

「今」という未来に
つないでくれた人たちがいる

自治公民館に 「メリット」はあるのかー2

令和7年度 三股町表彰式「功績をたたえて」...14 まちの話題...18

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

働きやすい職場！
商品に自信あり！

わが社の **ウチオシ!**

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！

この点は他社に負けな！
充実した福利厚生！



株式会社匠

株式会社匠は、建築資材の卸売り、窓をはじめとするアルミ製品の製造、また建設業として個人住宅や公共工事などを手掛ける企業です。宮村地区への三股工場設置に伴い、町と同社は平成30年度に協定を締結しました。



【左】 管理部 課長 **児玉 健二さん**
【右】 管理部 管理課 **味山 鈴菜さん**



- 企業データ
- 本社：都城市一万城町21-10
 - 設立：昭和58年8月
 - 従業員数：50人(11月現在)
 - 事業所：本社、三股工場、鹿児島営業所
 - 電話：24-6282

社員の資格取得を推進しており、その取得費用などを積極的に支援しています。社員一人一人は株式会社匠の貴重な人材であるだけでなく、地域にとっても貴重な人材です。自らの仕事の幅を広げようとチャレンジする社員を積極的に応援したいと考えています。

私たちは、企業理念に「人生の舞台をつくる」を掲げています。施工や販売を通じてお客様の人生の舞台をお作りする。社員一人一人がこの先の人生をどのように歩んでいくのかを考えながら働く企業になる。お客様・社員の人生の舞台づくりに貢献できるよう、歩みを進めていきたいと考えています。



海晴機械株式会社

海晴機械株式会社は、主力事業であるタイヤ製造機械の製造などを手掛ける企業です。蓼池地区への本社・工場の設置に伴い、町と同社は平成29年度に協定を締結しました。

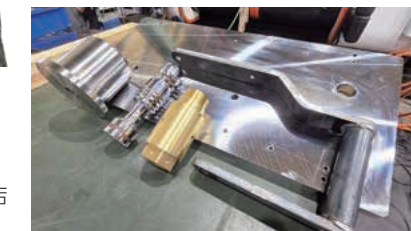


- 企業データ
- 本社：三股町蓼池4696-1
 - 設立：平成23年5月
 - 従業員数：39人(11月現在)
 - 事業所：宮崎本社、名古屋支店
 - 電話：51-5351

専務取締役 **隈元 大樹さん**

タイヤ製造機械の製造、機械部品の製造を行っており、タイヤメーカー様や食品メーカー様などとお取引しています。

私たちの企業理念は「創造に挑む人づくり・極限まで妥協しないモノづくり」。製品の質に妥協しないのはもちろんのこと、納期までにしっかりと納品できるよう、製造・加工部門の社員同士で連携を取りながらモノづくりに励んでいます。お客様のもとに納品した際には感謝の言葉を掛けて頂いたり、「おかげで仕事がはかどるよ」などと声を掛けていただくこともあり、とてもやりがいを感じられる仕事だと感じています。



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。

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。

～「自治公民館」が生み出すもの～ 自治公民館に 「メリット」はあるのかー

「自治公民館に入って、
どんなメリットがあるの？」

自治公民館に加入している人も、加入していない人も、
一度は考えたことがあることかもしれません。

そもそも、なぜ自治公民館は存在するのでしょうか？
この「なぜ」に対する答えが「メリット」なのでしょうか。

本特集では、自治公民館の果たす役割はどのようなものなのか、
そして、その活動は何のためにに行っているのかについて考えます。

はじめに

家族、親戚、学校、職場、PTA、あるいは趣味を通じたつながりや近所付き合いなど、私たちの身の回りには、人と人とのさまざまなつながり。それは、私たちの生活に楽しさや喜びという幸福感など心の豊かさを与えてくれるだけでなく、いざという時に助け合える関係になれば安心感をも得ることができます。

自治公民館もその一つ。自治公民館組織やその活動もまた、私たちに「つながり」のきっかけを与えてくれます。現在、30地区で組織されている自治公民館は、地域の「つながり」を深めるために敬老会やまつりなどの行事を行ったり、より住みやすい地域づくりのために清掃活動、ゴミステーションの維持管理、行政との連絡調整や要望活動を行うなどさまざまな活動を行っています。

しかし、近年、全国的に自治会への加入者数の減少が進んでおり、本町でも同様に減少傾向にあります。このまま減少し続けると、私たちの生活に何か影響があるのでしょうか。

自治公民館の活動をはじめ、町で「つながり」を大切にしながら活動する人たちの姿を通して、自治公民館の果たす役割や存在意義を考えます。

人のつながりは、地域の力になるー。

宮村地区小鷺巣にある大平公園。都城盆地を一望にできるこの公園を、小鷺巣自治公民館の有志でつくる「大平公園整備委員会」が再整備しました。地域のつながりから生まれた公園の再整備によって、地域住民の憩いの場、子どもたちの遊び場が生まれたのです。

写真向かって左から、現公民館長の大峰浩さん、整備当時の公民館長黒木義仁さん、別府一夫さん、和田昭三さん。

自治公民館とは？

平成4年に始まった、
本町の自治公民館制度

昭和20年代、全国に次々と設置されてきた「公民館」。本町でも昭和21年以降、30カ所で設置されました。その後、昭和39年に「地区公民館制度」がスタート。さらに、平成4年に現在の「自治公民館制度」が始まり「自治会」の役割を担う29の「自治公民館」が立ち上がりました。一般に公民館とは、組織名、施設名として使用されており、地域住民がさまざまな行事や活動を行う際の拠点として、その役割を果たす組織・施設をいいます。町内では、現在30の自治公民館組織が、それぞれの地区の地区分館や児童館などを拠点に活動しています。

自治公民館は、
各地区による自主的な組織

現在の自治公民館組織は町が設置している団体ではなく、各地区で自主的に設置・運営されている団体です。

町は自治公民館に対してその運営を支援する「自治公民館組織活動交付金」を交付するなどして支援していますが、主な活動資金は加入世帯が出し合う公民館費や支部費などです。また、運営や意思決定は各自治公民館組織が行っています。

そして、前述のとおり自治公民館は「自治会」としての役割も担っており、自分たちの住むまちを自分たちの意思でつくり上げる「住民自治」の一翼を担う、非常に重要な組織です。

だから私は、自治公民館に：

- ごみステーションを使用したいから。
- 地域がつながりを持って助け合うのが当たり前だと思うため。
- 隣近所とのお付き合いは助け合い、情報交換や連帯感など、孤立防止になるから大切なことだと思う。
- 地域間で隣人とのコミュニケーションを図り、お互いの顔の見える生活を送り、助け合う力を養うため。
- 顔見知りになれてよかった。ご近所付き合いがなくても困らないと思っていたが、もしも何かあったときの対応が違おうと思う。
- 新燃時は地区で協力して狭い道路まで清掃できた。台風など災害時の声掛けができています。
- 自分が親になり子どもたちに地域との交流をしているところを見せてあげたいと考えていたため。
- 加入が当たり前と思っていたため。
- 地域で生活するとしたら、当たり前のことだと思っているから。
- 特に何の疑問もなく加入した。

入っている

- あまり干渉されたくない、関わりたくないため。
- 加入してなくて困ったことがない。
- 必要性を感じないため。
- 子どもが大きくなり、必要ないと判断したため。
- 共働きで忙しい上に子どもが小さく活動への参加が難しいため。時代や家庭環境に合った体制になるのであれば加入を考えたい。
- 会費が高くて役員も回ってくるので煩わしい。
- 役員の負担が大きかったため。
- 仕事や子育てで、いっぱいいっぱい。加入していても行事は参加できないのに、役員なども回ってきて、無理であるため。
- 以前加入していたが、共働きで忙しいうえに子どもがまだ小さく支部の活動に参加が難しいので退会した。
- 賃貸住宅に住んでいるため。
- 高齢で一人暮らしのため。
- 入っていたがメリットよりデメリットの方が多かったため。

入っていない

10月15日～20日までの期間、町のLINE公式アカウントを通じて実施。

歯止めのきかない

加入者世帯の減少

しかし、近年、自治公民館への加入世帯数が減少しており、中には運営が困難になりつつある地域も出てきています。

下に示すグラフ「自治公民館加入率の推移」によると、平成16年には、町全体で73・5%もの世帯が自治公民館に加入していましたが、本年6月には56・4%にまで低下しています。

例えば、昨年度から本年度にかけては、加入世帯数が164世帯も減少。町全体の世帯数は増加しているものの、脱退する世帯や、そもそも加入しないという選択をする世帯が増え、加入率は今もなお右肩下がり の状況です。

見えてきたのは

意識や生活スタイルの変化

一体、加入率低下の原因は、どのようなものなのでしょうか。今回広報みまたでは、加入・非加入世帯にインタビューを行ったほか、町のLINE公式アカウントを使ってアンケートを実施しました。

それらの結果から見えてきたのは、自治公民館の活動内容に対する

アンケートを実施

大きな関心は「ごみステーション」

10月に本紙が行ったアンケート「自治公民館に加入していますか？」では、加入しているかどうか、さらに加入している理由、加入していない、または退会した理由を尋ね、197件（うち、町外在住13件）もの回答が寄せられました。

