

デジタルも

特集

わかれば安心!!
地デジのあれこれ



清水三子コ TALK & LIVE

清水三子コ トーク&ライブ

百花繚乱のモノマネ!
テレビでは見ることでできない
抱腹絶倒のネタの数々を
お楽しみください。

■内容

- ・ピアノの弾き語り
- ・フォークメドレー
- ・歌姫メドレー
- ・顔まね特集 ほか

※内容は、当日変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

■開催日時

7月17日(金)

開場/午後6時 開演/午後6時30分

■料金/一般 2,800円(当日3,000円) 小学生~高校生 1,500円(当日1,700円) ペア 5,000円(前売りのみ)

※未就学児の入場はご遠慮願います。※電話予約可。

■出演/清水三子コ ■場所/三股町立文化会館 ■主催/三股町・三股町教育委員会

■お問い合わせ・チケット販売/三股町立文化会館 ☎0986-51-3462





★ハイビジョンが楽しめます！

人間の視野に近いと言われる16：9のワイド画面、デジタル化による約5倍の情報量、CDなみの高音質で、劇場や競技場などその場にいるかのような臨場感と迫力を楽しめます。



★高齢者や障害がある人などへのサービスが充実します！

- 字幕放送が楽しめます。デジタル放送では、受信機の標準機能として字幕放送を楽しむことができます。また、番組によっては生放送も字幕付きで楽しむことができます。
- 解説放送も楽しめます。ドラマなどの筋書きを音声で紹介する解説放送をステレオで楽しむことができます。
- 音声速度も変えられます。受信機によっては声をゆっくりしたスピードで聞くことができます。

★いつでも、ニュースや天気予報などの情報が見られます！

リモコンのボタンを押すだけで24時間、各テレビ局が配信しているニュースや天気予報、地域情報や暮らしに役立つ情報を見ることができます。

デジタル放送にするメリット

このため、デジタル放送では、アナログ放送と違って音や画像の乱れがほとんどなくなります。これは音楽カセットテープ（アナログ）とCD（デジタル）の違いでもよく分かります。カセットテープは、ダビングを繰り返すと、音が劣化していくのに対し、CDはダビングを

と伝えていきます。一方、デジタルチームは、あらかじめチーム内で決めていた「あ」から「ん」までの50音を0と1の二つの符号で表す方法を使って次の人に伝えていきます。例えば「トマト」は「101」というようにです。いかがでしょうか。もっと長い言葉の場合であっても、より正確に伝えられるのはどちらが簡単でしょうか。

デジタルも

わかれば安心!! 地デジのあれこれ

わたしたちの主な情報源の一つであり、気軽な娯楽でもあるテレビ放送が、今、大きく変わるようになっています。それは、地上デジタルテレビジョン放送（地デジ）への移行のことです。平成23年（2011年）7月24日に終了する現在のアナログ放送。差し迫ってからあわてないためにも、今から知識を深めておきましょう。今回は、地デジとは何か、どう対応すればいいのかを紹介し



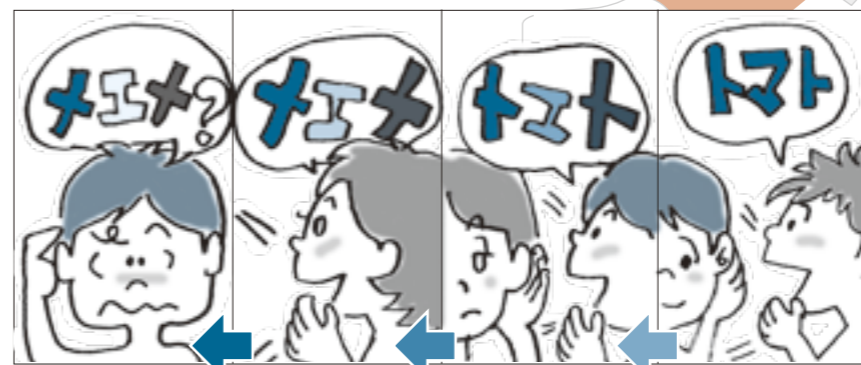
そもそも、アナログとデジタルってなに？

テレビ放送が地デジに変わるといっても、そもそもアナログ放送とデジタル放送の違いなんて分からない。そんな人も多くいるのではないだろうか。

まず、アナログとデジタルの違いとは何でしょうか。ここで、アナログとデジタルの違いを伝言ゲームに例えてみましょう。

例えば、「トマト」という言葉でアナログチームとデジタルチームが伝言ゲームをしたとします（図1）。すると、アナログチームでは情報を受け取った人が次の人に直接「トマト」

(図1) アナログチームとデジタルチームの伝言ゲーム



アナログチーム



デジタルチーム

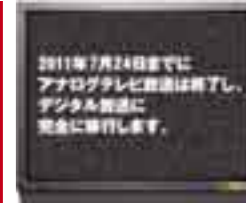
地デジカ

(ちでじか)

2011年7月に完全移行が予定されている地上デジタルテレビジョン放送（地デジ）完全移行を推進するために制作されたキャンペーン用キャラクター。



★お知らせ
平成23年7月24日までに、今のアナログテレビ放送は終了し、デジタル放送へ完全に変わります。早めの準備をお願いします。



デジタルもわかれば安心!!
地デジのあれこれ



図4：地デジチューナー内蔵型テレビ



図5：接続型地デジチューナー



図6：地デジチューナー内蔵型録画機(写真はディスクレコーダー)

※掲載の商品は参考であり、町として特定のメーカーや形式を推奨するものではありません。



鰐塚山にある県内各テレビ局の送信・中継局

の新しいテレビ電波を、音や画像に変える機器が必要になります。これまでのブラウン管型テレビや液晶テレビなどの一部にはそういった「新しいテレビ電波」に対応した機能がついていません。そのため、その機能がついた機器を設置しなければなりません。

