



おはようございます!!

はじめの第一歩 あいさつを考える

12

令和6年度 三股町表彰式 功績をたたえて...8 まちの話題...12
 第32回 ふるさとまつり...14

花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町

おんたろうズ

ろう ろう こう しん きょく
 ~老々行進曲~



2024.
 12.21 ± 19:00 / 22日 14:00 START

※各開場は開演30分前

「早くおむかえがきて欲しい」と呟く79歳の友枝さん。亡き夫が店主をしていた「満望うどん」を一人で切り盛りしていたある日、段差につまずいて、入院、リハビリ、そして心配する家族にデイサービスへの入居をすすめられるが...
 感情の神・エモ神様から派遣されたおんたろうたちは、超高齢化社会で生きる人々のネガティブな感情のエネルギーを下げるができるのか?
 昨年11月に大好評だった「おんたろうズ」の続編!!

- 作・演出 高野桂子 ● 音楽 五島真澄
- 出演 陽塚詩織、五島真澄、高野桂子、立石義江、日高啓介、松永檀
- チケット料金
 一般 2,500円 (当日3,000円) 高校生以下 1,500円 (前売・当日)
 小学生以下 500円 (前売・当日)
 ※5才から入場可・小学生以下は要保護者同伴
- 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・企画制作 PUYEY ● 共催 三股町、三股町教育委員会
- 後援 宮崎県 ● 助成 芸術文化振興基金
- 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>

MIMATA PublicRelations 12 Vol.652



広報みまた 令和6年12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。



はじめの第一歩 あいさつを考える

「コミュニケーションの一つである「あいさつ」は、お互いの心を開く力を秘めています。あいさつで心を開き合い、私たち一人一人がお互いを尊重し合えるま

面識がなくてもあいさつを交わすことで、**心の距離が縮まる**気がして、爽やかにあたたかい気持ちになれる。
(20代)

コミュニケーションの基本。相手とうまく話をするためには普段から話しやすい環境が必要なので、なるべく顔を見てあいさつするようにしています。
(50代)

「あいつを（あいつ）相手に嫌悪感や敵意がなく、**友好的な存在だと**思われていると感じる。
(40代)

あいつをすることで**私という人間を意識してもう一回**の、相手との「コミュニケーション」が取りやすくなる。
(60代)

人と関わるのが好きで、あいさつはその一歩だから。幼い頃から親にあいさつはしっかりしなさいとつけられたので、**呼吸と一緒に**あいさつしない理由がない。
(30代)

アンケートを実施!!



ページ上部に記載した文章は、町が行ったアンケートの回答から一部を抜粋したものです（一部編集）。質問項目は以下のとおりです。

- ◎あなたは、学校・職場にいる時や、地域の人と接する時など、あいさつをしますか？
選択肢「必ずする」「大抵する」「ほとんどしない」「全くしない」
- ◎（必ずする、大抵するの回答者）
あいさつをする理由を教えてください。
- ◎（ほとんどしない、全くしないの回答者）
あいさつをしない理由を教えてください。
- ◎あいさつをされたら、どのような気持ちになりますか？

あいつを「こころあなな」

「コミュニケーションの一つである「あいさつ」。

皆さんは、学校や職場にいる時、地域の人と接する時に、あいさつをしていますか？

「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」などと、「さち」とあいさつをすることもあれば、時と場合によって笑顔で会釈だけを交わすことや、親しい友人などであれば「おはよ」と、親しみを込めたあいさつを交わすこともあるでしょう。

しかし、あいさつをしても相手からあいさつが返ってこなくて不快に思ったことなど、日常的なあいさつの場面で相手に不信感を持ったことはありませんか？

あいつを重要視する声が多数

町が行った「あいさつに関するアンケート」(11月15日～19日)にかけて実施の結果では、回答者140人のうち138人があいさつを「必ずする」「大抵する」と答えました。一方、「ほとんどしない」「全くしない」と回答した人は2人とどまりました。

今回の調査は、あいさつを重要視している人や、あいさつに関心がある人ほど積極的に回答した可能性もあります。しかし、あいさつという日常的なコミュニケーションを大切に行っている人が、数多くいることは事実です。

する人とならぬ人の共通点

前述のように、あいさつを「ほとんどしない」と答えた人は、全体で2人(全くしない)は該当者なし)。それぞれの理由は「自分からあいさつして返されなかったときに嫌」「あいつを(二度)返ってこない」と、こちらからもしなくなる」といった意見でした。

上に示した、あいさつをする人の意見と照らしても、あいさつは一方的なものではなく、双方が行ってこそ成立するものであるとの認識は、両者の間で一致しているようです。

あいつの重要性をきける

今日、多様性の尊重が求められる社会になっており、ほかの誰でもない私たち一人一人が、周囲の人たちを理解し、尊重することが大切です。

そこで今回は、そのための「はじめの第一歩」を「あいさつ」と捉え、アンケートや、あいさつを大切にしている人たちの姿から、その重要性について考えていきます。

あいさつは**コミュニケーションのスタート**なので、職場や、同じ方向へ向かっている人には、努めてするようになっている。相手の気分や体調状態を知ることできて、その都度、調整もできる。コミュニケーションには、必要な要素だと思っている。
(70代)

人間は皆、人と人のつながりの中で生きていく。あいさつは相手への敬意の表し方であり、**相手を思いやるおもてなしの表現**だと思ひ。こちらがげんなりに調子が良くないときでも、笑顔であいつをこいていけば、自分の戒めとなると同時に、相手がいづれ自分がいづれの再認識もできるし、元気をもらえます。あいつは生きていく上での基本中の基本だと考えています。
(50代)

できる限り自らあいさつします。元気良く返してくれると気持ちよくなるから。あつは、あいつを返してくれるので、その人の人間性が分かる気がするから。
(20代)



INTERVIEW

「明るいあいさつが飛び交う店に」

三股町物産館よかもんや
もり ひろこ
店長 森 浩子さん

三股町物産館よかもんやは、みまたんよかもん協同組合が運営する物産館。組合員である、主に町内の生産者や事業者で作られる組合が運営しています。そんなよかもんやには、日々、生産者や加工事業者などが出入りし商品を納品しています。

生産者の気持ちが、商品に伝わっている？

一般的な小売業とは異なり、販売する商品の多くは、生産者が直接持ってくる人が多いです。そのため、日々多くの生産者や加工事業者と接します。

そんな中で感じているのが、明るい人、気持ちの良いあいさつをする人やニコニコしている人の商品ほどよく売れる、ということです。お客様はその姿を知らないはずなのに、なぜか、そういう傾向があるんです。