加入している理由として最も多かったのは、約60件ほど寄せられた「ごみステーションを使用したいから」を含む回答。「ごみ捨て」は日常生活に深く関わるものであり、多くの人々が加入の理由として挙げました。中には「ごみ捨てをするために仕方なく加入している」といったつながりが得ることを必ずしも求めない意見もありました。

加入している人から届いた意見として目立ったのは「助け合い」「協力」「つながり」などを大切にする意見。一方で、加入している人・加入していない人ともに、役員になった際の負担を嘆く声も寄せられました。

見えてきたキーワード

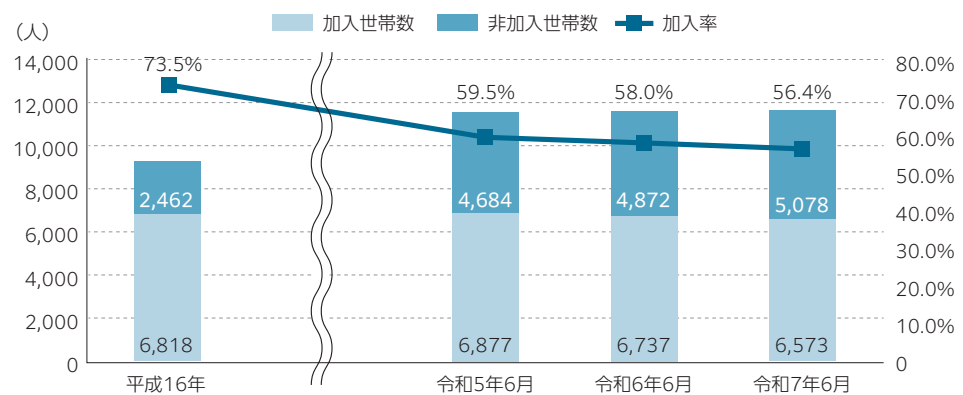
加入・非加入者の共通項

自治公民館に加入している人から住民同士のつながりに関する意

肯定的、または否定的な意見の数々です。

さらに、核家族化、少子高齢化や共働き世帯の増加など、社会の変化が影響していると思われる、私たち一人一人の意識の変化や生活スタイルそのものの変化が見えてきました。

自治公民館 加入率の推移



※世帯数は住民基本台帳による。※世帯数には、一部の医療・介護施設を含んでいない場合がある。
※平成16年の世帯数は7月1日時点、加入・非加入世帯数は4月1日時点。

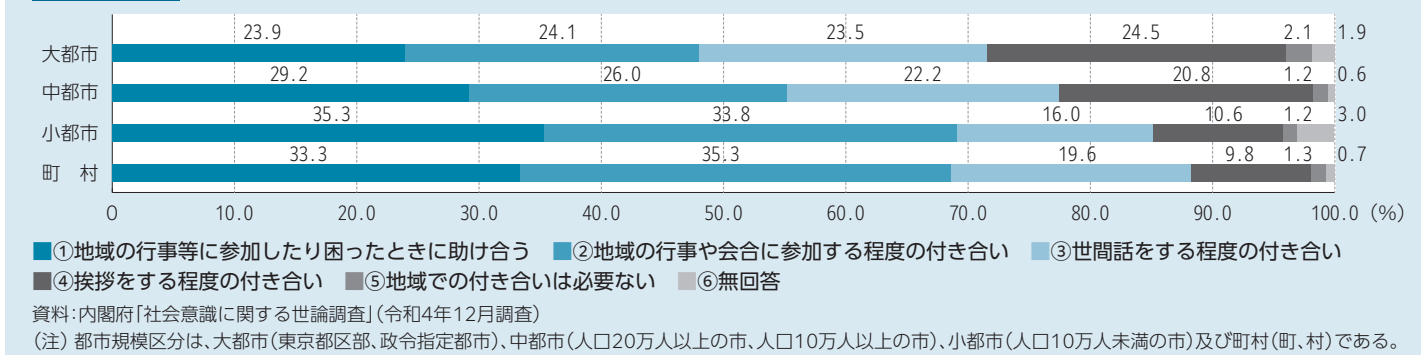
キーワードは
つながり

見も出た一方で、加入していない人からはつながりを求めない意見が出ました。また、自治公民館に加入していない人から「近所付き合いもなく孤独感を感じる」といった声も寄せられました。つながりを求めて加入している人もいれば、つながりが必要ないから加入していない人もいます。自治公民館の役割は、このつながりにヒントがあるようです。

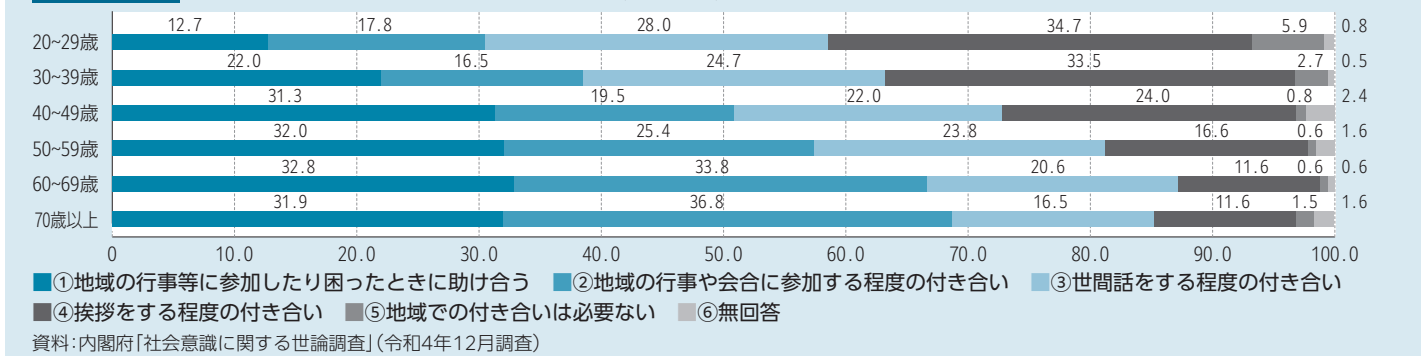
町内には、すでにつながりの希薄化が課題になっている地域があります。そして、その地域の現状を知り、このままではいけないと立ち上がり、住民や関係機関と共に動き始めた人がいます。

次ページでは、そんな地域の現状に思いを寄せ、支援を始めた人の活動と、その胸中に迫ります。

グラフ① 望ましい地域での付き合いの程度(都市規模別)



グラフ② 望ましい地域での付き合いの程度(年齢別)



つながりが、次の
つながりを生む



加入世帯数は、半数以下
希薄になりつつあるつながり

令和2年、夫の定年退職を機に、夫の故郷である梶山地区に移住してきた長尾浩美さん。令和5年から本年11月まで、同地区唐杉、上の馬場や切寄を担当する民生委員として活動してきました。

「移住してきた当初、故郷から離れたこの地に友人はいませんでした。地域に入っていく不安な中、まずは私のことを知ってほしいと思いながら、担当する地域の家庭を訪ねて回りました」と振り返ります。そんな長尾さんは民生委員や地区の副支部長などを務める中で、唐杉の現状を知りました。それは、自治公民館の加入世帯数が少なく、地域のつながりが希薄になりつつある現状です。

長尾さんが唐杉に関わり始めた当時、34世帯が住んでいましたが、自治公民館に加入していたのは14世帯。加入している世帯が半数以下という状況でした。

つながりを生むため
地域の公園で「サロン」を開催



長尾 浩美さん

「自治公民館に入っているかどうか」が、住民同士の関係に影響してはいけないと思っています」と力を込める長尾さん。地域のつながりを深めようと、住民、唐杉の支部や町社会福祉協議会などと協力して、さまざまな活動を行いました。その一つが、住民と共に立ち上げたサロンです。昨年度は30回ほど開催し、ニュースポーツ「モルック」や健康推進委員として講習を開きました。「メインは、おしゃべり」と言うように、ベンチに腰掛け会話を交わし、モルックでは声援を送り合ったりするなど、参加する住民同士で交流する場となっています。

多くの地域で集落館などの「建物の中」で行われているサロン。しかし、唐杉には、近くに集会ができる公共の建物がありません。「唐杉公園に東屋を建てられないだろうか」。活動の最中、ふと住民から上がった意見がきっかけとなり、サ

地域ごと、年齢ごとに異なる

つながりへの意識

「人と人とのつながりは重要です」と聞いて、真っ向から全て否定する人は少ないでしょう。例えば、職場内でのつながりを求めない人でも、家族、友人や隣近所の人とのつながりが生活を豊かにしてくれています。

それでは、私たちが「地域」という場が必要とするつながりとは、どのようなものなのでしょう。内閣府の「社会意識に関する世論調査」(令和4年12月調査)の結果をもとに、都市規模別、年齢別に見ていきます。

グラフ①によると「大都市」では各項目の割合が拮抗している一方で「町村」などでは「挨拶をする程度」の関係性にとどまらず「地域の行事等に参加したり困ったときに助け合う」など、より親しい関係を築きたいと考えている人の割合が高いことが分かります。

また、グラフ②によると年代によって地域との付き合いに求めるものが大きく異なることが分かります。例えば、20〜29歳では「挨拶をする程度の付き合い」を求める人の割合が最も高いのに対して、50代以上ではその割合が低くなり「地域の行事等に参加したり困ったときに助け合う」や「地域の行事等に参

