♥形のまちのハートフルな広報紙

広報 PublicRelations MIMATA town

みまた

令和８年11月１日発行

2026 Vol.675

これまでも、これからも
火災予防の幕開けなり



11

私たちの火災予防 ……2

皆さんの健康と医療を守る国民健康保険…6　まちの話題…10

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 11 Vol.675
広報みまた 令和8年11月1日号
■発行・編集：三股町 総務課
TEL：0986(52)1113　FAX：0986(52)4944
〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1-1

UD FONT by MORISAWA

VEGETABLE OIL INK



名曲クラシックから聞き馴染みのあるあんな曲まで!?

■日　時
令和8年12月11日(金) 18:30開場/19:00開演

■出演者
西尾　薫（ピアノ）／宮尾 和真（バリトン）
清水 悠宇（ピアノ）

■チケット料金
前　　売　一般 2,000円／高校生以下 1,000円
当　　日　一般 2,500円／高校生以下 1,500円
町 民 割　1,500円（前売りのみ）
※全席自由　※未就学児入場無料
※町民割は、当館窓口にて販売いたします。インターネット及び電話でのご予約は致しかねます。
※販売の際、身分証の提示をお願いすることがあります。

■会　場
三股町立文化会館
（〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山3404-2）

■主　催　三股町、三股町教育委員会

■お問い合わせ、チケット取扱・ご予約
三股町立文化会館　TEL（0986）51-3462
https://bunka.town.mimata.lg.jp



■日　時
令和8年11月27日(金) 18:30開場/19:00開演

■出演者
石井秀弦（津軽三味線）／上之園謙治（ドラムス&パーカッション）
ゲスト　ウーピン（ボーカル）／倉田信雄（ピアノ）／有村航平（チェロ）

■チケット料金
前　　売　一般 2,000円／高校生以下 1,000円
当　　日　一般 2,500円／高校生以下 1,500円
町 民 割　1,500円（前売りのみ）
3公演割　4,000円　高校生以下 2,500円（前売りのみ）
※全席自由
※未就学児入場無料
※町民割及び3公演割チケットは、当館窓口にて販売いたします。インターネット及び電話でのご予約は致しかねます。
※販売の際、身分証の提示をお願いすることがあります。

■会　場
三股町立文化会館
（〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山3404-2）

■主　催　三股町、三股町教育委員会

■お問い合わせ、チケット取扱・ご予約
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　三股町総合文化施設開設25周年記念町民参加型演劇公演

あれからぼくたちは

あらすじ
2026年5月、35歳になった上石はるかは三股町に帰省した。
その日、町内ではまちドラ！が開催されていて、駅でツアーコンダクターの二人と出会ったはるかは、なぜだかくいまーるに乗せられ、不思議な旅に出かける。
それははるかが見てきた、三股町のこの25年をふりかえる旅だった……

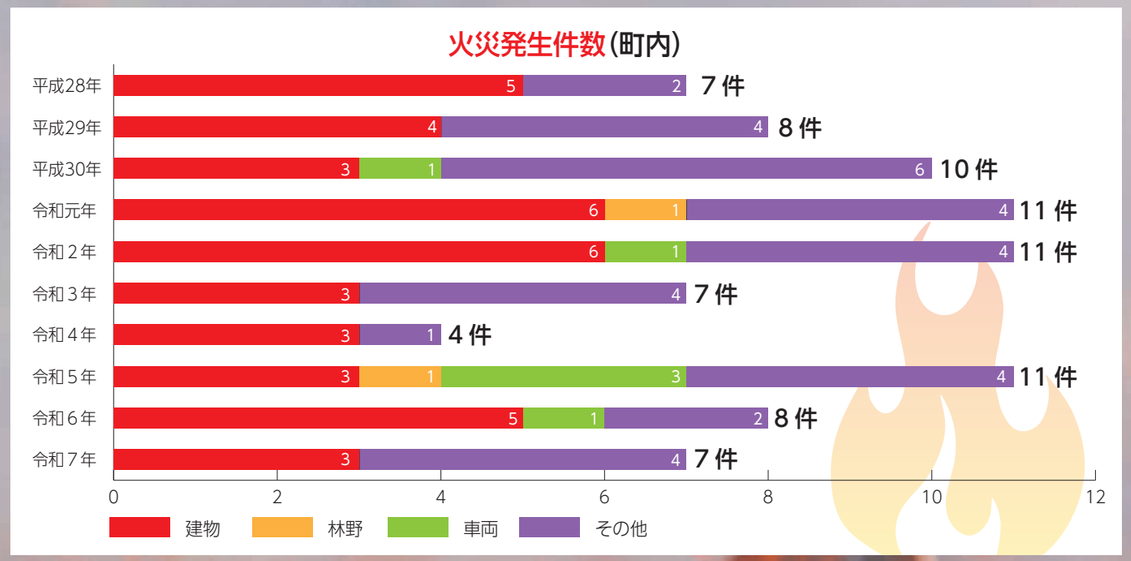
■日　時　**令和8年12月6日(日)** 14:30開演
■構成・演出　永山智行
■作　大迫旭洋（プレグラ）・田坂哲郎（非売れ線系ビーナス）
荒木宏志（劇団ヒロシ軍）・山口大器（集合チキューン）
■出演　公募で集まった町民の皆さん（26名）
みまた座23期生／のど自慢出演者（8名）
■特別出演　高野桂子（PUYEY）・五島真澄（PUYEY）・神水流じん子（劇団25馬力）
成合朱美
■音楽　かみもと千春
■演奏　留野紀代美（キーボード）／長谷川洋（ドラム&パーカッション）／柳田裕輔（ギター）
■チケット料金
一般…1,000円（当日1,500円）／高校生以下…500円（当日1,000円）
※日時指定・全席自由　※電話予約・WEB予約可
※高校生以下は、入場の際「学生証」の提示　※親子室が利用できます
■会場　三股町立文化会館（〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字樺山3404-2）
■主催　三股町、三股町教育委員会
■お問い合わせ、チケット取扱・ご予約
三股町立文化会館　TEL（0986）51-3462　https://bunka.town.mimata.lg.jp

