



広報みまた



“さわやかな汗と笑顔”
福祉スポーツ大会

福祉スポーツ大会は10月10日、三股小グラウンドにおいて賑やかに行われました。この大会は、老人クラブ・遺族会・母子福祉会・民生委員協議会の4団体、約1,100名が参加してなごやかな、意義ある大会でした。

56 / 11月号

功労賞に向田堤氏

善行賞に白井、上西両氏

町表彰条例に基づく昭和五十六年度の表彰者は、功労賞に向田堤氏（八十一才）山玉原、善行賞に白井ミツ氏（四十七才）下新、上西和晴氏（三十六才）上井の三氏が選ばれた。十一月三日文化の日前十時から役場大会議室で表彰式が行われました。表彰式には、町議会議員地区公民館長、教育委員、老人クラブ連合会長、選挙管理委員長などの来賓約三十名をはじめ、町三役、各課長が出席し、整然と行われました。



受賞者を代表してお礼を述べる向田氏

表彰のあと受賞者を代表して、向田氏は「私達は自分に与えられた任務と受け止め、それを忠実に実践してきただけのことです。ですからその実績が皆さんに認められたという感激は一段と強いものがあります。今後、更に精進し、町政の発展に少しでもお役に立ちたいと思えます。」とお礼を述べました。受賞者の功績及び善行は次のとおりです。



向田堤氏 功労賞 行政部門

氏は、昭和四十四年七月から昭和五十四年六月までの十年間町選挙管理委員会委員、また昭和三十五年四月から昭和四十五年三月まで山玉原公民館長及び地区公民館長の要職にあり、明るく正しい選挙の実現に尽力されるとともに、公民館の運営にも鋭意努力され氏の勤徳は奉仕的精神による町政への貢献は他の模範とするところであります。



白井ミツ氏 善行賞

氏は、かねてより敬愛の精神旺盛で母親クラブや婦人会の料理講師として活躍されております。特に昭和五十二年より新馬場地区の老人クラブ及び、町内の九十才以上の長寿者に対して、真心をこめた手製のお菓子を送られ、長寿者はもちろん、その家族からたいへんよろこばれています。



上西和晴 善行賞

氏は、昭和五十一年榊山スポーツ少年団を結成以来、スポーツを通じて、青少年の健全育成に尽力されております。特に氏の率いる少年団は規律や礼儀が正しく、また、町内の公共施設等の清掃なども定期的に行い、団員ばかりでなく、その父兄にまで、奉仕的活動の気運を高めています。



受賞者を前に記念撮影

老人クラブ大会

三股小で盛大に!!



表彰を受ける指宿(慶)氏

町老人クラブ連合会（会長栗野喬夫会員約一千四百名）は、十月十日午前九時より三股小体育館において第十八回の老人クラブ大会を開催しました。

大会長あいさつのおあと、老人クラブの役員を長期にわたって勤められた永年功労者三名と、ねたきり老人介護者十名が表彰を受けました。

その後山之口町の谷口衛先生が約一時間にわたり講演、「知恵の心と人間関係」という身近かな話に参加者は熱心に聞き入っていました。



高表彰者は次のとおり（敬称略）

- 永年功労者 指宿慶吾 上新老人クラブ
- ねたきり老人介護者 飯屋義光 田上老人クラブ
- 今市 児玉ノブ
- 大さ 村尾エミ子
- 植木 遠矢知代子
- 植木 坂元江美
- 植木 岩元サキ子
- 植木 桑畑ハツ子
- 下新 下村宗治
- 上米 下石美智代
- 谷 上石恵美子
- 谷 坂元ヨシエ
- 山玉原

保温に十分注意を



寒さは高血圧の敵。十一月一日から日増しに寒くなります。高血圧の方は、保温に十分注意しましょう。

冷えや寒さは血管（動脈）を収縮させ、血液の流れを悪くします。

心臓は、血液を全身に送り届けるポンプの役目をしていますが、血液の流れが悪くなると、心臓はその分よけいに圧力を上げなければなりません。このような状態を高血圧といえます。