ロンの活動拠点として、また、住民同士の交流の場として、東屋を建てることになりました。

念願の「交流の場」

つながりを広げるために

力仕事の多い東屋作りは、住民有志の力だけでなく、以前から相談していた町社会福祉協議会職員の協力も仰いで進めることに。『暑い！寒い！は我慢して頑張りましょう！』って励まし合ってね。みんな協力して、少しずつ作業を進めました」と笑顔で振り返ります。昨年5月に始まった東屋の建設。住民と共に資金集めにも汗を流し、ついに、本年8月に完成しました。長尾さんは「今度、東屋でお食事をしましょうね」という話になっているんです」と声を弾ませます。

「私は、自分の住むまちに居場所が欲しかったのかもしれない」。唐杉での活動の原動力をこう話す長尾さん。そんな長尾さんが生み出した、住民同士、さらには長尾さんと住民のつながりは、地域内で次のつながりを生み出す可能性に満ちあふれています。

◆ ◆ ◆
交流の場が生まれ、変化が訪れ始めた唐杉のつながりですが、私たちは地域のつながりの希薄化といった課題を、どのように受け止めればよいのでしょうか。

加したり困ったときに助け合う」関係を求める人の割合が高くなっています。

私たちのように地方のまちで生活する人は、「今はつながりを求めている人であっても、年齢を重ねるうちに、つながりを求めるようになる」のかもしれない。

いずれのグラフを見ても、「地域での付き合いは必要ない」と答えた人の割合は非常に低くなっており、少なくともあいさつを交わす以上の関わり合いは多くの人が求めていることが分かります。

それでは、さまざまな形でつながりを求める私たちにとって、各地域に根ざす自治公民館組織やその活動は、どのような役割を果たすことができるのでしょうか。

次ページでは、本町で初めて自主防災組織を立ち上げた今市自治公民館の活動や、活動に込められた思いに迫るとともに、専門家の意見や熊本地震を経験し地域住民同士のつながりの重要性をあらためて実感した人の話をもとに考えます。



南九州大学 教養教育センター 植村 秀人 准教授

Profile

鹿児島県出身。博士・学術（鹿児島大学）。
南九州大学講師などを経て現職。専門は社会教育・生涯学習学。

「学び」を起点に、地域がつながる

地域のコミュニティである自治公民館は、「共助」、そして「学び」の観点から、非常に重要な存在です。

昔は農作業などの仕事、冠婚葬祭、防災防犯や相互扶助などを、全て自分たちで助け合いながら行っていましたが、現在は、行政や民間企業が担うようになりました。ありがたいことですが、それらが今後も継続されるかどうかは分かりません。いざ何かが起きたときや日常の困りごとが生じたとき、地域住民同士で助け合うことができる「共助」の力を発揮するため、日頃の関係性づくりが重要となります。

さらに自治公民館は「学びの場」という側面も非常に重要です。地域の困りごとに向き合うとき「どうすれば解決できるだろうか」と関係者が知恵を出し合いながら解決の糸口を探ります。その過程こそがそれぞれの学びにつながります。

さらに、自治公民館以外の団体や職場などで得た学びや課題解決のヒントを、自治公民館組織に持ち寄って共有することもさらなる学びにつながります。「共助」の主体としての役割は、こうした「学び」を起点に広がる可能性を秘めています。「学び」というと堅苦しく、日頃行っていないと思うかもしれませんが、日々自治公民館活動に携わっている人たちは、すでに「学び」を深めているのです。

現在、三股町でも自治公民館の加入者数が減少しています。加入者数や加入率だけを追い求めるのではなく、まずは「何のための組織なのか」を考えることが重要です。そして、活動する人々の負担軽減を考え、「何が大切なのか、何を残すべきなのか」を精査すべき時が訪れていると考えます。

熊本地震に学ぶ ～災害と「共助」～

熊本県大津町
民生委員児童委員協議会

会長 吉田 和信さん



熊本地震（平成 28 年）では、大津町も最大震度 6 強の非常に強い地震に襲われました。当時、民生委員や地域の区長（自治会長）を務めており被災直後に地域を巡回しました。町営住宅の一角で高齢者に毛布を掛ける若者、炊き出しの列で小さな子ども連れの母親に前を譲る人、行方不明のペットを飼い主と共に探す人、そんな住民の姿を見て、一人一人がそれぞれの形で助け合う共助の重要性を再認識しました。一方、障害がある夫婦に「大丈夫ですか」と声を掛けても「大丈夫です」と返ってきたことがあります。声の掛け方一つで、また、日ごろの付き合いや関係性次第では相手が遠慮してしまい、場合によっては生死を分かつこともありえます。大災害を経験した私たちでさえ、共助の大切さを忘れてしまいがちです。最近、震災時に役立った備品を購入しましたが「あの経験を忘れないようにしましょう」という呼び掛けの意味も込めています。「向こう三軒両隣」で助け合いの精神を育むことで、何かが起きたときに必ず役立つと感じています。

今後も、自治会組織での備えだけでなく、住民同士の助け合いの心を育むことを大切にしながら活動していきたいと思っています。

学びを通じた絆づくり

先で紹介したアンケートでは、掲載していない意見を含めても学びの場として捉える意見はごく少数でしたが、植村准教授が指摘するように、自治公民館活動に関わることは私たち一人一人の学びを深めることにつながります。そして、その学びを起点に、私たち住民同士のつながりが育まれています。

自主防災組織も、一見すると「災害に備えている」とだけ捉えがちですが、防災訓練などの行事を通じて地域の絆というつながりを育む側面と「学びの場」とあるという側面を踏まえると、「学びを通じた絆づくり」と捉えることができます。このように、自治公民館活動は私たちのつながりを育みながら、豊かに成長するきっかけを与えてくれる存在です。



（左から）体育部長：上沖廣美さん、婦人部長：東朝子さん、副館長：鈴木武明さん、館長：西山繁敏さん

参加のきっかけになればー

「防災」への関心に着目

1670人、691世帯が住む、今市地区（11月1日時点）。同地区では、平成29年度に「今市自主防災組織」を立ち上げました。これは「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えのもと、それぞれの地域で自主的に結成して防災活動を行う組織です。現在、本町では18地区が、自治公民館単位で自主防災組織を立ち上げています。

町内で初めて自主防災組織を立ち上げた同地区は、平成28年に「コミュニティ助成事業」を活用して防災用の資機材を導入したことも相まって、自主防災組織を立ち上げることになりました。当時から現在に至るまで、自治公民館長と自主防災組織の隊長を務める西山繁敏さんは「多くの人が『防災』に関心があると思います。ですから、少しでも自治公民館活動に参加してもらえたらいいな」と思い、立ち上げることを提案しました」と、当時を振り返ります。

全ては、地域の

「絆づくり」のために

「チェーンソーや発電機などを導入しましたが、使い方が分からない人もいました。『宝の持ち腐れ』になってしまおうと考え、今市に住む消防局職員に相談し、講師として教えてもらうことになったんです」と振り返る西山さん。防災を学び、災害に備える組織作りが始まりました。

事前に講師と打ち合わせを行い、本格的な防災訓練を行う同地区。本年は7月に開催し、60人を超える住民が参加しました。毎年行うAED・心臓マッサージの訓練に加え、避難所での使用を想定したダンボールトイレや新聞紙を使ったスリッパの製作を行いました。また、豚汁づくりや炊飯器を使用せずに米を炊く訓練を行い「米の炊き方を間違えてしまいました、だからこそ訓練を行って良かったと思います」と、訓練で得た学びを話します。

しかし、訓練の目的は「大災害に備えるため」だけではないと、西山



今市自主防災組織の訓練の様子

さんは話します。

「毎年行っている自主防災組織の訓練のほか、全ての自治公民館活動は『絆づくり』のために行っています。行事でコミュニケーションをとり、顔が見える関係づくりを進めることで、私たち地域住民同士の絆を育むことが重要なんです」と力を込めます。



活動が、地域の人たちとの 関係作りにつながる

三原自治公民館の「三原青壮年部」に入っています。現在の部員は30人で、旭ヶ丘運動公園の桜のライトアップや、正月の餅つき、また自治公民館が行う六月灯などに関わっています。特にライトアップは「せっかく三原に桜の名所があるのだから、それを生かして三原を盛り上げていこう」との思いで行っています。私たち青壮年部は、仕事や家庭などのプライベートを最優先に、参加できる人が参加しようという雰囲気があります。ときには体力的に疲れることもありますが、活動を通じて地域の人たちと顔が見える関係を作ることができます。知り合いがいると行事に参加しやすかったり、子どもの送迎などで助け合う関係ができたり、活動が地域の人たちとの関係づくりのきっかけになっていると感じています。

三原自治公民館
三原青壮年部
いわさき りゅうじ
岩崎 隆司 さん

旭ヶ丘運動公園は、地区内外の人たちから親しまれる、桜の名所。三原青壮年部がライトアップを行っている。



前目塾、出店時の様子。メンバーで味の研究を重ねた炭火焼は、イベントでも大人気。



前目塾 塾長
おおや こうすけ
大宅 功介 さん

在校中も、卒業後も 保護者同士のつながりを大切に

私たち前目塾は、前目地区から勝岡小学校に通う子どもの保護者有志で立ち上げた団体です。立ち上げは令和4年。せっかく知り合ったのに、小学校を卒業するとつながりが少なくなることから「せっかくのつながりが、もったいないよね」との話になり、結成しました。メンバーは全員前目地区在住。近所に住み、これからも長く住み続けることをイメージして「長く活動する」ことを前提にしています。そのため、まつりの出店や日頃の活動は、任意参加。「行ける人が行く」「飲み会だけでもいいから」といった、緩い関係性を大切にしています。現在は、前目公園の草刈り、六月灯などでの出店や“おねっこ”の協力など、無理のない範囲で活動しています。これからも、次の世代の人たちにも声を掛けながら活動していきたいです。