これをデジタルチューナーとい、大まかにテレビに内蔵されているもの(地デジ対応テレビ…図4)と、接続型(図5)、録画機などに内蔵されているもの(図6)の3種類があります。

このほか、地デジ放送は周波数13チャンネルから52チャンネルまでの

UHF帯で放送されるため、アンテナの調整や交換が必要になってくる場合があります。

課題が残る地デジ移行

また、山間部では、地デジ放送に対応した機器をそろえても、地デジ放送がまったく映らないという可能性があります。これは、デジタル化の性質で、地デジ放送ははっきり映るか、まったく映らないかの両極性を持っているためです。これまでのアナログ放送は、弱い電波でも受信すれば少なからず映像が映っていましたが、地デジ放送ではある一定の電波の強さがないと、テレビが映ら

ないのです。このため、「今までアナログ放送は映っていたのに、デジタル放送に切り替えたなら映らなくなった」という地域も新たに出てくる恐れがあります。

こういった難視聴地域での地デジ放送受信が大きな課題となっています。この解決策は、その難視聴地域での共同受信施設(共聴施設)を設置するか、ケーブルテレビへの加入しかないのが現状です。

町内では、全域におけるケーブルテレビ網の整備が終わっていますので、アンテナでの受信ができなくても、別途契約すればケーブルテレビでの視聴ができます。

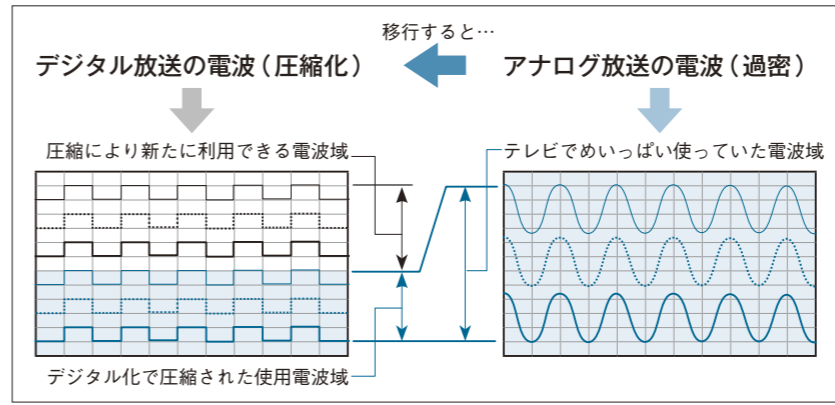


図2：デジタル放送に移行し、電波を有効利用する

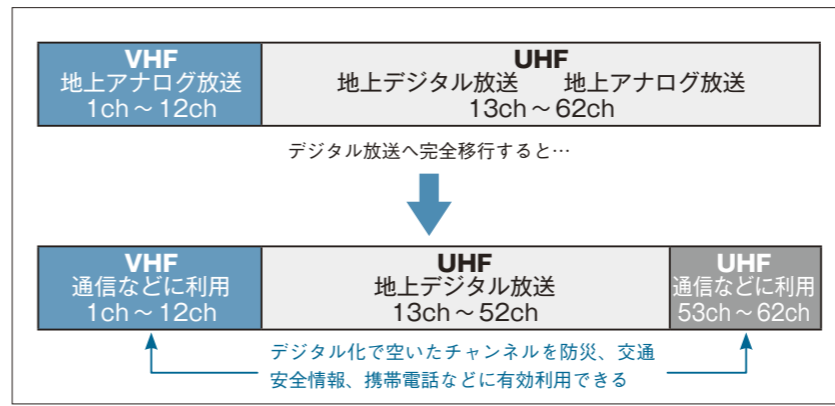


図3：デジタル放送に移行し、チャンネルを有効利用する

繰り返しても音の劣化はありません。テレビ放送でもこの技術がいかされ、アナログ放送では、わたしたちのもとに届くまでに、雑音で映像音声が劣化したり、高い建物などの影響で画像が2重になったりしますが、デジタル放送では、音の劣化やちらつきはなく、高品質の映像、音声が届くようになります。

一方、国策としては限られた電波を有効利用できるといふ利点があります(図2)。

現在、携帯電話やテレビ放送などで使用できる電波は、もうこれ以上少しのすき間もないほど過密に使われています。

テレビ放送には、VHF 12チャンネルとUHF 50チャンネルの計62チャンネルの電波が使用されていますが、これをデジタル放送に移行すると、40チャンネルで放送することができるようになります。空いたチャンネルは、図3のようにほかの利用ができるようになるため、今後

のさらなる情報化社会の進展に期待されています。現在、空きチャンネルの活用法に考えられているのは、防災や交通事故防止情報、携帯電話などです。

このほか、デジタル化により、情報の圧縮や多重化が容易にできるため、アナログ放送の1チャンネル分の周波数でハイビジョン放送や標準画質であれば2、3番組を同時に放送することができるようになります。

地上デジタル放送を見るためには

多くの利点をもった地デジ放送ですが、わたしたち視聴者は、この放送を見るためには準備が必要になります。

地デジ放送は符号化した電波を送ると前述しましたが、簡単にいえば、「放送される電波の種類が今までとは違う」ということです。

つまり、わたしたちが地上デジタル放送でテレビを見るためには、こ

地上デジタル放送のおもな特徴を紹介!

美しい放送

●音声が劣化やゴーストがなくなりやすい!
アナログ放送では、映像・音声が劣化したり、高い建物などの影響でゴーストが起りますが、デジタル放送では劣化やゴーストはなく、高品質の映像・音声が届けられます。

ハイビジョン放送

●迫力のハイビジョンが気軽に楽しめます!
16…9のワイド画面、ハイビジョンの高画質、CDなみの高音質で、まるでその場にいるかのような臨場感と迫力の映像を楽しめます。

データ放送

●いつでも、ニュースや天気予報が見られます!
データ放送により、リモコンのボタンを押すだけでいつでもニュースや天気予報、地域の暮らしに役立つ情報などが見ることが出来ます。

高齢者や障害者へのサービスが充実!

