

Uwとみ

静かな朝に、小さな奇跡



特集

こゆ財団って何してる？



ふるさと納税

こゆ財団では2017年より運営を開始しました。

本事業に取り組んで9年。

当時4億円の寄附を現在は、
年間20億円を超える寄附を達成しました。



新富町社会福祉協議会と
JA児湯農畜産物直売所の連携で
ふるさと納税をフードバンク活動へと
つなげる仕組みもあります。



空き家を活用した取り組み



こゆ財団が行う空き家活用では、
地区の方とも共創しています。
道分分校は特に地区住民との関係が深く、
交流を重ねながら、イベント時には
周辺の協力を仰ぐなど連携を図っています。



ピッキングセンターの運営

新富町のふるさと納税を支える存在として
2026年度より始まったピッキングセンター。

生産者から商品をお預かりし、
注文に応じて迅速にピッキング、
配送するための施設です。

お茶の心を
感じられる
一棟貸切宿 茶心



SDGsに貢献する
新富ノ家

期待が膨らむ地元 ～新しい豊かさがあふれる町へ～

一般財団法人こゆ地域づくり推進機構(通称:こゆ財団)は、新富町が2017年に設立した地域商社。
ふるさと納税の運営、人材育成、起業家支援、商品開発、遊休資産の活用などを通じて生まれた利益を地域へ再投資することで、地域経済の活性化と持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

シンガポールで行われた
大手飲食グループとの
コラボレーション



新富の魅力を国外へ発信

シンガポールでのレストランコラボや、
友好交流都市協定を結んだ台湾では
新富町台湾総合交流促進協議会と連携し、
文化・スポーツ・教育における交流など
輸出・輸入や、実際の交流を通して、
国外にも新富の魅力を発信を行っています。



台湾の子どもたちと
ヴィアマテラス宮崎の
交流



春のしんとみ芸術祭では
キャストに町民が参加する
新富ならではの公演も

MIRISEプロジェクト

ルビナスみらい劇場(新富町文化会館)を拠点に
アイデアを形にする「つくる人」を
地域で育むプロジェクト。
春のしんとみ芸術祭や、短編映画制作など、
町や町民を巻き込みながら、
劇団を通じて町を盛り上げ、魅力を伝えていきます。



【芸術祭の企画・運営】

高石あかりさんが
登壇したトークショーでは
短編映画の発表が
行われました



まちを変えるのは、いつも

「誰かのやってみたい。」



期待が膨らむ地元

一人の「やってみたい」は小さな挑戦かもしれません。

でも、小さな「やってみたい」が多様な挑戦を生み、

まちに彩を添えます。

人をつなぎ、挑戦を育て、持続可能なまちをつくる。

それがこゆ財団の目指す

「新しい豊かさがあふれる町へ」という未来です。



Q.こゆ財団って何してる？

イベントの企画・運営・参加

コミュニティの活性化・関係人口の創出
新しい産業の実験という目的を持って、
地元企業や農家と連携した
多種多様なイベントを企画・開催しています。
それは新富町だけで完結することなく、
町外を巻き込んで行われることも。



【県内イベントへの参加】

宮崎市内のMOC前にて
宮崎市・高原町・新富町の
3町合同で行われた
ほこみちマルシェ



季節によって姿を変える
毎月第3日曜日に
開催されている
こゆ朝市



町を巻き込んだ商品開発



地域の特産品を使った商品開発はもちろん、
新富町役場や地元の企業と連携した
多様な商品開発を行っています。
商品は地元の直売所やイベント会場に置かれ、
様々な人の手に取っていただいています。



新富町役場、JR九州、
ヴィアマテラス宮崎、
テグバジャーロ宮崎と
連携して制作された
限定SUGOCA



ヴィアマテラス宮崎と
企画・デザインまで行った
ヴィアマポテト

しんとみ ニュース

熱戦繰り広げるしんとみレガッタ



6月21日、富田浜漕艇場で「しんとみレガッタ」が開催され、町内外から多くのチームが参加しました。参加者は息の合ったオールさばきで力強いレースを繰り広げ、会場は白熱した戦いと声援に包まれました。

本大会は、多くの町内事業者の皆さんから協賛をいただいたほか、航空自衛隊新田原基地、宮崎県ローイング協会、宮崎大学医学部漕艇部、新富町スポーツ推進委員会、新富漕艇クラブの皆さんにも、ボートの準備や運営にご協力いただきました。

