

# みま た

広報

Mimata Public Relations



**特集-1**

子育て支援センターは子育てを応援します！

## 子育ては大変!?

みんなおいて！一緒に遊ぼう

**特集-2**

国保特集 VOL.1

## 国民健康保険からのお知らせです。

7

2005 Vol.419  
平成17年7月1日発行





授乳やおムツ交換などの乳幼児用の設備も完備。写真左:多目的トイレ、写真右:授乳室



親同士のコミュニケーションで新しい発見も! 毎月行われるのれあいコンサート

**子育てのまじごころ**  
「こんなとき、子どもにどう接すればいいの?」「どうしても下の子に手が掛かって、上の子はほったらかしに!」「この子にもお友達がいればいいんだけど...」  
少子高齢化、核家族化、生活様式の多様化…。親と子を取り巻く環境の変化は近年著しく、それらがもたらす親同士のコミュニケーション不足、子育ての孤立化によって、「子育てへの悩みや不安」は募るばかり。その結果、自主性や社会性が育ち

にくいなどといった子どもの健全な成長が心配され、いまや社会問題となっています。  
このような状況の中で、町は、子どもたちが健やかに育ち、また、親が子育ての楽しさを実感できる環境の整備・充実を図るため、平成15年3月に児童育成計画「三股町子ども未来プラン」を、同17年3月には「三股町次世代育成支援行動計画」を策定しました。現在行っているさまざまな子育て支援事業をさらに推進し、行政、地域、保育所や学校、職場といった社会全体で子育てを応援しようという本町の児童健全育成・子育て支援計画です。

**遊びに来てね!  
子育て支援センター**

今年4月、町は、総合福祉センター「元気の杜」内に「三股町子育て支援センター」を開設しました。

育児中の親の相談指導や子育てサークルなどの育成・支援、保育所や幼稚園での特別保育事業などの実施・普及促進、ベビーシッターなど地域の保育資源の情報提供といった業務を行っています。



子育て支援センター開設!

子育ては大変!?



ちよつとそこのお父さん!  
子どもとの接し方に不安を持っていませんか?  
ちよつとそこのお母さん!  
一人で子育て悩んでいませんか?  
子育ては親の仕事? 義務? 生きがい?  
子育ての悩みや不安は、親にも子どもにも大きな負担が掛かります。一人で悩まず、子育て支援センターに遊びに来てくださいますか?  
お父さんもお母さんも一緒に子育てを楽しみましょう!

みんなおいで!  
いっしょにあそぼ!



左/出水光代さん 右/石崎亮子さん

相談指導では、育児や健康、児童虐待などの幅広い内容を、福祉課や町健康管理センター、児童相談所などの、保健士をはじめとする専門職との密な連携によって対応します。

また、子どもや親同士の憩いの場所となる「つどいの広場」や育児・健康などをテーマとした講演会、親子遠足や運動会を開催するなど、親と子ども、悩みを持つ親同士のコミュニケーションの場として、楽しい育児、のお手伝いをしています。

不安や悩みを持ったままの閉じこもりがちな子育ては、やはり大変な

もの。親にも子どもにも大きな負担が掛かります。一人で、家庭で悩まず、ぜひ当センターに遊びに来てください。

子育て支援センターは、同じ立場の親子が集まり、学び合える貴重な場。地域や家庭での子育てに自信を持つことができるように、子育て中のお父さん、お母さんを応援します。

**問い合わせ**

町子育て支援センター  
(総合福祉センター「元気の杜」内)  
☎52-8101 FAX52-8103

**施設ができた知り、飛んで来ました。**

利用者  
INTERVIEW  
元野 歩さん・  
晃佑くん(8か月)

いつも子どもと二人で遊んでいて、毎日がマンネリ化していました。この施設ができたを知って、嬉しくて飛んで来たって感じです。  
この子の上にお姉ちゃんがいるんですけど、親として、子ども二人との接し方に悩んでいました。主人も私もともに三股出身ではないので、近くで相談する人もいなくて…。このセンターに来られた同じような立場の方々という話ができよかったです。





# 国保特集

## ●国民健康保険(国保)の役割

国保の主な役割は国保加入者の皆さんがお医者さんにかかった場合、医療費を負担することです。国保で医療を受ける場合、かかった医療費の1〜3割を自分で負担しますが、残りは国保が負担しています。

そのほか、医療費の自己負担額が高額になった場合に、一定以上の医療費は国保が支払っています。また、出産や死亡の場合、出産育児一時金や葬祭費も支給しています。



## 上手に 受診するための ポイント

### 1. 重複受診

一つの病気で、何カ所もの医療機関を渡り歩いてしまう人はいませんか。医師を変えるたびに同じ検査をしたり、治療をやり直したり、薬をもらったり…。このような『重複受診』は病気を治すどころか、身体にとって危険を伴う場合もあります。かかりつけ医を決めて、適切な受診を心がけましょう。

### 重複受診を防ぐために

- ・自分の病気をよく理解し、検査や薬の処方が何のためになされるかを医師に十分聞く。
- ・信頼できるかかりつけ医をもつ。
- ・医療機関を変える必要がある場合は、紹介状をもらう。
- ・やむをえず複数の医療機関にかかっているときは、それぞれの医師にほかの医療機関で受診していることを告げる。
- ・健康手帳、お薬手帳の記録欄を活用する(医師や薬剤師に必ず記録してもらおう心がける)。

### 2. かかりつけ医

かかりつけ医をもつことは、病気の時はもちろん、生活習慣病を事前にチェックしたり、日常の健康管理をするうえでとても大切です。

### かかりつけ医をもつこと…

- ・的確な診断と治療が受けられる。
- ・医師との信頼関係が築ける。
- ・急病のときも電話などで適切な指示が受けられる。
- ・必要な場合は適切な医療機関を紹介してくれる。
- ・日常の健康づくりについて相談にのってくれる。
- ・などの利点があります。かかりつけ医が決まっていらない人はこの機会に自分に合ったかかりつけ医療機関を探してみましょう。

### ■問い合わせ

町民保健課 国保年金係  
☎52-11111  
(内線112・116)

平成17年度  
一世帯あたりの保険税額は  
このように決まります

所得割  
世帯の平成16年中の  
所得に応じて計算

資産割  
世帯の資産税額に  
応じて計算

均等割  
世帯の加入者に  
応じて計算

平等割  
一世帯あたり  
いくらと計算

### 医療分

17年度所得割 6.20%  
+  
17年度資産割 33.00%  
+  
17年度均等割 23,800円  
+  
17年度平等割 23,800円

### 介護分

40歳以上65歳  
未満の人のみ

17年度所得割 0.88%  
+  
17年度資産割 6.50%  
+  
17年度均等割 7,000円  
+  
17年度平等割 4,200円

## 年間保険税額

### 平成17年度

### 三股町国民健康保険税の 納期は左記のとおりです

#### 町国民健康保険税納期

- 第1期 平成17年8月1日(口座振替日7月25日)
- 第2期 8月31日(口座振替日8月25日)
- 第3期 9月30日(口座振替日9月26日)
- 第4期 10月31日(口座振替日10月25日)
- 第5期 11月30日(口座振替日11月25日)
- 第6期 12月26日(口座振替日12月26日)
- 第7期 平成18年1月31日(口座振替日1月25日)
- 第8期 2月28日(口座振替日2月27日)

