



特集

花と緑と水の息吹

長田の自然が語るもの

豊かな自然環境に生まれ育つ長田小学校の子どもたち。
彼らはその自然の息吹に何を学ぶのだろう。

お知らせ

来年4月から

コミュニティバスの運行を
計画しています

長田の自然が語るもの

花が咲き、緑がもえ、水が命はぐくむ豊かな自然。長田小学校の子どもたちは、その恵まれた環境の中で「自然と命のかかわり」を学んでいました。

当たり前のようにそこにある自然に、

長田の子どもたちは何を思い、何を学んでいるのだろうか。環境省環境カウンセラーの池辺美紀さんの協力を得て、実際にこの目で確かめてみることにした。

「がま淵」から川へ

「しゃくなげの森」のすぐ南側には、南の高千穂峡と称される長田峡の「がま淵」がある。

「がま」とは洞穴の意味だそう。長い年月を経ての侵食作用。いつまで見ても飽きない自然の造形美とエメラルドグリーンの水の色はとても相性がいい。後ろ髪を引かれながら、がま淵から上流へと歩を進めた。

11月も終わろうとするこの時期、「夏でも上流の川の水は冷たいから、なおさらだろう」と、ある程度の予想をしながら川に入ったが、予想をはるかにしのぐ水の冷たさ。3日ほど歩いただけで、もう足の感覚はなくなってきた。

「今時期の水温は13度くらいですよ」。笑いながら教えてくれた池辺さんは、子どものころを回想するように「わたしが子どものころは、足が速くなるから川で遊んでこ



魚たちの出迎えを受け、水の中へ



喧騒の中では目に留まらないもの



死も自然の営みの一部だ

いつて、よく大人に言われていましたよ」と話した。

なるほど、この水の冷たさと重さ、足もとの悪さならば自然と足も鍛えられ、バランス感覚もよくなる、自然のエクササイズかもしれない。

ありのままの自然

池辺さんに誘われるまま上流に進んでいると、水の冷たさにも少し慣れはじめ、張りつめた意識もようやく周りに向けることができるようになった。

川の流れがゆるやかになり、木漏れ日が川面に輝いている。目を閉じれば、川のせせらぎや鳥のさえずりがやわらかな風に乗って耳元を渡っていく。ふと、「町内の街中に住んでいる人にも、ここで深呼吸をし

考えていた自分の目の前に、仲間の死がいの上をゆっくり泳ぐ魚たちの姿があった。

「子どもたちが学んでいるのは、きっとこれなんだ」。

サワガニやヤマメが死んでも、川は流れ、魚は泳ぎ、鳥はさえずる。死という事象は自然の営みの一部であり、「自然の営みは過去から未来へと永遠に続くものだからこそ、自然も、その一部である命も大切にしなければならぬ」ということを、長田の子どもたちはこの豊かな環境の中で学んでいるのだ。

池辺さんが子どもたちに「自分たちも自然の中で生かされているんだよ」と言っていた意味が、この長田の自然を実際に体感することで、少し分かったような気がした。



誰もがうっとりとする「がま淵」。自然への畏敬の念が込み上げる



Yoshinori IKEBE

豊かさを知ること

池辺美紀さん

「しゃくなげの森」代表。環境省環境カウンセラー。国土交通省大淀川流域委員会委員、宮崎県自然保護推進員、NPO法人大淀川流域ネットワーク理事などを兼務。



人の豊かさとは、対価のない心の豊かさとはいったい何でしょうか。

長田地区の人たちは、生きる喜びが表情から見てとれます。豊かな生活をしているのがよく分かるのです。それは何からくのかと考えたときに、やはりこの豊かな自然の中の緩やかな時間を大切に生活しているからではないかと思えます。

風の心地よさ、光の美しさ、緑のきらびやかさ。そういった自然からのメッセージを受け取る心の余裕がある。当たり前目の前に緑豊かな自然があっても、それは当たり前ではない特別な環境なのだということを知っている。そういうことなのではないかと思えます。

子どもたちにもこの恵まれた自然環境を、ふるさと長田を愛してほしい。長田はこんなにすばらしいところなのだ誇りを持って発してくれる人に育ってほしい。そういった淡い期待を持って、「命はつながり、自然の中で生かされている」ということを子どもたちに伝えていきます。



発眼卵

人工授精

採卵

ヒゲナガカワトビケラの幼虫

水生昆虫調査

川の水質検査

棒踊り

農業体験

Special Interview

Sumiko MOURI



子どもたちに「長田」を
気付かせてあげたい

三股町立長田小学校
校長 毛利寿美子さん

長田小は全校生徒がみんな一緒に学んで遊ぶ、児童数35人の小規模校です。少人数だからこそ、何をしてもただ「見てるだけ」の子どもはいません。一人ひとりが主役なのです。校内農園では、上級生が下級生に畑のうねの作り方を教えます。ドッジボールやサッカーはみんな混じって行います。そのため、上級生と下級生の結びつきがすごく強い。上級生も下級生もお互いが協力しなければ物事がスムーズに進まないということを知っているわけです。また、地域の皆さんは、めずらしいものがあつたといつては、学校に持って来て子どもたちにいろいろなものを見せてくれます。

ですから、子どもたちは経験による知識が豊富。長田小の子どもたちのそういういろいろな知識と経験は、彼らを取り巻くこの豊かな自然環境と地域の教育力のたまものなのです。自然が豊富な場所まで行くために、お金を払わなければ行けない学校の子どもたちもいます。しかし、ここの子どもたちは学校の周りで、校内で、この豊かな自然を感じることができます。そのような環境にあるということはすごく幸せなことなのです。それを子どもたちに気付かせてあげたい。当たり前のように目の前にある自然に、長田の四季のうつろいに、この環境から生まれる「恵み」に気付かせてあげたい。そして、「実は自分たちってすごいところに住んでいるんだ」ということに気付かせてあげなければいけないと思っています。

長田小出身の子どもたちが900人の中学生の輪に入っていて、40人学級の輪に入っていて、自信を持って「長田出身です」と言える人になってほしいと願っています。

長田の自然から子どもたちは何をどのように学んでいるのでしょうか。長田小学校で行われている授業の一部を取材しました。

恵まれた環境を生かした 長田小学校の教育

町立長田小学校では、豊かな自然環境を活用した教育を行っています。

同校は、児童数35人の小規模校。学校の裏には清流が流れ、周りを緑がぐるりと囲んでいます。耳を澄ませば、せせらぎと鳥のさえずりが聞こえます。

その類まれな自然環境は、子どもたちの心を育て、格好の学習の場となっています。

学校では、生まれ育つ豊かな自然環境のすばらしさを学ぼうと、校内にある農園でサツマイモやキュウリ、ナスなどを栽培する農業体験や、身近にある川の水生生物調査、伝統芸能である棒踊りなどの伝承活動を行っています。

豊かな自然環境を活用した教育



教材としても秀逸なヤマメ



総合学習を学んだ長田小学校6年生の皆さん
左から、三島天汰くん、西葵さん、轟木亜優美さん、井手之上麻理さん、宮崎常之介くん
遊びのこと、畑のこと、虫のこと... 何でも知っていて、何でも優しく教えてくれる6年生は下級生からの信頼も厚い。

6年生が学ぶ 「自然の中の命」

同小6年生(5人)は、身近な自然環境を活用した総合学習で、恵まれた自然環境と川の生き物たちの食物連鎖を通して「自然の中の命のつながり」を学んでいます。

9月14日には、「ふるさとの川再発見」と題して、溪流に住む水生昆虫の調査と川の水質調査を行いました。

子どもたちは、水生昆虫の王様と呼ばれる「ヘビトンボ」や「カワゲラ」といった水生昆虫を発見し、川の水がきれいなこ

とを確認しました。また、その昆虫を主食とするヤマメ、それを食べる人といった自然界の食物連鎖から「命はつながっている」ということを学びました。

11月14日は「命の学習」。「しゃくなげの森」でヤマメの採卵と人工授精を見学しました。

子どもたちは、卵一つ一つの形の違いや、発眼卵と呼ばれる卵を確認し、命の誕生の尊さや命は皆等しく生まれてくるということを学びました。

採卵、人工授精を見学した後、昨今で特に問題とされているいじめや自殺についての学習

会。命の誕生を見て、いじめや自殺は単に「してはいけないこと」ではなく、「命のつながり」を途絶えさせてしまうことでもあるということを知りました。



Interview 「総合学習」で 感じたこと

長田小6年 宮崎常之介くん
山や川があって、空気がきれいな長田の自然の中では、昆虫やヤマメや鳥たちのたくさんの「命のつながり」がありました。もし自然がなかったら、いろんな命がつかないということが分かりました。

