



# 広報 みまた

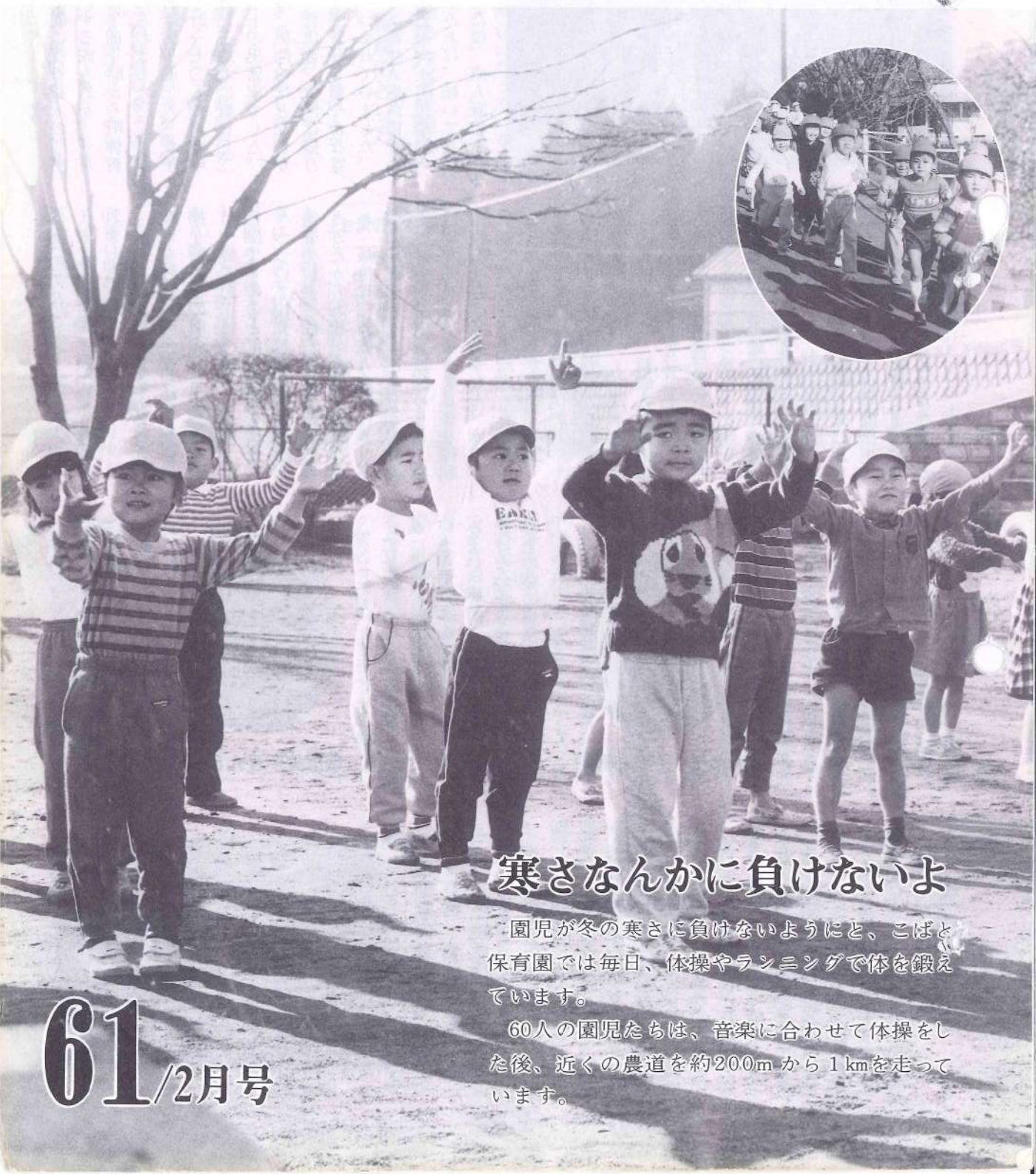
発行・編集 北諸県郡三股町職員課 ☎52-1111 発行2月1日 No.198

## 町民憲章 (昭和39年1月4日制定)

わたくしどもは、歴史に輝き山河うるわしい三股に生を受け、先人の協和と忍耐による郷土建設の偉業を継ぎ、郷土愛と開拓精神をもって、ここに明るく豊かな、明日の町づくりのためにこの憲章を定めます。

- 1 常に新しい希望をもって郷土の開発につとめましょう。
- 1 教育を尊び青少年を健やかに育てましょう。
- 1 環境を清潔にし健康の増進につとめましょう。
- 1 生活を工夫しよりよい風習をつくりましょう。
- 1 力をあわせれば強く住みよい町を築きましょう。