自分の住む、身近な場所で 「つながり」を育む

このまちには、地域のつながりを大切にしながら活動する人たちがいます。自らの意思で、自ら行動する一。そんな人が集まる地域コミュニティは、さまざまな方法で、より強い「つながり」を育んでいます。

ここでは、自治公民館組織から「大平公園整備委員会」（小鷺巣）と「三原青壮年部」（三原）を、自治公民館組織とは別に自分たちの思いをもとに立ち上げた「前目塾」（前目）の活動を例に、今を生きる私たち自身が求める「つながり」の形を考えます。



大平公園整備委員会が再整備。東屋、展望台を設置しているほか、桜やツツジなどの樹木が植樹されている。

地元の公園を再整備 小鷺巣で、地域の仲間たちと公園を管理

私たち「大平公園整備委員会」は、平成30年度に小鷺巣自治公民館に加入している人のうち有志で設立した団体です。県や町の補助金も活用して桜やツツジを植樹するなど公園の再整備を行っており、令和4年には念願だった展望台と東屋を建てることができました。大平公園は大正時代から地元住民によって管理運営され、守られてきた場所です。私たちも子どもの頃、この公園で遊んだ経験があります。公園の斜面を手作りのそりで滑ったり、かつては敬老会も催されたりなど多くの思い出があります。展望台や東屋を整備して以降、町内外の小中学校が遠足で訪れたり、地域の皆さまが散歩されたり、子どもたちの遊び場にもなっています。草刈りなどの作業は大変ですが、これからも地域の皆さまと協力し、管理していきたいと思っています。

小鷺巣自治公民館
大平公園整備委員会
くろぎ よしと
黒木 義仁 さん





自治公民館のメリットは、
“つながり”の先にある私たちの心豊かな生活ー

本特集では、自治公民館の果たす役割や存在意義、そして「自治公民館にメリットはあるのか」について考えました。つながりを大切にすること、人たちの思いや行動に触れることができた一方で、自治公民館の活動や運営方法と、日々の生活がかみ合わない人や家庭がある実態が、あらためて明らかになりました。

「つながり」を望まない人もいれば、望んでいるが今は余裕がないという人もいます。そう考えると、今の時代に合っているのは「自分にできることを」「今の自分にできる範囲で」「無理なく取り組む／関わる」ことを認め合う関係性です。

自治公民館に「メリット」はあるのか。この問いに対する答えは、今後も生活する地域で、同じように生活する人との「つながり」を得ることができ、つながりから生まれる豊かさや安心感を得ることができるというわけではないでしょうか。

そして、これは個人のメリットにとどまるものではありません。私たちが自治公民館活動で育む一つ一つの「つながり」が重なり合うことで、自分の生活する地域だけでなく、まち全体を心豊かで安全・安心なものにつくり上げる、大きな原動力となるのではないのでしょうか。

各地域の特色を生かし、 これからも「共助」の主体として

町自治公民館連絡協議会

しまだ まつお
会長 嶋田 松夫さん
(西植木自治公民館長)



町自治公民館連絡協議会では、公民館加入者数の減少に危機感を募らせています。特に私の住む植木地区一帯、そして同じく比較的新しい住宅地である稗田地区などでは、特に減少している状況です。そこで、町自治公民館連絡協議会として、啓発のためののぼり旗を設置するなど、加入促進の取り組みを行っています。

以前は、例えば葬儀を地域住民が協力して行うなど、共助の主体としての自治公民館や地域のつながりが重要な意味を持ち、加入する明確な意味がありました。

しかし、時代が変わり、価値観も変化してきた今、自治公民館に求められる役割は変わってきました。その一つが、災害時の共助の主体として、その存在意義を発揮することだと考えています。今後発生することが危惧されている南海トラフ地震などの大災害が発生したとき、行政や自衛隊などの「公助」が各地域に及ぶまで数日はかかると考えています。災害発生からしばらくの期間、各地区・各避難所で私たち住民同士が助け合う必要があります。現在、自治公民館単位で18の「自主防災組織」が発足しました。この組織や自治公民館活動の中で生まれた交流が中心になって助け合う「共助」も、今後の自治公民館活動の一つの意義となるでしょう。私が館長を務める西植木地区でも、災害時に備えて水などを備蓄したり、そのためのプレハブ倉庫を設置すべき時期にきているのだと感じています。

自治公民館や支部ごとに特色があります。今後は、自治公民館や支部ごとに努力し、支部長はじめ役職者の負担軽減など、時代の変化に合わせて活動内容などを変化させていく必要があると考えます。

これからも、 自治公民館が生み出す価値が必要です

企画商工課 課長 すずき たかし
鈴木 貴

町内で自治公民館の加入者数が年々減少していることから、現在「自治公民館加入促進条例」(仮称)を、令和8年度施行を目指して策定している最中です。

自治公民館組織をはじめとする地域コミュニティは、防犯対策、いざというときの災害対策、子どもたちの育成、高齢者の見守りなど、人と人とのつながりによって、地域にさまざまな価値を生み出しています。これらは、行政の初動では対応しきれない非常に重要な役割です。

私たち行政に何ができるのか、また、各地域の自治公民館組織に何ができるのか、その役割分担も含めて、しっかりと考えていきます。





功績をたたえて

令和7年度三股町表彰式

町は11月3日(月)、町役場で「令和7年度三股町表彰式」を開催し、7人を表彰しました。これは、町政の振興や町民福祉の増進、文化の発展向上などに功績のあった個人・団体を顕彰するもので、毎年文化の日に表彰式典を行っています(敬称略)。



功労賞(社会部門)



おお みね すた お峰 愿 さん

河川浄化等推進員として、平成6年の発足以来30年以上にわたり萩原川を中心とした定期的な河川パトロールや住民への啓発活動に献身的に取り組まれました。このほかにも、河川の浄化や河川愛護の推進活動に幅広く尽力され、地域住民の河川愛護意識を高める大きな原動力となりました。

功労賞(芸術部門)



かみ いし はる ゆき 上 石 治 行 さん

昭和60年に東京都で開催された全国青年大会出場を機に「太郎踊り保存会」を設立し、初代保存会会長として平成24年までの27年間、郷土芸能の保存、継承に貢献されました。現在も相談役として踊りの指導に取り組まれ、太郎踊りの伝承に56年以上尽力されています。

功労賞(体育部門)



た がみ けん しん 田 上 賢 芯 さん

高崎健康福祉大学高崎高等学校(群馬県)在学。梶山小学校、三股中学校出身。第77回春季関東地区高等学校野球大会において優勝という素晴らしい成績を収められました。

功労賞(体育部門)



どう きゅう ふう か 道 久 風 花 さん



しぶ た ひ いろ 田 姫 彩 さん



しば た す み れ 柴 田 す み れ さん

三股中学校在学。令和7年第19回全国中学生少林寺拳法大会 女子団体演武の部において、1位(文部科学大臣賞)という素晴らしい成績を収められました。

善行賞



お やま めい こ 尾 山 明 子 さん

平成26年1月から11年以上にわたる民生委員児童委員としての活動や、平成27年7月に設立した高齢者サロンの活動を通して、地域の高齢者の居場所・生きがいづくりに努められ、地域福祉の向上に多大な貢献をされています。また、「みまたん宅食どうぞ便」のボランティアや健康づくり推進員、食生活上員の活動にも従事され、地域住民の健康増進や食育推進にも大きく寄与されました。さらに、文化振興や長田地区の過疎対策など、多岐にわたる地域課題に対し、献身的に取り組まれました。

『伝 統』



ジャンカン馬踊り
(ふるさとまつりにて)

本町では13もの伝統芸能が今に伝えられています。「さあ、伝統芸能を新たに生み出しましょう」といっても、すぐに叶うことではありません。何かのきっかけで生まれ、それぞれの地域で大切に継承され続け、初めて「伝統」を冠する芸能となるからです。「今という未来に、つないでくれた人たちがいる」。先人たちの営みに思いを寄せることで、伝統芸能の新たな魅力に気付くことができるかもしれません。



地域おこし協力隊通信 vol.69

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



@MIMATA_KURASHI



「韓国のイベントで
三股町をPRしてきました！」

地域おこし協力隊 趙 昇厚さん

令和7年最後の月です。皆さんはどんな1年になりましたか？今年、私はダイエットするつもりでしたが、結局三股町にある美味しいものをたくさん食べ、失敗しました…たたくや地鶏の味は格別ですね！！ほかに美味しい食べ物がありましたらぜひ教えてください。

今回、韓国ソウルで日韓交流の大きなイベントがありました。たくさんの宮崎県出身者に会うことができ、ほかの自治体の皆さんにも三股町のPRができました。三股町のことを覚えてもらうためにマキシマムの小袋を持って行き、PR用として作成したTシャツを着て挑みました。話のきっかけを作ることでもでき、宮崎県や三股町を知らない人に対して、その魅力を知ってもらえる機会を作ることができて良かったです。