高血圧は心臓に負担をかけることはもちろん、動脈硬化を促進し、脳卒中などの原因になります。

寒さは高血圧の「敵」と心得て、保温には十分気をつけましょう。

外出時は、一枚余分に重ね着をするとか、帽子や襟巻を身につけるなど、キメ細かな心遣いが必要です。

室内は、どこも一定の温度に

しておくのが理想的で、とくに台所やトイレ、ふろの脱衣場などの保温に気を配りましょう。もう一歩、積極的な保温対策として、適度な運動と乾布摩擦をおすすめします。

運動は、自分の体力を考慮して無理をしないようにし、たとえラジオ体操や散歩など、毎日一定時間続けることが大切です。

運動は一時的に血圧を上げますが、体に無理でない限り血管の緊張をほぐし、血圧を下げる作用をします。しかし、突然思い出したように激しい運動をするのは有害かつ一利なし——たいへん危険です。

一方、乾布摩擦はタオルなどを使って、心臓に遠い手足から徐々に心臓部に向けて皮膚の表面をこすります。

五分間なら五分間、毎日欠かさず長期間続けると、寒さに対する抵抗力が付き、少々の寒さにも血圧はビクともしくなりやすくなります。

寒さに負けない体力づくりを

衣

既製衣料品は、号数や、S、M、Lなどでサイズ表示をしていますが、メーカーによって大きさが異なるなどの不満の声に応じ、昨年から表示システムが新しくなりました。これにより、従来の表示は、業界内での呼び方として使われることはあっても、消費者向けには、原則として、着る人の体に合う寸法を表示することになりました。

身体寸法として表示される部位は、胸圍(又はバスト)、腰圍(ヒップ)、アンダーバスト、身長、足長、体重です。また、衣料品によっては、ズボン丈、スリッパ丈、成人男子用のワイシャツのえりまわりなど、衣料そのものの寸法を表示する場合があります。

衣料品は、その品目により、身体寸法や衣料寸法のうちから、表示すべき部位が最高三方所指定されています。

表示方法は、人体の絵で身体部位を示して寸法を記入する方法と、ウエスト何センチ、スカート丈何センチというふうに、身体、又は衣料の部位名を用語で記し、それぞれの寸法を表示するものが主です。

自分の身体寸法を覚え、体にあつた衣料品を選びましょう。

食

ゴボウやサツマ芋など、繊維の多い食品が、便秘によいというのは、昔から知られています。最近では、大腸ガンの予防にも一役買っていることがわかり、新たに注目を浴びるようになりましう。

食物繊維が不足すると、腸の壁が厚くなり腸内の流れが滞ります。その結果、有害物質を増殖させたりして、恐ろしい病気を起こす温床を作ることになります。

ところが、食物繊維は、腸で消化吸収されないもので、これを多く含んだ食品を摂ると、腸内壁に圧

暮らしのしおり

力がかかることなく、腸を速やかに通過し、同時に有害物質も排出させてしまひます。

食物繊維には、セルロースなどに水に溶けないものと、ペクチンなどに水に溶けるものがあります。不溶性繊維は野菜、豆類などに、水溶性繊維は果物、野菜、海藻などに多く含まれています。

なかでも、オレングラ類などに多いペクチンは、コレステロールを低下させる働きを持っているので、羊風化してコレステロールの摂取

量が増えている現代人の食生活には、欠かせません。

食物繊維の摂取量は、二十五年前と余り変わっていないということです。食生活の変化に合わせ、もっと意識して食物繊維を摂るようになしませう。

健康

ジョギングは相変わらずのブームです。もっとも手軽な健康法として、年齢・性別に関係なく広い層に親しまれています。

普通、走ると血圧は上昇するの

で、高血圧症の人にとっては危険

と考えられてきました。心臓や腎臓などの疾患がなく、最高血圧が二百以下の本態性高血圧症の場合、適度の走り方で何まで走っているうちに、血圧が下がっていくことから、中高年齢者の血圧管理法として、ジョギングがとりあげられるようになってきました。

本来、ジョギングとは、英語でゆっくり物事をやるという意味があります。走る場合も、隣りの人と話ができる程度のスピードで、走り終 た直後の脈拍

歳時記

狩猟解禁

「俳諧歳時記」をひもとくと、初狩。という言葉が目につきます。ハンターにとっては、やはり解禁の日が何よりの楽しみ。前の晩から現場へいって待機する模様が、よくテレビなどで紹介されます。

解禁の日は、北海道が十月一日、それ以外の所は十一月十五日。狩猟期間は、北海道が一月三十一日まで、その他の地域は二月十五日までです。

狩猟の対象になる鳥獣は「鳥獣保護及狩猟二間スル法律」で鳥が三十種、獣が十七種類と決められています。鳥ではキジ、ヤマドリ、カモ類などはおなじみですが、ハシブトガラス、ミヤマガラスなどのカラス類も入っています。