三股町の花 サツキ:鳥 ホオジロ:木 イチョウ



## 寒さなんかに負けないよ

園児が冬の寒さに負けないようにと、こぼと保育園では毎日、体操やランニングで体を鍛えています。

60人の園児たちは、音楽に合わせて体操をした後、近くの農道を約200mから1kmを走っています。

# 61/2月号

# 米飯の重要性を見直そう

朝食をとらない人が、わずかずつではありますが増えているのも気になる所です。

通勤や通学に時間がかかることから、朝食をとる暇がないといった事情が、その背景にひそんであるようです。しかし、食事は一日二食ですませるより、規則正しく三食

## 健康のカギを握る 朝食のととり方

よく比較対照されるアメリカの食事は、炭水化物の摂取量が少なく、脂肪が多いところに問題があります。成人病の誘因ともなる脂肪の取り過ぎを抑え、炭水化物、中でもたんぱく質の摂取量を増やすことを目指して、国を挙げて食生活改善に取り組んでいるアメリカが「日本型食生活」に注目するのは当然ともいえるでしょう。

### お米の栄養価

**タンパク質は 牛肉、牛乳とほぼ同じ**



日本人の食事パターンとよく比較対照されるアメリカの食事は、炭水化物の摂取量が少なく、脂肪が多いところに問題があります。成人病の誘因ともなる脂肪の取り過ぎを抑え、炭水化物、中でもたんぱく質の摂取量を増やすことを目指して、国を挙げて食生活改善に取り組んでいるアメリカが「日本型食生活」に注目するのは当然ともいえるでしょう。

## 望ましい日本型 食生活をめざして

わたしたち日本人の食生活は、三大栄養素(タンパク質、脂肪、炭水化物)の摂取割合が適切なバランスを保っており、ほぼ理想的な水準にあります。

これは、ご飯を中心に魚、野菜、海藻、大豆などの伝統的な食品に畜産物や油脂などがほどよく加わり、多様に富んだ食事内容になっているためです。

とるほうが健康のためには望ましい日のスタートとなる朝食です。若い女性の中には、太るからといって朝食をぬく人がいますが、このような人は、貧血を起こしたり、胃腸の働きが不規則になって便秘になりがちです。また、一食をぬくとも栄養吸収のパランスがくずれ、逆に体に脂肪がついて太る原因にもなるともいわれています。

## タンパク質の五分の一は お米から

日本人の食生活の第一の特徴は、お米という主食が炭水化物摂取量の大きな割合を占めていることです。畜産物、海産物、野菜など、どんな食品にもよくあじむお米の長所が、多様に富み栄養的にも好ましい食生活を作る上で、大いに生かされているのです。

さらに見逃せないのは、お米そのものの栄養価です。

お米の主成分を精米百グラム中で見ますと、炭水化物が七十二グラムと最も多く、次がタンパク質で七・四グラムとなっています。つまりお米は、タンパク源としても大切な役割を果たしているわけでも、多種多様な副食類を食べている今日でも、わたしたちはタンパク質の五分の一をお米から取っています。

## 安くて栄養価の高いお米

タンパク質の栄養価は、プロテインスコア(タンパク質)で表わされますが、これは数値が高いほど、良質のタンパク質食品であることを意味します。

プロテインスコアが100を示すのは、理想的なタンパク質食品といわれる卵ですが、これに対して、お米は七八、小麦粉(五六一)や、細肉(と)といわれる大豆(五六)を大きく引き離し、牛乳(七四)や牛肉(八〇)などとほぼ同じレベルにあります。

さらに他の食品と比較して、価格が手ごろなこともお米の魅力の一つです。

「良質」で「安い」お米は、名実ともに優良食品といえるのではないのでしょうか。

## 三人に一人は お米を誤解

お米に対して抱えているイメージを調べたところ、三人に一人が「お米を食べると太る」と思っていることがわかりました(全国農協中央会調べ)。このイメージ、果たして正しいのでしょうか。答えは、もちろん「ノー」です。