参加者はチーム一丸となってレースに臨み、白熱したレースを繰り広げながら、ボート競技の魅力を存分に楽しめました。



今年も新茶の季節を迎えました



5月26日、新富町茶業振興会が役場を訪れ、今年収穫された新茶を町へ贈呈をいただきました。

今年産のお茶は、春先の天候にも恵まれ、香り豊かで品質の良い仕上がりとなりました。

当日は、新茶の贈呈にあわせて町内の茶業の現状や販売状況について意見交換が行われました。

近年は海外を中心に抹茶人気が高まっており、抹茶を使用した菓子や飲料などの需要が拡大しています。参加者からは、こうした抹茶ブームが日本茶全体への関心の高まりにつながることへの期待や、有機農業についても話題が上がりました。

町長は「新富町の特産品であるお茶の魅力を多くの人に知ってもらいたい」と感謝を述べ、新茶を受け取りました。



自衛官募集相談員を委嘱



5月28日、自衛官募集相談員委嘱式が行われました。自衛官募集相談員として、倉永正弘さん（相談員歴18年）と鬼塚新一さん（相談員歴10年）が委嘱を受けました。相談員は、自衛隊と地域をつなぐ役割を担い、自衛官募集に関する情報提供や広報活動などを通じて、自衛隊への理解促進に協力されます。

新たな教育委員に辞令交付



5月27日、教育委員の辞令交付式が行われ、新たに倉永大志さんと戸川昭紀さんが教育委員に就任されました。教育委員会は4人の委員で構成されており、今回2人が新たに就任。任期は4年間で、本町の教育行政の推進に取り組まれます。新たな委員を迎え、教育行政のさらなる充実が期待されます。

のさらなる充実が期待されます。

父の日に牛乳を贈ろう！



6月10日、6月の牛乳月間に合わせ、新富町酪農青年女性部の皆さんが町役場を訪れました。当日は、「父の日に牛乳（ちち）を贈ろう！」キャンペーンにちなみ、牛乳や乳製品が町長へ贈呈され、牛乳の消費拡大を呼び掛けました。

とともに、地元産牛乳のPRや地産地消の推進などについても話し合われました。

令和7年度の町内の酪農家戸数は7戸、乳牛飼育頭数は964頭となっています。参加者は「牛乳や乳製品を積極的に消費して

いただき、酪農への理解を深めてほしい」と話

し、地域の酪農の魅力

をPRしました。



スポーツの安全と楽しさを学ぶ



6月5日、新富町役場で町内の部活動指導者などを対象としたセーフガードディング研修が開催されました。研修では、一般社団法人S・C・P・Japanを講

師に迎え、スポーツにおける人権尊重や安全な指導環境づくりについて学びました。

また翌6日には、元ヴィアマテラス宮崎所属の齋藤夕真選手をゲストに迎えた「新富キッズエンジョイDAY」を開催。運動遊びやニュースポーツ体験を通じて、子どもたちはスポーツの楽しさや仲間と協力する大切さを学びました。



今年も町のために



建設業協会新富支部の皆さんが、ボランティア活動として町有地や公共施設の樹木剪定・伐採作業を行いました。今年は役場周辺や町管理施設の樹木を整備していただき、見通しの確保や景観の向上につながりました。地域の安全で快適な環境づくりを支える活動に感謝いたします。

食生活改善活動に功労者表彰



長年にわたり食生活改善推進員として活動してきた大山岩子さんが、公益社団法人宮崎県栄養士会から食生活および栄養改善功労者表彰を受賞し、町長を表彰訪問しました。大山さんは

地域での料理講習会や健康づくり活動などに尽力され、その功績が高く評価されました。大山さんは「これから体の続く限り、地域の皆さんの健康づくりのために頑張りたいです」と笑顔で話しました。



お知らせ



イベント



募集情報

※掲載しているHPページ番号をホームページの「ページ番号から探す」に入力すると、該当のページをご覧いただけます。

8月の町民課窓口夜間・休日開庁のおしらせ

マイナンバーカードの申請・受取り・更新の機会を拡大するため、町民課窓口を夜間と休日に開庁します。写真撮影から申請まで行うマイナンバーカード申請補助サービスも実施していますので、ぜひご利用ください。

夜間開庁日 毎週木曜日(8月6日、13日、20日、27日)
19時まで

休日開庁日 8月23日(日) 8時30分～12時

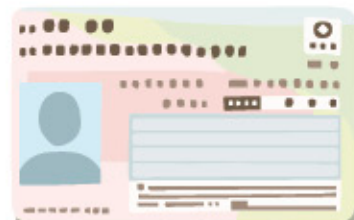
できること

- ☐ マイナンバーカードの申請・受取り・更新
- ☐ 住民票・戸籍謄抄本(広域交付以外)の発行
- ☐ 印鑑登録及び印鑑証明書の発行

備 考

- マイナンバーカードの申請・受取り・更新で休日開庁日に来られる場合は、QRコードより事前予約をお願いします。
- マイナンバーカードの作成期間は約1か月かかります。
- すでにカードをお持ちの方は有効期限内に更新手続きをお願いします。

