

若い視点、若い視線、若い視野
 まちの未来を描き始める



第9回

みまた 霧島パラマらせん

三股町春まつり…4 特別職報酬等審議会から町長に審議結果の答申が行われました…5
 知ってください！大切な国民健康保険のこと…6 まちの話…10

3

花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町

MIMATA

PublicRelations

3

Vol.667



広報みまた 令和8年3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

まちドラ！ 2026

町民出演者大募集！

2026年5月。今年も、全国の劇団を楽しめる三股の演劇のお祭り「まちドラ！」が開催されます。その中で開催される、町民参加型朗読演劇「ヨムドラ！」の出演者を募集いたします！全国で活躍する演出家3名を招き、20分ほどの朗読劇作品を創作します。また、劇団こぶく劇場の俳優陣がついて演技指導などお世話いたしますので演劇が初めてのかたでも安心して参加できます。初心者の方から経験者まで、お気軽にご参加ください！

町民参加型朗読演劇「ヨムドラ！」とは！

役者が台本を手に読みながら、声と簡単な動きで演じる朗読劇の公演です。セリフを覚えなくて良いので初心者でも気軽に参加できます！
 役者が台本(ドラマ)を読む=ドラマをヨム=ヨムドラ！

- 公演名/みまた演劇フェスティバル「まちドラ！ 2026」
町民参加型・朗読劇公演「ヨムドラ！」
- 本番日/2026年5月23日(土)・24日(日)
- 募集人数/約20人(参加費無料)
- 稽古日程/4月…上旬から毎週木曜午後7時～(週1回)
5月…3チームに分かれ、各チームで調整
公演7日前から毎日行う予定。
- 本番リハーサル/2026年5月22日(金)午後7時以降
- 対象/高校生以上の方で三股町内在住・出身または職場が町内の人。三股町に縁がある人。稽古、リハーサル・本番(5月22・23・24日)に参加可能な方。
- 応募方法
申込書に必要事項をご記入の上、文化会館へ提出してください。
申込書は、文化会館事務室、役場案内窓口、文化会館公式サイトで入手出来ます。
- 応募締切/3月31日(火)
- お問い合わせ/三股町立文化会館 Tel.0986-51-3462
<https://bunka.town.mimata.lg.jp>



三股町立文化会館自主文化事業公演

演劇ワークショップ「みまた座」22期生・本公演

サクラ時々、宇宙人

宇宙船が逆さまに墜落した桜崎家の中庭で繰り広げられる宇宙人と人間の物語。



- 日時/2026年3月29日(日)
11:00 / 15:00
(2回公演・開場は開演の30分前)
- 料金/小学生以上…300円・未就学児…無料
※上演回指定 ※全席自由
- 構成・演出/永山智行(みまた座演劇監督・劇団こぶく劇場)
- 作/福田久美
(令和6年度戯曲講座「せりふ書いてみる？」受講生)
- 出演/(みまた座22期生)
青井希心、安藤さら、安藤竜馬、大迫尊聖、大重美琴、大西幸馬、大西琉生、笠島正輝、川口也実、近藤百恵、砂川敬一朗、高松咲花、手島華音、中村心春、濱口創、濱口慎之介、東峯美緒、肥後小雛、本田みなみ、松園奏丸、丸田兼誠、丸田智文、満木心尋、満木千尋、満木菜尋、村脇拓典
劇団こぶく劇場の俳優陣
- 主催/三股町・三股町教育委員会
- お問い合わせ・チケット販売・予約/
三股町立文化会館 Tel.0986-51-3462
<https://bunka.town.mimata.lg.jp>



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。



1,397人が力走!

第9回

みまた 霧島 パノラマ まらそん

大会ではフォトコンテストを実施!
入賞作品は、二次元コードから確認してください。



フォトコンテスト・SNS部門はこちら
(Instagram大会公式アカウント)

フォトコンテスト・単写真部門はこちら
(大会公式サイト)



1月25日(日)、町ふれあい中央広場をスタート・ゴールとする「第9回みまたん霧島パノラママラソン」が開催されました。

今回は、町内外から1,397人が出走。オープニングでは、北海道中標津町からの参加者に「遠来賞」、最高年齢の男女1人ずつに「最高年齢賞」が贈られました。

今回は、河野知事がハーフマラソンでスターターを務め、招待選手として3名の部に出走。また、宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」の「かあくん」も応援に駆け付けてくれました。

本大会の協力団体は自治公民館をはじめ、中学・高校・大学の学生や町消防団など38団体・約850人。沿道の声援も加わり、地域が力を合わせて大会を支えました。



河野知事と宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」の「かあくん」も来場!



遠来賞
(右) 大家浩至さん、(左) 瑞穂さん

最高年齢賞(男性)
三浦孝道さん

最高年齢賞(女性)
甲斐悦子さん

仮装大賞
(右) 村田友也さん

「みまたん霧島パノラママラソン」の開催にあたり、交通規制などにご協力いただき、ありがとうございました。

特別職報酬等審議会から 町長に審議結果の答申が行われました



令和7年9月12日に町長から特別職報酬等審議会(嶋田松夫会長・7人)に対して特別職の報酬などの額について諮問を行い、1月19日まで4回にわたり審議が行われました。その結果、1月23日に町長に対して答申が行われました。

三股町特別職報酬等審議会答申書

1. はじめに

三股町特別職報酬等審議会は、令和7年9月12日に、三股町長から三股町特別職報酬等審議会条例第2条の規定に基づいて設置され、以下の項目について、検討するよう諮問を受けた。

- (1) 町長、副町長及び教育長の給料の額について
- (2) 町議会議員の報酬等の額について
- (3) 各種審議会委員など非常勤特別職の報酬等の額について

2. 会議運営等について

この諮問を受け、令和7年9月12日、10月24日、12月24日及び令和8年1月19日の4回にわたり、審議会を開催した。

本町の特別職の給料及び報酬の額は、平成29年度に現行に改定されて以来、現在に至るまで据え置きとなっている。

本町は、国主導による市町村合併が推進された中、自立を選択し、令和7年3月に「第八次三股町行政改革」を策定し、窓口業務等に係るデジタル化の推進、公共施設等の省エネ化による脱炭素化の推進等、次世代ツールを活用した事務効率化の推進等、時代に即した行政運営に取り組んでいる。

