありますが、仲間の皆さんの顔を思い浮かべると、また行きたいと思えるんです。

これからも、楽しんで参加したいと思います。

介護予防が重要なコト
私たちは自身の健康寿命を延ばすためには「フレイル」と呼ばれる状態を知ることが重要です。これは加齢などにより心身が老い衰えた状態で、健康と要介護状態の、中間の状態です。フレイルの兆しにいち早く気づき、対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があるといわれています。フレイルを予防し、健康寿命を延ばすためにも、介護予防事業として実施している各種教室に参加することも効果的です。

足もと元気教室って？
足もと元気教室は、町内各地で毎月行われている介護予防事業の一つです。この教室で指導にあたるのは、町社会福祉協議会のスタッフ(理学療法士や作業療法士など)や、町高齢者支援課の職員や民間事業者です。教室では、器具やタオルなどを使って、無理のない範囲でストレッチをしたり、体を動かしたりします。さて、足もと元気教室に通っている人は、この教室のどのような点に魅力を感じているのでしょうか。

目指すのは、健康寿命を延ばすこと
介護予防事業で行われているのは「運動」ですが、体を動かすことだけが重要なわけではありません。「家から出かける」「みんなのいる場所に行く」という行動を、日々のスケジュールに組み込み、生活機能を維持することも重要です。教室の日程や開始時間を考えて、家事や買い物などの段取りを決める。身だしなみを整える。持つて行く物を用意する。このように、私たちの何気ない行動を継続することも、フレイルを予防し、健康寿命を延ばすために効果的です。

主な介護予防事業

- ①足もと元気教室
毎月、町内各地の地区分館などで開催。詳しくは、広報みまたの「保健と福祉」コーナー(本号19頁)に掲載しています。
- ②こけないからだ体操
各地域、地区分館などで開催。重さ調整の可能なおもりをつけて音楽に合わせてゆっくりと体操します。
- ③ぴしゃトレ
毎週木曜日、町武道体育館で開催。民間事業者のトレーナーを講師に、さまざまな運動を行います。

私たちが
お手伝いしています!



●お問い合わせ先 町地域包括支援センター(町高齢者支援課内)
☎52-9063

足もと元気教室に参加してみませんか？
町内各地で、月に1〜2回行われている足もと元気教室。地区によって参加人数に差がありますが、各地域、明るい雰囲気で行われており、川原さんのように運動はもちろん「おしゃべりが楽しい」と参加する人がいるのも事実です。「運動に自信がない」という人でもおしゃべりを楽しむことができるかもしれません。一方で「人と話すのが苦手」という人でも体を動かす楽しさを感じることができるかもしれません。ぜひ一度、参加してみたいかがでしょうか。

介護予防特集

うきうき参加!
いきいき元気!



はじめに

町は、高齢者が要介護状態となることを予防し、健康寿命を延ばすため、町社会福祉協議会などと連携して「介護予防事業」を実施しています。今回「ハッスルみまたさん」を通して紹介した「足もと元気教室」は、本事業の一端で行っているもの。そのほか「こけないからだ体操」や「みまたフィットネス教室」「ぴしゃトレ」など、さまざまな「教室」があります。みまたさんが「会話をするのも楽しもんじゃない」と言ったように、町は運動の場としてだけでなく、「コミュニケーションの場」や「集いの場」としても重要であると考えています。今回は、足もと元気教室の紹介を中心に「介護予防事業」について紹介します。

コラム

『ハッスルみまたさん』について

『ハッスルみまたさん』は、長田地区を舞台にした4コマ漫画。平成12年(2000年)7月号から、広報みまたに連載しています。作者は「いまむらこういち」さん(下新在住)です。本号で、連載300回を迎えることから、今回特別企画として掲載しています。



プレドラ!
『料理昇降機』(町立文化会館、5月17日(土)・18日(日))



ヨムドラ!
『エモい! ハイスクール・バンド』(たいいくかん劇場)

みまた演劇フェスティバル まちドラ! 2025



まちなかでドラマに出会える3日間!



ミルドラ!
『うちかび』(町立文化会館)。併せて「60年」も上演された。



ヨムドラ!
『それって、幻聴ですよ隆さん』(ちゅうこう劇場)



ヨムドラ!
『ちがう足跡、ならぶ時間』(ちゅうこう劇場)



ヨムドラ!
『午後十一時四十三分から始まる海馬物語』(たいいくかん劇場)



ヨムドラ!
『古い沼』(えき劇場)



ヨムドラ!
『星をみつめて』(えき劇場)



オープニング

オープニングセレモニーでは、三股中学校吹奏楽部の演奏に合わせて、シャボン玉アーティスト「Uroshi」さんによるパフォーマンスが行われた。



開演前、会場を盛り上げるツアーコンダクター



MAP



各劇場には、多くの来場者が



劇場間の移動の際、道端で小パフォーマンスが披露された

5月23日(金)、町立文化会館に三股中学校吹奏楽部の演奏が響き渡り、演劇フェスティバル「まちドラ!2025」の幕が開けました。翌24日(土)〜25日(日)は町体育館、町中央公民館、三股駅の3会場で「ヨムドラ! (読むドラマ)」を開催。令和6年度の戯曲講座受講生などが書いた6作品が、町民出演者や県内外の劇団によって上演されました。