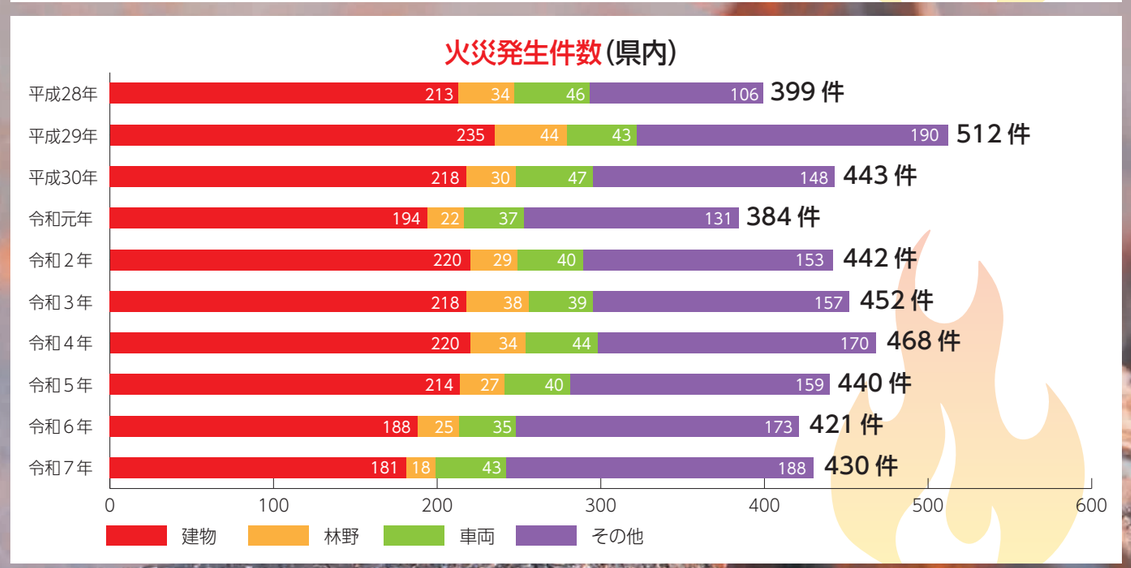
私たちの火災予防

Fire Prevention Starts with Us

私たちの生活に欠かせない「火」。人類の文明を発展させてきた“立役者”でもあり、日常生活のあらゆる場面に関わる重要な存在です。しかし、その取り扱いを一歩間違えると、私たちの生命や財産を脅かす存在になる可能性があります。

本特集では、火災に関する統計データや、火災現場の最前線で活躍してきた人の話をもとに、予防のための心構えについて考えます。





みやざき統計BOXデータカタログ　統計年鑑「火災発生状況」（宮崎県）
https://data.stat.pref.miyazaki.lg.jp/dataset/nenkan-27（10月13日取得）
消防統計（火災統計）（総務省消防庁）
https://www.fdma.go.jp/pressrelease/statistics/items/date.pdf（10月15日取得）

令和8年版消防年報（都城市消防局）
https://www.city.miyakonojo.miyazaki.jp/site/fire-bureau/3185.html（10月6日取得）

減少しない、火災発生件数

令和7年、県内では430件の火災が発生。そのうち、本町では7件発生しました。また、直近10年間の町内・県内の火災発生件数を見ると、年ごとに増減はあっても件数の傾向に大きな変化は見られず、今も多くの火災が発生しているのが実情です。

中でも、最も多いのが建物火災。県内では毎年200件もの建物火災が発生しており、町内でも毎年のように発生しています。

秋季全国火災予防運動

11月9日～15日は、秋季全国火災予防運動期間です。これから、気温が下がり暖房器具の使用機会が増えるほか、空気が乾燥して火災が発生しやすい季節を迎えます。

火災は、「酸素」、火や電子機器の発する電気や熱などの「熱源」、燃える材料となる「可燃物」の3つがそろうことで発生するもので、一歩間違えると、私たちの日常を一変させてしまいます。そんな火災から身を守るため、私たちはどのような心構えで、どのように行動すればいいのでしょうか。

Interview



町消防団
団長　**里岡（さとおか） 広志（ひろし）**さん（蓼池在住）

安全安心、生命や財産を守るために

私たち町消防団は、町民の皆さんの安全安心、生命や財産を守るため、現在168人の団員が活動しています。火災発生時には、初期消火、消防車両への給水や残火処理など、都城市消防局と連携して消火活動に当たっています。また、台風・大雨時の対応や、防火・防災・防犯・交通安全に関する広報活動なども行っています。

火災の多様化

私は、平成４年に消防団に入団しました。入団当初に経験した火災の多くは、たき火、こんろ、たばこ、火遊びや風呂かまどの火によるものだったと記憶しています。しかし、現在は私たちの生活様式が変化し、全国的に電子機器による火災も発生しているなど火災そのものが多様化していると感じています。

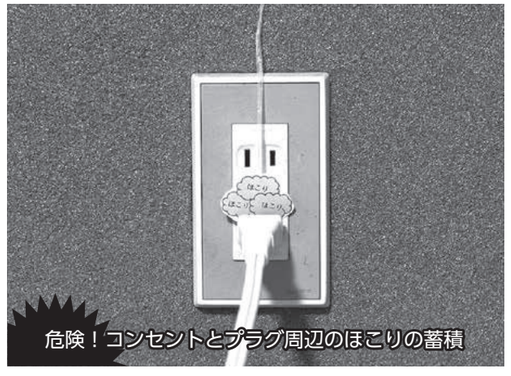
一人一人の火災予防が大切

町消防団は、火災に備えてさまざまな訓練を行っています。しかし、いざ現場で消火活動を行っても一度発火して燃え広がった火はそう簡単には消えてくれないのが実情です。さらに、たき火や農地への火入れの際、不注意で建物や山林に燃え移ると、取り返しのつかない事態になります。

私は、逃げ遅れた住民が亡くなるという非常に痛ましい現場も経験してきたからこそ、町民の皆さん一人一人が火災予防に取り組む必要があると考えています。これからの季節は、例年、火災発生件数が増加します。火の取り扱い、暖房器具や電子機器の取り扱いに十分注意するなど、火災を未然に防ぐ意識を大切にしていきましょう。



危険！暖房器具付近での、衣類の乾燥



危険！コンセントとプラグ周辺のほこりの蓄積



危険！火の元から離れてはいけない

火災の原因は、例えば一口に「火の不始末」といってもさまざまな状況が想定されます。火災現場の最前線で活動してきた都城市消防局の楠さん、そして町消防団の里岡さんの話をもとに、具体的な火災の例を学び、火災を予防するための行動や心構えについて考えます。

主な出火原因は

平成28年から令和７年までの期間、都城市消防局管内で発生した火災の主な出火原因は、たき火、こんろ、たばこや配線器具です。具体的には、火から目を離している間に燃え広がって火災につながったケース、たこ足配線の無理な使用による火災や、コンセントとプラグのすき間にほこりがたまって発火する「トラッキング現象」による火災も発生しています。火から目を離したりその場から離れたりしないこと、そして配線器具の適切な使用やコンセント付近の定期的な清掃を心掛けましょう。

