



個なくして、チームなし
チームなくして、勝利なし

皆さんの健康と医療を守る 国民健康保険

まちの話題...6

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA

PublicRelations

11 Vol.663



広報みまた 令和7年11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

働きやすい職場！
商品に自信あり！

わが社の

ウチオシ！

この点は他社に負けな！
充実した福利厚生！

本町の誘致企業で、町と立地協定を締結している企業を紹介！社員の皆さんに、「自分の会社の推しポイント」を聞いてみました！



株式会社上沖産業

株式会社上沖産業は、県産野菜をメインに、らっきょうやたくあんなど、漬物の加工・製造・販売を行う企業です。工場の規模拡大に伴い、町と同社は平成30年に企業立地協定を締結。現在、蓼池地区に本社・工場を有しています。



かみ おき 上沖 和己さん 代表取締役社長

私たち上沖産業は「農産物加工を通して地域に貢献し、地元農業と成長を目指す」をモットーに、地域貢献型の企業として活動してきました。漬物を通じて、地元農業や県内企業などを応援し、三股町を含めた「宮崎のためになること」をする。これが、私たちの仕事であると考えています。メイン事業である漬物の製造では県産・町産の野菜にこだわり、県内外で高い評価をいただいています。また現在、らっきょうの成分を使った化粧品の販売を予定しています。地元農業を支え地域に貢献できるよう、これからもモットーを大切にしながら進んでいきたいと思っています。



らっきょうの成分を使った化粧品(今後販売予定)

- 企業データ
- 本社：三股町蓼池4688
 - 設立：平成元年4月
 - 従業員数：54人(10月現在)
 - 事業所：本社(蓼池)
 - 電話：52-4521



株式会社アサヒ建材

株式会社アサヒ建材は、建築資材、木工資材、建築金物、左官材料や住宅設備機器などの販売を行う建材専門の企業です。町と同社は、平成31年、令和5年に立地協定を締結。宮村地区に三股支店を有しています。



い くま けん いち 伊熊 健一さん 三股支店 店長

令和5年から、小学生向けのワークショップ「サマスク」を、夏休み期間中に開催しています。昨年は折り畳みテーブル、今年はウッドチェア作りを行いました。今年は子どもたちとその保護者、合計約40人に参加していただきました。「また来年も参加したいです」といった声もいただきうれしかったです。「地域の子どもたちのために」と行っているイベントですが、準備や運営を通じて、普段コミュニケーションをとる機会が少ない、ほかの従業員とも交流でき、私たち自身のモチベーションアップにもつながっていると感じます。



これまでの「サマスク」で作った作品

- 企業データ
- 本社：都城市上長飯町5484-1
 - 設立：昭和59年10月
 - 従業員数：40人(10月現在)
 - 事業所：本社、三股支店(宮村)
 - 電話：51-5589(三股支店)

誘致企業とは？



誘致企業とは、本町に進出、または増設を希望する企業のうち、本町産業の振興と雇用の拡大を図ることを目的とした「企業立地促進条例」に基づき、町が指定する企業です。町は、立地協定を締結し雇用者数の確保など、一定の条件を満たした企業に対して、工場等土地取得補助金、雇用奨励金の交付や、固定資産税の免除などを行っています。

奨励措置の紹介(一部)

奨励措置の種類	奨励措置の内容
固定資産税の免除	3年間免除
雇用奨励金	20万円/1人 (情報サービス施設以外)
工場等土地取得補助金	土地取得価格の1/2 ※限度額5,000万円

奨励措置は、業種や町内在住者の雇用可否かなど、さまざまな条件により金額等が異なります。

日ごろの「健康づくり」と「予防」を!

- 生活習慣病を未然に防ぐためには、適度な運動と規則正しい食生活を心掛け、喫煙や飲酒に注意し、肥満を予防することが大切です。心筋梗塞や脳卒中の前兆となる「メタボリックシンドローム」を早期に発見して病気を予防するためにも、年に1回は健診を受けましょう。
- 町国保では、40歳以上の人を対象として生活習慣に重点を置いた特定健診を毎年実施しています。
- 個別健診：指定医療機関で6月～12月に実施
※受診する前に医療機関に予約が必要です。※自己負担は無料です。※詳しくは町公式サイトを確認してください。
- 集団健診：各地区分館などで6月～11月に実施。自己負担は無料です。

今年度最後の集団健診です

- 実施日 11月16日(日)
- 受付時間 午前8時45分～10時30分
- 場所 町健康管理センター
- 自己負担 無料
- 対象者 40歳～74歳の町国保の加入者
75歳以上(後期高齢者医療制度の加入者)

