

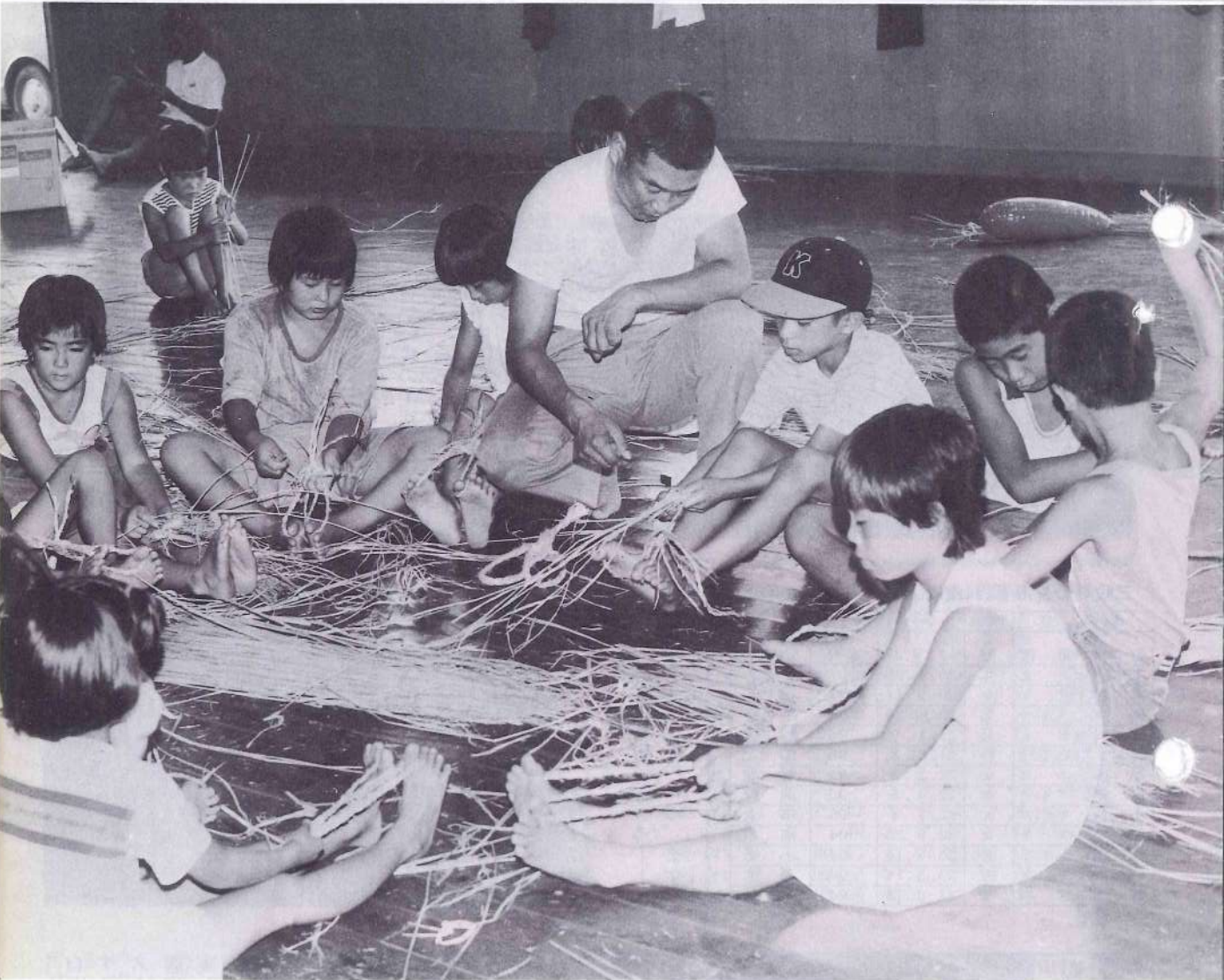


広報

みまた

59/9月号

発行
昭和59年9月1日
(第185号)
宮崎県北諸県郡三股町
編集 職員課
電話 52-1111



今月の主な行事

9月5日(水)~28日(金)

老人健康診査(1~9地区)

7日(金)不用犬引取り(役場)

7日(金)~27日(木)

健康相談と栄養改善教室(6.7.8.9.1.2地区)

8日(土)特設人権相談(老人福祉センター)

14日(金)母子検診(中央公民館)

19日(水)糖尿病教室(中央公民館)

20日(木)1歳6ヶ月児検診(中央公民館)

25日(火)育児教室(中央公民館)