本審議会は、このような情勢や諮問の趣旨を十分に認識した上で、本町の財政状況、県内市町村の状況、本町と人口規模や産業構造が類似している県内外町村の状況、議員の活動状況等の資料に基づき、積極的な意見交換を行い、厳正、公正、中立の立場から慎重に審議を行った。

3. 審議結果及び意見について

近年の急激な物価上昇により、賃金等の人件費が全体的に増加傾向にある中、町三役や議会議員、その他特別職の報酬等について、さまざまな意見が交わされたところであるが、平成29年度以来8年間に渡り据え置かれており、類似団体等と比較した場合、その差が縮まってはいるものの、依然として差がある状況であるので、一定の増額が適当であるとの意見が多数を占めた。

議会議員等については、議員のなり手不足についての意見もあり、報酬面の改善も必要条件と考えられるが、それだけの問題点ではないとの指摘もあった。農業委員等については、高齢化による未相続、地主不明の農地の増加に伴い、相続等の相談が増え、年々仕事が増えている状況である。

各種委員についても、有能な人材を確保していく必要があること等を考慮し、類似団体等の水準まで引き上げることが適当であるとの結論に達した。

(1) 町長、副町長及び教育長の給料の額について

区分	現行額	引上額	改定額	改定率
町長	760,000円	40,000円	800,000円	5.26%
副町長	612,000円	29,000円	641,000円	4.74%
教育長	582,000円	6,000円	588,000円	1.03%

(2) 町議会議員の報酬の額等について

区分	現行額	引上額	改定額	改定率
議長	325,000円	26,000円	351,000円	8.00%
副議長	260,000円	31,000円	291,000円	11.92%
委員長	244,000円	35,000円	279,000円	14.34%
議員	236,000円	35,000円	271,000円	14.83%

(3) 各種審議会委員など非常勤特別職の報酬の額等について

①年額で定められている非常勤特別職

区分	現行額	引上額	改定額	改定率	
農業委員会	会長	621,000円	25,000円	646,000円	4.03%
	職務代理者	475,000円	19,000円	494,000円	4.00%
	委員	441,000円	18,000円	459,000円	4.08%
	最適化推進員	441,000円	18,000円	459,000円	4.08%
教育委員会	委員	396,000円	12,000円	408,000円	3.03%
	代表	804,000円	40,000円	844,000円	4.98%
監査委員	議会	626,000円	19,000円	645,000円	3.04%
	委員長	235,000円	0	235,000円	0.00%
選挙管理委員会	委員	169,000円	0	169,000円	0.00%

②日額で定められている非常勤特別職

区分	現行額	引上額	改定額	改定率
委員長	5,700円	0	5,700円	0.00%
委員	5,600円	0	5,600円	0.00%

4. 付帯意見について

特別職の報酬等については、上記のとおり答申するが、報酬等については、類似団体等との均衡を図る必要がある。常にその水準を検討すべき事案と考えられるので、定期的あるいは適時に当審議会を開催し、引き続き検討することを要望する。

委員からの意見要旨(一部)

- どのような自治体と比較していくのか、そして町の財源はどうなるのかなどを加味して検討する必要がある。本町と財政規模の異なる自治体と比較するのは適切ではないのではないか。
- 議員活動の内容が各議員で異なる中、一概に特定の金額が適切だと言い切ることが難しい。町民の皆さんの理解が得られるよう、慎重な検討が必要。
- 職の重要性を考慮すると、一般企業に比べたら金額が低いと考えられる職もある。
- 仕事をしながら特別職に就いている人もいる。報酬の金額が低いと聞くこともあるが、実際に金額を見ると低いと感じるものもある。金額を見直すいい機会と考える。
- 今のままの報酬では、成り立っていかないのではと思われる職もある。それぞれの職務のあり方なども吟味しながら、報酬の金額を検討する必要があると考える。

【審議会委員】(敬称略)

嶋田松夫(町自治公民館連絡協議会 会長)、菅野善明(南九州大学環境園芸学部環境園芸学科 教授)、廣瀬吉弘(町商工会 会長)、福山陽子(町母子寡婦福祉会 会長)、福永譲二(町文化協会 会長)、西久保秀樹(宮崎第一信用金庫 三股支店長)、森秋生(町女性団体連絡協議会 顧問)



上米公園 桜まつり



椎八重公園 つつじまつり



早馬まつり

「春まつりお弁当フェア」を開催します!

「三股町春まつり」期間中に町観光協会に加盟する9店舗が、お花見弁当を販売します。販売店舗などの情報については、町公式観光サイトや町観光協会Instagramで確認してください。

- 販売期間=3月20日(金・祝)~4月30日(木)
- 予約方法=各店舗で受け付けています。お弁当の受け渡しの3日前までに予約してください。
- お問い合わせ=町観光協会事務局(町企画商工課内) ☎52-9085



町観光公式サイト



町観光協会 Instagram

今年も「三股町春まつり」を次のとおり開催します。イベントの最新情報や開花状況は町公式観光サイトや町観光協会Instagramで確認してください。

- お問い合わせ=町観光協会事務局(企画商工課内) ☎52-9085

「町観光協会主催」

上米公園 桜まつり

500本のソメイヨシノが咲き誇る、桜の名所上米公園。まちを一望しながら満開の桜をお楽しみください。まつり期間中はライトアップを実施します。

- 開催期間=3月20日(金・祝)~4月上旬※開花状況で変更あり
- ライトアップ時間=午後6時30分~9時

椎八重公園 つつじまつり

4.6haの園内に約6万本のクルメツツジと50本の八重桜が同時に咲き誇る椎八重公園。真紅のツツジと、そびえる山の緑のコントラストが醸し出す優雅な自然をお楽しみください。

- 開催期間=4月11日(土)~4月下旬※開花状況で変更あり

早馬まつり

都城市母智丘の大祭とともに都城・北諸地方の二天まつりといわれる本町の早馬まつり。郷土芸能などの奉納のほか、踊りや演奏などの多彩な催しを

お楽しみください。

- 開催日=4月29日(水・祝)
- 場所=早馬公園

【その他】

「イベントお花見」

開催期間=

3月21日(土)~5月6日(水・祝)

