

花と緑と水のまち

みま た

広報

Mimata PublicRelations

特集-1

「認知症」とともに

イロトリドリの世界へ

「認知症」の在宅介護を支えるもの

特集-2

国保特集 Vol.7

国民健康保険からのお知らせ メタボリックシンドロームって なあに？

11

2006 Vol.435
平成18年11月1日発行

■認知症とは…

老化に伴う「もの忘れ」とは違い、脳や体の疾患が原因（「アルツハイマー病」と「脳血管性障害」が代表的）で起こる病気。記憶や判断力が低下し、普通の社会生活や日常生活が困難になる。さらに進行すると、寝たきりや人格崩壊が起こる。

■認知症とは…
老化に伴う「もの忘れ」とは違い、脳や体の疾患が原因（「アルツハイマー病」と「脳血管性障害」が代表的）で起こる病気。記憶や判断力が低下し、普通の社会生活や日常生活が困難になる。さらに進行すると、寝たきりや人格崩壊が起こる。

■世論調査では、7割が老後に不安。
5割が「自宅での介護」を希望

平成15年7月、内閣府が行った「高齢者介護に関する世論調査」（標本数全国20歳以上の5000人、有効回収数3567人）では、次のような結果が出ています。

まず、自分自身が老後に寝たきりや認知症になるかもしれないと不安に思うことがあるかという質問には「ある」と答えた人の割合は69・0割、

さらに、家族が同様の状態になるかもしれないと不安に思うことがあるという人の割合は73・5割となっています。

また、仮に自分自身がそのような状態になって介護が必要になった場合、「可能な限り自宅で介護を受けたい」と答えた人の割合は44・7割。同様に、家族がそのような状態になった場合に、自分が介護する立場になったら、「可能な限り自宅（実家または自分の家）で介護を受けさせたい」と答えた人の割合は57・7割となっています。

「可能な限り自宅で介護を受けたい」と答えた人（1593人）の理由は、「住みなれた自宅で生活を続けたいから」と答えた人の割合が85・6割と最も高く、以下、「施設で他人の世話になるのはいやだから」（21・8割）、「他人との共同生活はしたくないから」（21・7割）、「施設に入るだけの金銭的余裕がないから」（21・6割）、「施設では自由な生活ができないから」（21・3割）などの順となっています（複数回答、上位5項目）。

一方で、仮に自分自身が老後に寝たきりや認知症になり、介護が必要となった場合、どんなことに困ると思うか聞いたところ、「家族に肉体的・精神的負担をかけること」をあげた人の割合が68・1割と最も高く、以下、「介護に要する経済的負担が大きいこと」（53・6割）、「収入がなくなる」（27・9割）、「人生の楽しみが感じられなくなる」（27・6割）などの順となっています（複数回答、上位4項目）。

また、同様に家族に介護が必要となった場合では、「食事や排泄、入浴など世話の負担が重く、十分な睡眠が取れないなど肉体的負担が大きいこと」をあげた人の割合が62・5割と最も高く、以下、「ストレスや精神的負担が大きいこと」

※「高齢者介護に関する世論調査」（平成15年7月調査、内閣府大臣官房政府広報室世論調査報告書より一部引用、抜粋）
※なお本紙では平成15年に行われた本調査で記されている「痴呆」を平成17年の名称変更に伴い「認知症」に置き換えています。

「痴呆」という言葉が差別的呼称であるとして、「認知症」という呼び名に変更。新聞やテレビなどの報道機関が大きく「認知症」を取り上げたおかげで、以前に比べて不透明なものではなくなってきました。

しかしながら、「認知症にかかってしまうのは年を取るからで仕方がない」と思っている人もいまだ少なくないのではないのでしょうか。

確かに「認知症」は脳の病気であるとはいえ、現在、65歳以上の高齢者のうち、約7割の人が「認知症」にかかっているという事実から、やはりいざ訪れる老後に不安は募るばかりです。

「可能な限り自宅で介護を受けたい」と答えた人（1593人）の理由は、「住みなれた自宅で生活を続けたいから」と答えた人の割合が85・6割と最も高く、以下、「施設で他人の世話になるのはいやだから」（21・8割）、「他人との共同生活はしたくないから」（21・7割）、「施設に入るだけの金銭的余裕がないから」（21・6割）、「施設では自由な生活ができないから」（21・3割）などの順となっています（複数回答、上位5項目）。

一方で、仮に自分自身が老後に寝たきりや認知症になり、介護が必要となった場合、どんなことに困ると思うか聞いたところ、「家族に肉体的・精神的負担をかけること」をあげた人の割合が68・1割と最も高く、以下、「介護に要する経済的負担が大きいこと」（53・6割）、「収入がなくなる」（27・9割）、「人生の楽しみが感じられなくなる」（27・6割）などの順となっています（複数回答、上位4項目）。

また、同様に家族に介護が必要となった場合では、「食事や排泄、入浴など世話の負担が重く、十分な睡眠が取れないなど肉体的負担が大きいこと」をあげた人の割合が62・5割と最も高く、以下、「ストレスや精神的負担が大きいこと」

現在、認知症患者は、全国で約160万人と推定され、今後20年間でその数は倍増するといわれています。

本町においても、平成17年4月現在で、何らかの認知症の症状がある介護認定者は約600人。65歳以上の町民約10人に1人の割合で、日常生活は自立していても認知症、またはそれに近い症状があるというデータもあります。

また、症状がある人でも、介護保険で認定されていない人がいるとすれば、その数はまだ多いのではないかと推測されます。

多くの人が望む在宅介護。わたしたちは、もし家族が認知症を患ってしまったとき、果たして、本人を尊重し、わたしたち自身の生活をも尊重した介護を行うことができるのでしょうか。



「認知症」にかかってしまったら…

- ・長年連れ添った配偶者に「あなたはどちらさまですか」と尋ねる
- ・自宅にいるのに夕方になると「そろそろうちに帰ります」と外出しようとする
- ・「あなたが財布を盗んだ」と取り乱す
- ・誰もいないのに「そこに子どもがいるよ」と言い出す
- ・夜、眠らずに動き回る
- ・突然いなくなり、どこに行ったのかも分からない

自分の名前、自分の家、家族の顔、自分の過去が分からなくなってしまったら…。
方向や帰り道さえも分からなくなってしまったら…。

もし家族がそうなってしまったら…。

不安が現実となりました。

どうすればいいのかわからない。
けれど、この人にはそばにいてほしい。

大切な人だから、この人を見ることは当然だと思っていました。
ただ介護することだけを考えて、いつの間にかわたし一人ですべてを抱えこんでいました。

でも、人は決して一人ではないのですね。

人のつながりがわたしの世界を広げてくれました。
自宅で介護することに自信がわきました。
今ではほら、こんなにもイロトリドリの世界が広がっています。

きっと、この人にも。

だから、あなたにも知ってほしい—。



イ・ロ・ト・リ・ド・リの 世界へ 認知症とともに

（57・9割）、「家を留守にできない、自由に行動できないこと」（52・5割）、「介護に要する経済的負担が大きいこと」（50・3割）などの順となっています（複数回答、上位4項目）。

◆

この調査結果からは、多くの人が在宅介護を望んでいることが分かります。しかし、その反面、それに伴う周囲の人の心身的負担や経済的負担といった不安もあるようです。

現在、認知症患者は、全国で約160万人と推定され、今後20年間でその数は倍増するといわれています。

本町においても、平成17年4月現在で、何らかの認知症の症状がある介護認定者は約600人。65歳以上の町民約10人に1人の割合で、日常生活は自立していても認知症、またはそれに近い症状があるというデータもあります。

また、症状がある人でも、介護保険で認定されていない人がいるとすれば、その数はまだ多いのではないかと推測されます。

多くの人が望む在宅介護。わたしたちは、もし家族が認知症を患ってしまったとき、果たして、本人を尊重し、わたしたち自身の生活をも尊重した介護を行うことができるのでしょうか。



一緒に過ごせることがうれしい

安藤正幸さん（仮名）

町内に住む安藤正幸さん（仮名）の父・秋生さん（仮名）に「もの忘れ」の症状が出はじめたのは約9年前のことです。秋生さんは、現在93歳。要介護4のアルツハイマー型認知症です。

当時、正幸さんは、認知症に対する知識も少なかったため、特に病院に連れて行くなどといったことはしませんでした。

また、エミ子さんは、正幸さん夫妻が不在のとき、悪質なリフォーム詐欺の被害に遭いそうになったこともありました。

正幸さん夫妻は、自分たちが家にいない時間の両親への心配が募りました。

「もうこれ以上、両親二人だけで家で過ごすのは無理だ」。さち子さんは、仕事を辞めて秋生さんとエミ子さんの介護に専念したほうがよいのではないかと考えようになりました。

「自分の親を他人にお願いするのは抵抗があったし、自分たちで両親を見たいと思ったから」。さち子さんは悩みました。

そして正幸さん夫妻はさち子さんが仕事を続けられる方法がないか在宅介護支援センターを訪ねてみることにしました。

「それまで『介護保険』という言葉聞いたことはありましたが、それがどんなサービスなのか、ほとんど知りませんでした」。正幸さん夫妻は話を聴くだけでもと、扉をたたいたのです。

同センターは、正幸さん夫妻が不在のときをサポートする方法として、デイサービス事業所を紹介。同事業所のケアマネジャーからいてねいで熱心な説明を受けた正幸さん夫妻は、自分たちで見ることができない時間を思い切ってデイサービスに預けることにしました。

平成16年3月、秋生さんとエミ子さんはデイサービスの利用を開始。また、デイサービスから帰ってきた2人を訪問介護員（ヘルパー）にお願いするようにし、正幸さん夫妻が仕事から帰宅するまでの時間に、両親2人だけで過ごす時間を極力減らすようにしました。

