

届け！みんなの願い



三股町立文化会館  
プロデュース  
みまた祭典フェスティバル

# まちドラ！ 2026

# 7

三股町長選挙・三股町議会議員選挙を行います…4 国民健康保険…6  
まちの話題…10

花と緑と水のまち  
宮崎県 三股町

MIMATA

PublicRelations

7

Vol.671



広報みまた 令和8年7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



三股の子どもたちによるほのぼのの演劇公演！

## みまた座23期生 試演会

三股町立文化会館で23年間続く、子どもたちのための演劇ワークショップ「みまた座」！  
6月に始まり、「みまた座23期生」の初めてのお試し公演が開催されます。  
子どもたちの活動の成果をご期待ください！

日時(2回公演)

# 8月23日(日)

1回目：午前11時開演 / 2回目：午後2時開演  
(開場は開演の20分前)

- 料 金 / 無料
- 会 場 / 三股町立文化会館 ホール
- 主 催 / 三股町、三股町教育委員会
- お問合せ /  
三股町立文化会館 TEL0986-51-3462  
<https://bunka.town.mimata.lg.jp>



演出 / 永山智行  
出演 / みまた座23期生(24名)  
劇団こぶく劇場

### みまた座とは？

三股町立文化会館が毎年6月から3月にかけて開く小中高生対象の演劇ワークショップ。平成16年に旗揚げし今年で23年目を迎える。延446人(実157人)が在籍。演劇監督に永山智行(劇作家、演出家、劇団こぶく劇場)、指導は三股町立文化会館フランチャイズカンパニーである劇団こぶく劇場の劇団員が担う。

毎年3月に上演する本公演の作品は、前年度戯曲講座受講生の中から町民の一人が書き下ろすなど、その存在は連結を誇る創造系事業の中核を成す。丁寧に時間をかけ構築した一連の事業群は『文化芸術の振興による創造性豊かな地域づくりに特に功績があった』と高く評価され、県内の公立文化施設としては初めてとなる「平成24年度地域創造大賞(総務大臣賞)」の受賞に至った。みまた座は三股町立文化会館の基本理念「思い 育み 知の創造」の姿そのものであり、大切な宝である。



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。



三股町立文化会館  
プロデュース  
みまた演劇フェスティバル

# おちドラ! 2026

まちなかでドラマを観る  
3日間!

5月22日(金)、町立文化会館で  
演劇フェスティバル「まちドラ」  
2026」の幕が開けました。

翌23日(土)〜24日(日)は町  
体育館、仲町地区の町研修セン  
ター、三股駅の3会場で「ヨム  
ドラ」(読むドラマ)を開催。令和  
7年度の戯曲講座受講生が書いた  
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「ミルドラー」(観るドラ  
マ)は、長崎県を拠点に活動する  
劇団「劇団ヒロシ軍」による喜劇  
『受付』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を鑑賞  
しました。



ツアーコンダクター



オープニングセレモニー



ヨムドラ『洗濯物が乾くまで』



ヨムドラ『桃太郎を待ちながら』



ヨムドラ『夢の中には傘がない』



ヨムドラ『Mesmerize(メズマライズ)』



ヨムドラ『スパイスカレーと種まき』



ヨムドラ『占いの館』



ミルドラ『受付』





## 町議会議員選挙と町長選挙における選挙運動の選挙公営(公費負担)を拡大します

令和4年度執行の町長選挙と町議会議員選挙の選挙運動から選挙公営を拡大し、選挙運動用自動車の使用やポスター、ビラの作成を公費で負担しています(上限あり)。

これは、地方議員の成り手不足の問題や、選挙運動に係る自己負担の軽減など、選挙立候補に伴う環境改善が目的です。なお、選挙公営の拡大に伴い、選挙に立候補する際には供託金が必要です。

### 選挙公営(公費負担)の内容について

#### 選挙運動用自動車の使用

※①か②のいずれかのみ

区分	対象	限度額
①	ハイヤー、タクシーの借り上げ	選挙運動用自動車として使用された各日の料金の合計額(1日1台のみ) 6万4,500円/日×5日 = 32万2,500円
②	自動車のレンタル、個人、会社などからの借り上げ	選挙運動用自動車として使用された各日の料金の合計額(1日1台のみ) 1万6,100円/日×5日 = 8万500円
	燃料の供給契約	選挙運動用自動車に供給した燃料の代金 7,700円/日×5日 = 3万8,500円
	運転手の雇用契約	選挙運動用自動車の運転に従事した各日の報酬の合計額(1日1人のみ) 1万2,500円/日×5日 = 6万2,500円

#### 選挙運動用ビラの作成

対象	①単価上限	②枚数上限
作成単価と①のうち低い額 × 作成枚数と②のうち少ない枚数	(1枚) 8円38銭	(町議会議員選挙) 1,600枚 (町長選挙) 5,000枚