- 必要なもの
- ①本人確認書類(マイナ保険証・免許証など)
- ②受診票(横長の二つ折りを対象者には事前に個別郵送しています)
- ※受診票がない場合は再発行ができますので、国保年金係(☎52-9632)に連絡してください。



↑
健診の詳細は
こちらから

令和6年度町国保 疾病別 医療費が高い順位

- 1位：腎不全 2位：その他の悪性新生物(腫瘍) 3位：糖尿病
4位：統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害 5位：その他の心疾患



マイナンバーカードは健康保険証として利用できます

①データに基づく最適な医療が受けられる

本人の同意に基づき、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有できるようになり(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時などの医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

②手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

※紙の限度額適用認定証なども今までどおり使用することができます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための初回登録の方法

●4つの方法で利用登録できます

- ①「マイナポータル」から行う
- ②セブン銀行ATMから行う
- ③医療機関・薬局の受付で行う
- ④町役場町民保健課で「登録サポート」を利用(4桁の暗証番号が必要)



●利用登録しているか分からないときは

マイナンバーカードのケースに次のシールが貼ってある人は利用登録されています。



保険証
設定済み

保険証
(2021.3 予定)

※厚生労働省公式サイトでご利用可能な医療機関・薬局が公開されています。



厚生労働省→

※「利用者用電子証明書」(カードに手書きで書かれている日付)が有効期間内である必要があります。



国民健康保険

皆さんの健康と医療を守る

国民健康保険の仕組み



国民健康保険(以下：国保)は、けがや病気に備えて被保険者の皆さんがお金を出し合い、安心して医療機関を受診できるように助け合う制度です。

しかし、加入者の年齢構成も年々高くなり、高額な医療費がかかる人が多いなど財政的な問題もかかえています。

一人当たりの医療費



令和6年度の町国保における一人当たりの医療費は44万3259円(前年度43万9300円)に比べ約0.9%増となっています。この額は県内市町村平均の42万1642円に比べ2万1617円高い額で26市町村の中で19位となっています。

日ごろから健康づくりを心掛けながら、医療費の節約に努めましょう。

①緊急の場合を除き、平日の時間内に受診しましょう

休日や夜間の緊急医療機関は、急性の高い患者を受け入れるためのものです。また、時間外診療や休日・夜間の受診は割増料金となり、自己負担も大きくなります。急病などのやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。

②「はしご受診」をやめ、信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。「はしご受診」をすることは、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬などで、体に悪影響を与えてしまう恐れがあります。信頼できる「かかりつけ医」を持ち、気になる症状があれば相談し、必要であれば「かかりつけ医」

から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

また、薬のもらい過ぎ(残っている薬があるのに、必要以上にもらうなど)はやめましょう。

③ジェネリック医薬品を利用しましょう

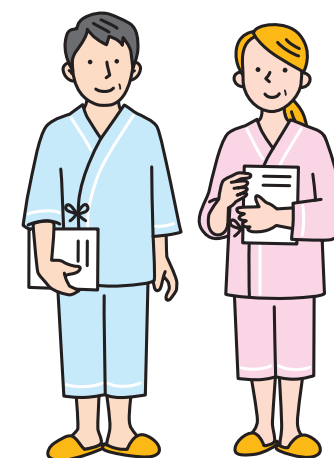
ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に作られた薬(先発医薬品：新薬)の特許が切れてから作られた薬で、厚生労働省で新薬と効き目や安全性などが同じと認められた薬です。新しい薬を開発するための経費がかからない分、ジェネリック医薬品は安い価格で提供されます。ジェネリック医薬品の使用は医療費の節減になります。医療費を節減することは、自己負担の軽減だけでなく、国保の保険料など医療保険の負担軽減にもつながります。ジェネリック医薬品の使用方法などは、医師や薬剤師に相談しましょう。

柔道整復師の正しいかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)は医師ではないため、施術の行為が限定されています。また、健康保険が使える場合と使えない場合がありますので、次の内容を参考にして受診してください。

健康保険が使える場合

- 外傷性の捻挫、打撲
- 医師の同意がある場合、骨折の応急処置、脱臼の施術
- 健康保険が使えない場合
- 日常生活における単純な肩こり、腰痛など
- 症状の改善がみられない長期の施術
- スポーツなどによる肉体的疲労改善のための施術





『綱引』



三股中学校運動会にて

10月12日(日)、三股中学校で体育大会が開催されました。写真は、3年生団技「綱引き」の様子です。綱引きでは「どちらが優勢か」「どんな表情か」と、つい最前線にばかり注目することことも……。しかし、最後方で懸命に綱を引く姿にも胸を打たれました。一人の力がチームの力になり、勝利をもたらす。与えられた場所で全力を尽くす姿に、あらためてチームワークの大切さを学びました。