結果、正幸さん夫妻の不安も幾分和らぎ、さち子さんは仕事を続けることにしました。

秋生さんの発症当時、息子の正幸さんとその妻・さち子さん（仮名）は共働きだったため、秋生さんの日中の身の回りの世話は、正幸さんの母・エミ子さん（仮名）が担っていました。

一方、母・エミ子さんは、現在要介護2のアルツハイマー型認知症を患う84歳。4年ほど前から「もの忘れ」の症状が出るようになりました。しかし、エミ子さんは発症後も「夫（秋生さん）が死ぬまではわたしが面倒を見なきゃ」と言うほどしっかりとした意志があったため、正幸さんは「おふくろも年だから、もの忘れぐらいはするだろう」と思う程度で、エミ子さんの認知症に気付くことは難しかったそうです。

エミ子さんが発症してからも、秋生さんとエミ子さんは、いつものように2人で日中を過ごしていました。

しかし、正幸さんとさち子さんは、仕事中に「両親は大丈夫かな」という不安が常に付きまといました。

そして不安が現実となったのです。

今から4〜5年ほど前のことです。秋生さんは徐々に症状が進行し、よく「徘徊」をするようになってしまいました。

「いなくなったときのストレスは相当なものでしたね」。正幸さんは当時を振り返ります。

地域の人たちの協力もあって、いなくなったときは何とか自分たちで見つけだすことができましたが、発見されたときケガをしていたこともありました。

サービスを利用しはじめてからの秋生さんとエミ子さんは、落ち着いて穏やかな表情になります。

「2人の生活のリズムを壊したくない」。秋生さんの介護を生きがいとしているエミ子さんを尊重して、エミ子さんが体力的にできないところは正幸さん夫妻、正幸さんの子どもたちが支えます。症状や介護で分からないことには、デイサービスセンターのケアマネジャーが細かく相談に応じ、安藤家をサポートしています。

「認知症の人と関わるいろいろな人たちに話を聞いてみると、認知症の人それぞれに症状も違えば、対応も違うようです。わたしたちは知識も少なかったため、介護保険を利用するのが遅かったかもしれません」。そう話す正幸さん夫妻が、介護サービスを利用しようという気持ちになったのは、思い切って介護支援センターに相談したこと、ケアマネジャーの親切な対応、近所の人たちの応援があったからだといいます。周りの人に頼ることができるということを知ったことで、自分たちが在宅介護を続けることができるという思いをより強くしたのです。

今では、ほとんど会話をすることができず、また、息子の正幸さんが分からない秋生さん。「コミュニケーションが足りなかったのかな。今になってそう思います」。根が無口な秋生さんだっただけに「話す機会」を持つてもらったことが足りなかったのではないかと正幸さんは悔やみます。

「今はこちらから話し掛けるだけですが、父は自宅にいと落ち着くようです。…とにかく両親と一緒に居られることがうれしいですね」。照れながら話す正幸さんの見つめた先には、秋生さんとエミ子さんが手をつないでいました。

「大切な人」と向きあう

「自分が介護されることになったらどうしよう」「家族を介護することになったらどうしよう」知らないからこそ襲ってくる不安というものがある。実際に「介護」を経験している家庭にはどんな思いがあるのだろう。「認知症」と向きあう2つの家族。そこには家族の、そして夫婦のありのままの姿があった。



デイサービスセンターで秋生さんが書いた習字。エミ子さんにあてられたもので、自宅の壁に大切に飾られている。

愛情のお返し

石田三男さん（前目）

前目在住の石田三男さん（72歳）は、妻・タエ子さん（70歳）と2人暮らし。タエ子さんはアルツハイマー型認知症を患っています。

タエ子さんの発症当時、都城市に住んでいた2人の日常生活に少しずつその症状が出始めました。始まりはタエ子さんが料理をしている最中、鍋を焦がしてしまうという出来事でした。タエ子さんは、手先が器用で料理も得意。それを知っている三男さんは、「人間、一つに夢中になったら、ほかのことは忘れるものだ」と金タワシを片手に、それほど気に留めることはありませんでした。

それからしばらくしたある日、三男さんが仕事から帰宅すると、タエ子さんは「お金がなくなっただ」と三男さんに駆け寄り泣きました。

三男さんが詳しく尋ねると「あの人が来ていたときになくなった」と訴えるタエ子さん。三男さんはすぐさま遊びに来ていた知人に「妻がこんなことを言っているが知らないか」と尋ねてしまいます。それもそのはず、この時、三男さんの中には、タエ子さんの言動が認知症の症状であるという疑いはまったくなかったのです。

「後になって、その言動が認知症の症状だと知りました。その人には本当に悪いことをした」。さすがにその人は気分を害してしまっただけでした。タエ子さんの言動を不審に思った三男さんは、タエ子さんを連れ、心療内科を訪れました。

「あの時は、病院に強制的に連れて行っただけです。どんな病気の疑いがあるかなどの内容は告げずにね。本人にはとても認知症の疑いがあるなんて言

えませんでした」。

一通りの検査を終えたタエ子さんは「アルツハイマー型認知症」と診断されました。

診察後、三男さんは「分からない質問があったか」とタエ子さんに尋ねてみました。

するとタエ子さんは言いました。「あのね、お父さん。どう考えても分からない質問があったんよ」。タエ子さんの言葉に三男さんは涙をこらえました。

平成4年、三股町に引っ越してきてからは目に見えてタエ子さんの病状が進行。このころからタエ子さんは「徘徊」をするようになります。

三男さん夫妻は、旭ヶ丘運動公園までウォーキングが毎日の日課です。ある朝、三男さんとタエ子さんは口論になり、タエ子さんが怒ってさっさと自宅を後にしました。三男さんはすぐに追いつくだろうと後から出発。しかし、タエ子さんの姿はどこにも見当たりません。

近所の人から「タエ子さんが怒った様子であそこを歩いていた」という情報もありましたが、昼になっても見つかりませんでした。

どうしようもなくなった三男さんは警察に捜索願を出しました。自治公民館や消防団も加わり、懸命な捜索活動が行われました。

なかなか発見できず、その日の捜索が打ち切られようとした午後10時30分ごろに、タエ子さんは自宅から20キロほど離れた都城市で発見、保護されました。

また、鹿児島空港の到着ロビーで息子さんの帰りを待っていたときのことです。

三男さんはタエ子さんのすぐ前に立っていたに

もかわらず、タエ子さんはいなくなってしまうました。すぐに三男さんは空港関係者に事情を話して一緒に空港内を探しました。

そのころタエ子さんは空港の外に出て、「夫がいなくなつて探している。車で来たが車の場所が分からない」とある会社の事務所を訪ねていました。幸い、親切にもその会社の女性社員が、空港までタエ子さんを連れてきてくれ、三男さんは胸をなでおろしたと言います。

病院の医師は「そういった症状を遅らせるために、デイサービスやショートステイを利用してみてはどうか」と助言しました。

三男さんはそれまで、どんなことがあってもタエ子さんを施設に入所させる気持ちはありませんでした。自分が見ることができなくなるまでは、自分で見たいという思いがあったのです。

しかし、三男さんは家を留守にすることもある

ため、子どもたちに見てもらって心配するよりはと1泊2日のショートステイの利用を決めます。

介護サービスを利用してからのタエ子さんは、症状の進行が落ち着いてきました。

「デイサービスセンターでも周りの人にかわいがってもらっているようで、『タエ子さんは笑顔が多い』とケアマネジャーに言われました」。三



男さんも気持ちに余裕が出てきたと話します。

「自分が年老いていって、妻の症状が悪化するのには不安です。でも先を考えてもしょうがない。やれるところまでやるだけです」。三男さんがこう思えるのも介護サービスのおかげだと言います。

「介護サービスのおかげでわたし一人でも在宅介護ができています。すべて一人で介護を抱えこむとなれば限界があるでしょうね。今はできるだけだけ2人で一緒にいたいんです。大変ですけどね」。

そう話す三男さんに「介護を続けることは苦しくありませんか」と尋ねてみました。すると「苦しいと思っただけはありませぬ。それより、妻がショートステイを利用しているとき、夜中にふと目が覚めると隣にいつもいるはずの妻がいなくて寂しい思いをしますね」と答える三男さん。重ねて「わたしが夜中の3時ごろに出掛ける仕事るときは毎

日欠かさず弁当を作ってくれました。それは同僚に対するわたしの自慢でしたよ。：妻はよくつくしてくれましたからね。やっぱりわたしが見ないと。愛情返しといったところですかね」と笑顔を見せました。

三男さんとタエ子さんの第3の人生はまだ始まったばかりです。



デイサービスセンターでタエ子さんが作ったえとの置き物。寄り添う姿はまるで三男さんとタエ子さんのようだ。

※認知症の診察では認知症の進行具合などをみるために質問をすることがある。一般には「長谷川式簡易知能評価スケール」といわれる検査が知られていて、「野菜の名前を10個言ってみてください」といった質問からなる。

「大切な人」と向きあう

認知症の症状の一つに「徘徊^{は徘徊}」や「夜眠らない」といった「行動障害」があります。これらは認知症の症状で最も頭を悩ますことの一つとして思われていますが、介護する人が認知症を十分理解していれば意外とうまく付き合えるものです。

誰にでもある心の安らぐ場所で

Special Interview

三山吉夫氏
みつやま よしお

社団法人八日会 大悟病院
老年期精神疾患センター センター長
宮崎大学医学部名誉教授

多くの認知症の人は、本人自身が自分の能力が落ち始めていくことが分かっています。自覚があるからこそ、自分の将来への不安やできないことへのいら立ちといった不満が募ります。その不安や不満をうまく言葉で表現できませんので、行動として表わしてくるわけです。その不安や不満を周囲が理解できるかどうかで、症状の進行の度合いはまったく違います。できないことはできなくていいのです。できないことを恥ずかしく思ったり、家族に笑われたりしてストレスを抱えてしまうと、できることもできなくなってしまうかもしれません。しかし、その不安や不満を周囲が理解して取り除いてくれるような、本人に対していいストレスを与えることができれば、「行動障害」などの症状は和らげることができます。

