



乾燥草の梱包作業

牛の飼料用イタリアンの乾燥草は、畜産農家にとって大切な飼料となるため、天気の良い日を選び乾燥させ梱包します。

今年は、天候に恵まれ良い乾燥草が収穫できそうです。乾燥草の取り入れが終わると、いよいよ田植えシーズンにはいります。

今月の内容

町議会	2～3
ふるさとへの便り	4
晴日の日々	5
児童手当について	6
紙面国際交流コーナー	7
外国青年みまたホームステイ事業	8
新刊図書のお知らせ	8
暮らしの中に運動を	9
伝統の早馬まつり	10
町のあれこれ	11
おしらせ	12

5月の納税
固定資産税

詳しくは
役場税務課へ
52-1111

5月21日～31日まで
は家内労働旬間です
家内労働者とは、業者から委託を受けて、自宅等で物品の製造・加工などの仕事をする方です。
ご相談は、都城労働基準監督署へ
098612310192

互いの信頼

「家内労働手帳
渡して築く

家内労働者の皆様へ



気軽に相談を
6月1日は
人権擁護委員の日です。

人権が侵されたり、いじめや体罰、その他家庭内の問題、借地や登記、金銭の貸借問題など、いろいろなことでお困りの方は人権擁護委員にご相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

町内の人権擁護委員

氏名	住所	電話
福重 美義		
草留千枝子		
轟木 秀明		
赤池 徹		

無料
交通事故
ご相談

●電話のご相談もお受けします
☎0985-28-1199 (直通)
相談日：月曜から金曜午前9時半～12時
午後1時～4時40分(祝祭日を除く)
◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます
◎弁護士相談日：毎月第3木曜日午後1時～4時

社団法人 日本損害保険協会
宮崎自動車保険請求相談センター

宮崎市広島1-18-13 宮崎第一生命ビル新館5階 宮崎調査事務所内 ☎0985-24-7921

愛のご寄付

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

一般寄付

氏名	金額
村岡千代子	10万円
デイサービスセンターを3月31日付けで退職されました村岡さんより社会福祉事業に役立ててくださいと10万円の寄付をいただきました。ありがとうございます。	
山端孝次郎 母 谷トミ子	3万円
馬渡フヂエ 夫 政秀	3万円
渡辺道夫 父 悦夫	1万円
堀内時義 母 ハツ	3万円
福留綱行 母 ツネ	3万円
原口節子 夫 利男	3万円
中村ミ子 母 イク	2万円
上村和秋 父 ユキ	2万円
松野辰雄 母 ユキ	2万円
盛田一夫 父 光夫	2万円
大重ユキ 夫 政夫	2万円
永山忍 母 良子	2万円
永井和母	3万円
ミツ子	3万円
856785448972876082806978	
梶山仲新	3万円
地区 金額	

休日急病診療機関のお知らせ

月日曜	内科	外科
5/21 日	戸嶋病院 三嶋内科 石井内科 隅 病院	宗正病院 花房医院(泌) 武田産婦人科
5/28 日	有川医院 村上クリニック 下長飯クリニック 竹下医院	国吉医院 とまり外科 時任医院(泌・産)
6/4 日	丸田回生 児玉小児科 おおくぼクリニック 教山医院	義川外科 一心外科 北原産婦人科
6/11 日	柏村内科 吉井小児科 ベテスダクリニック 出水医院	柳田病院 三股町立 野田産婦人科
6/18 日	坂元医院 柳田病院(小児科) 畠中医院 飯屋医院	浜田医院(牟田町) 庄内病院 宮田眼科
6/25 日	久保内科 松山医院 志々目医院 佐々木医院	井上病院 橋 整形 すみ産婦人科

三股町の人口

平成7年4月1日

男	10,841人	出生	19人
女	11,903人	死亡	16人
計	22,744人	転入	219人
前月比	+82人	転出	140人
世帯数	7,813戸 (+61戸)		

先月号7ページの保健福祉課は、福祉保健課の誤りでした。訂正してお詫びいたします。また、福祉保健課の係であります高齢者福祉係が漏れていましたので補正いたします。

訂正と補足

町議会議員18名に 当選証書

任期満了に伴う町議会議員選挙は、4月18日告示、23日投票開票され、新人・元7名を含む18名が当選されました。

今回の選挙は、私たち町民の深い関心を集める中で行われ、投票率79・9パーセントとなりました。

当選証書付与式が、4月25日役場4階中会議室において行われました。

隈田原選管委員長が「誇りを持って民主的議会の運営と、町独自の政策を持って地域をおこし、町民が明るく、豊かで、住みよい社会生活のために、さらに21世紀を目指した新しい三股町発展のためにご活躍を期待します」とことばを述べられました。