三股文芸

321

「短歌」

◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

プランターに植えたるナスが五個採れし今夜の食卓ナス三昧

山本マリ子

ナスをプランターに植え、朝夕水かけ大事に育てていたら五個も実をつけ、大好きなナス料理をたくさん作りました。

排球で鍛えた指は節太でフロアに描いた汗の青春

小牧照子

高崎中学校一年からバレーボールを始め、青年団、ママさんバレーの全国大会へと続けました。今は月・木曜日の午前中ミニバレーをやっておりますが、おかげさまで元気に暮らしています。



「命を弄ぶふたりたち」
本番の様子



三股町総合文化施設

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

百年前の文学作品を、味わう

8月29日(金)～31日(日)、「片隅企画」による『命を弄ぶふたりたち』を三股駅内多目的ホール「M★ういんぐ」で上演しました。

「片隅企画」は、愛媛県を拠点に全国で活躍する舞台芸術カンパニーで、20代の若い団員たちによる劇団です。

上演したのは、大正、昭和の劇作家・岸田國士が大正14年に書いた、短編戯曲2人芝居『命を弄ぶ男ふたり』を、男女4人の物語に再構成したものです。

線路沿いの空地に死にきた俳優の男と、包帯を顔に巻いた男の原作の物語に、同じく死にきた女性俳優と、包帯を顔に巻いた男のオリジナルの物語が交差する、「命」と「恋愛」の物語。観客は、4人の若い俳優による熱く洗練された舞台に見入っている様子で、百年前の文学作品を、駅の小さな劇場で鑑賞しました。

耐震工事期間中のホール利用について

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。なお、次の施設利用貸出の受け付けは、行っています。

①【令和7年度分の会議室・練習室の利用貸出】利用日の3カ月前から前日まで受け付けます。

②【令和8年度分のホール利用貸出】利用日の1年前の同日から2週間前まで受け付けます(休館日と重なった場合は次の日)。

※電話での事前予約は受け付けていません。

エントランスは工事中です

10月1日(水)から、エントランスの天井耐震工事を行っています。工事中は、南側の正面玄関とエントランスへは、入ることができません。貸出の申請など来訪の際は、北側玄関にあるインターホンでお知らせください。



地域おこし協力隊通信 vol.68

地域おこし協力隊 趙 昇厚さん

わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします!

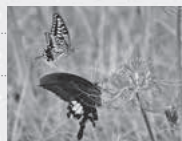
Instagramはコチラ

「日韓交流の秋」

昨年、初めて彼岸花を見ました。韓国では一度も見たことがなく、初めて見た彼岸花の美しさに感動が残ったまま一年が過ぎ、また彼岸花の季節が来ました。今年は天気のせいで花が枯れるのも早い気がします、ドライブしながらたくさんの彼岸花を見ることができました。秋の花と言えばコスモスもありますね。長田峡へ向かう道沿いのコスモスがとても綺麗で秋を感じられます。

また、日本でも読書の秋、食欲の秋、芸術の秋...といいますが、韓国でも全く同じ表現をします。観光地で有名な清溪川(チョンゲチョン)沿いでは、ライトアップをして野外図書館として読書を楽しむことができるなど、秋を楽しむイベントがたくさんあります。皆さんはどんな秋を過ごされますか?肌寒くなる季節ですので、体調にお気を付けて、秋を楽しみましょう。

피안화 (ピアヌハ=彼岸花)
코스모스 (コスモス)
독서의 계절, 가을
(トクソエ ケージュル、カウル=読書の季節、秋)



外国語指導助手のコーナー

「デイト・セービング・タイム」

ライト・デレック



「デイト・セービング・タイム」を、聞いたことがありませんか?実は私も、3月と11月になると、アメリカの家族に電話するたびに「今、向こうは何時だっけ?」と考えてしまいます。

アメリカの夏時間(デイト・セービング・タイム)は、春から夏にかけて時計を1時間進める制度です。その目的は、早朝の光を夕方に移すことで、人々が活動する時間をより長く明るくし、仕事後の買い物やレクリエーションを促進することにあります。

しかし、かつてアメリカでは夏時間のルールが州や都市

ごとに異なり、「時計の混乱」と呼ばれる問題を引き起こしていました。特に交通機関や放送業界は、この一貫性のない時間に大きな影響を受けていました。

この混乱を解決するため1966年に「統一時間法」が制定され、開始・終了日が全国で統一されました。ただしアリゾナ州やハワイ州のように不参加の州もあり、現在は3月第2日曜日から11月第1日曜日まで実施されます。日本は時間が変わらないので、とても楽で好きです。