「カワネズミ」を守りたい！ 「やまめクラブ」

平成16年7月に設立された環境省子どもエコクラブ「やまめクラブ」は、長田小児童で構成。環境保護と子どもたちの心の育成を目的に、身近にある豊かな環境をフィールドとして自然環境学習を行っている。

やまめクラブは、設立と同年の12月、学習の中でカワネズミの保護を訴え、餌となるヤマメの放流を考案。町淡水魚協同組合の協力を得て、約10匹のヤマメの稚魚3000

匹を放流し、カワネズミの生息できる環境作りを行った。この活動は、「子どもが大人を動かし、地域を変えた」と地元報道機関に大きく取り上げられた。

現在もこの活動は継続され、長田小の子どもたちには、自然への畏敬の念が受け継がれている。

（カワネズミ）
県が準絶滅危惧種に指定する日本固有種（モグラ目、別名水中モグラ・本州・四国・九州に分布）。水生昆虫やサワガニ、ヤマメを主食とし、河川溪流に生息。沖水川上流域（大八重地区）でたびたび目撃される。かつては、県内各地の溪流域に多く生息していたが、河川改修などによる生活環境の悪化や、餌となる魚や水生昆虫が減少して、近年生息数も激減している。



「自然を大切に作る」という意味

受け継がれる豊かな心。
それを踏みにじる
心ない行為

4～5歳で紹介したように、長田小学校では、恵まれた自然環境の中、小学校と地域が連携して「長田地区ならではの」心を育てる教育が行われています。子どもたちはこれからも、豊かな自然を自分たちの原風景として育っていくことでしょう。

しかし、一方ではこの豊かな自然に対して、心ない行為をする人が後を絶ちません。それは、不法投棄です。ビニール袋に詰められた空き缶や包装紙の数々、洗濯機やテレビ、果ては大量の古タイヤ…。これらが心ない人の手によって捨てられているのです。長田の山や川に学ぶ子どもた



長田地区の山や川に不法投棄された洗濯機やテレビ、大量の古タイヤ。心ない行為は、地区住民だけでなく、すべての町民の心を踏みにじる

棄に住民も肩を落とすばかり。モラルの問題で済む話ではなくなっています。

花と緑と水のまち 町民みんなで考える

不法投棄の問題は、なにも長田地区だけの問題ではありません。どの地域でも問題視されるタバコや空き缶のポイ捨てなどもまったく同じ不法投棄です。

どこにでも捨てられている空き缶やタバコの吸い殻が目についたとき、わたしたちは心を痛めます。中にはそれらを拾い、持ち帰る人もいます。その行為は、ふるさとである自分の住環境を大切に思うからこそその行為。長田地区住民の自然を愛する心に通ずるものがあります。三股町は「花と緑と水のまち」をキャッチフレーズにしていま

す。これはわたしたちのふるさとが豊かな自然であることの特徴なのです。

町民が誇る心よりどころ、ふるさとである「花と緑と水のまち」。それが凝縮している長田地区の豊かな自然は、三股町民の原風景ともいえます。誰もそういう場所が汚されるのは心苦しいはずで

長田地区の子どもたちに受け継がれている「自然を大切に作る」という意味も、はるか昔から自然に寄り添ってきた人の営みである「自然との共存・共生」という意味も、すべては町民のふるさとを思う気持ちの中に、本来の意味が隠されているように思えます。



長田の自然が語りかけるもの

近年叫ばれる地球温暖化をはじめとした環境問題は、人が行ってきた行為の結果だといわれます。自然をないがしろにした結果、動植物がいなくなったとしたら、わたしたちはどうやって生きていけばいいのでしょうか。人が食物連鎖の頂点に立つのであれば、自然を痛めつけた後に何が起こるかは容易に理解できます。自然環境に対して考慮しないことは、命を軽視することと同じであり、昨今の「いじめ問題」や「低年齢層の自殺問題」などにもつながっています。

土がなくてもしっかりと根つき、青々とした葉を茂らす木。それは、土がないという厳しい環境下でも、生き抜こうとする力を、生きていかなければという強さを教えてくれます。長田小学校の子どもたちが、身近にある「さまざまな命の営み」からそれらを学んでいることは、自然と命を大切にする郷土愛を受け継いでいくことでもあるのです。

この恵まれた三股町の環境で、大人であるわたしたち一人ひとりも、自然が語りかけてくるものにしっかりと耳を傾け、自然環境の保護と命の大切さを真剣に考える必要があるのではないのでしょうか。

特集
長田の自然が語りかけるもの
The thing which nature of Nagata district tells.

来年4月から、コミュニティバスの運行を計画しています

コミュニティバスとは、市町村が住民の移動手段を確保するために運行する路線バスのことです。



運行予定のコミュニティバスと同型のバス

町内を走る4つのバス路線（廃止路線代替バス）は、すべて宮崎交通に委託しています。しかし、町民の皆さんの生活とバスの運行時間が合わないなどといった利用しにくい状況のため、利用者は年々減少しています。利用者が少ないバス運行に対する赤字額は、現在、町と県で2分の1ずつ補助しています（H17年度実績合計2,147万円）。

そのため、町では、平成16年度から取り組んでいる行財政改革の中で、宮崎交通に対する補助金の見直しも検討してきました。結果、引き続き宮崎交通へ委託しても、利用者は減少し補助金の額も増加することが予想されることから、将来の地域バスのあり方などを盛り込んだ「三股町地域バス再編計画」を作りました。

町では、この計画書に基づいて、①長田地区中学生の通学のための移動手段の確保、②交通弱者（お年寄りや子どもなど）の移動手段の確保、③商店、医療、金融機関の無い地域と町の中心を結ぶ路線の確保、などを主な柱として、来年4月から宮崎交通が運行する一部の路線を除き、町営のコミュニティバスを走らせる予定です（図1）。

■これまでの取り組み

町は、平成16年6月、役場職員で組織する「町内巡回バス運行に関する分科会」を設置し、翌年8月4日まで計16回の検討会を開催しました。本会では、町内施設利用者のアンケート、バス利用者へのアンケートと乗降者調査、中学生へのアンケート調査などを行い、運行路線、便数、料金などを検討しました。



三股町地域バス再編検討委員会メンバー（敬称略・順不同）
松山保治、二之方美年、北村勝吉、鳥川美江子、安岡賢雄、黒木兼一郎、根井環、別納知子、日高賀世子、清水田鶴子

本年7月14日には、町内各地区の住民10人による「三股町地域バス再編検討委員会」を設置。自治公民館連絡協議会会長の松山保治さんを会長とし、分科会から出された各案に対する協議を行い、「三股町地域バス再編計画書（案）」の作成を行いました。

※詳しい情報は、広報みまた2月号、3月号でお知らせします。

三股町コミュニティバスの…

バスとキャラクターに名前をつけてください！

愛称・運転手募集！

〔バスの愛称募集〕

バス車両は、37人乗りの路線用マイクロバスです。町ではバスの愛称を募集します。

〔例〕

☆石川県野々市市「のっティ」「のこち」と「コミュニティ」を組み合わせた言葉。市民に気軽に乗っていただけるように「乗って、いいバス」という意味

☆東京都武蔵野市「ムーバス」市民を移動、感動させる意味の「Move us.」と運行を管理する武蔵野市の「ム」をかけた市民公募による造語

〔バスキャラクター愛称募集〕

広報みまた掲載中の「ハッスルみまたさん」や「ぼんちくん」の作家みやこのジョーさんに依頼し、左記の絵が完成しました。今後は、バスのキャラクターとして、バス車両、バス停、時刻表などに活用していきます。そこで、このキャラクターの愛称を募集します。