暖房器具の取り扱いに注意を

これからの季節、気温が下がり、暖房器具を使用する機会も増えてくるかと思います。例えば、ストーブの近くで洗濯物を干し、それらが接触して火災につながるケースもあります。また、ガスストーブだけでなく、電気ストーブなど高熱を帯びた電化製品も出火の原因になる可能性がありますので、特に暖房器具付近では洗濯物の乾燥を控えるなどして火災を予防しましょう。

まずは、自分でできる予防から

令和７年、都城市消防局管内では79件の火災が発生するなど、毎年多くの火災が発生しています。「私は大丈夫だろう」との不注意が、火災を引き起こす原因になりかねません。火の元に対する意識を高くもつとともに、住宅用火災警報器の設置や、地震の揺れを感知してブレーカーを落とす「感震ブレーカー」の設置など、まずは自身でできる予防から始めていきましょう。

Interview



都城市消防局　予防課
楠（くすのき） 圭太（けいた）さん

一人一人が、まずは自分でできる予防を

私たちの生活様式は日々変化しており「火を使う機会が減った」という人もいるかもしれません。しかし、火災は、たき火、こんろやたばこなどの火だけでなく、配線器具や暖房器具などの電化製品が発する電気や熱によって発生することもあります。そのため、火への注意を怠らないのはもちろん、電気・熱を発する物を適切に取り扱う心掛けましょう。また、住宅用火災警報器や感震ブレーカーは、いざというときに効果を発揮してくれる重要な存在です。まずは関心を寄せてみて、前向きに設置を検討してみてはいかがでしょうか。

火災予防の主役は私たち一人一人です。安心して過ごせる日々を私たち自身の手で守り抜くため、まずは自身でできる火災予防に取り組みましょう。



女性消防団員と町職員

町女性消防団からのお知らせ

令和４年度に発足した、町女性消防団では、現在10人の団員が活動しています。女性消防団は、消防式典や行事への参加・運営、防火などに関する広報活動や災害時の避難所運営補助などを行います。

11月14日（土）、ふるさとまつり会場にPRブースを設け、啓発グッズ・防災備蓄食料の配布や、防災に関するクイズなどを行います。ぜひ、お越しください！

防災用品の購入を支援しています

県では、防災用品の購入費用を支援する「ソナエトク!!キャンペーン」を実施しています。

●対象商品＝①家具・家電転倒防止器具 ②ガラス飛散防止フィルム ③感震ブレーカー ④モバイルバッテリー（PSEマーク付きのものに限る）⑤非常用電源（PSEマーク付きのものに限る）※④⑤は③を購入した場合のみ支援の対象

●支援内容＝対象防災用品を県内販売店で合計１万円超購入した人に、定額１万円分のマイナポイントを付与。マイナポイントは現金またはPayPayポイントに交換可能。

※詳しくは、二次元コードから特設サイトにて確認してください。

●お問い合わせ＝☎0120-271-777
（本事業の専用コールセンター）



皆さんの健康と医療を守る 国民健康保険

国民健康保険の仕組み

国民健康保険（以下：国保）は、けがや病気に備えて被保険者の皆さんがお金を出し合い、安心して医療機関を受診できるように助け合う制度です。しかし、加入者の年齢構成も年々高くなり、高額な医療費がかかる人が多いなど財政的な問題も抱えています。

一人当たりの医療費

令和7年度の町国保における一人当たりの医療費は47万9884円（前年度44万3259円に比べて約8・3％増）となっています。この額は県内市町村平均の46万5196円に比べて1万4688円高い額で、県内の市町村の中で12位となっています。

日頃から健康づくりを心掛け、医療費の節約に努めましょう。

①緊急の場合を除き、平日の時間内に受診しましょう

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

②「はしご受診」をやめ、信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。

「はしご受診」をすることは、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬などで、体に悪影響を与えてしまう恐れがあります。信頼できる「かかりつけ医」をもち、気になる症状があれば相談し、必要であれば「かかりつけ医」から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

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

③ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、最初に作られた薬（先発医薬品：新薬）の特許が切れてから作られた薬で、厚生労働省で新薬と効き目や安全性などが同じと認められた薬です。新しい薬を開発するための経費がかからない分、ジェネリック医薬品は安い価格で提供されます。

ジェネリック医薬品の使用は医療費の節減になります。医療費を節減することは、自己負担の軽減だけでなく、国保の保険料など医療保険の負担軽減にもつながります。ジェネリック医薬品の使用方法などは、医師や薬剤師に相談しましょう。

健康保険が使える場合

- 外傷性の捻挫、打撲
- 医師の同意がある場合、骨折の応急処置、脱臼の施術

健康保険が使えない場合

- 日常生活における単純な肩こり、腰痛など
- 症状の改善がみられない長期の施術
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術

柔道整復師の正しいかかり方

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



日ごろの「健康づくり」と「予防」を!

●生活習慣病を未然に防ぐためには、適度な運動と規則正しい食生活を心掛け、喫煙や飲酒に注意し、肥満を予防することが大切です。心筋梗塞や脳卒中の前兆となる「メタボリックシンドローム」を早期に発見して病気を予防するためにも、年に1回は健診を受けましょう。

●町国保では、40歳以上の人を対象として生活習慣に重点を置いた特定健診を毎年実施しています。

↑健診の詳細はこちらから

●**個別健診：指定医療機関で6月～12月に実施**

※受診する前に医療機関に予約が必要です。

●**集団健診：町健康管理センターで6月～11月に実施**　※自己負担は無料です

※詳しくは町公式サイトを確認してください。

今年度最後の集団健診です



●実 施 日　11月8日（日）
●受付時間　午前8時45分～10時30分
●場　　所　町健康管理センター
●自己負担　無料
●対 象 者　40歳～74歳の町国保の加入者
　　75歳以上（後期高齢者医療制度の加入者）

●必要なもの
①「マイナ保険証と資格情報のお知らせ」または「資格確認書」
②受診票（横長の二つ折りで対象者には事前に個別郵送しています）

※受診票がない場合は再発行できますので、国保年金係（☎52-9632）に連絡してください。

令和7年度町国保　疾病別　医療費が高い順位
1位　その他の悪性新生物（腫瘍）　2位：腎不全　3位：糖尿病　4位　その他の心疾患
5位　統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害

マイナンバーカードは健康保険証として利用できます

①データに基づく最適な医療が受けられる

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

②手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
※紙の限度額適用認定証なども今までどおり使用することができます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための初回登録の方法

●4つの方法で利用登録できます

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



●利用登録しているか分からないときは

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



保険証
設定済み

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



25周年記念公演『あれからぼくたちは』
稽古の様子



温故知新（津軽三味線&パーカッション）
『KAKERI ～翔～』

温故知新『KAKERI ~翔~』を開催します

11月27日（金）、温故知新（津軽三味線&パーカッション）『KAKERI ~翔~』を開催します。

「温故知新」は、津軽三味線の音色を古典的、打楽器のリズムを現代的と捉え、「故きを温めて新しきを知る」を基本に活動するグループです。今回は、石井秀弦（いしいしゅうげん）氏（津軽三味線）、上之園謙治（うえのそのけんじ）氏（ドラムス&パーカッション）に加え、ピアノ、チェロ、ボーカルを迎え、多彩な音楽をお届けします。