読書週間イベントのお知らせ

「こころとあたまの、深呼吸」

10月27日(月)～11月9日(日)は秋の読書週間です。期間中、読書を楽しむ展示やイベントを行います。

●かしだし体験

借りる本を自分でバーコードをなぞって手続きできる「かしだし体験」を行います。※対象は小学生まで

【期間】10月28日(火)～11月9日(日)

●閉架書庫の見学

普段入ることができない閉架書庫を見学してみませんか。読みたい本を見つけたら借りることもできます。見学を希望する人は、職員にお声がけください。

【期間】11月5日(水)・6日(木)

※正午～13時は除く

●壁面展示「秋の収穫祭」

果物など秋の味覚を彩ったしおりを壁いっぱい飾り配布します。読書のお供にぜひ利用してください。

【期間】11月1日(土)～9日(日)

読書感想文感想画コンクール

入賞作品展示のお知らせ

今年度も町内の子どもたちが書いた読書感想文・感想画が多数集まり、346点の応募がありました。審査の結果入賞した作品は、11月8日(土)、9日(日)に町体育館で開催される町文化祭で展示します。

また、図書館が天井耐震工事のため、館内での作品展示は行いません。入賞者には賞状と副賞を贈り、入選作品集「さつき」を配布します。

臨時休館のお知らせ

次の期間、図書館は臨時休館します。返却本については、北側返本ポストを利用してください。南側返本ポストは、工事のため閉鎖しています。

●11月8日(土)～(ふるさとまつり開催のため)

●11月21日(金)～12月1日(月)(図書館システム更新のため)

◆休館案内(3ページくらのカレンダー)



お好きなものを1つどうぞ!
～秋の収穫祭～



令和6年度読書感想文・感想画
コンクール展示の様子

三股町立図書館

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



町商工会青年部で 焼肉カーニバルを開催

9月27日(土)、町ふれあい中央広場で「みまたん焼肉カーニバル2025 in夏祭り」みまたの夜に、美味しさと笑顔が集う一夜」が開催されました。

これは、町商工会青年部(園田裕樹部長)が「地域の皆様とともに、食と音楽で盛り上がる夏の終わりの感謝祭」「本格焼肉セットと地元食材を使ったメニューで、三股の魅力を再発見!」のコンセプトのもとに開催したものです。

事前予約を受け付けていた焼肉セットは、予定数の500セットが完売する盛況ぶり。また会場では、焼きそばやクレープなどの出店も並びました。イベントは午後8時30分頃まで開催され、会場は多くの来場者でにぎわいました。



「全力盛瞬」 三股中学校体育大会



10月12日(日)、三股中学校(本田正治校長)で体育大会が開催されました。

大会スローガンは、「全力盛瞬」汗も涙もアオハルの1ページ」。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。保護者からも惜しめない拍手が送られるなど、盛り上がりを見せました。

生徒、保護者や運営する教職員たちはこまめに水分補給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。



町社会福祉協議会
赤い羽根共同募金の呼び掛け

10月1日(水)、スーパーセンタートライアル三股店で、町社会福祉協議会(木佐貫辰生会長)の職員が「赤い羽根共同募金」の呼び掛けを行いました。

赤い羽根共同募金は、さまざまな住民が役割を持ち、支え合いながら生活していくことのできる地域コミュニティづくりのための資金として募金を呼び掛ける、全国的な取り組みです。

町社会福祉協議会は、例年、集まった募金を「みまたん宅食どうぞ便」などの事業で活用しています。

今回の呼び掛けのほか、自治公民館を通じて、また、募金箱の設置を通じて募金を呼び掛け、町内の福祉事業などに活用する予定です。



「ほかの小学校に通う知らない人と競い合うことができて、とても楽しかったです。またこのようなイベントがあれば参加したいです」
参加者
菊村颯太さん
(勝岡小5年)

三股町青年協議会「きずな」eスポーツで交流の場を

10月5日(日)、三股町青年協議会きずな(前田修二会長)が、桜美学園高校で「体験してみようeスポーツの世界」を開催し、保護者を含めて約60人が参加しました。

これは、大人と子ども、また異なる小学校に通う子どもたちが交流する機会をつくるために企画されたイベントです。今回は、町内の小学4、6年生を対象に、桜美学園高校eスポーツ部の協力も得て開催。テレビゲーム機を使ったトーナメント形式で競技が行われました。



「去年は、甘くておいしいお米ができました。自分たちで育てたお米なので、今年も家で食べるのが楽しみです」
参加者
上崎葵依さん
(長田小4年)