ワラぞうり作りに挑む

梶山地区母親クラブでは、8月7日児童を対象に、ワラぞうり(アシナカ)作りを児童館で開きました。

大人との触れ合いと、創作の喜びを味わってもらおうと開いたもので、親子約50名が参加。地元の財部正清さんと小牧園治さんに指導を受けながら、慣れない手つきで懸命に取り組んでいました。

消防操法大会



三股町消防団(中村修一団長以下百五十名)では、去る八月二十四日、三股小グラウンドで消防操法大会を開きました。

消防団は、団長統率のもとに一糸乱れぬ規律と組織力をもって、火災や水害を防止し、町民の生命・財産を災害から守るため日夜活躍しています。

この操法大会は、団員の強固なる消防精神を養うとともに、災害から郷土を守るための操法技術の向上を図る目的で隔年ごとに実施されています。

大会には、各部(小型ポンプの部)の十チームと本部(ポンプ自動車)の部)が参加し、日ごろの訓



練の成果を競い合いました。

まず団員の服装、規律、動作などの通常点検が行われた後、操法競技に入り、指揮者の号令に合わせてきびきびとした動きで、機械操作や所要時間、ホースの延長・収納などを競い合いました。

成績は次のとおりでした。

○小型ポンプの部

- 一位 第一部
- 二位 第六部
- 三位 第七部
- 四位 高、町大会で、二位の一部と六部、それに本部が九月十日に開催される都城支部大会に、本町代表として出場します。



交通安全キヤラバン隊が来町

全国交通安全母の会連合会が主催する交通安全キヤラバン隊が、八月二十日本町を訪れました。

これは、みみなでますの交通安全"をテーマとしたキャンペーンの展開によって、母親の交通安全意識の一層の高揚と、地域の交通安全思想の普及を図るため行われたもの。役場玄関前で総務庁長官のメッセージ伝達が行われた後、隊の一行(約三十名)を町長が激励しました。



シートベルト着用呼びかけ

夏の交通安全県民総ぐるみ運動期間中の八月四日、町交通安全協会婦人部二十五名は、東高校前の沿道で通行中のドライバーにナラシと金魚のマスケットを配り、シートベルト着用と安全運転を呼びかけました。

思わぬプレゼントにドライバーたちは"にっこり"。

お互いに安全運転に努め、万一の場合の被害を最小限に食い止めるためにもシートベルトの着用を習慣づけましょう。

生きがいのある老後を 敬老の日・老人福祉週間 9月15日～21日



ファミリーゲートボールで楽しめるお年寄り

九月十五日の「敬老の日」から一週間は老人福祉週間。これは、多年にわたり社会に貢献してこられたお年寄りを敬愛し、長寿を祝うとともに、お年寄り自らも常に心身の健康に注意し、今日まで培ってきた知識と経験を社会活動に役立てていただき、生きがいのある社会をみんなで築いていくことを目的としています。

わたしたちは「オキヤ」と生まれながら、この世を去るまで生きている限り、何らかの形で社会とのかかわり合いの中で人生を送っています。ところが老年期を迎えて白髪が増えたり、老眼になったり、体力が衰えたりして老いを自覚したときに、社会への適応力もだんだん下降線をたどると言われています。若い時代の生活は仕事と家庭の両面で、自ら社会の一員としての役割を担っていますが、年をとって行くという側面でも変化が生じてきます。

定年による職業からの引退、配偶者や近親者との死別、子供の独立……など、このような生活環境の変化は何事に対しても消極的な態度をとらせがちとなり、その結果、孤独と不安から無気力な心理状態に陥ることが多いと言えます。しかし、これでは張りのある充実した老後生活は望めません。

生きがいのある、心身ともに健全やかな老後生活を送るためには、お年寄り仲間とゲートボールや四半的を始めたり、また、趣味の仲間どうしが集まったり、ボランティア活動に参加するなど、自分から進んで社会に参加することで生きがいや心のほりが生まれてくるのではないのでしょうか。

適度な運動で健康を

多くの人にとって老後における不安・心配ごとの中で、最も大きなウエイトを占めているのは健康の問題です。

高齢期は病気にかなりやすい時期です。これは生理的な老化に加えて、高血圧や糖尿病といった成人病が深く関連してあります。

高齢期は人生の中で最も余暇時間に恵まれた時間でもあり、こうした貴重な時間を病気の治療に費やしてしまつては、老後生活は灰色になってしまいます。

自分の健康は自分で守る。丈夫な体を保つためには、まず、



高齢者スポーツクラブ

九十歳到達者は六名

町内で九月十五日までに九十歳になられる方々は、次のとおりです。

氏名	性別	生年月日	集落
小牧 榮造	男	26年9月25日	龍山
滝 武ユキエ	女	26年10月12日	下新
田上 スマエ	女	27年2月13日	老木山
茨木 イサキ	女	27年2月22日	老木山
福永 勝盛	男	27年8月30日	山
桑畑 政義	男	27年9月8日	山