肥満のメカニズムは、摂取カロ

# 成人式晴れやかに挙行

### 236人が大人の仲間入り



満二十歳になる若人の門出をお祝いする成人式が、一月五日(日)午前十時から町体育館で挙行されました。

出席者は男子七二人、女子九八人の計一七〇人で、今年の成人者二六六人に對し七十二パーセントの出席率でした。

会場は、男性のほとんどが三つ揃の背広姿、女性は振袖姿でうすまり、華やかな雰囲気につつまれていました。

式典は、新成人者久保かおりさん(宮村)が、町民憲章の前文を読みあげ、続いて全員が朗読した後、成人証書と記念式典を行いました。

このあと桑畑町長が「皆さんは豊かな教養、健全な身体と高い情操を何よりの財産とし、次世代を担う立派な社会人となってください」と励ましの言葉を贈りました。

つづいて山元町議会議長、黒木道管委員長、佐沢県議会議長、黒木たがたから祝いの言葉が述べられ、最後に、新成人者を代表して原口佳代子さん(上米)が「私は社会から成人と認められ、参政権を始めとするさまざまな権利と責務を与えられました。本日、皆さんがたから承りましたご教示をしっかりと胸にきざみ、郷土、社会の発展のために尽します。」と決意を述べ、晴れやかな式典を終わりました。

式典終了後は、新成人者飯田美子さん(上米)が「二十歳になって考える」「村中真一さん(東原)が「二十歳になって」と題してそれぞれ、二十歳になった心境、心の戸惑い、成人になった決意を発表しました。

その後は、記念撮影や久しぶりに会う友人との語り、同級生の美しい変身ぶりをまぶしように見つける男性など、和やかな光景が見られました。

## 新成人意見発表者



飯田美子さん(上米)

二十歳という人生の大きな分岐点に立ち、何かを始める年だと思えます。私が生まれ育ったこの住みよい三股町を愛し、人に迷惑をかけないよう責任と自覚をもって郷土の発展に微力をならんたい。



村中真一さん(東原)

二十歳になって未来に対する期待と不安が交錯しています。ここまで育ててくれた親、先輩、友人たちへの感謝で胸一杯です。これからは自分の目標に向かって、悔のない人生を歩き、社会に役立つ人になりたい。



決意を述べる原口佳代子さん

**自動車の登録について 廃車・名義変更の手続きは早めに!**

車を廃車したときや、他人に譲渡したときは、すぐに廃車、名義変更の手続きをしましょう。新しく車を買って古い車を下取りとして販売会社などに譲るときは、名義変更、廃車手続きが済んでいるか念のため確かめましょう。

自動車税は、四月一日現在の所有者(使用者)に対して課税されることになっています。また、変更手続きが終了していないと、車をもつて早めに手続きしましょう。

◎詳細については、都城県税事務所 所にお問い合わせ下さい。

☎二三 四五一六

### 明るい選挙をめざして

おめでとう成人 大人としての責任を

成人一暗れて大人の仲間入り  
をされた二十歳の皆さん、新し  
いスタートに胸をふくらませて  
いることでしょう。  
これで、皆さんも有権者とな  
り、これから、国や地方の政治  
に参加する参政権が与えられた  
わけです。  
選挙は「民主政治」の根幹を  
なすものです。  
次の「三不運動」により、



明るい町をつくりましょう。

### 新春を飾る出初め式

一斉放水に歓声



新春恒例の消防出初め式が、一  
月十四日午前八時半から三股小運  
動場で開かれました。  
中村修一団長以下百五十人の団  
員が消防ポンプ車、補給車、積載  
車、小型ポンプ車を運んで参加。

団旗入場のあと、桑畑町長を点  
検長として、本部から七部まで人  
員報告、服装、規律、機械器具な  
どについて点検が行われました。  
一方、五本松児童公園では、大  
勢の町民が見守るなかきびきびし  
た動作で一斉放水を披露し、見物  
人から歓声が沸き上がりました。  
続いて、都城消防署の化学消防  
車による油火災の消火訓練を披露  
しました。  
この後、三股小に移動し、講評  
や町長訓示、優良団員及び団体の  
表彰などが行われました。  
出初め式の成績は次のとおり  
一位・第七部、二位・第六部、三  
位・第一部

- ◎優良団員及び団体表彰者は次  
のとおり  
◎県知事表彰 (敬称略)  
第一部 迫田信行

### お米は塩分のない 自然食品

リーが消費カロリーを上回った場  
合、余剰分が体内で脂肪に変わり、  
皮下に蓄えられるというもの。簡  
単にいうと、食べ過ぎと運動不足  
によって起こるのです。その上、  
摂取する食物が高カロリーであれ  
ば、拍車がかかるのは当然のこと  
です。

### 茶わん一杯の カロリーは、厚切 トーストと同じ

ご飯のカロリーはどのくらいあ  
るのでしょうか。ご飯を普通の茶  
わんで一杯食べたときの摂取カロ  
リーは、食パンの厚切り一枚にパ  
ターやジャムをつけたときとほぼ  
同じです。