また来年も活動を通してたくさんの人にお会いできるのを楽しみにしています。今年もありがとうございました。

연말연시 (ヨンマル ヨルシ=年末年始)

写真は韓国イベントの徳島県ブースで、マスコットキャラクター“すだちくん”と撮影しました。



三股文芸

322

「短歌」

◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

人間が造りしビルは崩れてもトルコの土地にヒマワリは咲く

山下 恭子

トルコ・シリア地震から4カ月後にトルコ取材された記事が、写真と共に雑誌に載っていました。倒壊した現場で、がれきの下からヒマワリが咲いていた。その記事を読んで自然の力強さを感じました。「自然界の営みは途絶えることがない」と書かれてありました。人間はもっと自然に対して謙虚になるべきだと思いました。

隣室はラジオ聴くらし二人居のそれぞれ列の秋の夜長を

山口 勝己

やっと秋めいてきて、隣室はラジオを聞きながら、趣味のパッチワークを楽しむ妻。私はウクレレや作歌、読書に秋の夜長をゆったりと過ごしています。



劇団ヒロシ軍メンバー



三股町総合文化施設
文化会館側

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

長崎の演劇を味わおう、演劇物産展

1月11日(日)・12日(月・祝)、みまた演劇物産展2026・冬「H.M.S.B.LIVE」引くて多数になります。全国各地の演劇を、三股の町で味わおうという「みまた演劇物産展」。これまでにさまざまな劇団がやって来しました。

今回は、長崎県諫早市を拠点に活躍する「劇団ヒロシ軍」。2007年に結成された、「青春」「情熱」「衝撃」をモットーに「爽快なバッドエンドと大きな愛」が持ち味の劇団です。

内容は、ヒーロー物語「ペットボトルナックルシリーズ」や「ながれぼしやさん」などの、ショート演劇やコントの詰め合わせの90分。子どもから大人まで気軽に笑って楽しめる、劇団ヒロシ軍を存分に味わってください。

会場は、J R三股駅多目的ホール「M★ういんぐ」です。

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付は、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。

北側玄関を利用してください

現在、エントランスの天井耐震工事のため「南側正面玄関」は封鎖しています。施設利用などで文化会館へ訪問する際は、北側玄関から入館してください。



図書館ってどんなところ？
三股小学校を訪問しました

10月10日(金)、三股小学校を訪問し、2年生に図書館の仕事や役割について説明を行いました。はじめに「しろうくまのパンツ」など大型絵本3冊を読みました。子どもたちは、声を出しながら絵本を鑑賞。次に、図書館の紹介や業務内容について、館内の写真や利用状況の資料を見せながら説明しました。子どもたちは、メモを取りながら真剣に職員の話聞いていました。

読書感想文感想画コンクール入賞者

読書感想文感想画コンクールに応募のあった346点の中から、入賞作品74点が決まりました。本を読んで思ったこと、考えたことが、感想文や感想画でのびのびと表現されていました。最優秀賞受賞者を紹介します。

【読書感想文の部】
小学5年生 上原 旭さん(三股小)

「先生と老犬と僕」を読んで



図書館ってどんなところ？
三股小学校訪問の様子



町文化祭で
読書感想文感想画入賞作品展示

三股町立
図書館

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

中学2年生 今村希桜さん(三股中)

「平和な未来に思いをつなぐ」

【読書感想文の部】

未就学はらぐちすみれさん(三股中央保育園)

小学1年生 「ねこのピート」

小学1年生 楠原純翔さん(三股西小)

小学2年生 「どろんこ遊び楽しいね」

小学2年生 別納羽琉多さん(梶山小)

小学3年生 「ガブツ!!たべちゃった」

小学3年生 森 珊期さん(梶山小)

小学4年生 「雪女が出た!」

小学4年生 内窪健仁さん(三股小)

小学5年生 「魅力はくはつ岡本太郎」

小学5年生 加藤 華さん(梶山小)

小学6年生 「ぼくの大好きいっばいだ!」

小学6年生 大塚空愛さん(梶山小)

「おおかみくんお誕生日おめでとう!」

年末年始休館のお知らせ

次の期間、図書館は休館します。本の返却は、北側返本ポストを利用してください。

◆休館案内(25ページくらのカレンダー)

12月28日(日)～令和8年1月5日(月)



10月18日(土)、都城市ウェルネス交流プラザで、「安全・安心みやこんじよ盆地大会」が開催されました。

これは、交通・地域安全に功労のあった個人や団体を表彰し、安全で安心な住みよい地域社会の実現を図ることを目的に開催されたものです。

大会は、主催者代表の池田宜永都城市長のあいさつに始まり各種表彰が行われたほか、交通・地域安全作文の最優秀受賞者による作文の朗読が行われました。

また、会場では交通・地域安全作文入賞作品の展示や交通安全に関する啓発などが行



交通・地域安全への功労を表彰 安全・安心みやこんじよ盆地大会

われしました。

今回表彰された本町の受賞者は次のとおりです。

都城地区交通安全対策協議会長賞
長賞
【交通安全功労者】
米村勝男、福島雅彦(町交通指導員)

都城地区地域安全協会会長賞
【地域安全功労者】
新城孝一(三股小みまもり隊)、森山文雄、川根勸志、笠野孝、日高賀世子(町青少年指導員連絡協議会)

【地域安全功労団体】
長田小学校みまもりたい(中原一男代表)
(敬称略)

(株)アイモバイルに感謝状
企業版ふるさと納税で多額の寄付

10月10日(金)、町役場で、「企業版ふるさと納税感謝状贈呈式」を開催しました。今回、本町に寄付を行ったのは、ポータルサイト「ふるなび」を運営する株式会社アイモバイル(田中俊彦会長、東京都)で、木佐貫町長が感謝状を贈呈しました。同社は、町が地域再生計画で掲げる「しごとを元気にし、若者が安心してはたらく『みまた』をつくる」に貢献したいと、本年7月に寄付を行いました。

町長は「寄付をいただき誠にありがとうございます。企業版も含めて、ふるさと納税を通じていただいた寄付金を、地域の魅力化、活性化につなげていきたいと思っております」と述べ、感謝の意を表しました。



三股・都城・曾於・志布志
消防団が合同訓練を実施

10月19日(日)、都城市北消防署で、「大規模災害対応消防団員養成事業」として、三股町、都城市、曾於市、志布志市の消防団が合同訓練を実施しました。

これは、大規模災害時の必要装備と活動障害の把握、安全管理や開口部作成方法などを習得するため、消防局職員指導のもとで行われた訓練です。

訓練には、各市町から60人以上の消防団員が参加。本町からも正副団長のほか8人の団員が参加し、座学や訓練を通して大規模災害発生時の対応を学びました。

この3市1町は「都城広域定住自立圏構想」のもと、さまざまな事務事業で連携しています。



三股・都城・曾於で同時開催
大淀川流域の清掃活動

10月25日(土)、「第12回大淀川流域一斉クリーンアップ」が開催され、三股会場である早馬公園下の河川敷で清掃活動が行われました。これは、環境に優しく美しい社会づくりを推進するため、NPO法人都城大淀川サミットが開催したものです。

当日は、町河川浄化等推進員、学生、企業や町職員など70人が参加し、河川敷に落ちていたごみを拾いました。また同日には都城会場、曾於会場で開催され、大淀川流域の美化活動が行われました。



「きれいだと思うごみを拾い始めましたが、思っていたよりも大きいごみがありました。ペットボトルのごみも落ちていました。これからも持ち帰るようにします」
木下連司さん
(三股中3年)



ステージ前には大勢の観客が



町PRキャラクター「じゃんかん君」のお披露目



「町商工会女性部」



ふるさと大使に就任したイタリアンシェフの大田勇樹さん



「町文化協会」



「門松さおり・門松弘子」



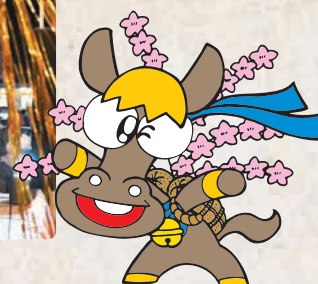
司会を務めた橋口淳子さん(左)
有満祐太朗さん(右)



「Land Cell」



「パンスト相撲」
(Re. 温故知新フェス@サブ会場)



11月8日(土)、町ふれあい中央広場をメイン会場として「第33回三股町ふるさとまつり」が開催され、多くの人でにぎわいました。

これは、地場産業や文化の発展などを目的に、町や町商工会、J・Aみやざき都城地区本部三股支店、各種民主団体などで構成される「ふるさとまつり実行委員会」(廣瀬吉弘会長)が企画したものです。

メインステージでは町内保育園の園児などによるダンスや、中米ジャンカン馬踊りなどが披露されました。また、町のPRキャラクター「じゃんかん君」のお披露目や、イタリアンシェフ大田勇樹さんの「みまたふるさと大使」委嘱状交付式も行いました。

サブ会場では「Re・温故知新フェス」を開催。大衆酒場、ステージ、腕相撲、スターを探す「みまたんゴットタレント」、パンスト相撲、軽トラのど自慢大会など、さまざまな企画を行いました。