問 合 せ 先 町民課 TEL 0983-33-6071



休日開庁
予約申込み



ページ番号：3106

消費者トラブル無料相談会について

架空請求・悪質商法・インターネットトラブル等の消費者トラブルについて、弁護士による無料相談会を実施します。一人では解決できない消費者トラブルをお気軽にご相談ください。相談を希望される方は、事前に電話予約をお願いします。

日 時 8月5日(水) 午後2時～午後4時(1人30分)

場 所 高鍋町役場3階 第3会議室

問 合 せ 先 西都児湯消費生活相談センター TEL 0983-23-2110

ページ番号：3058

介護の担い手体験者募集

超高齢化社会を迎えている中で、元気なシニアが「介護助手」として働きながら、社会参加し、活躍できる場を作ることが目的に県内各施設において体験会を開催します。ぜひ、介護の職場を体験してみませんか？

対 象 者 概ね60歳 以上の方(55歳から申込可能)

体験施設 体験料・・・無料、資格・経験・・・不要

体験費用 シルバーケア新富、しんとみ希望の里 他各市町村の受入施設

体験施設 無料 ※但し、交通費、昼食代、健康診断(必要な場合)は自己負担となります。

申込期間 令和9年1月15日(金)まで ※体験希望日の2週間前までにお申込みください。

実施期間 令和9年1月31日(日)まで

体験期間 最大3日間(1日あたり3～5時間程度)

問 合 せ 先 宮崎県社会福祉協議会 長寿社会推進センター TEL 0985-31-9630



資源物の回収について

新富町地域婦人連絡協議会では、ごみを減らし、再利用・再資源化を進めていくため、毎月第2第4月曜日に資源物回収を行なっています。なお、家庭以外(事業者等)から排出される資源物や、下記収集物以外のものを持ち込まないようご協力おねがいします。

日 時 令和8年8月10日(月)、24日(月) 午前7時～9時(時間厳守)

回収場所 町体育館・西体育館・上新田公民館・健康温泉センター「サン・ルピナス」(各駐輪場)

収集物 古紙(新聞紙・チラシ)、雑誌、ダンボール、牛乳パック、雑紙(それぞれ紐で縛ること)
焼酎の紙パックなど内側にアルミ箔が貼ってあるものは対象外となりますのでご注意ください。

問合せ先 新富町地域婦人連絡協議会 宮本まさ子 TEL 0983-33-4863

担当:環境対策課 TEL 0983-33-6072



ページ番号: 846

農地所有者・耕作者の皆様へ ～農地の適正な管理をお願いします～

農地の権利者(所有者・耕作者)は、農地を適正かつ効率的に利用する義務があります。(農地法第2条の2) 長年、管理されず放置されると、竹木が侵入して荒れてしまい、火災・不法投棄・害虫発生などの原因になります。

また、元に戻すには多くの労力と費用がかかり、貸借や売買ができない状態になってしまいます。定期的な草刈りなど、適正な管理を心がけましょう。自力での管理が、将来的に難しいとお考えの場合は、早目に貸借や売買についてご検討ください。



問合せ先 農業委員会事務局 TEL 0983-33-6043

ページ番号: 1948

若者の就職をサポートします！(厚生労働省 宮崎労働局・宮崎県委託事業)

「みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラス」ではこれから就職を目指す方々の悩みや不安に関する個別相談、適職診断、職場体験等を行っています。一人ひとりのペースにあわせて就労をサポートしますので、ぜひご利用ください。(秘密厳守/利用無料/相談はお一人約40分の予約制です)

対 象	就職を目指す15歳から49歳の無業の方とその家族
日 時	ご予約時に調整します
場 所	みやざき若者サポートステーションまたはお住まいの近隣の公共施設など、ご予約時に調整します。

問合せ先 みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラス TEL 0985-25-4345、又はHPからご確認ください。

8月 町税・料金納期限のお知らせ

☆町税・料金は新富町の公共サービスを支える貴重な財源です☆

町税・民税2期、国民健康保険税2期、後期高齢者医療保険料2期、介護保険料2期、住宅使用料8月期の**納期限は8月31日(月)です。※口座振替日は8月25日(火)**です。納期を経過すると、納付される日までの日数に応じて延滞金が加算される場合があります。納期限内に、納付書裏面に記載してある各金融機関またはコンビニエンスストアでお納めください。