それには、介護する人が認知症の人の意思を尊重することが重要になります。そしてその人のそれまでの生活、地域での生活を維持させていくことが大切です。認知症の症状には本人の性格、生きざまがそのまま表われてきます。例えば「徘徊」をする人は、子どものころに遊んだりした場所に足が行く人が多いのもそのせいとも言えます。ですから、その人の成育や生活状況、人間関係などといった、ケアに必要な情報を持っている家族や生まれ育った地域の人たちが、共に理解して支えていくことが重要になってくるのです。家族にみとられながら、なれ親しんだ自宅で人生の「最期」を迎えるというあたり前のはずだった人生の終末が、現代社会では、「幸せな最期」になってきています。

「老いること」の教育が理想の社会を生み出す

これからますます高齢化は進んでいきます。誰もがその「幸せな最期」を迎えるために、子どもから働き盛りの若い人たちまで「一人ひとりが「老いていくこと」についてしっかり考え、高齢者とともに歩む地域を創造してほしい。「身近なところに『認知症』のお年寄りがいることはごくごく当たり前」、それでも安心して暮らせるまち。そんな三股町に育ってほしいですね。

第3の人生をこれまで生活してきた家で、地域で過ごす。そしてそこで人生を終えること。それが本当の福祉だと思います。それが認知症に対する自然な対応なのかもしれません。

Yoshio Mitsuyama

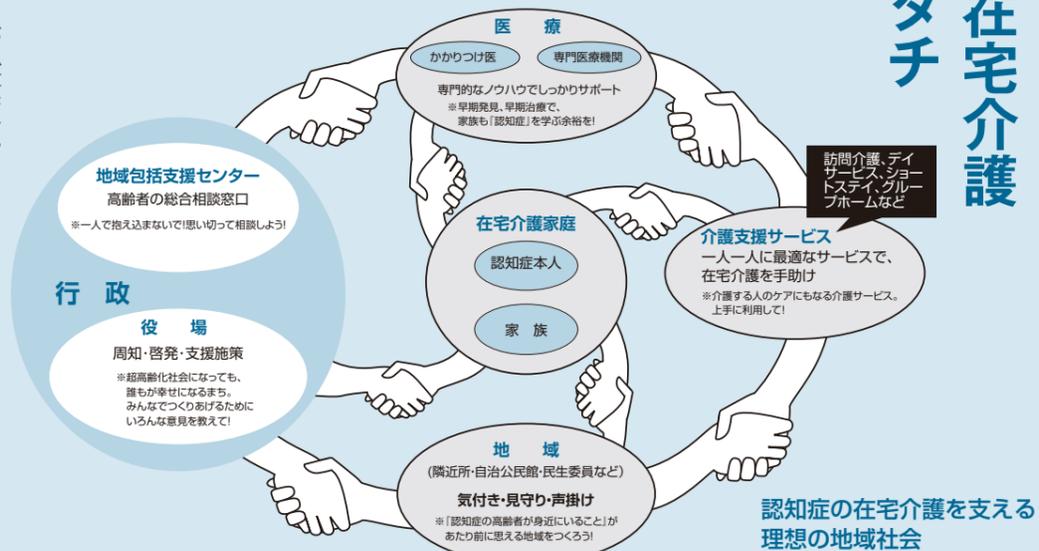
社団法人八日会 大悟病院 老年期精神疾患センター センター長
宮崎大学医学部名誉教授。
三山型痴呆症（運動ニューロン疾患を伴う認知症）を発見した認知症の第一人者。1974年（昭和49年）国立小倉病院精神科医長、77年／宮崎医科大学医学部助教授、93年／同医学部教授、94年／同保健管理センター所長、02年／同副学長を経て、現在、03年から社団法人八日会大悟病院老年期精神疾患センター長を務めている。

「認知症」と向き合った在宅介護 それを支える理想のカたち

誰にでも起こり得る「認知症」。言い換えれば、誰にでも介護する、または介護される可能性があるということになります。

少子高齢化、核家族化が進んだ今日、「親を介護するのは娘や嫁の仕事」という古くからの日本の風潮は終わりを告げる時代になりました。さらには、現代人の寿命が延びていることで、特に高齢者が高齢者を介護するという極めて厳しい状況が生まれていて、一人ですべてを抱える介護はとてできない時代になってきています。そのため、平成12年4月から、地域や国民みんなまで支え合おうという介護保険制度がスタートしました。自分で介護できない部分は、サービスを利用して、介護する人も介護される人も快適に生活できる社会を目指そうというものです。しかしながら、制度の目的とは裏腹に、全国各地で介護する人が介護に疲れ苦しむ、自殺したり、要介護者を殺傷してしまったりするなど、悲しいニュースが後を絶ちません。

在宅介護には、介護する人にしかかわらないストレスがあります。特に認知症の人の介護では、認知症の人の思ってもみない言動に悩まされ、精神的なストレスが大きいといわれます。介護される人の意思を尊重することは大切とはいえ、介護する人にもその人の人生があります。一人で悩まず、頼るべきところは頼ることが



が必要です。自分の生き方をも尊重した介護が理想の在宅介護です。それには、医療機関や介護サービス、行政や地域が連携して「認知症」と「在宅介護」を支え合う社会にしなければいけません。

超高齢化社会の到来と誰にでも発症し得る「認知症」。心の平穏はどこにあるのだろうか

平成17年10月1日現在、町の人口2万4545人に対する65歳以上の人口は5076人（国勢調査による）。およそ町民5人に1人が高齢者という状況になっています。

また、ある集落では3分の2の世帯に75歳以上の高齢者がいるという地域もあります。ある住民は「この地区も昔は活気があったが、気が付けば周りには高齢者の世帯ばかりになった」と話します。少子高齢化や核家族化をはじめとする諸問題によって、今後、在宅介護は高齢者が高齢者を介護する「老老介護」もさらに増えていくと予想されます。

すぐそこまで押し寄せてきている超高齢化社会。誰にでも発症し得る「認知症」。わたしたちはそれらを自分のこととしてとらえ、それに対応する手段を、個人そして地域で学ばなければならぬ時期を迎えています。住みなれた家、住みなれた地域。家族の絆、人とのつながり…。

認知症の人にも介護する人にも広がる心の平穏、「イロトリドリの世界」は、いったいどこにあるのでしょうか。あなたが仮に認知症にかかってしまったとしたら、あなたの家族が認知症にかかってしまったとしたら…。あなたは在宅介護を望みますか。それとも…。

イ・ロ・ト・リ・ド・リの世界へ 認知症とともに

Metabolic Syndrome

メタボリックシンドロームって何ですか？

最近の研究で高血圧、高脂血症、糖尿病は、個人の中で偶然重なって発病するのではなく背景に共通の基盤となる病態があることが明らかになりました。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型の肥満によってさまざまな「生活習慣病」が引き起こされやすくなった状態をいいます。

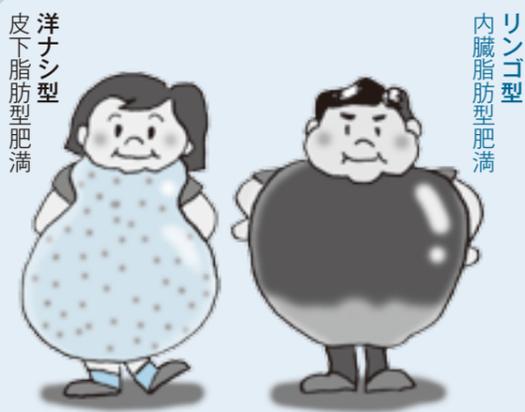
近年、内臓脂肪が増加すると、脂肪細胞から「アディポサイトカイン」という物質が分泌されること分かってきました。

その中の動脈硬化を予防する善玉物質（アディポネクチン）の血中濃度が低下したり、動脈硬化を促進する悪玉物質が分泌されて糖尿病、高脂血症、高血圧を発症し、複合的に動脈硬化を引き起こすことも分かってきたのです。

中高年だけでなく若い人の3割が肥満といわれている中で、動脈硬化を克服することが課題になっているわけです。

メタボリックシンドロームって、 なあに？

(内臓脂肪症候群)



肥満には2つのタイプがあります。
内臓脂肪型肥満に注意！

メタボリックシンドロームの診断基準

どんな人がメタボリックシンドロームなのでしょう？

まず、内臓脂肪型肥満かどうかを基準になり、男性の場合は腹囲（おへそまわりのサイズ）85cm以上、女性の場合は、男性に比べて皮下脂肪が厚いため、腹囲90cm以上が危険信号です。

内臓脂肪型肥満はおへそまわりのサイズ（腹囲）で調べます。これに喫煙の習慣などが加わるとさらに動脈硬化の危険性が高まります。

次の二つ以上が当てはまる場合が該当します。

- 血圧が、最高130、最低85mmHg以上の場合
 - 中性脂肪150mg/dL以上の場合
 - HgLCコレステロール40mg/dL未満
 - 空腹時血糖110mg/dL以上
- 以上の危険因子を二つ持つ人はまったく持たない人に比べて心臓病にかかる危険性は10倍、3〜4つ併せ持つ人は、なんと30倍以上にもなることが分かりました。

原因は何ですか？予防は？

原因は、過栄養と運動不足の2点に尽きるといえます。

疾患というものは、先天的要因によるものと後天的なものに分けられます。もちろん、食生活などの環境が及ぼす影響が大きいのですが、体質や遺伝によるものも見逃せません。

今までの「生活習慣病」という個人の責任ととらえがちでしたが、メタボリックシンドロームの原因には、外食産業やコンビニの普及、過労やストレスなど、社会全体の責任も大いにあります。