- 会場=しゃくなげの森(三股町大字長田5268番地)

「蓼池芝桜まつり」

蓼池地区の水路沿いに約4kmにわたって咲き誇る芝桜。満開の時期に合わせて、次のとおり催しが開催されます。

- 開催期間=4月5日(日)から10日間程度

● 会場=国道269号線沿い菊地商店前駐車場(まつり用駐車場有)

● 内容=4月5日(日)はセレモニーが開催され、もちつきの実施、ぜんざい・がねの販売を予定(なくなり次第終了)。また、期間中は農作物や飲料が販売される予定です。

● お問い合わせ=

蓼池地区緑保全会事務局

☎090-3072-3672

旭ヶ丘運動公園 夜桜まつり

3月下旬頃から桜のライトアップが行われます。

● 開催期間=桜の開花状況を見て判断

● 時間=午後7時頃~9時頃まで

● 主催=三原青壮年部

知ってください!大切な国民健康保険のこと



私たちが病気やけがをしたとき、病院に行って治療を受けたり、薬を処方してもらったりします。国民健康保険など健康保険に加入していれば、自己負担が医療費の3割(70歳以上は原則2割)で治療を受けることができます。

国民皆保険制度とは

国内に住所がある人は、国民健康保険法という法律によって、国民健康保険、職場の健康保険(以下、「社会保険」)、75歳以上の人は後期高齢者医療制度など、何らかの健康保険に加入することが義務付けられています。これらの保険制度は、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という点では同じです。今回は、国民健康保険(国保)について、その対象者や必要な手続きなどを確認していきましょう。

国保に加入する人

国保には、社会保険や75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除く全ての人が加入します。

国保に加入するのはこんな人です

<p>農業や漁業などを営んでいる人</p>	<p>お店などを経営している自営業の人</p>
<p>3カ月を超えて日本に滞在するものと認められた外国籍の人(例外あり)</p>	<p>パートやアルバイトをしていて、社会保険に加入していない人</p>
<p>社会保険の扶養を外れた人</p>	<p>退職して社会保険を脱退した人</p>

加入は世帯ごと、被保険者は一人一人

国保では、世帯の一人一人が被保険者となりますが、加入は世帯ごとに行い、世帯主がまとめて加入手続きをします。また、国民健康保険税の納税義務者は世帯主であり、世帯全員分をまとめて世帯主へ通知します。

加入する場合に必要なもの

- 「健康保険・厚生年金保険資格喪失連絡票」
加入していた健康保険の資格喪失日を確認します
- マイナンバーカードなどの身分証明書
※世帯主以外の人が手続きを行う場合は、世帯主の同意書兼委任状

国保には次のような制度もあります

はり・きゅうの施術に助成があります

町が指定した施術所では、はり・きゅうを受けるとき、年60回まで助成制度を利用できます。施術を受ける前に、国保年金係で「はり・きゅう施術利用者証」の交付申請をすることが必要です。

出産育児一時金の支給があります

国保の加入者が出産したときは、「出産育児一時金」を支給します。出産する医療機関で手続きを行うと、出産費用から出産育児一時金の支給額を差し引いた額を医療機関窓口で支払うだけで済む「直接支払制度」が原則です。

保険税の軽減措置があります

勤務先の倒産や解雇など、やむを得ない理由で離職した人は、申請をすることで、一定期間の軽減を受けることができます。

※国保以外の健康保険の制度は、

各健康保険に確認してください。

産前産後の国民健康保険税の軽減制度があります

出産※(予定)する国保加入者の産前産後相当期間(単胎4カ月分、多胎6カ月分)の所得割保険税と均等割保険税を年額から減額します。

出産予定日の6カ月前から届け出ができますので、出産予定者のマイナ保険証などと母子健康手帳を持って国保年金係へ届け出をしてください。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含む)。

交通事故などで病院にかかるとき

交通事故などで、「第三者行為(相手の過失)」によってけがをした場合は、届け出により医療機関で治療を受けることができます。この場合、国保が医療費を一時立て替え、あとで加害者に過失割合に応じて費用を請求します。届け出がないと、加害者に請求できません

健康保険は助け合いの制度です

私たちは、健康になるため、健康でいるために医療機関を受診します。もし、健康保険制度がなければ、医療機関を受診するために高額な医療費を支払う必要があり、健康を維持することが難しいかもしれません。国保だけでなく、さまざまな健康保険制度を維持していくことが大切です。健康保険で、お互いに助け合ってください。私たちがまちの未来を支えることなのです。

●国保のお問い合わせ

町民保健課 国保年金係

☎52-9632



こんなときは? 国民健康保険の給付に関するQ&A

こんな疑問はありませんか?

Q 病院で診療を受けたときにマイナ保険証などを忘れて10割負担したのですが...

A やむを得ず、マイナ保険証、資格確認書など(※1)を持たずに医療機関で診療を受けた場合、医療費の全額を支払わなければならないませんが、後日申請手続きをすることで保険給付分を払い戻します。申請のときは、病院からもらう診療報酬明細書、領収証、はんこ、資格確認書など、マイナンバーが分かるもの、世帯主名義の通帳、身分証明書が必要です。

※1...「資格確認書など」とは、加入する健康保険の資格を証明するもので、資格確認書、資格情報のお知らせのうち、いずれかお手持ちのものです。

Q 仕事中にけがをしたのですが...

A 仕事中のけがは、国保が適用される対象にはなりません。労災保険の対象となりますので、医療機関の窓口でその旨をお伝えください。

詳しくは、社会保険の担当者、労働基準監督署または国保年金係にお問い合わせください。

Q 70歳になったら窓口の負担割合が変わりますか?

A 70歳の誕生日の翌月(1日生まれの方は当月)1日から医療機関での負担割合が、前年の所得によって2割に変更になります。更新された資格確認書などは誕生日の末日までに届くよう郵送しています。ただし、世帯の所得状況によっては、負担割合が3割のまま変更にならない場合があります。

Q 75歳になったら資格確認書などはどうなりますか?