会場は来場者の熱気で終始盛り上がりを見せていました。

8日(土)、9日(日)には町体育館で「三股町文化祭」も開催。個人や団体による書道や絵画などの力作を展示しました。

年末年始のごみスケジュール

年末

【ごみステーションの収集最終日】

- 燃えるごみ 12月30日（火）
- 燃えないごみ 12月25日（木）
- 資源ごみ（空き缶・瓶） 12月18日（木）
- 資源ごみ（白色トレイ・ペットボトル） 12月11日（木）

※①きちんと分別して②指定ごみ袋に入れて③収集日の午前8時までにごみステーションに出してください。収集最終日以降は、それぞれのごみ処理施設に直接お持ちください。

【個人による搬入最終日】

- 日時 12月30日（火）まで
午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

燃えるごみ

- 場所 1 都城市クリーンセンター
- 手数料 1 50 以下 2 50 円
- 燃えないごみ・資源ごみ
- 場所 2 都城市リサイクルプラザ
- 手数料 1 300 以下 無料。超える場合は 20 ごとに 110 円

埋め立てごみ・燃えないごみ・資源ごみ、危険ごみ

- 場所 2 町一般廃棄物最終処分場
- 手数料 1 300 以下 無料。超える場合は 20 ごとに 100 円
- ※各施設とも年末は特に混雑が予想されます。事前に分別をしっかりと行って、円滑なごみ処理にご協力ください。

年始（令和8年）

【ごみステーションの収集開始日】

- 燃えるごみ 1月5日（月）
- 燃えないごみ 1月22日（木）
- 資源ごみ（空き缶・瓶） 1月15日（木）
- 資源ごみ（白色トレイ・ペットボトル） 1月8日（木）

【個人による搬入開始日】燃えるごみ

- 場所 1 都城市クリーンセンター
- ※ 1月4日（日）から
- 燃えないごみ・資源ごみ
- 場所 2 都城市リサイクルプラザ
- ※ 1月4日（日）から

埋め立てごみ・燃えないごみ・資源ごみ、危険ごみ

- 場所 2 町一般廃棄物最終処分場
- ※ 1月5日（月）から
- お問い合わせ 1 環境水道課 環境保全係
- 2 52 9082
- 3 都城市クリーンセンター
- 4 45 6677
- 5 都城市リサイクルプラザ
- 6 36 3900
- 7 一般廃棄物最終処分場
- 8 52 5424

※可燃性粗大ごみは都城市クリーンセンターへ、不燃性粗大ごみは都城市リサイクルプラザまたは町一般廃棄物最終処分場へ直接お持ちください。なお、タイヤやテレビなど、受け入れできないごみもあります。詳しくはお問い合わせください。

放課後子ども教室で働く人を募集します

町教育委員会では、小学生を対象に放課後における子どもたちの安全安心な居場所を確保し、学習、体験や交流活動などを行う放課後子ども教室で、令和8年6月から働く人を募集しています。

●募集する内容 1

- ①教育活動推進員……若干名
各教室の主任として教室を運営。
- ②教育活動サポーター……若干名
各教室の主任の補助。
- 応募条件 1 年齢不問。子どもの指導ができ、一緒に活動する体力があること。

●業務内容 1

- ①教育活動推進員：子どもの安全管理、年間・月間計画の作成、地域への協力依頼など。
- ②教育活動サポーター：教育活動推進員の補助業務。
- 勤務地 2 町内各放課後子ども教室
- 勤務条件 など 1
- ①教育活動推進員の勤務時間
- ・令和8年6月～令和9年3月中旬の学校実施日（週2日、午後2時～5時または5時30分）

※開始時刻は小学校の授業時間などにより前後する場合があります、終了時刻は各教室によって異なります。

- ・夏季休業日、週2日、午前9時～正午
- ・右記の時間以外に、情報共有のため

めの会議、保護者説明会（5月中）や研修などがあります。

- ②教育活動サポーターの勤務時間：教育活動推進員に同じ（ただし、各教育活動推進員の情報共有のための会議は除きます）。
- 給与 など 1
- ①教育活動推進員 1 時間当たり……1500円
- ②教育活動サポーター 1 時間当たり……1023円
- 令和7年度（参考）

●その他 2 推進員、サポーターとも町教育委員会が運営を委託する事業者での雇用となります。また、採用に当たっては面接を行います。

●応募・お問い合わせ 1

- 教育課 生涯学習係
- 2 52 9311

放送大学に入学しませんか

放送大学では、令和8年4月入学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

●出願期間 1

- 【第1回】11月26日（水）、令和8年2月27日（金）
- 【第2回】令和8年2月28日（土）、3月16日（月）

●資料請求（無料）・お問い合わせ 1

- 放送大学宮崎学習センター
- 2 0982 53 1893

第25回宮崎県障がい者スポーツ大会の出場者を募集します

スポーツを通して障がいに対する県民の理解を深め、障がい者の社会参加を推進することを目的に「宮崎県障がい者スポーツ大会」を開催します。初心者でも出場できる、さまざまな競技が行われますので、ぜひ参加してください。

- 開催期 1 令和8年5月10日（日）
- 開催場所 2 ひなた宮崎県総合運動公園（KUROKI STADIUMほか）
- 参加資格 2 県内に住み、13歳以上（令和8年4月1日現在）の人で、次の要件を満たす人。
- ①身体の一部：身体障害者手帳の交付を受けている人。
- ②知的の一部：療育手帳の交付を受けている人、またはこれに準ずる障害がある人。
- ③精神の一部：精神保健福祉手帳の交付を受けている人、またはこれに準ずる障害がある人。

●開催競技 2

	開催競技			
	競技種目	身体の一部	知的の一部	精神の一部
県全国大会実施競技	陸上競技	○	○	
	水泳	○	○	
	アーチェリー	○	○	○
	フライングディスク	○	○	
	ポッチャ	○		
	ボウリング		○	
県大会のみ	バレーボール			○
	ミニバレーボール			○
	グラウンドゴルフ			○

※ポッチャ競技は、身体障がい者（肢体不自由）で、車椅子・立位のみの競技となります。

- 申込期限 2 令和8年1月23日（金）
- お申し込み・お問い合わせ 2 福祉課社会福祉係
- 3 52 9061

あなたの「働く」を応援します（相談無料）

「みやざき若者サポーステーション／サポステ・プラス」（以下サポステ）では、就職に向けての不安や悩みに関する個別相談、適職診断、面接対策、職場見学・体験などを行っています。

- 対象 2 現在、仕事に就いておらず、就職を目指す15歳～49歳までの人とその家族。
- 時間 2 午前9時～午後4時（土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）
- ※相談は1人約45分、予約制
- 場所 2 サポステサテライト都城（都城市東町4街区30号）
- その他 2 町内の公共施設などへ出張相談もできます。

- お問い合わせ 2 みやざき若者サポーステーション／サポステ・プラス サテライト都城
- 3 36 6510

「介護の資格届出制度」を活用ください

介護の資格などを持つ人は、届け出る求職活動の支援のほか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関する情報の提供などを受けることができます。なお、介護福祉士の人は、法律により離職した際に届け出ることが努力義務になっています。

- 対象の資格 など 2 介護福祉士、介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修、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、介護の入門的研修です。
- 二次元コードから簡単に届け出ることができます。

●お問い合わせ 2

- 県社会福祉協議会
- 県福祉人材センター
- 2 0985 32 9740

町提携教育ローン

町は九州労働金庫（九州ろうきん）と提携し、義務教育終了後の教育資金として、次の条件を満たす人へ融資をしています。

- 対象者 2 町内在住で、子どもが中学校、高校、専門学校、短大や大学などに進学または在学している、年間所得金額が900万円以下の人
- 条件 2 完済時の年齢が81歳未満で町税などを滞納していない人
- 融資額 2 300万円以内
- 返済期間 2 15年以内（最長4年の元金据え置き期間を含みます）
- 金利 2 年1.6%（保証料別）
- お申し込み・お問い合わせ 2



届け出はこちらから

九州ろうきん都城支店

23 2257

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 2 8008
- 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）
- 2 0985 22 3858
- 警察安全相談室 2 9110
- 県男女共同参画センター相談室
- 2 0985 60 1822
- 女性の権利ホットライン（法務省）
- 2 0570 070 810
- 性暴力被害者支援センター
- さぽーとねっと宮崎
- 2 0985 38 8300
- 町女性相談所 2 52 0999
- 町役場総務課行政係
- 2 52 1112

※緊急時は迷わず110番へ

愛の寄付

10月1日から10月31日まで社会福祉法人三股町社会福祉協議会

●説明寄付

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
桑畑芳江	夫	桑畑喜臣	85	寺柱	10万円
新森和子	夫	新森久男	75	東植木	3万円
指宿廣子	義弟	指宿峰規	68	上新	3万円
内田つゆ子	夫	内田政治	80	夢池	3万円
小牧みち子	夫	小牧数弘	82	梶山	3万円
木野田毅	父	木野田保生	95	東原	3万円
一般寄付	……	……	……	なし	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Ⅱ1月8日(木)
- 受付時間Ⅱ午後1時～1時30分
- 対象者Ⅱ令和6年12月生まれ、令和7年6月、10月生まれ
- 持ってくるものⅡ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。