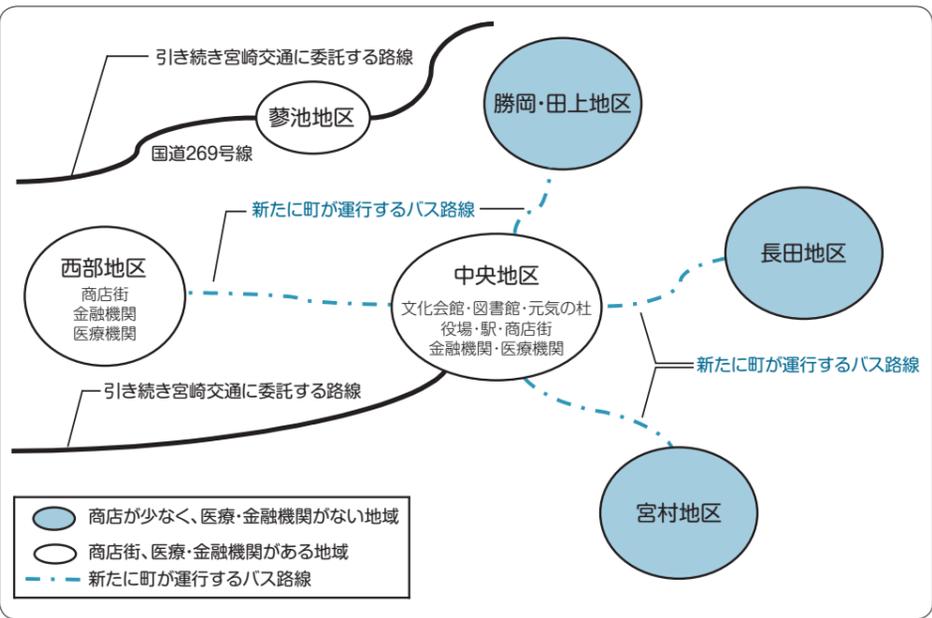


〔運転手の募集〕

コミュニティバスの運転手（パート）を募集します。勤務時間は1日1時間〜5時間程度です。

■詳細はお問い合わせください。
■資格Ⅱ大型2種免許または大型免許取得者
ただし、大型免許取得者については、採用後、講習を受けていただきます。

■受付Ⅱ直接、左記にお越しください。その際、免許証をお持ちください。



【図1】 来年4月から運行予定の三股町コミュニティバスの路線概要図

◎応募先・問い合わせ（3種共通）

〒889-11995 三股町五本松1-1 総務企画課企画政策係
☎52-1111（内線）224・225 FAX52-4944 メール kikaku@town.mimata.miyazaki.jp

※愛称応募は、「バスの愛称」または「キャラクター愛称」を明記し、その愛称をつける理由もお書きください。

募集締切はすべて12月28日（木）まで



4万7,000人が彩った 第16回三股町ふるさとまつり

「第16回三股町ふるさとまつり」は、11月11日、12日の2日間に行われ、ふれあい中央広場をメイン会場に開かれました。まつりは、地場産業や文化の発展などを目的に、町や商工会、JA、各種民主団体などで構成される実行委員会が企画したものです。今年約4万7,000人の人出でにぎわいました。また、武道体育館では同2日間に行われ、「第16回三股町文化祭」を開催。書道や絵画、創作物など、個人や団体から出展された約3,000点を展示しました。

- 9 力の限り! (11日・12日)**
6人の力を合わせてソリを引く名物の人間早馬。一般男性の部は150*の儀。かなりきつい。
- 10 かわいくかいてね♪ (11日・12日)**
国際交流員のコーナーで行われた「フェイスペイント」はたくさんの子もたちでにぎわった。
- 11 とおおお〜! (12日)**
商工会青年部が生んだ「三股レンジャー」。どぶろくをテーマにしたショーは、まさに郷土愛。
- 12 まつりのポスターになりました! (12日)**
ポスターコンクールで栄えある会長賞に選ばれた上村愛梨沙さん(小6)。おめでとう!
- 13 給食をみんなで食べよう! (12日)**
総合福祉センター「元気の杜」で行われた学校給食展。給食の献立に多くの人が舌鼓。
- 14 三股ばやしでシャシャンがシャン (11日)**
オープニングを飾るサンバカーニバル。各団体の個性的な踊りは見るものを楽しませた。
- 15 文化祭も同時開催! (11日・12日)**
武道体育館では、文化祭を開催。約3,000点の芸術作品の展示に来場者はうっとり。
- 16 山田孝雄さんも帰郷 (12日)**
昭和枯れすきなど数々のヒット曲で知られる作詞家の山田孝雄さん(桐山出身)。愛妻の松原愛さんと共演。
- 17 こうやってするんだよ! (11日・12日)**
子どもの広場の「昔の遊びコーナー」。12日は女の子たちにあやとりを伝授。
- 18 縁の下の力持ち! (12日・13日)**
都城東高校の生徒がごみ拾いのボランティア。こういう人たちによってまつりは成り立つ。

- 1 踊った後にハイチーズ♪ (11日)**
オープニングで行われたサンバカーニバルを踊った後の子どもたち。
- 2 やせるかも!? (11日・12日)**
6人の力を合わせてソリを引く名物の人間早馬。一般女性の部は90*の儀をソリで引く。
- 3 多彩なステージ (11日・12日)**
文化協会のステージや地元アーティストたちが終日祭りを盛り上げてくれた。
- 4 うまくできたよ! (11日・12日)**
子どもの広場の児童館コーナーでは、工作を終えた子どもたちが自慢の作品を見せてくれた。
- 5 おいしそうですね♪ (11日)**
11日の夜に行われた夜鍋談義。鍋料理5種類1,000食が振る舞われた。
- 6 ガンバレ!! (11日・12日)**
小学生男女8人でソリを引く小学生の部人間早馬。30*の儀を引いてゴールを目指す。
- 7 飲んだらいけません! (12日)**
仲町、山王原地区の飲酒運転撲滅運動パレード。寸劇をしながら会場内を行進した。
- 8 ポニーさんに乗って (11日・12日)**
子どもの広場では、ポニー乗馬体験も。ジャンカン馬を装ったポニーも登場した。





11月3日に「平成18年度三股町表彰」 功績をたたえて

町は11月3日、平成18年度三股町表彰式を文化会館で行い、8人・2団体を表彰しました。表彰は、「三股町表彰条例」「三股町文化賞等に関する規則」に基づき、町政の振興や町民福祉の増進、文化の発展向上などに優れた功績のあった個人、団体を顕彰するもので、毎年文化の日にて式典を行っています。



功労賞(体育部門)
山之内吉光さん



善行賞
中石 益美さん



功労賞(学術部門)
谷山ハル子さん



善行賞
宮元 清子さん



功労賞(芸術部門)
田中 正吉さん



功労賞(体育部門・個人)
大坪 学嗣さん



功労賞(社会部門)
神宮司正子さん



功労賞(体育部門)
尾崎 英子さん



功労賞(体育部門・団体)
三股中学校剣道部男子
同団体は、剣道競技において地道な努力を重ね、これまでにすばらしい成績を残しています。特に、全国中学校総合体育大会剣道競技団体の部では、平成17年度・18年度連続して3位入賞を果たしました。



善行賞
九州環境機材株式会社
都城営業所
同社は、平成3年1月から現在まで「小さな親切運動」を展開。毎月第1月曜日の早朝に、従業員全員で会社周辺や国道269号線沿道のごみ・空き缶拾いを実施し、環境美化活動に貢献しています。