A 75歳になったら、後期高齢者医療保険に加入します。あらかじめ手続きをしなくても、後期高齢者医療保険の資格確認書は誕生日の2週間前までにオレンジ色の封筒で郵送します。

Q 社会保険に変わりましたが、資格確認書などが届くまでの間、国保の資格確認書などは使えますか?

A 社会保険に加入した日以降に国保の資格で受診することはできません。もし受診した場合は、国保から医療機関へ支払った額を、後日、本人に請求することになります。社会保険に加入したときは、社会保険の資格確認書などとマイナンバーが分かるもの、国保の資格確認書など、身分証明書を持って、国保年金係で国保を脱退する手続きを行ってください。



今月の表紙

『視』



宮崎大からインターンシップ生が!

表紙に写る2人は、2月12日(木)から約1ヶ月間、本町でインターンシップ生として活動している宮崎大学2年の上水大誠さん(写真左、本町出身)と櫻田千風さん(写真右、都城市出身)です。「スポーツ×まちづくり!三股から始まる地域活性プロジェクト」をテーマに、本町業務を体験しながら学びを深めます。最終的に、まちの活性化に向けた提案を行う予定。2人が描くまちの未来は、どんな未来なのでしょう。



三股文芸

325

〔短歌〕

◆◆◆三股短歌会◆◆◆

隣町の古墳時代の人の眉に形が似ている夫と子と孫

上門典子

隣町の都城市で発掘された古墳時代の復元された人の顔を、新聞で見ました。眉の形が夫(おとこ)とそっくりで子と孫にしっかりと受け継がれているのです。先祖代々命はつながっていることに気づかされ、うれしく思いました。

堂々と横断歩道を渡りをり風格具へし街なかの猫

三浦好子

さすが、街なかの猫は違います。ボス猫でしょうか、信号待ちの車を尻目に堂々と歩いてゆきました。日頃の生活の中で学んでいるのでしょうか。ほほ笑ましい光景でした。



昨年の「みまた座21期生」本公演



「まちドラ!」本番の様子

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

みまた座22期生本公演!

3月29日(日)、演劇ワークショップみまた座22期生本公演「サクラ時々、宇宙人」を行います。

「みまた座」とは、平成16年に開校し、演劇監督に永山智行さん(劇団こぶく劇場)、講師に同劇団員を迎え、22年続く子ども演劇講座です。これまでに延べ396人が在籍しました。

22年目のみまた座26人が上演するのは「サクラ時々、宇宙人」という物語。

これは、令和6年度に町立文化会館で行った戯曲講座「せりふ書いてみる?」受講生の福田久美さん(町内在住)が、子どもたちのために書き下ろした作品。宇宙船が不時着した桜崎家の中庭で繰り広げられる宇宙人と人間のお話です。

本町で子どもたちの自由な表現の場としてあり続ける「みまた座」。町子どもたちがのびのびと舞台上で演じる姿をお楽しみください。

町民出演者、まだまだ募集中!

5月22日(金)・24日(日)、今年で15年目となる、みまた演劇フェスティバル「まちドラ!2026」を開催します。

まちを巡って劇を楽しむイベント「まちドラ!」。町民参加朗読劇公演「ヨムドラ!」の出演者を募集しています!

★台本を持って演じる朗読劇です。セリフを覚える必要がありません!

★作品の演出は、なんと全国で活躍中のプロの演出家が行います!

★4~5月の稽古で丁寧な作品を仕上げていきます。演劇初心者大歓迎、気軽に参加してください!

◆お知らせした町立文化会館の公演情報は、本誌裏面をご覧ください。

天井耐震工事が終了します

天井耐震工事の終了にとともに、4月から町立文化会館の、一般のホール利用を再開します。ご利用をお待ちしています。

地域おこし協力隊通信 vol.72

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



「地域おこし協力隊全国サミットに行ってきました!」

地域おこし協力隊 趙昇厚さん

1月31日(土)から2月1日(日)に東京で開催された「第9回地域おこし協力隊全国サミット」に参加してきました。全国の自治体の地域おこし協力隊と自治体職員、一般の参加者までさまざまな人が集まり、大変盛り上がりしました。今回は、まずは本町の名前をもっと多くの人に知ってもらうため、なるべくたくさんの方に名刺とマキシマム小袋を配りました。

昨年このイベントで会った他県の人や宮崎の地域おこし協力隊研修会で会った人が自分のことを覚えていて声を掛けてくださり、昨年よりもっと深い話ができたことが何より良かったです。自分がやってきた地道な努力が報われた気がしましたし、この先の希望も芽生えました。

また、最近私の家族が初めて韓国から宮崎へ遊びに来ました。食事や景色をととても気に入って帰りました。ジャンカン馬の栗姫ちゃんの大きさにもとても驚いたようです。



外国語指導助手のコーナー

「北海道で家を探す」

リュツ・カリッサ



北海道と私の故郷のマサチューセッツ州は姉妹都市だと知っていますか? 北海道には、建築、酪農や農業など、マサチューセッツ州の影響を受けたものがたくさんあります。冬休みに、北海道に行きました。私の日本語の先生(アメリカ人)は、30年前、北海道大学に行きました。日本の言語、歴史、文化、尺八を勉強しました。この先生は札幌に住んでおり、中島先生といえます。



本語だけを使ったり、尺八の見学をしたり、地元の人々と会ったり、観光したりして、この北海道の旅行は夢のようでした。私の、北海道旅行の俳句を紹介します!

「牡丹雪 幼馴染だ つね探す」
「いつも待つ」
「雪、着いた 有頂天」

LIBRARY

読んでみませんか?