3歳児健診

- 期日Ⅱ12月25日(木)
- 受付時間Ⅱ午後1時～1時30分
- 対象者Ⅱ令和4年5～6月生まれ
- 持ってくるものⅡ母子健康手帳、アンケート、検尿
- ※内科と歯科の診察を行います。また、希望者には、心理相談、ことばの相談、栄養相談を実施します。

子育て支援センターからのお知らせ

☎52-8101

子育て支援センターに遊びに来ませんか？

子育て支援センターは、町総合福祉センター「元気の杜」の中にあります。利用できるのは、未就学の子どもと保護者で、保護者同伴が原則です。開放日は、月～金曜の午前9時～正午と、午後1時～3時で、開

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Ⅱ12月15日(月)
- 時間Ⅱ午前10時～11時
- 持ってくるものⅡ室内用シューズ、タオル、飲み物
- 場所Ⅱ町健康管理センター
- ※動きやすい格好でお越しください。

令和7年度のがん検診は2月末までです

- 次の①～③に該当する人は検診費用が無料になります。
- ①75歳以上の人(健診当日に本人確認書類を提示してください)
- ②生活保護世帯の人(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(クーポン券と本人確認書類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Ⅱ40歳以上(生年月日が昭和61年4月1日以前)
- 検査内容Ⅱ胸部エックス線撮影(レントゲン検査)
- 日程Ⅱ12月14日(日)

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Ⅱ毎週水曜日
- 時間Ⅱ午後1時30分～2時30分
- 講師Ⅱライト・デレック先生
- ※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Ⅱ12月16日(火)
- 時間Ⅱ午前10時30分～
- 場所Ⅱ町総合福祉センター
- 「元気の杜」大会議室
- ※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Ⅱ12月18日(木)
- 時間Ⅱ午前9時30分～11時30分

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、マヤ暦、ベビー・キッズマッサージの教室です。

- 期日Ⅱ12月25日(木)
- 時間Ⅱ午前10時～11時30分
- 定員Ⅱ5組
- ※要予約

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Ⅱ1月8日(木)
- 時間Ⅱ午前10時30分～11時
- ※要予約

誕生会(12・1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Ⅱ1月13日(火)
- 時間Ⅱ午前10時～11時
- ※誕生者は、要予約。

ファミリーサポートセンターたんぼからのお知らせ

☎51-5688

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。

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

育児を頑張りすぎていませんか？
地域の人に甘えてみませんか？
一人で悩まず、まずは気軽に相談してください。

〈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、幼稚園・保育園・

生まれの人

- 検査内容Ⅱ胃内視鏡検査
- 個人負担金Ⅱ4300円

高齢者(介護保険)



地域包括支援センターからのお知らせ

☎52-9063・8634

高齢者のインフルエンザは重症化することがあります

高齢者や、心臓・肺・腎臓などの慢性疾患のある人は、インフルエンザにかかると肺炎や心不全などを併発して重症化することがあり、特に注意が必要です。

インフルエンザの予防のために

①流行前にワクチン接種を受けましょうⅡワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険性が約5分の1に、入院の危険性が約3分

児童館への迎え など

●利用料金Ⅱ

利用時間		1時間あたりの利用料金
月～金曜 午前7時～午後7時	子ども1人目	300円
	2人目以降	300円
月～金曜の早朝・夜間 と土曜・日曜・祝日	子ども1人目	500円
	2人目以降	400円

※助成後の料金を表記しています。

まかせて会員の養成講習会を行います

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してくれる人を募集しています。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ただきます。

●日時Ⅱ

2月18日(水)：午前8時40分～午後3時30分

19日(木)：午前8時50分～11時

●場所Ⅱ町総合福祉センター

「元気の杜」

●内容Ⅱ保健師、小児科医、臨床心理士、管理栄養士、保育士、消防士による講習

●お申し込み・お問い合わせⅡファミリー・サポート・センターたんぼ

☎51-5688

※短時間に分けた受講や託児希望は相談してください。

※時間外の場合は、留守番電話に名前と電話番号を残してください。

の1～2分の1に減少するとされています。

②手洗い・アルコール消毒でウイルスを防ぎましょうⅡアルコール消毒や、外出後、食事前、咳やくしゃみをした後のこまめな手洗いが大切です。

③咳エチケットを守って感染拡大を防ぎましょうⅡ人に向かって咳やくしゃみをしてはいけない、咳やくしゃみが出るときはマスクを着用する、手で口を押さえずすぐに手を洗うといった、咳エチケットを心掛けましょう。

発熱や咳、のどの痛みなどの症状がある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。高齢者は症状が軽くても重症化することがあります。無理をせず、安静と早期受診が大切です。



足もと元気教室

●日程=12月15日～1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	12月19日(金)
2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	-
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	1月8日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	12月17日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	12月18日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	12月18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	1月7日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原研修館	12月15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	12月17日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	12月24日(水) 1月14日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	-
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	1月9日(金)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	12月26日(金)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	12月24日(水) 1月14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
※12月1日～14日の日程は、『広報みまた』先月号をご参照ください。

くらしのカレンダー

〔ゴミ回収日・図書館休館日・イベント〕

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

12月

休日急患診療機関

12月

日	病院名	町 名	電話番号
7 日	久保原田中医院 (内・小)	久保原町	☎22-7700
	ベテスダクリニック (内)	年 見 町	☎22-1700
	長倉医院 (内)	三 股 町	☎52-2109
	川畑医院 (外・胃)	年 見 町	☎46-3225
	池之上整形外科 (整・リハ・リウ)	上 川 東	☎23-2311
14 日	あきづき医院 (精)	上水流町	☎36-0534
	たけしたこども医院 (小)	三 股 町	☎51-0005
	鶴木循環器内科医院 (循・内)	花 繰 町	☎26-0008
	いづみ内科医院 (内)	鷹 尾	☎22-7111
	都北ごとうクリニック (外・肛)	都 北 町	☎38-6060
21 日	寺本整形外科医院 (整)	北 原 町	☎22-1171
	もりぞの耳鼻咽喉科 (耳鼻)	甲斐元町	☎36-6036
	柳田病院 (小・内)	東 町	☎22-4862
	瀬ノ口醫院 (内・消)	姫 城 町	☎25-5155
	みしま内科クリニック (内・循)	三 股 町	☎51-8100
28 日	とまり内外科胃腸科医院 (内・外・胃)	三 股 町	☎52-1135
	きたむら皮膚科クリニック (皮・アレ)	吉 尾 町	☎38-7300
	永吉眼科医院 (眼)	姫 城 町	☎22-1530
	共立医院 (小)	蔵 原 町	☎22-0213
	松山医院 (内・呼・リウ)	上 川 東	☎24-1046
29 月	大岐医院 (内・胃)	山之口町	☎57-2025
	山路医院 (外・内)	山 田 町	☎64-3133
	小牧病院 (整)	立 野 町	☎24-1212
	武田産婦人科医院 (産・婦)	蔵 原 町	☎22-0336
	早水公園クリニック (内・小・外・消・アレ)	早 水 町	☎36-6117
30 火	藤元上町病院 (内)	上 町	☎23-4000
	隅病院 (内・胃)	高 崎 町	☎62-1100
	野口脳神経外科 (脳)	太郎坊町	☎47-1800
	江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ)	三 股 町	☎51-1122
	吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻)	鷹 尾	☎21-4133
31 水	有馬医院 (内・小)	上長飯町	☎23-2610
	伊達クリニック (内・循)	牟 田 町	☎36-7088
	やまさき医院 (内)	都 原 町	☎25-7780
	宗正病院 (外)	八 幡 町	☎22-4380
	ならはら皮膚科医院 (皮)	志比田町	☎22-1455
	西元眼科医院 (眼)	中 原 町	☎25-8888
	山内小児科医院 (小)	上 町	☎22-0048
	すみクリニック (内)	東 町	☎36-7701
	佐々木医院 (内)	高 崎 町	☎62-1103
	まつもと心臓血管外科クリニック (循外・内)	東 町	☎36-8926
	ながはま整形外科 (整)	都 北 町	☎46-7188
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック (耳鼻)	千 町	☎36-5555

休日急患診療機関

1月

日	病院名	町 名	電話番号
1 木	はしぐち小児科 (小)	都 原 町	☎24-5500
	藤元総合病院 (内)	早 鈴 町	☎22-1717
	ホームクリニックみまた (内・呼)	三 股 町	☎52-1348
	吉松病院 (外・整)	蔵 原 町	☎25-1500
	飯田整形外科クリニック (整)	上 町	☎46-5115
2 金	野田医院 (産・婦)	蔵 原 町	☎24-8553
	志々目医院 (内・小)	山之口町	☎57-2004
	ゆうクリニック (内)	広 原 町	☎46-6100
	田中隆内科 (内・泌)	三 股 町	☎52-0301
	福島外科胃腸科整形外科医院 (外・胃・整)	都 北 町	☎38-1633
3 土	倉内整形外科病院 (整)	上 町	☎22-1252
	よしだ眼科クリニック (眼)	三 股 町	☎77-8817
	政所医院 (小・内)	高 城 町	☎58-2171
	森山内科・脳神経外科 (内)	南鷹尾町	☎21-5000
	三州病院 (内)	花 繰 町	☎22-0230
4 日	たかお浜田医院 (外・内)	鷹 尾	☎22-8818
	都城明生病院 (泌)	金 田 町	☎38-1120
	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	三 股 町	☎51-1187
	児玉小児科 (小)	花 繰 町	☎25-5570
	坂元医院 (内・胃)	牟 田 町	☎22-0360
	都城在宅医療クリニック (内)	南横市町	☎58-9808
	もりやま脳神経外科 (脳)	久保原町	☎21-6888
	いのまた整形外科クリニック (整)	五 十 町	☎36-6272
	宮田眼科病院 (眼)	蔵 原 町	☎22-1441