●字幕放送
デジタル放送では、受信機の標準機能として字幕放送を楽しむことができます。また、番組によっては生放送も字幕付きで楽しむことができます。

●解説放送も楽しめます

ドラマなどの筋書きを音声で紹介する解説放送をステレオで楽しむことができます。

●音声速度も変えられます

受信機によっては声をゆっくりしたスピードで聞くことができます。
※別途、通話料などが必要になる場合があります。

双方向放送

●クイズ、アンケートなどの
双方向番組が楽しめます!
受信機器に電話回線やインターネット回線をつなぐことで、テレビ局と双方向に情報のやりとりができるようになります。視聴者参加型の番組が楽しめます。

録画予約も簡単!番組案内

●当日から1週間先までの
番組情報が表示されます。
放送時刻の変更があっても予約録画にすぐ対応します。

ワンセグ放送

●携帯電話などで
地デジが外出先でも楽しめます!
携帯・移動体向けサービス(通称ワンセグ)により、携帯電話のほか、車載テレビ、パソコンなどで乱れの少ない映像が受信できるため、外出先でも地デジ放送が楽しめます。特に緊急災害時には、電話が込み合っつながらないといった状況でも、確実に避難経路や安否情報などを受信できるため、生命・財産を守るための重要な情報端末となります。

※別途ワンセグチューナーが必要です。

データ放送ボタン
ドラマなどの番組を視聴中、そのあらすじや役者紹介などをデータ放送で見ることができます。また、24時間ニュースや天気予報、地域の情報を見ることができます

電源ボタン
テレビの電源の入/切をします

機能ボタン
クイズやアンケートといった双方向通信時などに、画面の指示に従って選択する時などに使います

放送切替ボタン
地デジと衛星放送やアナログ放送などに切り替えるときに使います

チャンネル切替ボタン
あらかじめ設定してあるチャンネルに移動するときや、データ通信時の文字入力などに使います

チャンネル移動ボタン
あらかじめ設定してあるチャンネルを移動するときに使います

音量ボタン
音の大きさを調整します

番組表ボタン
テレビ番組(最大8日分)を表示する時に使います。

※購入した機種により、図とはボタンの配置が異なります。詳しくは購入先や取扱説明書で確認してください。

「なんだか難しそう…」と感じてしまっても知れませんが、まずは基本操作だけおぼえ、あとは必要な機能の操作を、使いながらゆつくりおぼえれば大丈夫です!

地デジには便利な機能がたくさんあるので、リモコンもボタンがいっぱい。

まずは基本だけおぼえましょう。

難しいそうなりモコン。いっぱいボタンがあつて



UHFアンテナの種類
現在、UHFアンテナは3種類あり、すべての帯域が受信できるもの、13~44チャンネルが受信できるもの、31~62チャンネルが受信できるものがあります。

県内テレビ放送のチャンネルは…
県内テレビ放送にはNHK2局、民放2局があります。各局のアナログ放送は、NHK2局とMRTがVHF帯の電波を使用し、UMKはUHF帯の電波を使用しています。アナログ放送でのチャンネル、デジタル放送でのチャンネルは次のとおりです(アナログ放送チャンネルの若い順)。