芥川賞・直木賞受賞作品

第174回芥川賞・直木賞の受賞結果が1月14日(水)に発表されました。受賞した作品3点を紹介します。

- 『芥川賞』 鳥山まこと・著/講談社
- 『時の家』 島山丑雄・著/新潮社
- 『叫び』 島山丑雄・著/新潮社
- 『直木賞』 カフェーの帰り道 嶋津輝・著/東京創元社

貸出予約を受け付けています。ぜひ、利用してください。

ベストリーダー! 貸出の多かった本

令和7年中、貸出回数が多かった本を紹介します。

- 『一般書』 「クスの女神」 東野圭吾・著/実業之日本社
- 『児童書・絵本』 「大ピンチずかんシリーズ」 鈴木のりたけ・著/小学館

3月図書館イベントのお知らせ

読書を身近に感じることができ



ベストリーダー 貸出の多かった本



3月5日(木)から、閲覧室の利用を再開します

三股町立図書館

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

- 休館日 3月3日(火)・4日(水)
- ◆ 休館案内(17時から)のカレンダー)
- 日時 3月27日(金)午後2時、※各イベント、事前申し込みが必要です。
- 日時 3月12日(木)午後2時、朗読プロジェクト 第1弾 聴きドク!朗読を楽しもう
- 劇団こくふ劇場団員、あべゆうさんによる朗読をお届けします。向田邦子、佐藤愛子など、人気作家のエッセイを聴いてみませんか。
- 日時 3月27日(金)午後2時、※各イベント、事前申し込みが必要です。

図書館の閲覧室利用再開について

7月から天井耐震工事に伴い、閲覧室の利用を停止していましたが、工事が完了しましたので、3月5日(木)から閲覧室利用を再開します。

閲覧室利用準備のため、次の期間は臨時休館します。

● 休館日 3月3日(火)・4日(水)



2月3日(火)、勝岡新坂にある「交通安全地蔵尊」横で「災害伝承看板披露式典」を開催しました。この看板は、昭和44年6月、本町を襲った豪雨の影響で発生した勝岡新坂での土砂崩れにより、下校途中の三股中学校女子生徒4人が亡くなったという災害を伝えるため、町が関係者の協力を得て設置したものです。

式典には、町三役、被災者親族、同級生や地元関係者のほか、三股中学校生徒会の生徒たちなど、約40人が出席しました。

災害伝承板

昭和四十四年六月二十九日から三十日の豪雨により宮崎県内では多数の被害が発生した。また、三十日にはこの勝岡新坂においてシラス法面の崩壊が発生し、下校途中の三股中学校女子中学生四名の尊い命が失われた。

同年七月五日には現地地蔵尊を行い、十一月十五日には故人のいのちを祈るとともに今後の交通安全を祈願して地蔵尊が建立された。三股中学校では毎年遠拝奉会を行い、生徒が慰霊とともに地蔵尊の美化活動に取り組んでいる。町は、この悲劇を忘れることなく、ここに災害伝承板を設置する。

令和八年二月二十三日 三股町

Topics
勝岡新坂での災害を伝える
災害伝承看板を設置しました



Topics
「町村の部」4連覇
第16回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会

1月12日(月)、宮崎市のひなた県総合運動公園内で「第16回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」が行われました。今年も、県内全市町村から26チームが出場。コースは同公園内を周回する12区間33・460キロです。

本町は1時間51分31秒で「町村の部」において見事優勝し、4大会連続11度目の栄冠をつかみました。総合では都城市、宮崎市、小林市、延岡市に次ぐ5位となりました。

個人では、5区(中学生女子)葉山虹美愛さん、6区(中学生男子)上丸魁斗さん、7区(40歳以上および高校男子)早田悠希さん、8区(小学生女子)坂元晴成さんが区間賞を獲得する力走を見せ、圧巻の走りです。「アスリートタウンみまた」を県内全域にアピールしました。



**民生委員・児童委員の和田文夫さん
厚生労働大臣表彰を受賞**

1月20日(火)、社会福祉功労者として厚生労働大臣表彰を受けた和田文夫さんが、木佐貫町長に受賞の報告を行いました。この賞は、多年にわたり社会福祉やボランティアの各分野の発展に功労があった人を厚生労働大臣が表彰するものです。和田さんは、平成16年から20年以上の間、民生委員・児童委員として活動。その間「三股町民生委員児童委員協議会」の副会長や企画委員として、協議会のリーダー的役割を担って活動してきました。



**母子保健推進員の岩屋ケ野秀子さん
母子保健推進会議会長表彰を受賞**

1月22日(木)、母子保健推進会議会長表彰を受けた母子保健推進員の岩屋ケ野秀子さんが、木佐貫町長に受賞の報告を行いました。この賞は、多年にわたり母子保健事業に従事し、功績を挙げた人を表彰するものです。岩屋ケ野さんは、昭和58年から40年以上の間、同推進員として活動。現在、子どもの見守り確認や、母親の育児相談にに応じているほか、幼児健診前の受診勧奨や健診の補助を行なうなど、子育て世帯への支援活動を行っています。



**助産師の西畑久美子さん
日本家族計画協会会長表彰を受賞**

1月22日(木)、日本家族計画協会会長表彰を受けた助産師の西畑久美子さんが、木佐貫町長に受賞の報告を行いました。この賞は、多年にわたり母子保健、家族計画や思春期保健事業に従事し、業績を挙げた人を表彰するものです。西畑さんは、平成15年から20年以上の間、新生児・妊産婦訪問指導員として母子に関わり、育児不安の軽減や子どもの成長発達促進に寄与。また、町の産後ケア事業を行うなど母子保健サービスの充実にも貢献しています。



町内の事業所企業の皆さまへ
「令和8年経済センサス」活動調査へのご協力をお願いします

「経済センサス」活動調査とは、事業所や企業の経済活動の状態を明らかにし、日本経済の「いま」を明らかにするための統計調査です。調査結果は、国や地方公共団体における行政施策の立案や、民間企業における経営計画の策定など社会経済の発展を支える基礎資料として活用されます。正確な統計を作るためにも、漏れなく回答をお願いします。

- 調査基準日 6月1日
●調査対象 全国全ての事業所と企業
●調査内容 名称、電話番号、所在地、主な事業の内容、売上(収入)金額など
●調査方法 調査員が訪問し調査票を配布するか、インターネットまたは郵送にて実施
●回答方法 インターネット回答か紙の調査票で回答

心身に重度の障がいがある人へ「タクシー等利用券」を交付します(町重度障害者タクシー等利用料金助成事業)