また「ミルドラ! (観るドラマ)」は、沖縄県を拠点に活動する劇団「劇艶おとな団」による「うちかび」「60年」の2作品が上演されました。「60年」の2作品が上演されました。町体育館の屋外に設置された「まちCafé」では、飲食物が販売されたほか、ミニイベントスペースとしても活用され、来場者は公演の合間に繰り広げられる音楽ライブ、やパフォーマンスなどを楽しみながら、お腹と心を満たしました。

『喜楽』



喜びも、楽しみも。

今月の表紙は「ハッスルみまたさん」。足もと元気教室で楽しく運動している様子を、作者の「いまむらこういち」さんに描いていただきました。体を動かすことの楽しさはもちろん、人とコミュニケーションをとる楽しさ・喜びを感じられるのも魅力の一つです。「運動」は一人でもできるかもしれませんが、一緒に運動をして、会話をするのは人がいてこそできること。ぜひ一度、参加してみたいかがでしょうか。



地域おこし協力隊通信 vol.64



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！

「これからも、ふるさと・三股のために！」

地域おこし協力隊 荒武 見希さん

このたび、7月末をもって地域おこし協力隊を退任することになりました。さまざまなことを教えてくださり、一緒に活動してくださった皆さま、大変お世話になりました。ありがとうございました。昨年着任して以降、「観光資源、特産品の魅力再発見プロジェクト」というテーマのもと、15個のプロジェクトを推進してきました。中でもジャンカン馬踊りや競走馬生産など馬をきっかけとした魅力発信は、メディアにも複数回取り上げられ、町を超えた連携や新たなプロジェクトに発展しています。今後は、町体育館近くに購入した物件を、宿泊施設、子どもたちの学び舎として開発し、三股町を拠点に活動を継続します。元・地域おこし協力隊となってもやることは変わりません。「地域おこしにつながることは、なんでもやる！」。今後ともよろしくお祈りします。



三股文芸

317 「短歌」 ◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

柔らかなきみどりの新芽摘みゆけば微かに匂う茶の香芳し

土井 恵子

わが家には、茶の実から育った3本のお茶の木があります。4月の末、何年かぶりに茶摘みをしました。肉厚で緑色の柔らかないお茶の葉を摘んでいると、ふわっと良い香りがしてきて幸せな時間でした。

早朝に気球に乗りて空高く鳥の気分で遊水地舞う

乗畑 洋子

娘一家と7人で、栃木県の国有地である遊水地より気球に乗せてもらいました。早朝の風の少ない日だけ体験させてもらえるとのこと、良い思い出となりました。

外国語指導助手のコーナー

「ジャズ魂」

リュツ・カリッサ



約1年前に日本に来て以来、家族や友人との関係は完全に変わりました。故郷との関係さえも違うものになりました。

最近、私は都城市の「スウィングメイツ・ジャズオーケストラ」に加入しました。トロンボーンを演奏し、私の故郷で生まれた音楽、ビッグバンド・ジャズを練習しています。故郷から1万1500km離れた地で、アメリカという多様な背景と文化を持つ人々が創り出した音楽を演奏しているのです。

私は、故郷から遠く離れていながら、強く「帰郷したい」と感じたことはありません。毎週の練習では、音楽が与えてくれる幸福感を、アンサンブルの仲間や観客と共有できているように思います。私の愛する祖国・アメリカや、アメリカが生んだ音楽は、両手を広げて、好奇心いっぱい、多くの人達を受け入れてくれます。



まちなかで演劇を楽しむ

5月23日(金)～25日(日)、今年で14回目となる、みまた演劇フェスティバル「まちドラ！2025」が開催されました。まちなかの4会場で、演劇7作品が上演され大変盛り上がりしました。

西洋の不条理劇を楽しむ

5月17日(土)～18日(日)、まちドラ「週間の演劇企画」ブレドラー！で『料理昇降機』が上演されました。

宮崎出身の2人の実力派俳優、河内哲二郎さんと日高啓介さんによるユニット「THEATRE CARAVAN!!!」による公演で、ノーベル賞受賞作家、ハロルド・ピンター作の不条理劇です。

とある料理昇降機がある地下室で、仕事を待つ2人の殺し屋ベンとガス。すると突然、料理昇降機が動き出し料理の注文が届き混乱する2人…。

観客は、2人の俳優の演技や不条理な物語に見入っている様子でした。



『料理昇降機』本番の様子



「劇艶おとな団」による公演の様子

沖縄の演劇を楽しむ

5月24日(土)～25日(日)、まちドラ！メイン企画「ミルドラー！では、沖縄の「劇艶おとな団」が上演しました。

作品は、沖縄のお盆の風習、「先祖へ送るために燃やすお金」うちかび、をもち増やせと神様の指令を受け、生き返った祖父・良春と家族の物語「うちかび」と、戦後60年の沖縄の高齢者施設にて、元運送屋社長の先吉と元高校教師の絵が、60年ぶりに幼馴染の鈴子と偶然再開する物語「60年」。観客は、沖縄の俳優が沖縄の方言で演じる劇に見入っている様子でした。