いよいよ着工、長田地区簡易水道整備事業

町は、10月30日、長田地区簡易水道整備事業の「安全祈願祭」を大八重地区で行いました。

現在、長田地区では、水源となる溪流の濁水などがあると生活水としての安定した供給が難しい状況にあります。そのため、地区住民からは公営水道施設の整備が強く要望されています。

町はこれを受けて、平成15年度から町営の簡易水道施設整備を計画。本年度いよいよ着工となりました。

なお、この整備事業の実施に当たっては、衆議院議員、古川禎久氏と元経済産業省技術振興課長の持永哲志氏の両氏のご尽力があったものです。



10月21日、町は「第11回社会福祉大会」を文化会館で開催しました。

大会には福祉関係者や町民など約400人が参加。社会福祉向上に貢献した人や福祉啓発作文優秀者などを表彰しました。

表彰後は、児童福祉司の金丸洋和さんが「この子らは、世の鏡・世の光」と題し、ギターでの弾き語り交えて記念講演。そのほか、在宅障害者余暇活動グループ(塩田悦子代表)と下新青壮年部会(小倉林幸代表)による踊りや歌も披露され、大会を盛り上げました。



社会福祉大会

温かみのある福祉と健康のまちづくりを



なお、受賞者は次のとおりです(敬称略)。

【社会福祉事業功労者】
(民生委員・児童委員としての功績顕著で、9年以上社会福祉に貢献した人)
岩元兼夫・蔵元マサ子・小牧八壽子・宮里芳治
(社会福祉施設または団体に20年以上勤務する人)
申間朋子

【社会福祉民間奉仕者】
(身体障害者または母子世帯で、よくその障害や苦難を克服し、現在自立更生して他の模範となる人)
野瀬久子・清水民子・中村貞子・下村勇雄
(長年民間奉仕活動の実践者として活動した人)
天水藤平・原口久子
(長年寝たきり老人に献身的な介護を行った人)
久保ノブ・原口ミル子
(ボランティアグループとして過去10年以上率先して活動を行い、現在も活動中の団体)



長田壮年クラブ
【老人クラブ連合会長表彰】
(永年役員・功労者の部)
高橋ミワ子・高野美津代・財部イツ・松浦茂・石橋宮子・片之坂秀俊・中原武一・桑畑昭典・山元重典・伊藤ノブ子・吉行スズ・出水美智子・藤澤ヒサ子・新村セツ

【福祉啓発作文表彰】
(小学生の部)
最優秀賞*柳井真理(三股小6)
優秀賞*永井比奈子(榎山小6)・中原彰(三股西小6)
(中学生の部)
最優秀賞*上西真莉子(1年)
優秀賞*上石泉(1年)・富永里穂(1年)

「地域のみなさんの触れ合いが大きな励みと支えになっています。地域住民の方々とともに歩んできた「たまも」です」
民生委員・児童委員協議会
岩元兼夫さん



「見てくれない秋を感じさせるものを見たり触ったりできてうれしく、今度は家族で虫の声を探りに行きたい」
藤岡在佳
荒武ちやみさん(小4)



「踊りで友人もたくさんできて、いきいきと過ごせています。発表会があるから頑張れます。ずっと出続けて元氣でした」
上米在佳
大村ノリ子さん

自然の中で
わんぱく交流会
10月28日、町内12の児童館と町地域活動連絡協議会(烏川美江子会長・1130人)共催の「三股っ子わんぱく交流会」が旭ヶ丘運動公園アスレチック場で開かれました。参加者は、町内小学生と民生委員・児童委員ら合わせて215人。きりしま都城ネイチャーゲームの会などから10人の指導者を招き、どんぐりやクスの葉といった秋の自然物を探すゲームなどを楽しみました。



「芸能発表会」
日ごろの成果を発表
10月29日、町文化協会(田中正吉会長)は、「第20回芸能発表会」を文化会館で開催しました。



飲酒運転の果て

その日は土曜日でした。前日から「明日は仕事が終わったら飲みに行こう」と上司から言われていました。なのにわたしは車で出勤しました。今考えるとこれが第一の過ちでした。

仕事が終わって、飲みに行くことになりました。それは会社から車で一時間ほどかかるところで、わたしの車で帰りました。最初のうちは車で帰っていたのだからと思い、あまり飲まなかったのですが、途中からはその場の雰囲気、結局、ビール大ジョッキ2杯を飲み、さらにもう一軒回りました。そして店を出たのは午前1時30分くらいだったと思います。わたしの車の助手席には上司が座り、「今日は君の家でいいよ」と言いました。しかし、わたしは上司を泊めて、窮屈な思いをして一晩過ごさずらいなら、いつそのこと上司を送ってしまえと思ったのです。その店からわたしの家までは30分くらいですが、上司の家までは1時間以上はかかる距離でした。ここでタクシーを呼ばなかったのが、そして上司を送って行ったのが第二の過ちでした。二軒目の店で1時間以上眠ったから大丈夫だとその時は思ったのですが、今思えば、そんな判断をしたこと自体が酔っていた証拠ではないかと思えます。

シエナ・ブラス コンサート
10月18日、シエナ・ブラスコンサートを開催しました。
有名なシエナのサウンドが聴けるとあって、多くの学生が来場しました。金管アンサンブルのすばらしい演奏とユーモアのあるトランペットの演奏もあって、来場者は楽しいひとときを過ごしました。

河野響子ピアノリサイタル
10月22日に『河野響子ピアノリサイタル』を開催しました。
このコンサートは、公共ホール連携事業『虹の架け橋コンサート』といい、県立劇場と県内の公共ホールが公演する事業です。曲目はオールショパンということで、ピアノファンはもとより、多数のクラシックファンが来場しました。

語りへの招待「藤沢周平の世界」
11月1日、『語りへの招待 藤沢周平の世界』を開催しました。
三股・都城地域では初公演ともあって、



軽快なシエナサウンドは会場を魅了 (10/18)

多数のクラシックファンが訪れたピアノリサイタル (10/22)

Culture 文化会館



お問い合わせ
三股町立文化会館
〒889-1901 三股町大字榑山3404-2
TEL.51-3462 FAX.51-3561

て、はじめて鑑賞した人も多かったようです。
朗読とは一味違った『語り』の世界。会場内は、その独特の世界に引き込まれていました。

【お知らせ】

リックエスト曲の募集について
平成18年3月3日に開催予定の『小さな音楽会 童謡ひなまつりコンサート』で演奏するリックエスト曲を募集しています。

コンサートは0歳児から楽しめる幼児向けの『親子のためのモーニングコンサート』と一般向けの『童謡コンサート』があります。リックエスト曲の募集は、町立文化会館の玄関ロビーに募集コーナーを設置しています。また、電話でのリックエストも受け付けます。締め切りは平成19年2月14日です。
親子で楽しめる曲、または幼いころに歌った懐かしい曲をリックエストしてみたいかがありませんか？

わたしのマンションの前を通り過ぎ、上司の家の最寄り駅を通り過ぎ、もうあと5分も走れば到着したと思います。周りは住宅街で道幅もそれほど広くはありませんでした。左側には歩道がありまじまじと見えていた。時間は午前2時30分ころで、わたしの前を走っている単車以外にはほかの車両はありませんでした。
その時、前の単車が突然左に車を寄せ停車しました。そこは畑で何もありません。わたしは、なぜこんな所に止まるんだろうと気にしなくていいのに、ルームミラーで後方に離れていく単車を見ていました。そして視線を前方に戻した瞬間目を疑いました。ヘッドライトに照らされた男性の腰のあたりが、鮮明に今もわたしの脳裏に浮かんでいきます。どのように衝突したのかは分かりませんが、いや本当に衝突したのかどうかも分かりませんでした。音も何も聞こえませんでした。ブレーキも踏めなかったわたしは100ほど走ったでしょうか、ようやく車を止め、ルームミラーで後方を見ました。はつきりとは見えませんが、人が、確かに人が倒れていました。次にわたしは第三の過ちを犯してしまいました。
逃走してしまっただけです。事故を起した瞬間、わたしの頭の中は自分のことではないになってしまいました。飲酒運転で事

