

規律・スピード・正確性
磨きあげた技術を披露

日本のひなた宮崎 銃剣道競技リハーサル大会 を開催します!.....2

まもなく申込受付開始! みまたんパノラマまらそん...6 まちの話題...10

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 8 Vol.672



広報みまた 令和8年8月1日号

発行・編集：三股町 総務課
TEL: 0986(52)1113 FAX: 0986(52)4944
〒889-1095 宮崎県北諸県郡三股町五本松1-1

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL INK



三股町立文化会館プロデュース
三股町総合文化施設開設
25周年 記念事業
町民参加型演劇公演

三股町総合文化施設開設 20周年記念事業
町民参加型演劇公演
「しあわせなら手をたたこう」(2022年)

町民出演者大募集!!

『あれからぼくたちは』 公演日12月6日[日]

構成・演出/永山智行 募集締切2026年8月30日[日]
(劇団こぶく劇場)

今年、まちにホールができて25年。
今冬、その記念の演劇公演をいたします。
舞台が初めての方でも大歓迎!
たくさんのご応募をお待ちしています。



■対象/町内在住、職場が町内、または三股町出身。おおむね小学校4年生以上。
ただし上演日・前日リハーサル・稽古に必ず参加できる人。

■参加費/無料 ■公演日/12月6日[日]【1回公演】 ■公演会場/三股町立文化会館

■稽古/9月から開始。原則、週に1回【毎週木曜日】19時から21時30分、11月、12月は稽古が増えます。

■応募方法/申込書に必要事項を明記の上、文化会館へ申込書を持参してお申し込みください。

■申込書入手方/「三股町立文化会館」「三股町立図書館」「役場 総合受付」「三股町ホームページ」

■お問合せ/三股町立文化会館 TEL.0986-51-3462

三股町立文化会館 ◀ 検索



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。



銃剣道

国スポ開催に向けて!

9/6
日

日本のひなた宮崎
銃剣道競技リハーサル大会

を開催します!



2027 紡ぐ感動 神話となれ
日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

銃剣道とは

銃剣道は、日本の伝統的古武道である槍術の「突き」を基調として、明治初期に始まった武道です。

競技では、長さ166^{センチメートル}の、カシの木などで作られた木銃と呼ばれる用具を使用して、相手と「喉」や「胴」などの有効部位を突き合います。国スポでは、1チーム3人の団体戦で行われ、1人5分間(延長2分)の3本勝負。2本先取した方が勝者となります。

勝敗を決める「有効な突き」は、充実した氣勢・正しい姿勢で剣筋正しく有効部位を突き、引き抜いた後に残心(油断のないこと)のある技である必要があり、これを気・剣・体の一致した技と言います。

銃剣道の目的は、体力強化だけでなく、稽古と試合を通じて、「知」「情」「意」のバランスのとれた心身の発達や社会への適応力を育成するといった、人間形成の点にあります。

【参考】

- ・日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ実行委員会公式サイト(7月6日閲覧)
- ・公益社団法人全日本銃剣道連盟公式サイト「銃剣道の本旨」(7月7日閲覧)

令和9年

本県で国スポ開催!

令和9年9月～10月にかけて、本県で「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」が開催されます。

本町では、同年9月27日(月)～29日(水)に、町武道体育館で銃剣道(国スポ正式競技)が行われます。また、同年4月10日(土)には町ふれあい中央広場をスタート・ゴールとして「フルディックウォーキング」(デモンストラレーション競技)が行われます。

リハーサル大会を開催

令和9年の国スポを前に、本年9月6日(日)、町武道体育館で「日本のひなた宮崎銃剣道競技リハーサル大会」(以下、「リハーサル大会」)を開催。九州各地から銃剣道の選手が集まり、国スポさながらに競技が行われます。

本特集では、銃剣道の歴史やルールなどを紹介するとともに、町内に住む学生の競技者にインタビューを行い、その魅力を紹介します。

※「国民体育大会」(国体)は、令和6年に開催された佐賀大会から「国民スポーツ大会」(国スポ)に改称されました。



都城少年少女銃剣道クラブ
園田 龍之介さん(写真右、都城工業高校2年)
壤太郎さん(写真左、三股中3年)
(東植木在住)

きっかけは
国スポの本県開催決定
小学生の時から兄弟で銃剣道に励んでいる、園田龍之介さんと、弟の壤太郎さん。令和3年に発足した「都城少年少女銃剣道クラブ」で、日々稽古に汗を流しています。
2人の祖父は、元銃剣道競技者。さらに、父・貴宣さんも元競技者で、高校生の時には弟と共に福島国体に出場したほどの腕前の持ち主です。父や祖父の影響はもちろん、国スポの本県開催が決定したことが大きなきっかけとなり、龍之介さんと壤太郎さんは銃剣道を始めることにしました。龍之介さんは「習い始め

たところから、楽しいなと感じていました。狙ったところに突きが決まると、とてもうれしかったです」と話します。壤太郎さんは「はじめは木銃が重くて大変でした。でも、がんばって稽古をした成果が出て『一本』を取った時は、とてもうれしかったです」と振り返ります。
銃剣道を始めて5年。2人は、試合での「一本」や勝利を重ねるうちに、銃剣道にのめりこんでいきました。
並み居る強豪チームが集まる九州大会で優勝
5月、龍之介さんは遠征先の四国

で強豪チームと対戦しました。「とてもレベルが高くて驚きました。でも、7月の九州大会(四国のチームも出場)で対戦する可能性もあったので、絶対に負けたくない、優勝したいという気持ちになりました」と話します。
迎えた「第26回九州青少年銃剣道大会」。龍之介さんが先鋒を務める同クラブ(高校生チーム)は激戦を制し、見事に優勝しました。令和3年に発足したチームで、高校生はわずか3人。1チーム3人の団体戦で全員がレギュラーという状況にもかかわらず、並み居る強豪チームに勝利を重ねて、見事に栄光を手に入れました。
大舞台で輝く龍之介さんの姿を見た壤太郎さん。「来年は高校生になり、国スポに出場できる年齢になります。兄と一緒に国スポに出場できるよう、これからも稽古をがんばります」と意気込みます。龍之介さんは「まだまだ弟には負けられません。レギュラーの3人に選ばれるよう、これからも一生懸命がんばります」と力を込めます。
国スポ開催決定がきっかけとなって銃剣道を始めた園田兄弟。父や祖父など、家族が見守る舞台上立つ日を夢見て、今日も稽古に汗を流しています。