※保険税は、国保を支える貴重な財源です。

必ず納期までに納めましょう。

※口座振替日の前日には、残高確認をしておきましょう。

# TAX



あがな  
贖いの日々 交通事故はもうたくさん

建設会社の営業をしていた私は、知り合いの会社の社長から土地を探して欲しいと頼まれており、いろいろ探したあげくにやっと見つけることができました。仕事を終えて帰ろうとしていた時、その社長から電話がありました。土地を探してくれたお礼と詫言を兼ねて、スナックで飲むことになりました。

車で店まで行き、社長と家や土地のことを話しておりました。午後10時近くに私の友人が飲みに来ました。社長は先に帰ったのですが、久しぶりに会った友人だったのでもう少しだけ付き合おうとしました。

日付がそろそろ変わりそうになったので、さすがに帰らねばと、その場を立ち友人に別れを告げてその店を出て車に乗りました。

1杯、2杯なら大丈夫だろうという安易な考えと、いつもの帰り道だから問題ないという気持ちがある一瞬で吹き飛ばしました。

見通しのよい直線道路からほんのちよつとだけ曲がった細道に、いつものように進入しようとしながら、右側にあつたビザ屋の店に気が取られて、前に向き直った直後です。フロント右側部分にあつた後、少し離

れた所に車を止めて車の中から外を振り返ろうとして寒気を感じました。まさかと思いましたが、よく凝視して見ようとして辺りが暗くて分かりませんでした。そうこうしているうちに段々と怖くなりその場を離れて、気が付くと自分の家に帰っていました。

いつもこの帰りかたと違う私を見て、両親が不思議に思い自分と話かけてきました。その時、私は「人をはねたかも知れない」と言いました。あわてた両親は早く現場に戻るようにと私に言いました。我に戻って、事の重大さを痛感しました。

現場に戻ると通りがかりの人が救急車や警察に連絡をしてくれていました。それから数分もしないうちに、警察と救急車が駆けつけてきたので、自分が事故を起こしたと申し出ました。

警察に逮捕され、留置場に入ってから翌朝に被害者が亡くなったと聞かされました。

目の前が真っ暗になりました。警察の人に少しでも早く連絡をくれていれば被害者の方も助かったかも知れないと聞かされた時は、死んでも償いきれないと思ひました。任意保険にも入っていたので、事故を起こした時には何をしておいても優先しなければならぬのは分かっていたはずなのに。

裁判では、1年2月の判決をいただきました。亡くなった被害者の遺族にとって思はれ納得いく判決ではなかったと思ひます。

遺族の方が、私はまだ若いので、将来があるからと言ってくれたそうです。その言葉を聞いた時、一生かかっても罪を償わなければ改めて心に誓いました。

今、刑務所で刑を務めていますが出所後も今以上に頑張らなくてはという気持ちで一杯です。「ちよつとくらいなら」とか、「少しのお酒なら」とか、車を運転した経験のある人なら1度や2度くらい思ったことがあるはずでは。

これを読まれた方は、私と同じ過ちをしないでください。大切なものも同時に失うことのつらさがあるというところを分かってくれたいから。

※ 贖いととは、罪を償うという意味。  
ここに掲載してある手記は、交通事故を引き起こして刑務所で罪の償いをしている人たちの後悔の記録です。  
一瞬の過ちによって、家族、恋人、友人など親しい人々から離れられ、自ら犯した罪を反省している様子が文脈の痛切から伝わってきます。  
このような悲惨な事象を引き起こさないよう、心の戒めにしていただきたいと思います。  
【財団法人交通安全協会提供】

# 大切なものを失う辛さ

S・M 30歳 会社員



チョウモウもうすぐ飛ぶところとゴウモリくん

## 初めて見る生き物

三股に来て不思議だなと思ういろいろな生き物と出会いました。ある朝、目が覚めると布団の中にゴキブリを発見(あの時ベッドがほしかつた)。ゴキブリはオーストラリアにもいますが、ここで見た大きくて飛べるものは初めてでした。

また、先月友達のアパートでは、ゴウモリ10頭が飛んできました！でもよい出会いもありました。友達と静かな夜に見たホタルは、いい思い出になりました。保育園では、先生が毛虫を育てていて、サナギからチョウになり、飛ぶところを初めて見るのが出来ました。感動しました。



アンソニー・チュイ



「みまた座」2期生メンバー



「遊び」を楽しむメンバー

# Culture 文化会館

三股町立文化会館  
〒889-1901 三股町大字俣山3404-1  
TEL.51-3462 FAX.51-3561

### 小さな役者集団「発進！」

昨年6月、参加者のみならず、スタッフさえも初めての試みで不安を抱えスタートした、演劇ワークショップ「みまた座」。あつという間に1年が経過し、早くも2期生のための1年が幕を開けました。

「みまた座」のテーマは「遊ばせ」こと。講師である劇団こぎく劇場の永山智行氏と役者さんたちは、集まった小中高生と一緒に、年齢や肩書きなど余計なものを頭から取り払って真剣に遊びます。その中から、他者の考え方や性格の違いを知ることを選び、遊びの中から、コミュニケーションを図ったり、表現力を養ったりすることがあります。

2期生は、昨年「みまた座」を経験したメンバー数人に、新たなメンバーが加わり、最終的には3月の本公演を目指して「遊び」ます。

※「みまた座」は、見学自由です！

### どなたでもお気軽にご来場ください。

(要日確認)

### 9月のイベント情報

☆「みまた座」2期生LIVE  
日時：9/3午後7時、料金未定  
ビートたけし氏の番組「元氣が出るテレビ」「誰でもカン」で紹介された、天才ハートモ二カ少年太郎、と千賀太郎劇子によるブルーノ夜夜。  
☆「Heartful Music KOROKU」  
日時：9/22午後7時、料金未定  
日時：9/23午後2時、料金未定  
0歳から楽しめる音楽を。アニメ、童謡はもちろん、身体を使ったリズム遊び、ホアパーパーカッションに挑戦してみよう！