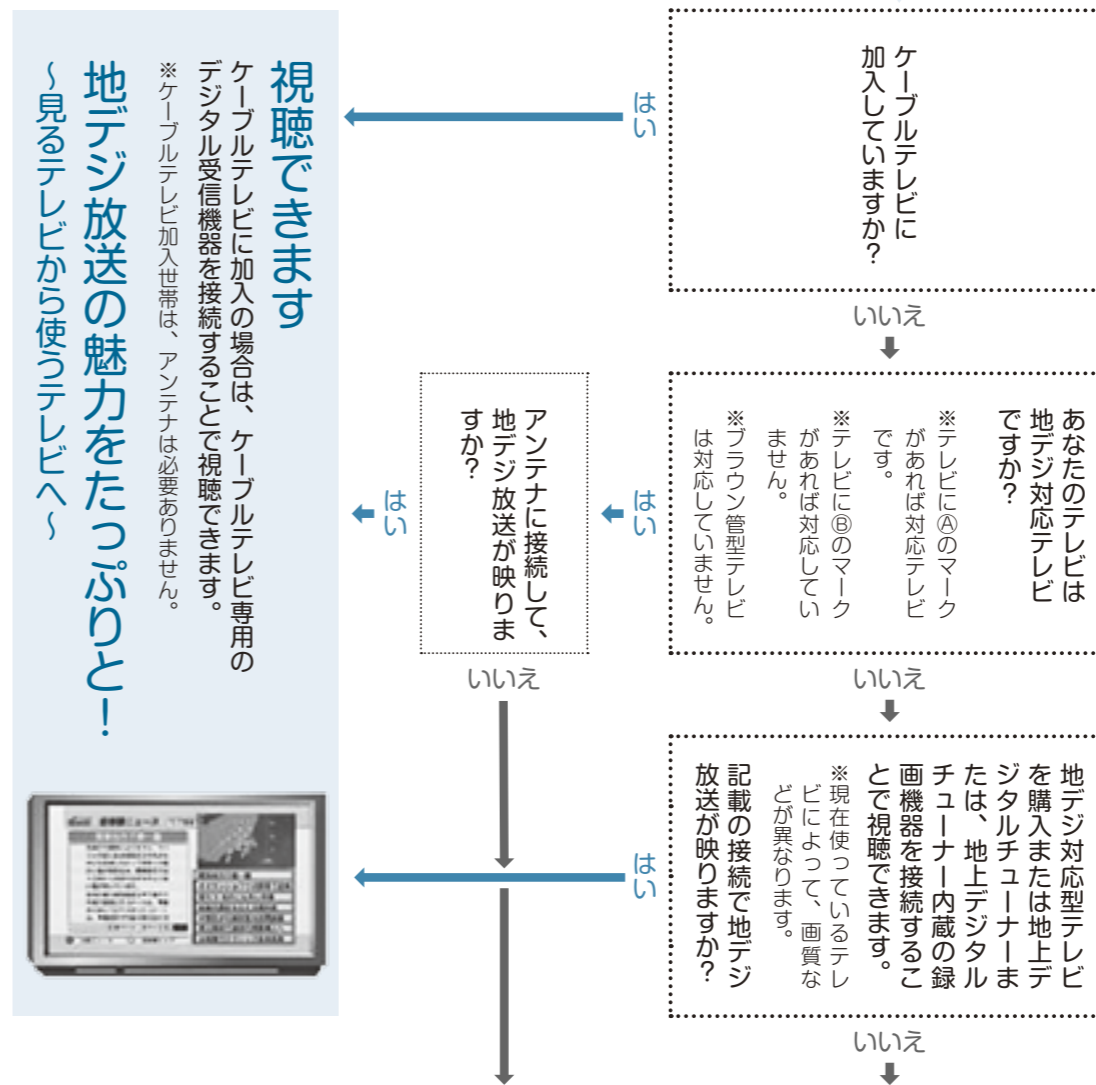
NHK総合
アナログ…08 → デジタル…14

MRT
アナログ…10 → デジタル…15

NHK教育
アナログ…12 → デジタル…13

UMK
アナログ…35 → デジタル…16

★まずは自宅の環境から
チェックしてみましょう
↓スタート↓



地デジに関する詐欺や悪徳商法にご注意ください!



テレビ放送が地上デジタル放送へ移行するに伴って、悪質な詐欺事件が発生しています。次のような場合は注意してください。

テレビ局職員、地上デジタル放送受信対策員と名乗り、「地デジにするためにアンテナを付け替えなければならぬので、工事に来た」といって、工事代金を請求する。→ テレビ局職員などがアンテナの付け替えや受信工事は行いません。ケーブルテレビに加入している場合は、アンテナは必要ありません!

地上デジタル放送接続料金請求書と書かれた手紙が届き、料金を支払わないと地デジが見られなく書かれていた。→ 架空請求の疑いがあります。料金を請求することはありません。

総務省やテレビ局名が書かれた手紙が届き、「地上デジタル放送切り替え助成金」が支給されるので、手数料を支払うように書かれていた。→ そのような助成金はありません、また、地デジに切り替えることで、総務省やテレビ局が新たに地デジの受信料や手数料を請求することはありません。

早分かり!
わが家は地デジが見られるの?!

2011.7. 地デジ化完了

地デジ放送を受信し、そのサービスを楽しむためのテレビやチューナー、アンテナなどの周辺機器は、現在数多くの種類があり、その費用もさまざまです。デジタル機器それぞれに特徴がありますので、自分に合った受信方法で、楽しみましょう。

地上デジタルマーク
現在市販されているテレビで、デジタル放送に対応しているものには、このマークがついています。

アナログ停波告知シール
現在市販されているテレビで、アナログ放送にしか対応していないものには、このシールが貼られています。アナログテレビ放送の終了以降にこのテレビをご使用になる場合には、別途デジタル放送への対応が必要になります。

2011年 アナログテレビ放送終了
地上デジタル放送もご覧いただけます。[総務省]

酒飲み運転常習者の末路

Y・N 35歳 会社員

夕食を済ませたあとタバコを吸おうと思いましたが、ちょうどきていたので、車で5分ほどの自動販売機へ買いにいきました。そのまま家に帰ればよかったのですが、急に一杯やりたくなくなってしまいました。そこで、持ち合わせもあまりなかったので、ツケのきく会社の近くのスナックまで出掛けてしまったのです。

時間がまだ早かったので、店にお客は少なかったのを覚えています。一杯、二杯と飲んでいくうちに、だんだん酔いがまわってきてカラオケも始まりました。翌日が休みならばかなり遅くまで飲んでいくのですが、次の日が月曜日だったので早く帰ろうと思い、10時ごろ店を出ました。飲んだ量は、ウイスキーのボトル半分くらいでした。かなり酔ったような気はしましたが、歩き方はしつかりしていたし、それともちゃんと回っていました。

また、仕事のことを考えると車を置いてタクシード帰ると明日が面倒だし、日曜日だから警察の取り締まりもやっではないだろうと思いい、軽い気持ちで車に乗って走りだしました。

走り出してほんの500メートルほど行ったところで、タバコが吸いたくなりました。そして、ライターで火をつけようと下を向いた瞬間でした。ガシャーンと下を向いた瞬間でした。ガシャーン

ンとも、ドカーンともいう大きな音がして、助手席側のフロントガラスが割れたのでした。わたしは、はじめ空から看板か何か落ちてきたのかと思いました。しかし、フロントガラスの割れたところをちよつと見ると、髪の毛のようなものがついていました。人をはねてしまっただんだ。「そう思うと頭の中が真っ白になり、怖くなって停車せずそのまま逃げ去ってしまいました。

事故現場から3分ほど行ったところで、心配になり車をウターンさせて戻りました。しかし、現場に救急車が来ているのを見るとまた怖くなって逃げてしまい、事故現場から10分くらいの親戚の家に行き、事故の話をしました。