第3回町議会臨時議会

統一地方選挙後初の町議会臨時議会が5月1日招集され、正副議長や各常任委員会委員など、議会の新しい顔ぶれが決まりました。

臨時議会では、先ず正副議長選挙で議長に野口英治氏(55)副議長に山領征男氏(55)を選出。続いて、各常任委員の指名や各種委員の推薦などが行われた後、議会選出の監査委員として永山龍郎氏(59)が選任されました。

以下、各常任委員会の主な仕事、構成について紹介します。

(敬称略)

議長に野口英治氏 副議長に山領征男氏



山領 副議長



野口 議長

新しい議会構成が決まる!!

総務常任委員会

主な仕事

総務課、企画調整課、財政課、税務課(国民健康保険税に関する事項を除く)、水道局、選挙管理委員会、及び他の常任委員会に属さない議案・請願書・陳情等の審議を行います。



委員 中石高男



副委員長 小牧利美



委員長 桑畑浩三

農林建設常任委員会

主な仕事

耕地課、農林振興課、畜産課、建設課、都市計画課、農業委員会に関する議案・請願書・陳情等の審議を行います。



委員長 黒木孝光



委員 山領征男



委員 高畑信雄



委員 東村和往



委員 別府久光

文教厚生常任委員会

主な仕事

町民生活課、福祉保健課、健康管理センター、教育委員会、国民健康保険税、町立病院に関する議案・請願書・陳情等の審議を行います。



委員長 的場茂



委員 田上良夫



委員 中村力雄



委員 有村三千男



副委員長 池田克子



委員 永山龍郎



副委員長 吉田浩

議会運営委員会

議会を円滑に進めるために、定例会と臨時会が招集される前に必ず開かれるもので、あらかじめ提案される議案の内容や議案数を調査し、議会の会期を作成します。

委員長
副委員長
委員

田上良夫
高畑信雄
桑畑浩三
的場茂
黒木孝光
原田重治



固定資産評価審査委員に
清永一夫氏(60)を選任

福重美義氏(75)の勇退に伴い、後任に清永一夫氏(60)が選任されました。

ふるさとへの便り

隈元 幸保 (59)

梶山出身



「山さくら花」のような山桜の美しい、記憶の中に生きる田舎の情景と重なりあいます。

顧みると、社会人としての一歩が長崎(三菱)でした。四囲を海と野山に囲まれ自然に恵まれた間の風光明媚な港街で、小さな旅をすれば町並みのあちこちに異国の香りがあふりました。

上京してこの地に移り住んではや30年、都心まで約2時間の通勤(石川島播磨)です。いつもどこでも生活の場は常に自然の中にあつた。きざな言い方かもしれませんが、童心に刻みこまれた懐かしい故郷へのノスタルジアによるものかもしれません。

昨年、在京同郷人の集い『三股会』に出席したことが縁で、ここに『ふるさとへの便り』のせて、故郷の皆さんへ幼い頃の思い出と近況のメッセージをお伝えする機会に恵まれました。

発信地は都心から50キロ、秩父の山並みを背にし「芽吹きの里」とも呼ばれる自然に恵まれた丘陵です。武蔵野の面影を今も色濃く残し、残鶯の遠くに鳴く声がとけ合う風情は、郷土の歌人若山牧水の詠んだ『うらうらと 照れる光に けぶりあひて 咲きしづもれ

ていました。何10年たった今もその味は残り、昔のことを懐かしく思い出させてくれます。互助の精神、きっと人々の心は豊だったのでしょう。飽食の時代に生きる今の子供達には想像もつかぬ時代でした。

師は優しい兄であり、また厳しい父でもありました。犠牲と献身の貴さをムチで教えられました。

昨年、偶然にも『三股会』の存在を知り出席しました。一面識もない多くの先輩後輩がいくつもの輪を作り語らいは佳境、ふるさとに影絵のように互いの心の中に離れることなくいつまでも生きていくようです。同郷のよしみで仲間に入れてもらいましたが、初参加のことと始めのうちは暗闇の中に入ったときのように、周囲にいる者がどこで何を話しているのか、さっぱり分かりませんでした。しばらくはつかぬつかぬ方言に聞き入るうちに、そこは同郷の者同志、ちょっとした共有する話題がきっかけで話しに花が咲き、しばし楽しい一刻を過ごすことができました。