このように、ご飯は、パン食に  
比べて決して高カロリー食ではない  
ことがよく分かります。

よく、太るからといってサラダ  
だけの食事を取る若い女性の姿を  
みかけますが、サラダにかけるマ  
ヨネーズは、大きじ一杯で茶わん  
二分の一杯のご飯と同じカロリー  
になります。しかも、野菜中心で  
タンパク質が不足しますから、健  
康・美容のためには、むしろ悪い  
結果を招きます。



### 「飯とおかずの調和」が 栄養の偏りを防ぐ

「パンにしますか、ライスにし  
ますか」。レストランで洋食  
を注文すると、必ずといっていい

で、塩分を制限しなければならな  
い高血圧などの食事療法に適用し  
ています。  
現在、わたしたちは好きなとき  
に、好きだけ食べることができ  
ます。ここで注意しなければなら  
ないのが、偏食です。  
確かに、現在の日本人の食生活  
は、平均的に見る限り、かなり良  
好な水準とバランスを保っていま  
す。しかし、一方では、カロリー  
や脂肪の取り過ぎが目立ってきて  
おり、近い将来、欧米並みの食事  
内容になる可能性もついています。  
ほど受けるこの質問は、和・洋食、  
中華と、どんな副食にも合うご飯  
の特長をよく物語っているといえ  
ますよ。  
日本人の食事は主食と副食の区  
別がはっきりしています。  
かつては、主食であるご飯をた  
くさん食べるために副食をとりま  
した。なかでも、ご飯は塩辛い  
漬物などと良く合うことから、地  
域によっては米を食べすぎる傾向  
があるだけでなく、塩分の摂取量  
が非常に高くなっていました。こ  
のため、ご飯を食べると高血圧に  
なるという誤解が生まれたのです。

### 副食相互間の 「つなぎ役」

現在では、副食として畜産物や  
水産物、野菜などが多種、多量に  
加わっています。また、果物など  
も豊富で、料理の種類も増えて主  
食と副食のバランスは非常に良  
なっています。そして、主食であ  
るとしても、副食相互間のつなぎ役  
として食べられるようになってき  
ています。

欧米諸国からも高く評価されて  
いる日本型食生活のバランスの良  
さは、いろいろな副食をつなぐご  
飯が支えているのです。  
では、具体的にご飯を中心とし  
た食生活の良い点を挙げてみま  
しょう。

- (一) ご飯はどんなおかずとも良く  
合う
- (二) ご飯そのものはカロリーが低  
いので、満腹感を得てもカロ  
リーの取り過ぎを防ぐことが  
できる
- (三) ご飯には良質のタンパク質が  
約三セント含まれている
- ◎ お米に関するお問い合わせは、  
三股町米消費拡大推進協議会(後  
場農畜産課)まで。  
☎ 五二一一一一  
(内線 七二・七三)

- ◎ 県消防協会長表彰  
第一部 野崎雄  
第二部 児玉光雄、池田英樹、山手博文  
◎ 都城支部長表彰  
優良団員、第四部代表 山内和夫  
第一部、上村昭雄、可児三郎  
第六部、原口隆志、原口厚博  
◎ 町長表彰  
本部、山元道英、第一部、大橋一  
高、第二部、木下行春、第三部、中野利秋  
第四部、小牧徳治、第五部、野崎忠彦  
第六部、片之坂三二、第七部、森忍  
◎ 団長表彰  
本部、長友隆一、第一部、別所健男、  
第二部、白尾信良、第三部、中野昭一  
第四部、小林一茂、第五部、三寺正  
第六部、森正一、第七部、指路秋廣  
◎ 町長感謝状(十五年以上在団者の妻)  
迫田有貴子(東原、野崎まづ子(東原)  
◎ 町長感謝状(消防協力者)  
佐伯二二(上新)、白尾五紀(中米)

### 都城東高校が総務庁 長官表彰に輝く

学校法人 玉城学園 都城東高校  
(校長 曾木重忠・生徒 五七一人)は  
これまでの社会奉仕活動が高く評  
価され、十二月十六日総務庁長官  
の表彰を受けました。  
これは総務庁青少年対策本部が  
国際青年にちなみ、地域で優れ  
た活動を行っている青年団体を顕  
彰し、その活動を奨励するととも  
に、青年による社会参加活動の一  
層の促進を図ることを目的として  
実施されたものです。  
同高校は、昭和四十五年四月社