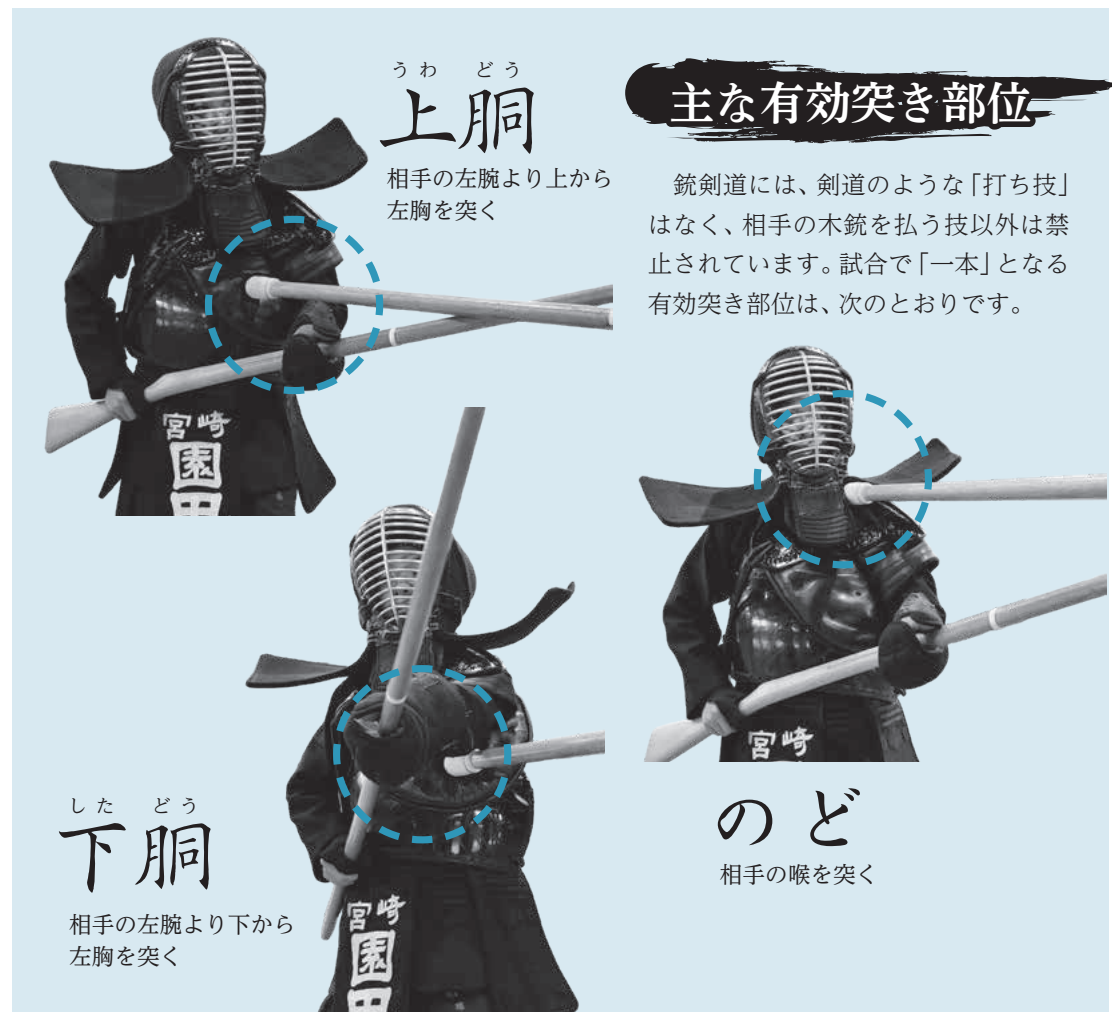
目標は国スポ出場！銃剣道競技者 園田兄弟

銃剣道の主なルール

銃剣道は、相手の喉や胴を突いて競う競技です。主な有効突き部位は、「上胴」、「下胴」や「のど」です。さらに相手の姿勢が崩れたり有効部位が隠れた場合には、「正面胴」、「肩」や「小手」も有効となります。

主な有効突き部位

銃剣道には、剣道のような「打ち技」はなく、相手の木銃を払う技以外は禁止されています。試合で「一本」となる有効突き部位は、次のとおりです。



その他の有効突き部位

上に示した有効突きのほかにも、状況に応じて、有効突きとなる部位があります。相手の突きを「かわす」ことや、相手の木銃を「払う」、「外す」、「押す」ことによって相手の構えを崩しながら技を繰り出します。



【参考文献】「第79回国民スポーツ大会銃剣道競技会大会公式プログラム」

リハーサル大会

熱気あふれる試合に注目！

リハーサル大会では、九州各地から銃剣道の実力者たちが集まり、国スポ同様「成年男子の部」「少年男子の部」の試合が行われる予定です。

国スポ・リハーサル大会共に、会場に観客席を設けます。誰でも観戦することができしますので、ぜひご来場ください。そして、選手たちの熱気あふれる試合を通じて、武道の魅力、そして、銃剣道の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。

●リハーサル大会

日程 9月6日(日)
時間 午前9時30分、
場所 町武道体育館
駐車場 町総合文化施設駐車場

●お問い合わせ

日本のひなた宮崎国スポ三股町実行委員会事務局(町教育課内)
☎ 52-9312



町公式サイト

ぜひ、
見に来てね～！



まもなく申込受付開始！

第10回

みまた 霧島

パノラマ まらそん

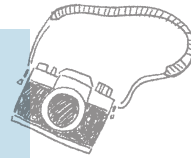


最優秀賞
『笑顔のゴール』(西山大地さん)



