



広報

みまた

1995-11 NOVEMBER
No.306 /20



ヤマメの採卵風景

池辺養殖場では、ヤマメの採卵が最盛期を迎えました。親魚から採り出される卵は黄色いダイヤモンドを思わせます。今年は、親魚1,500匹から約300万匹が孵化する予定だそうです。

11月中旬から次々に孵化し、かわいい稚魚が誕生します。採卵から餌付けが終わる1月末まで毎日忙しい日が続きます。

今月の内容

三股町表彰式	2
ごみ袋の透明化アンケート	3
ふるさとへの便り	4
ジェイソンのひとり言	5~6
図書室だより	7
健康だより	8
さわやかスポーツ祭	9
まちの話題	10~11
お知らせ	12

県畜産共進会に9頭出品 馬渡芳文さん優等6席に

第47回宮崎県畜産共進会は、10月6~7日(和牛・乳牛:児湯地域家畜市場)10月24~26日(和牛枝肉:宮崎くみあい食肉高崎工場)で開催され、肉牛枝肉の部において、馬渡芳文さん出品牛が優等6席、西村勇さん出品牛が優等7席に選ばれました。

本町から出品された方々は次のとおりです。

★肉牛枝肉の部(和牛肥育牛)

馬渡芳文(寺柱) 児玉輪(仮屋)
森繁春(蓼池) 別納軍一(田上)
長倉文翁(梶山) 西村勇(谷)
福永健一(蓼池)

★肉用種牛の部(和牛繁殖)

園田鎮也(小鷲巣)

★乳用種牛の部(ホルスタイン)

出水勉(谷)



馬渡さん出品牛の枝肉

日時 平成8年1月5日(金)
9時30受付、10時開式

三股町成人式
通知のない人は連絡を



内容 役場前をスタート・ゴールとする地区対抗による町内一周駅伝大会。24区間約31キロで健脚を競います。
※尚、当日は町消防団による車両パレードを行います。

日時 12月3日(日)
8時10分 パレード
8時30分 開会式
10時 スタート

第四回交通安全
啓蒙駅伝競走大会



おしらせ

日時 平成8年1月5日(金)
9時30受付、10時開式

三股町成人式
通知のない人は連絡を

内容 役場前をスタート・ゴールとする地区対抗による町内一周駅伝大会。24区間約31キロで健脚を競います。
※尚、当日は町消防団による車両パレードを行います。

日時 12月3日(日)
8時10分 パレード
8時30分 開会式
10時 スタート

第四回交通安全
啓蒙駅伝競走大会

おしらせ

今月の納税
固定資産税
3期

草留	大村	出水	木下	二ノ方	清水	安楽	今井	新川	今村	橋口	寄附者	続柄	故人	地区	金額
大助	明子	定義	行男	方郎	操江	邦秋	サダコ	祝子	武矢	勝巳	続柄	故人	地区	金額	
母ミサエ	夫安則	母ヒデ	父重彦	妻ミヤ子	夫義雄	長男卓也	夫正義	母山子	父武夫	母タミ					
78勝岡	42上米	90谷	95櫛田	66櫛山	77植木	22蓼池	79今市	91上新	80餅原	98今市					
3万円	3万円	3万円	3万円	5万円	3万円	3万円	5万円	3万円	3万円	5万円					

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した。誠にありがとうございました。

愛のご寄付

三股町表彰式 11月3日 功労賞 7名 善行賞 1名

平成7年度三股町表彰式が11月3日、役場大会議室で行われ、元町議会議員の下沖常一さん(75歳)ら8名が表彰されました。
表彰式は、各分野で本町の振興発展に貢献された人や町民の模範となる善行をされた人を顕彰するため毎年「文化の日」に行っているものです。
式には町長をはじめ、町議会議員や教育委員、自治公民館長、各民主団体の長など関係者120名が出席し、受賞者を祝福しました。



後列左から 蓬原県議、下沖さん(代理)、月野さん、前田さん、赤池さん、野口議長
前列左から 轟木さん、蓬原さん、山元町長、福重さん、鳥集さん

功労賞

下沖常一さん
(75歳)

下沖さんは町議会議員として議長や建設常任委員長、経済常任副委員長など議会の要職を歴任され、るとともに都市計画審議会委員、工業開発審議会委員、公害対策審議会委員、青少年問題協議会委員としてもご活躍され、地方自治の振興発展と町政進展のため住民の福祉向上に多大な貢献をされました。

功労賞

福重美義さん
(75歳)