耐震工事期間中の利用について

町立文化会館は7月～令和8年3月の期間、天井耐震工事のためホールの利用はできませんが、次の施設利用や利用受け付けは可能です。

- 令和7年度の会議室・練習室の利用受け付け
- 令和8年度のホールの利用受け付け



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

LIBRARY

三股町立図書館

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

「すきな絵本をアートしよう！」

「ようこそ図書館へ！第一幼稚園来館」

この本の読書週間にあわせて、5月17日(土)、絵本の場面を、貼り絵技法「カラペハリエ」で作るワークショップを行いました。講師に、EQ絵本講師・アドラー心理学コーチ永山涼子さんと、宮崎県カラペハリエ公認オーガナイザー橋口垂里紗さんをお招きしました。「自由に絵を描く」をテーマにした絵本の読み聞かせを見た後、色とりどりの紙を切り貼りして、親子で貼り絵創作を行いました。創作後、完成した作品を子どもたちが紹介し、参加者で作品の鑑賞を行いました。親子で対話しながら、絵本の読み聞かせと創作のプログラムを体験しました。

ようこそ図書館へ！第一幼稚園来館

5月23日(金)、第一幼稚園の年長の園児28人が来館しました。「ばったんして」「おとうさんババおとうちゃん」など、4冊の絵本読み聞かせを鑑賞。その後、読書をしたり、読みたい本を選んで借りたりなど、本に触れる時間を笑顔で過ごしました。

耐震工事期間中の利用について

7月～令和8年3月(予定)まで図書館閲覧室の天井耐震工事を行います。6月24日(火)～7月10日(木)は、工事に伴う図書移動のため臨時休館中です。工事期間中は、図書館内へ立ち入りできないため、研修室(学習室)で図書貸出サービスを行います。利用できる図書は、閲覧室から事前に選書した約2000冊と、新規購入図書約1000冊です。新聞・雑誌の閲覧、バックナンバー雑誌の貸出も行います。利用制限についてご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお祈りします。詳細は、町立図書館公式サイトを確認してください。





地元住民・消防団員・町職員による非常食調理訓練



訓練には約210人が参加



避難所用資機材を展示

土砂災害に備えて 第6地区で防災訓練

6月1日(日)、第6地区住民を対象とした「土砂災害に対する防災訓練」を実施しました。

これは、災害時に適切で円滑な災害対応を行うために、情報伝達手段の確認、土砂災害警戒情報に基づく避難指示の発令・解除、避難場所や避難経路の確認などを行う訓練です。

この日は、地区住民や町消防団など約210人が参加。大雨で警戒レベル4「避難指示」が発令された想定で訓練を行いました。

避難所の第6地区分館では、県砂防ボランティア協会による「土砂災害講習会」が行われ、参加者は熱心に聞き入っていました。



講演を行った市川篤志さん



講演に先立ち、町職員が町事業に関する説明を行った



三股のこれからを考える 地方創生講演会を開催

5月15日(木)、町総合福祉センター「元気の杜」で「三股町地方創生講演会」を行い、町商工会会員など約100人が参加しました。

講演を行ったのは、元内閣府地方創生推進事務局長で、現在は三井住友信託銀行の顧問を務める市川篤志さん。「次世代につながる地方の創生」を演題に、人口動態などの都市と地方の現状や、現在の地方創生の考え方について解説したほか、全国の地域づくりに関する先行事例などを紹介しました。



講演後、質疑応答の時間を設けた



馬になりきり全力疾走！ 「みまたんダービー」開催

6月1日(日)、町総合福祉センター「元気の杜」広場で「みまたんダービー」が開催されました。

これは、地域おこし協力隊の荒武見希隊員が呼びかけて組織した、実行委員会が企画したものです。

今回「出走」したのは37人。年齢などで部門に分かれ、馬のコスチュームを着用して競走しました。また、実行委員会はコースの装飾なども製作。大勢の観客が声援を送り、レースは盛り上がりを見せました。

「お父さんに勧められて参加しました。誰よりも速く走るという気持ちで、楽しく走ることができました。1位になれて良かったです。」

参加者 内永蒼大さん (郡城市在住)



三味線の魅力に触れました 三股西小でコンサート開催

6月3日(火)、三股西小学校(福永弘幸校長)で、津軽三味線演奏グループ「村上三絃道」(宮崎市)による「学校と地域を結ぶコンサート」が開催されました。

今回は、三味線の演奏による民謡などを鑑賞したほか、同グループ指導のもとで三味線を手にして演奏する時間が設けられるなど、その魅力に触れました。

児童たちは曲に合わせて手拍子をしたり、合いの手を入れたり、会場は大いに賑わっていました。

「いろいろな種類があり、たき方や演奏の仕方によって音が違うことに驚きました。とても楽しかったです。」

参加者 平生 怜さん (三股西小5年)



父の日に牛乳を贈ろう 牛乳消費拡大をPR

6月12日(木)、都城地区酪農青年部連絡協議会・JAみやざき都城女性部酪農部会・南部酪農女性部の代表者などが、町役場で「父の日に牛乳(ちち)を贈ろう」キャンペーンを行いました。これは、6月が牛乳月間であることなどから、牛乳の消費拡大を目的に全国的に展開されているものです。キャンペーンでは代表者たちが木佐貫町長と石崎副町長に地元産牛乳と乳製品を贈呈したほか、町役場ロビーで牛乳を配布し、消費拡大を呼びかけました。