単写真部門・テーマ「笑顔」

優秀賞
『世界一の特等席』(西山恵さん)



昨年の
フォトコンテスト作品

令和9年1月に「第10回みまたん霧島パノラマまらそん」を開催します！三股・都城地域を見守る雄大な霧島連山、長田峡やのどかな田園風景を眺めながら、全国から集まるランナーたちと一緒に、爽やかな汗を流しませんか？皆さんの参加・来場をお待ちしています！

令和9年 1/24 開催



単写真部門・テーマ「全力の○○」



最優秀賞
『全力の雄叫び』(西山大地さん)



優秀賞
『全力のGoal in!』(本村伸二さん)

受付期間	
8月1日(土)～10月31日(土)	
申込方法	
	ふるさと納税 ・ふるさとチョイス ・楽天ふるさと納税 ・JALふるさと納税 ・ANAのふるさと納税 ほか

受付期間	
9月18日(金)～11月13日(金)	
申込方法	
ランネット	スポーツエントリー
郵便振替	電子申請
申込用紙は、町中央公民館・町役場で配布予定	教育課窓口で支払い

※二次元コードを読み込んで、各サイトにアクセスしてください。

大会の情報は、大会公式Instagramでも発信します。ぜひフォローしてください！



当日は町内で大規模な交通規制を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- お問い合わせ●
- みまたん霧島パノラマまらそん実行委員会(教育課スポーツ振興係内)
- ☎52-9313
- ※詳しくは大会公式サイトを確認してください。
- 【募集期間】
- ①……8月1日(土)～10月31日(土)
- ②③④……9月18日(金)～11月13日(金)
- ①ふるさと納税
- 先着50人、ハーフのみ
- ②ランネット
- ランネット、スポーツエントリー
- ③郵便振替
- 専用紙に記入後、郵便局で参加費をお振り込みください。振込手数料は申込者負担となります。
- ④電子申請
- 電子申請後、教育課窓口で参加費をお支払いください。



大会公式サイト

- 開催日
- 令和9年1月24日(日)(雨天決行)
- 会場
- 町立文化会館(スタート・ゴール)
- 開催種目
- ハーフ、5km、3km、2km、2kmファミリー
- 参加費
- ハーフ (一般) 5000円
- 5km (一般) 3500円
- 3km (中学生) 1500円
- 3km (一般) 3500円
- 2km (小学生) 1500円
- 2km (小学生) 1500円
- 2kmファミリー (2人) 4000円
- 2kmファミリー (3人) 5000円
- 2kmファミリー (4人) 6000円
- 表彰
- 遠来賞、最高年齢賞、仮装大賞、各種目総合(男女別)の3位までを表彰します。
- フォトコンテスト
- 大会の良さ・魅力を広く発信することを目的に、霧島連山を背景としたランナーや会場の様子などの写真を募集します。また、SNSでも作品募集を行います。
- よかもん朝市
- 会場、町内外の出店者が自慢のグルメを販売し、大会を盛り上げます。ランナーや応援の皆さんのご来場をお待ちしています。
- 申込方法



『技術』



訓練で磨いた技術を披露

7月に開催された消防操法大会。表紙は町消防団第3部の操法で、的の「火点」に向けて放水している様子です。規律、スピードや機械操作の正確性などが厳正に審査されるという緊張感の中、団員の皆さんは懸命に操法を披露しました。写真では一見軽く持っているようにも見えますが、器具の重量や水圧で、大きな負荷がかかっているそうです。負荷をもつとせずには放水する姿もまた、一つの技術なのかもしれません。

地域おこし協力隊通信 vol.77



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします！



『はじめまして』

地域おこし協力隊
新隊員 坂本 幸大さん

はじめまして、6月1日(月)に地域おこし協力隊員として着任した坂本幸大と申します。埼玉県出身の39歳です。町の一員として自分が出来ることに一生懸命取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いします。さて、地域おこし協力隊は隊員ごとに活動内容がさまざまで、私は農業部門の隊員として着任しました。具体的には「農事組合法人今新」さんで農作業に関する技術指導を受けながら、農業の支援活動や営農体験活動を通して町の農業を盛り上げるといふ任務です。農業人口が減少しており大変な任務だと感じていますが、町の農家の皆さんと一緒に頑張りたいと思います。これから楽しみながら頑張っていきますので、皆さまどうぞよろしくお願いいたします。



三股文芸

330

〔短歌〕

◆◆◆ 三股短歌会 ◆◆◆

家の写真満載お宝も溢れているがそろそろ片付け

萩原由美子

どの部屋にも家族の写真を飾っています。子どもの小さい時や孫などの笑顔に囲まれニマリしていますが、さてこれから先をどうしようと考えてしまいます。

新しき朝に窓開け朝焼けが今日の予定でドラマの幕開け

黒木文子

初めての朝を迎え、窓を開ければきれいな朝焼けでした。今日の予定で一度しかないドラマの幕開けと思ひながら。時間を大切に好きな事ができるということは、周りの皆さまのおかげだと感謝しております。

外国語指導助手のコーナー

「お世話になりました」

ハームス・アレクシス

三股町に来て、もう5年が経ちました。私は悲しいけれど、この5年間は素晴らしい時間でした。

三股に来た時は、まだ22歳。大学を卒業したばかりで、初めての仕事でした。私は「社会人って、どんなことをするのか？」などと、よく考えていました。外国に行ったこともなく、学校の授業を教えたこともなかったです。一人でいろいろなることに挑戦するのが怖かったです。しかし、授業が始まると、怖さを感じませんでした。児童、保護者、先生、町民の皆さん全員が、私を応援してくれていました。皆さんのあいさつ、アドバイス、会話、笑顔などが、私を励ましてくれました。皆さんが私にしてくれたことを、私は決して忘れません。

皆さんにどれほど感謝しているか、言葉では言い表すことができません。本当にありがとうございました。また日本に来る時に会いましょう！ それでは、行ってきます！

人形劇を上演しました

6月21日(日)、人形劇団むすび座による『どんどこもんちゃん』『カミナリカレー』を上演しました。

人形劇団むすび座は、1967年に丹下進氏・田中寛次氏により、東海地方で初となるプロ人形劇団として名古屋で創立。以来「子どもと子どもをむすびます。人と人とをむすびます」を合言葉に、心の糧となる人形劇を子どもたちの生活に近い場で上演してきました。