内臓脂肪は有酸素運動で減らすことができますので、ウォーキングや筋肉を鍛える運動などを行い、日常的に代謝のよい体をつくる健康づくりがますます重要となります。

国保で第三者行為の治療を受けるときは必ず届け出を！

第三者行為が原因で治療を受ける場合、加害者が全額負担するのが原則ですが、実際には加害者との交渉の問題や支払い能力の問題もあり、さしあたって必要な支払いに困ってしまうケースもあります。

そこで国保が一部負担金を除いた額を立て替え、あとで加害者に請求することで被害にあった人の負担を軽減します。

国保への届け出がないと立て替えた分を加害者に請求できませんので、必ず届け出をお願いします。

このようなものも第三者行為になり、国保で治療を受けられます。

- ・ 他人の飼犬にかまれた
- ・ 落下物にあたった
- ・ 傷害事件に巻き込まれた

このような場合は国保で治療を受けられません。

- ・ 勤務中や通勤途上での事故
- ↓ 労災保険の対象です。職場の労災保険担当者に相談してください。
- ・ 不法行為（飲酒運転や無免許運転）による事故
- ↓ 給付制限の対象となり、保険給付できません。

交通事故でも

国保で治療が受けられます

交通事故など第三者（他人）から傷害を受けた場合（これを第三者行為といいますが）でも、国保でお医者さんにかかることができます。その際には必ず国保に届け出をしてください。国保は医療費10割のうち一部負担金を除いた額を一時的に立て替え、あとで加害者に請求します。

届け出に必要な書類は？

国保を使って診療を受けてから、おおよそ2カ月後に宮崎県国民健康保険団体連合会から届け出に必要な書類『第三者行為による被害届・事故発生状況報告書・念書』が世帯主あてに送付されます。これらの書類を記入し、国保の保険証、印かんを持って町民保健課国保年金係（3番窓口）へ提出してください。

なお、交通事故の場合は、自動車安全運転センターの発行する交通事故証明書（人身事故）の交付を受けて必ず添付する必要があります。

※届け出に必要な書類は町民保健課国保年金係にも準備してあります。

■ 問い合わせ

町民保健課 国民年金係
☎ 52-1111（内線112）





町商工会「地域資源∞ 全国展開プロジェクト」で 「どぶろく加工食品」

9月22日、町商工会（安岡賢雄会長・521人）は、どぶろくを使った加工品の試作品評価会を百姓屋2号店で行いました。

これは、国の構造改革特区「どぶろく特区」に指定を受けた本町で、特区を活用しながらどぶろくを原料とした特産品開発を行い、全国にPRしようというものです。

試作品は、町内16業者が持ち寄った計37品。鶏肉や豚肉をどぶろくに漬けて焼いたものや、漬物、ゼリーや大福など、各種趣向を凝らした品が出そろいました。



参加した約40人の同会員たちは、1品ずつ試食。「どぶろくの風味が残っていておいしい」「もう少しどぶろくを入れてみてはどうか」などと、試作品を持ち寄った業者と意見を交わしていました。

同商工会は、本会で寄せられた意見を参考に加工品を改良し、11月28～29日に東京都で行われる全国商工会連合会主催の「展示商談会」に出展予定。その評価も含めてさらに改良を重ね、来年2月に行われる「東京インターナショナル・ギフトショー」に出展し、全国へ本町のPRを行う予定です。



「全員の皆さんと一緒にPRの誘いをのりにしていきたい。これからは、全国から三股町に人を集めたい」と、PR担当の山下盛親さん（親山）

さわやかスポーツ祭開催 6種目に520人参加 熱戦を展開



10月8日、町や町教育委員会らが主催する、「第14回さわやかスポーツ祭」が、武道体育館など6会場で開催されました。

- ミニバレーボール／フリー
 - ①上米D ②上米A ③アクティブ／30歳以上 ④上米B
 - ②上米A ③アクティブ／40歳以上 ④平成 ⑤アミーゴ ⑥バラエティース／50歳以上
 - ①上米 ②つくしB ③長田
- ペタンク
 - ①宮里翠・松山登美子 ②桑畑利博・森シツ工 ③桑畑誠考
- ミニテニス／ダブルス
 - ①池之上耕一・塩塚千代子ペア ②中村力雄・井之上裕一ペア ③指宿典夫・新森江里子ペア

- グラウンドゴルフ／男子
 - ①草留定治 ②永吉則雄 ③永吉康美 ④女子 ①西畑良子 ②早迫シゲ子 ③黒坂ハツ子
- 卓球／男子
 - ①松山祥太 ②松山昇平 ③上野健二 ④女子 ①石田昭子 ②内窪九州子 ③山中美智子
- 硬式テニス／Aクラス
 - ①遊友A ②ブルースカイA ③ハルミA ④Bクラス ①遊友B ②よだきん ③ジーンズA ④Cクラス ①ハルミB ②ジーンズB ③ブルースカイB



「チーム一丸となって優勝できた。今後は体力が落ちないよう楽しく練習を重ねて来年も優勝を目指します」ミニバレーボール50歳以上の部優勝「上米チーム」岩崎和男さん



子どもたちの交流を 町スポ少運動会

9月23日、町スポーツ少年団（蓬原正三本部長・536人）は、団相互の交流を図り、地域組織の活動を推進しようと、「第1回三股町スポーツ少年団運動会」を三股小学校グラウンドで開催しました。

参加したのは、町内スポーツ少年団員とその保護者ら合わせて約900人。徒競走やリレー、玉入れなど、各単位団対抗の競技を楽しみました。また、指導者や団員保護者らの団対抗綱引きもあり、秋晴れの中、参加者らは楽しい一日を過ごしました。



「団対抗綱引きでは、チームみんなの気持ちがこもって楽しかった。これからの大会もみんなの気持ちを一つにして頑張りたい」と、優勝した中山美咲さん（6年）



たすきをつないで 中学駅伝で三股中男子優勝

10月7日、第8回三股町中学校駅伝競走大会（町体育協会・三股陸上クラブ主催）が文化会館横で開催されました。大会には県内外から合わせて26校46チームが出場。男子7区間20キ、女子は5区間10キの文化会館西側をスタート・ゴールとする折り返しのコースで行われました。

三股中駅伝部は、男子Aチームが見事優勝。女子はAチームが2位に入賞し、男女計7人が区間賞（うち3人が区間新記録）を獲得するなど、大健闘をみせました。



「チーム一丸となって勝ちと想っていたので、優勝できてよかった。県大会では、男女アベックで優勝して全国に行きたい」と、三股中駅伝部Aチームアンカー的場一樹さん（9年）



シルバー人材センター 技術生かしボランティア

10月14日、町シルバー人材センター（久保靖雄理事長・236人）は、公共施設や高齢者宅の清掃活動を行いました。10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」で、同第3土曜日は「シルバーの日」。これに合わせて、地域住民への感謝を込めて、同会員の技術を生かしたボランティア活動を企画したものです。

この日は145人の会員が参加。役場や中央公民館周辺の草刈りや樹木の刈り込み、一人暮らしの高齢者宅などの清掃活動を行いました。



「これからの高齢者は福祉守られるのではなく、地域を担っていく必要があり、シルバーの元気でとっかかりを發揮して地域の活性化につなげたい」と、町シルバー人材センター理事長久保靖雄さん



飲酒運転を撲滅しよう 町と町議会が宣言

10月12日、全国的に飲酒運転撲滅の取り組みが広まっている中、町と町議会は「飲酒運転追放宣言」を行いました。町と町議会それぞれを代表して、総務企画課の西山雄治行政係長と斉藤ちづ子町議会議員が、飲酒運転をしないことや運転する人に酒を飲ませないこと、町民への啓発を行うことなどを誓いました。

これを受け、清早苗都城警察署長は「同署管内の今年の飲酒運転検挙数は同11日現在で114件。見つからないと思った、飲んでも運転に支障はないと思ったなどの安易な理由が多い。この宣言が町民に伝わり、個々の宣言になって町内の飲酒運転根絶につなげてほしい」と話しました。



「地産地消で食育を」農業 女性指導士らが料理教室

10月14日、農業女性指導士らで構成する「さつき会」（中内由紀子代表・8人）は、健康管理センターで「親子クッキング講座」を開催しました。地域でとれた農畜産物のすばらしさと食の大切さを知ってもらおうというものです。

参加したのは親子14組。さつき会会員宅でとれた野菜や牛乳を使って、豚汁やガナ、ミルクもちなどを作りました。同代表の中内さんは「子どもたちの牛乳離れが進んでいる。特に牛乳のおいしさを知ってほしい」と話しました。



「親子で協力しながら上手に作れた。ミルクも子どもは飲みやすいおいしかった。地産地消は、新鮮で安く購入できるからいいと思う」と、参加者時任三千代さん（由紀代ちゃんご）

わたしが事故を起こしたのは、今からおよそ一年前のことです。あの時、お酒さえ飲んでいなければ事故を起こすこともなく、この刑務所に来ることもなかったはずですが、その日は11月23日未明、わたしは前日に子どもの手術があったので、朝早くから病院に行き、子どもを励まし元気づけていました。

午前9時から麻酔をして手術が始まり、それから終わるまでの間、待合室のソファで妻と義母と3人で、早く無事に終わることを祈って待ち続けました。

手術が終了したのは午後3時ごろで、先生から、レントゲンの写真を見ながら詳しく説明を受けて一安心し、わたしは、妻を病院に残して仕事をすたためにいったん家に帰り、トラックに乗り仕事に出掛けました。そして、仕事の途中で友人と会って相談があると言われ、仕事が終わってからまた会うことを約束して別れました。

仕事が終わったのは夜中の12時ごろ。わたしは、食事もまだ取っていないだったので、軽く食事がわりにと飲み屋に友人を誘い、少しくらいならとお酒を飲み始めました。そして、だんだん話しに夢中になり、時のたつのも忘れ、お酒の量も増えていき、子どもの手術