町では、心身に重度の障がいがある人に、「タクシー等利用券」を交付します。助成対象は初乗り運賃のみとなります。申請月から令和9年3月31日(水)まで、1ヵ月当たり2枚の割合で、最大24枚の利用券を交付します。
●対象者 身体障害者手帳1級の交付を受けている人
●利用可能期間 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
●申請受付開始日 3月23日(月)

お問い合わせ 企画商工課 企画政策係



経済センサス活動調査の詳細はこちら

令和8年度三股町文化合同展を開催します

令和8年度三股町文化合同展を次のとおり開催します。町文化協会が活躍している皆さんの作品が、一挙に展示されます。ぜひご覧ください。また、各部門の体験コーナーもあります。あわせてお楽しみください。

- 日時 4月7日(火)～4月12日(日)
●場所 町立文化会館
●展示作品 絵画、書道、写真、短歌、華道、版画、押花、ちぎり絵 など
●入場料 無料
●お問い合わせ 町文化協会(担当:岩崎)
●物づくり体験教室を開催します
●日時 4月25日(土)
●場所 都城市カンガエールプラザ(都城市年見町14-1)

「令和8年春季全国火災予防運動」を実施します

令和6年の全国の住宅火災における死者数は1000人を超えています。死者数を年齢別で見ると、65歳以上の高齢者が7割を超えており、また、死に至った経過を見ると、逃げ遅れが半数近くを占めています。火災の早期発見のため、住宅用火災警報器を設置、点検しましょう。
●実施期間 3月1日(日)～7日(土)
●全国統一防火標語 「急ぐ日も足止め火を止め 準備よし」
●お問い合わせ 都城市消防局 予防課



町公式サイト

内容 木工工作または簡単な電子工作
対象 小学2年生～5年生
(令和8年度の3年生～6年生)

●お問い合わせ 都城市消防局
●申込期間 3月16日(月)～25日(水)
●申込方法 各学校に案内書を送付していただきます。希望者は、担当の先生から案内書(開催要項)をもらってください。
●お問い合わせ 都城市消防局
●シルバー人材センターの会員を募集しています

シルバー人材センターの会員を募集しています

あなたの能力や経験を「シルバー人材センター」で生かしてみませんか。会員の条件は、町内に住んでいる原則60歳以上で経験や能力を生かす仕事をしたい人、健康で働く意欲のある人です。
●仕事の内容
①技術分野:自動車運転、樹木剪定、網戸張替、大工仕事
②管理分野:施設管理
③軽作業分野:清掃、除草、商品管理、農作業、草刈、樹木消毒
④サービス分野:家庭内の掃除・洗濯、病院付き添い
希望する人は、会員登録をお願いします。会員になるための入会説

「まちドラ!2026」町民出演者を募集しています

みまた演劇フェスティバル「まちドラ!」で行われる、町民参加型朗読演劇「ヨムドラ!」の出演者を募集しています。全国で活躍する演出家や劇団こふく劇場の俳優陣がサポートしますので演劇が初めての人も安心して参加できます。
●公演日 5月23日(土)、24日(日)
●募集人数 約20人(参加費無料)
●稽古日程
4月:上旬から毎週木曜
午後7時～(週1回)
5月:3チームに分かれ、各チームで調整
※公演7日前から毎日行う予定です。
●本番リハーサル
5月22日(金) 午後7時以降
●対象
①高校生以上で町内在住、出身または職場が町内の人。または、本町に縁がある人。
②稽古、リハーサル・本番(5月22、23、24日)に参加可能な人。
●応募方法 申込書に必要事項を記入し、町立文化会館へ提出してください。申込書は、町立文化会館事務室、町役場案内窓口や町立文化会館公式サイトで入手出来ます。
●応募締切 3月31日(火)
●お問い合わせ 町立文化会館

明会は、平日に行っていますので、まずは、電話で問い合わせてください。

●入会手続きに必要なもの
所定の申込書類、会費・互助会会費(年3000円)
※仮登録制度:希望する仕事を事務局で斡旋し、仕事が見つかったときに会員の申し込みをする制度で、登録した時点では会費はいりません。
●お申し込み・お問い合わせ
町シルバー人材センター
3月1日(日)～3月31日(火)は、「自殺対策強化月間」です
例年3月は、進学、就職や転職など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。そのため国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支えあう気持ちを持つことで守られる命があります。
どうか一人で悩みを抱え込まずに、まずは家族、友人や職場の同僚など身近な人にひと言相談してください。
また本町では、「福祉・消費者生活相談センター」の運営を行っています。
「家庭や職場で問題がある」、「話

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) ☎0985-22-3858
●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
1月1日から1月31日まで
社会福祉法人三股町社会福祉協議会
寄付者 籍貫 故人名 年齢 地区 金額
田上れい子 夫 田上良博 77 前目 3万円
平川英輔 妻 平川純子 85 下新 10万円
中村ひとみ 夫 中村親一 79 谷 3万円
上水チエ 夫 上水 勇 93 中米 3万円
桑畑ヨシ 夫 桑畑治夫 98 下新 3万円
木佐實子 夫 木佐文雄 92 上新 3万円
初森久子 義母 初森登孝 94 餅原 3万円
●一般寄付.....なし

子ども



健康管理センターからの お知らせ

☎52-8481

1歳6か月児健診

●期日 3月19日(木)

●受付時間 午後1時～1時30分

●対象者 令和6年7～8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、歯科相談や栄養相談を実施します。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

センターへ遊びに来ませんか？

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、未就学の子どもで保護者同伴が原則です

月～金曜の午前9時～正午と、午後1時～3時の開放日に合わせて、毎月楽しい行事や教室を行っています。親子でほっとできる場所へ遊びに来ませんか。



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

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」が手作り作品を使ってお話し会を開きます。柔らかな布絵本の世界を親子で楽しみましょう。

●期日 3月17日(火)

●時間 午前10時30分～11時

※要予約

親子サークル キラキラ

双子を含む4人の子どもを育てている保育士さんが立ち上げたサークルです。絵本の読み聞かせを楽しみながら、ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。身体計測と成長記録もできます。

●期日 3月19日(木)

●時間 午前9時30分～11時30分

(出入り自由)