◆『どんどこもんちゃん』
絵本の同作品を人形劇化した公演です。小さいけれどパワー全開なもんちゃん。まつしぐらに進む姿が、軽快な音楽と共に表現されました。

◆『カミナリカレー』
1人暮らしのおじいさんの家に、カミナリ坊やのゴロちゃんが落ちてきた！やんちゃなゴロちゃんに振り回され、おじいさんはイライラ、ブンブン・・・でもちよつとだけ楽しくも思えてきます。初めてカレーを食べたゴロちゃん、思わず稲光をビカビカー！おじいさんの宝物が大変なことになった！

気難しいけれど優しいおじいさんと、わんぱくなゴロちゃんの交流に、来場者は見入っている様子でした。

23年目のみまた座が始まりました

6月18日(木)、演劇ワークショップ「みまた座」が始まりました。みまた座は、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(劇団こぶく劇場)の指導のもと、子どもたちの自由な表現の場として22年間続けてきました。毎週木曜日の夕方に集まり、3月の本公演に向けて活動します。まずは、8月23日(日)開催の「みまた座23期生試演会」に向けて稽古を重ねていきます。

◆そのほかの公演・講座の詳しい情報は本紙裏面をご覧ください。



『どんどこもんちゃん』『カミナリカレー』
本番の様子



今年の「みまた座22期生試演会」
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

LIBRARY

カラベハリエ

「世界に二冊だけの本を作ろう！」

5月30日(土)、貼り絵技法「カラベハリエ」を使った、絵本作りワークショップを行いました。講師に、カラベハリエ公認オーガーナイザー橋口亜里紗さんを招き、絵の具で描かれたカラフルな紙(カラベ)を切り貼りして、親子でオリジナルの絵本作りを行いました。完成後は、作品を子どもたちがそれぞれ紹介し、作品を鑑賞しました。子どもたちは、熱心に絵本作っている様子でした。

マリーゴールドがお届けする 大人が楽しむおはなし会

6月5日(金)、絵本との出会いやピアノ演奏を届ける活動をしているマリーゴールドの永山涼子さんと上野美紀さんを招き、大人が絵本とピアノ演奏を楽しむような構成で、コンサートを行いました。

約20人が参加し、永山さんのゆつたりとした絵本読み聞かせと、上野さんの優しいピアノ演奏により、絵本とく

カラベハリエ
「世界に二冊だけの本を作ろう！」

マリーゴールドがお届けする
「おとなが楽しむ絵本時間」

三股町立図書館

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

県巡回パネル展 「統計グラフコンクール作品展」

県統計グラフコンクールで入賞した作品の展示を図書館で行います。
期間：8月4日(火)～8月20日(木)

◆休館案内(17ページ)のカレンダー

夏休みの図書館イベント

夏休み期間中、本に親しむことができるイベントを行います。たくさんのお本と出会う機会です。親子でぜひお越しください。

●夏休みおはなし会
【日時】8月5日(水)午前11時～11時30分

●おはなし会&うちわに絵を描こう！
【日時】8月9日(日)午後2時～3時
おはなし会の後に、オリジナルうちわ作りを行います。いずれも、事前予約は不要ですので、気軽に参加してください。

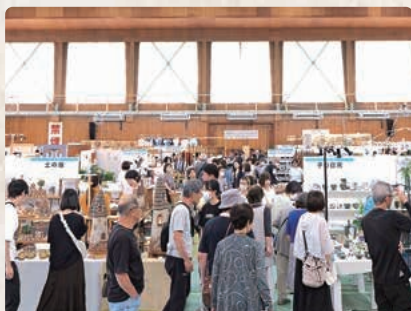


6月19日(金)・21日(日)、みまたモノづくりフェア実行委員会(山下盛親実行委員長)が、町武道体育館で「みまたモノづくりフェア2026 つくりびとのカタチ」を開催しました。

今回は、町内事業者11店を含む72店が出店。陶器、布、木工、ガラス、刃物や革などの工芸品の展示販売が行われたほか、絵付けや木工のワークショップも行われ、町内外から訪れた多くの人でにぎわいました。



抽選会やスタンプラリー企画も実施



多くの人でにぎわいました



過去最多の72店が出店！ みまたモノづくりフェア開催



町物産館よかもんや「MIMATA MARKET VOL.7」



町文化協会「思いのカタチ」

「木工体験を楽しみにして来ました。イ
ス作りでは、釘をまっすぐ打つのが難し
かったけれど、楽し
かったです」
参加者 木匠ワークショップ
福元 栄一さん
(郡城市在住)

また、三股駅多目的ホールでは町文化協会会員による写真・絵画作品などの展示企画「思いのカタチ」が開催されました。さらに、町物産館よかもんやでは物産交流イベント「MIMATA MARKET VOL.7」が開催されました。

「牛乳には栄養がたっぷり入っており、
熱中症対策にも効果的です。私たちが真心
こめて作った牛乳を多くの人に飲んでほ
うと思います」
都城地区酪農青年部
連絡協議会 副会長
出水 淳也さん
(谷在住)

父の日に牛乳を贈ろう
牛乳消費拡大をPR
6月15日(月)、都城地区酪農青年部連絡協議会、JAみやざき都城女性部酪農部会の代表者などが、町役場で「父の日に牛乳を贈ろう」キャンペーンを行いました。

これは、6月が牛乳月間であることから、牛乳の消費拡大を目的に、全国的に展開されているものです。



今年で76回目
社会を明るくする運動
7月1日(水)、町役場で「第76回社会を明るくする運動内閣総理大臣メッセージ伝達式」を行い、保護司や更生保護女性会の会員などが出席しました。

これは、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な取り組みで、伝達式終了後は町の広報車で広報活動を実施しました。