津軽じょんから節などの民謡をはじめ、昭和歌謡やオリジナル曲まで、ジャンルを越えた演奏をぜひ会場でお楽しみください。

声楽コンサートを開催します

12月11日（金）、「ソプラノ×バリトン×ピアノによるコンサート~名曲クラシックから聞き馴染みのあるあんな曲まで!?~」を開催します。主に関西地方で活躍する西尾薫（にしおかおる）氏（ソプラノ）、宮尾和真（みやおかずま）氏（バリトン）、宮崎市出身の清水悠宇（しみずゆう）氏（ピアノ）が出演。モーツァルトなどの名曲クラシックから、宮崎民謡まで幅広くお届けします。マイクを通さない迫力ある歌声とピアノの生演奏を、ぜひ会場でお楽しみください。

25周年記念公演『あれからぼくたちは』

12月6日（日）、町立文化施設開設25周年を記念した町民参加型演劇公演『あれからぼくたちは』を上演します。出演するのは、公募で集まった26人の町民の皆さん。構成・演出を劇団こふく劇場の永山智行（ながやまともゆき）氏が務め、現在、本番に向けて稽古を重ねながら、皆で舞台を作り上げています。町の25年を振り返りながら物語が進む、25周年ならではの記念公演です。町民の皆さんが作り上げる舞台を、ぜひ会場でご覧ください。

◆公演の詳しい情報は、本紙裏面をご覧ください。

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



ようこそ図書館へ
今町保育園来館



令和7年読書感想文感想画
入賞作品展示の様子

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

ようこそ図書館へ 保育園児が来館

8月、9月は、町外の保育園から多くの子どもたちが来館しました。

来館した子どもたちは絵本の読み聞かせを聴いたり、自由読書を行ったりしました。

読書週間イベントのお知らせ ~静かだけど、冒険中。~

10月27日（火）~11月9日（月）は秋の読書週間です。期間中、読書を楽しくするようなイベントを行います。

●ブックコートがけ体験

図書館の本には、汚れや痛みを防ぐブックコートというフィルムが貼られています。

お気に入りの本をコーティングする体験ができます。

【日時】
・11月8日（日）
午前10時30分~11時30分
午後2時~3時
・11月9日（月）
午後3時30分~4時30分
・11月10日（火）
午前10時30分~11時30分
【定員】各回4人

●聴きドク！
聴いて楽しむ朗読会 宮沢賢治編

3回目となる聴きドクは、本年生誕130年を迎える宮沢賢治の作品を、劇団こふく劇場の団員あべゆうさんの朗読でお届けします。

【日時】11月11日（水） 午後2時~3時
【定員】15人
※いずれのイベントも、事前予約が必要です。図書館窓口または電話での事前申込をお願いします。

読書感想文・感想画コンクール 入賞作品展示について

今年度も、子どもたちの読書感想文や感想画が多数集まり、242点の作品の応募がありました。入賞作品は、11月14日（土）・15日（日）に町武道館で開催する町文化祭で展示します。また、11月19日（木）~29日（日）には、図書館で展示します。

臨時休館のお知らせ

【臨時休館日】11月14日（土）
※ふるさとまつり開催のため
◆休館案内（17ページ くらしのカレンダー）

『用心』



火災予防運動期間

表紙に写る「火の用心」は、町立文化会館ホールの“どん帳”（幕）の内側に記されているものです。高熱を帯びる照明器具などを取り扱う舞台関係者の意識向上を図るためか、他の施設でも同様に「火の用心」と書かれているようです。11月9日~15日は、「秋季全国火災予防運動期間」です。私たち一人一人が、「火」だけでなく暖房器具などの電化製品が発する「熱」にも注意するなど、火災予防に努めましょう。





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

「新宿みやざき館KONNE」に、特産品のPRに行ってきました

地域おこし協力隊 趙 昇厚（ジョ スンフ）さん

台風シーズンが過ぎて、秋らしくなってきましたね。とても暑かった8月末、東京で行われたイベントに参加してきました。

これは「みやざき地域リレーフェア」というイベントで、県内の市町村がリレー形式で参加し、それぞれのまちの魅力を「新宿みやざき館KONNE」でPRするイベントです。昨年も参加したイベントで、今回は町産のクラフトビールやらっきょう由来のスキンケア商品も店頭でPRしてきました。私は今回のために作成した町のPRのためのTシャツを着て、できるだけ多くの来場者にお声掛けして精一杯PRしてきました。

暑い中のイベントで、突然の大雨などに見舞われて大変な2日間でしたが、ふるさと納税の返礼品やまちの特産品のPRに繋がる貴重なイベントとなりました。



「新たな発見」

バーネット・ジョナサン



最近、私は町内の公園のすばらしさに、あらためて気付きました。私の趣味は読書と創作活動なのですが、家にいるとなかなか集中して取り組むことができず、落ち着いて過ごせる場所を探していました。

3カ月ほど前に自宅の近くを散歩していた時、素敵な公園を見つけました。それが「植木公園」です。

晴れた日の穏やかな気候と静かな雰囲気のおかげで、趣味の読書や執筆に深く没頭することができました。実際、驚くほど多くのページを書き進めることができ、パソコンでの日記の入力もスムーズに進みました。

この経験をきっかけに、今後は町内にあるほかの公園にも積極的に足を運んでみたいと考えています。

もし皆さんのおすすめの公園があれば、ぜひ私に教えていただけないでしょうか。

よろしくお願いします！



Topics

ジャンカン馬踊り「栗姫」号が旅立ちました


平成30年ふるさとまつり（中米）


平成29年早馬まつり（中米）


令和8年早馬まつり
力強く蹴り上げ、地を鳴らす（中米）


令和8年早馬まつり（中米）



2025年（令和7年）12月号



2023年（令和5年）6月号



2020年（令和2年）6月号



2012年（平成24年）6月号


平成29年ふるさとまつり（櫟田）

本町中米、櫟田地区の伝統芸能「ジャンカン馬踊り」を支えてきた「栗姫」号（16歳、牝馬）が、9月28日、中米地区の厩舎で亡くなりました。

平成22年、北海道で生まれた「栗姫」号。2歳の時に本町に移り、3代目のジャンカン馬として早馬まつりやふるさとまつりなどに出演してきました。また、鹿児島神宮で行われる「初午祭」など、県外のイベントにも多数出演。「町ふるさと観光大使」として、本町のPRにも多大な貢献をしました。