福重さんは人権擁護委員として、地域社会において基本的人権が侵犯されることのないように監視、もし、侵犯された場合には、その救済のためすみやかに適切な処置を採るために、常に自由人権思想の普及高揚に努められ、平等かつ差別することなく積極的に取り組まれました。

功労賞

蓬原景敏さん
(77歳)
轟木アヤさん
(62歳)

蓬原さん、轟木さん両名は多年にわたって本町民生委員児童委員として社会福祉の事に理解と熱意をもって取り組まれ、一人暮らし老人・寝たきり老人・母子・生活困窮者等の家庭を積極的に訪問し相談に乗るなど幅広い活動を続けられました。また、ボランティア活動・共同募金の推進にも尽力され、本町の福祉の向上の発展に寄与されました。

功労賞

月野尚志さん
(15歳)

月野さんは現在中学生であるが、小学校から柔道を学び各種大会で輝かしい成績を収めています。特に宮崎県中学校体育大会・九州中学校体育大会において優勝するとともに、平成7年度全国中学校体育大会でも優勝するなど多大な業

功労賞

体育部門
前田利保さん
(55歳)



功労賞

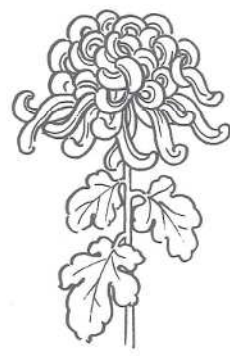
学術部門
鳥集忠男さん
(69歳)

鳥集さんは民俗芸能研究家として活躍され、これまで数多くの三股町郷土芸能の紹介や講演と「三股の民俗芸能」編さん委員としての解説・監修は高く評価するものであり、本町の学術文化の向上発展と郷土芸能の復興に貢献されました。

善行賞

赤池徹さん
(60歳)

赤池さんは献血の重要性を深く認識され、多年にわたって献血に率先協力されました。この相互扶助精神は他の模範とするものであり、社会福祉の発展に大きく貢献されました。



ごみ袋の透明化に町民の80%が ごみ減量化モデル地区の93%が 賛成

問1. ごみの排出について

- イ. 毎回の収集日ごとに袋1個
- ロ. 毎回の収集日ごとに袋2個
- ハ. 自家処理しているので殆ど出さない
- ニ. その他

全体	イ 57%	ロ 29%	
モデル	イ 67%	ロ 27%	

問2. 家庭でのゴミ処理方法は(複数回答)

- イ. ごみステーションに全て出す
- ロ. できるだけリサイクルに回したり、焼却炉やコンポストを使用している
- ハ. その他

全体	イ 36%	ロ 58%	
モデル	イ 30%	ロ 70%	

問3. 町内でリサイクルが始まっているのを知っていますか

- イ. よく知っている
- ロ. 話は聞いている
- ハ. あまり知らない
- ニ. まったく知らない

全体	イ、ロ 74%	
モデル	イ、ロ 93%	

問4. ごみ袋の透明化について

- イ. 透明化に賛成
- ロ. 透明化に反対
- ハ. どちらでもよい
- ニ. わからない

全体	イ、ハ 80%	
モデル	イ、ハ 93%	

ふるさとへの便り

柳田 晃(51)
(下新出身)



りという訳でもありませんが、我が家は毎日「三股会」で、「三股弁」は抜けておりませんし、時々帰省した際にも「イッキ」に、という訳には参りませんが、比較的早く言葉は回復できるよう態勢を維持しております。

また、ここ神奈川にも25度の霧島焼酎が手に入りますので、やがて「南交」で一戦交える事を夢みながら少々事では飲み潰れないよう、毎晩お湯割りにしてその日に備えております。(妻は調子の良い言い訳と思っているようです。)

さて、あなたに育てられて、現在東京方面で生活している者の一人として、こちらの状況をお知らせします。

それには、年一回東京で開催される「在京三股会」に妻と一緒に参加した際の私ども夫婦の感想をお知らせするのが最も適当と考えますので、参加の度に感じることを書きたいと思っております。

それは本当に驚くほどに、老若男女を問わず、皆に「三股エネルギー」が溢れ、その中に、三股の優しさという真底からの明るさが弾けているという事であります。

参加される人の「気」が集まり、一体となって、パーティー・ルームの空気を全て、あの懐かしい三股の空にしまっているのかも知れません。その中で交わされる会話や笑い声から、みんながそれぞれの分野で、相当に力強く存在感を示しながら活躍しておられるのが伝わって来ます。是非喜んで欲しいと思います。