伝達式に先立ち、町更生保護女性会が町立文化会館と第2地区交流プラザに啓発用の七夕飾りを展示。6月5日(金)には三股中学校(本田正治校長)で全校生徒を対象に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」と題した講演を行うなど、町全体で運動に取り組みました。

「河川敷などでごみ拾いをしました。思っ
ていたよりもごみは少なかったです。あ
らためてポイ捨てはよ
くないと思いました」
参加者 丸谷 彪斗さん
(三股中3年)

みなでまちをきれいに
クリーンアップみまた
7月5日(日)、町内一斉の環境美化活動「クリーンアップみまた」を開催しました。

これは、きれいで住みやすい環境をつくり、次世代に引き継いでいくために毎年開催している清掃活動。当日は、個人、民主・福祉団体、スポーツ少年団や企業など約500人が参加しました。



訓練の成果を発揮 消防操法大会で町消防団3冠

7月12日(日)、「第45回宮崎県消防協会都城支部消防操法大会」が、都城市の高崎総合公園で開催されました。

今回は、町消防団(里岡広志団長・169人)から13隊、都城市消防団(温水正弘団長・1337人)から9隊が出場。日頃の訓練の成果を発揮し、3つの部門全てで町消防団が優勝しました。

優勝した部は、8月22日(土)に県消防学校で開催される県消防操法大会に出場します。大会結果は次のとおりです。(以下、町消防団は「町」、都城市消防団は「市」と表記する)

【ポンプ自動車操法の部】
1位Ⅱ町機動本部1班、2位Ⅱ市高城分団本部、3位Ⅱ町機動本部2班

【小型ポンプ操法の部】
1位Ⅱ町第6部、2位Ⅱ市高城分団第2部、3位Ⅱ市高城分団第5部、3位Ⅱ町第2部



「令和8年度三股町文化賞・功労賞」候補者・団体を推薦してください

町は、毎年11月3日に開催する町表彰式で、町の文化の向上や発展に多大な貢献があり、学術、芸術、技術や体育の各部門の功績が特に著しい個人、団体を表彰しています。皆さんの周りで素晴らしい功績を挙げた人・団体がいましたら、ぜひ推薦してください（対象者の年齢は問いません）。

●表彰の種類 Ⅱ文化賞、功労賞
●対象部門 Ⅱ学術、芸術、技術、体育部門

●表彰範囲 Ⅱ町内在住者、出身者または縁故者や町内所在の団体
●審査方法 Ⅱ文化賞等選考審査会で審査

●表彰式 Ⅱ11月3日（火・祝）

●推薦書の提出先 Ⅱ町立文化会館
※推薦書用紙は町立文化会館にあり
ます。

●提出期限 Ⅱ9月1日（火）

●お問い合わせ Ⅱ

町立文化会館 ☎51-3462

開館25周年記念公演の出演者を募集します

平成13年に開館した町立文化会館は、本年、開館25周年を迎えます。これを記念して町民参加型演劇公演を

行うにあたり、出演者を募集します。

●対象者 Ⅱ

- ・町内在住、職場が町内、または本町出身の人
- ・おおむね小学4年生以上の人
- ・上演日、前日リハーサルや稽古に必ず参加できる人

●参加費 Ⅱ無料

●公演日 Ⅱ12月6日（日）

●公演会場 Ⅱ町立文化会館

●稽古日程 Ⅱ9月から開始し、原則、毎週木曜日（週に1回）、午後7時～9時30分

※11月、12月は稽古が増えます。

●応募方法 Ⅱ申込書に必要事項を記入し、8月30日（日）までに、町立文化会館に提出してください。申込書は、町立文化会館、町立図書館、町役場総合受付で入手できるほか、町立文化会館公式サイトでダウンロードできます。



町立文化会館公式サイト

●お申し込み・お問い合わせ Ⅱ

町立文化会館

☎51-3462

敬老祝いを支給します

8月下旬～9月初旬にかけて、次の年齢の皆さんを対象に敬老祝いを支給します。

対象者には、通知をします。次の支給年齢の人で通知が来ない人は問

町女性団体連絡協議会の加入団体を募集します

町女性団体連絡協議会は、男女共同参画社会の推進や明るく豊かな地域づくりを目指して活動しています。昨年度は視察研修や、また自宅食「どうぞ便」への協力などを行いました。町内に居住する女性の皆さん、2人以上で団体として加入できます。女性同士で交流を深めながら楽しく活動しませんか。

（令和8年度加入団体）

盆地の知恵袋、美びつきよ会、町商工会女性部、仲町ふれあい、上米婦人会

●お問い合わせ Ⅱ

教育課生涯学習係

☎52-9311

令和8年社会生活基本調査にご協力をお願いします

総務省統計局と県では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査は、皆さんが仕事、家事や地域活動などに費やす時間や、過去1年間の自由時間の使い方を把握するもので、ワーク・ライフ・バランスの推進や少子高齢化対策などの貴重な基礎資料を得ることを目的としています。

調査対象世帯には10月上旬から中

い合わせてください。

支給年齢		祝金年額
満88歳	昭和12年7月2日～昭和13年7月1日が誕生日の人	1万円
満100歳	大正14年7月2日～大正15年7月1日が誕生日の人	2万円
最高齢		3万円

※対象年齢は令和7年7月2日から令和8年7月1日までの期間の満年齢です（基準日 Ⅱ7月1日）。

●お問い合わせ Ⅱ

高齢者支援課 介護高齢者係

☎52-9062

空調機器更新工事町中央公民館の使用制限を一部延長します

町中央公民館では、現在、空調機器の更新工事を行い、一部の部屋について使用を制限しています。当初は7月末までの使用制限を予定していましたが、2階第1研修室について、使用制限期間を8月末までに延長します。