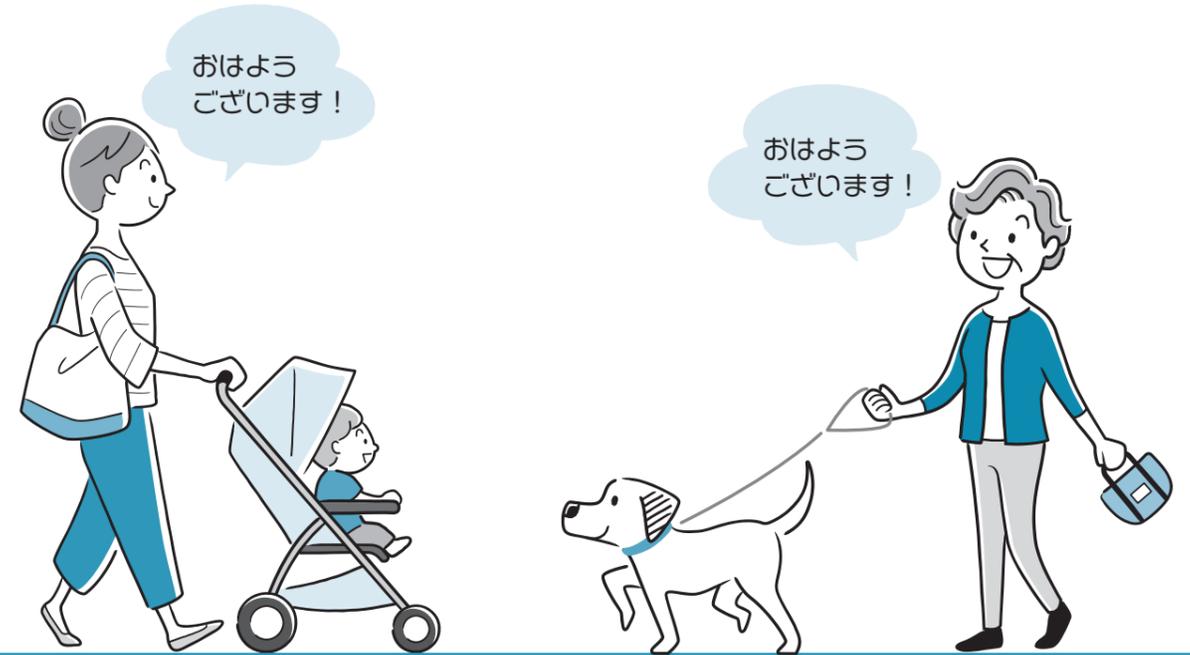
「〇〇さん、おはようございます！」

私は、あいさつはコミュニケーションの入り口だと考えています。多くの生産者や加工事業者がよかもんやに来るからこそ、「〇〇さん、おはようございます」と、名前をつけてあいさつすることが多いです。これは、名前を忘れないためでもありますし、私の名前を覚えてもらうためでもあります。

「ほかの誰でもない、あなたへのあいさつです」と伝わる気がして、そうあいさつしているんです。

店内の雰囲気も明るく！

よかもんや店内の雰囲気も明るくあるべきと考えながら、日々運営しています。スタッフ同士も含め、訪れる全ての人と明るいあいさつが飛び交う店であるよう、これからもがんばっていきたいです。



あいさつは、なぜ大切？

11月に行ったアンケートでは、多くの方が、コミュニケーションの一環としてあいさつを重要視していることが分かりました。そこで、この町に住む人たちが、あいさつ★の重要性をどのように捉えているのか、さらに詳しく聞いてみました。



INTERVIEW

「How are you doing?」

ALT (外国語指導助手)
リュツ・カリッサさん
Carissa Lueth

アメリカ合衆国マサチューセッツ州スプリングフィールド市出身のリュツ・カリッサさん。現在、町のALT (町内の小中学校で英語教育の補助をする、外国語指導助手)として勤務しています。

スプリングフィールド市は、さまざまな言語、文化を持つ人が住むまちで、英語のほか、スペイン語、中国語、ポルトガル語などが飛び交うそうです。そんなまちで生まれ育ったリュツさんに、日本とアメリカの、あいさつの違いを聞きました。

日本人は、一人一人にあいさつをする

日本に来て驚いたのは、児童・生徒の皆さんが一人一人にあいさつをしているということです。アメリカでは「Good morning!」と元気に言えば、それはその場にいる

みんなに対してのあいさつと理解されます。そのため、交わされるあいさつの数は、日本の方が多いと感じます。

「お疲れ様です」はいつ使うべき？

日本人が頻繁に使う「お疲れ様です」の使い方が、とても難しいと感じています。今は「お疲れ様です」と言われれば同じように応答していますが、どのような場面で言えばいい言葉なのか、判断することが難しいです。

相手との関係性を深めたい

私は、お互いの人間関係を良くするためにあいさつをします。相手を見て「おはよう！」と言い、相手との関係性を深めるためにも、あいさつをすることが大切だと思います。



INTERVIEW

「あいさつは、心を開くということ」

たがみ すえお
田上 末雄さん (前目在住)

田上さんは、勝岡小学校2年生の時に太平洋戦争が開戦し、戦争を経験しました。9月、勝岡小学校の6年生を対象に、自身の戦争体験について講演。結びに話したのは、「平和のためには、人と人とのあいさつが大切」とのメッセージでした。

あいさつをして嫌な顔をされたことはない

これまでに33カ国を旅行し、必ず現地のあいさつを覚えてから訪問するようにしていました。どの国に行っても、私があいさつをして嫌な顔をする人はいませんでした。そんな体験から、勝岡小の子どもたちに「人と人とのあいさつが大切」と話したんです。

母の教育で、あいさつをする子に

小学校6年生の終わり頃、母に「あなたはもうすぐ中学

生。地域の人に会ったら、必ず自分からあいさつをしなさい」と言われました。そんな母の教育もあって、あいさつができるようになりました。そのおかげで、自分の人生が良い方向に変わっていったような気がします。

心の交流を大切に

登下校を見守っていた時、中にはあいさつを返さない子どももいました。しかし、その子なりの事情があるかもしれないので、こちらから心を開いていくことが大切だと思います。心を開き、触れ合っこそ、初めて分かることがあるんです。大人も、これからの時代を担う子どもも、心の交流を大切にするといいと思います。そして、あいさつをすることは、相手に対し「心を開く」ということです。心を開き、触れ合っこそ、初めてお互いが理解し合えると思います。

三股の子どもたちは、 気持ちの良さあつらひをする

皆さんは、地域の子どもたちから元気な声であいさつをされたことはありませんか？ 徒歩ですれ違う小学・中学生だけでなく、自転車に乗って登下校する中学・高校生が、元気にあいさつをしてくれたという経験をしたことがある人も、少なくないはずです。