その中に別れて久しい45年ぶりのなつかしい顔がありました。少年の頃の彼等の声が耳に響いてきます。しかしながら昔日の面影がいささか残ってはいるものの、首から上がみごとなまでに豹変した友を目前にして、只ただ開いた口

がふさがりませんでした。お互いに記憶の糸を手繰って、かつての互いの面影をさがそうと頭の天辺から足元まで見入り、あげくのはては人違いではないかとおどおど聞き出す始末。45年の流れとは、記憶に残る少年の思い出を容赦なく否定する、新しい友との新たな出会でもあるかのように、あまりにも残酷な年輪でした。

後日談ですが、これが縁で同窓生男女12名が一同に集まりました。中には、はるばる日南からこの日のために駆け付けてくれた友もいました。時が経つにつれ皆が少年にかえりました。紺のスカート足並み軽く……一人が口ずさむと、12の口が一斉に歌い始めました。そこには学窓を共にした遠い少年時代が再現されていました。

誰かが「年をとるにつれ、幼い頃の友達がいまも存在になる」と言い、「これからは村の発展のため頑張れ、故郷の土に還りたい。」と第二の人生設計を語る者もいました。参加した者皆が同感しました。それにしても女性の老いを知らぬ若々しさに比べ、男性の何と年老いたことか。この日の私の素直で強烈な印象です。

最近、帰郷本能でも言うのでしようか、日ごとに郷愁の思いが強くなるようです。現実は今しばらくかなえられそうにもありませんが、無為な日々には甘んじること

は許されそうにありません。心の準備をする時は来たようです。年老いた両親も一日千秋の思いで待っています。

「故郷は遠くにありて思うもの、いやいや今こそ近くにありて思うもの」そうであることをつくづく希う昨今です。

次号は、南畑順一さん(夢池出身)にリレーします。



あがな 贖いの日々

平成5年5月22日、午後9時52分、私は、飲酒運転で人身事故を起こしてしまいました。

その日は、会社の取引先の友人と酒を飲む約束をしていました。仕事が終わった後、自分の車で約束の場所である寿司屋に行き、友人と酒を飲み始めました。その時は、車はそこに置いて行こう、そう思っていたのですが……。

私は、ビールを2〜3本、焼酎を5〜6杯飲み、ほろ酔い気分で店を出て帰ろうとした際、友人からタクシーで帰るよう忠告を受けました。しかし、これから別の人と会う約束があつたこともあって、その忠告を無視して、自分の車を運転して落ち合う先の駅に向かいました。

その日は、朝から雨模様で晩までしとしとと降り続き、事故を起こした当時も、霧雨が降っていました。市街地を抜け、街灯の少ない山道にさしかかった時、前方70〜80メートル先にテールランプが光っているのを認めました。そのテールランプに気をとられた瞬間、突然「ガシャ」と車の左側が何かにぶつかった音が聞こえました。

友人の忠告無視 飲酒運転の悲劇 会社員 29歳

見ると、ウインドガラスに人の背中がぶつかっている情景が目につきました。人をはねてしまったの

です。その後10メートルくらい走ったところでいったん車を止めたのですが、酒が入っている上に人をはねてしまったという恐怖心でその場を立ち去り、友人の待っているK駅に夢中で車を走らせてしま

いました。

K駅に到着し、待っていた友人に事故の話をすると、すぐに事故現場に戻るべきだということになり、友人が運転し、事故現場へ戻りました。そこでは検問がしかれて、数台のバトカーのライトがめまぐるしく回転していました。しかし私は、どうしてもそこにいた警官に事故の報告をする勇気が持てず、その側を通り過ぎただけでした。その後どうしたものかと二時間程度迷いに迷ったあげく、家族と一緒に警察署に出頭しました。現場検証のときに被害者の方の容体を尋ねたところ、頭を強く打っており意識不明の重体とのことでした。私は、留置場から被害者の方の安否を祈りました。なんとか助かって欲しいと、何度も何度も……。

私は勾留されたままなので、私の両親が、何度も被害者の方が入院している病院へ見舞いに行ってくれました。その後、被害者の方は幸いにも一命はとりとめたとのことでした。しかし、もう二度と自分の足では歩けない後遺症が残ってしまうそうです。