映画会をします

12月24日(日)に図書館内の多目的ルームで映画会を行います。

- 午前10時30分～正午
- ・きたたサンタさんの帽子
- ・はじめてのクリスマスケーキ
- 午後1時30分～2時40分
- ・すてきなクリスマス
- ・まじかおくりもの

子ども向けで、どなたでもご覧いただけます。30程度はゆっくり見ることができまので、ぜひご来場ください。

図書紹介

○ふたごのかぼとちぼ

【内容紹介】

かわいふたごの「かぼ」と「ちぼ」。おいしく焼けたどんぐりぱん。じいじとばあばに届けよう。2人は仲良くいけるかな？

リズムカルな文章と細部に隠されたキャラクターが見どころの絵本です。
○たゆたえども沈まず 松形祐堯著



【内容紹介】

最長不倒記録、24年間。知事として宮崎県政を担った著者初の自叙伝。88歳(米寿)を機にその「生い立ち」から「林野庁長官」就任、「政界進出」に至る、波乱と変転の織りなす一代記。
○病害虫百科(館内)
作物・野菜・果樹 全15巻

年末年始の休館のお知らせ

12月28日(木)から1月4日(木)まで休館となります。休館中の返却については、本、雑誌、紙芝居は返却ポストをご利用ください。
なお、ビデオ、CD、DVDは返却ポストでの返却はできません。開館中にカウンターまで直接お持ちください。返却期限の確認をお忘れなく。

■休館案内(25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年1回15日以内)

Library 図書館



お問い合わせ
三股町立図書館
〒889-1901 三股町大字榑山3406-8
TEL.51-3200 FAX.51-3751

A・K 25歳 会社員

故を起して会社はクビ、妻や生まれてくる子どもはどうなるのだろうか。非常に恥ずかしい行為をしてしまったわたしは、裁判で1年2カ月の判決を受け、当然職も失いました。
なぜなら、わたしは奥さんから最愛のご主人を奪い、まだ3歳と1歳のお子さんからお父さんを奪ってしまったのです。このわたしが一生消えない悲しみを遺族の方に背負わせてしまったのです。これくらいの報いは当然といえるかもしれません。そして、償いは償いとしてきちんと果たしていかなければなりません。遺族の方々も辛い思いをさせた家族の両方に対して。

※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い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えます。
(助東京交通安全協会提供)

国際交流員のコーナー 日本人の考え方 VS フランス人の考え方

7年前から日本に興味があり、日本語を勉強し、その後で文化と歴史を勉強しました。わたしは三股町に来る前の1年間大阪で留学生になり、日本の生活・慣習・マナーを初めて経験しました。そして、1年半前から三股町に住んでいます。この7年間、日本とフランスについていろいろなことが分かりました。わたしのために日本人は「まじめ・建前・いいねい・手助け」ですが、フランス人は反対だと思えます。日本人はこれらの反対が悪いことだと思っているかもしれませんが、例えば、フランス人の考え方は「まじめ」が必ずしも悪いことではありません。フランスでは個人の自由を尊重するという考えのためです。わたしは100割フランス人なので、日本の規則・マナー・ルールは守りますが、できないこともあります。例えば、建前は使いたくても使えません。フランス人に建前は失礼です。これは日本に住んでいる外国人にとっては一番大変なマナーだと思います。では、頑張ります！



シャル・ヤナ

交通事故(人身)発生ワースト ◎県内20位
平成18年10月31日現在 26市町村中 ※ワースト1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)

お知らせ

年末年始

ごみ

●年末

ごみステーションでの収集

- 燃やせないごみ＝
12月30日(土) 午前8時まで
- 燃やせるごみ＝
12月29日(金) 午前8時まで
- 資源ごみ(空き缶・びん)＝
12月21日(木) 午前8時まで
- 資源ごみ(トレイ・ペットボトル)＝
12月28日(木) 午前8時まで

個人による搬入

- 燃やせないごみ＝
12月30日(土)
午前8時30分～午後4時30分
※一般廃棄物最終処分場(クリーンヒルみまた)に持ち込んでください。
- 燃やせるごみ＝
12月30日(金)
午前8時30分～午後4時30分
※清掃工場に持ち込んでください。
- 資源ごみ(空き缶・びん・トレイ・ペットボトル)＝
12月30日(金)
午前8時30分～午後4時30分
※都城市リサイクルプラザに持ち込んでください。
- ※各施設とも年末は特に混雑が予想されます。事前に分別をしっかりと行って、施設内で戸惑うことのないようにご協力ください。

●年始

ごみステーションでの収集

- 燃やせないごみ＝
1月10日(水)から平常どおり
- 燃やせるごみ＝
1月5日(金)から平常どおり
- 資源ごみ(空き缶・びん)＝
1月4日(木)から平常どおり
- 資源ごみ(トレイ・ペットボトル)＝
1月11日(木)から平常どおり

個人による搬入

- 燃やせないごみ＝
1月4日(木) 午前8時30分～
※一般廃棄物最終処分場(クリーンヒルみまた)に持ち込んでください。
- 燃やせるごみ＝
1月4日(木) 午前8時30分～
※清掃工場に持ち込んでください。
- 資源ごみ(空き缶・びん・トレイ・ペットボトル)＝
1月4日(木) 午前8時30分～
※都城市リサイクルプラザに持ち込んでください。

■問い合わせ

- 環境水道課 環境保全係
☎52-1111(内線273)
- 清掃工場(都城市郡元町)
☎23-0277
- 都城市リサイクルプラザ
☎36-3900

し尿処理

- 電話受付 12月25日(月)まで
- 最終収集日 12月29日(金)
- 年始業務開始 1月4日(木)から
- 問い合わせ

都城北諸地区清掃公社

☎38-0234

急病診療機関

- 日中(午前9時～午後6時)
各当番医(25頁に掲載)
※掲載後に変更している場合があります。
☎23-5555でご確認ください。
- 夜間(午後7時～午前7時)
都城救急医療センター(外・内・小)
☎39-1100

歯科診療機関

- 各当番医
☎25-4100でご確認ください。

日本赤十字社費・宮崎県台風13号被害義援金のお礼

毎年、皆さまの熱心なご協力で成り立っている日本赤十字社費(協力費400円)と宮崎県台風13号被害義援金は次のとおりでした。

これらはすべて日赤宮崎県支部に送金し、現在、災害救助活動・血液事業などに使われています。今後ともご理解、ご協力をよろしくお願いします。

社費、募金にご協力いただいた皆さまへ報告を兼ねて厚くお礼申し上げます。

日本赤十字社三股分区分区長 桑畑 和男

1. 日本赤十字社費
265万2,500円(11/1現在)
2. 台風13号被害義援金
 - ・うえりんぐホームステーション 2万1,851円
 - ・日赤奉仕団 2万3,846円
- 問い合わせ

福祉課 社会福祉係

☎52-1111(内線164)

製造事業所の皆さんへ

統計調査にご協力ください

12月31日現在で、「平成18年工業統計調査」が行われます。

製造業を営むすべての事業所が調査の対象となり、調査は、本年12月末から来年1月にかけて調査員が伺います。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、数字などの正確なご記入をお願いします。

経済産業省・宮崎県・三股町

■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

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、下記の場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)
- 販売期限＝平成19年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。

■販売場所＝役場 総務企画課、J A 都城三股支所

■問い合わせ

総務企画課 企画政策係
☎52-1111(内線225)

放送大学学生募集

—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—

平成19年度放送大学(教養学部)第1学期生

【募集期間】

12月15日(金)～平成19年2月15日(木)

【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。

平成19年度大学院(修士選科生・修士科目生)第1学期生

『自分の学習・研究したい科目を選択し、履修する学生』

【募集期間】

12月15日(金)～平成19年2月15日(木)

【募集学生】

- 修士選科生(1年間在学する学生)
- 修士科目生(半年間在学する学生)
- ※満18歳以上であれば、誰でも入学できます。入学試験はありません。
- ※1科目からでも学べます。