期間中、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●対象の部屋 Ⅱ2階 第1研修室

●期間 Ⅱ8月31日（月）まで

●お問い合わせ Ⅱ

教育課 生涯学習係

☎52-9311

令和9年度「都城三股みらい応援奨学金」奨学生を募集します

令和9年度の奨学生を募集します。希望する人は期間内に申し込んでください。

●対象者 Ⅱ次の条件を全て満たす人

①三股町または都城市出身で、保護者が三股町または都城市に居住している人

②令和9年4月に学校教育法に規定する大学院・大学または短期大学、専修学校の専門課程に進学または在学中の人

③学業・人物ともに優秀かつ健康で、経済的理由により就学困難な人

●募集人員 Ⅱ30人程度

●貸与金額 Ⅱ月額3万円または5万円 ※いずれも月額、無利子貸与

●申込方法 Ⅱ9月上旬から配布する募集要項で確認してください。募集要項は次の場所で配布します。

●配布場所 Ⅱ町役場教育課、都城育英会事務局、都城市役所各総合支所地域振興課、都城市の各地区市民センター、三股町と都城市の各高校および都城高専、南九州大学都城キャンパス

●申込期間 Ⅱ10月1日（木）～14日（水）

●お申し込み・お問い合わせ Ⅱ

公益財団法人都城育英会事務局（都城市教育委員会内）☎25-8545

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 ☎#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 ☎#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

6月1日から6月30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
宮田サツ子	夫	宮田三幸	91	中米	3万円
松山尚穂	母	松山千穂	78	東原	3万円
坂元美枝子	兄	永井光博	74	梶山	3万円
政野生子	夫	政野信市	72	谷	5万円
●一般寄付					1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 9月3日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和7年8月生まれ、令和8年2月、6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 9月10日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和7年1月、2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。

3歳児健診

- 期日 8月20日(木)
- 受付時間 午後1時～1時30分
- 対象者 令和5年1月、2月生まれ
- 持ってくるもの 母子健康手帳、アンケート、検尿

※要予約(4組限定)

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、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
要です。

〈現在行っている援助活動〉

用事やリフレッシュしたいときの
子どもの預かり、児童クラブや保育
施設への送迎 など

- 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

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。

※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
ばの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。やわから
な布絵本の世界を親子で楽しみま
しょう。

- 期日 8月18日(火)

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
楽に合わせながらストレッチをし
たり、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 9月14日(月)

- 時間 午前10時～11時

- 持ってくるもの 室内用シュー
ズ、タオル、飲み物

- 場所 町健康管理センター

※動きやすい格好でお越しください。

がん検診は受けましたか？

がんは、日本人の死因の第1位で
す。早期発見・治療すれば、助かる
命もあります。自分のために、そし
て大事な人のために、がん検診を受
診しましょう。

町では、6月からがん検診を行っ
ています。対象者には、はがきま
たは封筒(国民健康保険加入の人は茶
色、社会保険等加入の人は水色)内
の「けんしん案内」でお知らせして
います。

職場などでがん検診を受けること
ができる人も、町で実施
しているがん検診と比
較して、都合の良い方を



町公式サイト

- 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 8月20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 8月25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

mamanote
(リフレクシュストレッチ)

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ストレッチ
などを行います。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 8月26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)

ランチタイム

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

- 期日 8月28日(金)

- 時間 正午～午後1時(ランチタ
イムの前後も遊べます)

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。わらべうたやペープサー
トもあります。

- 期日 9月3日(木)

- 時間 午前10時30分～11時

※要予約

mamanote
(リフレクゼーション)

理学療法士・植村郁さん、内久保
鮎子さんが、一人一人の身体の状態
に合わせて体をほぐしていきます。
体と心に向き合い、ゆったりと過ご
しましょう。

- 期日 9月4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

受診してください。

高齢者(介護保険)



地域包括支援センターからの
お知らせ

☎52-9063・8634

熱中症対策について

高齢者は暑さや喉の渇きを感じに
くく、体内の水分量も少ないため、
室内でも熱中症のリスクが非常に高
くなります。

- 温度・湿度管理をしましょう

部屋に温度計と湿度計を置き、常
に室温・湿度を「見える化」しましょ
う。エアコンや扇風機を活用して、
「室温」を28度以下に保つことが重
要です。

- 水分・塩分補給をしましょう

喉が渇く前に水分・塩分を補給す

足もと元気教室
●日程=8月15日～9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	8月21日(金) 9月4日(金)
2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	9月3日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	8月27日(木) 9月10日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	8月19日(水) 9月9日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	8月20日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	8月20日(木) 9月3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	9月2日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原研修館	8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	8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	8月26日(水) 9月9日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	9月7日(月)
下新	午後1時30分～3時 午前9時30分～11時	第7地区分館	8月21日(金) 9月11日(金)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	8月28日(金)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	8月24日(月) 9月9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
※8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。

暑さに負けず、熱
中症対策をして夏を
乗り切りましょう。



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	7	8
	可燃物 図書館休館日	可燃物			可燃物	
9	10	11 山の日	12	13	14	15
	可燃物 図書館休館日	可燃物 図書館休館日		白色トレイ ペットボトル	可燃物	
16	17	18	19	20	21	22
	可燃物 図書館休館日	可燃物	図書館休館日	缶・ビン	可燃物	
23	24	25	26	27	28	29
	可燃物 図書館休館日	可燃物		不燃物	可燃物	
30	31					
	可燃物 図書館休館日					