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 3月24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

namanote (マッサージ)

理学療法士・植村郁さん、内久保鮎子さんによる産後ママ向けの個別マッサージの時間です。自分の体と心に向き合い、ゆったりと過ごしましょう。

●期日 4月3日(金)

●時間 午後1時30分～

●対象 町内在住で産後2カ月～1年程度のお母さん

※要予約(4組限定)



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。

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 3月16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。

3月1日(日)～7日(土)は「子ども予防接種週間」です

4月からの新生活に向けて、お子様の予防接種の受け忘れはありませんか。



町公式サイト
みまたん子育てアプリ



町公式サイト
こどもの予防接種

また、お子様の予防接種の管理に役立つ「みまたん子育てアプリ」を、母子健康手帳と併せて利用してください。町公式サイトでも紹介しています。

高齢者(介護保険) 3月3日「耳の日」を考える 高齢者の聴力と健康



高齢になると耳が聞こえづらくなることが多く、放置するとコミュニケーション不足や身体機能の低下につながる場合があります。聴力の低下は、外出や社会参加の機会を減らし、運動量の低下や認知機能の悪化を招く恐れもあります。日頃から耳の健康を意識し、定期的に聴力をチェックすることが大切です。聞こえづらさを感じたら早めに専門医に相談し、適切な対策を



町公式サイト
補聴器購入補助金

とることで健康な生活を維持しましょう。

町では令和8年度分の高齢者補聴器購入補助金交付事業の申込受付を、4月1日(水)に開始します。より良い聞こえのために、ぜひ活用してください。詳しくは町公式サイトを確認ください。

また、地域包括支援センターの窓口では、骨伝導補聴器や軟骨伝導の聞き取りを助ける機器も用意していますので、ぜひ気軽に相談・利用してください。

足もと元気教室 日程=3月15日～4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	4月3日(金)
2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	4月2日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	4月9日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	3月18日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	3月19日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	3月19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	4月1日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原研修館	3月16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	3月18日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	3月25日(水) 4月8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	4月10日(金)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	3月27日(金) 3月25日(水)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	4月8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
※3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。

●期日 4月8日(水)
●時間 午前9時30分～11時
●講師 都城ひかり園の先生
●場所 町総合福祉センター「元気の杜」大会議室と子育て支援センター
詳しくは Instagram や町社会福祉協議会公式サイトでもお知らせしています。



子育て支援センターの Instagramはこちら

ファミリーサポートセンターたんぽぽからの お知らせ

☎51-5688

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

〈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1人目のみ1時間300円を助成します。

くらしのカレンダー (ゴミ回収日・図書館休館日・イベント)

3月

Calendar grid for March with columns for days of the week and dates. Includes notes for library closures and events like 'Spring Day'.

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で確認してください(夜間は都城夜間急病センター 23-8890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

3月

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

休日急患診療機関

4月

Table of emergency medical services on holidays for April, 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します。

令和8年春の全国交通安全運動

期間：4月6日(月)～15日(水)

4月は、春の全国交通安全運動が行われます。この運動は、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

新学期・新生活が始まる4月から6月にかけて、交通事故が増加する傾向にあります。児童生徒の登下校中、自転車乗用中の事故が多く、横断歩道ではないところを横断するなど歩行者の交通ルール違反も見受けられます。

一人一人が交通ルールを守り、地域一帯となつて、交通安全運動に取り組みましょう。運動期間中、町内では、交通安全の啓発活動を行います。

歩行者は、反射材などを着用し、安全な横断方法を実践しましょう

- 道路を横断するときは、左右の安全を十分に確かめて横断歩道を渡りましょう。
● 運転者に対し、手を上げるなどの意思表示をしましょう。
● 斜め横断や、車の直前・直後を横断することは絶対にやめましょう。
● 早朝・夜間・夕暮れ時の外出は、明るく目立つ色の服装や反射材を着用しましょう。

横断歩道や生活道路は、歩行者を優先しましょう

- 横断歩道や生活道路は、歩行者優先です。歩行者やほかの車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って運転しましょう。
● 近年、「ながらスマホ」による死亡・重傷事故が増加しています。運転中のスマートフォンの使用や注視は、絶対にやめましょう。
● 飲酒運転は重大な犯罪です。「絶対にしない・させない・許さない」を徹底しましょう。
● 9月1日(火)から、生活道路における自動車の法定速度が30キロ毎時に引き下げられます。

自転車は車の仲間です。交通ルールを正しく理解し遵守しましょう

- 全ての自転車利用者は、ヘルメット着用が努力義務となっています。
● 4月1日(水)から、16歳以上の人による自転車の一定の交通違反に対して、交通反則通告制度(青切符)が導入されます。
● お問い合わせ先
総務課 危機管理係
52-11110



交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第19位 / 令和7年12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

「固定資産課税台帳」「土地・家屋価格等縦覧帳簿」を無料で縦覧・閲覧できます

令和8年度の「固定資産課税台帳」と「土地・家屋価格等縦覧帳簿」を無料で縦覧・閲覧できます。

● 縦覧・閲覧日時

- 期日=4月1日(水)～4月30日(木) ※ただし、土曜・日曜・祝日を除く。
● 時間=午前8時30分～午後5時 ※ただし、午後0時15分～1時を除く。

● 縦覧・閲覧場所

- 税務財政課(町役場1階5番窓口)

● 縦覧・閲覧ができる人

- 固定資産の所有者本人
● 固定資産の所有者の同意を得た人
● 固定資産税の納税管理人、相続人代表者(届け出をしている人)

※本人確認ができるもの(運転免許証など)が必要です。
※固定資産の所有者以外の人が縦覧・閲覧をするときは「委任状」が必要です。

● 縦覧・閲覧に係る手数料

この期間に限り、縦覧・閲覧をするときは手数料が掛かりません。ただし、縦覧・閲覧以外の各種証明書が必要な場合、発行手数料が必要となりますので注意してください。

固定資産税納税通知書を送付します

4月上旬に固定資産税の納税通知書を送付します。この通知書に記載されている「課税明細」と、今回縦覧(閲覧)できる内容は同じものです。記載内容に不明な点がありましたら、資産税係まで問い合わせください。

■ 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◎たばこは町内で買ひましょう

三股町の人口(令和8年2月1日現在)

● 男/11,687人・女/13,275人・合計/24,962人(前月比-13人)
● 世帯数/10,423戸(-5戸)・出生/12人・死亡/31人・転入/54人・転出/48人



「エイサー琉旺」メンバー募集中!