私の、このくらいなら大丈夫だという、身勝手な安易な判断により、何の関係もない人の一生と家庭をメチャクチャにしてしまいました。又、職場の人々や家族を始め、私の周りのすべての人々に大



変な迷惑をかけてしまいました。示談もまだ成立していません。今は、後悔、反省、そして償いの毎日を送っております。

悪夢のような事故から約1年が経過し、私に科せられた懲役1年2ヶ月の刑も、残り後わずかとなりました。しかし、私の被害者の方に対する償いは、これから始まります。

東京交通安全協会発行 「贖いの日々」第29集より

交通安全
今日も笑顔で
ゆずりあい

平成7年3月31日現在
交通事故(人身)
発生順位
県内10位
(県内44市町村中)

児童手当とは

児童手当は、家庭生活の安定と時代を担う児童の健全な育成、資質の向上を目的として、児童を養育する人に支給されます。

児童手当を受けられる人

児童手当は、3歳未満の児童を養育している人に支給されます。ただし、前年（1月から5月までの月分の手当については前々年度の所得が一定額以上の場合には、所得制限により児童手当は支給されません。

(参考) 所得制限限度額

平成6年、扶養親族等の数4人

児童手当		特例給付	
所得額	収入額	所得額	収入額
万円 237.6	万円 258.9	万円 453.0	万円 625.0

(注)収入額は、所得額に給与所得控除相当分を加算した額

特例給付

所得制限により児童手当を受けられないサラリーマンの方については、前年の所得が一定額未満に限って児童手当と同額の特例給付が支給されます。

子どもはいつも主人公



応援します

児童手当

児童手当の額

- 第1子 5千円(月額)
- 第2子 5千円(月額)
- 第3子以降 1万円(月額)
- 2月、6月、10月にそれぞれ前月までの手当が支給されることになっています。

いろいろな届出

児童手当の受給者は、次のような場合、それぞれの届や請求書を提出する必要があります。

児童手当現況届

児童手当を受けている方は、毎年6月中旬に「児童手当現況届」を提出しなければなりません。この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。この届の提出がないと、6月分以降の手当の支給が差し止められますので、ご注意ください。

☆新たに受給資格が生じたとき
↓ 児童手当認定請求書

☆他の市町村に住所が変わったとき
↓ 児童手当受給事由消滅届

↓ 児童手当認定請求書

☆出生などにより支給対象となる児童が増えたとき
↓ 児童手当額改定請求書

↓ 児童手当認定請求書

☆受給者が公務員となったとき
↓ 児童手当受給事由消滅届

↓ 児童手当認定請求書

児童手当のことにについて、わからないことや詳しいことは、役場福祉保険課(☎52-11111内線136番)にお問い合わせください。



痴呆性老人の介護と予防

対応ポイント①

周囲の家族は暖かな接し方で、ボケた老人の心を傷つけないこと。ボケた老人は、知的な心の働きの衰えはありますが、人間的な感情は残っています。ボケたから劣った人間だと軽蔑した気持ちで接することは良くありません。ボケても最後まで一人の人間としてみてあげましょう。

対応ポイント②

忘れるたびに記憶を呼び起こしてあげること。もの忘れに対しては、忘れるたびに記憶を呼び起こしてあげることが大切です。間隔を置かずに行うことがコツです。

対応ポイント③

規則正しい生活を送ること。毎日の生活をリズムにのせ、なるべく変わったことをしないようにしましょう。

対応ポイント④

残された機能を生かすこと。本人がやれる範囲で、手助けするようにしましょう。

グレンのひとりごと



紙面国際交流コーナー

僕の個性と日本語のマッチする部分

ことありますが、素直に人を尊敬し、敬語を上手に使うと努力する人を、私は大変尊敬しています。

日本語には、敬語という話し手と聞き手の社会的な地位関係によって使う言葉が変わるというのがあります。日本語の敬語は難しいと思います。英語の場合

は、使い分けをせず一つの言葉だけで済んでしまうのです。しかし、難しくても敬語の大切な機能は、聞き手に対して尊敬を現わすことができるということです。敬語を上手に、そして、正直に使えることは素晴らしいことだと思います。それはなぜなのかと言われると説明にはちょっと困ります。多分、相手に尊敬を現わすことには一つの思いやりがあるというふうに感じるからでしょう。例外としては、「おたくさま」と言いながち、本当は、「おバカさま」と思っているような本音と建前の差の激しい