2〜3ページに記載したアンケートの回答に「幼い頃から親にあいさつはしっかりとしなさい」とつけられた」とあったように、「あいさつをしなさい」との教育がなされている家庭もあるようです。

そのような家庭での教育のほか、本町では、学校教育の現場でも、あいさつに関する教育を行っています。

学校でのあつらひ運動

「三股町児童生徒憲章」（平成22年制定）には、
「一 出会った人には気持ちのよいあいさつをします。」
「二 登校・下校の時は校門できちんと礼をします。」

とあります。

実際に三股中学校では、毎朝のように生徒会や部活動によるあいさつ運動が行われており、校門で元気にあいさつをする生徒の姿が見られます。

中段に掲載した写真は、実際のあいさつ運動の様子です。この日は、剣道部、駅伝部、生徒会が西門や正門に立ち、あいさつをしていました。



三股中学校の、朝のあいさつ運動の様子。



相手を理解し、尊重するために

アンケートの結果からも分かるように、このまちに住む人たちが、コミュニケーションのきっかけの一つとして、心の交流の一手段として、相手を思いやるおもてなしの表現方法として、あいさつを大切にしていることが分かりました。

あいさつを大切にしている人がいる一方で、当然ながら、あいさつをすることやコミュニケーションをとることが苦手な人もいます。4ページで紹介した田上さんが言うように、あいさつなどが苦手な人に対しては「こちらから心を開いていくことが大切」であり、相手を尊重し、理解しようという気持ちが必要です。

いじめ、差別、偏見に悩む人がいる

1948年12月10日、国連で「世界人権宣言」が採択されたことから、12月10日は「人権デー」と定められ、日本では、この日を最終日とする12月4日〜10日を「人権週間」と定めています。

人権に関する問題は、いじめ、虐待、性差別、部落差別、障がいのある

る人、性的マイノリティや外国人に対する差別など、さまざまな分野で起きています。残念ながら、これまでに数多くの啓発活動が行われてきたにもかかわらず問題解決に至っておらず、いわれのない差別、偏見、人権侵害に、多くの人が悩んでいるのが実情です。

はつめの第一歩は「あつらひ」

これらの問題は、私たち自身の思想や偏見などに基づく言動によって引き起こされるものです。私たち一人一人がお互いを理解し、尊重し、認め合うことができていない証拠もいえます。

私たちは、他者を尊重する義務があると同時に、他者から尊重される権利を持っています。そのため「はじめの第一歩が、あいさつなのではないでしょうか。」

これからも、私たちは、自分とは異なる考えをもつ人や、異なる事情をもつ人に出会います。あいさつをきっかけに、お互いに心を開き合える方法を考える。その先に、いわれのない差別、偏見やいじめのないまちを、私たちの手で作っていけるはずですよ。

まずは、相手のことを認める「あいさつ」。私たち一人一人が、あいさつを心がけていきましょ。

「人権相談」を実施しています！

相談
無料

いじめ・虐待などの「人権相談」だけでなく、家庭内の問題（夫婦・親子・離婚・扶養・相続）、近隣トラブルや金銭貸借、借地借家、登記などの悩み事相談にも応じています。予約は不要ですので、気軽にご相談ください。



特設人権相談

町は、町が委嘱する「人権擁護委員」による人権相談を開催しています。詳しくは、毎月15日号の回覧を確認してください。

- 日時
原則、毎月第1火曜日
午前10時～午後3時
- 場所
JR三股駅多目的ホール「M★ういんぐ」

常設人権相談

- 日時
平日の午前8時30分～午後5時15分
- 場所
宮崎地方法務局 都城支局
(都城合同庁舎5階相談室)
- 相談委員
人権擁護委員・法務局職員

三股中学校 剣道部

顧問 **泥谷 浩司**先生

剣道ができること、試合に出られることは当たり前のことではありません。

そこで、学校に感謝しなさい、できることをやりなさいという思いで、剣道部の部員には、朝のあいさつや玄関の清掃に取り組むよう指導しています。



三股中学校 生徒会

会長 **坂元 美羽**さん

月曜日から金曜日まで、生徒会と各委員会の生徒が交代で、あいさつ運動と清掃活動を行うことに決めました。

あいさつを返してくれない人もいて「返してほしいな」と思うこともあります。返してくれる人がいると、私自身、元気が出ます。



功績をたたえて

町は11月3日、町立文化会館で「令和6年度三股町表彰式」を開催し、13人と1団体を表彰しました。これは、町政の振興や町民福祉の増進、文化の発展向上などに功績のあった個人、団体を顕彰するもので、毎年文化の日に表彰式典を行っています。そのほか、町は、本町に多額の寄付をした個人（匿名）に「善行賞」を授与しました。

受賞者とその功績は次のとおりです。



令和6年度 三股町社会福祉功労者等表彰式を開催しました



町とさんさんクラブ三股は11月3日、町立文化会館で「令和6年度三股町社会福祉功労者等表彰式」を開催し、10人を表彰しました。これは、長年にわたり、地域社会の福祉向上や奉仕活動の進展に貢献のあった個人・団体を顕彰するものです。

受賞者は次のとおりです（敬称略）。

●社会福祉功労者等表彰

山下愛子

●さんさんクラブ三股会長表彰

（永年役員の一部）黒木重子・樽木フミ子・松山 勇
松山ハル子・橋口篤見・高橋フデ子
西久保 透・味山トシ子・小田信治

文化賞（芸術部門）



井上美智子さん
長年にわたり舞踊教室を運営し、多数の門下生を輩出した。

現在の「三股ばやし」の振り付けなど郷土芸能の保存・継承に貢献しました。町文化協会前会長であり、平成29年小倉邸の観月会立ち上げにも尽力しました。

功労賞（産業部門）



鈴木 治明さん
平成22年4月から14年間、梶山土地改良区の理事長として地域の農業用水路や農道、農地の整備や維持管理、および町土地改良区の運営のために尽力しました。

50年以上の長きにわたり、街頭補導や深夜巡回活動を行うなど、三股町の少年の非行防止ならびに犯罪被害防止に大きく貢献しています。

功労賞（社会部門）

少年補導員 三股班



功労賞（体育部門）



堀田 怜央さん
都城農業高等学校在学。令和5年度特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動がごしま大会」卓球競技身体障害者の部において2位、第44回全日本オープンパラ卓球選手権大会肢体の部立位男子の部において2位という成績を収めました。

ポーツ大会「燃ゆる感動がごしま大会」卓球競技身体障害者の部において2位、第44回全日本オープンパラ卓球選手権大会肢体の部立位男子の部において2位という成績を収めました。