※日時・内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



あそび歌など、子どもたちも舞台へ

# Library 図書館

三股町立図書館  
〒889-1901 三股町大字俣山3406-8  
TEL.51-3200 FAX.51-3751

子ども読書週間イベントを実施  
4月23日～5月12日までの子ども読書週間に、「映画会」と「おはなしと音楽のコンサート」を行いました。

5月14日の「映画会」は、「カワウソ親子の冒険」や「ゼロ引きのゴースト」などをビデオや16インチ映写機で上映。普段見る機会のない16インチ映写機の上映に、子どもたちは大変喜んでいました。15日の「小さな音楽会」による「おはなしと音楽のコンサート」は、多くの家族連れが訪れ、ミュージックシアター、楽しい音楽を奏でながらの読み聞かせなど、いつもとはひと味ちがった絵本の世界を楽しみました。

また、場内の観客も一緒に参加したあそび歌など、多彩な内容のコンサートに、参加者は大変喜んでいました。

第33回三股町読書感想文・感想画コンクールに親しみ、豊かな感性・表現力を

を養い、読書活動の推進を図ることを目的に、恒例の「読書感想文・感想画コンクール」を次のとおり行います。

- 募集期間 7月1日～9月9日(図書館必着)
- 対象 未就学児・小学生・中学生
- 感想文 小学生：4000字詰め原簿用紙3枚以内 中学生：4枚以内
- 感想画 未就学児、小学生とも38センチ×54センチ程度の画用紙
- 作品は、各幼稚園・保育園・学校を通じて提出してください。詳細は、各施設にお問い合わせください。
- 休館案内(17時～18時のカレンダー) 毎週月曜日(この日が祝日の時はその翌日)、祝日毎月第3水曜日(館内整理日)、館内資料一斉点検(11年1回15日以内)、館内整理日(館内整理日)、館内資料一斉点検(11年1回15日以内)









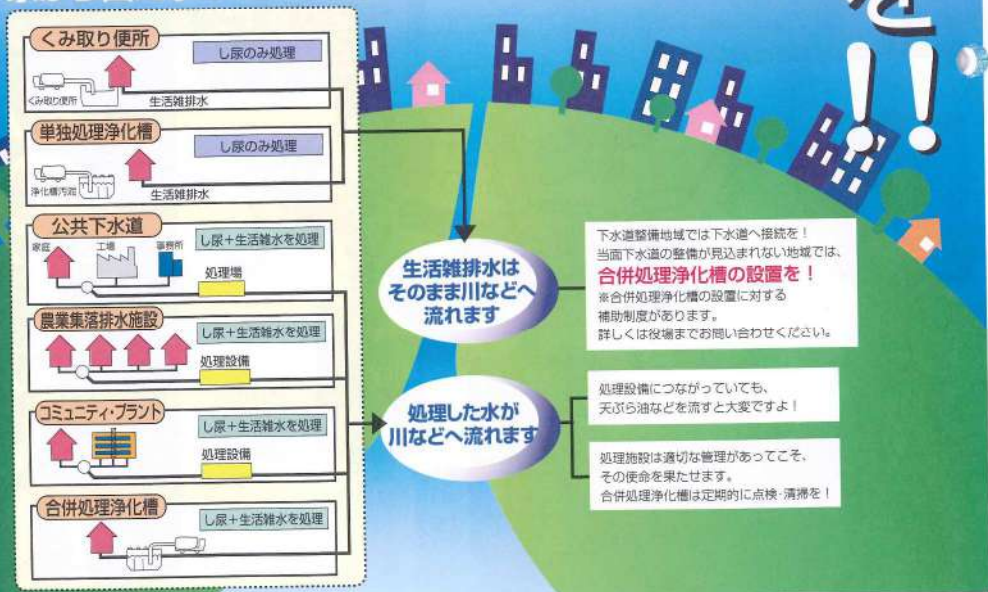
〜河川浄化は家庭から〜

各家庭から流される生活排水の量は少なくても、その量を集めると相当な量になります。私たち一人ひとりが、河川汚濁の被害者であると同時に加害者でもあるのです。料理に利用した油、食べ物のクズを流さないというだけで、河川の水質はかなり改善されます。皆さんの家庭から流された水は、そのまま河川に流れていきます。

# 水に優じて生活をして！！

## 台所や風呂の排水口は、海や川への入口です！

家から出た水は、どこを流れるのでしょうか。





ココが  
POINT

水に優しい暮らしの工夫!!

水きり袋と三角コー  
ナーを利用して、野菜  
の切りくずなど細かい  
ゴミをキャッチ!

油を  
流さないで!

残りの油の始末  
を工夫して!  
残った油は継ぎ足  
して使ったり、炒  
めものに使うな  
ど、できるだけ捨  
てない努力も!

なべや食器の油  
や調味料などは  
洗う前に紙で良  
くふたない。

廃油

古布  
または  
新聞紙

台所の洗剤  
は、薄めて用  
意しておき、  
それを使う。

そうじの洗剤も  
控えめに使う。

トイレ使用後は、  
こまめに掃除して!

洗剤は  
ほどほどに!

洗濯の洗剤は使い過  
ぎないようにする。

シャンプーや  
リンスは  
適量を守る。

料理のくずや  
食べ残しを水  
で流して捨て  
ない。

## 界面活性剤

合成洗剤の、汚れを落とす力  
さまざま汚れが水と接するところの「境  
界」を「界面」といいます。その汚れと水  
とをよくなじませる成分を「活性剤」とい  
います。汚れを包んで水にまじりやすくす  
るというわけです。その水とまじりあう力  
を強力にしたのが合成洗剤です。ここが石  
けんとの違いで、合成洗剤は粉の姿でも「粉  
石けん」ではないのです。



多く入れても  
汚れ落ちは  
変わらないわよ。



## 合成洗剤

### 石油から作られている洗剤

「洗剤」というのは、汚れを取り除く成分の  
ことで、その力を強くするために、人工的、  
科学的につくりだされたのが「合成洗剤」。  
小さな生物を殺すほどの(毒性)をもち、  
水の中でもその力を持ち続けるので、微生物  
による本来の浄化作用の力を弱めて「水  
質汚濁」を進めます。また、下水処理場の  
分解効率を低下させます。

## 問い合わせ

環境水道課環境保全係

☎ 52-1111



# 暮らしの中から出る「汚れ」って、どのくらい？

## 主な食品の汚れの程度

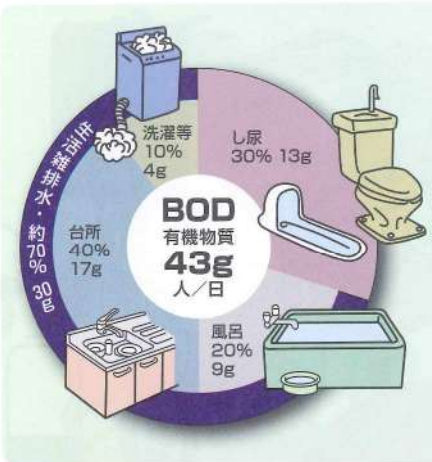
私たちが、日常何げなく使っている食品の汚れはどの程度なのでしょうか。下の表は、台所から流された食品の汚れを魚が住める水質(BOD5 mg/l)にするため、お風呂(300ℓ)何杯分必要かを示したものです。