四十歳からの健康週間(十月十日～十六日)

十月十日から十六日までは「四十歳からの健康週間」です。中年と呼ばれ始める四十歳代——この人たちの体と心には、どのような変化が現れているのでしょうか。また、健康を維持するためにどのような点に注意したらよいのでしょうか。

男性の場合は「厄年と成人病」に、女性は「更年期障害」にスポットをあててみました。

厄年を悔るな

四十二歳の厄年ともなると、体力が衰え始めているにもかかわらず、精神的にはまだまだ若いつもりで——このギャップに気付かず、つい二十代、三十代のつもりで無理をすることが多いので、一度病気になると大病になりやすいのです。

この「厄年年代」を無事に過ごすかどうか、その後の長い人生に大きな影響をもたらします。気持ちも二、三十歳代

でも肉体には衰えが

四十歳代というのは、仕事の面でいえば、中心になって働くことが多く、責任が重くなると同時に仕事が目白押しで多少の無理もいとわなというところがよくあるようです。その際に注意しなければいけないのが、肉体は二十代や三十代のときのように無理がきかなくなっていることです。そこに厄

年の落とし穴があるのです。一時的に無理がきいても、あとで体に負担をきたしたり、ストレスが残ってしまふことがあります。それを見逃がしてしまふと、あとで大病になりやすくなるのです。

肥満も

「厄年の落とし穴」

「厄年の落とし穴」は、成人病と関係の深い肥満にもあります。だからといって、急にジョギングを始めるのはよつとまっつてください。二十代、三十代から体を鍛えていた人ならいざ知らず、腹が出はじめたからといって急に走り出すのは逆効果です。

運動量を増やすためには、まず歩くことです。汗ばむくらいの速足で一日四キロぐらゐ歩くことを考えてください。

四十歳になつたら

「厄年検診」を

四十歳代(厄年)を節目に年一回くらいの割合で検診を受けるようにしてください。今までもずっと健

高血圧治療

暮らしの中の

A B C

年をとつただから高血圧になるのは仕方がない、と思つてはいませんか。高血圧は自覚症状がないために、あまり治療に身が入らないことが多いのですが、そのままにしておくと、脳卒中や心臓病、腎不全といった致命的な病気を引き起こす引き金ともなりかねません。

高血圧治療の第一歩は、暮らしの中での正しい自己管理。あなたの明日からの生活管理にぜひ組み入れるようにしてください。



- ① いうまでもなく、まず減塩。食塩の一日の摂取量七～八g。
- ② 魚肉の蛋白質をたくさんとろう。
- ③ 怒りっぽい人はご用心。十分な

- 睡眠、スポーツ、おしゃべりなどでストレス解消を。
- ④ 月に一度のスポーツより、毎日の階段の登り降り。
- ⑤ 目標は、スッキリ、スマートな標準体重。
- ⑥ 服薬は規則正しく。医師の指示どおり、飲み始めたら必ず飲み続ける。

久休箱では困ります 薬と健康の週間

お宅の救急箱は、いざというときにすぐ使えますか？ それともどこに何が入っているのか分からないうような「久休箱」になつていませんか。

十月十七日～二十三日は薬と健康の週間です。この機会に、もう一度点検をし、古くなった薬は捨て、足りない薬は補充しておきましょう。

また救急箱は、いつも決まった場所に備えて、すぐに使できるようにしておきましょう。



康だったからという過信は禁物です。目には見えない体力の衰え、ストレスの蓄積を悔り、後で大病をするのも、厄年を甘くみることによつて起こることが多いからです。



更年期なんて怖くない

女性の四十代というのは、成熟期から老年期への移行期で、更年期を迎える世代です。

女性であればだれもが通る道

更年期は卵巣のホルモン・バランスがぐずれ、機能が低下し、月経が不順になったり、ついには閉経となる、女性であればだれでも通る道です。この時期、女性は体の要調から情緒不安定になり、ほてり、のぼせ、頭痛など人によつてさまざま障害を訴えます。これが更年期障害です。