富松 勇真さん
宮崎日本大学中学校在学。令和6年度第18回全国中学生少林寺拳法大会男子組演武の部において3位、男子団体演武の部において2位という成績を収めました。

生少林寺拳法大会男子組演武の部において3位、男子団体演武の部において2位という成績を収めました。



道久 瑛斗さん
三股中学校在学。令和6年度第18回全国中学生少林寺拳法大会男子団体演武の部において2位という成績を収めました。

※当日は都合により欠席。

功労賞（体育部門）



川崎 月菜さん
宮崎弓道連盟北諸支部所属。令和5年度鹿児島特別国民体育大会成年女子弓道の部に優勝を果しました。

後藤 蒼依さん
宮崎弓道連盟北諸支部所属。令和5年度鹿児島特別国民体育大会成年女子弓道の部に優勝を果しました。



久保田 連大さん
三股中学校在学。第5回全日本空手道選手権大会中学生男子2・3年50kg級、国際親善空手道選手権大会2024中学男子2・3年上級重量級において優勝を果しました。



柴田 聖矢さん
三股中学校在学。令和6年度第18回全国中学生少林寺拳法大会男子団体演武の部において3位という成績を収めました。



杉本 友喜さん
都城高等学校在学。令和6年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法において団体3位という成績を収めました。



千代森 悠希さん
都城高等学校在学。令和6年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法において団体3位という成績を収めました。

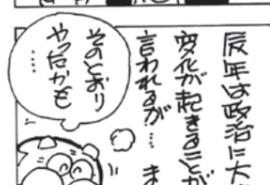


吉川 飛向さん
都城高等学校在学。令和6年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法において団体3位という成績を収めました。

善行賞

匿名

本町に対し、「町発展のために」と多額の寄付をしました。
※当日は都合により欠席



今月の表紙

『元気』



おはようございます!

午前7時30分頃。三股中学校正門の様子です。写真に写っているのは同校剣道部の部員の皆さん。登校してきた生徒たちを、他の部や生徒会などと一緒に、元気なあいさつで迎え入れていました。生徒数が多いこともあり、ほとんど、あいさつが絶えないような状況でした。なんとこの日は、テストの日。テストの事を出す生徒の皆さんに、元気をいただきました。

地域おこし協力隊通信 vol.57



わたしたち協力隊の活動のようすをお伝えします!

『殿岡生活改善センター 利用体験記』

地域おこし協力隊 荒武 見希さん

勝岡地区に所在する殿岡生活改善センターで甘酒・味噌・かかん・ふくれ菓子作りの体験を合計3回しました。センターでは地域住民が、主に自宅消費用として地元の農産物を持ち寄って味噌やめんつゆなどを製造しています。今回の体験は、センターのより良い活用方法を検討するために、農業振興課から声をかけてもらったことがきっかけとなり実現しました。地域の人と一緒に作業をすることで、地域のさまざまなお困りごとや課題も教えていただきました。また、地元の農産物を使い加工品を作る体験を通じて、商品開発のヒントを得ることができました。これからもこのような体験を通じて、商品開発や情報発信につなげていきます!協力隊通信は、今月号が年内最後となりました。みなさまには大変お世話になりました。来年も何卒よろしくお願いいたします。



三股文芸 310 [短歌] 三股短歌会 母の後付いてちよこちよこ七羽の子引つ越す軽鴨健気なるを見る 黒木文子 辰年が巳年へ繋ぐタスキには多くの願い込められており 萩原由美子

外国語指導助手のコーナー 「クッキー?もち?」 ライト・デレック アメリカカンクリスマスのおやつといえば、クリスマスクッキーを思い出します。アメリカで、私の家族はクリスマスシーズンになるといつもクッキーを作っていました。私たちが家族のために数枚のクッキーを焼くだけでなく、友人や近所の人たちのために大量のクッキーを焼き、いろいろな種類のクッキーを作りました。でも日本ではクリスマスクッキーの文化はあまりありません。日本にいる時、クッキーの伝統を最もよく思い出したのは餅つきです。日本各地では、多くの家族や友人が集まって餅をつき、一緒に食べます。私にとって日本のお餅はクッキーよりも美味しいと思います。なぜなら、お餅は合わせるものによって、いろいろな料理に使えるからです。正直なところ、私が一番好きな餅はあんこ餅です。今年はどうも作るかな?



CULTURE

高校演劇部、県決勝大会! 11月16日(土)〜17日(日)、「宮崎県高等学校演劇県大会」が行われました。今年9月の県予選を突破した高校演劇部6校が、九州大会への切符をかけた。今年は、都城商業高校、都城泉ヶ丘高校、都城西高校、宮崎北高校、宮崎南高校、宮崎農業高校の6校が選出されました。上演作品は、Kポップアイドルが好きなおばあちゃんの推し活物語。感染症で他界した父親が死に神の計らいで生き返ってくる物語。先輩に告白し、あっけなくフラれてしまった高校生新田君の恋愛物語など、各学校がオリジナルで創作した、今の高校生の想いの詰まった作品を上演しました。観客は、高校生の演じる姿に引き込まれ、笑ったり、それぞれの世界を堪能しました。次は、九州大会で全国を目指します。



「宮崎県高等学校演劇県大会」の様子



昨年のPUYEY「おんたろうズ」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

福岡の劇団がやって来る!

12月21日(土)〜22日(日)、福岡の演劇ユニット「PUYEY」による演劇公演「おんたろうズ〜老々行進曲」が行われます。

ネガティブな人々を救う神の使い「おんたろう」が今回派遣されたのは、79歳の女性、友枝さんが一人で営む「満望うどん」。ある日、友枝さんは段差につまづき入院、家族にデイサービスを勧められるが、「おんたろう」は、超高齢化社会で生きる人々を救うことができるとか?という、昨年上演し好評だった「おんたろうズ」の続編のお話です。

前回は、「うちの職場にもおんたろうが欲しい!」、「現実にはありそうでなきそんなことが巧みに合わさった作品」、「楽しかった、ほっこりした」、「胸がぎゅっとして、自分を大切にしようと思った」、「人生を考える時間だった」などの感想が寄せられました。PUYEYのコミカルで楽しくも心に響くお芝居をぜひご覧ください。★詳しくは本誌裏面をご覧ください

LIBRARY

絵本と音楽を楽しむ

秋の図書館おはなし会

10月13日(日)、秋の図書館おはなし会を行いました。絵本読み聞かせ、郷土の昔話朗読、ピアノ演奏のプログラムでお届けしました。おはなし会を行ったのは、地域で読み聞かせ活動をしている永山涼子さん、上野美紀さん。秋を感じられる2人の読み聞かせや音楽に、多くの人が耳を傾けていました。