野崎理事長、竹脇さん、福元教諭

### 図書部だより (第六号)

#### ◎読書感想文コンクール 入賞者決まる

児童生徒の読書活動推進をはかるため行われた第十三回読書感想文コンクールの入賞者が決まりました。応募総数四八二点のなかから優秀感想文二十四点が選ばれました。

審査いたしましたして、つぎのよう  
なことを感じました。

- ① 子どもが本を読んで、その文中の主人公になりきって、また自分の生活にかきつけて書いた感想文は、読者に感動を与え、ずいずい引きずり込むような迫力と鮮度をもっています。そういうすばらしい作品にめぐりあえたことをうれしく思います。
- ② 低学年は低学年なりに、高学年は高学年なりに、(ア)その本を読もうとしたきっかけ、(イ)読んでどう思ったか、(ウ)それはどういうところからか、(エ)自分だつたらどうするか、(オ)つぎにどんな本を読みたいか、などについて述べてあり、感想文として適当な作品が多かったのは何より結構でした。
- ③ 学校の先生方のご指導よろしく、J・読点、L・センチン

ができなことも時々ありました。例えば、理科実験をするときでも、二学年が同時に勉強するので、時間がありません。だから、あまり分からないうちに、実験が終わります。なんとなくものたりない気持ちで、いつばいになることも度々あります。だから、できれば「複式」でなく、それぞれの学年に、それぞれの先生がいて、勉強できるようにするといいなあとと思います。

終りに、長田小学校は、歴史と伝統のある学校です。それをしっかり守っていきけるような学校、いや、新しい伝統を作っていきけるような学校にしたいと思います。

そのためには、まず、あいさつのできる学校、表だけのきれいな学校でなく、すみずみまで光っているような美しい学校、友達を大切にするみんな仲の良い学校などが目標です。その目標に近づけるように、少ない人数でも手を取りあって努力し、頑張ろうと思いま



ス、段落など原稿用紙の使い方がよくできており、文字もきれいで、文章の書き方も工夫がされて、文書がきれいで、

④ 町立図書館として、毎年の行事である読書感想文募集により、子どもたちの読書意欲が益々高まる一助になることを期待致しまして、指導された先生方に厚くお礼を申し上げます。

※ 子は若芽、本は太陽

学年	特選	入選	選外
小1	大くぼ たか子 (梶山小)	たしろ えり (宮村小)	山もと ござえ (三股小)
小2	馬わたり せいいち (長田小)	小川 じゅんや (勝岡小)	別府 えりか (宮村小)
小3	高橋 敏昭 (勝岡小)	中野 良子 (梶山小)	田口 正子 (勝岡小)
小4	青山 由紀子 (勝岡小)	甲斐 薫 (梶山小)	馬場 智恵子 (勝岡小)
小5	肝付 真美 (勝岡小)	堀内 真由美 (三股小)	中野 美知代 (梶山小)
小6	蓮原 加奈子 (梶山小)	永田 誠 (宮村小)	高橋 朋美 (三股小)
中1	大盛 磨美 (三股中)	堤 倫子 (三股中)	最上川 泰子 (三股中)
中3	福原 真弓 (三股中)	大久保 千代子 (三股中)	治 玄徳 (三股中)



宮村小 6年 夏子  
上 小石

### 私はこんな学校にしたい

まず、はじめに宮村小学校の特色にふれてみたいと思います。

私達の学校は、児童数百二十九名の小さな学校ですが、元気いっぱい、のびのびとした学校生活を送っています。

朝、学校に来ると健康観察板にかかっている名札を赤から黒に裏返し、体の調子の善し悪しも分かるようになっていっています。それは、頭が痛い、腹が痛いなどの病名が書いてあるところに、かかっている小さな輪を自分の名札の上にかけるからです。教室に入るのと体操服に着替えて早朝マラソンです。八時五分から十五分までの十分間、みんな頑張って走っています。

二時間目の授業が終わると、乾布摩擦。音楽に合わせて、こすりまわす。それがすむと、業間運動の体操です。竹を使った運動です。一・二・三年生は、一メートルほどの

### (三) 子どもの声を聞く会 (教務略)



長田小 6年 孝  
大田 雄

### 僕はこんな学校にしたい

僕たち六年生は、あと五ヶ月たらずで、小学校を卒業します。

最近では、小学校生活を一年生の頃から順に思い出して見ることが多くなりました。

僕たちが、一年生の頃は校舎も古く、所どころ傷んでいました。廊下を歩くときもガタガタ音がしたり、冬になると、寒い風が教室に入ってきてとても寒かったことを覚えていてます。

それが、僕たちが三年生の時、新しい校舎ができて大変喜びました。あまりのうれしさに校舎いっぱい歩きまわったり、走りまわったりしたこともありました。そして、四年生、五年生、六年生となつてみると、この校舎のすばらしさがだんだん分かってきました。