獣類では、クマ、タヌキ、キツネなどはよく知られています。シカ、イタチは、オスに限ってとることができます。また、あまり知られていないようですが、飼い主に捨てられた犬や猫が山などに入って野性化した野イヌや野ネコも、狩猟の対象になります。

ところで狩猟区域ですが、最



近では、野性鳥獣保護のために狩猟のできる場所が少なくなっています。鳥獣保護区、銃猟禁止区域、銃猟制限区域、休猟区が全国土のほぼ二一・六%あるほか、家の立て込んだ所や公園、神社、お寺などでは狩猟はできません。

自然に生きる動物を撃つてはかわいさや山里的民宿などでのシシ鍋やカモ汁の味もまた捨てがたい。そこら辺が難しいところ。

ともあれ、ハンターの方は、銃の取り扱いや管理にはくれぐれも注意してください。最近のデパートによりますと、一年間の猟期中の事故は、全国で百二十一件、そして十人の方が亡くなっています。事故防止には万全の配慮を。

手足の不自由な

子どもを育てる運動

温かい手を

さしのべよう

手足の不自由な子供、肢体不自由児とは、病気が原因で手足や背骨の機能に障害のみられる子供たちです。

原因としては、脳性マヒ、筋ジストロフィー、ベルテス病などがあげられますが、なかでも脳性マヒによるものが多くなっています。脳性マヒは、脳の一部に損傷があるため、手や足が不自由になる病気で、重いつきは視力や知能の低下など、二重、三重の障害を伴います。

傷もないのに手足が不自由であるとか、知能が発達しないなどの状態を、「先天的なものだ」という人もいますが、脳性マヒは、妊娠中や出産前後の病気や事故によって起こるものなのです。

脳性マヒなど、大脳に障害を持った人々は、それぞれを根本的に治すという事はできません。しかし、不自由な手足を動かし、適切な訓練をすることで手や足に命を伝える別のルートが生じてくる可能性があります。この別のルートを探したり、機能の回復

が百前後というのが一つのめやすです。

ジョギングといえども、走り方を一つまちがうと危険です。始める前には、必ず専門家の指導をうけ、自分にあった走り方を処方していきましょう。

日によっては、体調も異なるますから、きついなど思う時は特にゆっくり走って下さい。

まずジョギングを楽しむ、その結果、血圧を下げるのだという、余裕を忘れないようにしたいものです。

一口メモ

耳の中に入った虫は外に出ようとバタバタ動くので、特に子どもはたいへんびっくりします。

1 虫を出すのにいちばんよい方法は、暗い部屋の中で懐中電灯の光を耳の中にも照らすことです。

多くの虫はこれだけで出て来ます。

2 油を一滴たらす

オリーブ油かサラダ油を、耳の中に一滴たらすと、たちまち、虫は窒息死してしまいます。虫の入った耳を下にして眠ると、翌朝、虫の死骸が出ています。

注意 この方法は中耳炎にかつたことのある人は避けます。中耳炎で鼓膜に穴があいていると、内耳炎になる可能性があります。

を図るためにリハビリテーションなどの訓練が行われています。

ことは、「国際障害者年」また十一月十日から十二月十日までは「手足の不自由な子どもを育てる運動」が行われます。障害者に対する理解を深め、できる限りの協力をするのは大切なことです。

障害を持つことは、決して他人事ではなく、わたしたちの誰もが障害者の立場になる可能性があります。これは「〜といっても言いすぎではありません。障害者問題を身近な問題として考えるときにも、この運動に参加してみませんか。運動期間中には、次のような催しが行われます。

- ☆「友情の絵はがき」「愛の絵はがき」頒布(収益金は、巡回・療育相談や施設への助成金として使われます)
- ☆「友情の作文と図画」募集

① 高詳しいことは後場福祉生活課へ



昭和56年度 町民体育大会



30才以上の団技



優勝(第2地区)