図書館で落語をとしよかん寄席

10月20日(日)、としよかん寄席を行いました。アマチュア落語家の柱大輔さん、柱黒まるさん、講談の湖亭あつさんが、約60分間落語と講談を披露しました。落語と講談の違いの解説なども織り交ぜながら、気軽に伝統文化に触れる機会となりました。

カラペハリエで絵本作り

11月2日(土)、絵本作りのワークショップを行いました。講師はNPO法人みんなちがうからおもしろい・橋口垂里紗さん。絵の具で白い紙に色や模様



落語と講談を楽しんだ図書館寄席



カラペハリエ 絵本づくり

三股町立図書館

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

をかくカラペ。カラペを作ったあと、参加者でシェアして絵本台紙に貼り絵(ハリエ)をし、オリジナルの絵本を作りました。親子で協力しながら1冊の絵本を仕上げました。参加者からは、「想像を膨らませていい絵本を作ることができた」「久しぶりに親子で集中して創作することができた」などの声が聞かれました。

おとなが楽しむ絵本時間

大人の皆さんも絵本を楽しんでみませんか。冬をテーマに、図書館職員が大人も楽しめる絵本を選んで読みます。また絵本だけでなく、ピアノやオカリナ演奏も行います。【日時】12月13日(金) 10時30分、ぜひ、ご参加ください。※要予約

「宮崎の鉄道」パネル展

県立図書館提供による「宮崎の鉄道」パネル展を行います。【日程】12月3日(火)〜26日(木)

◆休館案内(21日)からのカレンダー)



受賞者
平原みのりさん
(勝岡小5年)



《小学生の部》 献立名
これ一杯でパワーチャージ！
「太陽のカラフルそばろ丼」
平原 みのりさん(勝岡小5年)



町食育研究会が主催し、町内の小学5・6年生と中学1年生を対象にした「みまたん子おいしいごはんコンクール」の最優秀賞が発表されました。これは夏休みの課題として募集されたもので、宮崎県産の食材を取り入れて、小学生は児童または親子で朝食の丼ぶりを、中学生は生徒自身が調理する弁当メニューを考案しました。

Topics
児童・生徒がレシピを考案
みまたん子おいしいごはんコンクール

最優秀賞の作品は、次のとおりです。



受賞者
今村希桜さん
(三股中1年)



《中学生の部》 弁当名
「元気よかよか弁当」
今村 希桜さん(三股中1年)



Topics
日頃の練習の成果を発表
三股町文化協会芸能発表会



所属団体による舞踊の披露



クラリネットの演奏

10月27日、町立文化会館で町文化協会(福永譲二会長)により「第37回三股町文化協会芸能発表会」が開催されました。

当日は、たदैけ認定こども園の「一風座」による和太鼓の披露に始まり、町文化協会所属の団体による舞踊、轟木・上米両地区による郷土芸能などが披露されました。そのほか、三味線、大正琴やクラリネットなどの演奏が披露され、計14組が日頃の練習の成果を存分に発揮しました。



本町生産者も多数出品
県畜産共進会が開催

10月3・4日、22日に、県畜産共進会「肉用種牛の部」、「肉牛枝肉の部」が、それぞれ開催されました。今回、本町からは肉用種牛の部に1人、肉牛枝肉の部に2社・2人が出品。肉用種牛の部への出品は令和元年に出場して以来、5年ぶりの出品となりました。また、肉牛枝肉の部において、有限会社福永ファームが優等賞4席に入賞しました。

出品者、名号・出品牛、結果は次のとおりです(敬称略)。

【肉用種牛の部】●大脇吉美、にしふくも89号、2等賞
【肉牛枝肉の部】●有限会社福永ファーム、一黒1239号、優等賞4席●株式会社福永牧場、「太陽号」、1等賞●西村雄三、「敬鵬号」、1等賞●馬渡芳文、「桜慈号」、2等賞



受賞者
黒木愛雅さん
(長田小6年)

今年も収穫できました
長田小児童がお米を寄贈

11月15日、長田小学校の6年生の児童3人が町長室を訪れ、今年収穫したお米を木佐貫町長ら町三役に寄贈しました。同校は毎年、田植えから稲刈りまでの作業を授業に取り入れ、全校児童で取り組んでいます。贈呈式で、木佐貫町長は「毎年ありがとうございます。このお米は、町内でもおいしいと評判です。おいしく炊いて、いただきたいと思っています。」と感謝を述べました。また、12月22日には町物産館「よかもんや」で販売される予定です。



ふるさとの川を大切に
大淀川流域斉クリーン作戦

10月26日、早馬神社北側の沖水川河川敷で、「大淀川流域一斉クリーン作戦」が開催されました。

これは、環境に優しく美しい社会づくりを推進することを目的に、NPO法人都城大淀川サミットが開催したものです。

当日は、町河川浄化推進員、学生、企業や町職員など40人が参加。河川敷に落ちていたプラスチックごみなどを拾いました。この三股会場ほか、都城会場に273人、曾於会場に35人が参加しました。



参加者
黒木陸駆さん
(郡城市在住)



JICA
青年海外協力隊
垣内麻衣さん
(夢池在住)

オセアニア・パヌアツ共和国へ
JICA青年海外協力隊として派遣

11月15日、JICA青年海外協力隊としてオセアニアのバヌアツ共和国に派遣される垣内麻衣さんが、木佐貫町長ら町三役に表敬訪問しました。垣内さんは、歯科衛生士の資格を生かし、令和7年1月から令和9年1月までの2年間、同国保健省での実態調査や、歯科衛生教育とその普及活動などを行う予定です。

木佐貫町長は、「2年間現地の歯科衛生環境の向上のために、無事に務められることを願っています」と激励の言葉を述べました。

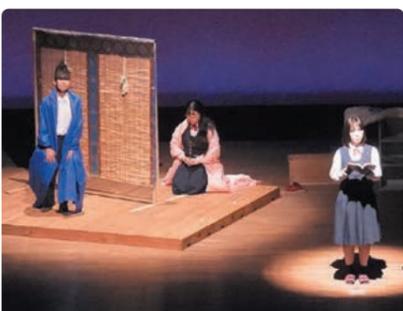


ライトアップで観光振興
長田峡ライトアップが開催

11月9日から12月8日にかけて、長田峡公園で「長田峡ライトアップ」が行われています。

これは、長田地区の活性化や、町の観光資源である長田峡を広くPRし、県内外の来訪者に魅力を発信することにより町の観光振興に寄与することを目的に行われているものです。このライトアップの主催は「長田峡きらめき隊」(尾山卓代表、30人)。長田峡を中心とした、長田地区の地域活性化を目的に、平成31年3月に発足した団体です。