8月

休日急患診療機関

8月

日	病院名	町名	電話番号
2日	沖水こどもクリニック(小)	太郎坊町	☎27-5656
	坂元循環器内科医院(内・循)	宮丸町	☎57-9933
	佐々木医院(内)	高崎町	☎62-1103
	吉松病院(外・整)	蔵原町	☎25-1500
	池之上整形外科(整・リウ・リハ)	上川東	☎23-2311
9日	いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)	千町	☎36-5555
	たけしたこども医院(小)	三股町	☎51-0005
	野辺医院(内・胃)	上町	☎22-0153
	やまさき医院(内)	都原町	☎25-7780
	まつもと心臓血管外科クリニック(循・内)	東町	☎36-8926
11火	いのまた整形外科クリニック(整)	五十町	☎36-6272
	野田医院(産・婦)	蔵原町	☎24-8553
	山内小児科医院(小)	上町	☎22-0048
	ベテスダクリニック(内)	年見町	☎22-1700
	海老原内科(内)	山田町	☎64-1211
13木	柳田病院(外)	東町	☎22-4862
	いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮)	年見町	☎45-0020
	たき心療内科クリニック(心・精・神)	若葉町	☎46-9191
	原田医院(内・小・外)	都元町	☎26-3330
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	☎22-2015
14金	しばた泌尿器科・内科(泌・内)	鷹尾	☎22-7111
	とまり内科外科胃腸科医院(内・外・胃)	三股町	☎52-1135
	寺本整形外科医院(整)	北原町	☎22-1171
	やの耳鼻咽喉科(耳鼻)	吉尾町	☎27-5222
	MKクリニック(小)	早鈴町	☎51-6777
15土	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	☎24-1046
	竊木循環器内科医院(循・内)	花繰町	☎26-0008
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	豊満町	☎39-2226
	橋病院(整)	中町	☎0570-01-7236
	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	☎22-4585
16日	ふくしまクリニック(内・消・小)	下川東	☎46-5001
	長倉医院(内)	三股町	☎52-2109
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	☎37-0539
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	☎45-2266
	横山病院(泌・消)	都島町	☎22-2806
23日	ふたみ眼科(眼)	都北町	☎38-5532
	児玉小児科(小)	花繰町	☎25-5570
	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	☎24-6677
	都城在宅医療クリニック(内)	南横市町	☎58-9808
	宗正病院(外)	八幡町	☎22-4380
30日	もちお蛸原医院(整・形)	養原町	☎21-5355
	小山田眼科医院(眼)	松元町	☎22-0710
	有馬医院(内・小)	上長飯町	☎23-2610
	すみクリニック(内)	東町	☎36-7701
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	☎51-8100
6日	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	☎58-5633
	酒井皮膚科医院(皮)	北原町	☎25-5322
	宮田眼科病院(眼)	蔵原町	☎22-1441
	政所医院(小・内)	高城町	☎58-2171
	坂元医院(内・胃)	牟田町	☎22-0360
13日	メディカルシティ東部病院(内・整)	立野町	☎22-2240
	川畑医院(外・胃)	年見町	☎46-3225
	さかいクリニック形成外科・皮ひ科(形・皮)	大王町	☎57-0155
	丸田病院(産・婦)	八幡町	☎23-7060
	丸田病院(産・婦)	八幡町	☎23-7060

休日急患診療機関

9月

日	病院名	町名	電話番号
6日	はしぐち小児科(小)	都原町	☎24-5500
	藤元上町病院(内)	上町	☎23-4000
	隅病院(内・胃)	高崎町	☎62-1100
	都北ごとうクリニック(外・肛)	都北町	☎38-6060
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	☎36-5333
13日	西浦医院(耳鼻)	松元町	☎22-0715
	志々目医院(内・小)	山之口町	☎57-2004
	田口循環器科・内科クリニック(内)	下川東	☎24-0600
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	☎52-1348
	福島外科胃腸科整形外科医院(外・胃・整)	都北町	☎38-1633
13日	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	☎51-1122
	ふたみ眼科(眼)	都北町	☎38-5532

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。

設置しているAEDの使用にご協力いただける事業所を募集します

町では、救命措置が必要な事案が発生した場合に、各事業所が既に設置しているAEDの使用にご協力いただける民間事業所を募集します。

事故や急病は、いつどこで起こるか分かりません。民間事業所の皆さまのご協力は、地域の救命体制の向上に必要な不可欠なものですので、ご協力をお願いします。

なお、ご協力いただける事業所は町公式サイトで公表し、防災ポータル・アプリ上の防災マップにも表示します。

●対象Ⅱ次の要件全てを満たす、AEDを設置している町内の民間事業所

①事業所の近辺で救命措置が必要な事案が発生したとき、速やかにAEDを無償提供できる事業所

②AED設置場所などを町公式サイトなどで公表することを了承いただける事業所

●町公式サイト、防災ポータル・アプリでの公表内容Ⅱ事業所の名称、所在地や使用可能時間など

●申請方法Ⅱ総務課危機管理係に連絡してください。

AED設置場所一覧(協力事業所含む)Ⅱ公共施設21カ所のほか、協力事業所21カ所を掲載しています。



町防災ポータル

第1地区	町役場、町中央公民館、町立文化会館、町総合福祉センター、町中央テニスコート、町健康管理センター、三股中学校、三股小学校、わかば保育園、宮崎第一信用金庫
第2地区	第2地区交流プラザ、上米公園パークゴルフ場
第3地区	第3地区分館、宮村小学校
第4地区	町消防団第4部詰所、梶山小学校、株式会社本村企画設計、ひまわり保育園、株式会社嶺山
第5地区	第5地区防災センター、長田小学校、ひまわり保育園長田分園
第6地区	第6地区分館、勝岡小学校、けあらいふ正寿の杜、たでいけ認定こども園、たでいけキッズ、こばと保育園、株式会社都城北諸地区清掃公社、株式会社ハラケアシテム(たでいけ至福の園)
第7地区	三股西小学校、第7地区分館、三股中央キッズクラブ、廣済寺、認定こども園みどり保育園、エーデルワイス幼保育園、児童クラブビバーチェ
第8地区	保育所型認定こども園柳田保育園、認定こども園みたま幼稚園
第9地区	町西部地区体育館、りんどう保育園、株式会社カワノテニスカレッジ

●お問い合わせⅡ
総務課危機管理係 ☎52-1110

税のお知らせ

●税務財政課からのお知らせ

8月31日(月)は納期限です

●町県民税(第2期)

●国民健康保険税(第2期)

口座振替は8月25日(火)が振替日です。やむを得ず引き落としされなかったときは、9月10日(木)に再振替を行います。前日までに預貯金口座の残高確認および入金をお願いします。

また、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いると、町は納期限内に納めた納税者との公平性を保つため、また町税を確保するために、やむを得ず滞納者の不動産・給料などの財産を差し押える「滞納処分」を行うことになります。

納期限までに納税者の皆さんが自主的に納めていただきますようお願いします。

■お問い合わせ＝特別収納対策係 ☎52-9634

「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、「やむを得ない特別な事情があって納期限内に納税できない」「一度に納めることが難しい」といった場合には、相談してください。