また、スマートフォンアプリ「PayB(みやぎんPay)」、「PayPay」を利用した納付もできます。口座振替を利用されている方は残高の確認をお願いします。※口座振替に間に合わなかった方は9月10日(木)に再振替を行います。

今後とも、納期限内納付にご協力をお願いします。

問合せ先 税務課 TEL 0983-32-1880

ページ番号: 1835

特定セット健診を実施中です

令和8年度の特定セット健診を行っています。健診の申込みがまだの方で受診を希望される方は、いきいき健康課までお申込みください。

日程 6月～9月（詳しい日程は、新富町ホームページをご覧くださいか、直接お問合せください）

受付時間 午前7時30分～午前9時45分 ※時間指定あり

場所 新富町役場 保健相談センター、新田コミュニティセンター、上新田公民館

対象者 健診当日に①～③のいずれかに該当する方

①新富町国民健康保険に加入している20歳以上の方

②後期高齢者医療保険に加入している方

③生活保護を受給している20歳以上の方

検査内容 問診・身長・体重・血圧・検尿・血液検査・腹囲(20～74歳)・診察・心電図(40～74歳)

料金 無料

同日に、大腸がん検診・前立腺がん検診・胃がん検診(バリウム検査・リスク検査)も受診することができます。
※胃がん検診(バリウム検査)は枠数が限られているため、完全予約制となります。ご希望の方は、お問合せ下さい。
健診で、年に1回の健康チェック習慣をつけましょう！

問合せ先 いきいき健康課 TEL 0983-33-6059

ギャラリーしんとみ 8月の展示内容

心のメッセージ展 2026

ページ番号：3099

8月4日(火)～8月16日(日)

高鍋町在住の木下浩利さんによる「心のメッセージ展」です。日常の中から生まれた言葉を筆文字で表現しています。写真や水彩画と組み合わせた作品をお楽しみください。

問合せ先 ギャラリーしんとみ TEL 0983-33-0577

みんなの絵画展

ページ番号：3434

8月18日(火)～8月30日(日)

新富町在住の方々の作品を一堂に会しての作品展です。油彩画、水彩画、版画などの作品を多数展示します。

取り外し不要！IP告知端末の回収受付中

IP告知端末のサービスは、令和4年3月31日で終了しました。取り外した端末は、以下の場所で回収しています。

●役場本庁舎 ●新田支所 ●上新田町民サービスコーナー

ご自身で取り外す必要はありません！取り外しが難しい場合は、委託業者がご自宅まで伺い、取り外しを行います。無理に外さず、下記の業者までお気軽にご連絡ください。

ページ番号：3121

問合せ先 株式会社アイシステム TEL35-3331 新富町大字新田16408番地2 受付時間：平日9時から17時まで(土日祝日休み)

新たな副町長の就任について

令和8年7月1日より新たな副町長が就任いたしました。

ページ番号：3438

<ご挨拶>

副町長という大役を仰せつかり、責任の重大さを痛感しております。

町長が掲げておられる「子や孫たちが帰ってきたくなる町」の実現に向けて、職員とともに小嶋町長をお支えし、町の発展のため、町民の皆様の幸せのために、身を粉にして、この重責を果たしてまいります。これからも様々な課題に誠実に向き合い、解決に向けチャレンジしてまいります。今後とも、町政発展のため、皆様のご理解ご協力をいただければ幸いに存じます。



比江島 信也

■平成5年4月に新富町役場入庁。建設課、福祉保健課、まちづくり推進室などで勤務し、総合政策課長、福祉課長、総務課長を歴任。令和8年7月1日付で副町長に就任。

**宮崎県民総合スポーツ祭 ユニカール競技が開催されました！**

6月6日(土)、新富町体育館において、宮崎県民総合スポーツ祭「ユニカール競技」が開催されました。

本大会は、来年開催される国民スポーツ大会を見据えて実施され、一般の部・チャレンジの部・キッズの部の3部門に約25チームが出場し会場は大いに賑わいました。

また、国スポPRの一環として新富町産の水出し緑茶のふるまいも行い、来場者から好評をいただきました。

なお、来年の国民スポーツ大会ユニカール競技は令和9年6月5日(土)に同会場で開催します。皆様のご参加をお待ちしております。

**国スポPRイベント情報**

6月21日(日)、いちご宮崎新富サッカー場で開催されたヴィアマテラス宮崎のホーム戦において、国スポPRイベントを行いました。当日は、ユニカール、アームレスリング、ポッチャ、ラダーゲッターといったデモンストレーション競技の体験ブースを設置し、多くの観戦者の皆様にご参加いただきました。

さらに、試合のハーフタイムには、国スポPRソング「ひなたのチカラ」によるダンスを、町内の保育園・幼稚園の園児や新富町商工会の皆様など、約200名が参加し、みやざき犬、ヴィアマテラスのマスコット「てんてん」、新富町公式キャラクター「おとみちゃん」とともに元気いっぱいのパフォーマンスをし、会場を大いに盛り上げました。



公式SNS
更新中!