飲酒運転のおそろしさ

があったことなどで心身ともに疲れていられないか、酔いも早かったと思います。気が付くと、時間は午前3時半を回っていました。わたしは、慌てて友人をトラックに乗せて送りました。それから家に帰る途中、信号機のある横断歩道で、信号が間もなく変わるであろうと見込み運転をしたまま、スピードを落とさずに走り抜けようとした。すると、信号で止まっていた車の陰から、横断歩道を小走りに駆けてくる人がいました。わたしは、慌ててブレーキを踏みましたが、その人を跳ねてしまいました。わたしが車を止めて被害者のもとに駆けよると、被害者は、いびきのようなうめき声を出して意識のない状態でした。

その姿を見た瞬間、全身から血が引いていくように感じられ、酔いもさめてしまいました。いつもなら、このような無謀な運転はしないのですが、やはりお酒の影響で判断力も運転操作も鈍っていたのでしよう。

それと時間も大分遅くなっていたので、早く帰らなければと、あせる気持ちも手伝って、このような事故を起こしてしまったのです。

わたしは、その場で現場検証を終えたのち逮捕されました。初めは、業務上過失傷害と道路交通法違反で取り調べを受けていましたが、不幸にも5日後に被害

※ 贖いとは、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る人たちの悔いの記録です。一瞬の過ちによって、家族、恋人、友人など親しき人々から隔絶され、自ら犯した罪を反省している様子が文脈の端端から伝わってきます。このような悲惨な事故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。(助東京交通安全協会提供)

交通事故(人身)発生ワースト◎県内20位
平成18年9月30日現在 ◎市町村数 ◎ワースト1位 悪い方からの順位
※市町村数は平成18年1月1日現在の市町村数となります(県警統計による)。

K・M 41歳 自営業

者の方が亡くなってしまったので、罪名が業務上過失致死に変わり、再び調書を取り直し、起訴されて裁判を受けることになりました。

そして、判決は懲役1年6カ月でした。

現在、この刑務所で被害者の供養を行い、反省の毎日を通してあります。また、被害者のご家族はもちろんのこと、多くの人たちに迷惑を掛けたことを、心の底から申し訳ないと思っております。

国際交流員のコーナー



9月、10月は運動会の時期です。幼稚園・保育園・小学校・公民館などの運動会に参加して、子どもや大人たちと一緒にいろいろなおもしろい競技をしました。10月1日の宮村小学校の運動会では、黄団で参加して見事優勝しました。わたしには、本当に初めての経験。でも次の日は、とても体が痛かったです。フランスには運動会がありません。運動や芸術活動をしたかったら、別な場所(クラブ音楽学校・コミュニティセンターなど)に行かないといけないのです。もちろん小学校から高校まで、週2時間は運動をしますが、フランスでの運動の目的は子どもの健康です。日本では、「もっと楽しい運動をしたい」ということみたいです。フランスでは水曜日の午後は学校がなく、子どもたちの活動の時間になっています。その時、女の子はバレエや音楽絵を描くためのクラブへ行き、男の子はサッカー、柔道などのクラブへ行きます。皆さん、もっと一緒に運動をしましょうね!



シャル・ヤナ

9月3日に開催された KOKORONE (心音)

9月2日と3日の2日間、『KOKORONE (心音)』音であそぼう1・2・3!』のコンサートを開催しました。

このコンサートは今回で3回目。地元ミュージシャンで構成されたアンサンブルMのメンバーにゲストを迎えてのコンサートで、毎年高評を博しています。

2日に開催された一般向けの『KOKORONE (心音)』では、「ん?どこかで聞いたことのあるメロデー! VOL.3 (世界の音楽紀行編)」と題して、日本をはじめ、ヨーロッパやアメリカなど世界各国を音楽で巡るという内容でした。

誰もが1度は耳にしたことのある音楽や外国のめずらしい体験談などの楽しいトークもあり、盛況でした。

翌3日の子ども向けコンサート『音であそぼう1・2・3!』では、「楽器にふれてみよう!」と題して音あてクイズ、楽器に直接触れる体験コーナーもありました。

未就学児童も入場できる数少ないコンサートでもあり、会場は親子連れで満員となりました。

みんな集まれ! 『小さな音楽会』ロビー (正面玄関) コンサートを開催します!

息づかいの間こえる距離で、を motto に、たくさんの人たちにとってきな音楽を届けたいと演奏活動を行っているグループ「小さな音楽会」(代表・川崎圭子)によるロビーコンサートが正面玄関で開催されます。

入場は無料で子どもから大人まで楽しめる内容です。ぜひ一度ご来館ください。

開催日 11月22日(水)、29日(水)、12月6日(水)、13日(水)、27日(水)

開催時間 11時30分(約30分)

Culture 文化会館
Mimata
三股町立文化会館
〒889-1901 三股町大字榎山3404-2
TEL.51-3462 FAX.51-3561

ふたり読み?

平成18年度、第2回目の「親への読み聞かせ講座」を9月22日に開催しました。講師は宮崎大学の竹内元助教。同大学生5人も参加し、読み聞かせの実演も行われました。

1冊の絵本を2人で読む「ふたり読み」には、参加者は皆興味津々。これからの読み聞かせで参加者たちはきっと挑戦することでしょう。

また来てね

9月13日に三股小学校の2年生が80人、15日には宮村小学校の1年生17人が図書館見学に来ました。

子どもたちはそれぞれ、思い思いの本を手にとり読んでいました。

第34回読書感想文感想画コンクール結果発表!

感想画の部

最優秀賞(敬称略)
幼児 宮路美空 (みまた幼)
小学1年生 上村友翼 (三股)

感想文の部

最優秀賞(敬称略)

小学2年生	稲用未紗 (長田)
小学3年生	今村涼雅 (勝岡)
小学4年生	橋口開陸 (勝岡)
小学5年生	安仲祐香 (勝岡)
小学6年生	宮之原功晟 (三股西)
中学生	川原雪菜 (三股)
小学1年生	山田俊輔 (梶山)
小学2年生	八重尾駿 (三股西)
小学3年生	児玉涼 (三股西)
小学4年生	永峰礼菜 (三股西)
小学5年生	池野俊太郎 (三股)
小学6年生	甲斐悠嗣 (勝岡)
中学1年生	上西真莉子 (三股)
中学2年生	栄真音 (三股)
中学3年生	釘元つぐみ (三股)

■ 休館案内(21歳以上のカレンダー) 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月15日以内)

Library 図書館
Mimata
三股町立図書館
〒889-1901 三股町大字榎山3406-8
TEL.51-3200 FAX.51-3751

読み聞かせの実演「ふたり読み」
小学生が図書館を見学

お知らせ

長田・梶山・宮村へ移住するかに「奨励金」を交付しています

町内には、将来、人口減少が心配される小学校区があります。町ではこうした「過疎地域（＝長田・梶山・宮村の各小学校区）」へ移り住む人に、「過疎地域定住促進奨励金（2種類）」を交付しています。移住予定のある人やそのご家族など、お気軽にご相談ください。

- 新築・購入奨励金
- 対象＝①～③をすべて満たす人
 - ①過疎地域外（町内外を問わない）から過疎地域へ引っ越した人
 - ②夫婦の満年齢合計が100歳以下の人
 - ③引っ越してから1年以内に70平方メートル以上の住宅を建築・購入した人
- 交付額＝
 - 小学生以下を扶養＝80万円
 - 上記以外＝40万円
- 転入・転居奨励金
- 対象＝①、②をともに満たす人
 - ①過疎地域外（町内外を問わない）から過疎地域へ引っ越した人
 - ②小学生を扶養している人
- 交付額＝扶養する小学生が、
 - 1人の場合＝10万円
 - 2人の場合＝15万円
 - 3人の場合＝20万円
- 注意事項＝
 - ・交付を受けるには申請が必要です。
 - ・申請は引っ越してから6カ月を経過し

- なければできません。
- ・申請できるようになって（＝基準日）から、6カ月以内に申請を終えることが必要です。
- ・2種類の奨励金を重複して交付を受けることはできません。
- ・宮村小学校区については、平成18年4月1日以降に転入または転居した人が対象となります。

■問い合わせ
総務企画課 企画政策係
☎52-1111（内線225）

平成19年用県民手帳を販売します

- 今年も平成19年用宮崎県民手帳を販売することになりました。
- 県民手帳は、県、市町村の各種統計や県内の主な行事などが収録しており、お仕事や日常生活に大変役に立つ手帳です。ぜひ、県民手帳のご愛用をお願いします。購入を希望する人は、総務企画課またはJA都城三股支所でご購入ください。冊数に限りがありますので、早めの購入をお願いします。
- 品名＝宮崎県民手帳
タテ15センチ×ヨコ9センチ
淡いグレー色
 - 金額＝1冊500円（消費税込み）
 - 販売期間＝
11月15日（水）～1月31日（水）
 - ※ただし、土・日・祝日と12月29日から1月3日を除きます。
 - 問い合わせ

地開発公社からののお知らせ

総務企画課 企画政策係
☎52-1111（内線225）

次のとおり、土地開発公社の土地を売り払います。

■物件の表示＝

所在地	地目	地積	公売予定価格
大字長田 字政矢谷 5423-1	雑種地	1,473平方メートル	2筆まとめた販売になります。
大字長田 字政矢谷 5435-2	山林	364平方メートル	
合計		1,837平方メートル	148万3,192円

- ※当該地の隅に記念碑がありますが、この分は面積に入りません。
- 入札日時＝12月12日（火）午後2時
- 入札場所＝役場4階 第2会議室
- 売払方法＝一般競争入札
- ※ただし、一般競争入札で落札しなかった場合は、随時申し込み順に公売します。（受付期間は12月13日から12月25日まで）
- 入札保証金＝
入札金額の100分の5以上
- 契約保証金＝
契約金額の100分の10以上
- 入札参加申込＝
入札に参加する人は、11月21日から12月4日までの間に指定の用紙により、入札参加申し込み（一般競争入札参加申込書の提出）を行ってください。
- 用紙の請求と書類の提出は、三股町土