#### 選挙運動用ポスターの作成

対象	①単価上限	②枚数上限
作成単価と①のうち低い額 × 作成枚数と②のうち少ない枚数	(1枚) 4,352円	(ポスター掲示場数) 84枚

### 供託金について

選挙に立候補するためには供託金が必要です。これは、当選を争う意思の無い人が、売名などの理由で無責任に立候補することを防ぐことを目的としています。一定の得票数(没収点)を獲得できなかった場合、供託金は没収され、税金と同じように使われます。一定の得票数を獲得した場合、または無投票当選となった場合は、返還請求を行い、還付を受けることができます。

選挙の種類	供託金額	没収点
町議会議員選挙	15万円	有効投票総数を議員定数で除した数の10分の1
町長選挙	50万円	有効投票総数の10分の1

★お問い合わせは、町選挙管理委員会 ☎52-1112(直通) お願いします

# 三股町長選挙 三股町議会議員選挙 を行います



### 町長選挙、町議会議員選挙の選挙期日などをお知らせします

- 選挙告示日  
8月25日(火)
- 立候補者届出日  
8月25日(火) 午前8時30分～午後5時
- 選挙期日  
8月30日(日)
- 投票所  
町内11投票所 午前7時～午後6時
- 開票  
町立文化会館(ホール) 午後7時開始(予定)

#### 投票所の変更について

今回の選挙では、投票所が2カ所変更になります(熱中症対策のため、空調設備が整った施設に変更します)。各投票所の詳しい場所は、選挙前に各世帯に送付する「投票所入場券」を確認してください。

#### ①【第9投票所】

変更前…西部地区体育館

変更後…第9地区分館

#### ②【第11投票所】

変更前…三股西小学校体育館

変更後…三股西小第一放課後児童クラブ(同校東隣)

#### 期日前投票について

①町立文化会館(エントランスホール)

●日程 8月26日(水)～8月29日(土)

●時間 午前8時30分～午後8時

②第6地区分館

●日時 8月26日(水)

午後3時～7時45分

③第9地区分館

●日時 8月27日(木)

午前10時～午後7時45分

※投票所の変更に伴い、西部地区体育館には、期日前投票所を設置しません。

#### 町や町選挙管理委員会の取り組み

●「コミュニティバス「くいまーる」の無料運行

期日前投票実施中の一部期間、コミュニティバス「くいまーる」を無料で運行します。

#### ●街頭啓発

明るい選挙推進協議会が、町内のスパーマーケットなどでチラシを配布し、選挙があることをお知らせします。

#### ●郵便投票

両下肢などに重度の障害がある人や、要介護5の認定を受けている人などは、郵便で投票することができます。詳しくは問い合わせください。

#### そのほかの選挙予定

●宮崎県知事選挙

●任期満了日

令和9年1月20日(水)

●投票日

12月27日(日)



# 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害がある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(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。

現在お持ちの資格確認書の有効期限は7月31日です。

マイナ保険証(健康保険証の利用登録がなされたマイナンバーカード)をお持ちでない人には「資格確認書」を、7月下旬に郵送します。マイナ保険証をお持ちの人には昨年

●お問い合わせ  
加入・喪失の届け出  
町民保健課 国保年金係 ☎ 52-9663-1  
保険税額の確認など  
税務財政課 住民税係 ☎ 52-9663-8  
納付の相談  
税務財政課 特別収納対策係 ☎ 52-9663-4

(令和7年)に「資格情報のお知らせ」を郵送しています。発行は原則1回のみです(万が一紛失などしたときは、申請することで再交付が受けられます)。

**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、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、納期限内の納付にご協力をお願いします。

**1 納税義務者は世帯主**  
国保税を納めなければならぬ人を「納税義務者」といいます。

国保税の納税義務者は、原則として住民登録されている世帯単位の世帯主です。

また、世帯主が国保の加入者・未加入者にかかわらず、家族の中に加入者がいれば、世帯主がその世帯の国保税を納付することになります。これを「擬制世帯主」といいます。

**2 納付の方法**  
納付の方法は、口座振替、納付書での払い込み(普通徴収)や年金からの差し引き(特別徴収)での納付があります。

●お問い合わせ  
加入・喪失の届け出  
町民保健課 国保年金係 ☎ 52-9663-1  
保険税額の確認など  
税務財政課 住民税係 ☎ 52-9663-8  
納付の相談  
税務財政課 特別収納対策係 ☎ 52-9663-4

(A) 普通徴収(口座振替や納付書での納付)  
国保税は、4月から翌年3月までの12カ月分を、7月から2月までの8回で納付することになります。

(B) 特別徴収(年金からの差し引き納付)  
特別徴収の対象は、次の全ての要件に該当する世帯です。

- ・世帯主が国保の被保険者であること
- ・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。

※転入の時期、国保加入届け出の時期によって特別徴収できない場合や、遅れる場合があります。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

## 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8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7年中の所得から基礎控除43万円を差し引いて計算

所得割	8・50%
資産割	13・35%
均等割	2万4100円
平等割	(未就学児1万2050円)
特定世帯以外	1万8600円
特定世帯※2	9300円
特定継続世帯	1万3650円
上限額(賦課限度額)	67万円
合計金額が67万円を超える場合は67万円	