「限りなく日本人にちかいアメリカ人だ」とか「日本のことが身に染み込んでいる」と言われたりします。しかし、「日本人になっていく。きっとそういう感覚は生れ付きじゃないでしょう。」などまで言われるとちょっと勘違いされているというふうに感じます。別な言い方をすれば、私の性格が見落とされているという感じがします。日本人になりかけた、また、日本にきていろいろな感覚が新しく生じたというわけではないと思います。もとの感覚があった日本にきてから広がっただけというふうに考えています。尊敬語の場合は、自分の性格によって受け入れやすかったのだと思っています。言い換えれば、私の生れ付きの感覚を通して尊敬語のような日本のことを受け入れているという見方もできます。

日本にきてから覚えた感覚や趣味は当然ありますが全てはそうではないのです。日本のことの全てが同じように身に染み込んでいるかどうかは私の性格にもよると思います。例えば、謙譲語に関しては尊敬語と同じような関心をもっていません。わざわざ自分を低くする必要はあまりないと思います。自分のことを普通に言えばいいと思います。この感覚はほとんどの日本人にちかくないでしょう。だから、「日本人になっていく」というのはやっぱり大きなことなのでしょう。日本のことで身に染み込んでいるのもあれば身に染み込んでないものもあります。そして、自分のものみたくになるかどうかの区別が私の性格によって付くのだと思います。

あまりこういう話をするとマッチコチわけあわからんことば、言いたいことは外国人が日本にきつせ、なじんにきもながあれば、なじんやしももあつど。おいどんも最初、敬語が難しいもんじやうち思つちよつたどん、いっどそんうつれたら、びんたにびんちきつせ、「なるほどな」とそげんなじんがならんもんじやねかつち思う。知つたこつがちごた格好に隠れちよつたようなんじやろう。



グレンの一口英会話

英語の敬語

英語の敬語と言え、まず思い着くのは人の呼び方です。皆ご存じだと思いますが、大人の男性の名字の前にMr. を付けて呼びます。大人の女性の名字の前には、結婚している場合はMrs. を付け、してない場合はMissを付けて呼ぶ習慣があるのです。呼んでいる女性が結婚しているかどうかかわからない場合はMs. を使います。そして、ちょっと難しくなるけれど、最近、男女差別をなくそうとする運動の一つとして、女と男の呼び方を同じようにし、結婚しているかどうかは関係なく、どちらもMs. と呼ぶようになってきました。その結果、女性の名字が生れ付きかどうかはわからなくなりますが、一方、女性に対して、結婚しているかどうかということによる差別も少なくなってくるのです。

親戚の叔父や叔母を呼ぶとき、Uncle、または、Aunt、を名前の前に付けるのです。例えば、Jimという叔父がいれば、Uncle Jimと呼びます。したがって、Saraという叔母がいれば、Aunt Saraと呼びます。

子どもが親の友達を呼ぶときは、地方性のようなものがあります。南部の方では、名前の前にMr. またはMs. かMissを付ける習慣があるけれども、私が育って来た北東部の方では、いつも名字の前にMr. またはMs. , Miss, かMrs. を付けて呼んだものです。ということは、Doris Dechandという親の友達がいて、私がいつもMrs. Dechandと呼んでいたものですが、もし南部地方であつたらMs. Dorisと呼んでいたはずでしょう。

私は今でも叔父たちを呼ぶとき、Uncleを付けて呼ばないとどうも気が済まないものです。でも、私の兄は小さい時からずっと呼び捨てで、一度も怒られたことがないけれど、やっぱり、言葉の意味以上に伝わるものは大切なものだと思います。とても親しい親戚などであっても尊敬は表す必要があると思います。

外国青年みまたホームステイ事業

ホームステイ受入れ家庭を募集します

☆わが家でできる海外旅行

外国青年と普段着の交流をしてみませんか

☆地球は広いが世界は近い

ねらい

三股町は、国際交流員を配置し、国際化への第一歩を踏み出しはじめ、親しみのある国際交流、長続きのする国際関係を築いていくこととしております。

対象者

町内の自営業家庭

受入れ時期

年間を通じて実施（受入れ家庭と外国青年との都合で決める。）

経費

ホームステイで外国青年を受け入れ、共に普段着の生活をしながら、外国青年に日本のことを正しく理解してもらい、また、生まれた国や育った環境はちがってもお茶の間の交流を通じて、お互いが深く理解しあうことで、日本人が「日本人」ではなく、外国人が「外国人」ではなく、一人の人間として家族としてつきあうようになり、世界が身近になります。「国際交流」「ホームステイ」というと大げさに聞こえますが結局は、私たち一人ひとりが、日本人の友達と同様、国境を越えて外国の人々と仲よくしていくことです。