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ新富町実行委員会では、公式SNSを通じて、国スポ・障スポに関する新富町の取り組み等について情報発信しています。ぜひ投稿へのいいね・アカウントのフォローをお願いします。



Instagram



X(旧Twitter)

日本のひなた宮崎
国スポ・障スポ 新富町実行委員会
TEL 0983-32-1515

今月の文化財**富田神楽**

江戸時代、現在の新富町域は佐土原藩と高鍋藩に分かれていましたが、富田神楽は佐土原藩域に伝わる神楽です。富田八幡神社を伝承拠点とし、同藩域の神楽の特徴である、大蛇に見立てた大綱を真剣で一刀両断する「蛇切(じゃきり)」も受け継がれています。この「蛇切」は富田町地区などの秋祭りや披露されます。現在は小中学生を含む9名の舞手(伶人)が舞を担い、地域に根ざした伝統を守り続けています。

富田神楽は富田八幡神社夏祭り(7月29日19時30分頃)、富田八幡神社例祭(11月9日10時20分頃)、富田八幡神社秋祭り(11月23日10時20分頃)等で公開されます。



📢 児童扶養手当の現況届・ひとり親家庭等医療費受給資格者証更新の手続きについて

児童扶養手当を受給されている方、及び、ひとり親家庭等医療費受給資格者証を利用されている方へのお知らせです。

毎年8月に児童扶養手当の受給継続の確認にあたり、現況届の提出が必要です。また、ひとり親家庭等医療費助成につきましても資格者証の更新手続きが必要となります。

対象となる方へは、別途、郵送で案内文書をお送りしておりますので、ご確認の上、記載しております受付期間中に手続きをお願いいたします。

※詳細は通知書をご確認ください。

問合せ先 新富町役場 福祉課 ⑦番窓口 子育て支援係 0983-33-1293

ページ番号：3437

📢 熱中症にご注意ください

これから気温や湿度が高くなり、熱中症の危険性が高まることが予想されます。屋外での作業や外出の際は、帽子や日傘を活用し、無理をせずこまめに休憩を取りましょう。室内でも熱中症は発生しますので、エアコンや扇風機を適切に使用し、できるだけ涼しい環境で過ごすようにしてください。のどが渇く前に水分を補給し、汗を多くかいた時は塩分も取り、熱中症予防や対策をするように心がけましょう。

問合せ先 新富町役場 環境対策課 TEL 0983-33-6072

📢 原油価格・物価高騰対策支援事業について

町では、原油価格や物価高騰の影響を受けている町内事業者を支援するため、農業者等及び商工業者を対象とした給付金事業を実施します。

【農業者等に対する支援】

○支援金額：①施設園芸、茶、畜産、養鰻 1経営体あたり5万円

②露地野菜 1経営体あたり3万円

○交付対象：①新富町に令和8年6月1日に住所を有する個人又は法人

②販売を目的とした農業等を営む個人又は法人

○必要書類：①申請書兼請求書、②申告書の写し等、③誓約書、④振込口座の通帳の写し

ただし、町が継続的に農業等を営んでいると確認している農業者等については、
前回指定の口座に振り込みますので申請不要です。



【商工業等に対する支援】

○支援金額：1事業者につき一律給付2万円及び社用車1台につき1万円(上限3万円)

○交付対象者：①町内に営業所、事務所、工場又は事業場を有する法人又は個人 ②商工会加盟会員

③令和8年6月1日現在で事業を営んでいる事業者

④本支援金と同一の内容で町が支給する支援金を受給していないこと。

○必要書類：①申請書兼請求書、②営業の実態が確認できる書類(申告書の写し等)、③誓約書、④振込口座の通帳の写し、

⑤車検証の写し等(社用車と確認できる書類)

○実施方法：新富町商工会で申請を受け付けます。

※申請期限：令和8年8月31日(月)期限厳守

問合せ先 産業振興課 農林水産・畜産係 TEL 0983-33-6034、商工係 TEL 0983-33-6029

令和8年（2026年）10月から

国民年金保険料の 育児免除制度が始まります！

実子、養子を育てている方は、
育児のための免除制度を利用できます。



- 国民年金第1号被保険者（自営業者・農業者・アルバイト・無職など）も**育児で保険料が免除される制度**が始まります。
- お子さま（実子・養子）を育てている方（父母・養父母）は、申請することで、月額17,920円（令和8年度）の**保険料が免除**されます。
- 対象期間は、お子さま（実子・養子）が**1歳になる誕生日の前月まで**です。
- 将来の年金額は、**納付した場合と同じように反映**されます。