そしてまた「あなたは柳田先生とこの息子さんネー」とか「へー、あなたが春夫さんとの、娘さんじゃ」と常に親等と連接させて、話しかけて頂いております。私どもの存在はまだ両親の存在観の中に在るせいなのだろうと思えます。

この「故郷への便り」への投稿の機会が与えられてから、「三股」という故郷はどんな町かな」と考える事が多くなりました。

考えて見れば、時々の帰省、あるいは「在京三股会」で出会う人達に感じる「頼もしさ感」が私の三股を思う時の原点にあるような気がします。

そして、三股という故郷を、約30年間、外で生活した分も含めて大づかみに概観してみますと、私が高校卒業までの18年間、たつぷりと味わった「居心地の良さ」が、郷風の中で、また人々の心の中で変わることなく脈々と生き続けていることに、「頼もしさ感」の始

まりがあるのではないかと思っています。

その「居心地の良さ」とは何かと申しますと、うまく言えませんが、例えば子供の頃、行き交う多くの大人の時から、よく声をかけられ「大きくなったら何になつとネ」と、にこやかに問われた事。

魚屋さんの包丁さばきに見とれて毎夕見ていた頃、年末に市場から仕入れた大きなゲンバに対して魚屋のおじさんが商売用の魚というよりも、何か愛情にも近い愛着をもって接している光景を見て感激した事。そして、祖母が近くのおばあさんと孫達の将来について熱心に井戸端会議をしていた事。このような光景(想い出)の積み重ねが「居心地の良さ」なのです。

一寸大げさに言うならば、これらの一つ一つが大きな固まりとなって町が一体となって話しかけ教えてくれ、何とも言えない安心感がある、そんな「居心地の良さ」なのです。

先輩(町)が後輩に教えるべき事、引き継ぐべき事項をきっちり伝えて、そして、先輩(町)が経験を生かして、進むべき方向を、大きな枠の中で示している。だから、知らず知らずのうちに何かデーンとしたものを心の中に少しづつ貯えてくれたような……。そんな「居心地の良さ」なのです。夫婦揃って素晴らしい町だと誇りにしています。

ています。

まだまだ活力を得つつある三股町であろうと想像しておりますが、是非私の抱いている古き、「居心地の良さ」を継承して頂きたいと願っています。そんなあなたにお会いしたいと望んでおります。

とりとめの話になりませんが、私共の子供は今までの生活の殆どを関東で過ごしてきている訳ですが、我が家が「三股会」そのものであるせいか、何回か帰省して、私の子供時代と同じ体験をしたのか、いずれにせよ、自分達の故郷もすっかり三股と割り切っております。

やがて我々夫婦は三股の人口増加に貢献できると考えておりますが、その際は是非私達の子供、孫にまで、その愛情をお与え頂きますようお願い致します。ペン置きたいと思います。

追伸
なお私は現在、海上自衛隊、航空集団司令部(厚木航空基地)で作戦主任幕僚として勤務しております。

近くにおいでの際は、声をかけてくだされば幸いに存じます。
次号は、柳田恵子(旧姓福永：夢池出身)さんにリレーします。

紙面国際交流コーナー

環境を考える

研修会に参加して



とまたジョギングができるようになって、もとの自分に戻った感じがします。

このほど、御池で環境を考える研修会が行われ、参加して本当によかったと思えました。環境問題はよく考えることがあっても、研修会に参加するのは初めての経験でした。行く前はどのような研修かなあと考えて、日本の環境情報をいっぱい伝えてくれるだろうと予測していました。しかし、予測とは正反対のことで、嬉しかったのです。

前に環境のことを考えた時は現在の状況が酷い、もっと知識を身に付けたいといけないと思えました。でも研修会の三日間の間に環境の知識のレベルが高まっていったとは言えなくても、一番ためになったと思います。これを読むと、どういふことを習ったかは皆さんは推測できないでしょう。教育のことを考慮に入れると、どんなイメージが頭に浮かんで来ますか。技術的な面では知識の重要さは当然のこと、環境問題を解決するために、もちろん知識が大切なんです。しかし、自然の面では最も

ジェイソンのひとり言

今、原稿を書いている時期は十月下旬、暑い天気の間はもう言いません。さわやかに晴れた秋の日は一番暮らしやすく気持ちが高まります。イギリスと比較すると、夜の温度は大体同じで、昼の温度は三股の方が遥かに高いようです。

足首の怪我がほとんど完璧に治って、普通のように動けるようになりました。回復して足の筋肉を鍛えるために、マウンテン・バイクを買ってあちこち回ってきました。13才から日本に来日するまでずっと長い休憩なしにジョギングをしていました。しかし、8月に怪我をして3ヶ月休みました。最近やっ