所得割	3・50%
資産割	5・50%
均等割	9400円
平等割	(未就学児4700円)
特定世帯以外	7350円
特定世帯※2	3675円
特定継続世帯	5512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・40%
資産割	5・00%
均等割	8750円
平等割	4770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	

所得割	0・40%
資産割	0・00%
均等割	1400円
18歳以上均等割	(未就学児700円)
平等割	152円
特定世帯以外	700円
特定世帯※2	350円
特定継続世帯	525円
上限額(賦課限度額)	3万円
合計金額が3万円を超える場合は3万円	

## 年間保険税額 上限 113万円

令和8年度から、子ども・子育て支援金分が加算されます。子ども・子育て支援金分は、資産割は課税されません。また、18歳未満の人(18歳の誕生日を迎える最初の3月31日までにいる人)は均等割は課税されません。

※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。

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し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(金)	7月27日(月)
8月	第2期	8月31日(月)	8月25日(火)
9月	第3期	9月30日(水)	9月25日(金)
10月	第4期	11月2日(月)	10月26日(月)
11月	第5期	11月30日(月)	11月25日(水)
12月	第6期	12月25日(金)	12月25日(金)
1月	第7期	令和9年2月1日(月)	1月25日(月)
2月	第8期	令和9年3月1日(月)	2月25日(木)

- ・国保税は国保を支える貴重な財源です。必ず納期限内に納めましょう。
- ・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。

- ・(12月のみ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 国保税が納付できない場合**  
指定金融機関、コンビニや町役場窓口
- 5 国保税の支払い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。
- 6 納付が遅れると**  
納期限が過ぎても保険税を納付しないことを「滞納」といいます。滞納になったままですと、法律に基づいて納税義務者宛てに督促状を発送します。
- また、督促状が送付された場合には、督促手数料を併せて納めなければなりません。
- さらに滞納状態が続くと、納付までの遅れた日数によって、延滞金も納付する必要がある生じたり、滞納処分を受けたりする場合がありますので注意してください。
- 特別な事情で納付が困難となった場合は、税務財政課に必ず相談してください。
- 7 お願**  
国保税を金融機関などで納付してから町で納付の確認がとれるまで、1週間から10日程度かかる場合があります。この場合、納付済みにもかわらず、行き違いで督促状が発送されることがありますので、あらかじめご了承ください。そのためにも、納期限内の納付にご協力をお願いします。

『願事』



空手の願事、叶いますように

毎年、町更生保護女性会の皆さんが、町立文化会館と放課後児童クラブのある施設に設置する七夕飾り。今年は町立文化会館と、第2地区交流プラザに設置されました。写真の男の子は、家族と一緒に町立文化会館を訪れていた、三股西小4年の近藤壮さん。声を掛け、短冊に願事を書いてもらいました。町立文化会館の七夕飾りは今月中旬ごろまで設置される予定です。



地域おこし協力隊通信 vol.76

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



『韓国の夏』

地域おこし協力隊 趙昇厚さん

暑い夏が始まりました。皆さま、体調には十分お気をつけください。今回は、韓国の夏の食文化の一つである「サムゲタン」を紹介します。日本では、土用の丑の日にウナギを食べて暑さを乗り切る文化がありますが、韓国にも「伏日(ボンナル)」と呼ばれる日があり、この時期にサムゲタンなどの滋養食を食べる習慣があります。韓国には「以熱治熱(イヨルチヨル)」という言葉があります。これは「熱をもって熱を制す」という意味で、暑い夏にあえて温かい料理を食べ、汗をかきながら体を整えるという昔ながらの考え方です。サムゲタンは、鶏の中に餅米、ニンニク、ナツメや高麗人参などを入れて、じっくり煮込んで作る料理です。暑い時期に元気をつける料理として、韓国では昔から親しまれています。夏に韓国を訪れる機会があれば、ぜひ一度味わってみてください。



삼계탕(参鶏湯=サムゲタン) 복날(伏日=ボンナル)

外国語指導助手のコーナー

フィットネス界の女性パート2



リュツ・カリッサ

昨年12月号でフィットネスに関するお話を掲載しました。その後、私は2つのストリクトカール大会に参加しました。ストリクトカールとは、上半身の勢いを全く使わないようにするために、体を壁に押し付けて行う、上腕二頭筋だけでベンチバーベルを持ち上げる競技です。昨年の11月末に、全九州ストリクトカール大会女子の部で、私は優勝しました。下の写真は全九州大会のもの。この結果を通して、今年の



全国大会に参加する意欲が出て、全国大会では4位に入賞することができました。3位以内に入賞することはできませんでしたが、これまで私を支えてくれた皆さんや周りの皆さんに心から感謝しています。来年も、必ず全国大会に出場します!