< 育児免除イメージ図 >



申請はスマホでOK！電子申請がかんたん便利

基本的に、**書類を添える必要はありません。**

※ 届書（紙）による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届」
「マイナンバーカード」の写し等が必要となります。

スマホで24時間365日、電子申請できます。

※ お住まいの市（区）役所または町村役場の国民年金担当窓口や郵送でも手続きできます。

制度や手続きの
詳細はこちら



日本年金機構特設ページ
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/ikujiimenjo.html>



マイナポータル（電子申請）はこちら
<https://myna.go.jp>



野菜の栄養をムダなくいただく！

～ちょっとした調理の工夫で、おいしく健康に～

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、健康づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれています。^のがせっかく食べるなら、栄養をできるだけ逃さず取り入れたいもの。今日からできる簡単なポイントをご紹介します。



①「洗う」と「切る」のコツ

① 洗ってから切る

野菜を切ってから洗うと、水に溶けやすいビタミンCやビタミンB群が流れ出てしまいます。

野菜は「洗ってから切る」が基本！

切ってから洗うと…



栄養が水に流れ出てしまう

洗ってから切る！



② 繊維に沿って切る

ピーマンなどは繊維に沿って縦に切ることで、切り口が少なくなり、栄養素の流出を抑えられます。

ピーマンは縦切りがおすすめ！

縦切り（繊維に沿う）



切り口が少なく、栄養の流出を抑える

横切り（繊維を断つ）



切り口が多く、栄養が流れやすい

②「加熱」のコツ

① 茹でるより「蒸す」・「電子レンジ」

水に溶けやすいビタミンCやカリウムは、茹でると失われやすくなります。

蒸す



電子レンジ



蒸し料理や電子レンジ加熱で栄養をキープ！

② ゆで汁ごと食べる

野菜をゆでると、水に溶けやすいビタミンCなどの栄養素がゆで汁に流れ出ます。キャベツ・玉ねぎなど水に溶け出した甘みと栄養をそのまま活かしてポトフやスープにするのにぴったりです。



③ 油を上手に活用

にんじんやかぼちゃに含まれるβ-カロテンは油と相性抜群。



炒め物や揚げ物で吸収率アップ！

※油のとりすぎには注意しましょう。

③「部位」のコツ

① 皮の近くまで活用

野菜の皮のすぐ下には、ビタミンやポリフェノールなどの栄養素が豊富に含まれています。



厚くむきすぎないようにしましょう



皮のすぐ下に栄養がたっぷり！

② 葉も捨てない

大根の葉やセロリの葉には栄養がたっぷり！



大根の葉



セロリの葉

おすすめの活用方法

- 炒め物に
- ふりかけに
- みそ汁の具に
- スープに



野菜の栄養を守るまとめポイント！

- ☒ 洗ってから切る
- ☒ 繊維に沿って切る
- ☒ 蒸す・電子レンジで加熱する
- ☒ ゆで汁ごと食べる
- ☒ 油を上手に使う
- ☒ 皮の近くや葉も活用する

1日350gの野菜を目指しましょう！

（小鉢約5皿分が目安です）



小鉢1皿分の野菜の目安（約70g）



サラダ（生野菜）



おひたし（ゆで野菜）



きんぴら（炒め物）



野菜の煮物



具だくさんのみそ汁・スープ

野菜をたっぷり食べて、元気な体づくりを続けましょう！





おいしく減塩！野菜たっぷりレシピ



ナスの肉巻き煮



185g

〈1人分の
重さの目安〉

〈1人分〉
エネルギー 463 kcal
食塩相当量 1.1 g

材料（2人分）

豚バラ肉（しゃぶしゃぶ用）	150 g
なす	240 g（約3本）
青しそ	4 枚
米粉（大さじ3）	30 g
油	8 g
A だし汁	60 cc
A 酒（大さじ1/2）	7.5 g
A 濃口しょうゆ（小さじ2・1/3）	14 g
A みりん（小さじ2・1/3）	14 g
かぼちゃ	40 g
ピーマン（赤、黄、緑）	80 g
しょうが	6 g