重要なのは動機ということですが、情報は沢山知っても、背景の純粋な気持ちがあれば何もありません。今までは環境問題についていっぱい聞いたり、読んだことがありますが、御池での研修で初めて実感したことがあります。

詳しい説明はここではできませんが、要するに、年を取れば取るほど五感が益々鈍くなるわけです。子供達は直接に自然と触れ合えますが、大人はそれは難しくなります。人間は五感のうち一番頼るのが視覚で、そのうえ耳に入る情報は大抵90パーセントは聞かないと習いました。五感は敏感でなければ、子供のようには自然を観賞することは不可能です。つまり、自然を新しい目で見直す必要があると思います。例えば、これはできれば、ゴミを再生利用するべきだというような考えかたよりも、味わったこと、体験したことにより自然にゴミ再整理用を考えるようになるはずなんです。現在は情報の普及よりも自然を実感する必要があると思います。



どこにあるのかは曖昧になりました。でも、否定できないのは環境より現代のいろんな社会を結び付ける問題はありません。日本には特別な状況があります。教育制度が受験勉強を重視していますので、学生達が自然を体験する暇はありません。そのうえ、日本は現在の環境問題、つまり地球温暖化、山林伐採、酸性雨、北極と南極の氷河が溶けることなどの影響はまだそんなに受けていないので、危機感が他の国と比べれば低いようです。これから国際交流は段々環境の方に向いていくとすれば、皆さんにとっても意味深いものだと思います。

平成7年9月30日現在
交通事故(人身)
発生順位
県内11位
(県内44市町村中)

霧島盆地

6・6 作戦

・期間 7月1日～12月31日

作戦の重点

- ・交差点の交通事故防止
- ・若者と高齢者の交通事故防止
- ・シートベルト着用の徹底
- ・飲酒運転の追放

グレン・アンダーソンからの便り

前略
8月の文通でモントレーは寒いというようなことを書いたと思いますが、今、約2ヶ月が経ったにもかかわらず、少々冷えてきたんですが大した変わりはありません。夏、冬の差が激しくないようです。一方、三股の方は、夏の間に覚えてた「あっちいー」という思いを、本格的な秋の風がきつとすっきり吹き飛ばしてしまっただけです。さて、大変嬉しいことですが、モントレーと三股の間には延々と広がる太平洋がありますけれど、こちらで三股の人と会うことができます。料理の先生の臼井夫妻がカリフォルニア州サクラメント市で勉強している息子さん（一昭という字でしたっけ）に会いに来ている間、モントレー市まで足を伸ばして下さいました。10月1・2日の2日間、4人でモントレー市付近を観光して非情に楽しかったです。三股からこんなに遠いところで、三股が耳に入ってたのかしいなあと思いました。（たった2ヶ月前に自分が三股にいたくせにもうなつかしいという言葉を使っている）。また、息子さんと友達だったので、今度私の方からサクラメント市に遊びに行かせてもらおうかと思っています。臼井



先生は、息子さんの卒業式のため、将来、またアメリカに来られるそうですから、また会えることを楽しみにしています。
他に宮崎の人との出会いがありましたよ。その人は、ここ同じ学校でTESOL（外国語としての英語教育）を勉強し、延岡出身ということでした。もう帰国されたが少し話ができてよかったと思います。今度こちらで出会う宮崎の人はいい人だなてしょうか。楽しみです。

図書室

だより (第96号)

借りられる冊数が増えました

10月4日から、貸し出しできる図書が2冊から5冊に増え、期間も10日間から15日間に延びました。只今、図書整理のため長期休館中ですが、12月2日（土）から開館しますので、また大いにご利用ください。

新刊図書のお知らせ

中央公民館では、次の図書を手に入れました。ぜひ、ご利用ください。

書名	著者名
【一般向】	
幸田文の筆筒の引き出し	青木 玉
天使の牙	大沢 在昌
神屋宗湛の残した日記	井伏 鱒二
ナニワ金融道カネと非情のサバイバル講座	青木 雄二
ゼニの人間学	青木 雄二
クロイツェル・ソナタ	夏樹 静子
目覚めぬ羊たち	落合 信彦
ためき先生の人生相談	毛利 子来
食べる漢方	重野 哲寛
いいことから始めよう	重野 哲寛
エイブラハム・J・ツワルスキー	