炬火入場



選手宣誓



入場



40才以上の団技



ねらいを定めて



18才以上の依運搬



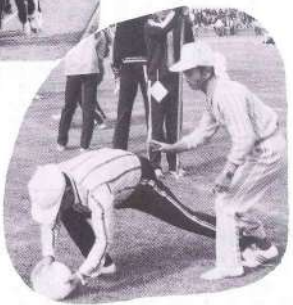
ゆっくり急いで



3,000m 走の出発



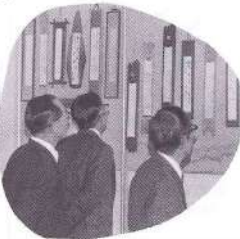
ムカデ競走



40才以上の一心同体



花道展



短歌展



婦人会の展示物

へ化祭も賑わう



商工会婦人部のバザー



体育センターでの展示即売会



20才以上のリレー



人生リレー



公民館人生リレー(男)の出発



公民館人生リレー(女)の出発



中学生リレー

お知らせ

◆みなし法人課税選択の届出

「みなし法人課税」制度とは、個人経営の事業主についても、法人の課税方法に似た方法で所得税を計算しようというものです。

つまり、個人経営の事業主も、法人と同じように報酬(月給)を受取ることができ、この報酬額は必要経費に算入され、更に、給与所得控除も受けられるというわけです。

また、みなし法人所得(事業主報酬額を除いた利益)については、法人税と同様の比例税率によって税額が計算されますので、みなし法人所得が大きく、かつ、事業主報酬額が適度である場合には大変有利になります。

この「みなし法人課税」を利用できる方は、現在青色申告をしている方か、来年から青色申告を予定の方です。

一、事業所得者
二、事業といえる程度の規模で不動産の貸付けを行っている不動産所得者

この「みなし法人課税制度」を来年から利用されたい方は、今年

の十二月三十一日までに届出を済ませてください。

なお、この制度の利用をやめた場合は、再びこの制度を利用することができないことになっていきます。

手続など詳しいことは、税務署又は税務相談室にお尋ねください。

◆職業訓練生募集案内

技能者になろうとする人達に、職業に必要な知識と技能を習得させるために、計画的、組織的に行うのが職業訓練です。

宮崎総合高等職業訓練校は、中卒者及び高卒者を対象に「高度な技能」を身につけるための「普通訓練課程(二年制)」の職業訓練を行う施設です。

当校は国の費用で運営されていますので、実習に必要な機械、器具、教材が豊富にあり、生徒の負担が少なくて済みます。

就職率は百パーセントで、採用条件は中卒後の入校者は高校卒とまた、高卒後の入校者は短大卒と概ね同等です。

- (1) 募集人員及び訓練期間
機械科 四十五名 二年間
電気科 二十名 二ケ年
室内工芸科 二十名 二ケ年
(木工)

(2) 応募手続

①資格 義務教育修了者(見込みを含む)で身体強健な男女。

②願書 所定の用紙が当校または職業安定所にあります。

③願書受付期間

自S五十六年十二月一日至S五十七年一月十六日

●尚詳しいことは当校(電話宮崎局五一一一五一一)に問い合わせ下さい。



秋の全国火災予防運動 11月26日-12月2日

11月の納税 固定資産税 第3期

発行 宮崎県北諸県郡三股町 編集 職員課

三股町の人口

昭和56年11月1日現在

人口17,979人 出生 14人
男 8,547人 死亡 7人
女 9,432人 転入 56人
転出 48人
世帯数 5,467戸
前月比 +17人

愛のこ寄付

一般寄付 ●重信家人さん 大野 三万円
重信さんは新生活運動推進のため快気祝いのお返しのかわりに、社会福祉事業への一助にと、役場に三万円を寄贈されました。
●商工会青婦部 社協へ二万円
町商工会青年部(部長岩崎潤次郎)と婦人部(部長中西初子)は、町文化祭でのバザーの益金二万円を社会福祉協議会へ寄贈しました。重信さんと商工会青婦部の皆さんありがとうございました。

昭和五十六年十月一日から昭和五十六年十一月九日まで 続柄故人名 地区 金額
寄付者 飯屋光 夫 母 上 金 額
満行美 秋 兄 美 義 切 寄 一 万 円
高畑フク エ 夫 戸 吉 中 新 二 万 円
桑畑フサ 夫 藤 義 下 新 二 万 円
木下利 男 母 キクヨ 中 米 三 万 円
米田サダ子 夫 美奈人 宮村 二 万 円
桑畑繁母ム 下 新 二 万 円
諸井俊雄 父 政 俊 飯 屋 二 万 円
栗野不志 男 父 利 俊 飯 屋 二 万 円
西畑丸美 父 義 夫 則 男 宮 村 一 万 円
早田守 父 民 夫 則 男 宮 村 一 万 円
栗 池 三 万 円