※宮崎市教育情報研修センターに宮崎市分室があり、一部の科目について、番組再視聴できます。詳しくは下記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
〒883-8510 日向市本町11-11
☎0982-53-1893

FAX 0982-53-1898(月・祝日休)

放送大学ホームページ

http://www.u-air.ac.jp

願書請求フリーダイヤル

☎0120-864-600

子どもに関する電話相談窓口(子どもほほえみダイヤル)があります

「子ども・ほほえみダイヤル」は、県中央児童相談所に設置された電話相談専用窓口です。選任の電話相談員が親身になって子どもに関する相談に応じています。

夜間や土日祝日も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

■受付時間＝通年 午前9時～午前0時

■専用電話番号＝☎0985-28-4152

■問い合わせ

県中央児童相談所
☎0985-28-4152

配偶者などからの暴力に関する電話相談窓口があります

県女性相談所では、専任の女性相談員が、配偶者など(夫、内縁の夫、離婚した夫)や恋人からの暴力(DV＝ドメスティックバイオレンス)などさまざまな問題で悩んでいる人からの相談に応じています。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

■受付時間＝

平日 午前9時～午後8時30分
土・日 午前9時～午後3時

■専用電話番号＝☎0985-22-3858

■問い合わせ

県女性相談所 ☎0985-22-3858

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した。

三股町社会福祉協議会
平成18年10月1日から31日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
去川 信行	父	靖	77	山王原	5万円
柳橋 良一	母	ケイ	93	下新	3万円
柿原 信知	母	アヤ子	80	前目	5万円
有川 孔純	母	エミ	87	東植木	3万円
草留 和枝	夫	伸男	85	上新	10万円
木佐貫サツエ	夫	文夫	87	山王原	5万円
時任 茂樹	母	ヒサエ	88	下新	3万円
西村 龍一	子	直朗	23	谷	3万円
下西 靖子	夫	敏	66	東植木	5万円
吉行 節子	母	内村チサ子	83	寺柱	3万円

一般寄付(社会福祉協議会へ)

7地区チャリティゴルフコンペ
ファイヤーズ(代表 指宿典夫)
…3万2,145円

三股町商工会 チャリティゴルフコンペ
…6万2,350円

悪質商法にご注意ください!

送りつけ商法(ネガティブ・オプション)

送りつけ商法(ネガティブ・オプション)とは、申し込んでいない商品を送りつけて、代金を請求する商法。代金引換郵便で、ビデオや書籍、ストッキングなどを送ってくる商法です。

《手口例》

代金引換郵便で雑誌が送られてきた。家族の誰かが注文したのかと思い、代金を支払ったが、誰も注文していなかった。業者が勝手に送りつけてきたものであった。

※一度代金を支払ってしまうと、なかなか取り戻すことは困難です。

【防御策】

・注文していない商品が送られてきた場合は、代金を支払う義務も商品を返送する義務もありません。14日間、大切に保管すれば15日目からは自由に処分できます。気になるようであれば、購入・受け取りを拒否する意思を示した書面を出し、商品は着払いで送り返しましょう。

・家族間でよく連絡を取り合い、本人の不在時に不審な小包が届いた場合は、受け取りを保留し、配達員に持ち帰ってもらおうのも一つの方法です。

■問い合わせ

都城地方消費生活センター
都城市北原町16街区1号 ☎24-0999
総務企画課 行政係 ☎52-1111(内線234)

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=1月12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

●ベビーマッサージ

- 期日=12月11日(月)
- 時間=午後1時30分~2時30分
- 対象者=生後2か月~5か月児と保護者20組
- 持って来るもの=母子手帳、バスタオル

※事前に申し込みをしてください。

●もぐもぐ(離乳食)教室

- 期日=12月20日(水)
- 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

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

●親子ふれあいクリスマスコンサート(小さな音楽会)

- 期日=12月21日(木)
- 時間=午前10時45分~11時30分
- 場所=町総合福祉センター「元気の杜」大会議室
子育てサークル「いもん子クラブ」さんの「手遊び」などもあります。

※11月号で「町文化会館」とお知らせしましたが、「元気の杜 大会議室」へ変更になりましたのでお間違えのないようお願いします。



10月22日、子育て支援センターが行った「パパといっしょ、ママといっしょのミニミニ運動会」

**1月2日(火)の集いの広場は
年末年始によりお休みです。ご了承ください。**

1月の行事予定

親子教室
期日=1月30日(火)
時間=午前11時~正午
内容=たこ揚げ大会!
場所=未定



平成19年度の保育所入所受け付け

●児童福祉係(内線166)

平成19年度保育所入所の受け付けを始めます。新規申込者は次の要領でお申し込みください。

現在入所している児童については別途保育園を通じて案内します。面接は全員行います。

◎新規申し込み

- 申込書配布時期・場所=
町内の各保育園または役場福祉課(7番窓口)
12月11日(月)から配布します。
- 申込書提出期限=平成19年1月31日(水)まで
- 申し込み先=
・町内の各保育園へ提出。
・町外の保育園入所希望者は面接日に提出。

◎面接

新規の人、引き続き入所希望の人を問わず全員行います。

保育園名	面接
町外保育園希望者 転園希望者 退園希望者	平成19年1月10日(水) 平成19年1月11日(木) 午後1時~午後7時 場所…役場4階第2会議室
すみれ保育園 ☎52-1363	平成19年2月1日(木) (午後4時~午後7時)
こぼと保育園 ☎52-1097	平成19年2月2日(金) (午後4時~午後7時)
ひまわり保育園 ☎52-1377	平成19年2月2日(金) (午後4時~午後7時)
三股中央保育園 ☎52-1228	平成19年2月5日(月) (午後4時~午後7時)
稗田保育園 ☎52-5889	平成19年2月5日(月) (午後4時~午後7時)
蓼池保育園 ☎52-5060	平成19年2月6日(火) (午後4時~午後7時)
みどり保育園 ☎52-5002	平成19年2月6日(火) (午後4時~午後7時)
りんどう保育園 ☎52-3949	平成19年2月6日(火) (午後4時~午後7時)
くるみ保育園 ☎52-2716	平成19年2月7日(水) (午後4時~午後7時)
ひかり保育園 ☎52-1376	平成19年2月7日(水) (午後4時~午後7時)
わかば保育園 ☎52-1370	平成19年2月8日(木) (午後4時~午後7時)

※入所については、定数の関係上必ずしも第一希望に入所できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

※面接日に来園が困難な人は、2月9日(金)以降に役場福祉課(7番窓口)へお越しください。午後5時以降の受け付けを希望する人は福祉課へご連絡ください。

※保育料算定のため、確定申告をする方は申告書の控えを平成

19年2月28日(水)までに提出ください。
※保育料の滞納についての相談も行います。

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=12月18日(月)、1月15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=1月16日(火)、1月26日(金)、2月6日(火)、2月13日(火)
- 時間=午後1時30分~3時30分(上記日程共通)
- 場所=第9地区分館(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、タオル

※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2~

11月号では、「エクササイズガイド2006」について紹介しました。その中では身体活動を日常生活の中で体を動かす「生活活動」と筋力トレーニングなどの「運動」に分けて考えています。では、生活習慣病予防のためにはどれくらいの身体活動を行えばよいのでしょうか。

目標としては、1週間に23エクササイズ(メッツ×時間)以上の活発な身体活動が必要です。このうち4エクササイズ以上は活発な「運動」を行うこととしています。

この目標に含まれる「活発な身体活動」とは、3メッツ以上の強度を持つ「生活活動」と「運動」です。今回は3メッツ以上の身体活動とはどういうものか、また、それらを何分行えば1エクササイズ(メッツ×時間)になるのかを紹介します。

【1エクササイズに相当する活発な身体活動】

運動	強度	生活活動
軽い筋トレ 20分	3メッツ	歩行 20分
バレーボール 20分		子どもと遊ぶ 15分
ゴルフ 15分	4メッツ	自転車 15分
速歩 15分		階段昇降 10分
軽いジョギング 10分	6メッツ	階段昇降 10分
エアロビクス 10分		
ランニング 7~8分	8メッツ	重い荷物を運ぶ 7~8分
水泳 7~8分		

Advanced age Long term care Insurance

高齢者(介護保険)

地域包括支援センターからのお知らせ

●地域包括支援センター ☎52-8634

~うつ病は気付かれにくい、かかりやすい。
高齢者は用心世代~

老化や病気による体の変化、退職、子どもの独立での役割喪失、家族や身近な人との別れなど、高齢者はうつ病にかかる要因が多くあります。また、認知症と間違われやすいなど気付かれにくく、悪化させてしまう世代でもあります。

そこで、「自分でできるうつ病チェック」をしてみましょう。

ここ2週間続いているものをチェック!