## 1日1人当たりの負担割合

### 水の汚れを知る手がかりBOD

水の中にいるバクテリアが、水中のさまざまな物質を分解することによって水質が保たれます。その分解には「酸素」が必要。さまざまな物質が多ければ多いほどたくさん酸素を必要とします。つまり、その酸素の量を量れば汚れの程度を知ることが出来ます。この方法を「バイオカル・オキシゲン・デマンド」(BOD)と呼びます。



食品	量	その汚れはBOD何 mg/ℓか	魚が住める水にするためお風呂何杯分の水が必要か
使用済み天ぷら油	残り分(500ml)	1,000,000 (mg/ℓ)	330杯
牛乳	コップ1杯(200ml)	78,000 (mg/ℓ)	10杯
みそ汁	おわん1杯(200ml)	35,000 (mg/ℓ)	4.7杯
米のとぎ汁	4合といた場合(2000ml)	3,000 (mg/ℓ)	4杯
ラーメンの汁	どんぶり1杯(200ml)	20,000 (mg/ℓ)	2.7杯
しょう油	小皿少量(15ml)	150,000 (mg/ℓ)	1.5杯

※お風呂の水の総量は、お風呂の容量(400ℓ)を基準として算出しています。

## 河川におけるBODの推移

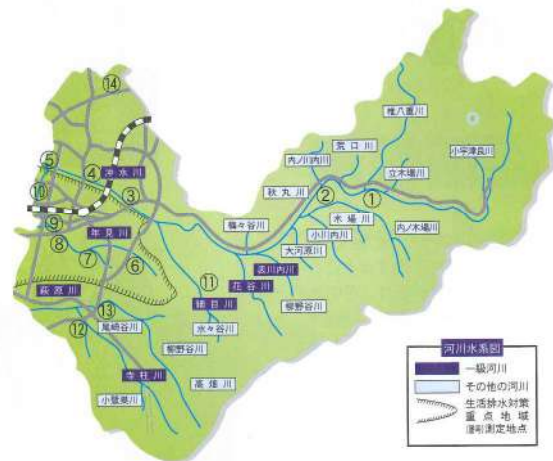
### 三股町内の河川水質測定結果の推移

～町内14ヵ所のBOD(生物化学的酸素要求量)調査結果～

	採水地名	平成6年12月	平成16年12月
沖水川流域	長倉橋(大野)①	0.7	0.5 未滿
	馬場下橋(飯屋)②	0.6	0.5 未滿
	三股橋③	0.8	0.5 未滿
	岩下橋④	1.1	0.5 未滿
	*村下橋⑤	11.0	4.5
年見川流域	中野橋⑥	0.6	0.5 未滿
	中米橋⑦	2.7	0.5
	出水谷橋(標田)⑧	2.1	1.2
	*戸ノ橋(標田)⑨	13.0	0.5 未滿
萩原川流域	稗田橋⑩	8.5	2.1
	*花見原4号橋⑪	31.0	27.0
	小鷺架橋⑫	0.9	0.5 未滿
花ノ木川流域	小鷺架橋⑬	1.2	0.5 未滿
	*前村開発橋⑭(夢池)		1.8

\*は、都市下水道です。

10年前に比べると、BOD値は下がっています。これは、合併浄化槽の普及や農業集落排水施設、農業の使用減少等が考えられます。



河川水系  
 一級河川  
 その他の河川  
 生活排水対策重点地域  
 採水地点

沖水の光る水面と青い空  
 自然のめぐみが心を育てる



河川プール(三股橋下)



平成元年に開設された河川プールは、毎年夏になると多くの利用者でにぎわいます。青い空の下、プールを泳ぐ魚と子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきそうです。

河川プール  
 主プール(1施設)  
 ・面積 1,450平方m  
 ・水深 0.9m  
 幼児プール(2施設)  
 ・面積 275平方m  
 ・水深 0.3~0.5m



お知らせ

行政推進委員会の委員を公募します

平成17年度の行政改革推進委員会の委員を公募します。

この委員会は「三股町の行政改革の推進に関する重要事項を調査審議する」役目を持ちます。委員の皆さんには、委員会の場合などで住民の立場から行政改革への提言や意見を述べていただきます。

■対象=20歳以上で町内在住の人  
(性別は問いません)

■任期=平成17年度内

■募集人数=9人

■応募締め切り=7月29日(金)

■応募方法=郵便・電話・FAX・メールのいずれも可

■応募先・問い合わせ

889-1995 三股町五本松1-1

三股町役場 総務企画課

☎52-1111

FAX52-4944

Email souki@town.mimata.miyazaki.jp

重度心身障害者医療費受給資格者証の更新について

重度心身障害者医療費受給資格者証の更新を行いますので、下記のとおり全員更新手続きをしてください。

また、受給資格者証を持っていない人も当てはまると思われる人は、相談してください。

この制度は、1カ月に支払った医療費が、1,000円を超えたときに、「高額療養費」や「附加給付」などを差し引いて、助成を受けることができる制度です。

なお所得制限などにより認定されない場合があります。

■対象者=身体障害者手帳1級または2級を持つ人・療育手帳Aを持つ人・身体障害者手帳3級と療育手帳Bをどちらも持つ人

※現在、資格者証をお持ちの人には、郵送で直接案内します。

■日時=7月20日(水)~22日(金)

午前9時~正午、午後1時~4時

■場所=役場1階玄関ロビー

■持ってくるもの=

- ①印かん ②保険証
- ③通帳(郵便局以外のもの)
- ④「身体障害者手帳」または「療育手帳」
- ⑤重度心身障害者医療費受給資格者証(現在持っている人のみ)

※手続きは代理の人で構いません。

■問い合わせ

福祉課 社会福祉係

☎52-1111(内線165)

下記の各手続きは8月に実施します

詳しくは広報みまた8月号や回覧版、または本人に直接文書でお知らせします。

1. 母子・父子・寡婦家庭医療費受給資格者証更新の手続き
2. 児童扶養手当現況届
3. 特別児童扶養手当所得状況届

これらの問い合わせは、児童福祉係(内線167)をお願いします。

パークゴルフ協会を発足! 会員募集のお知らせ

上米公園内のパークゴルフ場の来年4月オープンにあわせ、三股町パークゴルフ協会(中村新会長)を発足しました。

現在の会員は97名で、アドバイザーや公認指導員の資格取得を目指す人たちもいます。

今年、およそ3回の交流大会を計画しています。

年会費個人1,000円です。一緒にプレーされる方々を募集しています。

■問い合わせ

教育課 生涯学習係

☎52-1111(内線431)