不条理劇の名作を楽しむ

5月22日(金)から24日(日)の3日間、今年で15回目を迎えた、みまた演劇フェスティバル「まちドラ!2026」を開催しました。

三股駅、町体育館、仲町地区の町研修センターと町立文化会館の4会場、全国各地の劇団と町民チームによる演劇7作品が上演されました。

そのメインの公演「ミルドラー」で町立文化会館で上演されたのが、劇団ヒロシ軍(長崎)による喜劇「受付」。神経の不調を相談しようとする精神科を訪れた男性が、受付の女性に話をはぐらかされるうち、募金やアイバンク登録、献体まで次々と承諾させられ、笑いの中で奇妙な状況に追い込まれていくという内容です。

例年、あらゆる形でまちドラ!を盛り上げている劇団ヒロシ軍の荒木宏志さんによる、大胆かつ繊細に訳された別役実の代表作に、観客の皆さんは熱心に見入っている様子でした。



まちドラ!劇団ヒロシ軍による喜劇「受付」本番の様子



昨年のみまた座「試演会」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

また、まちドラ!2026には延べ1658人が来場し、過去最高の動員数を達成しました。来場いただいた皆さんに心より感謝いたします。

みまた座は23年目です!

6月18日(木)、演劇ワークショップ「みまた座」23期が始まりました。

みまた座とは、小中高生を対象とした演劇講座で、演劇監督・永山智行さん(劇団こふく劇場)の指導のもと、子どもたちのための自由な表現の場として22年間続いていきます。

今年の参加者は24人。これから毎週木曜日の夕方に町立文化会館に集まり、3月の本公演に向けて活動していきます。初のお披露目は、8月開催のみまた座23期生「試演会」です。子どもたちの活動の成果に、ぜひ期待してください。

◆お知らせした公演・講座の詳しい情報は本紙裏面をご覧ください。

ライブラリーコンサート

本と音楽が紡ぐ世界

4月30日(木)、ライブラリーコンサートを開催しました。出演は、クラシックギター演奏者の愛川義夫さんと、ソプラノ歌手の天野のり子さん。初夏の童謡「茶摘み」、「背くらべ」などの演奏や、やなせたかしさんの童話『やさしいライオン』、谷川俊太郎さんの詩集朗読などのプログラムで、本と音楽の世界をお届けしました。約20人の観覧者は、力強いギター演奏と美しい歌声に聞き入っている様子でした。

ようこそ図書館へ

みまた幼稚園児が来館

5月12日(火)、みまた幼稚園の園児18人が来館。大型絵本など6冊の絵本読み聞かせと、読書を楽しみました。また、自分で借りる本を選び、窓口で貸出手続きを体験しました。



本と音楽が紡ぐ世界「ライブラリーコンサート」



ようこそ図書館へみまた幼稚園来館

聴きドク!聴いて楽しむ朗読会

落語・講談編

劇団こふく劇場の団員あべゆうさん

による朗読会を行います。3月に続く2回目となる今回は、落語と講談の演目を朗読します。演目を楽しみながらそれぞれの特徴について解説も交えてお届けします。

●日時 7月17日(金) 午後2時~3時

事前申し込みが必要です。町立図書館窓口で電話で受け付けます。

宮崎本大賞が発表されました

県内書店員や図書館司書などが投票し選定される、第7回宮崎本大賞が決定しました。今年の受賞作品は:

『掬えば手には』

瀬尾まいこ/著 講談社

他人が何を考えているのかが分かってしまう超能力を持つ梨木匠が、心に傷を負った同僚の常盤冬香に寄り添う物語です。

◆休館案内(17ページ)のカレンダー) 町立図書館で所蔵していますので、ぜひ利用してください。

三股町立図書館

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



5月29日(金)、町総合福祉センター「元気の杜」で、第2回「みまたベビフェス」(Baby Step Festival)が開催されました。

これは、町子育て支援センターが産後ケア事業の一環として開催したイベント。昨年度に初めて開催し、今回で2回目の開催となりました。



Topics  
ハイハイ競争!  
「みまたベビフェス」が開催

ハイハイ競争では、リモコンや鍵など、それぞれの赤ちゃんのお気に入りグッズを持ったお母さんが声を掛けながらハイハイを促し応援。また、同施設内の「いきがいデイサービス」の利用者も応援に駆け付け、懸命にハイハイをする赤ちゃんたちに声援を送りました。



Topics  
がんばって色を塗りました  
国スポPRの塗り絵が完成

令和9年9月に本県で開催される国民スポーツ大会で、本町では銃剣道競技、ノルディックウォーキングが行われます。町実行委員会は、同大会や本年9月に開催されるリハーサル大会に向けた機運を高めることを目的に、町内の園児に、兩種目パージョンのじゃんかん君の塗り絵をしてもらいました。銃剣道競技パージョンの塗り絵は、リハーサル大会当日、会場の町武道体育館に展示する予定です。



町公式サイト(国スポ情報)