そして、みんなに付き添われて自首しました。

被害者は54歳の男性で、自転車で帰宅する途中だったそうです。その方をわたしは、タバコの火に気をとられていて後ろからはねてしまったのです。近くの救急病院に運ばれ、手当てを受けましたが、頭を強く打っており、重度で意識がなく、5日後、脳挫傷が原因で亡くなりました。

この事故の直接の原因は、わたしがタバコに火をつけようとして下を向いたことです。しかし、根本的な原因は、わたし自身の自分勝手な性格にあったので

※ 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々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〕

文化会館21年度イベント情報
たくさんのご来場お待ちしております！
文化会館では、自主文化事業として、毎月のように演劇やコンサートなどさまざまなジャンルの催しを開催しています。

今年度も次のように多彩な「文化」をお届けする予定です。たくさんのご来場をお待ちしています。

7月
『百花繚乱のモノマネ』
『清水ミチコトーク&ライブ』

8月
『フランス発カリブ行き』
『フルートギター Duoコンサート』
『世界の音楽』
『国際青少年音楽祭』

9月
『二遊亭歌ノ介独演会』

10月
『古典、そしてモダン』

11月
『温故知新一破』
『心をつつ熱い演技』
『高校演劇コンクール』
『心にしみるフォーク』
『因幡晃 フォークライブ』

12月
『0歳から楽しめるコンサート』
『おごておごて Xmas X'mas 』
『コンサート』
『アイ・アム・ヒア』
演劇『知覧・青春』
平成22年1月
『Heartfelt Music』
『心音コンサート』

※詳しい内容・日時は随時、広報みまた裏表紙、ポスター、チラシなどでお知らせします。
また、内容・期日などにつきましては、変更になる場合がありますので、あらかじめ文化会館にご確認ください。

©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

こどもの読書週間

【おはなし会】
4月25日と26日の2日間にかけて、おはなし会を行いました。
まず、子どもたちと図書館職員が一緒に折紙で紙でカメラを作りました。その後、4回のおはなし会で17冊の絵本を読みました。
また今回のメインは、紙コップをつかったカップシアター「さんびきのこぶた」。初めての挑戦でしたが、参加した子どもたちは、とても楽しそうに過ごしていました。

【貸し出し体験コーナー】
4月23日から30日まで、カウンターで子どもたちが、絵本やDVDなどの貸し出し処理をコンピュータで体験しました。今年もたくさんの子どもたちが体験しました。

【おはなしと音楽のコンサート】
5月10日、文化会館で「おはなしと音楽のコンサート2009」ママがほん



とはシンデレラ！を開催しました。
今年で6回目となる本コンサートは、「小さな音楽会」と「劇団こぶく劇場」が進行する楽しいコンサートでした。
0歳から誰でも入場できるコンサートということもあり、子どもたちもたくさん来場し、一緒に歌ったり踊ったりした楽しい母の日となりました。

休館のお知らせ
【6月17日～6月25日】
この期間、館内すべての資料の点検のため休館します。この一斉点検は、年1回資料の確認のために行うものです。休館中、本は返本ポストに返すことができます。DVD、CD、ビデオは開館日に直接カウンターにお返しください。ご協力を願います。
休館案内（17時から18時のカレンダー）
月曜日（祝日の時はその翌日）・休日・年末年始（12月28日～1月4日）・第3水曜日（館内整理日）・館内資料一斉点検（6月17日～6月25日）

Library 図書館
Mimata
©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

Golden Week
ゴールデンウィークはどう過ごしましたか。ぼくは特に何もありませんでしたが、家でんびりしていい一週間でした。アメリカにはゴールデンウィークがありません。でも学校の卒業式はそれぞれ5月に行われ、その後は長い休みが始まります。夏休みと言って、2カ月休みです。日本の教育システムにはそんな長い休みはないでしょう。アメリカでは1年を2学期に分けて、夏休みを長く休み、ほかの休みがほとんどありません。アメリカの学校は9月に始まり、5月に終わります。オーストラリアではアメリカと同じように夏休みが長いですが、1年を4学期に分けています。オーストラリアの夏休みはアメリカの夏休みよりすこし短く6週間ですけれども、春休みも秋休みもあります。オーストラリアは南半球にありますので、夏休みはクリスマスと正月が含まれています。卒業式も12月に行われます。

外国語指導助手のコーナー
エリック・ファヤストン



都城・北諸地方の二大祭の一つとして知られる「早馬まつり」は、4月29日、早馬神社境内で開かれ、約5000人の見物客でにぎわいました。神事後、山王原子どもこし」を皮切りに「上米棒踊り」、「田上俵踊り」、「中米ジャンカン馬踊り」といった郷土芸能などが次々に奉納され、見物客から盛んな拍手が送られました。

その後、文化協会（藤喜舎会）による舞踊や早馬龍雲太鼓、三股中学校吹奏楽部などがステージを披露。町商工会

撮影協力：都農町総務課 甲斐恵子
富山県水見市企画広報室 間マリエ

都城盆地の二大祭 早馬まつりに 5000人

青年部企画の「ミマタレンジャー」ショーでは、子どもたちが大声援を送りました。また、この日は奉納行事として剣道や柔道、弓道、四半的弓道大会が町内各会場で行われたほか、境内では野だてなどの多彩な催しでにぎわいました。

奉納を終えた郷土芸能の一行は、地元を中心に練り歩く「庭もどし」を行い、三味線や太鼓の音を町内に鳴り響かせていました。



「お父さんとお母さんと一緒に集まりました。人を助けることになったからうれしいです。これからも集めたいと思います。」
こぼと保育園きりん組
柳橋虹希くん
(5歳)