長田小学校で体験学習
児童が「長田小米」を収穫

10月10日(金)、長田小学校(内村貴久校長)の学校田で、同校児童が「長田小米」の収穫を行いました。

これは、作物を育てる喜びを感じて、長田地区の豊かな自然の恵みを味わうために行っている体験学習。地元関係者などの協力のもと田植えや稲刈りを行いました。

今年も町物産館よかもんやで販売する予定のほか、11月には収穫した米や校内の畑で収穫したサツマイモを使って調理体験を行う「収穫祭」も予定しています。



「運動場を畑にして食べ物をつくった話を聞いて驚きました。また、軍の人たちが小学校を使い、児童が餅原地区の公民館に移った話は、とても理不尽だと思いました」
参加者
丸山慶悟さん
(勝岡小6年)

「温故知新の会」の田上さん
戦時中の体験を勝岡小児童に

9月17日(水)、前目温故知新の会(田上富雄代表)に所属する田上末雄さんが、母校の勝岡小学校で6年生とその保護者に、戦時中の体験について講話を行いました。

同校2年生時に太平洋戦争が開戦し、4年生時に戦争で兄を亡くした田上さん。講話では当時の衣食住や学校生活の様子などを話しました。児童からは「戦時中、食べ物配給されましたか」「なぜ、町内に飛行場があったのですか」など、多くの質問が出ました。



「初めてカヌーに乗りました。最初は川に落ちるのが怖かったです。周りの経験者に教えてもらったことで、漕げるようになり、とても楽しかったです」
参加者
原田章大朗さん
(勝岡小4年)

チャレンジ体験教室
めがね橋でカヌー体験

9月20日(土)、土曜学習事業「チャレンジ体験教室」の一環で、カヌー体験教室を行いました。

この事業は、みまたチャレンジ総合クラブが実施している町の委託事業。地域の人材や豊かな社会資源を活用した体験学習活動を提供するため、町内の小学4年生以上の児童を対象に実施しています。

体験は梶山橋(めがね橋)周辺で行われ、講師が安全上の注意、カヌーの漕ぎ方について説明した後、児童26人がカヌーの体験をしました。



令和8年三股町はたちの成人式を開催します

令和8年三股町はたちの成人式を、次のとおり開催します。

- 日時Ⅱ令和8年1月5日(月)
受付：午前9時50分～10時20分
式典：午前10時30分～正午

(予定)

- 会場Ⅱ三股中学校体育館

※町立文化会館が改修工事中のため、例年と会場が異なります。

- 対象者Ⅱ平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人
対象者には案内はがきを送付しています。はがきに掲載した二次元コードから、または、電話で申し込みを行ってください。

- 申し込み・お問い合わせⅡ
教育課 生涯学習係
☎52-9311

「三股町文化祭」を開催します

毎年、多くの個人・団体が出展する「三股町文化祭」を、今年も次のとおり実施します。絵画・書・木工・陶芸など、各分野の芸術作品が一堂に展示されます。町ふるさとまつりと同日の開催となります。ご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひ気軽にご来場ください。入場は無料です。

- 日時Ⅱ
11月8日(土) 午前9時～午後5時
11月9日(日) 午前9時～午後4時
- 場所Ⅱ町体育館

※町立文化会館が改修工事中のため、例年と会場が異なります。

- お問い合わせⅡ
町立文化会館
☎51-3462

「エバーグリーンセミナー」を開催します

- 日時Ⅱ12月13日(土)

第一部：午前10時～正午
第二部：午後1時～3時

- 会場Ⅱ南九州大学都城キャンパス
内容Ⅱ

【第一部】「植物バイオ入門～無菌培養によるキクの増殖と鉢上げ～」
【第二部】「簡単でリアルな生き物の折り紙2025」

- 対象Ⅱ三股町、都城市、曾於市、志布志市在住の人
※第一部・第二部、いずれかのみ受講することもできます。
- 定員Ⅱ各30人(先着順)
- 参加料Ⅱ無料

- 申込方法Ⅱ11月28日(金)までに次の二次元コードから申し込みください。



申し込みはこちら

- お問い合わせⅡ南九州大学
エバーグリーンセミナー担当
☎21-2111

「第9回みまた霧島パノラマまらそん」の交通誘導ボランティアを募集します

「第9回みまたん霧島パノラマまらそん」大会は多くの参加者が見込まれます。20歳以上で協力いた

ける人は、11月27日(木)までに、事務局に連絡してください。

- お申し込み・お問い合わせⅡ

みまたん霧島パノラマまらそん実行委員会事務局(教育課 スポーツ振興係内) ☎52-9312
FAX：52-9724
メール：sport@town.mimatahyakki.jp