みんなで楽しく生涯学習「さつき学園開講式」  
5月26日(火)、町中央公民館で「令和8年度さつき学園開講式」が行われました。この「さつき学園」は、誰でも楽しく生涯学習をすることや参加者同士で交流を深めることを目的に、毎年、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31人。開講式の後は、第1回目の教室として「紙芝居まねきねこの会」(都城市)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る様子でした。全16回の教室では、健康づくりや交通事故防止などに関する講話のほか、パークゴルフ交流会、音楽教室や町外への移動教室などの学習を行いながら、交流を図ります。



小学3年生と中学1年生が対象  
放課後学習会を実施中  
町教育委員会は、基礎学力の定着を図るための放課後学習会を、町中央公民館で実施しています。対象者は町内の小学3年生と二股中1年生で、教科は算数・数学です。学習会が開かれていて、小学3年生が毎週水曜日、中学1年生は毎週水曜日、町内在住の講師1人と九州大学の学生(小学生のみ)が少人数指導と個別の支援に当たっています。今年度の放課後学習会には、小学生19人、中学生9人が参加しています。



三股中で啓発交流会を開催  
6月5日(金)、三股中学校(本町正治校長)で「第76回社会を明るくする運動」啓発交流会を開催しました。これは同運動に対する理解を深めてもらい、青少年健全育成を図るとともに、犯罪のない明るい社会を目指すことを目的に開催したものです。会では宮崎保護観察所の統括保護観察官・二宮尊さんが「更生保護について」と題して講演。終了後、生徒会執行部7人と、二宮さん、保護司4人が保護司活動などについて意見交換しました。



選挙啓発に多大な貢献  
総務大臣から感謝状  
5月11日(月)、町役場で「国民参政135周年・普通選挙100周年・婦人参政80周年記念における選挙関係功労者表彰」に関する、総務大臣感謝状の伝達式を行いました。今回、総務大臣から感謝状が贈られたのは、勝岡在住の森秋生さんです。森さんは、本町の明るい選挙推進協議会の委員(副会長)として、平成18年度から令和5年度までの18年間、精力的に活動。この間、選挙時に実施する町内商業施設などでの啓発活動に積極的に参加し、投票率の向上に向けた活動に取り組みむなど、「明るい選挙」の推進に、長きにわたり尽力した功績が認められて受賞しました。



勝岡・梶山小に苗などを贈呈  
「人権の花」運動を実施  
5月21日(木)、町は、勝岡小学校と梶山小学校に「人権の花」運動の一環として、花の苗、プランターや啓発看板などを贈呈しました。これは、子どもたちがお互いに協力しながら花を栽培することによって、命の大切さや相手への思いやりといった「基本的人権の尊重」の精神を身につけてもらうことを目的とした運動です。贈呈式には、町長、教育長のほか、人権擁護委員や宮崎地方事務局都城支局長が出席しました。



参加者  
野間仙羅さん  
(三股小3年)



生徒会長  
坂口楓芽さん  
(三股中3年)

結婚新生活を支援します！

町は、新婚生活のスタートを応援するため、住宅取得費用などの一部を補助しています。申請する人は、対象となる要件や必要な提出書類の確認のため、事前に問い合わせてください。

●対象世帯①～④の条件を全て満たす人

- ①令和8年1月1日以降に婚姻した
②婚姻日の年齢が夫婦ともに39歳以下
③夫婦の合計所得が500万円未満(直近の所得証明書の額)
④夫婦の双方がライフプランなどに関する講習などを受講している

●対象経費① 4月1日(水)～令和9年2月26日(金)までに支払った費用が対象です。

期限を過ぎる場合は相談してください。

(1)住宅賃貸費用

婚姻を機に新たに契約した住宅の賃借に要した費用および既に契約済みの住宅で婚姻日または婚姻を機に同居を始めた日以後の住宅の賃借に要した費用のうち賃料、敷金、礼金、共益費および仲介手数料。

(2)住宅リフォーム費用

婚姻日から起算して1年前の日以後に婚姻を機に新たに実施した、住宅機能の維持または向上を図るために行う修繕、増築、改築、設備更新などの工事費用。

(3)住宅取得費用

婚姻日から起算して1年前の日以後に婚姻を機に新たに取得した住宅

8月は「人権啓発強調月間」です

「人権」とは、「全ての人々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、県とともに全市町村が人権啓発に取り組んでいます。この機会に、学校、家庭や地域で、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、強調月間に次の取り組みを行います。

「いきいきふれあいレレ」啓発展を開催します

県では、人権啓発のパネル展示を全市町村でレレして実施する「いきいきふれあいレレ啓発展」を開催します。

同啓発展では、県内の児童・生徒による「人権に関する作文やポスター」などが掲示されるほか、人権についての啓発用資料を準備しています。

家族、友人と来場し、「人権」の大切さについて考えてみませんか？本町では、次の日程で行いますので、ぜひご覧ください。

●開催期間 8月1日(土)～8月

の購入または新築に要した費用。

(4)引越費用

婚姻を機に町内に引っ越しする際に要した経費のうち、引越業者または運送業者へ支払った費用。

※(1)～(3)については、居住用途の部分と事業用途の部分(店舗など)が併存する併用住宅においては、居住用途の部分のみ対象とします。

●補助金額 最大30万円

●受付期間 令和9年2月26日(金)午後5時まで

●お問い合わせ

企画商工課 企画政策係
52-11114

水道基本料金(8月、10月請求分)を免除します

物価高騰により経済的な負担が増加している家庭や事業者を支援するため、水道基本料金を免除します。

●対象者 本町に水道料金を納付している人

●手続き 不要(免除後の料金を請求します)