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ③以前、楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役に立つ人間だとは思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする

以上5つのうち、2つ以上の項目にチェックがあった場合、うつ病の傾向が疑われます。※厚生労働省「基本チェックリスト」より抜粋もしかして?と思ったら、早めに専門病院やかかりつけ医に相談してみましょう。また、地域包括支援センターでも受け付けています。

精神的に疲れてしまうと、うつ病にかかりやすくなってしまいます。そこで、心と体の健康生活が大切になってきます。まずは、できそうなことから始めてみましょう。

交流: 地域の活動を知り、積極的に参加しよう。
考え方: 今日しなくていいことは、明日しよう。
睡眠: 質のよい眠りで、心と体に休養を。
食事: 一番大切なのは、一日のからだのリズムをつくる朝食。いろいろな食材でバランスよく、一日三食しっかり取ろう。
趣味: 何もなくても、あわてて持たなくても平気。
休養: 落ち着ける場所でゆったりと過ごそう。
相談: ゆっくり少しずつ話してみよう。いろいろ悩み事やストレスに感じていること、つらいことなどは、口に出すことが解決の第一歩。話がまとまっていなくても気にしないで、身近な人や専門家などにゆっくり、少しずつ話してみよう。

うつ病は、はっきりした原因があつてかかってしまうとは限りません。多くの原因が複雑に関係していることもよくあります。ついつい原因を探しがちですが、ますますつらくなり、人間関係や家族関係がギクシャクしてしまうことにもなりかねません。あまり考えこまないことも大切です。



いきいきげんき!

～大人もいっしょに「食育」～

★きちんと食べる ～その①～

● 問い合わせ：
健康管理センター
☎52-8481

◎ 健康な食生活のパートナー

【歯】と食べることは、切っても切れない大切なパートナーです。歯や歯肉が健康であれば、食べ物をしっかりとかむことができます。

『卑弥呼の歯がいいぜ!!』【かむことの8大効果】

「む」	肥満防止 (満腹中枢に働きかけて食べ過ぎない)
「み」	味覚の発達 (おいしさがよく分かるようになる)
「こ」	言葉の発音 (はっきりとした言葉になる)
「の」	脳の発達 (かむことは脳への影響も大きい)
「は」	歯の病気予防 (歯周病や虫歯になりにくい!)
「が」	ガン予防 (唾液の効用によりガンも予防できる)
「い」	胃腸快調 (胃腸の負担も減りいつもスッキリお腹!)
「ぜ」	全力投球 (力いっぱい仕事や勉強ができる)

◎ あなたの歯は、今何本?

歯が何本残っているかで、食べられる食品の種類が変わってきます。歯を失うたびに食事の範囲が狭くなっていくのです。

残存歯数	食べられる食品例
28～18本	するめ・酢だこ・フランスパン・ステーキ・たくあん・堅焼きせんべい
17～6本	ごはん・かまぼこ・煮豆・ハンバーグ・サラダ・きんぴらゴボウ
5～0本	うどん・プリン・刺身・豆腐・バナナ

大切な歯を失う原因は『むし歯』と『歯周病』です。特に40歳代を境に『歯周病』が歯の喪失の1番の原因になります。最近では、『歯周病』が種々の全身的な病気にも関係していることも分かってきています。いつまでもおいしく何でも食べることができるように、定期的に歯科健診を受けて、自分の歯をしっかりと守りましょう。

4つのお皿をそろえましょう!

【黄の皿のメニュー】 かみかみ大豆ごはん / 380^円 / 塩分2^g

材料(4人分)	作り方
ゆで大豆160 ^g 、ひじき(乾燥)、10 ^g 、しょうが10～20 ^g 、にんじん50 ^g 、だし汁1 ^{カップ} 、酒 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1、ごはん800 ^g	①しょうがは2 ^{センチ} 長さのせん切り、にんじんは大豆大の角切りにする。 ②鍋にもどしたひじき、にんじん、しょうが、大豆と調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。 ③ごはんに混ぜてできあがり。

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。

税

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

12月25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(6期)

※口座振替は12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。

残高不足などで振替ができなかった場合は、その納期分の納付書を送付しますので、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、

・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

みまた 暮らしのカレンダー

11. December 2006 ~ 8. January 2007

※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)

◎ 12月の予定

11月	・不燃物	・図書館休館日
12月	・可燃物	
13日		
14日	・トレイ・ベット	
15日	・可燃物	
16日		
17日	◎藤元早給(内) ☎25-1212(早給町) ◎しげひらクリニック(内) ☎27-5555(神之山町) ◎教山医院(内・小) ☎62-1205(高崎町) ◎浜田医院(内・外) ☎22-1151(牟田町) ◎庄内医院(外・内・整) ☎37-0522(牟田町) ◎武田産婦人科(産・婦) ☎22-0336(蔵原町)	
18日	・不燃物	・図書館休館日
19日	・可燃物	
20日		・図書館休館日
21日	・缶・びん	
22日	・可燃物	
23日	◎三嶋内科(内) ☎24-7171(鷹尾) ◎とくとめクリニック(内・番瀬) ☎26-1820(一万城町) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎吉松病院(外・整) ☎25-1500(蔵原町) ◎花房医院(産) ☎25-1177(北原町) ◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(妻ヶ丘町) ・図書館休館日	
24日	◎森山内科クリニック(内) ☎21-5000(南蔵原町) ◎松山医院(内・呼吸・リウ) ☎24-1046(上川東) ◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎マドコロ外科(外・内・整) ☎22-0138(小松原町) ◎はまだクリニック(外・内・整) ☎45-2266(祝吉町) ◎小山田眼科(眼) ☎22-0710(松元町)	
25日	・不燃物	・図書館休館日
26日	・可燃物	
27日		
28日	・トレイ・ベット	・図書館休館日
29日	◎田口クリニック(内) ☎24-0600(下川東) ◎富田医院(内・小) ☎23-4586(栄町) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎川畑医院(外・内) ☎46-3225(年見町) ◎山路医院(外・内) ☎64-3133(山田町) ◎野田医院(産・婦) ☎24-8553(蔵原町) ・可燃物 ・図書館休館日	
30日	◎おおくぼクリニック(内) ☎26-1500(千町) ◎鶴木内科医院(産・内) ☎26-0008(花線町) ◎山田医院(内・小・リウ・アレ) ☎64-2816(山田町) ◎仮屋外科(外・内・産・婦) ☎25-7712(志比田町) ◎大島整形(整) ☎38-0561(吉尾町)	

30日	◎やの耳鼻科(耳鼻) ☎27-5222(吉尾町) ・不燃物 ・図書館休館日
31日	◎坂元医院(内・内) ☎22-0360(牟田町) ◎沖水こどもクリニック(小) ☎27-5656(水郷坊町) ◎島中医院(内) ☎52-6000(三股町) ◎たかお浜田(外・内) ☎22-8818(鷹尾) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町) ◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(八幡町) ・図書館休館日