地開発公社（役場 都市整備課内）です。※申し込みにあたっては、必ず現地を見たいうえでお申し込みください。

■問い合わせ
三股町土地開発公社（都市整備課内）
☎52-1111（内線241・244）

第58回人権週間

12月4日～10日
重点目標
「育てよう一人一人の人権意識～思いやりの心・かけがえのない命を大切に～」
「人権週間」とは？

今年も12月4日から人権週間が始まります。

人権週間の由来は、1948年12月10日、パリで開かれた第3回国際連合総会で「世界人権宣言」が採択され、この日を記念して国際連合は12月10日を「人権デー」と定め、すべての加盟国に対し人権思想の普及と高揚に努めるように呼び掛けたことによります。

わが国でも、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」として、広く国民に人権思想の普及と人権意識の高揚を呼び掛けるため、さまざまな行事を実施しています。法務省と全国人権擁護委員連合会では、この期間中、啓発運動重点目標を設定し、人権思想の普及の啓発活動を展開しています。

■こんなときは「人権擁護委員」へ
人権が侵害されたり、侵害される恐れがあるとき、いじめ、体罰、土地建物、金銭の貸し借り、そのほか家庭内の問題などいろいろなことでお困りの人は、お近くの人権擁護委員または宮崎県法務局都城支局（☎22-0490）へご相談ください。

- 町内の人権擁護委員
 - 柿原信知 ☎52-3920
 - 別納益男 ☎52-5251
 - 南畑静子 ☎52-4087
 - 去川政雄 ☎52-3210

■「人権相談所」を開設
次のとおり人権相談所が開設されます。時間はいずれも午前10時～正午、午後1時～午後3時までです。

●問い合わせ：三股町役場 TEL 52-1111(代) FAX 52-4944

12月	開設場所
4日(月)	小林市須木支所 ふるさとセンター(せせらぎ館)
5日(火)	高崎総合支所 ふれあい交流センター
6日(水)	えびの市 総合福祉センター 三股町 総合福祉センター(元気の杜) 高原町 ほほえみ館
7日(木)	野尻町 保健福祉センター
8日(金)	高城総合支所 老人福祉館
12日(火)	山田総合支所 総合福祉センター(けねじゅ苑)
14日(木)	山之口総合支所 ふれあいの館
15日(金)	都城市 総合福祉センター
19日(火)	小林市 市役所1階相談室

■問い合わせ
総務企画課 行政係
☎52-1111（内線234）

11月は児童虐待防止推進月間です

子どもは、親の所有物ではありません。親や大人が「しつけ」という理由で行っている行為であっても、子どもに著しい苦痛を与える行為や子どもの成長に悪影響を与える行為は虐待です。

大切なことは、子どもの視点・立場で考えるということです。社会から虐待をなくすためにも、「他人の子どものことだから」と無関心でいるのではなく、少しでも気になることがあれば、迷わず関係機関に通告しましょう。

法務局では、子どもの人権に関する問題を専門的に扱う「子どもの人権110番」を設置しています。虐待を見た人、聞いた人も、勇気を出して電話をしてください。

～子どもの人権110番を知っていますか～
子どもの悩みや困りごとについて、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。

保護者の人からの相談も受け付けています。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

「いじめ」や学校での体罰、困りごとなど相談したいことがあれば、気軽にお電話ください。

■問い合わせ
宮崎県法務局
(子どもの人権110番)
☎0985-20-8747

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ともに、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。

三股町社会福祉協議会
平成18年9月1日から30日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
川上 貢	父	純則	94	今市	3万円
久保 虎夫	母	キミエ	91	中米	3万円
坂元 江美	夫	春美	79	東植木	3万円
大隣 雅春	妻	淑子	52	東原	5万円
石坂 美鶴	夫	重昭	75	山王原	3万円
南畑トミ子	夫	春男	77	蓼池	2万円
樋口 兼泰	妻	トム	69	東植木	3万円
野崎 九三	夫	正月	86	東原	3万円
佐澤 節子	夫	和彦	80	餅原	10万円
小牧 数弘	母	ハツ	87	梶山	3万円

悪質業者から高齢者を守ろう！

注意！！

中国地方で、聴覚障害のある高齢者に、同じく聴覚障害者の友人が「月に8万円の収入」と誘って、50万円もするパソコンソフトを売りつけるという被害が広がっています。

パソコンを持っていない人にも、「パソコンのオンラインゲームは利益が多い。ソフトを買ってくれる人を紹介すれば、月に8万円の収

入になる」と誘います。友人が言うことなので、すっかり信用して50万円支払ってしまうという被害が増えています。

—<ひとこと助言>—

◎障害者の強いつながりを巧みに利用し、人を勧誘すれば利益が出ると勧誘する手口です。勧誘している人も、友人に誘われて被害にあっていることが多く、次から次に被害が拡大する危険性があります。パソコンソフトを売ると

いっても難しく、必ず収入が得られるとは限りません。被害に遭う前にキツパリと断りましょう。障害者以外でも同様の手口が予想されます。気を付けましょう。

心配なときは、お近くの消費生活センターに相談してください。

(見守り新鮮情報 第3号より抜粋)

■問い合わせ
総務企画課 行政係
☎52-1111（内線234）

お願い 都城警察署からの

手配10年...このままでは決して終わらせない!

あなたの情報をお借りしています

通緝監禁致死 場見敬典 誘拐監禁致死 殺人・同未遂 逮捕監禁致死 殺人・同未遂

平田 信 40歳 183cm 高橋克也 47歳 173cm 野地直子 33歳 159cm

■問い合わせ・連絡先：都城警察署 ☎24-0110

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=12月8日(金)
 - 受付=午後1時15分～1時45分
 - 持って来るもの=母子手帳
- もぐもぐ(離乳食)教室
 - 期日=11月16日(木)
 - 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/11月17日(金)
2回目/11月22日(水)
3回目/11月26日(日)【パパママ教室】
 - 時間=午前9時30分～11時30分まで
(ただし、3回目は正午終了です)
 - 持って来るもの=母子手帳、体操のできる服装

子育て支援センターからのお知らせ

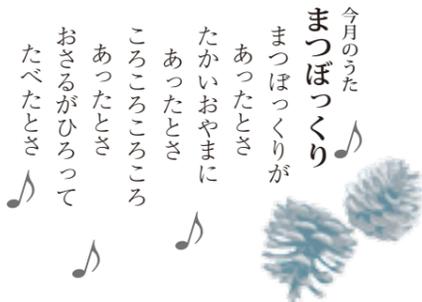
- 子育て支援センター ☎52-8101
- 親子教室
 - 期日=11月21日(火)
 - 時間=午前9時30分～正午
 - 内容="ヘルシーおやつ作り"
 - 参加料=200円

*事前に申し込みが必要です。
*定員20組(親子)です。早めにお申し込みください。
*乳幼児の託児可。お気軽にご参加ください!
- 友達つくろう!一緒にあそぼう!
 - 期日=11月16日(木)
 - 時間=午前10時30分～11時30分
 - ※主催=子育てサークル「いもん子クラブ」
- 親子ふれあいコンサート
 - 期日=11月28日(火)
 - 時間=午前10時30分～11時30分
 - 場所=町総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- ボンジュール・ヤナ!
 - 期日=11月14日(火)、12月5日(火)
 - 時間=午前10時30分～11時30分
 - 町国際交流員のヤナさんとのお話しや遊び
- 英語であそぼ!
 - 期日=12月7日(木)
 - 時間=午前10時30分～11時30分
 - 内容=英語で歌ったりリズム遊びをしたりとても楽しいよ!
- 誕生会

- 期日=11月30日(木)
- 時間=午前10時30分～11時30分
- 内容=10月と11月生まれのお友達をお祝いします!

12月の行事予定

- 親子教室
 - 期日=12月21日(木)
 - 時間=午前11時～正午
 - 内容=クリスマスイベント「親子ふれあいコンサート」
 - 場所=町立文化会館



平成18年度長田へき地保育所入所希望者説明会案内

- 児童福祉係(内線166)
- 平成18年度の長田へき地保育所の入所希望者説明会と入所受け付けを下記のとおり行います。
 - 日時=12月8日(金) 午後3時～
 - 場所=長田へき地保育所
 - 入所対象者=長田地区在住者

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=11月27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。
- いきいき元気塾 ～運動実践編～
 - 日程=11月9日(木)、11月16日(木)、11月30日(木)、12月7日(木)
 - 時間=午後7時～9時(上記日程共通)
 - 場所=健康管理センター(上記日程共通)
 - 内容=糖尿病予防(生活習慣病)のための運動
 - 講師=上村裕子さん(健康運動実践指導者)
 - 持って来るもの=室内用シューズ、水分補給用のお茶、運動のできる服装

※事前に申し込みをしてください。

あなたにあった運動を毎日実践!～その1～

厚生労働省は、生活習慣病予防のための新しい運動マニュアルとして「健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～」を作成しました。

新しい運動指針の特長は、いわゆる「運動」だけではなく、身体活動の量を健康づくりの目安としていることです。身体活動とは日常生活で体を動かす労働、家事、通勤、趣味などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として行う「運動」を含むものです。

身体活動の運動の目安として、強さを「メッツ」、量を「エクササイズ(メッツ・時)」という単位で示しています。

【メッツ】

身体活動の強さが安静時の何倍に相当するかを表す単位。

*座って安静にしている状態が1メッツ

普通歩行が3メッツ

【エクササイズ(Ex)】

身体活動量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間をかけたもの(メッツ×時間)。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなる。