令和8年度三股町就学援助希望者の申請を受け付けます

町では経済的な理由で就学が困難な児童生徒の保護者に、学校給食費や学用品費などの経費の一部を援助しています。

- 援助を受けることができる人Ⅱ生活保護受給者に準ずる程度に困窮しており、町就学援助規則第2条に該当する保護者。

※認定基準を満たしていても、所得状況、就労状況、家賃額、自動車残価などによっては支給対象とならない場合があります。

- 申請方法Ⅱ

・各学校に用意してある「就学援助費受給申請書」に必要事項を記入し、必要書類を添えてお子さんの在学する(新小学1年生は就学時健康診断を受けた)学校に提出してください。

- ・申請書は、学校ごとに1枚必要です。
- ・現在受給中の人も毎年申請が必要です。

- 提出期限Ⅱ

①新小学1年生：12月15日(月)ま

でに就学時健康診断を受けた学校へ提出してください。申請書は、就学時健康診断を受けた学校へ各自取りに行ってください。

- ②そのほかの学年：お子さんが在学する学校に問い合わせてください。就学援助希望調査で、希望しますと回答した人には在学する学校を通して申請書を配付します。

- お問い合わせⅡ

教育課 学校教育係
☎52-9314

令和8年度調整区域制度利用の申請を受け付けます

町内の小学校には、それぞれ通学区域が定められてあり、皆さんが住む通学区域の学校に通学することになります。ただし、三股西小学校区の下新馬場、稗田、東植木、西植木の4地区については、調整区域制度の利用申請をして、認められた場合は、三股小学校へ通学することができます。通学を希望する保護者は申請をしてください。

- 対象学年Ⅱ

- 令和8年度の新入学児童
●申請方法Ⅱ「通学区域外通学申請書」を学校教育係窓口で提出してください。

※申請書は、学校教育係(中央公民館内)にあります。

- 受入人数Ⅱ5人
申請期間Ⅱ11月4日(火)～11月28日(金)
- 許可決定Ⅱ申請があった保護者

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
 - 宮崎県女性相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター) ☎0985-12-3858
 - 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 さぼーとねつと宮崎 ☎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

9月1日から9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
飯田理恵子	夫	義一	79	上米	3万円
下石寅男	父	好秋	93	高畑	3万円
出水義一	母	信子	88	谷	3万円
碇山孝子	義母	ヨシエ	98	飯屋	3万円
上水景子	母	タケ	77	樺田	2万円
一般寄付		なし		なし	

に直接お知らせします(12月中旬頃)。

※希望者多数の場合は抽選を行います。

※申請書を提出しなければ、就学指定小学校である三股西小学校に通学することになります。

- お問い合わせⅡ
教育課 学校教育係
☎52-9314

令和8年度小規模特認校制度利用の申請を受け付けます

小規模特認校制度とは、恵まれた自然環境の中で小規模校の特性を生かし、心身の健康増進・体力づくりとともに、学ぶ楽しさと豊かな人間性を育てたいと希望する児童と保護者に一定の条件のもと、通学区域外からの転入学を認めるものです。

- 対象学校Ⅱ梶山小学校・長田小学校

- 対象学年Ⅱ全学年・令和8年度の新入学児童

●申請方法Ⅱ「通学区域外通学申請書」を学校教育係窓口で提出してください。

※申請書は、学校教育係(町中央公民館内)にあります。

- 受入人数Ⅱ

- ・梶山小学校：新入学児童(4人程度)、ほかの学年(若干名)
- ・長田小学校：新入学児童(4人程度)、ほかの学年(若干名)
- 申請期間Ⅱ11月4日(火)～11月28日(金)

最低賃金が改定されます

宮崎県の最低賃金が11月16日(日)から「時間額1023円」に改定されます。最低賃金は臨時、パート、アルバイトを含む、県内で働く全て



町公式観光サイト



町防災アプリ(ios)



町防災アプリ(android)

- お問い合わせⅡ
AMラジオ休止について
MRT放送技術部
☎0985-27-6836
- ・防災情報の周知について
総務課 危機管理係
☎52-1110

子ども



11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間です

標語

知らせよう
あなたが
あの子の声になる

全国の児童相談所（232カ所）の児童虐待相談対応件数は年々増加傾向にあり、令和5年度は22万5509件にのぼり、過去最多となりました（令和6年度児童相談所における児童虐待相談への対応状況（宮崎県）より）。また、令和6年度の県内の児童相談対応件数は1987件（こども家庭庁「令和5年度児童相談所における児童虐待相談対応件数」より）。令和5年度と比較して10・94%増加しています。

こども家庭センターを設置しています

こども家庭センターは、妊娠・出産・子育てに関するあらゆる悩みや不安に寄り添う、町の相談窓口です。児童福祉と母子保健の両面から、家庭の状況に応じた切れ目のない支援を行います。