冬も寒い風は入ってこなくなり、

暖かく勉強ができ、大変快適です。また、教室の設備もよく整っていて勉強するにも大変便利です。

例えば、テレビを見るときも、OHPを使って学習するときも、操作が簡単になりました。また、黒板も上下に動き、先生たちが使われるときも、僕たちが使用する時も使いやすいようにしてあります。

二のような立派な設備に恵まれているのですから、僕たちも一生懸命勉強しないとイケないなあと思います。また、こんなすばらしい校舎を造って頂いた、たくさんの方々に感謝しなければならぬと思います。

ただ、せっかく立派な校舎なのに、人数が少ないために十分活用されない教室があるというのは、少し寂しい気がします。もし、人数がたくさんいたら、水泳大会や陸上記録会の時、全部のプログラムに出場できます。運動会にもぎやかになります。そして、もっともつと何でもしっかりやれると思いたいです。

また、低学年の時は、別に何も感ぜませんが、高学年になるにつれて、先生たちがとても大変なことが分かってきました。それと共に、僕たちも、もっと深く勉強したいと思っけていても、それ

竹で個人で音楽に合わせて運動します。四・六年生は、三人から四人で組んで、二メートル程の竹を使ってさか上がり、前まわり、腕立てふせ、逆立ちなどを鍛えるのは、とても良い体操です。

私は、この学校をもっとすばらしくしたいと思っています。そのためには、優しい心、助け合う心が特に必要ではないかと私は思います。

それは、どんな困ることがあつても、優しい心、助け合う心で、全校児童、全員がもっていれば、それを乗り越えることが出来ると思われからです。大人の指導がなければ、動けないような私達ですが、優しい心はみんなが心掛ければ、きっと私達だけで出来ると思えます。

上級生が下級生に呼びかけたり、友達同士で、注意し合ったり、話し合いを開いたり、助け合えば、すばらしい学校になると思います。

私は進んで行動するほうでは、ありませんが、友達の声が掛けてくれるとなんだかほっとして心強くなつてきます。友達の声が掛けてくれるのをまっぴかりでは、よくないけど、みんなが、優しい心の持ち主であれば、どんな人でも進んで安心して、仲間に入ることができると私は信じています。

だから、私もできるだけ努力したいと思えます。そして、それを全

校児童が実行できたら、このことは宮村小学校だけでなく、他の学校のみなさんにも実行してもらいたいと思えます。

ところで、このごろテレビや新聞で、「いじめ」が大分問題になっているようですが、それは、優しい心、助け合う心が不足しているから、助け合う心でしょうか。おとなしいから、体に障害をもっているから、ふだん明るいのに誤解されて、いじめられる人達。どうして、その人達を優しい心、助け合う心で見えあげられないのでしょうか。「優しい心なんか面倒だ」と思っている人がいるかもしれないけど、自分がいじめられる側だったら、きっと、優しい心の人、助けけてくれる人を求めるにちがいないと思えます。だから、優しい心を持つ人が多くならない、「いじめ」は消えてしまおうと思います。

私は、今児童会の仕事をしていますが、自分達の学校に「いじめ」が起こらないように努力したいと思っています。これからの学校をすばらしくするため、児童会の役員として、ねばり強く頑張ろうと思いま



### 手作りのタコあげを楽しむ

町子ども会育成連協主催の新春子どもタコあげ大会が、一月十五日午後一時から旭ヶ丘運動公園陸上競技場で開かれました。これは子どもたちの創作意欲を高めるのが目的。大会には幼児から小学生まで約百五十余名が、ピニール、和紙などで創作した手作りのタコを持って集まりました。当日は、あいにく風が強く、走りながらのタコあげとなり、米が絡み合ったり、子ども同士がぶつかり合ったりする光景が見られ、苦勞している様子でした。その後、大会の成績が発表され、「アイデア賞」よくあったで賞」などが贈られました。

### 米飯の良さを見直そうと試食会

さきほ、第一地区公民館で、町米消費拡大推進協議会が主催し米に対する懇談会と、米飯試食会を開きました。

懇談会には、国、県関係機関と、三股小家庭教育学級などから約八十名が参加。子どもの食生活と健康と「風土がつくる食生活」のスライド映写会の後、「新米の価格はどのように決まるのか、給食に新米はいつから出されるのか」、など活発な意見が交換されました。