Q 英語が話せる人が家庭にいないと良いですか。

A もちろんいいです。受け入れる外国青年は、在日経験があり、日常会話程度の日本語能力がありますので安心して下さい。いざとなったとき、何よりも心で通じあうことが一番大切だと思います。

Q トイレやお風呂などは、大丈夫ですか。

A トイレとお風呂については、

外国青年の食費宿泊に要する費用（外国青年が受入れ家庭の仕事をするので受入れ家庭が負担）



少し説明をするほうがいいのかも知れません。日本式の使い方を知らないのなら、きっと興味を持つことでしょう。なお、浴室にシャワーがついてついているのなら、湯加減の調整方法など使い方を説明してあげてください。シャワーの方がいいという人もいます。また、外国の人だからベッドで寝るのだろうと思うかも知れませんが、家にあるもので対応してください。畳の部屋に布団を敷いて寝てもらおう方がむしろ喜ばれるかも知れません。

新刊図書のお知らせ

中央公民館では、次の図書を手しました。ぜひ、ご利用ください。

【一般向】

平成版考えるヒント 諸井 薫

メダルと恋と秘密警察 カタリーナ・ビット

臨死体験 上・下 立花 隆

闇の関ヶ原 中津 文彦

人事破壊 日下 公人

ハチ公の最後の恋人 吉本ばなな

遺書 松本 人志

花衣ぬぐやまつわる... 田辺 聖子

人生を励ます百冊 矢沢 永一

神の拳 上・下

フレデリック・フォーサイス 浮上せよと活字は言う 橋本 治

楽園考古学 篠遠喜彦・荒俣宏

燃え上がる緑の木ニ揺れ動く 大江健三郎

【小中学生向】

わたしの生まれた部屋 ポール・フライシュマン

つぶつぶうた まどみちお

にほんごにここに まどみちお

いついっけ魔女クシユン 木村 佳子

魔女ジロリ先生のなみだ 木村 佳子

魔女ヘックの初恋 木村 佳子

カンニング魔女ズルリ 木村 佳子

地球は生きている 大竹 政和

水と生命と地球 半谷 高久

【幼児向】

どうぶつあいうえおこく

おとうさん 菊池 清

王さまのやくそく 長島 正和

あみものライオン おばまこと

女トロールと8人の子どもたち なかえよしを

やさいのかいすいよくおさわぎ さくらともこ

やさいのうんどうかいおさわぎ さくらともこ

6月の休館日（中央公民館図書室）

週	日	月	火	水	木	金	土
①					1		
②		5	6				
③		12	13				
④	18		20				
⑤		26	27				

18日は第3日曜日。

暮らしの中に運動を

なぜ運動が必要か

では、なぜ運動が健康にいいのか？その効果を証明するデータを一つ紹介しましょう。厚生省の調査では、血圧、血糖、コレステロール値の高い人が、週2回、2か月間にわたって水泳や速歩などの簡単な運動をしたところ、すべての検査値について改善がみられたといえます。これは、運動が成人病予防にきわめて有効である証拠です。

こんなにある運動の健康効果

生活習慣改善のチャンス

運動の効果を具体的に体験すると、より健康な生活をめざす動機づけとなります。お酒の飲み方や食べ物選び方などにも改善の意欲が現れるようになります。

筋力や柔軟性が高まる

筋力は運動の刺激によって養われます。柔軟性も運動から得られる効果です。疲労やケガをしにくいからだづくりに必要です。

肥満の解消

肥満の元凶である中性脂肪の消費を促進させて、「善玉」コレステロール（HDL）を増やしましょう。高血圧や動脈硬化予防につながります。

心臓、肺、血管がリフレッシュ！

規則的な運動は、からだの酸素摂取量を増し、心臓や血管などを中心とした循環器系の機能が高まります。成人病の発症や老化の進行が抑制されます。

運動を通じて「人の輪」づくり

趣味の仲間があるように、共通の運動をすることで人との輪が広がることもあります。家庭やご近所とのコミュニケーションを増やしましょう。

規則正しい生活のいとなみ

運動を日常生活に取り入れると、生活が規則的になって適度な食欲を維持し、同時に消化吸収力も増します。ストレスや不眠、便秘などを解消します。

無理のない運動を続けよう！

運動が健康に役立つからといって、いきなり無茶な運動を始めて、スポーツ障害などを起こしたのでは逆効果になります。健康づくりのためには、やはり自分に合った無理のない運動を適度に行ってください。健康のために望ましいのは、1日20分程度の運動を毎日続けることです。