喪失体験

四十代は、子供が成長し親離れしたり、また、親や知人を亡くしたりする年代でもあります。そうした喪失体験から「人生は寂しい」「自分は今まで何をしてきたのか」「自分は今の家にとって、もう大それた存在ではない」などと思ひ込み、精神的なパニック状態に陥つて、いろいろな障害を引き起こすのです。

検診 年一回は受けるように

こうした障害は、体の要調や環境の変化によるもので、通常は病気ではありませんので、その点を間違えないようにしたいものです。しかし、特に生理不順で出血が十日以上続くようなときは「更年期だから」と自分で判断をせずに、病院へ行つて診察を受けてください。子宮がんなどの病気を発見とすことにもなりかねません。そのためにも、年一回は検診を受けるようにしましょう。



図書館だよりの(第十三号)

一、町内図書館関係職員研修連絡会

○ 八月二十二日(金)午後二時より、中央公民館第二研修室に於て開催されました。

1、参加者 三十三名

2、目的 幼・少年をあずかる小学校、幼稚園・保育園、児童館の図書関係職員が

ア「感性豊かな子供」をめざす読書のしつけは、どのようにしたらよいか。

イ 町内読書人口の底辺を広げるためにはどうしたらよいかについて話し合いました。



二、新刊図書一部紹介(八月購入の分)

「図書名と著者名」

- 1、児童用
 - うみにあるのはあしただけ 灰谷 健次郎
 - はらへこ玉まふとりすぎ 寺村 輝夫
 - ノンビリすいぞくかん 長 新太
 - ぞうくんのぶらんこ 大石 真
 - 海底のふしぎ 白木 茂
 - 恐竜のなぞをとく たかしよいち
 - 宇宙飛行士ものがたり 内田 庶
 - 少年少女日本文学館 井伏 鱒二
- 2、一般用
 - 小さな窓から 新藤 兼人
 - 住まいの社会学 磯村 英一
 - ひえつき節物語 原田 解
 - この日のある愉しき 中村 汀女
 - 月夜のサンダル 落合 恵子

町の話題



第九地区コミュニティセンター

建設に着手
本年度の建設事業である第九地区コミュニティセンターの工事が8月1日から始まりました。
コミュニティセンターは、植木の振興住宅地(元、九新工業)の西側(敷地2,417平方メートル)に鉄筋コンクリート平家建、建築面積505平方メートルで、大、中の会議室、料理実習室、図書室、事務室などが整備されます。
総工費5,480万円(内、全国宝くじ交付金2,000万円)を投じて今年12月末完成を目標に工事が進められています。

六地区が優勝

婦人ソフトボール大会
家庭婦人を対象に、ソフトボール大会が8月5日と6日、旭ヶ丘ソフトボール場で行われました。
これは、家庭婦人にソフトボールを通じてお互いの体力増進を図るとともに親睦、融和、協調性を培い、明るい町づくりに寄与するために行われたものです。
大会には10チームが参加。試合はナイターでリーグリーグと決勝トーナメントで行われ、選手たちの懸命なプレーに盛んな声援が送られていました。尚、成績は次のとおり。
優勝 第六地区
2位 第四地区
3位 第二地区、第七地区



夏季県体育大会で活躍

三股中学校
本年度の県中学校夏季体育大会は、去る7月28日から3日間、県総合運動公園を中心に、16種目にわたり競技が行われました。
三股中からは都予選を勝ち抜いた女子ソフトボールをはじめ、バレーボール、体操など13種目が出場しました。大会では、各地区代表の強豪を相手に、どの種目も熱戦を展開し、団体戦ではソフトボール、個人戦の水泳で横上聖子さん、弓道の中村亜紀子さんがそれぞれ優勝しました。尚、他の種目の成績は次のとおりです。(団体のみ) バレーボール(男子)2位 体操(男子)2位 バドミントン(女子)2位 野球部3位

老人の生きがいは…… 高齢者学級

第二地区老人クラブ(会員約150名)では、先ほど地区公民館で高齢者学級を開催しました。
当クラブは、高齢者の生活を健全で豊かなものにするため、教養の向上、健康増進などに努められています。
学級は、「老人の生きがいづくり」をテーマに、山之口町安楽寺住職の佐々木先生が「生活の中に豊かな余暇活動(趣味やスポーツ)を取り入れ、人との触れ合いを……」と講演され、参加者は熱心に聞き入っていました。