その後、御飯、鶏肉と野菜の煮物、ホウレン草と白菜のあえ物、それに牛乳という献立で試食会が行われ、美味しいと好評のようでした。



した。

区分	男子	女子
1km (小学1,2年生)	1位 坂元信哉(岡山小) 3'58"	内村きみ子(宮村小) 4'18"
	2位 東村よしふみ(宮村小) 3'58"	栗本ひろみ(岡山小) 4'18"
	3位 佐藤まゆみ(宮村小) 4'06"	大盛くみ子(宮村小) 4'18"
1.5km (小学3,4年生)	1位 山下大介(三股小) 5'41"	河野美穂子(三股小) 6'38"
	2位 出水おき(三股小) 5'51"	新真子(勝野小) 6'45"
	3位 時任真幸(三股小) 5'52"	内村美穂子(宮村小) 6'52"
(小学5,6年生)	1位 長倉寛(三股小) 7'17"	谷山由重(長田小) 8'16"
	2位 藤本透(勝野小) 7'21"	上教美穂子(勝野小) 8'34"
	3位 長倉謙(三股小) 7'29"	高橋みゆき(勝野小) 8'35"
2km (中学生女子)	1位 -	大坪夕子(五十市小) 7'49"
	2位 -	木野田広美(三股中) 7'55"
	3位 -	安藤ルミ子(三股中) 8'04"
(一般)	1位 山之内吉光(三股町) 6'42"	漢口幸子(三股町) 8'58"
	2位 中西真由(三股町) 6'47"	松野美智代(三股町) 9'04"
	3位 外園真一(三股町) 6'58"	-
(中学生)	1位 坂元寛志(三股中) 16'43"	-
	2位 東村豊文(三股中) 17'19"	-
	3位 門脇浩二(三股中) 17'22"	-
5km (高校生)	1位 横山雄英(都城南) 17'36"	-
	2位 半野昌明(東高校) 19'12"	-
	3位 植村直哉(東高校) 20'28"	-
(一般)	1位 新地学(三股町) 15'48"	-
	2位 出水勝利(三股町) 17'08"	-
	3位 豊光一人(三股町) 17'11"	-

一月十二日、第七回三股町健康走ろう大会が開かれ、四百一人で健脚を競いました。

大会は、町民の体力増進を図るのが目的。勤労者体育センター前をスタート・ゴール「梶山折り返し」とする、一〜五キロのコースを学年別、男女別、青年婦人、一般の部で次々にスタート。

参加者は沿道の声援を受けて全員が完走し、完走証と参加賞が贈られました。

大会の入賞者は次のとおりでした。(敬称略)



### 健脚を競う

### 新春懇談会を開催

町では、恒例の新春懇談会を一月八日老人センターで開催しました。これは町民相互が明るく住みよい町づくりを進めるのが目的。宮崎市真栄寺住職馬昭道氏を講師に招いて「日本人が失ってきたもの、豊かな心を求めて」をテーマに、「相手の言葉を聞く耳、聞く心が失われている」と講演。参加者



### 農業経営の在り方を学ぶ

町農畜産課では、農業の担い手である後継者に、これからの農業経営の在り方を学んでもらおうと、さきほど、研修会を中央公民館で開催しました。

研修会にはSAP会員、林研グループなど約五十名が参加。都城農業改良普及所長押方定義氏を講師に招いて、「地域農業の担い手の役割」を演題に、「農村の混住化、兼業化が進むなかで、経営の見直しと生産性の高い作目の導入で増収を図ることが必要」と講演され、参加者はメモを取りながら熱心に聞き入っていました。



はメモを取りながら、熱心に聞き入っていました。



### 豊かな人間関係を つくろうと呼びかけ

さる十二月四日から十日までが人権週間。これにちなみ十二月六日人権擁護委員三名による街頭啓蒙が行われました。

当日は三ヶ所(三共前、駅前、新馬場)で、互いに相手の立場を考えて豊かな人間関係をつくりましょうと、チラシを配り呼びかけました。

最近、私たちの身の回りには家庭内のいざこざ、隣近所のもめごとなど人権にまつわるさまざまなトラブルが起きます。お互いに入権を守って明るい社会をつくりましょう。

町和牛生産部会の婦人部では、さきほど、武道体育館でミニバレー大会を開きました。

これは婦人会員がミニバレーで相互の親睦と連帯意識を高めようと開いたもの。大会は三十一チームを八パートに分けてリングリーグ戦で試合開始。館内には和牛グループや地域の人たちが応援にかけつけ、選手たちのプレーに盛んな声援を送っていました。

