

「25 みやざきの舞台芸術シリーズ」

劇団ゼロQ第33回公演

八木助産院の食卓

●作●

満木夢奈

●構成・演出●

永山智行（劇団こふく劇場）

●公演日時●

2025年9月14日（日）、15日（月・祝）

14日（日）

開場 18:30／開演 19:00

15日（月・祝）

開場 10:30／開演 11:00

開場 15:30／開演 16:00※

※終演後にアフタートークがございます。

●会場●

メディキット県民文化センター
（宮崎県立芸術劇場） イベントホール

●アフタートーク●

15日（月・祝）16:00 開演後の終演後に、
助産師でもある宮崎県立看護大学学長
長鶴美佐子さんをゲストにお迎えし
アフタートークを実施します。

登壇者

〔作、舞台美術〕 満木夢奈さん
〈舞台美術家〉

〔構成・演出〕 永山智行さん
〈劇団こふく劇場代表、劇作家、演出家〉

〔トークゲスト〕 長鶴美佐子さん
〈宮崎県立看護大学学長、博士（看護学）、助産師〉

●ご予約・お問い合わせ●

劇団ゼロQ

090-9481-0909

gekidanzeroq@yahoo.co.jp

<https://gekidanzeroq.jimdo.com>



劇団ゼロQ

▼他チケット取扱い▼

メディキット県民文化センター チケットセンター（TEL：0985-28-7766）
〔窓口・電話受付〕 10:00 ～ 18:00 / 月曜休館（月曜日が祝日の場合は翌平日休館）

託児サービスのご案内【対象：生後6ヶ月～12歳まで】

公演を鑑賞される際にお子様を預けられる託児サービスがございます。（料金：お子様おひとりにつき1,000円（税込））
申し込みは、公演日の1週間前までとなります。なお、キャンセルされる場合は公演日の3日前までにご連絡ください。

申込先 **NPO 法人みやざき子ども文化センター TEL.080-4694-8686**
（月～金 10:00～18:00 / 土・日・祝日休み）

交通のご案内



●宮崎交通バス

- （橋通方面から）
①「文化公園」行き 終点「文化公園」下車→徒歩1分
②「宮崎神宮」行き 終点「宮崎神宮」下車→徒歩5分
③「国富・綾」「平和ヶ丘」または「古賀総合病院」行き
「文化公園前」下車→徒歩1分
④「平和台」行き「霧島3丁目」下車→徒歩4分
（平和台方面から）
⑤「宮崎駅」「引土街区公園」行き
「霧島4丁目」下車→徒歩5分

●JR日豊本線

- ・「宮崎駅」からタクシー約10分
・「宮崎神宮駅」からタクシー約5分・徒歩約20分

●高速道路

- ・宮崎自動車道「宮崎IC」から国道220号を「延岡・宮崎」方面へ車で約20分
・東九州自動車道「宮崎西IC」から国道10号を「宮崎市内」方面へ車で約15分

●宮崎空港

- ・タクシー約30分
・バス（宮崎市街方面行き「橋通3丁目」乗り換え）約40分

メディキット県民文化センターには専用駐車場はありません。
県総合文化公園内の共用駐車場は、大変混み合いますので、お越しの際は、公共交通機関のご利用にご協力ください。