ドクトル・アトムの魂

大分水嶺 瀧井 宏臣
パソコンをどう使うか 諏訪 邦夫

【小中学生向】

壁のむこうの街 ウリ・オルレブ
ママのおむこさん
クリスティーネ・ネストリンガー
おじいちゃんのカメラ

パトリシア・マクラ克蘭
わたしの秘密おしえてあげる
ジュディ・ブルーム

ひとりだけのコンサート

ペーター・ヘルトリング
おばあちゃん
ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング
おばあちゃん
ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング
おばあちゃん
ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング
おばあちゃん
ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング
おばあちゃん
ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング
おばあちゃん
ペーター・ヘルトリング

ペーター・ヘルトリング

国民年金

国民年金には、いろいろな届け出があると聞いたのですが、どんなとき必要ですか？



A こんなときは届け出を

次のようなときは、国民年金の窓口へすぐ届け出をしてください。届をしませんと、将来、年金を受けられないこともありますので、ご注意ください！

- ご主人が会社をやめ自営業になったとき
- 奥さんが会社に勤め、厚生年金に加入したとき
- 奥さんの収入が増えて、ご主人の扶養からはずれたとき

暮らしのワンポイントアドバイス

白菜をおいしく漬ける

半日ぐらい天日で干す

白菜をおいしく漬けるには、必ず新鮮な材料を使うようにしましょう。白菜は、縦四つに割るか六つに割ります。根元に切り込みを入れて、手でさくようにして割ります。切り口を上にして、半日ぐらい天日で干しましょう。直射日光に当たると、甘味が出ます。干した後はよく水洗いをして、軽く水を切ります。白菜漬は、下漬けをした後に本漬けをします。下漬けは、白菜と塩だけで漬けます。白菜2株（5キロ）に対して塩215グラム（白菜の重さの2.5%）で漬けます。容器の底に分量を計った塩の一部をふり、白菜の切り口を上にして葉と茎を交互に一列に並べ、その上に塩をふっていき、これを繰り返します。要領で、これを繰り返します。上段になるほど、塩を少しずつ大めになるようにふってください。漬け終わったら上からきつく押し、容器より1回り小さめの押しぶたを



乗せ、白菜の2倍の重さの重しを置きます。2〜3日すると白菜のかさが減り、水が上がってきます。こまめに、下漬けをします。本漬けには、ユズ1個（輪切り）、赤唐がらし2〜3本（へたを取り、細かく刻んで種を出す）、コンブ30センチ（砂や汚れを取り、細切りをする）を用意します。下漬けをした白菜を取りだし、水を捨てます。容器には下漬けで上にあつたものが下になるように漬けて、いき、一段ごとに用意したユズ、赤唐がらし、コンブを入れていきます。漬けた後に押しぶたをして重しを乗せますが、下漬けよりも軽量で、白菜と同じ重さのものを使います。水が出た重しをさらに軽くし、覆いをし、涼しい場所に置きましょう。4〜5日もすると、おいしい白菜漬の出来上がりです。

12月の休館日(中央公民館図書室)

日	月	火	水	木	金	土
①					1	
②		4	5			
③		11	12			
④	17	19				23
⑤		25	26	28	29	30
⑥	31					

数字は休みの日。



佐々木 たづ
石井 桃子
早川 元二
稲庭 佳子
奈街 三郎
アンデルセン
馬場のぼる
前川 かずお
伊東 章夫

1月の休館日(中央公民館図書室)

日	月	火	水	木	金	土
①		1	2	3	4	
②		8	9			
③	14	15	16			
④	21	23				
⑤		29	30			

数字は休みの日。

お知らせ

- 都城市
○東京フィルハーモニー交響楽団 特別演奏会
日時 12月11日（月）午後7時
会場 都城市民会館
演奏曲目 ベートーヴェン／交響曲第5番ハ短調「運命」ほか
入場料 (前自由席・消費税込) 一般 2,000円 高校生以下1,000円
問い合わせ 教育委員会文化課 23-95547
- 第10回 南うたとおどり
日時 12月3日（日）13時開演
会場 都城市民会館
内容 五ヶ瀬町の棒術、和泊町 国頭の忍び踊り等
入場料 1,000円
問い合わせ 教育委員会文化課

高城町

- 第44回町青年駅伝競走大会
日時 12月3日（日）9時
内容 中央公民館前をスタート
ゴールとする6区間15・6キロ
問い合わせ 社会教育課 58-2317
- 95〜96ゆく年・くる年 年越し星見会
日時 12月31日・1月1日まで
会場 たちばな天文台
内容 星空観測、初日の出観賞
餅つき大会、焼肉会
問い合わせ 役場企画調整課 62-1111