●免除の内容 内容 8月、10月請求分の、2期分の水道基本料金を無料(7月、9月検針分)

Table with 2 columns: 口径(ミリ) and 基本料金(税込)(2カ月当たり)

13日(木)

●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

教育課 生涯学習係
52-9311



放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学はテレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い世代の人が学んでいます。

現在、10月入学生を募集しています。希望する人には詳しい資料を送付しますので、気軽に問い合わせください。

●募集学生の種類

①教養学部

- 科目履修生(6カ月在学し、希望する科目を履修)
選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)
②大学院
修士科目生(6カ月在学し、希望する科目を履修)
修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

●出願期間

①6月10日(水)～8月31日(月)、

※基本料金を超えた(水の使用量に応じた)従量料金、下水道使用料や農業集落排水使用料は通常どおりの請求となります。

※一般家庭に設置されているメーターの口径は、主に13ミリ、20ミリになります。

※基本料金の金額はメーターの口径によって異なります。メーターの口径は検針票で確認してください。

●お問い合わせ

環境水道課 水道係
52-9081

町内一斉清掃を実施します

町内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。

●清掃日 8月2日(日)

※天候不順の場合の実施の可否は、実施団体などで判断してください。

※8月は、町内のごみ拾い推進月間です。8月の町内一斉清掃は、公園、広場や道路など町内のごみ(空き缶など)を拾いましょう。

●搬入場所 町一般廃棄物最終処分場(クリーンヒルみまた)

●搬入時間 午前7時～9時 ※時間厳守をお願いします。やむを得ず搬入時間に間に合わない場合は、町一般廃棄物最終処分場(52-5424)に連絡してください。

●搬入できるごみ 清掃で出た、空き缶などの不燃物ごみ

②9月1日(火)～9月9日(水) (インターネットでも出願できます)

●資料請求(無料)・お問い合わせ

放送大学宮崎学習センター
0982-5311893



町内の事業所・企業の皆様へ「令和8年経済センサス」活動調査へのご協力をお願いいたします

「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。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(月)

●調査対象 全国全ての事業所と企業

●調査内容 名称および電話番号、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



●お問い合わせ 企画商工課 企画政策係
52-11114

※分別して、直接搬入してください(町役場での回収は行っていません)。

※処分場内では係員の指示に従ってください。

※草、剪定くず、側溝の泥や火山灰を持ち込む場合は、袋に入れずに持ち込むか、処分場で袋から出してください。

●お問い合わせ

環境水道課 環境保全係
52-9082

三股町はたちの成人式実行委員を募集しています

令和9年1月5日(火)実施予定の「三股町はたちの成人式」について、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8年4月2日～令和9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。(会議の日時は実行委員の都合に合わせてます)

②参加者の中心となって、当日の運営を行います

●応募方法 7月22日(水)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・お申し込み

教育課 生涯学習係
52-9311

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 52-8008

●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)

0985-22-3858

●警察安全相談室 52-9110

●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 さぼーとねっと宮崎

0985-38-8300

●町女性相談所 52-0999

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

●忌明け寄付

寄付者 続柄 故人名 年齢 地区 金額

中原昭一 母 中原三子 102 上米 3万円

長倉マサ子 夫 長倉文義 93 梶山 5万円

中世久子 夫 中世正隆 87 東原 5万円

久保宏子 夫 久保行義 90 仲町 3万円

杉野 満 義母 新地シ子 97 餅原 5万円

瀬戸山千代 夫 瀬戸山和実 83 東原 3万円

●一般寄付 2件

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 8月6日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和7年7月、令和8年1月、5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 7月16日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和6年11月、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。また、希望者には心理相談、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 7月23日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分

- 対象者 令和5年12月、令和6年1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。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。月々金曜の午前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。やわらかな布絵本の世界を親子で楽しみましょう。

- 期日 7月14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 7月16日(木)
- 時間 午前9時30分～11時30分 (出入り自由)

mamanote (体操)

理学療法士の内久保鮎子さんが産後の体を無理なく整える体操を行います。赤ちゃんと一緒に、心と体をほぐす時間を過ごしてみませんか。

- 期日 7月22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」和室
- 対象 町内在住で産後2カ月～1年程度のお母さん
- ※要予約(5組限定)

救急法講習会

乳幼児に対する心肺蘇生法とA E

Dの使用法についての講習を、実技を交えて実施します。お子さんと一緒に参加できます。

- 期日 7月23日(木)
- 時間 午前10時～11時
- 講師 都城市消防局 警防救急課 担当職員
- ※要予約

ランチタイム

月に一度、センターでお昼ご飯を食べることが出来ます。弁当や軽食の持参が可能です。みちばあばの手作り弁当(要予約)の注文もできますので、親子でゆっくりランチを楽しみましょう。