作り方

- ① なすは縦4つに切り、青しそをのせて豚肉で巻く。
- ② かぼちゃは7mm幅にスライスし、軽くラップして電子レンジ（600W）で30秒加熱する。
- ③ ピーマンは縦3つに切り、しょうがは細切り（針しょうが）にしておく。
- ④ フライパンを熱しピーマンとかぼちゃを素焼きにする。野菜に火が通ったら器に取り出し、フライパンに油を入れる。
- ⑤ ①に米粉をまぶし④のフライパンに肉の巻き終わりを下にして並べる。肉を転がしながらこんがり焼く。
- ⑥ フライパンの余分な油をふき取り、Aを加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 器に焼き野菜と肉巻きを盛りつけ、針しょうがを上に乗る。

減塩ポイント

Takkien Point



- 甘みのある添えの野菜を感じることで、調味料なしでも食べられます。
- 盛り付けて、焼き野菜の上に肉巻きをのせれば、残りのタレで余分なドレッシングなどは不要です！
- ナスに肉巻きをしても、ナスが肉の油を吸ってジューシーに仕上がるので、調味料が少なくてもしっかり旨味を感じられます。

夏野菜の胡麻和え



87g

〈1人分の
重さの目安〉

適塩後 〈1人分〉
エネルギー 50 kcal
食塩相当量 0.6 g

材料（2人分）

なす	50 g（約半分～2/3本）
オクラ	40 g（約3～4本）
アスパラガス	24 g（L1本）
ミニトマト	60 g（約4個）
A すりごま（白）（大さじ1強）	4.4 g
A ボン酢（小さじ1強）	20 g
A 砂糖	4.5 g
カツオ節	1.2 g

作り方

- ① なす、オクラ、アスパラガスは一口大に切る。
- ② ①を耐熱皿にのせ、レンジ（600w）で約3分加熱し、ザル移して冷ましておく。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ Aの調味料を合わせておき、食べる直前に①と②を和える。
- ⑤ 器に盛り、上からカツオ節を飾る。

減塩ポイント

Takkien Point



- しょうゆではなく、ボン酢を使うことで、塩分がおさえられ、さっぱりします！
- 野菜を加熱して出た水分は、味噌汁に再利用するのがおすすめです。

国民健康保険被保険者の皆様

医療機関等受診の際には 「マイナ保険証」か「資格確認書」

氏名 ■■■■■ 個人番号カード
住所 ■■■■■■■■■■■■ 性別 ■
年■■月■■日生 年■■月■■日まで有効
■■市 ■■■■■■■■■■■■ 年■■月■■日

健康保険 本人(被保険者)
資格確認書 記号 ■■■■■ 番号 ■■■
氏名 ■■■■■ 性別 ■
生年月日 ■■■■■■■■■■■■

をご提示下さい。

○マイナ保険証利用登録済みの方

医療機関には**マイナ保険証**をご提示ください。

※役場からの通知は**原則届きません**。

※**70歳以上**の方には「資格情報のおしらせ」が届きますので、内容をご確認ください。

※資格情報のおしらせだけでは受診はできません。
カードリーダーの不具合等でマイナ保険証で資格確認を行えなかった場合に
マイナンバーカードと合わせてご提示ください。

資格情報のおしらせ
氏名 性別 生年月日
住所
資格確認番号
有効期限
おしらせの日付

○マイナ保険証をお持ちでない方

「**資格確認書**」が届きますので、内容のご確認をお願いします。

資格確認書の有効期限前に郵送します。

健康保険 本人(被保険者)
資格確認書 記号 ■■■■■ 番号 ■■■
氏名 ■■■■■ 性別 ■
生年月日 ■■■■■■■■■■■■

令和8年8月1日から現在お持ちの資格確認書は使用できなくなりますのでご注意ください。

健康保険 本人(被保険者)
資格確認書 記号 ■■■■■ 番号 ■■■
氏名 ■■■■■ 性別 ■
生年月日 ■■■■■■■■■■■■

8月までには、
「**資格確認書**」を郵送しますのでご確認ください。



おしえて たねちゃん

夏も本番! 蝉のげんきな声が聞こえ、スイカがおいしい時季となりました。涼しい図書館で勉強をすれば、はかどること間違いなし! 図書館には、課題図書や自由研究に役立つような本の展示もしているので、ぜひ活用してみてください。

「大人の脳活ちぎり絵」を開催しました

今回の暮らしいき講座は「大人の脳活ちぎり絵」でした。

6月20日土曜日に開催された本イベントでは、参加して下さった皆さんが指先を動かしながら、それぞれ思い思いにちぎり絵を楽しんでいらっしゃいました。様々な色や形をつかって創作されたちぎり絵はどれも素敵な作品ばかりでした。ご参加いただき、ありがとうございました。

また、イベントと関連した脳活についての本を集めた展示を図書館内にて開催しています。ぜひこの機会に、脳力アップに挑戦してみてくださいませんか?



きらり応援隊の読み聞かせがはじまるよ!