末吉町

- 劇団飛行船 「ジャックと豆の木」公演
日時 11月29日（水）10時
会場 末吉町文化センター
入場料 1,500円
問い合わせ 末吉町文化センター 76-71100



第3回 さわやか スポーツ祭



第4位	山田 茂 (上新)
第3位	永吉 時治 (蓼池)
準優勝	大坪 三男 (蓼池)
優勝	山内 利治 (山友)
☆男子の部	
第3位	土曜クラブA
準優勝	つくしミニC
優勝	土曜クラブB
☆フリーの部	
第3位	上米 A
準優勝	なかよしこよし
優勝	はまゆうA
☆35才以上の部	
第3位	つくしミニB
準優勝	上新
優勝	城山
☆45才以上の部	
第3位	サタデー
準優勝	なかよしこよし
優勝	上米 A
☆55才以上の部	

グラウンドゴルフ

三股町小学校陸上記録会 (10/17)

種目	1 位	2 位	3 位
男	100m 園田 真哉(三) 13秒8	真鍋 和人(西) 14秒0	森 一三(三) 14秒2
	200m 高橋 慶考(勝) 28秒7	永崎 一樹(西) 296秒0	森 一三(三) 29秒3
	1000m 津崎 光司(長) 3分20秒	曾根崎弘嗣(西) 3分21秒	山内 裕貴(西) 3分24秒
	走り幅跳び 東 淳一郎(西) 4m20cm	清水 誠也(梶) 4m7cm	大峰義一(三) 宮里健太(宮) 3m94cm
子	走り高跳び 池田 佳太(三) 1m23cm	中原 寛幸(三) 1m20cm	吉村 優(西) 1m15cm
	400mR 三股西小 54秒4	勝 岡 小 57秒4	梶 山 小 60秒
	80m障害 真鍋 和人(西) 12秒8	園田 真哉(三) 13秒1	柚之原進吾(西) 13秒7
	100m 児玉小百合(西) 15秒1	比嘉 清美(梶) 15秒2	宮里 美保(宮) 15秒6
女	200m 田中 梢(勝) 31秒0	児玉小百合(西) 32秒4	下沖 尚子(西) 33秒6
	800m 新村 夏樹(西) 2分43秒	宮里 美保(宮) 2分46秒	下村 早紀(三) 2分46秒
	走り幅跳び 比嘉 清美(梶) 3m70cm	山下 和恵(西) 3m49cm	橋本 早紀(三) 3m30cm
	走り高跳び 坂口 涼子(西) 同率1位	徳留 悦子(勝) 1m13cm	田中 梢(勝) 1m13cm
子	400mR 三股西小 60秒0	勝 岡 小 1分1秒9	三 股 小 1分2秒4
	80m障害 山下 和恵(西) 同タイム1位	澤津橋一予(西) 14秒9	北畑明美(勝) 神宮司周子(三) 15秒4

第3回さわやかスポーツ祭は10月8日、武道体育館を主会場として600名の選手が参加して盛大に行われました。

スポーツ祭は、午前8時30分から武道体育館で総合開会式が行われ、選手を代表してミニバレー競技に出場する野瀬博之さんが「日頃の練習の成果を十分に発揮し、正々堂々とプレイし、さわやかな汗を流します。」と選手宣誓を行い、町体育館、河川敷、テニス会場などに分かれ、4種目で熱戦が繰り広げられました。

なお当日早朝の雨で、子ども相撲は中止となりました。結果は次のとおりです。

ミニバレーボール

第5位	☆女子の部	小山 正彦（山友）
優勝		大重ツユ子（上新）
準優勝		柚木崎ミサ子（蓼池）
第3位		草留 リツ（勝岡）
第4位		指宿イツ子（上新）
第5位		宮越テル子（梶山）



硬式テニス

第3位	準優勝	優勝	☆3部	準優勝	優勝	☆2部	準優勝	優勝	☆1部
堀内涼子・堀内秀子	轟木 修・轟木美保子	中村力雄・尾山明子	しんちゃん	ハルミクラブB	ジーンズ	MAX B	グリーンクラブ	グリンクラブ	
オリーブ・レインボー									

ミニテニス

タバコか健康か 健康を選ぼう

タバコ人生からぬけ出そう



●喫煙とがん死亡率の関係 (非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率)

口腔がん	2.85倍	喉頭がん	32.5倍
肺がん	4.45倍	食道がん	2.24倍
肝臓がん	1.50倍	胃がん	1.45倍
腎臓がん	1.06倍	すい臓がん	1.56倍
		膀胱がん	1.61倍