戦没者のご遺族の皆さまへ

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第八回特別弔慰金)」の申請受け付けを下記のとおり行います。

■対象者=

平成17年4月1日現在で、戦没者等の死亡に関して、恩給法による公務扶助料・特例扶助料、または援護法による遺

族年金・遺族給付金などの受給権者がいない場合、次の先順位のご遺族お一人に支給されます。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 平成17年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人

2. 戦没者等の子

3. 戦没者等と生計関係を有していた①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

(戦没者等と生計関係がなかった人、平成17年4月1日現在、婚姻によって姓が変わっている人または遺族以外の人と養子縁組している人は除きます)

4. 上記3以外の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

5. 上記1~4以外の三親等内の親族(戦没者の死亡時まで、引き続き1年以上の生計関係があった人に限られます)

■支給される特別弔慰金=

①国債の名称=第八回特別弔慰金国庫債券「い」号

②額面=40万円

③償還期間=10年均等償還

■申請受付日時=

期 日	対象地区	受付対象者
7月5日(火)	1・2地区	前回の給付を受けた人で今回請求する人が同じ人
6日(水)	3・4・5地区	
7日(木)	6・7地区	
8日(金)	8・9地区	上記以外の対象者
7月26日(火)	1・2地区	
27日(水)	3・4・5地区	
28日(木)	6・7地区	
29日(金)	8・9地区	

上記のいずれも午前9時~正午、午後1時~4時

■受付場所=役場玄関ロビー

■問い合わせ

福祉課 社会福祉係

☎52-1111(内線165)

河川プール

青少年の健全育成を目的として、河川プールを下記のとおり開設します。

みんなが、安全に楽しく利用できるように、注意事項等を必ずお守りください。

■期間=7月21日(木)~8月31日(水)  
(夏休み期間)

※河川の状態によっては、河川プールを閉鎖することもあります

■時間=午前10時~午後4時

■場所=三股町河川プール  
(三股橋上流)

■注意事項=

①河川プール両岸に赤旗が立っている場合には、河川プールは利用できません。青旗が立っている場合のみご利用ください。

②河川プールに常駐している監視員および河川プールに設置している注意事項などを必ず守って、河川プールの安全な利用をお願いします。

■問い合わせ

教育課 生涯学習係

☎52-1111(内線433)

三股町女性団体連絡協議会加入団体募集!!

町内にお住まいの女性のみなさん、三股町女性団体連絡協議会に加入して女性同士で情報交換したりレクリエーションしたり楽しく交流活動しませんか?

団体でも、個人でも大歓迎です。随時受け付けます。

現在の参加グループは、【いきいきぎんなんNET】【更生保護女性会】【JA女性部】【商工会女性部】【体操クラブ】【竹の子会】【たんぼほの会】です。



H16.12.19、「地域共同体験活動事業」に参加。他団体の人も交えての記念撮影

■問い合わせ

三股町女性団体連絡協議会

代表 太田てる子  
☎52-4095

教育課 生涯学習係

☎52-1111(内線435)

次世代育成支援宮崎県行動計画を策定しました

県は、「次世代育成支援宮崎県行動計画」を策定しました。平成17年度から同21年度までの5年間を計画期間として、時代の社会を担う子どもを安心して生み、健やかに育成できる社会づくりを進めるための基本目標や具体的な施策などを示したものです。

計画は下記の場所で見ることができます。

■閲覧場所=

県庁児童家庭課、県民室、県民情報センター、各県政相談室、県庁ホームページ  
(http://www.pref.miyazaki.lg.jp/index.htm)

■問い合わせ

県庁 児童家庭課

☎0985-26-7057

放送大学(教養学部)平成17年度第2学期学生募集

放送大学はテレビとラジオで授業を行う、国が設置した正規の大学です

■募集期間=8月31日(水)まで

■募集学生=

- 全科履修生 (卒業を目指す学生)
- 選科履修生 (1年間在学する学生)
- 科目履修生 (半年間在学する学生)

◆満18歳以上で大学入学資格を持つ人は全科履修生に、満15歳以上であれば誰でも選科・科目履修生として入学することができます。

◆入学試験がなく、自宅で大学の授業が受けられます。

◆宮崎市教育情報研修センターに宮崎分室があり、一部の科目について、番組再視聴できます。

※詳しくは本センターまでお問い合わせください。

■資料請求・問い合わせ

放送大学宮崎学習センター

(月・祝日休)  
☎0982-53-1893

FAX0982-53-1898

平成17年度第2学期大学院修士科目生および18年度大学院修士全科目生募集

放送大学はテレビとラジオで授業を行う、国が設置した正規の大学です

■修士科目生

■募集期間=

9月1日(木)~9月14日(水)

「原則として2年間在学し、「修士(学術)」の学位取得を目指す学生」

※「修士(学術)」の学位が取得できます。

入学試験を行います。 ※総合文化、政策経営、教育開発、臨床心理の4つのプログラムから学べます。

■資料請求・問い合わせ

放送大学宮崎学習センター

(月・祝日休)

☎0982-53-1893

FAX0982-53-1898

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け寄付を次のとおりいただきました。

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した

三股町社会福祉協議会  
平成17年5月1日から31日まで

寄 付 者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
堂領 普雄	妻	綾子	73	谷	3万円
杉山 安子	夫	英夫	48	上米	5万円
木島 一宣	母	シズエ	91	飯屋	2万円
清水 民子	義母	カメノ	101	上新	3万円
桑畑 文雄	母	フミエ	103	上新	10万円
中石 サチ	夫	雪雄	80	谷	3万円
園田 政代	夫	弘	69	梶山	2万円
政野真由美	夫	正昭	44	谷	3万円
野元祐一郎	母	ミユキ	92	山塚	2万円
加治屋秀明	母	ノエ	93	夢池	3万円
早田 一徳	父	次男	89	梶山	3万円
福永 福一	父	松雄	99	夢池	3万円



# Children 子ども

## 健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

### ●赤ちゃん健診

■期日=8月5日(金)  
■受付=午後1時15分~1時45分

### ●もぐもぐ(離乳食)教室

■期日=8月19日(金)  
■時間=午前9時30分~正午

■持って来るもの=母子手帳、バスタオル、おんぶひも  
エプロン、三角きん ※託児あり

### ●マザークラス・パパママ教室

■期日=1回目/8月1日(月) 2回目/8月4日(木)  
3回目(パパママ学級)/8月7日(日)