成績は次のとおりでした。

一位、飯屋 三位、轟木 二位、上米 四位、餅原



### ミニバレーで親睦を深める

今月の主な行事

お知らせ



今月の納税  
固定資産税4期

3月は未納者の滞納整理  
月間となっています。

日	行事名	場所
五日(月)	母子保健教室(妊婦)	中央公民館
七日(水)	健康相談と栄養改善教室	第一地区公民館
十日(土)	健康相談と栄養改善教室	第二地区公民館
十一日(日)	健康相談と栄養改善教室	第三地区公民館
十四日(水)	母子検診(妊婦・乳児)	中央公民館
十五日(木)	リハビリ教室	老人福祉センター
十七日(土)	健康相談と栄養改善教室	第五地区公民館
十八日(日)	健康相談と栄養改善教室	第六地区公民館
十九日(月)	高血圧者学校	第三地区公民館
二十日(火)	リハビリ教室	老人センター
二十一日(水)	母子保健教室(妊婦)	中央公民館
二十四日(土)	健康相談と栄養改善教室	第七地区公民館

三股町史「改訂版」を発刊  
申し込み受付中

町教育委員会で昭和五十七年度から進めておりました、町史改訂版が、十一月に発行いたしました。同改訂版は、総論、歴史、民俗、現勢の四編からなり、郷土の自然、住民の生活状況、行政施策などの移り変わりを写真と資料で編集されています。

同委員会では、この町史で郷土に対する理解を深めてもらおうと一般住民の方に販売しておりますので、多数お申込みください。

- ◎価格 一冊 二千七百円
- ◎規格 A五版 写真入 六〇二頁
- ◎申込先 町教育委員会(社会教育課)
- ◎尚、郵送で申込みの場合は、二千五百円(送料含む)となります。
- ※詳細については社会教育課へお問い合わせください。
- ☎五二一一二(内線一・八三三)

青色申告の  
お勧め

二月十六日から三月十五日までは、所得税の確定申告の時期です。ところで、所得税に「青色申告」という制度があるのをご存知でしょうか。これは、事業所得や不動産所得又は山林所得のある人が、

一定の帳簿に毎日の取引を記録し、その記録に基づいて申告すれば、所得や税額の計算の面でいろいろ有利な取扱いが受けられるという制度です。また、この制度をご利用でない方には是非お勧めします。節税につながることはもちろん帳簿を付けることにより、経営の合理化にも大変役立ちます。手続は簡単です。三月十五日までに「青色申告承認申請書」を所轄の税務署に提出していただくだけで結構です。詳しいことは、都城税務署にお尋ねください。

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、志明寄付を次の通りいただきました。故人の冥福をお祈りいたしますと共に、社会福祉進展のために有意義に利用させていただきました。誠にありがとうございました。

☎二一四三七七

町営住宅入居者募集

- 住宅の概要
- 住宅名 唐福第2団地(楠木)
- 構造 鉄筋コンクリート4階建
- 種別 2種16戸
- 部屋数(1戸当り) 和室6畳2室  
洋室6畳程度1室、台所、風呂、便所
- 家賃 24,000円～25,000円程度
- 敷金 家賃の3ヶ月分
- 入居予定月 昭和61年4月1日
- ※入居申込手続 役場建設課までお問い合わせ☎52-1111(内線42)

三股町の人口

昭和61年1月1日現在  
人口 18,921人 出生 24人  
男 8,981人 死亡 30人  
女 9,940人 転入 84人  
転出 49人  
世帯数 5,943戸  
前月比 +29人

昭和六十一年一月二十日現在	寄付者	続柄	献金額	地区	金額
上村 英義	父	山王	三万	三万	
上村 テノ	夫	山王	三万	三万	
福留 盛二	母	ノ	助	三万	
中山 圭夫	夫	ウ	前	二万	
松野 次雄	母	ウ	大	二万	
石坂 八子	夫	ウ	夫	二万	
久松 三夫	妻	松	山王	二万	
黒松 三夫	妻	車	大	二万	
黒木 ケツ子	夫	行	勝	二万	
上村 健二	母	ス	大	二万	
下西 三夫	夫	綱	好	二万	
白井 三夫	夫	重	上	二万	
茨木 緑夫	妻	正	夫	二万	
田上 栄弘	母	ハ	ノ	二万	
盛田 フシ夫	夫	克	己	二万	
福留 シエ夫	夫	清	春	二万	
原口 トミ子	義母	ミ	上	二万	
福永 幸彦	義母	エ	夢	二万	
平島 スミ子	夫	マ	山王	二万	
今村 サチ子	義母	マ	エ	二万	
阪田 美紀	義母	櫻	元	二万	
田中 スミ子	夫	幸	三郎	二万	
外園 英夫	夫	廣	吉	二万	
草留 春夫	夫	重	高	二万	
森木 均	母	エ	高	二万	