中米ジャンカン馬踊り保存会によると、体高約2メートル、体重約1トンで、神奈川県横浜市にある「馬の博物館」の学芸員に「日本最大級」とお墨付きをもらった「栗姫」号。力強く勇壮に地を鳴らし、身にまとう鈴を鳴らし華やかに踊る姿は、見る人を魅了し、イベントに華を添えてきました。

お知らせ

14日に開催予定の第34回三股町ふるさとまつりへの出演は見送られることになりました。まつりのステージプログラムで、町観光協会と町ふるさとまつり実行委員会から、感謝状を交付する予定です。

命の大切さを学びました
梶山小でいのちの教育



9月10日、梶山小学校（山本敏校長）で「いのちの教育」の授業が行われ、2年生7人、3年生14人が参加しました。これは、動物の命を守り・育て・つなぐことの大切さや、共生への理解を深めてもらうために行われたもので、県動物愛護センターの職員が、図やイラストなどを使って授業を行いました。

また、児童たちは、録音された動物の心臓の音を聴いたり、聴診器を使って自身の心臓の音を聴いたりして学びを深めました。


「いろいろな動物の心臓の音を聞き、動物によって速さが違うことに驚きました。授業を受けて、自分の命は、まずは自分自身が大切にしないといけないなと思いました」
参加者 成田咲空（さくら）さん（梶山小3年）

町立文化施設25周年
記念公演旗揚げ式



9月10日、町立文化会館で町総合文化施設開設25周年記念の演劇公演『あれからぼくたちは』の旗揚げ式を開催しました。

町立文化会館と町立図書館が入る同施設は平成13年3月に竣工し、同年11月に開設。20周年記念公演に引き続き、町民参加型の演劇公演を行います。

出演するのは、公募に応募した26人と、演劇ワークショップ「みまた座」23期生など、合わせて57人。劇団こふく劇場の永山智行（ながやまともゆき）氏による演出のもと、12月6日の本番に向けて約20回の稽古を重ねる予定です。

公演の詳しい情報は、本紙8（ページ）や裏表紙で確認してください。

部活動の地域展開を協議
地域クラブ活動推進協議会



9月17日、町教育委員会は、町中央公民館で「町地域クラブ活動推進協議会」の第1回目の会議を開催しました。

国の方針によって、全国的に地域展開が進む部活動。本協議会は、三股中学校の生徒にとって望ましい部活動環境をつくり、部活動の段階的な地域展開に向けた検討を進めるために設置しているものです。

会議には、町と県の教育委員会職員のほか、学校関係者、PTAやスポーツ関係団体の代表者などが出席。町教育委員会から町の検討方針を説明した後、県教育委員会から、国や県の動向の説明や先進事例などの紹介が行われました。

チャレンジ体験教室
めがね橋でカヌー体験



9月26日、土曜学習事業「チャレンジ体験教室」の一環で、カヌー体験教室を行いました。この事業は、みまたチャレンジ総合クラブが実施している町の委託事業。地域の人材や豊かな社会資源を活用した体験学習活動を提供するため、町内の小学4年生以上の児童を対象に実施しています。

体験は梶山橋（めがね橋）周辺で行われ、講師が安全上の注意、カヌーの漕ぎ方について説明した後、児童23人がカヌーの体験をしました。


「はじめはパドルが重くて漕ぎにくかったけど、とても楽しくカヌーを漕ぐことができました。また機会があれば体験したいです」
参加者 福永大悟（だいご）さん（勝岡小5年）

町内で大会が開催！
「モルック」で交流の場づくり



9月27日、町多目的スポーツセンターで、「第1回三股町モルック大会」が開催されました。モルックは、木製の棒を投げ12本のピンを倒して得点を競うニュースポーツ。大会は、町内を拠点に活動するチーム「ORION（オリオン）」が町の「みんなで創ろう、みまたん地域づくり推進事業補助金」を活用し、交流の場づくりの一環として開催しました。

当日は、町内外から21チーム61人が参加。参加者は、敵味方問わず声援を送り合いながら交流を深めました。


「モルックをするのは初めてでしたが、他の参加者に教えてもらいながら、とても楽しくプレーすることができました。今後も、機会があればぜひ参加したいです」
参加者 相葉千彰（ちあき）さん（梶山在住）

長田峡ライトアップを開催します

●期間＝11月8日（日）～12月6日（日）
●時間＝午後5時～8時
●会場＝長田峡公園
●その他＝イベントの最新情報や紅葉状況は町公式観光サイトを確認してください。

町公式観光サイト

●お問い合わせ＝長田峡きらめき隊（長田地区過疎対策協議会）☎54－1286

町文化祭を開催します

毎年、多くの個人・団体が出展する町文化祭を開催します。絵画・書・木工・陶芸など、各分野の芸術作品を一堂に展示します。家族、友人をお誘い合わせのうえ、ぜひ気軽にお越しください。入場は無料です。

●日時＝
・11月14日（土）
午前9時～午後5時
・11月15日（日）
午前9時～午後4時
●場所＝町武道体育館
●お問い合わせ＝町文化会館 ☎51－3462

令和9年三股町はたちの成人式を開催します

●日時＝令和9年1月5日（火）
・受付…午前9時20分～10時20分
・式典…午前10時30分～正午（予定）
●場所＝町立文化会館
●対象者＝平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人
※対象者には案内はがきを送付しています。はがきに掲載した二次元コードから、または、電話で申し込んでください。
●お申し込み・お問い合わせ＝教育課 生涯学習係 ☎52－9311

本県の最低賃金が時間額1085円に改定されました

本県の最低賃金が、10月24日（土）から「時間額1085円」に改定されました。最低賃金は臨時、パートやアルバイトを含む、県内で働く全ての労働者に適用されます。

最低賃金の算定をするときは、次の賃金は算入しません。

①臨時に支払われる賃金
②1カ月を超える期間ごとに支払われる賃金（賞与など）
③時間外割増賃金、休日割増賃金、深夜割増賃金
④精皆勤手当
⑤通勤手当
⑥家族手当

●お問い合わせ＝宮崎労働局労働基準部 賃金室 ☎0985－38－8836

宝くじ助成事業で備品の整備を行いました

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品、集会施設の整備や安全な地域づくりなどに対して助成を行っています。これは、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するために行われているものです。