■時間=午前9時30分~正午

■持って来るもの=母子手帳、体操のできる服装

### ●親子料理教室

月日	場所	申込期限	申込方法
7月26日(火)	8地区分館	7月20日(水)	健康管理センターに直接申し込み
8月20日(土)	6地区分館	8月12日(金)	
8月20日(土)	7地区分館		

■対象者=町内在住の小中学生とその保護者、中学生  
※小学生のみの参加はできません。

■時間=いずれも午前9時30分~正午

■参加料=大人200円/人 子ども100円/人

■持って来るもの=エプロン、三角きん(大きめのハンカチ)、米0.5合/人

※参加者が少ないときは、中止になる場合があります。

## 子育て支援センターからのお知らせ

●子育て支援センター ☎52-8101

### ●にこにこ教室

■期日=7月5日(火)七夕まつり用の飾り作り  
7月28日(木)誕生会(4月~7月に生まれたお友達を遊びに来ているみんなでお祝いします)

■時間=午前10時30分~11時30分

### ●親子教室

■期日=7月7日(木)  
■時間=午前10時30分~11時30分

■内容=七夕まつり

みんなで作った笹飾りを囲んで歌を歌ったり、リズム遊びをしたりして過ごします。

### ●親子ふれあいコンサート

毎月第4火曜日(変更する場合があります)

■期日=7月26日(火)  
■時間=午前10時30分~11時30分  
■内容=お楽しみ?  
■場所=町総合福祉センター「元気の杜」大会議室

### 8月の行事予定

親子教室  
期日=8月2日(火)  
時間=午前10時30分~11時30分  
内容=「おぼえておきたい救急法!」



今月のうた たなばた  
ささのほらほら  
のきはゆれる  
おほしまきひき  
きんぎんすな  
おほしまきひき  
わたしがかいた  
ごしきのたんざく  
そちからみてる

子育てには、悩みや不安はつきもの  
一人で考えるよりもまずお電話を!!

※電話相談のほか、面接相談、訪問相談もいたします。  
お気軽にご利用ください。

相談日 火・水・木 午前9時~正午  
午後1時~4時  
月・金 午後1時~4時

# General 一般

## 健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

### ●リズムウォーキング

■期日=7月25日(月)  
■時間=午前11時~正午

※ストレッチや「歩く」動作を中心とした運動を1時間程度行います。

### ●胃がん検診

日本人が最も多くかかるがんです。検診による早期発見などにより、死亡率は減少しています。

月日	場所	内容
7/24(日)	健管センター	
7/25(月)	3地区分館	受付=午前7時30分~8時30分
7/26(火)	6地区分館	料金=1,300円
7/27(水)	健管センター	

■対象者=40歳以上の町民(平成18年3月31日までに到達する人も対象です)

### ■費用免除=

- ①老人医療受給者証をお持ちの人=当日必ず持ってきてください。忘れた人の免除はできません。
- ②生活保護世帯の人=あらかじめ役場福祉課で「費用免除の証明書」の発行をうけ、当日受付にお持ちください。

### ●健康づくり教室 ~高脂血症の予防~

●町民保健課 国保年金係(内線112)

1回目:めざせ!血液サラサラ ~高脂血症予防~  
2回目:楽しく体を動かそう!

	場所	1回目	2回目
5地区	5地区分館	7/14(木)	7/20(水)
4地区	4地区分館	7/22(金)	7/27(水)
3地区	3地区分館	7/28(木)	8/3(水)
2地区	2地区分館	8/5(金)	8/8(月)
6地区	6地区分館	8/18(木)	8/24(水)
1地区	1地区分館	8/25(木)	8/31(水)
7地区	7地区分館	9/1(木)	9/7(水)
8地区	8地区分館	9/5(月)	9/12(月)
9地区	9地区分館	9/8(木)	9/15(木)

■持って来るもの=筆記具、2回目は運動のできる服装、室内シューズ(上履き)、水分補給用のお茶など、タオル

# Advanced age 高齢者(介護保険)

## 介護保険料の徴収がはじまります

●福祉課 介護高齢者係(内線162・163)

平成17年度の介護保険料は次のとおりです。

- 第1段階被保険者 24,600円
- 第2段階被保険者 36,900円
- 第3段階被保険者 49,200円
- 第4段階被保険者 61,500円
- 第5段階被保険者 73,800円

### ◆介護保険料の納付方法について

65歳以上の人の保険料は、年金から天引きされる方法(特別徴収)と納付書などで納める方法(普通徴収)があります。

#### (特別徴収)

老齢・退職年金が年間18万円以上ある人の保険料は、年金から天引きされます。年金が18万円以上ある人でも、普通徴収になる場合があります。

#### (普通徴収)

下記に当てはまれば、町から送られてくる納付書、または口座振替で保険料を納めます。

- ※老齢・退職年金が年額18万円未満の人
- ※遺族・障害年金、老齢福祉年金の人
- ※年度途中で65歳になった人
- ※転入・転出した人
- ※年金の支給停止などで、年金天引きが中止された人

◆保険料を納めない介護サービスが制限されます  
保険料を滞納すると、介護サービスを利用するとき、

次のような制限を受けます。

\*1年以上滞納すると、介護サービスの利用者負担が1割から10割になります。9割分は、あとで払い戻しを受ける手続きが必要になります(償還払い)。また、介護保険証には、「支払い方法の変更の記載」が行われます。

※1年6か月以上滞納すると、介護サービスの償還払いが差し止められます。さらに滞納が続きと差し止められた額が保険料に充てられることになります。

※滞納2年以上で、その期間に応じて介護サービスの利用者負担が1割から3割に引き上げられます。

## 生きがい活動支援通所事業について

●福祉課 介護高齢者係(内線163)

誕生会を開催しています!

生きがい活動支援通所事業では、3か月に1度、誕生会を開催しています。鴻紀会が踊りを披露したり、利用者も趣味活動の成果を発表したりと、みなさんが楽しめる誕生会になるよう計画しています。今後も、季節や節目に合わせていろいろな行事を開催していく予定です。



### お風呂のお湯は…?

生きがい活動支援通所事業のお風呂に使われる温泉は、泉質がナトリウム-炭酸水素塩温泉で、神経痛や筋肉痛、関節痛などに効果があるといわれています。

先日行われた2回の水質検査では、大腸菌やレジオネラ属菌は検出されず、安全な温泉であることが証明されましたので、今後も安心してご入浴いただけます。

### 今月の元気体操

足や足指の力が弱くなると、転びやすくなるといわれています。厚生労働省の調査では、転倒による骨折は「要介護状態になる要因」の第3位にあげられています。そこで、今月から簡単な足に関するマッサージ法や体操を掲載していきますので、参考にしてください。

今回は、足のケアについてご紹介します。入浴のときに行うと効果的です。入浴できないときは、足浴をしながら、またはしたあとでも効果的です。なお、お体の状態に注意して、無理をしないようにしてください。

### ●足指を上下に動かす

足の指の間に手の指をささみこんで、足の指を上下に動かしてください。

今回はひとつだけのご紹介です。無理をせずゆっくりと取り組んでいきましょう!