- 期日 7月24日(金)
- 時間 正午～午後1時(ランチタイムの前後も遊べます)

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28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

ください。

● 対象者

- 65歳以上の、一人暮らしで、慢性疾患などにより、日常生活で注意が必要な状態の人。
- 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対象になりません。

※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す。



高齢者(介護保険)



地域包括支援センターからの お知らせ

☎52-9063・8634

緊急通報システム貸与サービスについて

在宅生活での緊急事態に対する不安解消のため、緊急通報システムを貸し出します。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

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 8月6日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和7年7月、令和8年1月、5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 7月16日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和6年11月、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。また、希望者には心理相談、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 7月23日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分

- 対象者 令和5年12月、令和6年1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。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。月々金曜の午前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

から活動しています。

子育てを手助けしてほしい人

↓おねがい(依頼)会員  
子育てを援助したい人  
↓まかせて(提供)会員

利用するには事前に会員登録が必要です。

〈現在行っている援助活動〉

用事やリフレッシュしたいときの子ども預かり、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。

利用時間	1時間あたりの利用料金
月々金曜 午前7時～午後7時	子ども1人目 300円 2人目以降 300円
月々金曜の早朝・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。

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、音楽に合わせて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 8月17日(月)

足もと元気教室

● 日程=7月15日～8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	7月17日(金)
			8月7日(金)
2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	8月6日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	-
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	7月15日(水)
			8月12日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	7月16日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	7月16日(木)
			8月6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	8月5日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原研修館	-
三原	午後1時30分～3時	三原地区コミュニティセンター	7月15日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	7月22日(水)
			8月12日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	8月3日(月)
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	-
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	7月24日(金)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	7月22日(水)
			8月12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  
※7月1日～14日の日程は、「広報みまた」先月号を確認してください。

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 dates. Includes notes for library closures and events like 'Sea Day' on the 20th.

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 ☎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 dates, hospital names, addresses, and phone numbers.

休日急患診療機関

8月

Table of emergency medical services for August, listing dates, 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。

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・許さ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...

飲酒運転の危険性、責任の重大性

- 飲食店における飲酒運転をする恐れのある人への酒類提供の禁止とハンドルキーパー運動の周知徹底を図りましょう。
● 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。

令和8年飲酒運転根絶強化月間

期間：7月1日(水)～31日(金)

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。

令和5年12月1日施行

- 安全運転管理者は、次の業務が義務化されています。
● 運転前後の運転者の状態を目視などで確認することにより、運転者の酒気帯びの有無を確認すること。
● 酒気帯びの有無について記録し、記録を1年間保存すること。

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第8位 / 令和8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(金)は納期限です

● 国民健康保険税(第1期)

口座振替は7月27日(月)が振替日です。引き落としされなかった場合、8月10日(月)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

◎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ありません

三股町の人口 (令和8年6月1日現在)

● 男/11,535人・女/13,261人・合計/24,796人(前月比-19人)
● 世帯数/10,311戸(-11戸)・出生/7人・死亡/23人・転入/54人・転出/57人



## 3年目、若手消防団員の思い

### 期待を背に、誇りを胸に

消防技術の向上などを目的に開催される、消防操法大会。町消防団第2部の田畑浩平さんは、12日に開催される大会に、ポンプを操作して送水する「3番員」として出場する。大会では機械操作や規律など多くの審査項目が設けられており、週3〜4回の訓練を通して一つ一つ学んでいる。「ポンプの操作方法などを先輩たちが付きつきりで教えてくださり本当に感謝しています。期待に

応えられるよう、しっかりと習得したいです」と意気込む。そんな田畑さんが「楽しんで活動しています」と話すのは、活動を通して生まれるつながりに魅力を感じているからだ。「自分が生活するまちで、年齢も職業も異なる人たちと共に活動してつながりを深められるのはありがたいこと。やりがいをもって活動しています」と笑顔を見せる。仲間の期待を背負い、消防団員としての誇りを胸に秘め、田畑さんは、今日もまちを守る一人として活動している。

クローズアップ  
まちを支える人たち 207 山王原在住 田畑浩平(31)さん

## 茶じょけ

Mメイト通信の取材にあたり「町内の建物火災の発生件数は“どのくらい減っている”のだろうか」と、統計資料を確認しました。オール電化住宅も増えて火災は減っているだろう、と…。しかし、例えば約20年前と比べても大きな変化が見られないことが分かりました。これは、町全体の建物の数が増えていることも一因かもしれませんがさらに全国的には、大規模な山火事や、台風・大雨などの災害が発生しています。このような状況を見ると、消防団は今後もまちの安心・安全を守る上で欠かせない存在となります▼さて、台風の季節が到来しています。私たち一人一人の「自助」はもちろんのこと、まち全体で災害に備え、この季節を無事に乗り越えられればと思います。