開設場所

・福祉課児童福祉係
・町健康センター

時間

午前8時30分～午後5時
※月・金曜日
※祝日・年末年始は除く

相談受付内容

- ・妊娠、出産、産後に関すること
- ・子育てに関すること
- ・子どもの発育・発達に関すること
- ・子どもや家庭の問題（児童虐待など）に関すること

相談方法 電話または来所
お問い合わせ

福祉課児童福祉係

☎36-4011 / ☎52-9060
町健康センター
☎52-8481



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、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 11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 町健康センター

※動きやすい格好でお越しください。

11月14日は、世界糖尿病デーです

「11月9日（日）～11月15日（土）」は、

全国糖尿病週間です！

糖尿病のある人は、あなたと同じ社会で活躍できる人です。

近年、糖尿病の治療は飛躍的に向上しています。ですがその一方で、糖尿病への誤解や偏見により就学や就職、結婚、マイホームなどの夢を絶たれる人がいます。

そんな誤解や偏見をなくすには、一人でも多くの人の理解が必要です。この「全国糖尿病週間」をきっかけに

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 12月4日（木）

受付時間

午後1時～1時30分

対象者

令和7年9月生まれ、
令和7年5月生まれ、
令和6年11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。ぜひ利用してください。

1歳6か月児健診

期日 11月20日（木）

受付時間 午後1時～1時30分

対象者 令和6年3～4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、栄養相談を実施します。ぜひ利用してください。

2歳6か月児歯科健診

期日 12月11日（木）

受付時間 午後1時～1時30分

対象者 令和5年6～7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、ことばの相談や心理相談を実施しますので、ぜひ利用してください。

子育て支援センターからの
お知らせ ☎52-8101

音楽ふれあいコンサート

笑顔を運ぶ音楽団「小さな音楽会」の、歌と演奏で絵本と音楽の時間を楽しみましょう。

期日 11月18日（火）

時間 午前10時30分～

場所 大会議室

※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

双子を含む4人の子どもを育てる保育士さんが立ち上げたサークルです。身体計測や絵本の読み聞かせを楽しみます。ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

期日 11月20日（木）

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

口腔内の健康を意識していますか？

口腔内の健康は、年齢に関わらず大切なことです。特に高齢者は一層の注意が必要とされています。

年齢を重ねると、歯ぐきが弱まり、唾液の分泌が減ることで細菌が増えやすくなり、歯や歯ぐきの病気が進みやすくなります。その結果、様々な病気を悪化させたり、口の中の細菌が肺へ入り込み、誤嚥性肺炎を引

き起こしたりする恐れがあります。

しかし、日々の小さな心掛けにより、これらを予防することが出来ます。食後には丁寧に歯を磨き、入れ歯を使う人は就寝前に外して清潔に保つことが大切です。うがいをこまめに行うことも効果的で、また「パ・タ・カ・ラ」と声を出して口を大きく動かす体操は、飲み込む力を保つ助けとなり、笑顔を保つことにもつながります。

食事の際にはよく噛み、さまざまな食材を取り入れて栄養の偏りを防ぐことが望まれます。また、歯科医院で定期的に診察を受けることも安心につながります。

口腔内の健康は「食べる喜び」「語らう楽しさ」を守るだけでなく、全身の健やかさを支える基盤です。常に心掛けて、日々の生活に取り入れていきましょう。

足もと元気教室

日程 11月15日～12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	11月21日(金) 12月5日(金)
2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	12月4日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	12月11日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	11月19日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	11月20日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	11月20日(木) 12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	12月3日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原研修館	11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	11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	11月26日(水) 12月10日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	12月1日(月)
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	12月12日(金)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	11月28日(金)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	11月26日(水) 12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
※11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。

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 12月12日（金）

時間 午前10時30分～11時

場所 大会議室

※要予約



11月

11月

12月

広報みまた2025.11 12



河川を見守り30年

平成6年に始まった、町の「河川浄化等推進員」制度。開始当初から今年3月まで、約30年もの間活動していた大峰憲さん。「活動を始めてからしばらくは、家電、タ

イヤのほかにも、事業所が捨てたと思われるごみまでも河川に不法投棄されていました」と振り返る。誰かの「悪意」を目の当たりにする日々だったが、誰を責めるでもなく「もっと広報しないといけない」と

澄んだ水、澄んだ心

考えていた。不法投棄されたごみの回収、河川パトロールや広報活動を積み重ねていくうちに、少しずつ河川のごみが減っていった。「今は、以前と比べて河川がきれいになりましたね。まちの皆さんの理解があつてこそですよ。本当にありがたいことです」と笑顔を見せる。90歳を超え推進員を退任した今でも、河川浄化活動に励む大峰さん。まちの河川を守り続ける澄んだ心は一切の濁りも見せないまま、これからも関わる人たちの心を動かし続けていく。