令和元年に始まり、今回で7回目を迎える長田峡ライトアップ。公園内のモミジ、滝や用水路をLED照明でライトアップしています。観覧は無料です。



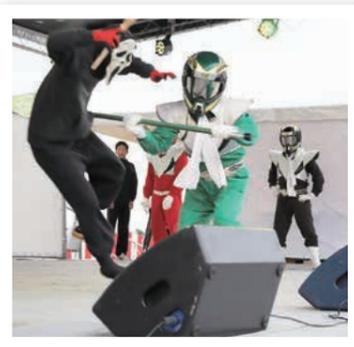
日頃の稽古の成果を發揮
高校演劇県大会を開催

11月16・17日、町立文化会館で「宮崎県高等学校演劇県大会」を開催しました。

本大会は、九州大会への出場権をかけて県代表を決める大会で、県高等学校総合文化祭の環として、町と町教育委員会が主催したものです。

大会には、9月に開催された県予選を通過した、都城商業高校、都城泉ヶ丘高校、都城西高校、宮崎北高校、宮崎南高校、宮崎農業高校の6校が出場しました。大会結果は、次のとおりです。

●最優秀賞、創作脚本賞 宮崎南高校 ●優秀賞1席 都城泉ヶ丘高校 ●優秀賞2席 宮崎農業高校 ●舞台技術賞 都城西高校 ●特別賞、アンサンブル賞 宮崎北高校 ●照明賞 都城商業高校



ふるさとまつり

今年も盛大に開催!



文化祭」も開催。個人や団体から出展された書道や絵画など3714点の力作を展示しました。

同期間には町武道体育館で「三股町

文化祭」も開催。個人や団体から出展された書道や絵画など3714点の力作を展示しました。同期間には町武道体育館で「三股町メインステージでは町内保育園の園児によるダンスや太鼓の披露、音楽ユニット「Land Cell」によるパフォーマンスなどが披露されました。サブ会場では、9日に町商工会青年部による「焼肉カーニバル」が開催。10日には「ちよっと早めの軽トラ紅白歌合戦」と題して歌自慢の一般参加者による歌唱のほか、ダンスや弾き語りなどのフリーパフォーマンスも披露されるなど、会場は来場者の熱気で終始盛り上がりを見せていました。

11月9〜10日の2日間にわたり町ふれあい中央広場をメイン会場として「第32回三股町ふるさとまつり」が開催され、多くの人でにぎわいました。これは、地場産業や文化の発展などを目的に、町や商工会、JAみやぎき都城地区本部三股支店、各種民主体などで構成される「ふるさとまつり実行委員会」が企画したものです。



年末年始のごみスケジュール

年末

【ごみステーションの収集最終日】

- 燃えるごみ 12月30日(月)
燃えないごみ 12月26日(木)
資源ごみ(空き缶・瓶) 12月19日(木)
資源ごみ(白色トレイ・ペットボトル) 12月12日(木)

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

【個人による搬入最終日】

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

【燃えるごみ】

- 場所 都城市クリーンセンター
手数料 50 以下 250円

- 場所 都城市リサイクルプラザ
手数料 300 以下 無料。超える場合は20 ごとに100円

【埋め立てごみ・燃えないごみ・資源ごみ】

- 場所 町一般廃棄物最終処分場
手数料 300 以下 無料。超える場合は20 ごとに100円

※各施設とも年末は特に混雑が予想されます。事前に分別をしっかりと行って、円滑なごみ処理にご協力ください。

年始(令和7年)

【ごみステーションの収集開始日】

- 燃えるごみ 1月6日(月)
燃えないごみ 1月23日(木)
資源ごみ(空き缶・瓶) 1月16日(木)
資源ごみ(白色トレイ・ペットボトル) 1月9日(木)

【個人による搬入開始日】

- 場所 都城市クリーンセンター
1月5日(日)から

- 場所 都城市リサイクルプラザ
1月5日(日)から

【埋め立てごみ・資源ごみ】

- 場所 町一般廃棄物最終処分場
1月4日(土)から
(午前8時30分～11時30分)

【お問い合わせ】

- 環境水道課 環境保全係
52-9082

- 都城市クリーンセンター
45-6677

- 都城市リサイクルプラザ
36-3900

52-5424

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

農林業を営んでいる皆さんへ

農林水産省では、2025年農林業センサスを「令和7年2月1日(土)現在」で実施します。この調査は全ての農家を対象として、農業・農山村地域の実態とその動向を把握するものです。

1月中旬頃から、農林業を営む皆さんの自宅に調査員が訪問します。の記入をお願いします。統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

【お問い合わせ】

- 企画商工課 企画政策係
52-1114

無料セミナー「プロが教える！通販」を開催します

通信販売のプロから、通販についてのアレコレを学ぶセミナーを開催します。通販を利用する人はもちろん、通販を使って商品を販売する事業者の参加も大歓迎です。

【お問い合わせ】

- 日時 12月8日(日)
午前10時～11時30分

【講師】三浦千宗

【場所】町総合福祉センター元気の杜

【料金】無料 ※要予約

【その他】講師はオンラインで参加します。参加者にはエコバッグやペンなどをプレゼントします。

【お問い合わせ・お申し込み】

町福祉・消費生活相談センター

52-0999

水質検査員を募集します

水道水は、濁り・臭気・塩素の残留効果を、1日1回以上検査するよう水道法で定められています。そのため、町では水質検査を行うための水質検査員を募集します。

【募集人員】第3地区(1名)、第4地区(1名)、第5地区(2名)、第6地区(1名)、第8地区(1名)、第9地区(1名)

【検査方法】目視での色・濁りの有無、臭気の有無、検査キットを使った残留塩素測定。

※1回5分程度の検査を、1年を通して毎日欠かさず行い、毎月1回検査状況を報告する。

【検査場所】各検査員の自宅。普段使用している水道水採取して検査します。

【委託料】(参考)令和6年度月額6083円

※令和7年度の委託料は予算額が決定次第定めます。

【契約期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日(1年間) ※2年を限度として契約を更新することがあります。

【申込方法】環境水道課上水道係へ電話でご連絡ください。

【申込期限】令和7年1月31日(火)