「牛乳には素晴らしい栄養がたくさん入っています。これからの季節は、熱中症対策にもなります。健康のために飲んでもらいたいです。」

参加者 園田由喜子さん (小郷集在住)



元氣あふれるまちを目指して 地区座談会を開催

5月22日(木)、第9地区分館で地区座談会を開催しました。

これは「自立と協働が織りなす 元氣あふれるまち三股」の実現へ向けて、地域住民の意見や提言を聞き、町民と行政が一体となってまちづくりを進めていくために実施するものです。

当日は、第9地区の住民33人が参加。町三役以下、町の各課長が出席し主要施策の説明などを行いました。また、質問・意見交換の時間には、住環境や公共施設に関する内容など、参加者からさまざまな発言がありました。

座談会は、今回の9地区を皮切りに、7月2日(水)の3地区まで、町内全地区で開催します。



みんなで楽しく生涯学習 さつき学園開講式

5月27日(火)、町中央公民館で「令和7年度さつき学園開講式」が行われました。

これは、誰でも楽しく生涯学習をすることや交流を深めることを目的に、町教育委員会が開催しているものです。

今年度の受講者は30人。開講式では学園歌「さわやかさつき学園」を、作曲した愛甲進一さんのピアノ演奏と、妻・幸子さんの歌唱とともに斉唱しました。

開講式後、初回の学習会として、「紙芝居まねきねこの会」(郡城市)による紙芝居が上演され、受講生たちは熱心に聞き入っていました。今後は、講話、パークゴルフ、音楽教室や移動教室など、全16回の体験学習を行いながら交流を図ります。



世代を超えて交流しました 竹灯籠づくり体験

5月30日(金)、第2地区分館で、竹灯籠づくりのワークショップが行われました。

これは、中米子ども会が主催し、竹灯籠づくりの団体「創作竹灯籠」(久保章代表)が指導にあたり、開催したものです。

当日は、同地区の小学生19人が参加。創作竹灯籠のメンバーが、けが・事故防止のための注意事項を説明した後、実際に電動工具や同会が事前に準備した型紙などを使用し製作しました。子どもたちは真剣なまなざしで工具を扱い、体験しました。

「穴を開けるのが難しかったけど、楽しんで作ることができました。おじいちゃん、おばあちゃんにプレゼントしたいです。」

参加者 新名楓叶さん (三股小4年)



国民健康保険

国保は助け合いの制度です

国民健康保険制度（国保）

国民健康保険（以下「国保」という）は、私たちが病気やケガをしたときに安心して病院に行けるように、普段から保険税を出し合い、お互いに助け合っているという制度です。

職場の健康保険（社会保険など）や後期高齢者医療制度（75歳以上の人と一定の障がいがある65歳以上の人が対象）に加入している人、生活保護を受けている人を除き、全ての人が国保の加入者（被保険者）になります。

加入の届け出が遅れた場合でも、加入者（被保険者）になった時点までさかのぼって国保税を納めなければなりません。また、社会保険加入などで国保を脱退することになった場合でも、届け出が必要となります。

加入・脱退などの異動があったときは、必ず14日以内に届け出をしましょう。

●お問い合わせ
加入・喪失の届け出
町民保健課 国保年金係 ☎ 52-9633-1
保険税額の確認など
税務財政課 住民税係 ☎ 52-9633-8
納付の相談
税務財政課 特別収納対策係 ☎ 52-9633-4

今お持ちの被保険者証の有効期限は7月31日です。

令和6年12月2日以降、従来の被保険者証が新たに発行されなくなり、健康保険証の利用登録がなされたマイナンバーカード（以下、マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行了しました。このことにより、従来の被保険者証に代わり、国保の加入者全員に「資格確認書」を、7月下旬に郵送します。

国民健康保険税（国保税）の納め方

国保は、加入者が納める国民健康保険税（以下「国保税」という）を主な財源として、皆さんの助け合いで運営されていますが、現在、医療費の増大などにより大変厳しい財政運営となっています。

この大切な財源である国保税収入を確保するため、ぜひ納期限内の納付にご協力ください。

1 納税義務者は世帯主
税を納めなければならない人を

※令和7年度の納税通知書を7月中旬に送付します。不明な点がありましたら、上記の担当課にお問い合わせください。

本年度の1世帯当たりの保険税額は、次のように決まります



平等割 ※1
1世帯ごとに掛かる金額

均等割 ※1
世帯の加入者数に応じて計算
(左記は1人当たりの金額)

資産割
令和7年度の世帯の固定資産
税額のうち土地および家屋部
分の税額に応じて計算

所得割
加入者の令和6年中の所得が
ら基礎控除43万円を差し引い
て計算

所得割	8.25%
資産割	24.50%
均等割	2万3300円 (未就学児1万1650円)
平等割	1万8000円
特定世帯以外	9000円
特定世帯 ※2	1万3500円
特定継続世帯 ※3	66万円
上限額 (賦課限度額)	66万円
合計金額が66万円を超える場合は	66万円