以後の休日急患診療機関については翌月号に掲載します。



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で確認してください(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)

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。

三股町防災アプリを利用
しませんか

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、甚大な被害が出る事例が増えています。本町でも台風による土砂災害により大きな被害が発生しています。

また、今後発生が予想される南海トラフ地震では、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。「三股町防災アプリ」をスマートフォンにインストールしておくことで、避難情報の発令状況や避難所の開設状況などの、災害時に必要となる情報を確認できます。

●アプリのインストール方法

iPhoneはAppストアで、AndroidはGoogle Playストアで「三股町防災アプリ」と検索してください。



Androidは
こちら



iPhoneは
こちら

●アプリで確認できる情報
・気象情報Ⅱ町に発表されている警報・注意報などを確認できます。
・お知らせ機能Ⅱ町が配信する避難情報や避難所の開設情報を文字と音声で確認できます。

・防災行政無線情報Ⅱ町が配信する防災行政無線の内容を文字で確認できます。

・防災マップⅡ洪水浸水想定区域と土砂災害警戒区域のハザードマップを確認できます。また、町の指定避難所、指定緊急避難場所、AED設置場所を併せて確認できます。

※現在地から避難所・AED設置場所までの距離や所要時間も確認できます。

・安否確認ⅡNTT東日本とNTT西日本が提供する災害用伝言板(webl7)にアクセスすることができ、災害時に家族の安否確認ができます。

・雨量情報Ⅱ町内に設置している雨量計(勝岡地区、寺柱地区、仮屋地区)の情報を確認できます。
・防災お役立ちリンクⅡ防災に関するリンクを掲載しています。直接サイトの閲覧ができるため、手軽に防災情報を手入できます。

多言語機能を追加しました

アプリの言語設定を変更することで、日本語以外の言語(英語、韓国語、中国語(簡体)、ベトナム語)で情報を受け取ることができます。

●お問い合わせⅡ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19位／令和7年9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

12月25日(木)は納期限です

納期限内に納付しましょう。

●国民健康保険税(第6期)

口座振替は12月25日(木)が振替日です。また、再振替は令和8年1月13日(火)に行います。前日までには預貯金口座の残高確認をお願いします。

解約などで口座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納めてください。

■お問い合わせ＝納税管理係 ☎52-9635

「納税相談」を利用してください

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、早めに相談してください。年度を繰り越す滞納とならないように、各種納税相談を受け付けます。なお、夜間・休日の相談を希望する人はお問い合わせください。

■お問い合わせ＝特別収納対策係 ☎52-9634

償却資産申告書を送付します

地方税法の規定により、償却資産の所有者は、毎年1月1日現在の償却資産所有状況を、2月2日(月)までに申告することになっています。該当する償却資産の所有者には、申告に必要な書類を12月末までに送付します。期限までに申告書の提出をお願いします。申告書が届かなかった場合は、連絡してください。

■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

三股町の人口 (令和7年11月1日現在)	・男／11,716人・女／13,299人・合計／25,015人(前月比－17人) ・世帯数／10,446戸(+6戸)・出生／9人・死亡／27人・転入／61人・転出／60人
----------------------	--



笑顔を守る、おもちゃドクター
喜ぶ姿が見たいから

ボランティア団体「おもちゃ病院 三股」。毎月、町総合福祉センター「元気の杜」で依頼者が持ち込むおもちゃの修理を行っている。10年ほど前から活動する増田親忠さんは、これまでに多くのおもちゃを修理してきた。きっかけは「時間に余裕ができたから、お試しで」と受講した講習。もともと海上自衛隊で武器を取り扱っていたため「自分にも修理できるだろうと、最初は軽く考え

ていました」と言う。しかし、最近のおもちゃは専門的な知識や工具が必要な電子部品が組み込まれていることが多く、修理を断らざるを得ないこともある。それでも「全壊したおもちゃを全て作り直したこともありますよ」と試行錯誤を繰り返しながら修理に向き合う。その原動力を「修理して手渡すとき、子どもが喜ぶ姿を見るのが何よりも楽しみなんです」と話す増田さん。これからもおもちゃの修理を通じて子どもたちの笑顔を生み出し、守り続けていく。

クローズアップ
まちを支える人たち 200

稗田在住 増田親忠(89)さん

茶じょけ

「顔が見える関係だったら良かったなあ」。3年前の出来事を思い出しながら、特集の取材を進めました▼ある日、深夜に帰宅すると自宅アパートの前に一人の男性が立っていました。すると、駐車をする私のものと歩み寄ってきたのです。(こんなに疲れているのに、これから“何か”を判断しなければならぬ)と察した私。どうやら同じアパートの住民で「部屋に鍵を置いて出てしまい、オートロックを通過できない」とのことでした▼失礼を承知で運転免許証を見せてもらい、アパートの住民であることを確認し一緒にアパートへ。それまで以上に他の住民と積極的にあいさつを交わし「自分のことも知ってもらおう」と思う、良いきっかけになりました。

No.664 令和7年12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

●三股町産パイヤ

今回は、パイヤを栽培している山元洋一さんをご紹介します。今年で農業を始めて10年が経つ山元さん。54歳で前職を退職し、1年間、実践塾で農業を学びました。そんな山元さんは、5年程前からパイヤを育てています。「1本の幹にたくさんの実がなつて、手間もかからない。それに栄養満点なんです。僕は浅漬けにして毎日食べていて、おかげで体調がとてもいいんです」と笑顔で話します。パイヤはほんのりと甘く、サラダや炒め物など、いろいろな料理に使



三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー
三股町物産館 だより
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山4421番地22 (JR三股駅隣)
☎0986(52)3131
営業時間／午前9時30分～午後5時30分
定休日／毎週木曜(祝日を除く)

http://mimatatan.com

町の栄養士から

いきいき
げんき!

毎月19日は
食育の日

大人も一緒に「食育」

健康バランス食実践のために

旬の食材はおいしい!栄養価が高い!安い!といいこと尽くしです。旬の食材を使った健康バランス食を紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。



12月の旬の食材

・ヤリイカ
・ノリ
・セロリ
・水菜
・リンゴ

※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/イカのアクアパッツァ

165キロカロリー 塩分1.5グラム

材料 イカ…70グラム、アサリ…70グラム、ミニトマト…70グラム、ニンニク…1/2かけ、バセリ…少々、白ワイン…大さじ2、水…大さじ2、オリーブ油…大さじ1/2、塩…小さじ1/8、コショウ…少々

作り方 ①ニンニクはつぶす。
②イカは足をワタごと引き抜き、軟骨を除く。流水で洗い、輪切りにする。
③アサリは殻をこすり洗いする。
④鍋にオリーブ油、ニンニクを入れて熱し、香りが立ったらアサリ、イカを入れてさっと炒める。
⑤ミニトマト、白ワイン、水を加えて蓋をして中火で煮る。
⑥アサリの口が開いたら、塩とコショウで味を調えみじん切りにしたバセリをちらす。

③副菜/セロリのきんぴら

44キロカロリー 塩分0.6グラム

材料 セロリ…50グラム、ゴマ油…小さじ1/2、●酒…小さじ1/2、●しょう油…小さじ1/2、●砂糖…小さじ1/4、●みりん…小さじ1/4、白ゴマ…小さじ1/2

作り方 ①セロリは筋を除き縦に細切りにする。
②鍋にゴマ油を熱し、セロリを炒める。
③●を加え、汁けがなくなるまで炒める。
④器に盛り付け、白ゴマをかける。

④副菜/水菜のワサビ酢和え

14キロカロリー 塩分0.6グラム

材料 水菜…40グラム、ノリ…適量、▲しょう油…小さじ1/2、▲酢…小さじ1/2、▲練ワサビ…小さじ1/8

作り方 ①水菜は3センチ長さに切る。
②ボウルに▲と①を入れて和える。
③器に盛り、刻んだノリをちらす。

⑤副菜/クリームチーズのリンゴ添え

229キロカロリー 塩分0.4グラム

材料 クリームチーズ…50グラム、リンゴ…50グラム、砂糖…小さじ2、クルミ…1粒

作り方 ①リンゴは皮つきのまま1センチ角に切り、砂糖をまぶしなませる(冷蔵庫で一晩)。
②クルミは食べやすい大きさに刻む。
③器にクリームチーズを入れ、①と②をかける。

★総エネルギー 695キロカロリー 塩分: 3.1g

問い合わせ: 町健康管理センター ☎ 52-8481

★わが家の一番星★

みんなに愛され勇ましい子に育ちますように!!



政野 桜凜ちゃん
令和6年4月10日生まれ(1歳)
政野流星さん・穂乃華さんの長男

下がり眉がチャームポイントの暖真くん、これからますますくすくすおおきなあれ!



渡邊 暖真ちゃん
令和4年4月23日生まれ(3歳)
渡邊新之助さん・愛梨沙さんの長男



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

2025.12 vol.664

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