**こぼと保育園
エコキャップ運動で感謝状**

こぼと保育園（前田孝子園長・69人）がエコキャップ運動を行い、5月15日、社会貢献活動の一環として同運動を行うイオン都城店から感謝状が送られました。

ペットボトルのキャップを回収、リサイクルして得るお金でポリオワクチンを世界中の子どもたちに届けようというこの運動。同園は、園児に無理なく継続してできるエコ活動を3月から取り組みました。

集めたキャップは、計28・5キロ、ワクチン7人分でした。



「和牛研究グループをはじめ周囲のご指導、ご協力のおかげで夢のような結果ができました。これからも後継者として頑張りたい。」
「はなこ」号生産者
木下行弘さん
(樺田)

**和牛共進会で優等一席
木下さん生産「はなこ」号**

5月7日、都城地域家畜畜産で開催されたJA都城主催の「5月都市和牛共進会」で、木下行弘さん（樺田）生産の「はなこ」号が見事優等一席に輝きました。

共進会には、本町と都城市から各地区予選を勝ち抜いた雌牛50頭が出場。「はなこ」号はほかに比べ発育がよく、体積に富んでバランスがよいと高く評価されました。

木下さんの優等一席は初受賞。また、兼業農家でもあり、家族が一丸となって愛情を注いだ結果となりました。



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 = 7月3日(金)
- 受付 = 午後1時～1時45分

●6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

～かみしめる生きる喜び歯とともに～

いつまでも元気な歯を保つためには、日ごろの手入れが大事になります。最近では、むし歯だけでなく歯周病で歯を失う人も増えています。一生自分の歯で楽しい食生活と健康な日常生活を送るためにも子どもの時からむし歯予防に取り組みましょう。

○食べたらきちんと磨きましょう

食後に歯磨きをする習慣をつけましょう。小さな子どもさんは保護者が仕上げ磨きをしてあげましょう。

歯と歯の間や歯と歯茎の境目など汚れの残りやすい場所もていねいに汚れを落とすことが大切です。

○定期的に歯の検診を受けましょう

むし歯や歯周病を早期に発見し、治療を受けるように心掛けましょう。そのためにも気軽に相談したり、指導が受けられる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

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

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

- 期日 = 6月18日(木)
- 時間 = 午前10時～11時

子育てサークル「いもん子クラブ」さん

●親子ふれあいコンサート(小さな音楽会)

- 期日 = 6月23日(火)
- 時間 = 午前10時～11時
- 場所 = 総合福祉センター「元気の杜」大会議室

●親子教室

- 期日 = 6月25日(木)
- 時間 = 午前10時～11時
- 内容 = 英語で遊ぼう

7月の行事予定

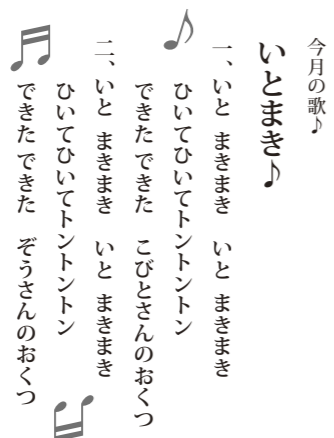
【親子教室】

期日 = 7月2日(木)
時間 = 午前10時～11時
内容 = 育児講座

☆助産師が伝える命の尊さ☆

講師:宮崎か母ちゃっくらぶ

主催:宮日母子福祉事業団



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 = 6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。

●大腸がん検診(集団検診)が始まります

日本人の死因の第1位は「がん」によるものです。中でも大腸がんは年々増加しています。しかし、大腸がんは早期に発見し治療すればほぼ完治する「がん」です。

昨年度は2,200人の人が大腸がん検診を受診しました。その中で大腸がんが見つかった人もいます。今までに受診したことがない人もまた毎年受診している人もぜひ、自分の健康管理のために大腸がん検診を受診しましょう。

- 対象者 = 40歳以上の人
- ※平成22年4月1日までに40歳に到達する人も対象です。

■ 検査内容 = 便潜血検査

検査セットを使って、2日間に分けて便をとります。

■ 便提出期間 = 6月25日～8月12日まで

※詳しい時間、場所などは検査セットと一緒に一覧表を同封します

■ 料金 = 500円(費用1,640円のうち1,140円を町が負担)

※ただし、次に当てはまる人は料金が無料になります。

- ①75歳以上の人(検診当日に保険証を提示してください)
- ②生活保護世帯の人(役場福祉課で費用免除の証明書の交付を受け、検診当日お持ちください)

■ 検査セット送付 = 対象に当てはまる人には、提出時期が早い地区から順に「問診票」と「検査セット」を送付していきます。※ただし、今までに検査セットを送らないように断っている人には発送しません。今年度から受診を希望する時は健康管理センターにご連絡ください。

Advanced age 高齢者(介護保険)

Long term care Insurance

介護保険負担限度額認定の更新手続きについて

●介護高齢者係(内線163)

現在、介護保険施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設・療養型医療施設)に入所されている人、または、短期入所サービス(ショートステイ)を利用している人で、食費や居室費が減額される「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けている人は、有効期限が6月30日(火)までとなっていますので、7月10日(金)までに福祉課で更新手続きを行ってください。

また、現在認定されていない人でも次の要件に当てはまる人は、申請してください。

■ 認定の要件 = 町県民税非課税世帯の人

※現在、介護保険施設に入所中の人は、施設に問い合わせください。

※介護保険証、印かんをお持ちください。

同じ世帯で、どなたかが町県民税の課税がある場合は、減額対象となりませんので、ご了承ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

●三股町地域包括支援センター ☎52-8634

●入れ歯の手入れをしましょう！

「自分の力でいつまでも住み慣れた所で、自分らしく生きたい」と、皆さんの願いはありますよね。そのためには、「体調良、暮らすことが必要です」そして、「話す」「食べる」といった口腔の機能を維持、向上させるための予防や治療が必要です。そこで、今回は「入れ歯の手入れについて」お話しします。