# 大人もいっしょに『食育』

●問い合わせ：健康管理センター ☎52-8481

## ★食事にリズム ～その2～ 「おやつ」

### ◎上手におやつを食べてますか？

「おやつ」の時間って子どもだけではなく、大人にとってもうれしい時間ですよ。この「おやつ」には、大事な役目があります。

1日3回の食事をきちんと食べて、なお足りない栄養を補うのが「おやつ」の基本。成長期の子どもは、体は小さくても必要な栄養は大人と同じくらい。3回の食事で足りないものを補うために「おやつ」が必要となってきます。では、大人は？ 3回の食事できちんとバランスよく食べることができていれば、お茶など水分補給をするだけで十分なのです。しかし「おやつ」があることで、幸せな気分になったり、ストレス解消ができるのなら、それもまた必要なことなのかもしれません。

ポイントを参考に、今日からの「おやつ」について見直してみてください。

**食育って？**…毎日の食事によって身体が作られ、食事の質によって健康の質まで変わってしまいます。食べ物を選ぶ力、正しい知識を身につけ、心も体も健全な食生活を実践することができる人間を育てる教育のことです。

### ポイント!! おやつの上手な食べ方 (大人も子ども共通)

- (1) 食べ物と飲み物を組み合わせる。
- (2) おやつを食事の代わりにはいしない。
- (3) エネルギーのある飲み物は「おやつ」1回と数える。
- (4) 食事との間隔は、2時間以上あける。
- (5) およつのは適量は1日の適正エネルギー量の10～15%以内  
(50歳代の女性、肥満度〔ふつう〕の場合、適正エネルギー量1600kcalうち、おやつ160～240kcal)

おやつ(80kcalの目安量) とりすぎに注意!	
<input type="checkbox"/> 糖質の補給	<input type="checkbox"/> ミネラルの補給
<input type="checkbox"/> ビタミンの補給	<input type="checkbox"/> 食物繊維の補給
<input type="checkbox"/> ほとんどの果物 200g <input type="checkbox"/> パナナ 100g <input type="checkbox"/> ビーナツ 13～14粒 <input type="checkbox"/> ふかし芋、コーン 80g <input type="checkbox"/> チーズ 1個 <input type="checkbox"/> ヨーグルト 1個 <input type="checkbox"/> アイスクリューム 1/3個 <input type="checkbox"/> 板チョコレート 1/6枚 <input type="checkbox"/> 菓子パン 1/2個 <input type="checkbox"/> せんべい 1枚	<b>飲み物(コップ1杯180ccのエネルギー量)</b> <input type="checkbox"/> スポーツドリンク 45kcal <input type="checkbox"/> オレンジジュース 80kcal <input type="checkbox"/> 炭酸飲料 80kcal <input type="checkbox"/> 牛乳 100kcal <input type="checkbox"/> 乳酸菌飲料 360kcal
<b>プラス</b>	
飲み物 お茶・麦茶 0kcal	



# みまた 暮らしのカレンダー

1. July ~ 17. August 2005

※診療時間 午前9時～午後6時  
 ※やむを得ず変更する場合がありますので ☎23-5555でご確認ください。  
 (※夜間/都城救急医療センター☎39-1100)  
 ※歯科については☎25-4100に  
 問い合わせてください。

## ◎7月の予定

1 金	・可燃物
2 土	
3 日	◎ふくしまクリニック(内・小) ☎46-5001(下川町) ◎ベテスタクリニック(内) ☎22-1700(平見町) ◎大岐医院(内・小) ☎57-2025(山崎町) ◎飯田整形外科クリニック ☎46-5115(上 町) ◎はまだクリニック(内・小) ☎45-2266(松島町) ◎小山田眼科(内) ☎22-0710(元元町)
4 月	・不燃物 ・図書館休館日
5 火	・可燃物
6 水	
7 木	・缶・びん
8 金	・可燃物
9 土	
10 日	◎村上クリニック(内・小) ☎25-2700(津内町) ◎原田医院(内・小) ☎26-3330(飯沼町) ◎佐々木医院(内) ☎62-1103(飯沼町) ◎三州病院(内・小) ☎22-0230(花巻町) ◎永井整形外科(内) ☎51-1122(三遊町) ◎すみ産婦人科(産婦) ☎23-1152(津町)
11 月	・不燃物 ・図書館休館日
12 火	・可燃物
13 水	
14 木	・トレイ・ペット
15 金	・可燃物
16 土	
17 日	◎田口クリニック(内) ☎24-0600(下川町) ◎いづみ内科(内) ☎22-7111(黒 旗) ◎はしちく小児科(小) ☎24-5500(飯沼町) ◎宗正病院(内) ☎22-4380(川崎町) ◎ゆうクリニック(内・小) ☎46-6100(広瀬町) ◎永吉眼科(内) ☎22-1530(飯沼町)
18 月	◎柏村内科(内・小) ☎22-2616(上 町) ◎黒松病院(内) ☎38-1120(吉田町) ◎海老原内科(内・小) ☎64-1211(山田町) ◎倉内整形外科(内) ☎22-1252(上 町) ◎花房医院(内) ☎25-1177(北原町) ◎丸田病院(産婦) ☎23-7060(川崎町)
19 火	・可燃物
20 水	・不燃物
21 木	・缶・びん

22 金	・可燃物
23 土	
24 日	◎坂元医院(内・小) ☎22-0360(平田町) ◎柳田病院(内・小) ☎22-4862(津 町) ◎出水医院(内) ☎59-9424(飯沼町) ◎吉松病院(内・小) ☎25-1500(飯沼町) ◎山路医院(内・小) ☎64-3133(山田町) ◎ふたみ眼科(内) ☎38-5532(飯沼町)
25 月	・不燃物 ・図書館休館日
26 火	・可燃物
27 水	
28 木	・トレイ・ペット
29 金	・可燃物
30 土	
31 日	◎河村医院(内・小) ☎39-5868(飯沼町) ◎園田光正内科(内) ☎38-5115(飯沼町) ◎山田医院(内・小) ☎64-2816(山田町) ◎川畑医院(内・小) ☎46-3225(平見町) ◎庄内医院(内・小) ☎37-0522(庄内町) ◎むらた産婦人科クリニック(産婦) ☎38-7300(吉野町)