クロースアップ
まちを支える人たち 199 小鷲巢在住 大峰 憲(91)さん

茶じょけ

体育大会の200m走に立候補した三股中時代。予行練習で、全校生徒(約1,000人)の前で走りましたが、周りのみんながとても速く大恥をかいことを思い出します。友人に「頼むから、私の代わりに走ってくれ」などと頼み込み、代わりに走ってもらいました▼子どもの頃、母に「速くなくてもいい、頑張っている姿が見たいんだよ」と言われたことは忘れたい思い出ですが、当時の自分には全く理解できないものでした▼表紙写真や「まちの話題」で紹介した、三股中学校の体育大会。写真を撮りながら、母の言葉を思い出しました。「みんな、頑張っている！頑張っている姿は美しい！」。そう、強く感じた一日でした。

No.663 令和7年11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



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

んじゃ様の トイレットペーパー

町観光協会が、んじゃ様のトイレットペーパーを作りました！その名も「んじゃ様の運だめしトイレットペーパー」。トイレットペーパーにプリントされている二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると運試しができ、トイレの時間が楽しくなりそうな商品です。

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

No.151 んじゃ様 だより

三股町物産館 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://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。



11月の旬の食材

- ・白菜
- ・ニンジン
- ・サツマイモ
- ・シイタケ
- ・みかん

※材料は全て1人分です

① 主食／白ごはん

243キロカロリー 塩分0グラム

材料 ごはん…150グラム

② 主菜／鶏モモ肉と白菜のとろとろ煮

203キロカロリー 塩分1.3グラム

材料 鶏モモ肉…80グラム、白菜…100グラム、ニンジン…20グラム、コショウ…少々、おろしショウガ…小さじ1/2、酒…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、しょう油…小さじ1、片栗粉…小さじ1と1/2、水…50ミリリットル

作り方 ①●の材料を混ぜ合わせておく。
②鶏モモ肉は一口大に切り、コショウをふる。
③白菜は一口大、ニンジンは半月に切る。
④フライパンに鶏肉を並べ、蓋をして弱火で両面焼く。
⑤白菜とニンジンを加え、しんなりするまで炒めたら①を加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。

③ 副菜／チーズ入りサツマイモコロッケ

297キロカロリー 塩分0.8グラム

材料 サツマイモ…80グラム、タマネギ…15グラム、クリームチーズ…20グラム、塩…小さじ1/10、コショウ…少々、薄力粉…小さじ1、卵…20グラム、パン粉…5グラム、揚げ油…適量

作り方 ①タマネギはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安)600w1分
②サツマイモは皮をむき、さいの目に切り、鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。柔らかくなったらザルに取り、水気を切る。
③②をボウルに移しつぶす。①と塩、コショウを混ぜて粗熱をとる。2等分にして真ん中にクリームチーズを入れて丸める。薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
④170℃に熱した油で色よく揚げる。

④ 副菜／シイタケのニンニク炒め

57キロカロリー 塩分0.5グラム

材料 シイタケ…50グラム、ニンニク…1/2かけ、ゴマ油…小さじ1、しょう油…小さじ1/2、酢…小さじ1/2、ネギの小口切り…5グラム

作り方 ①シイタケはスライスする。
②フライパンにみじん切りにしたニンニクとゴマ油を入れて熱し、香りが立ったらシイタケを入れて炒める。水(分量外)少々を加え蓋をして蒸し焼きにする。
③ボウルに②と①を入れて和える。

⑤ もう一品／みかん

30キロカロリー 塩分0グラム

材料 みかん…1個

★総エネルギー 840キロカロリー 塩分：2.6g

問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8481

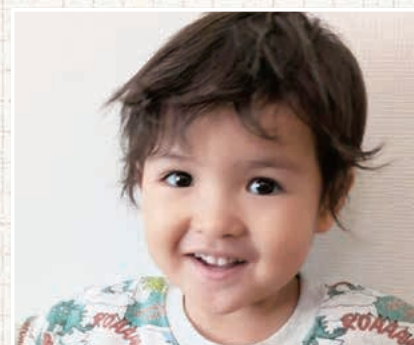
★わが家の一番星★

元気いっぱい
のまなちゃん。
お姉ちゃん
と仲良く、
大きく成長
してくださいね。



瀬尾 まなちゃん
令和4年12月3日生まれ(2歳)
瀬尾貴英さん・白十美さんの次女

わが家の癒し担当
元気にすくすく育つてね
大好きだよ



西 優琥ちゃん
令和4年1月13日生まれ(3歳)
西優一郎さん・貴子さんの四男



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
お出しください。

三股町役場 総務課
秘書広報係 行

2025.11 vol.663

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