No.671 令和8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



【クラフトビール】  
・ペールエール  
・グリセット  
・ダークラガー 各700円

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。

## 三股から夢を醸す、クラフトビール

今回は、クラフトビールを醸造する「ワイルドビアドブルーイング合同会社」のデステファアーノ・ブルーノさんとアンダーソン・クリストファーさんをご紹介します。ブルーノさんが偶然出会ったクラフトビールの美味しさに感動し、「自分でも造りたい」と思ったことで始まった2人の夢。試行錯誤を重ねながら醸造に取り組み毎日見の連続です。製造後の丁寧な清掃まで妥協しない姿勢に、品質への強いこだわりがみえました。2人にとってビール造りは単なる仕事ではなく、共に夢を

追いつ、絆を深め、支え合う大事なものの。三股の豊かな水を使い、「自分たちのビールを多くの人に美味しく飲んでほしい」という想いを込めて、丁寧に醸造しています。目標は、種類を増やし、三股から全国へ発信すること、そしていつか自分たちの店を開くことだそうです。香りや味わい、そして、2人の情熱や温かい人柄を感じられるクラフトビールを、ぜひ一度味わってみてください。

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

# んだや様

No.165 だより

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://mimatatan.com



Instagram

## 大人も一緒に「食育」

健康バランス食実践のために

町の栄養士から いきいきげんき! 毎月19日は食育の日

旬の食材はおいしい! 栄養価が高い! 安い! といいこと尽くしです。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。

①

②

③

④

### 7月の旬の食材

- ・アジ
- ・ゴーヤ
- ・モロヘイヤ

※材料は全て1人分です

#### ① 主食/白ごはん

243<sup>キログラム</sup> 塩分0<sup>グラム</sup>  
材料 ごはん…150<sup>グラム</sup>

#### ② 主菜/魚のカレー天ぷら

279<sup>キログラム</sup> 塩分0.7<sup>グラム</sup>  
材料 アジ…100<sup>グラム</sup>、小麦粉…少々、▲溶き卵…1/4個、▲冷水…大さじ1、▲小麦粉…大さじ1.5、▲カレー粉…小さじ1/2、揚げ油…適宜、キャベツ…50<sup>グラム</sup>、レモン…1/8個、ウスターソース…小さじ1

作り方 ①▲をふんわりと混ぜ合わせ衣を作る。  
②キャベツは千切りに切る。レモンはくし切りする。  
③アジは水気をふき取り、小麦粉をまぶし、余分な粉をはたき落とす。  
④アジに衣をつけて、熱した油に入れる。  
⑤カラリと揚がったら取り出し油をきる。  
⑥皿に盛り、キャベツとレモンを添える。好みでウスターソースをかける。

#### ③ 副菜/ゴーヤのサラダ

98<sup>キログラム</sup> 塩分0.6<sup>グラム</sup>  
材料 ゴーヤ…50<sup>グラム</sup>、塩…少々、薄口しょう油…小さじ1/3、●マヨネーズ…大さじ1、●砂糖…小さじ1/2、●カツオ節…1<sup>グラム</sup>、●コショウ…少々

作り方 ①ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを除く。  
②うす切りにして塩をまぶし、しんなりしたら水洗いでよく絞る。  
③薄口しょう油を全体に絡めたら、●を入れて混ぜ合わせる。

#### ④ もう一品/モロヘイヤのみそ汁

45<sup>キログラム</sup> 塩分1.1<sup>グラム</sup>  
材料 モロヘイヤ…25<sup>グラム</sup>、絹とうふ…30<sup>グラム</sup>、ダシ汁…120<sup>ミリリットル</sup>、ミソ…大さじ1/2

作り方 ①モロヘイヤは茎と葉に分ける。茎は2<sup>センチ</sup>長さ、葉はざく切りする。  
②豆腐は1.5<sup>センチ</sup>角切りする。  
③鍋にダシ汁を入れて煮立たせ、モロヘイヤの茎と豆腐を入れて1分ほど煮る。  
④葉を加えしんなりするまで煮たら火を止め、ミソを溶き入れる。

★写真の「モロヘイヤのみそ汁」は、ナッパを使用しています。

★総エネルギー 665<sup>キログラム</sup> 塩分: 2.4<sup>グラム</sup>  
問い合わせ: 町健康管理センター ☎ 52-8481

## わが家の一番星

双子のお兄ちゃん。大好きな柊里君とたくさん遊んで元気に大きくなってね。

令和6年2月19日生まれ(2歳)  
大浦知己さん・安里さんの長男

大浦 泰里ちゃん

双子の弟くん。わが家のムードメーカー。大好きな柊里君といっまでも仲良し兄弟でいてね。

令和6年2月19日生まれ(2歳)  
大浦知己さん・安里さんの次男

大浦 柊里ちゃん

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) 町の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

8 8 9 1 9 9 5

お手数ですが切手を貼ってお出しく下さい。

## 三股町役場 総務課 秘書広報係 行

2026.7 vol.671

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