毎週土曜日の午後3時より、幼児・児童を対象とした「みこちゃんおはなしかい」を開催しています。7月からは、きらり応援隊の皆さんが、絵本の読み聞かせをお手伝いしてくれます。中・高校生のお兄さん・お姉さんが絵本を読んでもくれますので、ぜひおはなしかいに遊びに来てね!



ひなた図書館を利用してみませんか?

宮崎県立図書館では、いつでもどこでも本が読める便利な電子書籍サービスが利用できます。インターネット環境があれば、ご自宅のパソコン・スマートフォン・タブレットなどから、場所を選ばずに読書を楽しむことができます。どなたでもご利用できるサービスとなっておりますので、ご不明な点などございましたら、お気軽に図書館までお問合せください。

「聞く・見る・楽しむ! 夏休みわくわくおたのしみ会」開催のお知らせ

今年の夏休みは新田コミュニティセンター・上新田公民館にも、図書館がおでかけします! スペシャルおはなしかいや上映会など、楽しいこと盛りだくさんのイベントです。みんな遊びに来てね!

日時: 8月4日(火) 午前10時~11時
場所: 上新田公民館 集会室
定員: 30名(要申込)

日時: 8月7日(金) 午後2時~3時
場所: 新田コミュニティセンター 集会室
定員: 30名(要申込)

としょかんカレンダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
★	●	休館日	▲	★		▲	◆		休館日	★				◆		休館日	★				◆		休館日	★				◆		休館日

★…たねちゃんおはなしかい ◆…みこちゃんおはなしかい ●…夏休み子ども工作教室 ▲…夏休みわくわくおたのしみ会



新富町図書館
Shintomi town Library

【開館時間】 平日・土曜日 9:00~19:00 (日曜日・祝日 9:00~17:00)
【休館日】 毎週月曜日 (祝日の場合はその翌日)・年末年始・特別整理期間
【TEL】 0983-32-7878 【FAX】 0983-33-5928
【HP】 <https://www.shintomi.library.ne.jp/>



2026. 8

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
26	27	28	29	30	31	8/1
2 ●寄席しんとみ／ 総合交流センター	3 ●特定セット健診 ／新田コミュニ ティセンター	4 ●特定セット健診 ／新田コミュニ ティセンター	5	6 ●町民課窓口夜間 開庁／19:00まで ／新富町役場	7	8 ●テゲバジャーロ 宮崎 J2公式戦 vs横浜FC／19:00 ～／いちご宮崎新 富サッカー場
9	10	11 山の日 ●スタジオ・アオ イ ミュージカル 公演「夏の夜の夢 の夢」／新富町文 化会館	12 ●新富町子ども会 夏の体験事業	13 ●町民課窓口夜間 開庁／19:00まで ／新富町役場	14	15
16 ●SHINTOMI STREET THEATER	17	18	19 ●5歳児健診／保 健相談センター	20 ●町民課窓口夜間 開庁／19:00まで ／新富町役場 ●1歳6か月児健 診／保健相談セン ター	21 ●特定セット健診 ／保健相談セン ター	22 ●行政相談所開 設／9:30～12:00 ／総合交流セン ターきらり ●テゲバジャーロ 宮崎 J2公式戦 vs湘南ベルマーレ ／19:00～／いち ご宮崎新富サッ カー場
23 ●町民課窓口休日 開庁／8:30～12:00 まで／新富町役場	24 ●特定セット健診 ／保健相談セン ター	25	26	27 ●町民課窓口夜間 開庁／19:00まで ／新富町役場	28 ●特定セット健診 ／上新田公民館	29
30 ●高鍋神楽 国指 定記念公演(三納 代神楽出演)／ 13:30～／たかし んホール(高鍋町)	31 ●特定セット健診 ／上新田公民館	9/1	2	3	4	5

新富町の
人口世帯

令和8年7月1日現在

令和7年度の国勢調査の速報値を反映しております。

	人口／世帯数	前月比
男	7,592	△17
女	7,915	△8
合計	15,507	△25
世帯数	6,448世帯	△23

先月開催された「しんとみレガッタ」取材しました。梅雨の合間に青空が広がる中、息を合わせて力強くオールを漕ぐ選手たちの姿がとても印象的でした。仲間とともにゴールを目指す真剣な表情から、多くの元気をもらった一日でした。これから本格的な夏を迎えます。暑さに負けず、元気に過ごしたいものです。(長田)

今月の題字

こゆ財団
福丸智子さん

今日の挑戦が、明日の希望につながる信じて。グイアマテラス宮崎のマスケットキャラクターでんてんと共に一文字一文字に夢と元気を込めて書きました。

編集後記