所得割	3.50%
資産割	8.50%
均等割	9100円 (未就学児4550円)
平等割	7000円
特定世帯以外	3500円
特定世帯 ※2	5250円
特定継続世帯 ※3	26万円
上限額 (賦課限度額)	26万円
合計金額が26万円を超える場合は	26万円

所得割	2.30%
資産割	7.50%
均等割	8300円
平等割	4600円
上限額 (賦課限度額)	17万円
合計金額が17万円を超える場合は	17万円

年間保険税額 上限 109 万円

※1 加入者など世帯主および国保加入者の所得の合計が一定基準以下の場合、平等割と均等割が軽減（2割、5割、7割）されます。ただし、加入者などが未申告の場合は軽減制度を受けることができませんので、無収入の場合でも町民税の申告をお願いします。

※2 特定世帯とは…国保の加入者が後期高齢者医療制度へ移行することにより、国保の被保険者が1人だけとなる世帯で5年間医療給付費分と後期高齢者支援金分の平等割が半額になります。

※3 特定継続世帯とは…特定世帯としての5年間経過以降、3年間医療給付費分と後期高齢者支援金分の平等割が4分の3に減額されます。
※注意・世帯の状況が変わると該当にならない場合があります。

●三股町国民健康保険税（普通徴収【個人での納付】）

期月	期別	納期限	口座振替日
7月	第1期	7月31日(木)	7月25日(金)
8月	第2期	9月1日(月)	8月25日(月)
9月	第3期	9月30日(火)	9月25日(木)
10月	第4期	10月31日(金)	10月27日(月)
11月	第5期	12月1日(月)	11月25日(火)
12月	第6期	12月25日(木)	12月25日(木)
1月	第7期	令和8年2月2日(月)	1月26日(月)
2月	第8期	令和8年3月2日(月)	2月25日(水)

- 国保税は国保を支える貴重な財源です。必ず納期までに納めましょう。
- 口座振替の人は各月の振替日前日までに残高の確認をしましょう。
- 毎月25日は口座振替日ですが、金融機関が休みの場合、翌営業日が振替日となります。
- コンビニでの納付は期限内に限られています。納期を過ぎたものは使用できませんので、注意してください。

- 世帯の国保加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯であること
 - 年金差し引きの対象となる年金の年額が18万円以上で、国保税と介護保険料の合計が年金額の2分の1を超えないこと（差し引きの対象となる年金は、世帯主の介護保険料が差し引かれている年金です）
 - 特別徴収の人は、4月から翌年2月までの年金支給月に、支給される年金からあらかじめ差し引かれます。
 - ※転入、国保加入届け出の時期によって特別徴収できないことや、遅れることがあります。この場合は普通徴収として納付書を添付して通知します。
- 3 国保税の納期限**
普通徴収で納める場合の納期限は、7月から翌年2月までの毎月末日（12月は12月25日）です。ただし、末日が土曜日、日曜日、祝日の場合は、翌平日となります。
- 4 国保税が納付できる窓口**
指定金融機関、コンビニや町役場窓口で納付できます。
- 5 国保税の支払いには口座振替が便利です**
保険税の納め忘れを防ぐために、便利で確実な口座振替をお勧めします。

三股町はたちの成人式実行委員を募集しています

令和8年1月5日(月)実施予定の「三股町はたちの成人式」の企画・運営を行う実行委員を募集しています。自分たちの手で、心に残る式をつくってみませんか。やる気のある皆さんの応募をお待ちしています。

- 募集人数 10人程度
●年齢 令和7年4月2日〜令和8年4月1日に、20歳になる人
●活動内容
①8月から、平日の夜間または土日に数回集まり、企画・運営などについて話し合います。
※会議の日は実行委員の都合に合わせて。

- 応募方法 7月22日(火)までに、教育課生涯学習係に電話してください。
●お問い合わせ
教育課 生涯学習係
52-9311



町公式サイト

町農業後継者支援事業について

農業後継者の確保と就農意欲の増進、さらには円滑な農業経営の継承を目的に「三股町農業後継者支援事業」を実施します。

- 交付額 交付対象者1人あたり、総額100万円を3年間にわたり交付します。(交付イメージ)
1年目.....50万円
2年目.....30万円
3年目.....20万円
合計100万円

- 交付要件
●町内に居住する人
●令和6年4月1日以後に継承予定農家に就農した1年未満の人
●農業により生計を営むことを目的に2000日以上かつ1600時間以上の農作業に従事する人
●継承予定農家に就農した日において、18歳以上50歳未満の人 など

- 申し込み期限 8月25日(月) まで
※応募者多数の場合は選考で決定します。
●お問い合わせ
農業振興課 農政企画係
52-9086
FAX 36-4202



町公式サイト

8月は「人権啓発強調月間」です

「人権」とは「全ての人が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながら

人、病気になるって辛かったことや治療の悩みなど、自由に話をする交流の場です。
黄色いルピナスの花言葉は「多くの仲間」。1人で悩まず、多くの仲間と「ホッ」とひと息つける時間を、一緒に過ごしませんか?

- 日程 表のとおり
●講師
7月17日(木) 呼吸器外科医師
9月18日(木) 管理栄養士
11月20日(木) 薬剤師
2月19日(木) 泌尿器科医師

Table with 3 columns: 日時, 勉強会テーマ, 講師. Rows include dates from July to February with topics like 'Lung surgery' and 'Diet during treatment'.