九州大会で完全優勝

三股中女子弓道部

先頃、九州中体連主催の九州大会が、種目ごとに会場を各県に移し、盛大に開催されました。
本町からは、三股中の陸上部、バドミントン部、弓道部、ソフトボール部がそれぞれ県代表として出場し、熱戦を展開しました。
九州大会成績(三位まで)
○弓道
女子団体 優勝 佐藤 美和
女子個人 優勝 内田ひとみ
技能優秀賞 屋敷 真美
陸上競技
二年女子百メートル 三位 渡波雅美
共通走幅跳 三位 今村 修



○種雄豚の部
優等一席 森 正伸
二席 森 正仲

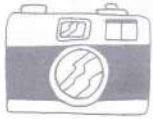
○種雌豚の部
未經産優等一席 別府 啓
二席 南 正次
三席 東 安男

経産優等一席 南 正次
二席 野崎正記
三席 山中幸治

審査の結果は次のとおりでした。
さきほど今年度の第二回種豚品評会が、畜産センターで開かれました。
種豚品評会を開催

郡戦没者遺族大会

郡戦没者遺族大会は、去る八月六日、三股小体育館に各町から約四百名を集め、盛大に行われました。
大会では、決議案の採択などが行われた後、東原の大村サツさんが苦難時の貴重な体験を発表され、参加者に深い感銘を与えました。
また午後からは、スポーツ大会



が行われ盛会のうちに幕を閉じました。

商工会青年部が連続優勝

県商工会青年部連合会主催による第十七回ソフトボール県大会は、八月三十一日綾町で開催されました。
大会には、地区予選を勝ち抜いた十六チームが参加し、熱戦を繰り広げました。前回優勝の本町チームは、予想通り順調に勝ち進み、決勝戦では川南町と対戦、大差をつけて勝利し、みごと連続優勝を果しました。
尚、九州大会は十月十九日沖繩



県で開催されます。選手の方々のご健闘を祈ります。

おしらせ



ともに明るい社会を

精神薄弱者月間九月一日〜三十日

これは「知恵おくれ」の人を正しく理解し、愛護することにも、社会参加を促進することにもあります。知恵おくれの人が人として尊ばれ、最適な生活環境を保証されるのが最も基本的なことです。お互いにやさしく見守り、励まし、温かい心で接しましょう。

違反広告物をなくす運動

九月一日〜十日

この運動は、屋外広告物に対する認識を深め、町の美観風致と公衆に対する危害を防止することに期間中は、違反広告物の撤去指導と無許可広告物の申請指導が行われます。

違反広告物をなくし、住みよい、きれいな町づくりに努めましょう。

広告許可のお問い合わせ

都城土木事務所 電話三三四五二二

カード公衆電話を設置

硬貨がなくてもカードによって通話ができるカード公衆電話が都城大丸デパート前と電話局前につきました。

カード公衆電話は緑色で統一され、今月までに都城市内に七台取り付けます。

全国の主要空港、駅、道路、ホテル等にもついておりますのでご利用ください。

尚、テレホンカードは、電話局窓口か、大丸デパート案内所で販売しております。

50度数 500円、100度数 1,000円
300度数 3,000円、500度数 5,000円

感電事故に注意しよう

建設工事の現場で電線に接近して作業を行う場合、適切な予防措置や注意をしなければため感電事故が発生してしまいます。

このような事故を防ぐには、作業を行う前に養生ネットを張ったり、電線に絶縁用の防護管を取り付けるなど適切な予防措置が必要で。

お問い合わせは

九電都城営業所

電話三三九一一八

少年の家出防止



「ならわれる家出少年」

夏休みが終わった9月は少年の家出が最も多い時期です。お互いに注意しましょう。

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、説明寄付を次のとおりいただきました。誠にありがとうございます。有意義に利用させていただきます。

昭和五十九年七月一日から
昭和五十九年八月二十日まで

寄付者 続柄 故人名 地区 金額
去川 エキ(夫) 宿 出原 十万円
新納 勝(母) スエ 出原 二万円
渡部 シモ(夫) 保夫 飯屋 一万円
橋原 佐夫(母) エキ 柳山 一万円
上村 麗男(父) 義光 今市 二万円

有効期限は過ぎていませんが
バイクの自賠責保険
小さなバイクには車検制度がないために、自賠責の継続加入を忘れがちになります。また、人身事故もたくさん発生しています。いざという時のために自賠責保険(共済)に加入しましょう。

9月の納税 固定資産税 第2期分

10月は県町民税・保険
税第3期分の納月です

三股町の人口

昭和59年8月1日現在

人口18,478人 出生20人
男 8,741人 死亡16人
女 9,737人 転入57人
転出84人

世帯数 5,752戸

前月比-23人