例) 3メッツの身体活動を60分行った場合

3メッツ×1時間=3エクササイズ

活発な身体活動は、生活習慣病予防に効果があります。現在、運動していない人は労働・家事などの生活活動量を増やすことから始めてみましょう。

※広報みまた12月号では具体的なエクササイズ例や目安を紹介します。

Advanced age 高齢者(介護保険) Long term care Insurance 介護用品支給(助成)事業について

●介護高齢者係(内線162)

重度の要介護高齢者を介護している家族に対して、介護用品(紙おむつなど)を購入する費用の一部を助成します。

助成対象者は、町内に住所がある町民税非課税世帯の人で、要介護認定4・5と認定された人を在宅で介護している家族です。その人に対し、月ごとに1回6,000円(年額7万2,000円)のクーポン券を支給します。

■介護用品=

- ①紙おむつ ②尿取りパット ③使い捨て手袋 ④清拭剤
- ⑤ドライシャンプー ⑥おむつカバー ⑦防水シート
- ⑧おしりふき など

*助成希望者は事前に申請が必要です。

三股町寝具洗濯乾燥消毒サービス事業の利用について

●介護高齢者係(内線169)

この事業は、おおむね65歳以上の高齢者と身体障害者のうち、老衰、心身の障害、疾病などの理由で寝具類の衛生管理が困難な人に対して、布団の丸洗い・乾燥・消毒を無料で行うものです。

このサービスを希望する人は、11月24日(金)までに申請書の提出をお願いします。

■サービス実施日=回収日 12月7日(木)

返却日 12月14日(木)

■対象者=◎寝たきりの人 ◎ひとり暮らしの人
◎同居家族が高齢者だけの世帯の人

*申し込み後、各支援センターが訪問し、調査などを行います。その後利用の要否決定を通知します。

■申込先=

- 1・2・3・8・9地区に住んでいる人は
三股町地域包括支援センター ☎52-8634
- 4・5・6・7地区に住んでいる人は
北部在宅介護支援センター ☎52-8028

※詳細は下記までお問い合わせください。

町社会福祉協議会事務局 ☎52-1246

地域包括支援センターからのお知らせ

～高齢者の権利擁護について

●地域包括支援センター(内線169)(直通☎52-8634)

地域包括支援センターの権利擁護業務で目指すものは、誰もが住み慣れた地域で尊厳ある生活を続けていきたいという当たり前の願いを実現していくことです。

現在、高齢者虐待や悪質な訪問販売など高齢者の権利侵害が疑われるケースが多く発生しています。

今回は高齢者の虐待についてお知らせします。

●高齢者虐待の定義

65歳以上の高齢者に対して、養護者(実際に介護や世話をする家族など)や要介護施設従事者などが行う行為として、次の5つに分けられます。

【身体的虐待】 暴力行為などで、身体に傷やアザ、痛みを与える行為や、外部との接触を意図的、継続的に遮断する行為。

(具体例) 蹴る、殴る、ベッドに縛り付ける、食事を無理やり口に入れる など

【心理的虐待】 脅しや侮辱などの言葉や威圧的態度、無視などで精神的、情緒的苦痛を与えること。

(具体例) 失敗を笑ったり、それを人前で話したりして高齢者に恥をかかせる行為、侮辱を込めて子どものように扱う など

【性的虐待】 本人との間で合意ができていない性的な行為または強要。

(具体例) 排泄の失敗などに対して、懲罰的に裸にして放置するなど

【経済的虐待】 本人の合意なしに財産や金銭を使用し、本人の希望する金銭の使用を理由なく制限すること。

(具体例) 年金の預貯金を本人の意思、利益に反して使用する、日常生活に必要な金銭を渡さない など

【介護・世話の放棄、放任】 意図的であるか、結果的であるかを問わず、介護や生活の世話をしている家族が、その提供の放棄または放任し、高齢者の生活環境や、高齢者自身の身体・精神的状態を悪化させること。

(具体例) 入浴していないため悪臭がする、散髪をしていない、皮膚が汚れている など

◆

高齢者の虐待は、虐待をしている養護者本人には虐待をしているという認識がない場合が多く、また、虐待を受けている高齢者自身も養護者をかばう、知られたくないなどの思いがあるため発見しにくい状況にあります。そのため、虐待の早期発見には身近にいる地域住民の協力は必要不可欠です。

何かありましたら当センターにご相談ください。



いきいきげんき!

～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

★かしく食べる ～その4～

◎アルコールの適量 どれくらい?

お酒は上手に飲めば『百薬の長』。でも、度を過ぎると『万病のもと』になります。適量を守り、楽しいお酒を飲みましょう。アルコールの適量は下の表のとおりです。純アルコール20gを含む酒類の量になります。

種類	濃度	適量(ml)	目安
ビール	5%	500	中ビン1本
焼酎	20～25%	125	7:3のお湯割り1杯
日本酒	15%	170	1合弱
ウイスキー	43%	60	ダブルで1杯
カクテル	25%	100	ショートで1杯半
酎ハイ	7%	360	ビアグラス1杯
ワイン	14%	180	ワイングラス1杯

アルコールを処理するスピードは体重に比例します。体重1kgにつき、1時間に0.1gのアルコールを処理します。例えば体重60kgの人のアルコール処理量は0.1×60＝6g(1時間で6g) 焼酎のお湯割り1杯処理するのに3時間かかります。仮に、朝6時に起きる人が、焼酎を2杯飲むなら、午前0時まで飲み終われば、翌朝まで残らないでしょう。言い換えれば、飲み終えて6時間経たなければアルコールは完全に排泄されません。酔いが冷めたと感じても、まだ残っているのです。飲酒運転は絶対にやめましょう。*処理できるアルコール量には個人差があります。また、そのときの体調でも変化します。

◎二日酔いにならないためには?

体内に入ったアルコールは30分で約3割が胃から吸収され、残りは1～2時間で小腸から吸収されます。二日酔いとはアルコールが体内で処理できず、翌日まで残っている状態です。二日酔いにならないためには、①飲みすぎない。②飲み終わる時間を決める。の2点に注意しましょう。

4つのお皿をそろえましょう!
【白の皿のメニュー】 柿寒天 / 100gのデザート

材料(6人分)	
柿 3個 (600g)	砂糖 60g、粉寒天 1包 (4g)、水 500cc
作り方	①柿は1/4角に切り、耐熱容器に入れ砂糖をまぶす。ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。 ②水と寒天を鍋に入れ火にかける。1～2分沸騰させ、寒天を煮とく。 ③柿を加えて容器に流し、冷やして固める。

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。

みまた 暮らしのカレンダー

1. November ~ 11. December 2006

※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。

◎11月の予定

1 水		
2 木	・缶・びん	
3 金	◎藤元上町(内) ☎23-4000(上町) ◎稲津医院(内・婦) ☎23-7501(花線町) ◎たけした子ども医院(小) ☎51-0005(三股町) ◎池之上整形(整・リハ・リウ) ☎23-2311(上川東) ◎横山病院(泌) ☎22-2806(郡島町) ◎たき診療内科(心内・精・精神) ☎46-9191(若葉町) ・図書館休館日	
4 土		
5 日	◎山内小児科(小) ☎22-0048(上町) ◎ケイオークリニック(内・小) ☎46-4500(一万城町) ◎大岐医院(内・青・外) ☎57-2025(山之口町) ◎もちお姥原医院(整形・形成) ☎21-5355(豊原町) ◎姉川医院(皮・泌) ☎22-2205(小松原町) ◎若下耳鼻咽喉科(耳鼻) ☎51-1187(三股町)	
6 月	・不燃物	・図書館休館日
7 火	・可燃物	
8 水		
9 木	・トレイ・ベット	
10 金	・可燃物	
11 土		・図書館休館日
12 日	◎城南病院(小・内) ☎26-3662(大王町) ◎いづみ内科(内) ☎22-7111(鷹尾) ◎坂田医院(内・消・胃) ☎51-2003(三股町) ◎三州病院(外・青・内) ☎22-0230(花線町) ◎橋整形(整) ☎23-7236(中町) ◎吹上耳鼻科(耳鼻) ☎21-4133(鷹尾) ・図書館休館日	
13 月	・不燃物	・図書館休館日
14 火	・可燃物	
15 水		・図書館休館日
16 木	・缶・びん	
17 金	・可燃物	
18 土		
19 日	◎海老原記念(内) ☎22-2240(立野町) ◎河村医院(内・小) ☎39-5868(梅北町) ◎長倉医院(内・小) ☎52-2109(三股町)	

19 日	◎西平外科(外・骨) ☎25-5551(久保原町) ◎吉見病院(外・整・内) ☎58-5633(高城町) ◎中山産婦人科(産・婦) ☎23-8815(前田町)	
20 月	・不燃物	・図書館休館日
21 火	・可燃物	
22 水		
23 木	◎田中内科(内) ☎23-5872(北原町) ◎園田光正内科(内) ☎38-5115(太郎坊町) ◎海老原内科(内・小) ☎64-1211(山田町) ◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上町) ◎土井外科(骨・外) ☎22-1825(上東町) ◎いそいち産婦人科(産・婦) ☎22-4585(平塚町) ・図書館休館日	
24 金	・可燃物	
25 土		
26 日	◎村上クリニック(骨・内) ☎25-2700(宮丸町) ◎原田医院(内・小・外) ☎26-3330(郡元町) ◎あきづき医院(内・心・内) ☎36-0534(上水流町) ◎宗正病院(外) ☎22-4380(八幡町) ◎一心外科(骨・内・門・内) ☎52-7788(三股町) ◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長原町)	
27 月	・不燃物	・図書館休館日
28 火	・可燃物	
29 水		
30 木		

◎12月の予定

1 金	・可燃物	
2 土		
3 日	◎有川医院(呼吸・胃) ☎24-6677(上川東) ◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長原町) ◎宮下クリニック(内・皮) ☎37-0539(庄内町) ◎福島外科(外・骨) ☎38-1633(郡北町) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎西浦耳鼻科(耳鼻) ☎22-0715(松元町)	
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	◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎下長飯クリニック(外・内) ☎39-0800(下長原町) ◎出水医院(内) ☎59-9424(高城町) ◎柳田病院(脳・外) ☎22-4862(東町) ◎永井整形外科(整) ☎51-1122(三股町) ◎宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原町)	
11 月	・不燃物	・図書館休館日