お客様さんの、楽しいのために
沖繩の伝統芸能「エイサー」。都市を中心に活動する「エイサー琉旺」の二員で、10年ほど前から家族と共にエイサーに打ち込む山中秀喜さんは「子どもが始めたことがきっかけで、気づけば私自身も夢中になっていました」と笑顔を見せる。演舞が始まるや太鼓を打ち鳴らし、力強い掛け声で花を添える。しかし、勇壮な姿で演舞をする山中さんにも、忘れられない経験があると言う。

「初めて出演した時、納得のいく演舞ができなかったんです。自信を持って堂々とできなかった悔しさを忘れないため、当時の映像は大切に残しています」と話す。そんな山中さんが心掛けてるのは「お客さんに楽しんでもらえるよう演舞をする」とこと。「自信を持って演舞をし、自分自身が楽しむことで初めてお客さんにも楽しんでもらえると考えています」と前を向く。見る人の心を楽しませんと、山中さんはこれからも仲間と共に汗を流し、懸命に演舞をする。

楽しいを、エイサーにのせて

クローズアップ
まちを支える人たち 203
夢池在住 山中秀喜(47)さん

茶じょけ
2〜3分で紹介した「みまたん霧島パノラマまらそん」では、職員3人体制で、会場内・コース上に分かれて撮影に臨みました。私は主に会場内で撮影していましたが、少しはコースの雰囲気も味わいたいと思い、歩いて会場の外に出てみました▼そこで見たのは、さまざまな形の、沿道の皆さんによる応援です。応援用に配布している旗を振る人たちの姿や「がんばれー」と大きな声でランナーを励ます人たちの姿。学生の皆さんが自作(と思われる)のメッセージボードを持ち、声を張り上げて応援する姿も印象に残りました。▼たとえ知らない「誰か」であっても「今まさにそこでがんばっている人」を応援する。なんと美しい光景でした。

No.667 令和8年3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



「葵-aoi-」500ml
アルコール度数13度/1,600円(税込)

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

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

んだや様 だより

No.161

三股町物産館よかもんや
〒889-1990-1 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://mimatan.com

●梅酒「葵-aoi-」今季も登場!
昨年、発売からわずか3週間ほどで完売したよかもんやオリジナル梅酒「葵-aoi-」を、今季も3月に発売します! スタッフと町職員有志で手摘みした青梅に加え、町民の皆さんから「うちの梅も使って!」と、お譲りいただいた梅も使用し、麦焼酎で丁寧に漬け込みました。製造元の天星酒造さんより「今回もとても良い出来」と太鼓判を押していただいています。さらに今年は、新たに完熟梅と芋焼酎で仕込んだ新商品も登場予定。飲み比べも楽しめる、数量限定。

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。
- 3月の旬の食材**
- ・鯛
 - ・ワカメ
 - ・タマネギ
 - ・ジャガイモ
 - ・絹サヤインゲン
- ※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0.2グラム
材料 ごはん…150グラム
 - ② 主菜/鯛のワカメ蒸し**
138キロカロリー 塩分0.9グラム
材料 タイ(刺身用)…80グラム、生ワカメ…10グラム、ショウガ…5グラム、酒…大さじ1/2、塩…小さじ1/10
作り方 ①ワカメは水で塩を流し、食べやすい大きさに切る。タイはそぎ切り、ショウガは千切りにする。②皿にワカメを広げ、タイを並べて酒と塩をふりかける。③ショウガをのせて蒸気の上だった蒸し器で5分くらい蒸す。
 - ③ 副菜/白ネギの天ぷら**
142キロカロリー 塩分0.2グラム
材料 白ネギ…70グラム、小麦粉…小さじ1/2、カツオ削り節…12グラム(1/2袋)、塩…少々、揚げ油…適宜、●小麦粉…大さじ1と1/2、●水…大さじ1と1/2、●酢…2滴
作り方 ①●をよく混ぜて衣を作る。②油を170℃に熱する。③白ネギは2センチ長さのぶつ切りにする。④③に小麦粉をまぶし、①をつけて②の油で揚げる。⑤器に盛り、塩とカツオ節をかける。
 - ④ 副菜/春野菜のみそ汁**
74キロカロリー 塩分0.9グラム
材料 新タマネギ…30グラム、新ジャガイモ…30グラム、ニンジン…15グラム、油揚げ…5グラム、絹サヤインゲン…6グラム、だし汁…120ミリリットル、ミソ…小さじ1
作り方 ①タマネギは薄切り、ジャガイモとニンジンは一口大に切る。油揚げは幅5センチの細切り、絹サヤは斜め切りにする。②鍋にだし汁を入れ、絹サヤ以外の①の具を入れ、軟らかくなるまで煮る。③絹サヤを加えひと煮したら火を止め、ミソを溶き入れる。
 - ⑤ もう一品/季節の果物**
42キロカロリー 塩分0.2グラム
材料 ポンカン…1個

★総エネルギー 639キロカロリーー 塩分: 2.0g
問い合わせ: 町健康管理センター ☎ 52-8481

わが家の一番星



わが家のスーパヒーロー!
カッコいい大人になってね★

令和4年9月27日生まれ(3歳) 船倉惇輝さん・祐未さんの長男

令和4年5月4日生まれ(3歳) 山口裕貴さん・沙季さんの長男

優しい子に育ってくれてありがとう。これからも頑張らしく明るく元気に大きくなってね!

わが家の一番星
町のLINE公式アカウントからお申し込みください。トーク画面で「一番星」とメッセージを送信すると、申込フォームの案内メッセージが表示されます。
(申込者多数により、申し込みを一時停止する場合があります)

町LINE 公式アカウントはこちら

問い合わせ 総務課 秘書広報係 ☎ 52-1113 (直通)

POST CARD

889-1995

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

2026.3 vol.667

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