本年度は、本事業を活用して、山王原自治公民館が山王原集会所に冷暖房エアコン、いす、テーブルや音響機器などを整備しました。






●お問い合わせ＝教育課 生涯学習係 ☎52－9311 企画商工課 企画政策係 ☎52－1114

令和9年度の町就学援助希望者の申請を受け付けます

町教育委員会では、経済的な理由で就学が困難な児童生徒の保護者に、学用品費や校外活動費などの経費の一部を援助しています。

●援助を受けることができる人＝生活保護受給者に準ずる程度に困窮しており、町就学援助規則第2条に該当する保護者。
※認定基準を満たしていても、所得状況、就労状況、家賃額や自動車残価などによっては支給対象とならない場合があります。
●申請方法＝
・各学校に用意してある「就学援助費受給申請書」に必要事項を記入し、必要書類を添えて学校に提出してください。
・新小学1年生の保護者は、申請書を、就学時健康診断を受けた学校へ各自取りに行き、学校に提出してください。
・申請書は、学校ごとに1枚必要です。
●その他＝
・提出期限は、申請書を提出する学校に問い合わせてください。
・現在受給中の人も、希望する場合は毎年申請が必要です。
●お問い合わせ＝教育課 学校教育係 ☎52－9314

令和9年度から調整区域制度の新規受け入れを停止します

町教育委員会では、制度の見直しに伴い、令和9年度から「調整区域制度」の新規受け入れを一時停止します。

これまで、三股西小学校区の下新馬場、稗田、東植木、西植木の4つの地区については、利用申請をして認められた場合には、三股小学校へ通学することができることとしておりました。

しかし、三股西小学校の新入学児童の減少に伴い、令和9年度から本制度の新規受け入れを一時停止します。

●お問い合わせ＝教育課 学校教育係 ☎52－9314

令和9年度 小規模特認校制度利用の申請を受け付けます

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

●対象学校＝梶山小学校、長田小学校
●対象学年＝令和9年度の新入学児童
●申請方法＝「通学区域外通学申請書」を学校教育係窓口で提出してください。
※申請書は、学校教育係（町中央公民館内）にあります。
●受入人数＝2校合わせて8人程度
●申請期間＝11月2日（月）～11月30日（月）
●許可決定＝申請があった保護者に直接お知らせします（12月中旬頃）。
※希望者多数の場合は抽選を行います。
※通学は、基本的に保護者の送迎とします。スクールバスも運行していますが、定員があり、希望者多数の場合には抽選を行います。
※申請書を提出しなければ、就学指定小学校に通学することになります。
●お問い合わせ＝教育課 学校教育係 ☎52－9314

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歳以上の人で、経験や能力を生かす仕事がしたい人、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
●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）
※入会を希望する人は、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。
●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す。登録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 ☎52－7150

おしゃべりガンサロン「ルピナス」が開催されます

がんに関する情報を知りたい人、病気になって辛かったことや治療の悩みなどについて、自由に話をする交流の場です。

1人で悩まず、多くの仲間とホッとひと息つける時間を一緒に過ごしませんか？

●日程＝11月26日（木）
●時間＝午後2時～3時
●場所＝国立病院機構都城医療センター
●内容＝がん化学療法の副作用について
●対象＝がん患者や家族など
※同院に通院していなくても参加できます。
※事前申込が必要です。名前、参加人数を連絡してください。
●お申し込み・お問い合わせ＝国立病院機構都城医療センター がん相談支援センター ☎0120－411－329

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 さぽーとねっと宮崎 ☎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

愛のご寄付

9月1日から9月30日まで社会福祉法人三股町社会福祉協議会
●忌明寄付

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
有川孔純	弟	有川龍次	73	東植木	3万円
佐藤誠一	父	佐藤勝美	88	西植木	3万円
田畑浩一	義母	大村テツ子	92	山王原	3万円
下村良子	夫	下村章一	73	上米	3万円
足立善子	夫	足立泰之	83	山王原	3万円
出水フミ子	夫	出水 勲	80	谷	3万円
今村エイ子	夫	今村祐吉	85	東原	3万円
中村 稔	父	中村安廣	92	谷	3万円
西村幸枝	夫	西村 勇	76	谷	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

赤ちゃん健診

●期日＝12月3日（木）
●受付時間＝午後1時～1時30分
●対象者＝令和7年11月生まれ、令和8年5月、9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。

1歳6か月児健診

●期日＝11月19日（木）
●受付時間＝午後1時～1時30分
●対象者＝令和7年3月、4月生まれ
●持ってくるもの＝母子健康手帳、アンケート
※内科と歯科の診察を行います。希望者には、こころの相談や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

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。やわらかな布絵本の世界を親子で楽しみましょう。
●期日＝11月17日（火）
12月8日（火）
●時間＝午前10時30分～11時
※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＝11月18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」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。身体計測や足形などの成長記録もできます。
●期日＝11月19日（木）
●時間＝午前9時30分～11時30分（出入り自由）

mamanote（リフレッシュストレッチ）

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＝11月25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2カ月以内のお母さん
※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＝11月27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（紙人形劇）もあります。
●期日＝12月3日（木）
●時間＝午前10時30分～11時
※要予約

mamanote（リラクゼーション）

理学療法士・植村郁（うえむらかおる）さん、内久保鮎子（うちくぼあゆこ）さんが、一人一人の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＝12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2カ月以内のお母さん
※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

利用するためには事前に会員登録が必要です。

一般

健康管理センターからのお知らせ ☎52-8481

ふるさとまつり会場に献血バスが来ます

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている人の命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。皆さんのご協力をお願いします。
●期日＝11月14日（土）
●時間＝午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
●場所＝ふるさとまつり会場（受付後、献血車で行います）
●事前予約の方法＝混雑回避や優先案内のため事前予約をお願いします。待ち時間短縮になるほか、スケジュール管理にも役立ちます。
①献血アプリ「ラブラッド」から予約

〈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	1時間当たりの利用料金
月～金曜 午前7時～午後7時	子ども1人目 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。

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

11月11日は「いい介護の日」

～介護の不安、1人で抱えていませんか？～

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい。そう願う高齢者と、支える家族の毎日は、決して平坦ではないこともあります。
「最近、物忘れが増えたかも」「お風呂や階段の昇り降りが心配」「1人暮らしで今後のことが不安」「介護をしている自分が、最近なんだか疲れ果ててしまう」―。
そんな小さな不安や負担を、1人で抱え込んでいませんか？
町地域包括支援センターは、保健師、社会福祉士や主任ケアマネジャーなどの専門職が常駐する、高齢者の総合相談窓口です。
「こんなことを相談していいのかな」と思うような、ちょっとした心配ごとでも構いません。相談は無料です。秘密は厳守しますので、どうぞ安心して相談してください。
介護保険サービスの利用案内だけでなく、認知症に関する不安、権利擁護や高齢者の虐待防止など、暮らしに関するさまざまな悩みに対応しています。
重症化する前、深刻になる前の「早めの相談」が、本人も介護者も笑顔でいるための第一歩です。
気軽に電話、または、お立ち寄りください。