(計画調査1966-82 男)

タバコが原因になる病気という、誰もがまず肺がんを連想します。けれども、肺がんだけが「タバコ病」ではありません。タバコを吸う人ならおわかりと思いますが、まず、せきやたんがよくでるようになります。つまりタバコの煙は、まっさきに呼吸器系に大きなダメージを与えるのです。また、タバコに含まれる有害物質は、血管を圧縮するので、血圧が高くなり、脳卒中や心臓病を招きます。心臓に十分な量の血液が流れなくなり、狭心症の原因にもなります。妊娠している人がタバコを吸うと、おなかの赤ちゃんに十分な酸素がいかなくなり、死産や、生まれてきつ障害をもった赤ちゃんが生まれる可能性が高くなるといわれています。

禁煙にチャレンジ!!

喫煙に打ち勝つ努力を

- ① 電車や飛行機では禁煙席に座る。
- ② 飲むと吸いたくなるので飲む機会を減らす。
- ③ イライラはからだを動かし忘れる。
- ④ 口淋しいときは、禁煙器具、牛乳、レモンで解消。
- ⑤ こってりした肉料理はさけ、薄味の野菜料理を。
- ⑥ 禁煙へのチャレンジは連休を利用する。
- ⑦ 家族や友人を前に禁煙宣言をする。
- ⑧ 体調が悪いときこそ、禁煙には絶好のチャンス。

あなたの健康を チェック

簡易人間ドック

自分の健康状態を定期的にチェックし、病気の早期発見・早期治療を心がけるための検診を受けませんか。

- 料金/3,090円
- 検査内容は、食道・胃・十二指腸透視、大腸検査、肝臓・腎臓・脾臓機能検査、胆嚢検査、B型肝炎ウイルス検査、糖尿病などの検査が一度にできます。
- 申込み/予約制です。町立病院へお問合せください。

肺がんの 危険度を知る

1日の喫煙本数×喫煙継続年数=400以上は肺がん危険圏
例えば、現在40歳で、20歳から1日平均20本吸い続けると20(本)×21(年間)=420で、すでに危険圏内にあるとみられます。気になる人には、レントゲン検査と喀痰(かくたん)細胞診(たんからからだ細胞の有無を調べる)を受けることをお勧めします。

タバコは「発がん物質のかん詰」

タバコには、ニコチンやタールをはじめ数10種類の発がん物質が含まれて、まさに「発がん物質のかん詰」。タバコ1本は、寿命を5分30秒短縮させるという警告があるほどです。





親と子のふれあい標語 9名が表彰される

親と子のふれあい標語は、小中学生から一般まで405点の標語応募があり厳選に審査の上、次の方々が優秀作品として表彰されました。

「いつも にこにこ たのしいかぞく」
三股小2年 荒 武 瞳
「おたがいに できることから おてつだい」
三股小3年 政 屋 孝 彦
「いえの中 えがおが いつも光ってる」
梶山小5年 坂 本 えりか
「家じゅうに 家族みんなの 笑い声」
宮村小6年 宮 里 麻沙美
「食卓に 笑顔が集う 我が家庭」
三股中1年 古 川 雅 樹

「おはようと 心がなごむ 母の声」
三股中2年 関 郁 恵
「非行の目 対話とゆとりで 枯れていく」
三股町植木 柏 田 功
「親と子の 笑いは 家庭の茶の間から」
三股町蓼池 堂 村 美津子
「良い家庭 笑顔と対話と ゆとりから」
三股町植木 柏 田 フミエ

優良こども郵便局表彰

児童の貯蓄実践活動をたたえる優良こども郵便局地方表彰式が、10月21日サンピア都城で開催され、本町から、宮村小、梶山小、勝岡小の3校が九州郵便局長賞を受賞しました。県内で12校が受賞し、都城、北諸地区では4校だけが受賞。

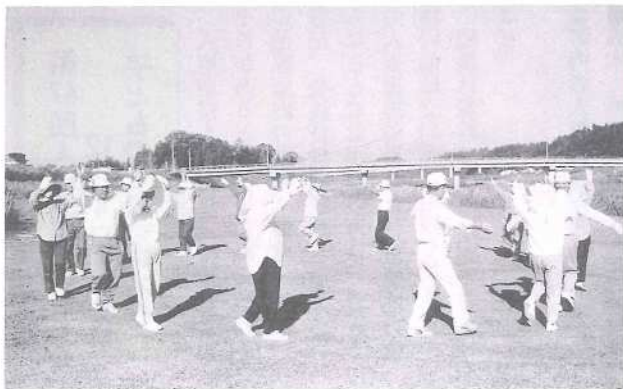
いずれも毎月あるいは毎週、貯金日を設け活動を行っており、宮村、梶山小はこれまで郵政大臣や郵政省貯金局長、九州郵政局長賞等を受賞、勝岡小も郵政省貯金局長、九州郵政局長賞等を受けています。