劇団ゼロQ

それじゃあ、
明日もおいしーいご飯を
こしらえんとな

「25 みやざきの舞台芸術シリーズ」

作／満木夢奈

演出／永山智行（劇団こふく劇場）

舞台美術／満木夢奈さん

構成・演出／永山智行さん

トークゲスト／長鶴美佐子さん

●公演日時

2025年

9月14日（日） 開演 19:00、
15日（月・祝） 開演 11:00、開演 16:00※

●会場

メディキット県民文化センター
（宮崎県立芸術劇場）

イベントホール

●チケット料金（全席自由・日時指定）

一般：3,000円
（当日3,500円）

U18割：1,500円
（当日2,000円）

■ご予約・お問い合わせ

劇団ゼロQ

090-9481-0909

gekidanzeroq@yahoo.co.jp

<https://gekidanzeroq.jimdo.com>

▼他チケット取扱い

メディキット県民文化センター
チケットセンター

■主催／劇団ゼロQ、公益財団法人宮崎県立芸術劇場

'25 みやざきの舞台芸術シリーズⅠ

劇団ゼロQ第33回公演

八木助産院の食卓

舞台は宮崎県内の小さな助産院。

調理師として働く和子を中心に、

助産師やそこにやってくる妊婦・産婦たちの交流を描く。

ひとの命を繋ぐのは「食べること」

嬉しい時も疲れた時も、そこには体に優しい、美味しい食事がある。

2020年に第8回みやざき岡田心平演劇賞 戯曲部門を受賞、

リーディング公演として上演された本作を、

劇団こふく劇場・永山智行氏を演出に迎え上演します。

発酵玄米



▼材料

玄米	3 合
小豆	30g
塩	小さじ 1

- ①玄米と小豆を水で洗う。
- ②炊飯器の玄米の目盛りより少し上まで水を入れ、塩を加えてよくかき混ぜる。
- ③そのまま半日浸水させる。
- ④玄米モードで炊飯をはじめる。
- ⑤炊きあがったあとは保温に切り替え、1日1回かき混ぜて、そのまま3日間保温しつづける。

劇中に登場する
おいしそうな料理も魅力的な本作。
その中からいくつかの
レシピをご紹介します。
レシピ：満木夢奈

かしわと 根菜の煮物



▼材料 (2〜3人分)

鶏もも肉	1 枚	こんにゃく	お好み
れんこん	1/2 個	だし汁	200ml
にんじん	1/2 本	酒	大さじ 2
水煮たけのこ	1/2 個	みりん	大さじ 1
しいたけ	3〜4 個	砂糖	大さじ 2
きぬさや	3〜4 枚	しょうゆ	大さじ 3
さといも	中 1 個	すりおろししょうが	少々
厚揚げ	お好み		

- ①鶏肉は一口大、れんこん、にんじん、たけのこ、さといもは乱切りにする。
- ②深めの鍋に少量の油を熱し、鶏もも肉を軽く炒める。
- ③軽く焼き色がついたら、だし汁と調味料をすべて入れる。
- ④れんこん、にんじん、さといも、たけのこを先に入れ、落とし蓋をして10分ほど煮る。
- ⑤残りのしいたけ、厚揚げ、こんにゃく、きぬさやを加え、弱火でさらに10分ほど煮る。
- ⑥鍋の蓋をとり、火を強めて汁気がすくなるまで煮含める。

出演者



まなべ ゆみ
(劇団 SPC)



池田 知聡
(声の劇団イマージュ)



大西 由華



甲斐 祐太郎
(FIVE SENSE)



川上 涼太



川越 千尋



京森 心音
(勇志国際高等学校)



篠原 由樹



成合 朱美



みかど いた
(超時空劇団☆異次元中毒)



森 タカコ
(劇団 HIT!STAGE)



富森 慧子
(劇団ゼロQ)



野邊 智聖
(劇団ゼロQ)



原口 奈々
(劇団ゼロQ)



原田 千賀子
(劇団ゼロQ)



前田 晶子
(劇団ゼロQ)

スタッフ

舞台美術：満木夢奈

舞台監督：工藤真一 (ユニークブレン)

照明：橋本洋子 (ユニークブレン)

音 響：石井日向帆 (ユニークブレン)

衣 装：金丸智子 (劇団 SPC)

宣伝美術：スガタユキヒト

舞台写真：火宮ちえ美

制 作：前田佳奈美 (劇団ゼロQ)

すいとん団子の ぜんざい



▼材料 (2〜3人分)

小豆	200g	すいとん粉	100g
砂糖	120g〜180g	ぬるま湯 (こねる用)	80g
塩	小さじ 1/2	(これはお好みです)	

- ①小豆を水洗いし、たっぷりの水に浸して中火で煮る。
- ②沸騰したら一度火を止め、蓋をして20分程度蒸らす。
- ③煮汁を一度捨てる。(渋きり)
- ④再び、小豆の4倍ぐらいの水で中火で煮る。
- ⑤灰汁とりをしながら40分〜50分煮る。
- ⑥蓋をして30分程度蒸らす。
- ⑦弱火にかけながら砂糖、塩を加えて味をととのえる。
- ⑧すいとん粉に少しずつぬるま湯を加えながらこねる。
- ⑨スプーンで一口大のすいとんをすくって、火にかけたぜんざいの中におとす。
- ⑩すいとんに火が通り浮いてきたらできあがり。