◎ 1月の予定

1月	◎藤元上町(内) ☎23-4000(上町) ◎久保原田中(内・小) ☎22-7700(久保原町) ◎竹田内科(内) ☎38-1036(高木町) ◎池之上整形(整・リハ・リウ) ☎23-2311(上川東) ◎山下医院(内・外) ☎52-1348(三股町) ◎くぼた眼科(眼) ☎26-3100(南蔵原町) ・図書館休館日
2日	◎瀬ノ口医院(内・内) ☎25-5155(姫城町) ◎黒松病院(内) ☎38-1120(金田町) ◎政所医院(内・小) ☎58-2171(高城町) ◎よしかわクリニック(産・整・内) ☎23-9384(前田町) ◎ゆうクリニック(産・外・内) ☎46-6100(広原町) ◎西元眼科(眼) ☎25-8888(中原町) ・図書館休館日
3日	◎柳田病院(小・外) ☎22-4862(東町) ◎あきと内科胃腸科(内・内) ☎46-5500(都原町) ◎佐々木医院(内) ☎62-1103(高崎町) ◎倉内整形(整) ☎22-1252(上町) ◎土井外科(内・外) ☎22-1825(上東町) ◎北原医院(産・婦) ☎22-4133(北原町) ・図書館休館日
4日	・缶・びん ・図書館休館日
5日	・可燃物
6日	
7日	◎城南病院(小・内) ☎26-3662(大王町) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(都元町) ◎坂田医院(内・内) ☎51-2003(三股町) ◎都北岐島クリニック(内・外) ☎38-6060(都北町) ◎寺本整形(整) ☎22-1171(北原町) ◎すみ産婦人科(産・婦) ☎23-1152(東町)
8日	◎柏村内科(内・内・呼吸) ☎22-2616(上町) ◎ベテスダクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎仮屋医院(内・小) ☎36-0521(上水渡町) ◎もちお姥原医院(整・形成) ☎21-5355(蔵原町) ◎速見医院(産) ☎24-8344(妻ヶ丘町) ◎永吉眼科(眼) ☎22-1530(姫城町) ・図書館休館日

※診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科については☎25-4100に問い合わせてください。



◎ 今月の表紙

『薫製作り挑戦!』



梶山小児童の薫製づくり

10月15日、梶山小学校の子どもたちが「薫製作り」に挑戦しました。生肉が薫製になる過程に興味津々の子どもたち。大人の目を盗んでは、確認して出来上がりを楽しみに待っていました。同小2年生の山嶺竜司くんは「楽しかった。今度は大好きな牛肉を薫製してみたいです」と話しました。



【今回のテーマ】
わたしのじま

ふるさとまつり編



人に自慢できることって
ありますか?

11月11日～12日に行われたふるさとまつり。たくさんの人出でにぎわっていました。今回はまつり会場で、「わたしの自慢」を聞いてみました。自分自身をよく知らないと「人に自慢できること」って分からないかもしれません。高価な物や資格など、人より突出したことでなくても、人には何かしら自慢できることがあるはず。 「友達」、「恋人」、「家族」、「性格」…。ほら、何か人に誇れるものが出てきませんか?



わが家の一番星



おおうらゆうな
大浦優奈ちゃん(1歳)
◎平成17年5月14日生まれ
◎明さん・美奈子さんの長女

お外遊び大好き優ちゃん♡ちょっとおてんはだけとこれからも元気おおく育ててね(^o^)



やぶぞきいち
藪崎太一くん(1歳)
◎平成17年11月17日生まれ
◎友博さん・志穂さんの長男

いっぱい食べて、元気にまるまる育っている太一くん。いつまでもそのはじける笑顔でいてね♪

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ごとなどを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

三股文芸

96

〔短歌〕◆三股短歌会

折りはぬ老いの哀しみ量りつ、黄昏の中花殻を焼く

立山 三保子

人ごんのように思っていた「老い」。わが身に振りかかる年になりました。人の世の避けることのできない定めです。人生の終わりをいかに折り込んでいくか…

住む人の絶へし庭にも季節はめぐり真白き萩の左右にゆれる

宮里 みち

あるじのいない庭にも季節はめぐって、モクレンの香りの中に真っ白な萩が揺れている様子を詠んでみました。

〔俳句〕◆三股椿俳句会

十三夜すまぬと詠びて早寝せり

内村 初美

今年が明月が10月6日、十三夜は11月3日でした。いずれもすばらしい月を見せてくださいましたが、十三夜には申し訳ないが、早寝させてもらいました。
※陰曆8月15日が明月(全月)、9月13日の月を十三夜の月後の月という

楽しみを及故にさせたる暮の風邪

川原 順子

12月は師走ともいい、皆それぞれに忙しく走ります。しかし楽しみもあります。まず、忘年会。日程も決まり心待ちにしています。ところが直前に風邪をひいて、年に一度の忘年会を欠席することになり残念でした。

茶しよけ

わたしが小学生のころは、近くの川によく魚釣りに行ってました。▽竹ボウキに使われるような細い竹の枝を竹林から拾ってきて、餌のミミズは現地調達。そういつた自然の中の遊びは、市販の釣り具ではとてい味わうことのできない感覚をもたらしてくれていました。▽学校や地域の人が支えながら「自然の営み」や「命のつながり」を学ぶ長田地区の子どもたち。わたしが同年代のころに教わった「自然」より、何倍も深くそれを学んでいることをとてもうらやましく思います。▽川に入った取材を終えて職場に帰ると、「テトックス(解毒効果?なんだかスツキリした表情だね)」と言われました。自分では取材に行ったその短い時間で元気になったという実感はありませんでした。すぐに長田の子もわたしが浮かびました。▽彼らは特別視するほど自然の中で遊ぶことは少ないです。しかし、わたしの目に一味違った輝きを放つように映るのは、本人たちも気付かない、自然のテトックス効果があるからかも(へ)

- ◎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

三股町の人口
平成18年11月1日現在

男/11,551人	女/13,103人
計/24,654人	前月比+11人
世帯数/9,235戸(+6戸)	
出生/20人	死亡/17人
転入/83人	転出/75人

◎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わかれます。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って村造りをなし、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。

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/



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。



演奏曲目
 シリンクス/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.クーラウ〜ドイツ、デンマーク〜 ほか

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

日時 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)
 ベア…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。

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」

明治安田生命社会貢献プログラム
 「エイブルアート・オンステージ」参加事業

障害のある人が参加する、新しい舞台芸術の創造！
 そんな試みが、いよいよ宮崎ではじまります！

隣の町

作・演出 永山智行

劇団こぶく劇場プロデュース公演#13 みやざき◎まあるい劇場公演

また会えるよ。
 だって隣の町だがね。

「ものがたり」

結婚式を明日に控えた、その前の日の夜、
 上野恵美子は、不思議な夢をみる。
 ―そこは小さな駅の待合室で、
 どこかおかしな人々が、やってきては去っていく。
 そんな不思議な場所で、恵美子は、
 幼くして死んでしまった妹と再会する。
 姉が妹に言いたかったこと、
 妹が姉に伝えたかったこと、
 ふたりの思いはどこにあるのだろうか…



平成17年度3月27日に
 みまた座により上演された「隣の町」

日時 2月24日(土) 開場/午後6時30分 開演/午後7時
 2月25日(日) 開場/午後1時30分 開演/午後2時 ※全席自由
料金 一般…1,500円(当日1,800円)
 高校生…1,000円(当日1,200円) 小・中学生…500円(当日700円)
出演 オーディションによる出演者
 あべゆう/上元千春/濱砂崇浩/吉國浩二(以上・こぶく劇場)ほか
 共催:エイブル・アート・ジャパン
 協賛:明治安田生命保険相互会社

ON
 LIVE 2007
 SEI
 RIKI
 音は放たれる波、
 波動は魂にふれ 音楽が生まれる
 詩 池田純子
 スーパードラマー「Toshi Nagai」を中心にアーティストが集結！
 ジャンルを超えたスーパーセッションにご期待ください！！



日時 1月21日(日) 開場/午後3時 開演/午後3時30分
 ※上演時間=約120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)
 ベア…3,000円(前売りのみ) ※就学前児童も入場できます。