【お申し込み・お問い合わせ】環境水道課上水道係 52-9081

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

10月1日から10月31日まで 社会福祉法人三股町社会福祉協議会

【忌明け寄付】

Table with columns: 寄付者, 籍貫, 故人名, 年齢, 地区, 金額

【一般寄付】

Table with columns: 寄付者, 金額

三股町ボランティア連絡協議会 52-9061

放課後子ども教室で働く人を募集しています

町教育委員会では、令和7年6月から放課後子ども教室で働く人を募集しています。

【放課後子ども教室とは】小学生を対象に、放課後における子どもたちの安全安心な活動場所(居場所)を確保し、学習や体験・交流活動などを行うものです。令和7年度は、町内で7教室の開設を予定しています。

- 募集内容
①教育活動推進員 若干名
各放課後子ども教室の主任として、教室の運営をします。
②教育活動サポーター 若干名
各放課後子ども教室の主任の補助をします。

●応募条件 年齢は問いませんが、子どもの指導ができ、一緒に活動する体力があることが条件です。

●業務内容
①教育活動推進員 子どもの安全管理、年間・月間計画の作成、地域への協力依頼など
②教育活動サポーター 教育活動推進員の補助業務

●勤務地 町内各放課後子ども教室

●勤務条件 など

①教育活動推進員の勤務時間 令和7年6月から令和8年3月中旬までの学校実施日

週2日、午後2時～午後5時または午後5時30分

第24回宮崎県障がい者スポーツ大会の出場者を募集します

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

【お問い合わせ】

- 教育課生涯学習係
52-9311

1時間あたり...1480円

1時間あたり...952円

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

【お申し込み・お問い合わせ】

教育課生涯学習係 52-9311

1時間あたり...1480円

1時間あたり...952円

※開始時刻は、小学校の授業時間などにより前後する場合があります。終了時刻は各教室によって異なります。
・夏季休業日
週2日、午前9時～正午
※右記の時間以外に、各教育活動推進員の情報共有のための会議、保護者説明会(5月中)、研修などがあります。

【お問い合わせ】

子ども



健康管理センターからの お知らせ

赤ちゃん健診

- 期日 1月9日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和5年12月生まれ、令和6年10月生まれ
● 持ってくるもの 母子健康手帳
● 希望者には、おっぱい相談や栄養相談を実施します。

3歳児健診

- 期日 12月19日(木)
● 受付時間 午後1時～1時30分
● 対象者 令和3年4～5月生まれ
● 持ってくるもの 母子健康手帳、アンケート、検尿
● 内科と歯科の診察を行います。

子育て支援センターからの お知らせ

子育て支援センターに遊びに来ませんか？

- 子育て支援センターは、町総合福祉センター「元気の杜」の中にあります。
● 期日 12月17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
● 親子ふれあいコンサート
● 英語であそぼう
● ファミリーサポートセンターたんぼぼからのお知らせ

- 場所 町健康管理センター
● 子宮がん検診(子宮頸部の細胞診)
● 対象者 20歳以上で、和暦で奇数年生まれの女性
● 個人負担料金 1500円
● 乳がん検診
● 対象者 40歳以上で、和暦で奇数年生まれの女性
● 個人負担料金 2400円

高齢者(介護保険)

地域包括支援センターからの お知らせ

- 高齢者のインフルエンザは重症化することがあります
● 流行前のワクチン接種が有効です
● 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です
● 感染を広げないために、咳エチケットを心がけてください

はぐくみ教室

- 子育て応援プロジェクト「はぐくみ」によるアロマ、マヤ暦、ベビーキッズマッサージの教室です。
● 期日 12月19日(木)
● 時間 午前10時～11時30分
● 定員 5組

おはなしかい

- 読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による読み聞かせを行います。
● 期日 1月9日(木)
● 時間 午前10時30分～11時

誕生会(12・1月生まれのお友達)

- 誕生日のお友達をみんなでお祝いしましょう。
● 期日 1月14日(火)
● 時間 午前10時～11時

ファミリーサポートセンターたんぼぼからのお知らせ

- 子育てサポーター「まかせて会員」養成講習会を行います
● 期日 12月16日(月)
● 時間 午前10時～11時

一般

健康管理センターからの お知らせ

- リズムウォーキング
● 期日 12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

Table with 2 columns: 自己負担 (1400円), 期間 (10月1日から令和7年1月31日まで)

足もと元気教室
● 日程=12月15日～1月14日までの分
Table with 4 columns: 地区名, 時間, 場所, 日程

くらしのカレンダー

(ゴミ回収日・図書館休館日・イベント)

12月

Calendar grid for December with days 1-31 and notes on library closures and fire hazards.

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。



二次元コードを読み込むと町の公式ホームページのアドレスが表示されます。

※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でご確認ください(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。

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、今後の広報誌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。

休日急患診療機関

12月

Table of emergency medical services by date (1st, 8th, 15th, 22nd, 29th, 30th, 31st) listing hospital names, addresses, and phone numbers.

INFORMATION

三股町結婚新生活支援事業のご案内

新婚生活のスタートを応援するため、住宅賃貸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、事前にお問い合わせください。



詳しくはこちら

- 受付期間= 令和7年2月28日(金)午後5時まで
●お問い合わせ= 企画商工課企画政策係 ☎52-1114



年末年始の火災予防

この季節になると空気が乾燥し、暖房器具や火気を使用する機会が増えることから、火災の発生が増加する恐れがあります。
かけがえのない生命と財産を守るためにも、お出かけ前やお休み前にはもちろんのこと、普段から火の元には十分注意し、火災のない年末年始を過ごしましょう。

住宅防火

〜いのちを守る10のポイント〜

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
③こんろを使うときは火のそばを離れない。
④コンセントはほこりを清掃し、必要なプラグは抜く

6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

年末啓発警戒

町消防団は、火災予防はもとより交通事故防止・防犯など、地域安全活動の一環として年末の特別啓発警戒活動を実施します。
次の期間で夕方から夜にかけて町内を回り、啓発と警戒活動を行います。
●期間 12月20日(金)～12月30日(月)



交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第18位/令和6年9月30日現在(全26市町村中) ※ワースト…悪い方からの順位

税のお知らせ

●税務財政課からのお知らせ

12月25日(水)は納期限です

納期限内に納付しましょう。

●国民健康保険税(第6期)

口座振替は12月25日(水)が振替日です。また、再振替は令和7年1月10日(金)に行います。前日までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

解約などで口座振替ができなかった場合は、「口座振替不能用の納付書」を送付します。納付書に記載されている納付場所で納めてください。

●お問い合わせ=納税管理係 ☎52-9635

「納税相談」をご利用ください

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

あつて納期限内に納められないときは、早めにご相談ください。年度を繰り越す滞納とならないように、各種納税相談を受け付けます。なお、夜間・休日の相談を希望する人はお問い合わせください。

■お問い合わせ=特別収納対策係 ☎52-9634

償却資産申告書を送付します

地方税法の規定により、償却資産の所有者は、毎年1月1日現在の償却資産所有状況を、1月31日(金)までに申告することになっています。該当する償却資産の所有者には、申告に必要な書類を12月末までに送付します。期限までに申告書の提出をお願いします。申告書が届かなかった場合は、ご連絡ください。

■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 あなたの税が生きる◎たばこは町内で買ひましょう

Table with 2 columns: 三股町の人口 (令和6年11月1日現在) and demographic statistics (男女、世帯数、出生死亡、転入転出).