- 時間 午後1時30分〜2時30分
※7月は午後2時開始
●場所 国立病院機構都城医療センター

●対象 がん患者や家族など
※同院患者やその家族でなくとも参加できます。
※感染症などの発生状況によっては急遽中止となる場合があります。

に持つ権利」であり、誰にとっても身近で大切なもの、日常の思いやりの心によって守られるものだと考えられています。
県では、夏休みなどで家族や友だちとのふれあいの機会が多い8月を「人権啓発強調月間」と定め、県ともに全市町村が人権啓発に取り組みを行います。

この機会に、学校で、家庭で、地域で、人権尊重の大切さや思いやりについて、ぜひ話し合ってみてください。
本町では、強調月間前後に次の取り組みを行います。
「いきいきふれあいリレー啓発展」を開催します

- 開催期間 7月4日(金)〜7月15日(火)
●開催場所 町立文化会館 エントランスホール
●お問い合わせ
赤い羽根広報原画を募集します
赤い羽根共同募金運動普及拡大とあたたかいたすけあいの心の輪を広げ、赤い羽根共同募金運動に対する理解を深めるため、広報資料として使用する原画を募集します。詳細は、宮崎県共同募金会の公式サイトを確認してください。
●応募資格 誰でも応募できます。ただし、応募作品は各部門、1人3点までとし、未発表のものに限ります。
●応募締め切り 7月22日(火) (当日消印有効)
●応募先
宮崎県共同募金会
(宮崎市原町2-22 宮崎県福祉総合センター1人材研修館内)
●お問い合わせ
宮崎県共同募金会
0985-22-3878
メール info@akahane-miyazaki.jp



公式サイト

教育課 生涯学習係
52-9311

町女性団体連絡協議会 加入団体を募集します

町女性団体連絡協議会は、男女共同参画社会の推進、明るく豊かな地域づくりを目指し活動しています。昨年度は、研修会や、みまたん宅食「どうぞ便」への協力などを行いました。町内に居住する女性の皆さん、2人以上で団体として加入できます。女性同士で交流を深めながら楽しく活動しませんか。
〈令和7年度加入団体〉
更生保護女性会、食品加工研究グループ、盆地の知恵袋、カラオケ教室、美びつきよ会

- お問い合わせ
教育課 生涯学習係
52-9311

町内一斉清掃を実施します

町内の一斉清掃を次のとおり実施します。快適な生活環境と美しいまちづくりのために、家庭周辺の清掃を各自自治公民館、各支部や各種団体などで実施してください。
●環境美化に努め「花と緑と水のまち」を推進します。
●ごみを拾う習慣と、ごみのポイ捨てをさせないまちをつくりましょう。

配偶者や恋人などからの暴力に関する相談窓口

- DV相談ナビ ☎#80008
●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 さぼーとねっと宮崎 ☎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

5月1日から5月31日まで
社会福祉法人三股町社会福祉協議会

Table with 4 columns: 寄付者, 籍貫, 故人名, 年齢, 地区, 金額. Rows include names like 久保 章 and amounts like 3万円.

おしゃべりがんサロン「ルピナス」のお知らせ

おしゃべりがんサロン「ルピナス」は、がんに関する情報を知りたい



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 8月7日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 5月生まれ、1月生まれ、令和6年7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を実施します。

1歳6か月児健診

- 期日 7月17日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和5年11・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。

7月28日は「日本肝炎デー」です!

肝炎とは、肝臓に炎症が起こり、疲労や倦怠感、発熱や吐き気などの症状が現れることのある疾患です。

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

Table with 2 columns: 利用時間, 1時間当たりの利用料. Rows include 月々金曜 午前7時～午後7時 (3000円), 月々金曜の早朝・夜間 (5000円), 月々土曜・日曜・祝日 (4000円).

一般

健康管理センターからの お知らせ

町人間ドック(再募集)のお知らせ

健診結果を参考にして、日々の健康づくりに役立てましょう。定員に達しなかったため、再募集を行います。

● 対象者 30歳～70歳までで、5

最も多いのが、ウイルス性肝炎です。肝炎は、自覚症状がないまま進行することが多く、本人が気付かないうちに肝硬変や肝臓がんへ移行することが問題となっています。

今までに一度も検査を受けたことがない人は、肝炎ウイルス検査を受けて、感染の有無を確かめることが重要です。

「肝臓を守るために必要なこと」

- 栄養バランスの良い食事
● 適度な運動
● ストレスの軽減
● 十分な睡眠

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、月々金曜の午前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

- 歳ごとの節目年齢の人(令和8年4月1日時点の年齢が、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人)
● 定員 残り約70人
● 自己負担
● 胃内視鏡検査(胃カメラ)を選択 : 7500円
● 胃部X線検査(バリウム)を選択 : 6500円

- 検査内容 ①問診 ②身体計測 ③血圧測定 ④血液検査 ⑤尿検査 ⑥医師による診察 ⑦胸部X線検査 ⑧腹部超音波検査 ⑨心電図 ⑩便潜血検査(2日法) ⑪消化器検査(胃内視鏡検査または胃部X線検査のいずれか)
● 予約方法
① インターネットで予約する
② 電話で予約する