健康づくりのための適当な運動例

どんな運動をすればいいか



運動効果を高めるポイント
① 1回の運動は少なくとも10分以上続ける。
② 1日の運動は合計で30分以上行う。
③ 毎日、続ける

注①：時間は毎日行う場合の運動時間。

注②：30歳代の人を対象にした数値なので、高齢者は速さ、時間を多少減らせばよい。

伝統の早馬まつり 多くの家族連れで賑う



「二十五(にじゅうご)踊り」として親しまれている伝統の早馬祭りが、4月29日、早馬神社で盛大に開催されました。祭りは小雨の降る中、多くの家族連れで賑わいました。祭りは、午前9時から神事が行われた後、ジャンカン馬(櫛田)や棒踊り(七地区、梶山、飯屋、餅原)、奴・俵踊り(田上、蓼池)など町内に伝承されている郷土芸能が次々に奉納され、見学者から盛大な拍手が送られていました。

特に櫛田ジャンカン馬踊りは、5色の飾りや鈴で着飾った馬が、太鼓や三味線のにぎやかな伴奏に合わせて首を振り、足を軽やかに踏み見事な踊りを披露しました。

境内で行われる予定の剣道・柔道大会はあいにくの雨のため武道体育館で行われ、対戦することに家族・チームメイトから「がんばれ・負けるな」と盛んな声援を受けていました。

また舞台では、三股中吹奏楽部の演奏、文化協会舞踊などが行われ、終日賑わっていました。

町のあれこれ

町立病院に ニューフェイス

町立病院へ5月1日付けで3人(保健婦・看護婦)が採用されました。公僕として職務に専念して頑張ってください。

採用者は次の通りです。
安田 千賀子(保健婦)
福岡 環(看護婦)
中村 三和子(看護婦)



しめやかに戦没者慰霊祭

町社会福祉協議会(山元勝博会長)主催による戦没者慰霊祭が、4月19日忠霊塔で仏式により行われました。

先の大戦で亡くなられた759柱の霊を慰めるもので、約250名が参加。まず1分間の黙とうをさげた後、読教がなされるなか遺族や関係者が次々に焼香を捧げ、霊のやすらかな眠りを祈りました。



スポーツ少年団

22団400名が結団

町スポーツ少年団(蓬原正三本部長)は、4月18日武道体育館で結団式を行いました。

結団したのは、22団で約400名の団員。

本部長より①大きな声であいさつ・返事のできる子②規律を守る子③思いやりのある子になってくださいと訓示があり、団員を代表して宮村サッカーの小川道広くんが「この一年間みんなと協力し、心とからだを鍛えがんばります」と力強く誓いの言葉を述べました。



法務大臣表彰受賞

榎田 秀孝さん(梶山)

榎田秀孝さんは、昭和44年4月1日から平成7年2月28日までの25年11ヶ月、保護司として厚生保護事業の発展のためご尽力をいただきました。

このたび長年にわたる保護司活動の功績に対し、平成7年2月28日法務大臣表彰及び法務大臣感謝状が贈呈されました。本当におめでとうございます。長年ご苦労様でした。



7代目研究員に委嘱状 教育研究所開所式

町教育研究所の開所式が4月28日、役場4階大会議室で行われ、7代目の研究員として各小中学校の代表教諭10名が研究員に委嘱されました。

開所式では委嘱状交付後、三股小の萱嶋教諭が「研究に励み、文教の町三股の発展に寄与すべく精進します」と決意を述べました。

研究員は次のとおり(敬称略)

萱嶋 英雄(三股小)
岩崎 淳(三股小)
日高 千穂(三股小)
日高 正博(勝岡小)
池田 弘美(宮村小)
八重尾 初久(三股西小)
猪崎 美和子(三股西小)



野島 玄(三股中)
鈴木 康伸(三股中)
吉田 育郎(三股中)