○部分入れ歯の変形・破損の防止に努めましょう。

部分入れ歯は、強固に作られています、清掃するときは、誤って落としても破損しないように洗面器などに水を張った上で行き、保管する際はガーゼやハンカチに包んだりしないで定まった容器に保管しましょう。

○部分入れ歯の清掃について

部分入れ歯の清掃は、毎食後に行うのが原則です。部分入れ歯を清掃する際は必ず取り外して清掃しましょう。しかし、部位によっては十分な清掃が不可能な場合があります。

部分入れ歯の清掃はブラッシングを行った後に洗浄剤につけるという2つに方法を併用することが有効な方法となります。

●入れ歯をはずした後の口の手入れについて

○残根部のブラッシング

総入れ歯を装着している人でも、歯の根が残っている人はその部分のブラッシングが必要となります。残根部(歯の根が残っている部分)の手入れを放置すると、歯周病のため歯肉がはれ、総入れ歯の不調につながります。

残根部は特に磨きにくいので、丁寧なブラッシングを心掛けてください。また、舌や粘膜には細菌が付きやすいので、舌苔(舌の上に見られる白っぽいもの)などが見られる人は、舌ブラシなどで清掃し清潔な状態を保ってください。

入れ歯の清掃はブラッシングが基本となりますが、表面についた細菌や汚れなどを除去するには、義歯洗浄剤が有効です。

■こんな時はかかりつけ歯科医院にご相談ください

- ・入れ歯を支える歯が痛む
- ・入れ歯の下にものがよく入る
- ・入れ歯でかみにくくなった・力が入りにくい
- ・入れ歯の下の肉が赤くはれている
- ・入れ歯の歯がとれた
- ・入れ歯に歯石が付いている

・入れ歯がはずれやすくなった・入れ歯がゆるい

入れ歯の定期検診

あごの状態は常に変化します。歯ぐきはやせるなどして、知らず知らずのうちに入れ歯が合わなくなることがあります。たとえば、上記のような症状がなくても、入れ歯を長く快適に使用するために半年に1回は、かかりつけの歯科医院で定期健診を受診しましょう。

在宅高齢者訪問活動実施中！！

地域包括支援センターでは、平成20年度から引き続き65歳以上の人を対象に訪問活動を実施しています。

普段の生活の様子を見させてもらいながら、体調のこと、食事のこと、ご家族のこと、そのほか日ごろ困っていることなどについて話を聴き、一人ひとりに合った『より適切な介護予防の提案』をしていきたいと考えています。そして、一人でも多くの皆さんに、町の地域包括支援センターのことも知ってほしいと思います。

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談を受け持つ窓口です。訪問活動を通して、皆さんとの交流を図りながら温かみのある信頼関係を築いていけることを願っています。地域包括支援センター職員が皆さんの自宅を訪問してきた際には、どうぞよろしくお願い致します。

～ご注意とお願い～

地域包括支援センターの職員は、訪問の際に必ず地域包括支援センターの職員であることを名乗ります。また、地域包括支援センターからのお知らせも持ちします。

訪問の際、何か不審な点がありましたら、必ず地域包括支援センターまで連絡をお願いします。皆さんのご協力よろしく願います。(地域包括支援センター直通電話番号 ☎52-8634)

ぜひ、足もと元気教室にご参加ください！

現在、元気でいきいきとした生活を送るために、足もと元気教室を各地区で実施中です。専門の運動指導士が指導します。参加を希望する人は、体操ができる格好、水分、シューズを持って、お近くの会場に直接お越しください。

たくさんのご来場をお待ちしています。

「足もと元気教室」の各地区での日程は、次のとおりです。

(6月1日～30日)

地区名	時間	場所	日程
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池 児童館	6月4日・6月18日
轟木	午後1時30分～3時	轟木 集落館	6月22日
植木	午後1時30分～3時	西植木コミュニティーセンター	6月10日・6月24日
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティーセンター	6月11日・6月24日
前目	午後1時30分～3時	前目 研修館	6月17日
寺柱	午後1時30分～3時	寺柱 青年の家	6月11日
餅原	午後1時30分～3時	餅原 研修館	6月15日
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	6月17日
谷	午後1時30分～3時	谷 青年の家	6月2日
今市	午前9時30分～11時	今市 児童館	6月1日

※日程は、毎月ご案内します。



みまた ぐらしのカレンダー

1. June ~ 19. July 2009

※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。

◎6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	◎野辺医院(内・胃) ☎22-0153(上 町) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(郡元町) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎もちお蛸原医院(整形・形成) ☎21-5355(義原町) ◎土井外科(胃・外) ☎22-1825(上東町) ◎永吉眼科(眼) ☎22-1530(姫城町)	
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(蔵原町) ◎久保原田中(内・小) ☎22-7700(久保原町) ◎皇中医院(内) ☎52-6000(三股町) ◎池之上整形(整・リハ・リウ) ☎23-2311(上川東) ◎安藤医院(胃・外・内) ☎39-2226(豊満町) ◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(八幡町)	
15	月	・不燃物	・図書館休館日
16	火	・可燃物	
17	水		・図書館休館日
18	木	・缶・びん	・図書館休館日
19	金	・可燃物	・図書館休館日
20	土		・図書館休館日
21	日	◎宮永病院(内・胃・外) ☎22-2015(松元町) ◎沖水こどもクリニック(小) ☎27-5656(太郎坊町) ◎竹内内科(内) ☎38-1036(高木町) ◎浜田医院(胃・外) ☎22-1151(牟田町) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎きたむら皮膚科クリニック(皮・ア) ☎38-7300(吉尾町)	・図書館休館日
22	月	・不燃物	・図書館休館日
23	火	・可燃物	・図書館休館日
24	水		・図書館休館日