また、納税について分からないことがある場合も気軽に相談してください。

■お問い合わせ＝特別収納対策係 ☎52-9634

◎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7月1日現在)

・男／11,533人・女／13,247人・合計／24,780人(前月比－16人)
・世帯数／10,311戸(0戸)・出生／14人・死亡／18人・転入／58人・転出／70人



クロースアップ
まちを支える人たち 208
今市在住 高野 水季(12)さん

悔しさを力に変えて
だからこそ、今日も走る

たほどの悔しさをばねに、家族と共に自主練習にも汗を流す日々が続く。「選抜候補選手の練習会と合わせて週に5、6日は走っていて、これまでよりも、いいタイムで走ることができています。次も絶対に出場したいです」と闘志を燃やす高野さん。今後、複数回の記録会を経て出場選手が決まるという厳しい道のりが待ち受けているが、「自信があります」と目を輝かせる。あの日の悔し涙を力に変え、笑顔でたすきをつなぐ日を目指して、今日も高野さんは走り続ける。

本年1月に開催された「第16回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」。1区で出場した高野水季さんは、来年1月の第17回大会に向け、町の選抜候補選手として練習に励んでいる。前回、本町チームは町村の部で見事に優勝。しかし高野さん自身は「自分の力を出し切ったつもりでいたが、周りの選手のスピードについていけず、思うような結果を残せませんでした」と唇をかむ。涙を流し

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。

8月の旬の食材
・大葉・ショウガ
・ズッキーニ
・ナス
・トマト
※材料は全て1人分です

① 主食 / 白ごはん
243^{キロカロリ} 塩分0^{グラム}
材 料 ごはん…150^{グラム}

② 主菜 / ふわふわ豆腐揚げ
298^{キロカロリ} 塩分0.8^{グラム}
材 料 木綿豆腐…80^{グラム}、薄力粉…20^{グラム}、納豆…20^{グラム}、大葉…2枚、ショウガ…5^{グラム}、揚げ油…適量、ポン酢…小さじ2

作り方 ①豆腐はボウルに入れ、泡立て器で混ぜ、薄力粉も加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
②大葉とショウガは千切りにする。
③①に納豆と②を加え混ぜる。
④170度に熱した油に3をスプーンですくって入れ、両面をこんがり揚げ上げる。
⑤好みでポン酢をつけていただく。

③ 副菜 / ズッキーニのチーズ焼き
110^{キロカロリ} 塩分0.9^{グラム}
材 料 ズッキーニ…50^{グラム} (1/3本)、トマト…70^{グラム} (1/3個)、ナス…30^{グラム} (1/3本)、塩…小さじ1/10、黒コショウ…少々、オリーブ油…小さじ1、とろけるチーズ…15^{グラム}、パセリ…少々

作り方 ①ズッキーニ、トマト、ナスは8^{ミリ}幅に切る。
②耐熱皿に①の野菜を交互に重ねるように並べ、全体にオリーブ油を回しかけ、塩と黒コショウをふる。上にチーズをのせる。
③220度に熱したオーブンで8分ほど焼く。(または、オーブントースターで約10分)
④パセリのみじん切りをふる。

④ もう一品 / 水ようかん(作りやすい分量)
85^{キロカロリ} 塩分0.1^{グラム} (6等分した1切分)
材 料 粒あん…250^{グラム}、粉寒天…4^{グラム} (1袋)、水…500^{ミリリットル}

作り方 ①水と粉寒天を鍋に入れ、混ぜながら中火で加熱する。沸騰してきてから2分間加熱する。
②火からおろし、粒あんを混ぜる。なべ底を冷やしながら全体がトロっとするまで混ぜる。
③タッパーなどに流し入れ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

★総エネルギー 736^{キロカロリ} 塩分: 1.8^{グラム}
問い合わせ: 町健康管理センター ☎ 52-8481

わが家の一番星

板越 蘭ちゃん
令和7年7月2日生まれ(1歳)
板越大晟さん・葵さんの長女

竹田 展巧ちゃん
令和6年12月27日生まれ(1歳)
竹田展大さん・悠里さんの長男

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)

茶じょけ

銃剣道は迫力がある! 見応えがある! 早くリハーサル大会が開催されないかな! そんなことを考えながら、校了日を迎えています。取材の前に、動画配信サイトで試合の様子を見てみたり専門誌で調べたりしましたが、実際に稽古の様子を見るとまるで迫力が違い、撮影しながらついつい見入っていました▼さて、紙幅の都合上掲載できませんでしたが、昭和54年(1979年)11月号の広報みまたには同年に開催された宮崎国体の様子が掲載されています。都城市宮野球場を中心に開催された軟式野球。町旭ヶ丘運動公園野球場でも試合が行われたようです▼前回大会から48年ぶりの開催となる、令和9年の国スポ。リハーサル大会も含め、熱気あふれる試合を通じて、武道・銃剣道の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。

No.672 令和8年8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

●8月10日は「バイオ茶」の日

本年5月、創業130年という大きな節目を迎えた有限会社宮崎上水園は、長年にわたり地域とともに歩み、お茶づくりを続けてきた老舗製茶園です。看板商品「バイオ茶」は、社長・上水漸さんの「夏場のお茶離れを何とかしたい」という熱い思いから生まれ、本年度誕生40年を迎えます。微粉末茶「颯々」は、米アカデミー賞関連パーティーのメニューに採用されたほか、災害食大賞優秀賞を受賞するなど、国内外で高い評価を受けています。「急がず、休まず、

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

No.166 だより

三股町物産館よかもんや
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山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

Instagram

イベント 出店情報
最新のイベント情報は、「よかもんや」公式サイトかインスタグラムでご確認ください。

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

No.166 だより

三股町物産館よかもんや
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山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

Instagram

イベント 出店情報
最新のイベント情報は、「よかもんや」公式サイトかインスタグラムでご確認ください。

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

2026.8 vol.672

氏 名	フリガナ		
ご住所	□□-□□□□		
電 話	()	-	
年 齢	性 別	男 ・ 女	