町公式サイト

● その他
※申込締切は7月31日(木)までとなりますが、定員に達した場合は早めに関了する場合があります。

※職場などで受ける健診と内容を比較し、受診を検討することをお勧めします。

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

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 7月15日(火)
● 時間 午前10時30分～11時
※要予約

親子ピクス

親子で体を動かしながら、心地よい汗をかきましょう。

- 期日 7月16日(水)
● 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

- 講師 田鍋いずみ先生(OKJ認定インストラクター)
● 主催 宮日母子福祉事業団
※要予約

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
● 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

親子サークルキラキラ

多胎児の親子と多胎児の妊婦が集うサークルです。多胎児のママが中

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 7月14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。

高齢者(介護保険)

地域包括支援センターからの お知らせ

緊急通報システム貸与サービスについて

在宅生活で、緊急事態に対する不

心になって、おはなし会や身体測定をします。

- 期日 7月17日(木)
● 時間 9時30分～11時30分

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 7月29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

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。申し込みは不要です。

- 期日 8月6日(水)
● 時間 午前10時～11時30分
● 講師 都城ひかり園の先生

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。

安解消のため、緊急通報システムを貸し出します。

- 対象者
① 65歳以上の1人暮らしで、慢性疾患などにより、日常生活で注意が必要な状態の人。
② 高齢者のみの世帯で、どちらか一方が寝たきり、または、認知症の状態にあり、他方が慢性疾患などで日常生活に注意が必要な状態にある人など。
● 利用者負担 無料
※携帯電話を持っている人は利用できません。
※固定電話の設置が必須です。
※介護認定を受けている人も利用できません。

利用を希望する人は地域包括支援センターに相談してください。

足もと元気教室

● 日程=7月14日～8月14日までの分

Table with 4 columns: 地区名, 時間, 場所, 日程. Rows include 1地区, 2地区, 3地区, 4地区, 5地区, 蓼池, 花見原, 餅原, 三原, 中原, 今市, 下新, 8地区, 9地区.

● 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
※7月1日～13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)

7月

Calendar grid for July with days of the week and specific events like '町立図書館臨時休館' and '可燃物' collection days.

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。



町公式サイト

※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(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)



休日急患診療機関

7月

Table of emergency medical services for July, listing hospital names, addresses, and phone numbers.

休日急患診療機関

8月

Table of emergency medical services for August, listing hospital names, addresses, and phone numbers.

以後の休日急患診療機関については翌月号に掲載いたします。

令和7年飲酒運転根絶強化月間

期間：7月1日(火)～31日(木)

7月は、飲酒運転根絶強化月間です。飲酒運転による交通事故が多発する夏の時期に、飲酒運転根絶の機運を高め、取り締まりの強化などを行うことで、飲酒運転による悲惨な交通事故の発生を防止することを目的としています。

運転者は・同乗者は

- 飲酒運転は重大な犯罪であり、「絶対にしない・させない・許さない」を徹底しましょう。
二日酔い運転に注意し、翌朝、運転する場合は、お酒の量を控えましょう。
飲酒運転の車に同乗することや、飲酒者に車両を貸すこと、車両の運転者にお酒を提供したり、お酒を勧めたりすることも犯罪です。

家庭・地域・学校・職場では

- 地域ぐるみで飲酒運転を絶対にさせない環境づくりを促進しましょう。
事業者は、アルコール検知器の適正な使用と厳正な点呼の実施を徹底しましょう。
飲酒運転の危険性、責任の重大性について繰り返し啓発し、規範意識の高揚を図りましょう。
運動期間中、町内では、地域一体となって、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13位 / 令和7年4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

7月31日(木)は納付期限です

● 国民健康保険税(第1期)

口座振替は7月25日(金)が振替日です。引き落としされなかった場合、8月12日(火)に再振替を行います。前日までに預貯金口座の残高確認と入金をお願いします。

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てください。

■ お問い合わせ = 納税管理係 ☎ 52-9635

納付期限内に納付しましょう

納税の本来の姿は、定められた納期限までに、納税義務者が税金を自主的に納めることです。仮に、定められた納期限までに町税を納めず、滞納の状態にあれば、町は滞納者に対して督促状などを送付し、納税を促すことになります。

町税を滞納したままですと、町は納期限内に納めた

◎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7年6月1日現在)

● 男/11,766人・女/13,339人・合計/25,105人(前月比-4人)
● 世帯数/10,459戸(-12戸)・出生/16人・死亡/30人・転入/71人・転出/61人



就農した今、思うこと
15年ほど勤めた農業関係の団体を退職し、今年4月に就農した大塚裕充さん。現在、甘藷、サトイモやアズケールを生産している。妻・美幸さんの家族が農地を所有していたこともあり、在職中から、仕事以外の時間にも農業に携わる機会があったという。「農業がすごく楽しかったんですよ。手をかけただけ良く育ち、対価として収入を得られるだけでなく、体を動かして作業

することも好きなので」と話す。しかし、農業の難しさも実感している。近年は環境の変化が激しいため、栽培方法や環境ストレスを低減させる資材などを探求し、工夫する必要があるという。「まずはこの1年、今ある面積をこなせるのか自分の力を試したいんです。そして、いずれは付加価値の高いものを生産できればいいなと思っています」と意気込む大塚さん。これからも探求を続けながら農業に情熱を傾けて、自然に、作物に向き合い、挑戦していく。