山友グラウンドゴルフクラブ紹介

山友グラウンドゴルフクラブ（高畑實男会長会員45名）は、毎週、三股橋河川敷公園で月、水、金、土曜日の午前中競技をされています。

このクラブの特徴は、スティックを使った準備体操とさわやか山友会音頭で体をほぐし競技に入ることです。さわやか山友会音頭は、会員の野中功さんが作詞され、三股中の岩佐先生に作曲をお願いし、会員の山内伶子さんが振り付けされたものです。軽やかなメロディーを口づさみホールインワン目指し友情を深めています。



さわやか山友会音頭

一 ハーハー

春風そよぐ河川敷
今日も赤白黄色の
ボールを追いつつスティックの
ひびきと歓声意気上がる
これがこれがさわやか山友会
ハーハー

二 ハーハー

ぎらぎら夏日なんのその
汗と気力のホールインワン
共によろこび称え合う
友情深めもり上がる
これがこれがさわやか山友会
ハーハー

三 ハーハー

秋風にゆらぐコスモスの
花のようなやさしさを
身も心もそのままに
健やか長寿願いつつ
これがこれがさわやか山友会
ハーハー

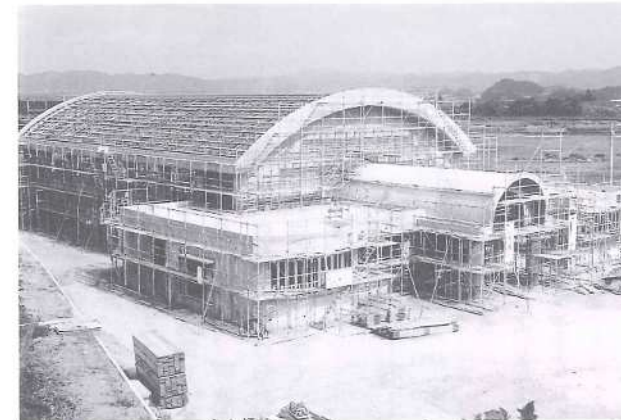
四 ハーハー

霧島おろしがは打てど
こたつの温もりそれよりも
アウトドアのスポーツが
人生生き甲斐潤うなり
これがこれがさわやか山友会
ハーハー



Photo Snap まちの話題

生涯学習の館建設中 6地区コミュニティセンター



町では、ふれあいと体力づくり推進事業として、蓼池地域にコミュニティセンターと体育館を兼ねた施設を建設中です。

生涯学習時代を迎え、地域住民の教養を高め健康と体力の維持・増進を計る目的で、2月末完成に向け着々と工事が進んでいます。

尚、延べ面積は1,141㎡です。

ホールインワンめざし ナイスショット



第2回三股町わんぱくグラウンドゴルフ大会が、10月14日三股橋河川敷公園で開催され、町内18の母親クラブから児童を始め児童厚生員・民生委員など270名が参加しました。

この大会は、母親クラブ、児童厚生員が児童館を拠点に児童の健全育成のために、町全域の児童の交流と親睦を図ろうと計画したもの。成績は次のとおりです。

低学年の部（1～3年）	高学年の部（4～6年）
優勝 山口 竜二（3年）	溝口 怜史（5年）
第2位 志々目 真（3年）	下沖 淳二（4年）
第3位 上池 寿樹（2年）	園田 空也（5年）

心豊かな21世紀を目指して 老人クラブ大会を開催

第32回町老人クラブ大会が10月12日、町体育館で会員や来賓など914名が参加し盛大に開催されました。

席上、クラブの育成発展や寝たきり者の介護等に尽くされた19名及び団体が表彰されました。（敬称略）

☆永年活動功労者

○個人の部

坂元 安雄	立山 信彦	久松 綱盛	高田 優秀
中村シズ子	崎田 数美	鈴木 重孝	草留 綱久

○団体の部

勝岡老人クラブ

☆寝たきり者介護等

上村 和子	木下 静子	久寿米千久子	橋口 操
田上 ユク	上牧ミツ子	西村ハナエ	加治屋ツユ
西 アヤ子	下沖 秀行		