## ◎8月の予定

1 月	・不燃物 ・図書館休館日
2 火	・可燃物
3 水	
4 木	・缶・びん
5 金	・可燃物
6 土	
7 日	◎藤元早鈴(内) ☎25-1212(平田町) ◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上原町) ◎あきづき医院(内・小) ☎36-0534(上原町) ◎たかお浜田(内・小) ☎22-8818(津 町) ◎寺本整形(内) ☎22-1171(北原町) ◎たき心療内科(内・小) ☎46-9191(飯沼町)
8 月	・不燃物 ・図書館休館日
9 火	・可燃物
10 水	
11 木	・トレイ・ペット
12 金	・可燃物
13 土	
14 日	◎共立医院(内) ☎22-0213(飯沼町) ◎児玉小児科(小) ☎25-5570(北原町) ◎竹田内科(内) ☎38-1036(黒木町) ◎マドコロ外科(内・小) ☎22-0138(川崎町) ◎土井外科(内・小) ☎22-1825(上原町) ◎武田産婦人科(産婦) ☎22-0336(飯沼町)
15 月	・不燃物 ・図書館休館日
16 火	・可燃物
17 水	・図書館休館日

## ◎今月の表紙

### 『プール大好きっ!』



元気いっぱいの子どもたち

6月22日、三股西小学校の水泳の授業におじゃましました。あいにくの曇り空でしたが、子どもたちには無関係。「今から自由時間です」という先生の号令が掛かると、一斉にプールに飛び込んでいきました。梅雨の時期にもかかわらず、元気な笑顔を見せてくれた子どもたちでした。

# 税

●問い合わせ：税務財政課 TEL52-1111(代) FAX52-4944

## 8月1日(月)は納付期限です

### ●納税管理係(内線144・147)

納付期限内に納付しましょう。

### ■国民健康保険税(1期)

※口座振替は7月25日(月)が振替日です。再振替は行っていません。22日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

## 「納税相談」ご利用ください

### ●納税管理係(内線144・147)

税金は納付期限内に納めていただくのが原則ですが、「やむを得ない特別な事情があって納付期限内に納税できない」「一度に納めることが難しい」といった場合には、印かんをご持参のうえ、ご相談ください。

早めの納税相談は分割納付などにおいて納付期間や金額に余裕を持つことができます。

また、納税について分からないことがある場合もお気

軽にご相談ください。

## 納期内納付にご協力ください

### ●納税管理係(内線144・147)

納税の本来の姿は、納税義務者が定められた納期限までに税金を自主的に納めることです。

仮に、定められた納期限までに町税を納めず、滞納の状態であれば、町は滞納者に対して督促状などを送付し、納税を促すことになります。

町税を滞納したままですと、町は納期内に納めた納税者との公平性を保つため町税を確保するために、やむを得ず滞納者の不動産・給料などの財産を差押えといった滞納処分を行うことになります。

納期限までに納税者の皆さまが自主的に納めていただきますようお願いいたします。

- ・町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替のご利用を!
- ・この社会 あなたの税がいきている
- ・たばこは町内で買ひましよう





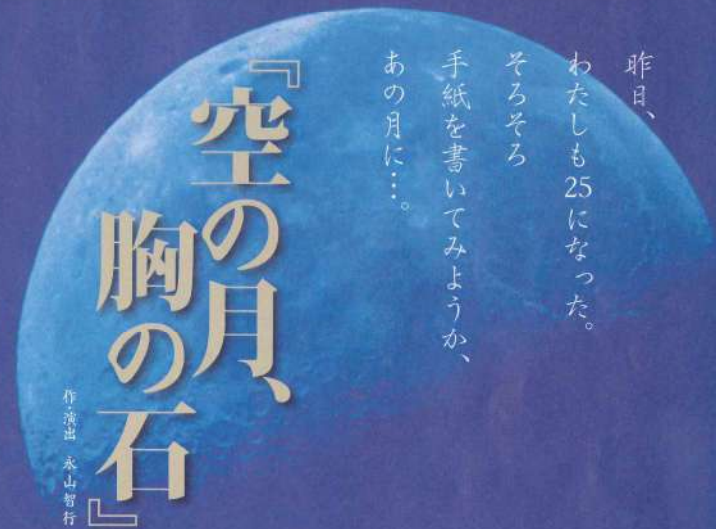


# 関西学院交響楽団ファミリーコンサート



100年近い歴史を誇る、  
同大学生の  
オーケストラを  
お楽しみください。

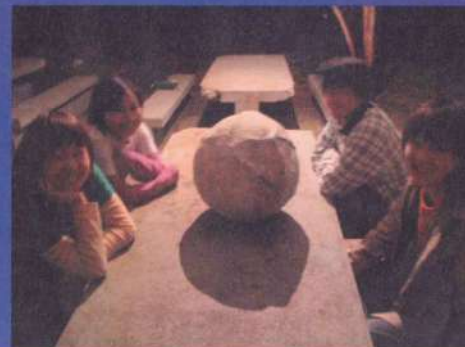
- 日時：8月5日(金) 18:30開演  
開演/午後7時
- 料金：一律500円※当日600円  
全席自由
- 主催：三股町教育委員会



昨日、  
わたしも25になった。  
そろそろ  
手紙を書いてみようか、  
あの月に…。

作演出 永山智行

「ものがたり」  
高校の演劇部の同生ミチ子、タカコ、マコは、同じ演劇部、同級生アツシ、達也、のたみ、朝比奈、朝の再会を果たす。その月夜の晩、三人は、月から落ちてきたという不思議な男に出会い、それぞれの男が見せた不思議な思想が、そして25歳を迎えた三人の男と女は、満月に光る涙を、それぞれの男との再会を、はもういなかた。



## 劇団こぶく劇場 第8回公演

郡城市を拠点に活動続ける劇団こぶく劇場。今年4月に活動開始15周年を迎えました。この節目の年を迎えるにあたり、これまでの劇団の歩みを見つめ、これからの可能性を探っていくという思いを込め、1995年に初演した『空の月、胸の石』を10年ぶりに再演いたします。

出演 あべゆう/上元千春/浜砂崇浩/  
山村悠/永山智行  
音楽 上元千春

■日時：8月18日(木) 午後8時～  
19日(金) 午後8時～  
20日(土) 午後2時～  
21日(日) 午後8時～  
(開場は開演の20分前です)

■料金：一般/¥1,800 (当日/¥2,000)  
中学生以上  
ペア/¥3,000 (前売のみ・予約不可)  
※日時指定(変更可)

※全席自由  
※託児サービスを予定しています。  
必ず事前にお問い合わせください。  
プレイガイド/三股町立文化会館 51-3462  
ローンチケット(Lコード 89330)

主催：劇団こぶく劇場・三股町・町教育委員会



三股町立文化会館自主文化事業

●問い合わせ：電話予約/三股町立文化会館 Tel0986-51-3462 Fax0986-51-3561