◎今月の表紙

『上手にできるかな』



親子クッキング講座

10月14日、『三股町さつき会』主催の親子クッキング講座が開かれました(13頁に関連記事)。取れたての旬の野菜や牛乳を使って親子楽しく調理しました。写真は牛乳を使ったミルクもちを作る子どもたち。甘いおいに自然と口元が緩みます。

税

● 問い合わせ：税務財政課 TEL 52-1111(代) FAX 52-4944

11月30日(木)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。

■ 固定資産税 (3期)

■ 国民健康保険税 (5期)

※口座振替は11月27日(月)が振替日です。再振替は行っていません。24日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

残高不足などで振替ができなかった場合は、納期限後に「口座振替不能用の納付書」をお送りします。役場または郵便局以外の金融機関で納めてください。

「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、

思わぬ事故や病気、失業など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、または一度に納めることが難しいといった場合には、事前にご相談ください。

町税の納め忘れはありませんか

● 納税管理係 (内線144・147)

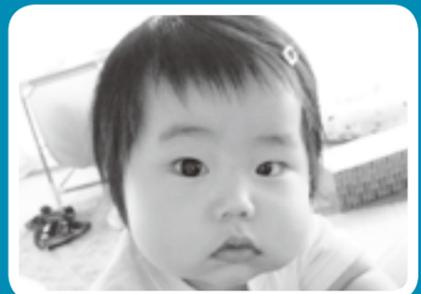
町税の納付をうっかり忘れるなどして納期限を過ぎますと、滞納として督促状が送られ、本来納めるべき税額のほかに督促手数料や延滞金もあわせて納めなければならない場合があります。また、滞納したままですと、財産の差し押えなどの滞納処分を受けることにもなります。町税は納付期限内に完納しましょう。

督促

納期限後20日以内に督促状を発送します。その場合、1通につき100円の督促手数料がかかります。

・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 ・たばこは町内で買いましょ

わが家の一番星



好奇心旺盛で元気いっぱいのは綺ちゃん。これからも、その元気と笑顔でみんなを癒やしてね♡

木村咲綺ちゃん(0歳)
 ◎平成17年12月18日生まれ
 ◎光寿さん・美由紀さんの長女



ごはんもいっぱい食べて、おっぱいもたくさん飲む岳ちゃん。大きくなあれ♪

道嶋岳斗くん(0歳)
 ◎平成17年11月23日生まれ
 ◎寛さん・千春さんの次男

お便りやイラスト、お子さまの写真を募集しています。

皆さまからのお便りを募集しています。ふだん生活で感じたことや皆さんへのお願いことなどを400字以内に、またアニメのヒーローなどをお書きの上、お送りください。

◎わが家の一番星

3歳以下のお子さまの写真とコメントを添えてお申し込みください。

■問い合わせ 総務企画課企画政策係 ☎52-1111

茶しよけ

家族のことも、自分のことさえも分からなくなってしまう。親子には、長年連れ添った夫婦には、いったい何が残るのでしょうか。▽「認知症」と向き合う安藤さん(仮名)と石田さんの取材を通して、どちらの家庭にも、目に見えない「何か」を感じ、わたしの目に鮮やかに映る世界がありました。▽その「何か」はわたしにとって、安易に親子や夫婦間の「愛」や「絆」と呼ぶことはできない、もっと崇高な、それでいて単純かつごく自然なも

のよつな気がしました。▽そして安藤さんも石田さんも口にした「一緒にいたい」という言葉に、それをひも解くすべてが詰まっているように思えます。▽三山医師は「高齢化が進む中で、認知症高齢者が身近に居ることを自然に思える地域になってほしい」と話しました。▽誰にでも起こり得る認知症。それを自然体で受け入れられる地域社会。取材した二つの家庭では、この理想の社会である「認知症とともにあるイロトリドリの世界」がごく自然にできあがっている気がしてなりません。

三股文芸

95

【短歌】◆三股短歌会

台風がすぎれば戻す花の鉢所窓の位置を鉢にききたし

桑畑 千代子

台風の後には、しまい込んでいた花の鉢を元の場所に戻すのに苦労する。「この花はどこだったっけ」と、鉢に聴きたい気持ちだった。

【俳句】◆三股椿俳句会

澄み渡る妻と二人の良夜かな

荒 武 文 博

十五夜というの外に出る。近くの小川の堤をそぞろ歩き。格別会話もないが、澄み渡った空には月が。しばし至福感、静かに時は流れる。

この腕をそつと撫でゆく風のあり秋いつの間にか側にいた

西畑 よし子

9月に入ると開け放しの窓からいつの間にか風は少し冷気を含み、この腕をなでていきます。あらためて秋がそばに来ていることを感じる一瞬です。

梶山の塚の仁まや空澄めり

秋 元 満 雄

都城上東町の道路沿いに梶山街道の標識が立っています。塚には武将二氏の墓石と腰掛石、その前に形相厳しい二体の仁王像が立っています。澄み切った晩秋の日差しは、仁王像に安らぎを与えているようでした。

◎町章

町の木「イチョウ」を図案化したもので、外形は丸く円満で輪、すなわち和やかさを表し無限を意味しています。

◎町の花／サツキ

◎町の鳥／ホオジロ

◎町の木／イチョウ

◎町のおいたち

三股町にはいろいろ発掘される土器から、新石器時代より各所に人が住んでいたことがうかがわれます。また、その名の起源は「古くから川三条、股になりて流れたり」と古書にあって、その名「三股」をとどめているといわれています。徳川時代は薩摩藩に属し、明治初年五戸長を一元として、戸長役場と改称しました。当時の地頭三島通庸公は荒涼たる原野に土木をおこし、産業を奨励し教育の振興をはかつて村造りをなし、ここ三股の基礎が築かれたのです。

明治23年、町村制実施により三股村となり、昭和23年5月3日に町制を施行して名実ともに三股町として発足しました。以来自治の発展に努め、文化農村建設へと邁進し、さらに今や数多くの企業誘致により町民の所得向上をはかりながら住みよい豊かな田園工業都市をめざして躍進しています。

三股町の人口

平成18年10月1日現在

- 男/11,542人・女/13,101人
- 計/24,643人・前月比+12人
- 世帯数/9,229戸(+5戸)
- 出生/25人・死亡/16人
- 転入/64人・転出/61人

発行・編集／三股町総務企画課

〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1
 TEL0986-52-1111 FAX0986-52-4944
 URL http://www.town.mimata.miyazaki.jp/

No.435
2006.11

100この広報紙は、古紙配合率100%の再生紙を使用しています。



「わたしたちの」こだわり

【今回のテーマ】

町内出沒編

この心地よさは自分だけにしか分からない？

今回は、第7地区運動会をはじめ、イベントに参加した皆さんや今市地区の子どもたちに『自分のこだわり』を教えてください。「これをしないと一日が終わらない!」「この心地よさは自分だけにしか分からない!」という人それぞれに持つ『こだわり』。心のよりどころといっても過言ではありません。皆さんはどんな『自分だけのこだわり』を持っていますか？



劇団こぶく劇場プロデュース公演 #11
こぶくおとこのシアター vol.3

ガンボのおはなし

ぼくも、魔法、
じょうずにつかえるかな…

作・演出 永山知行



【ものがたり】
バルセロナに住む男の子、アントニオはいつも
のように、お茶を飲みながらおばあちゃんといろ
んな話を聞いていた。その日、おばあちゃんは突然、
声をひそめて話した。
「あのね、おばあちゃん、実はね、魔法使いなの。」
そうして、おばあちゃんは、ガンボという男の
子のお話を聞かせてくれた…
—ガンボとアントニオと、それからタメナサラリー
マン、魚田昌広(つおたまひろ)。
時代も、場所も違う、三人の男の子たちには、
けれど、ある共通の秘密があった…

11月22日(水)
開場/午後7時 開演/午後7時30分

11月23日(木)
開場/午前10時30分 開演/午前11時
開場/午後1時30分 開演/午後2時

※上演時間…約60分

料 金：一 般(高校生以上)……………1,200円(当日1,500円)
小学生～中学生…………… 500円(当日 700円)
おやこペア(一般+小中学生)…1,500円(当日2,000円)
※未就学児は入場無料です。

出 演：あべゆう、上元千春、濱砂崇浩、吉國浩二ほか



～あこぎ(アコースティックギター)な、ロック～
為山五朗&中尾諭介
With宮崎フレンズ(上之園謙治・竹下信行)

11月30日(木)

開場/午後6時30分 開演/午後7時

上演時間 約90分(休けい込み)

料 金 一 般 2,000円(当日2,500円)

小学生～高校生 1,000円(当日1,500円)

ペ ア 3,000円(前売りのみ)

※就学前児童も入場できます。



フルート アンサンブルの楽しみ

～フルートで巡るヨーロッパの旅～

2007年1月7日(日)

開場/午後1時30分 開演/午後2時

※上演時間/約90分(休けい込み)

料 金：一 般……………1,500円(当日2,000円)

小学生(高校生)…700円(当日1,000円)

ペ ア……………2,500円(前売りのみ)

※全席自由 就学前児童の入場はご遠慮ください。

出演者

(写真順)

フルート

桐原直子

大保麗香

北村美保

フルート

井上紀子

上原由李

ピアノ

稲森 愛

演奏曲目

シリクス/ドビッシー～ギリシャ～
Opera “セヴィリアの理髪師” 序曲/ロッシーニ ～イタリア～
愛の悲しみ ほか/クライスラー～オーストリア、ウイーン～
トリオ Op.13 より/Fr.クラーウ～ドイツ、デンマーク～ ほか



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