※詳しくは、二次元コードを確認してください。

②前日午後5時までに電話で予約
県赤十字血液センター血液推進課
☎0985-50-1800
（平日午前9時～午後5時）

日本赤十字社公式サイト

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、ストレッチや歩く動作を中心とした運動をします。運動を始めるきっかけづくりとして参加してみませんか。
●期日＝11月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。

11月14日は、世界糖尿病デーです

近年、糖尿病の治療は飛躍的に向上しています。その一方で、糖尿病への誤解や偏見によって就学、就職、結婚やマイホームの購入などの夢を絶たれる人がいます。
そんな誤解や偏見をなくすためには、私たち一人一人の理解が必要です。この「全国糖尿病週間」をきっかけに糖尿病について理解を深め、正しい知識を身につけましょう。
※町公式サイトに、糖尿病に関する記事を載せています。
二次元コードから確認してください。

町公式サイト

足もと元気教室

●日程＝11月15日～12月14日までの分

地区名	時間	場所	日程
1地区	午前9時30分～11時	第1地区分館	11月20日(金)
			12月4日(金)
2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	12月3日(木)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	12月10日(木)
4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	11月18日(水)
			12月9日(水)
5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	11月19日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	11月19日(木)
			12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	12月2日(水)
餅原	午前9時30分～11時	餅原営農研修館	11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	11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	11月25日(水)
			12月9日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	12月7日(月)
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	12月11日(金)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	11月27日(金)
9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	11月25日(水)
			12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
※11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。

「令和8年秋季全国火災予防運動」を実施します！

●実施期間＝

11月9日(月)～15日(日)

●2026年度全国統一防火標語＝

火の確認　いい日を支える　いい習慣

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図ることで火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死亡の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。

初日の11月9日(月)は、防火意識の高揚や119番通報についての知識と理解を深める「119番の日」となっています。

火災の早期発見のため、住宅用火災警報器の設置、そして適切な維持管理をしましょう。

●お問い合わせ＝
都城市消防局予防課
☎22-8884



防災無線の放送内容が「フリーダイヤル」で確認できます！

☎0120-71-1417
または
☎0120-71-1418

「防災無線がよく聞こえなかったので、もう一度聞きたい」「発令された避難情報を確認したい」という人は、電話で音声確認できます。

フリーダイヤルのため、通話料金は発生しません。また、町防災アプリでは、文章で内容を確認できます。

インストールはこちら↓

android

iOS

●電話で確認する際の注意点＝

・24時間365日利用可能で、放送直後から利用できます。

・放送内容を確認できるのは、当日のみです。

・同時に多くの人が電話をかけると、つながりにくくなる場合があります。その場合は、少し時間をおいて、かけなおしてください。

●お問い合わせ＝
総務課危機管理係
☎52-1110

交通事故（人身）発生ワースト順位 ◎**県内第17位**／令和8年8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

11月30日(月)は納期限です

納期限内に納付しましょう。

●固定資産税（第3期）

●国民健康保険税（第5期）

口座振替は11月25日(水)です。

やむを得ず口座振替できなかったときは、12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をお願いします。

■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税できない、また一度に納めることが難しいといった場合には、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、各種納税相談を受け付けています。

■お問い合わせ＝特別収納対策係　☎52-9634

町税の納め忘れはありませんか

町税の納付をうっかり忘れるなどして納期限を過ぎると、滞納として督促状が送られ、本来納めるべき税額のほかに督促手数料や延滞金も併せて納めなければならない場合があります。

また、滞納したままで放置すると、財産の差し押さえなどの滞納処分を受けることにもなります。町税は納期限内に完納しましょう。

■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ましょう

三股町の人口（令和8年10月1日現在）
・男／11,514人・女／13,249人・合計／24,763人(前月比－19人)
・世帯数／10,292戸(－9戸)・出生／6人・死亡／34人・転入／48人・転出／39人

くらしのカレンダー〔ゴミ回収日・図書館休館日・イベント〕 11月

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

休日急患診療機関 11月

日	病院名	町　名	電話番号
1日	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
	ホームクリニックみまた(内・呼)	三股町	☎52-1348
	もりやま脳神経外科(脳)	久保原町	☎21-6888
	池之上整形外科(整・リウ・リハ)	上川東	☎23-2311
	すみ産婦人科医院(産・婦)	東　町	☎23-1152
3日 火	政所医院(小・内)	高城町	☎58-2171
	藤元上町病院(内)	上　町	☎23-4000
	みしま内科クリニック(内・循)	三股町	☎51-8100
	山路医院(外・内)	山田町	☎64-3133
	橘病院(整)	中　町	☎0570-01-7236
	たき心療内科クリニック(心内・精・神内)	若葉町	☎46-9191
8日	久保原田中医院(内・小)	久保原町	☎22-7700
	瀬ノ口醫院(内・消)	姫城町	☎25-5155
	大橋クリニック(内・消・リハ)	庄内町	☎37-0539
	福島外科胃腸科整形外科医院(外・胃・整)	都北町	☎38-1633
	さかいクリニック形成外科・皮ふ科(形・皮)	大王町	☎57-0155
	西元眼科医院(眼)	中原町	☎25-8888
15日	畠中小児科医院(小)	三股町	☎52-6000
	坂元医院(内・胃)	牟田町	☎22-0360
	大岐医院(内・胃)	山之口町	☎57-2025
	はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉町	☎45-2266
	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
22日	原田医院(内・小・外)	郡元町	☎26-3330
	宮永病院(内・胃・外)	松元町	☎22-2015
	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
	飯田整形外科クリニック(整)	上　町	☎46-5115
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻)	千　町	☎36-5555
23日 月	共立医院(小)	蔵原町	☎22-0213
	森山内科・脳神経外科(内)	南鷹尾町	☎21-5000
	海老原内科(内)	山田町	☎64-1211
	たかお浜田医院(外・内)	鷹　尾	☎22-8818
	速見泌尿器科医院(泌)	妻ケ丘町	☎24-8344
	もりぞの耳鼻咽喉科(耳鼻)	甲斐元町	☎36-6036
29日	柳田病院(小・内)	東　町	☎22-4862
	野辺医院(内・胃)	上　町	☎22-0153
	メディカルシティ東部病院(内・整)	立野町	☎22-2240
	都北ごとうクリニック(外・肛)	都北町	☎38-6060
	きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	☎38-7300
	野田医院(産・婦)	蔵原町	☎24-8553