農業に、自然に、作物に向き合う

クローズアップ
まちを支える人たち 195
中米在住 大塚 裕充(41)さん

茶じよけ

もっと部活動に打ち込んでいれば、もっと勉強しておけば、あんなことをしなければ・・・。私たち人間は、大なり小なり、多かれ少なかれ、後悔する生き物。「今からでも、どうにかなるもの」「今となっては、どうにもならないもの」まで、さまざまでしょう▼今月の特集は「介護予防事業」。健康寿命を延ばすため、高齢者も、そうでない人でも、できることはあるはず。食事、睡眠や運動など、日々の生活に工夫を取り入れるだけでも、何か、後悔の芽を摘むことができるかもしれません▼あまり健康的ではない生活を送っている私こそ、何かを始めるべき、あるいは何かを止めるべき人間。日々を元気で過ごせることに感謝しつつ、小さなことから始めたいと思います。

No.659 令和7年7月1日号

発行・編集／三股町 総務課
〒889-1995
宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1
TEL 0986-52-1111 (代表)
FAX 0986-52-4944

町公式URL
https://www.town.mimata.lg.jp
町FacebookURL
https://www.facebook.com/mimatatown



イベント出店情報

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

●食品ロス削減の広がり

株式会社上沖産業さんは、これまで、漬物の製造過程で出る切れ端や規格外のものは、ほとんど廃棄してしまっていました。しかし「食べられるものにもったいない!」と、新たに加工し新商品へと再生させました。その商品が「根つき甘酢らっきょう」刻みごぼう「甘口大根刻み」です。そして、その取り組みに賛同したのが「ストローハット」パンチャンスタンド(蓼池)さん! 同店の橋口佳奈さんはそれらを使用し、コラボ商品「みまたキンパ」を作りました。よかもんやでも好評販売中です。ぜひ一度お召し上がりください。これらの商品の販売にむけて、容量、調理例の提案やPOPの作成などでよかもんやも関わらせていただきました。今や食品ロスは大きな問題。みなさんも、食品ロス削減への取り組みにご協力をお願いします。

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー
No.153
だより
んぢや様

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

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。

7月の旬の食材

- ・アジ
- ・レタス
- ・トマト
- ・パプリカ
- ・ナス

※材料は全て1人分です

① 主食/ごはん

243キロカロリー 塩分0.2グラム

材料 ごはん…150グラム

② 主菜/アジフライ

276キロカロリー 塩分1.0グラム

材料 アジ(20センチ程度)…1尾、塩…小さじ1/10、コショウ…少々、●水…小さじ2、●小麦粉…大さじ1、パン粉…大さじ3、揚げ油…適宜、レタス…40グラム、トマト…40グラム、レモン…1/6個、ウスターソース…小さじ1/2

- 作り方
- ①アジは背開き、もしくは3枚おろしにして、塩とコショウをふる。
 - ②●をよく混ぜ合わせ、アジをくぐらせてパン粉を付ける。
 - ③170度に加熱した油できつね色になるまで揚げる。
 - ④レタスは千切り、トマトとレモンは串切りにして、アジフライと一緒に皿に盛る。
 - ⑤ウスターソースをかける。

③ 副菜/パプリカの海苔和え

22キロカロリー 塩分0.5グラム

材料 パプリカ…50グラム、焼海苔…1グラム、カツオ節…1グラム、しょう油…小さじ1/2

- 作り方
- ①パプリカは縦半分に切り、種を除き、トースターなどで皮が焦げるまで焼く。焦げた皮は水で洗い流し、水気をとる。
 - ②①を食べやすい大きさに切る。
 - ③刻んだ焼海苔とカツオ節、しょう油で和える。

④ もう一品/ナスのみそ汁

80キロカロリー 塩分0.8グラム

材料 ナス…50グラム、ネギ…5グラム、油揚げ…10グラム、ゴマ油…小さじ1/2、だし汁…120ミリリットル、味噌…小さじ1

- 作り方
- ①ナスは縦半分に切り、7ミリ厚さの斜め切りにする。ネギは小口切り、油揚げは細切りにする。
 - ②鍋にゴマ油を入れ、ナスをさっと炒める。油揚げとだし汁を入れ、火にかけ、沸騰したら火を止める。
 - ③味噌を溶き入れ、ネギを散らす。

★総エネルギー
621キロカロリー
塩分: 2.3g



問い合わせ: 町健康管理センター ☎ 52-8481

わが家の一番星

元気がいっぱい、笑顔いっぱい、李。これからはますます大きくなっていく!



菅原 悠季ちゃん
令和3年10月2日生まれ(3歳)
菅原幸一さん・絵里奈さんの次男

おしゃべりが大好きで、ひょうきんなところもあって、家族みんなの癒しです。❤️明るく優しい子になってね!



米山 鈴華ちゃん
令和4年2月1日生まれ(3歳)
米山賢二郎さん・絵理さんの次女



わが家の一番星・ご長寿万歳については、申込者多数のため、新規受付を一時停止しています。受付再開まで、しばらくお待ちください。

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

2025.7 vol.659

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