踊りは、心を写す鏡
一意専心、向き合う

本舞踊の藤間流「藤寿津会」を主宰する井上美智子さん。これまで約40年にわたり弟子を指導し、現在も30人以上の弟子が慕う。長年、踊りと向き合ってきた井上さんは、踊りは「心の鏡」だと話します。「お弟子さんの些細な心の乱れでも、踊りを見れば分かるんです。『最近、何かあったの?』って聞くと、『先生はお見通しなんです』と言われますよ」とほほ笑む。

手の指先まで意識を張り巡らせて体全体で表現する日本舞踊は、心の乱れは禁物。だからこそ、本舞踊の弟子に対して「あなたを信じていますよ、心配していませんよ」と優しく伝える。師匠が心配して本舞前にあれこれ言っても、かえってその心配が弟子に伝わるからだ。井上さんが教えているのは、踊りの技術だけでなく、持つべき心の在りよう。井上さんの凛とした立ち振る舞いが、たくさんの弟子たちに受け継がれている。

クローズアップ
まちを支える人たち 188 下新在住 井上美智子(82)さん

茶じよけ

「隣の客はよく柿食う客だ」に、一文足して「隣の客はよく柿食う客だ。話を聞くと「別れた彼女と最後に一緒に食べたのが柿だった」という。」とすると、その客に人間味や親しみやすさを感じられるようになりませんか? 「元・彼女のことを忘れられず悲しいのだろう」と思い、よく柿を食べているという行動にも多少納得できます▼周囲の人に無関心でいると分からないことでも、話を聞いて情報が加わればその人のことをより理解できるようになります。取材を通して、あいさつは相手を理解するための、そして相手に自分のことを理解してもらうための第一歩として、とても良い行動なのではないかと考えるのでした。

No.652 令和6年12月1日号
発行・編集/三股町 総務課
〒889-1995
宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1
TEL 0986-52-1111 (代表)
FAX 0986-52-4944
町公式URL
https://www.town.mimata.lg.jp
町FacebookURL
https://www.facebook.com/mimatatown



イベント情報
キャンドルナイト&よかよか夜市
日程:12月21日(土) 場所:三股町物産館よかもんや
よかもん朝市
日程:12月22日(日) ※詳細は店頭にて

●安心安全は土作りから
今回は、「合同会社ゆたか農園」の紹介です。同社は安心安全を第一に、オリジナルブランド「maijiQ」(マジキュー)というきゅうりを1年に1度だけ育てています。同社代表の中村秀市さんは「一口にするものだから、農薬や化学肥料は使いません。だから、苗を植える前の土作りが重要なんです」と話すように、土づくりにこだわり、夏場の2カ月間は太陽の熱を利用して熱消毒をします。その間ハウス内は60℃にもなるそうです。その後、丁寧に手をかけて育てたきゅう

三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー
No.146
だより
んぢや様

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



町の栄養士から 大人も一緒に「食育」
健康バランス食実践のために
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。
12月の旬の食材
・カリフラワー
・ニンジン
・カブ
※材料は全て1人分です

- ① 主食/白ごはん**
234キログラム 塩分0グラム
材料 ごはん…150グラム
② 主菜/白身魚のパセリソース
190キログラム 塩分1.4グラム
材料 白身魚…70グラム、塩…小さじ1/10、コショウ…少々、小麦粉…小さじ2、バター…大さじ1/2、●パセリ…5グラム、●ニンニクすりおろし…小さじ1/2、●オリーブ油…小さじ2、●塩…小さじ1/10、●レモン汁…小さじ1/4
作り方 ①ポウルにパセリのみじん切りと●の材料を全て混ぜておく。
②白身魚に塩コショウを振り、小麦粉をまぶし、バターを溶かしたフライパンで両面色よく焼く。
③皿に盛り、上からパセリソースをかける。
- ③ 副菜/カブのマリネ**
30キログラム 塩分0.4グラム
材料 カブ…50グラム、ニンジン…20グラム、◆酢…大さじ1、◆砂糖…小さじ1、◆塩…小さじ1/12
作り方 ①ポウルに◆の調味料を入れ混ぜ合わせる。
②カブはいちょう切り、ニンジンは細切りにして①に漬け込む。
- ④ 副菜/カリフラワーのチーズ煮**
113キログラム 塩分0.6グラム
材料 カリフラワー…70グラム、スライスチーズ…1枚、牛乳…50グラム、黒コショウ…少々
作り方 ①カリフラワーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ラップをかけて柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
②スライスチーズと牛乳を鍋に入れ、混ぜながら火にかける。半量まで煮詰めたら①を入れてしばらく煮込む。黒コショウをかける。
- ⑤ もう一品/コーンフレークのツリー**
177キログラム 塩分0.2グラム
材料 ホワイトチョコ…20グラム、抹茶…小さじ1/5 コーンフレーク…8グラム、アラザンなど
作り方 ①ポウルにホワイトチョコを割り入れ、湯煎にかけて溶かす。
②抹茶をふるい入れて均等に混ぜたらコーンフレークを加えて混ぜ合わせる。
③クッキングシートを敷いたパットに②を積み上げるようにし、ツリーの形をつくる。
④アラザンなどをトッピングして冷蔵庫で冷やす。

問い合わせ:町健康管理センター ☎52-8481

わが家の一番星

福永 蒼依ちゃん
令和4年9月4日生まれ(2歳)
福永誠之進さん直美さんの長女
いつもニコニコで可愛いあーちゃん♡毎日癒しをありがとう♡これからもますます元気に大きくなってね!

山元 琥愛ちゃん
令和5年10月3日生まれ(1歳)
山元直樹さん彩菜さんの長男
食いしん坊の琉愛くん。たくさん食べて大きくなってね♡パパとママのところに生まれてきてくれてありがとう♡

わが家の一番星 町内在住で3歳以下のお子さんについて、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。
ご長寿万歳 町内在住で80歳以上の元気な高齢者について、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。
※「わが家の一番星」「ご長寿万歳」の掲載申込書は町役場にあり。また町公式サイトからダウンロードすることもできます。
(町公式サイトアドレス…https://www.town.mimata.lg.jp)
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

2024.12 vol.652

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