休日急患診療機関 12月

日	病院名	町　名	電話番号
6日	早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ)	早水町	☎36-6117
	松山医院(内・呼・リウ)	上川東	☎24-1046
	隅病院(内・胃)	高崎町	☎62-1100
	MKクリニック(脳)	早鈴町	☎51-6777
	もちお蛯原医院(整・形)	蓑原町	☎21-5355
	いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	☎22-4585
13日	はしぐち小児科(小)	都原町	☎24-5500
	鵜木循環器内科医院(循・内)	花繰町	☎26-0008
	しばた泌尿器科・内科(泌・内)	鷹　尾	☎22-7111
	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
	永吉眼科医院(眼)	姫城町	☎22-1530

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。



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。

（切り取ってポストへ投函してください）

MMate通信

MimatoPublicRelations エムメイト



クローズアップ

まちを支える人たち㉑①

寄り添う器、寄り添う心

三原在住 榎田志穂（52）さん

何事も〝心〟を大切に

三原地区の「陶工房こころ」で、創作に熱を注ぐ陶芸家の榎田志穂さん。25年前「趣味にできれば」と通い始めた陶芸教室で、その魅力に深く引き込まれた。本格的に陶芸の道を歩むことを決意すると勤め先の幼稚園を退職し、窯元の助手として修行を重ねて独立した。「大切にしているのは、日常に寄り添う器づくり。だからこそ、私の作った器が私のもとを離れてお客さんのもとに届き、日常に溶け込んでいるということが、私にとって、とても幸せなことなんです」と声を弾ませる。そんな榎田さんは、児童福祉施設で、陶芸用の土を使った学びの場を設けている。「私の学びを深めたいだけでなく、一番は、目の前の子どもたちの可能性が広がる一つのきっかけになればいいなと思って活動しているんです」とほほ笑む。屋号の由来は、自身の名前に入る「心」。榎田さんの温かな〝こころ〟は、今日も誰かの日常と心に寄り添っている。

●父の味、娘の挑戦

今回は、蓼池地区にある「ストローハット・パンチャンスタンド」の橋口佳奈さんを紹介します。41年前、父・義太郎さんが始めた「洋食レストラン ストローハット」。昨年、義太郎さんから同店を受け継いだのが、娘の佳奈さんです。東京で10年間服飾関係の仕事をした後、本町へ戻り、義太郎のもとでお店を支えてきました。転機となったのはコロナ禍。韓国好きの佳奈さんが以前から温めていた「韓国料理を提供したい」という思いを形にし、洋食と韓国料理のテイクアウト専門店へとリニューアルしました。おすすめは、キンパをはじめとする韓国料理、昔ながらのオムライスやナポリタン。韓屋（ハノク）をイメージした店内での飲食も楽しめます。

「一日でも長く、父と一緒にお店を守っていきたい」と笑顔で話します。義太郎さんが守る味と、佳奈さんが新たに加えた韓国の味。二人の思いの詰まったお店を、ぜひ訪ねてみませんか。



イベント出店情報

よかもん朝市 場所：三股町物産館よかもんや
日程：11月22日（日）9:30～お昼頃まで

Instagram

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

んじゃ様だより No.169

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://mimatan.com

茶じょけ



江戸の町の特徴を示す「火事とけんかは江戸の花」という言葉。江戸時代、江戸の町では、毎年のように多くの火災が発生していたそうです。多くの人の命を奪い、人々の生活を一変させ、幕府の財政難や政治の停滞を招いたであろうと想像できます。古くから私たち人間の生活を支え、時に苦しめてきた「火」。その恩恵を受けるためには、今も昔も正しい取り扱いと心構えが必要なようです▼今月の特集は、火災予防。今を生きる私たちの身の回りには、耐火性に優れた物も増えている一方で、さまざまな火災の原因が潜んでいるのが実情です。たき火、こんろやたばこはもちろん、熱を発する電化製品の取り扱いにも注意するなど、私たち一人一人が火災予防に努めていきましょう。

No.675 令和8年11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

町の栄養士から

いきいきげんき！

毎月19日は食育の日

大人も一緒に「食育」

健康バランス食実践のために

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



11月の旬の食材
- レンコン
- ニンジン
- ダイコン
- サツマイモ・柿

※材料は全て1人分です

❶ 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

❷ 主菜／厚揚げと根菜の煮物

245キロカロリー　塩分1.3グラム

材　料　厚揚げ…100グラム、レンコン…50グラム、ゴボウ…50グラム、ニンジン…25グラム、だし昆布…5センチ、水…200ミリリットル、柚子胡椒…小さじ1/2（好みの量で）、●みりん…大さじ1/2、●酒…大さじ1/2、●しょう油…小さじ1

作り方　①だし昆布は分量の水につけ、軟らかくなったら細く切る。
②厚揚げは食べやすい大きさに切る。レンコンは半月切り、ゴボウは乱切り、ニンジンは半月切りにする。
③鍋に●と①の戻し汁と昆布、②を入れ、落し蓋をして中火にかける。具材が柔らかくなったら火を強め、煮汁がなくなるまで煮る。
④柚子胡椒で味を調える。

❸ 副菜／大根の海苔炒め

44キロカロリー　塩分0グラム

材　料　ダイコン…70グラム、ショウガ…3グラム、焼き海苔…1/3枚、ゴマ油…小さじ1/2、◆白ゴマ…小さじ1/3、◆酢…小さじ1、◆砂糖…小さじ1/3

作り方　①ダイコンは薄いいちょう切り、ショウガは千切りにする。
②フライパンにゴマ油を中火で熱し、大根とショウガを入れて軽く炒める。
③焼き海苔をちぎって入れ、◆を加えて炒め合わせる。

❹ 副菜／サツマイモのすまし汁

103キロカロリー　塩分1.3グラム

材　料　サツマイモ…60グラム、シメジ…25グラム、エノキ茸…25グラム、青ネギ…5グラム、▲しょう油…小さじ1、▲酒…小さじ1、▲だし汁…120ミリリットル

作り方　①サツマイモは皮つきのまま半月切り、シメジはほぐし、エノキは長さを半分に切る。
②鍋に▲と①を入れて煮る。軟らかくなったら火を止め、小口切りにした青ネギを散らす。

❺ もう一品／季節の果物

63キロカロリー　塩分0グラム

材　料　柿…100グラム



★総エネルギー　698キロカロリー　塩分：2.6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

内村 ましろちゃん
令和6年12月26日生まれ（1歳）
内村竜平さん・ほのかさんの長女



いつも元気いっぱいのましろちゃん♥毎日可愛い笑顔で癒してくれてありがとう！これからも家族みんなで楽しく過ごそうね♥

長友 結縁ちゃん
令和6年1月26日生まれ（2歳）
長友徹さん・愛理さんの長女



いつも可愛い笑顔に元気を貰っているよ(*^^*)ママもパパも結縁が大好き♥これからもたくさん遊ぼうね(*^^*)

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）

町の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）

（切り取ってポストへ投函してください）

POST CARD
889-1995

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

2026.11　vol.675

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