25	木	・トレイ・ペット	・図書館休館日
26	金	・可燃物	
27	土		
28	日	◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎豊栄クリニック(内) ☎39-2525(下長瀬町) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎柳田病院(小・内) ☎22-4862(東 町) ◎姉川医院(皮・泌) ☎22-2205(小松原町) ◎ふたみ眼科(眼) ☎38-5532(都北町)	
29	月	・不燃物	・図書館休館日
30	火	・可燃物	

◎7月の予定

1	水		
2	木	・缶・びん	
3	金	・可燃物	
4	土		
5	日	◎三嶋内科(内) ☎24-7171(鷹 尾) ◎児玉小児科(小) ☎25-5570(花緑町) ◎隅病院(内・胃) ☎62-1100(高崎町) ◎福島外科(外・胃) ☎38-1633(都北町) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町) ◎中山産婦人科(産・婦) ☎23-8815(前田町)	
6	月	・不燃物	・図書館休館日
7	火	・可燃物	
8	水		
9	木	・トレイ・ペット	
10	金	・可燃物	
11	土		
12	日	◎藤元上町病院(内) ☎23-4000(上 町) ◎原田医院(内・小・外) ☎26-3330(郡元町) ◎長倉医院(内・小) ☎52-2109(三股町) ◎橘整形(整) ☎23-7236(中 町) ◎吉見クリニック(外・整・内) ☎58-5633(高城町) ◎岩下耳鼻咽喉科(耳鼻) ☎51-1187(三股町)	
13	月	・不燃物	・図書館休館日
14	火	・可燃物	
15	水		
16	木	・缶・びん	
17	金	・可燃物	
18	土		
19	日	◎相良内科(内) ☎22-4086(前田町) ◎ベテスダクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎政所医院(内・小) ☎58-2171(高城町) ◎たかお浜田(外・内) ☎22-8818(鷹 尾) ◎江夏整形外科クリニック(整・リハ・リウ) ☎51-1122(三股町) ◎吹上耳鼻科(耳鼻) ☎21-4133(鷹 尾)	

◎今月の表紙

『郷土を受け継ぐ』



若い世代の継承

4月29日、早馬神社境内で「早馬まつり」が盛大に開催されました。写真は餅原奴踊りを舞う福雷くみさん。踊り子だけでなく、ヤマと呼ばれる三味線や太鼓の演奏者にも彼女のような若い世代が多く見受けられました。郷土芸能を受け継ぐ若い世代。この地域のつながりも町の誇りですね。

毎月19日は食育の日

いきいき げんき!



●問い合わせ：
 健康管理センター
 ☎52-8481

★たのしく・かしく・きちんと食べる★

旬の食材は おいしい! 栄養価が高い! 安い! といふことづくしです。旬の食材を使った健康バランス食を紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。



6月の旬食材・枝豆

◎黄の皿 枝豆ごはん

【主食2つ(SV)】325キログラム 塩分1.2g
 材 料 米…1/2合、枝豆(むき実)…20g、昆布…適、塩…小さじ1/4、酒…大さじ1/2
 作り方 ①米を洗い炊飯器に入れ、調味料を加えて、水を目盛りまで入れる。②昆布を入れ、普通に炊く。③炊き上がった後、ゆでた枝豆を加え、混ぜる。

◎緑の皿 レタスのちぎってサラダ

【副菜1つ(SV)】30キログラム 塩分0.4g
 材 料 レタス…50g、焼き海苔…1/2枚、ゴマ油…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2
 作り方 ①レタスは手で一口大にちぎってさっと水にさらし、水気をよくきる。②器にレタスを入れ、上からノリをちぎってふる。③食べる直前にゴマ油、しょうゆの順にまわしかけ、混ぜながら食べる。

◎緑の皿 みそ汁

【副菜1つ(SV)】45キログラム 塩分1.0g
 材 料 モヤシ…15g、ニラ…10g、ニンジン…



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

6月30日(火)は納付期限です

●納税管理係(内線144・145・147)

納付期限内に納付しましょう。

●町民税(1期)

※口座振替は6月25日(木)が振替日です。再振替は行っていません。24日(水)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

相続人代表者指定届について

●資産税係(内線142・143)

土地・建物の名義人がすでに死亡されている場合で、「相続の手続きを行っていない」または、「納付書などが死亡された人の名前前で届いている」場合は、相続人代表者の届け出が必要になります。

届け出が行われない場合は、納付書などを送付できないこともありますので、必ず届け出をしてください。

「納税管理人」が必要です

●資産税係(内線142・143)

町税の納税義務者で、町内に住所などを持っていない人は、原則として町内に居住する人の中から「納税管理人」を定め申告してください。

◆税の証明について

課税証明、納税証明、固定資産評価証明などが必要な場合は、印かんをお持ちになり、申請してください。本人以外が申請する場合は、委任状が必要です。ただし、町内同一世帯家族(親族)の場合は、窓口に来られた人の申出書により申請できます。

・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ょう



一期一会の竹細工

「Mメイト通信」クローズアップ まちをささえる人たち

寺柱在住 馬渡重彦さん

寺柱在住の馬渡重彦さんは、4年前から竹細工に夢中だ。自生する竹の形をそのまま生かした彼の作品は一つとして同じものはない。使用する竹は孟宗竹。節が多く、味のある作品に仕上がるといふ。自然のままの形からどんなものが出来るか、馬渡さんは竹を見てからアイデアを絞り出す。設計図は一切なし。頭で描きながら形にしていく。制作には1カ月を要すが、出来上がると他人に譲ってしまうとのこと。「人が喜んでくれれば、それでいいです」。受け取った人の笑顔も馬渡さんの制作の源になっているようだ。細工する竹は自分の足で探す。「興味を引いてくれる竹と出会ったときの喜びは何物にも変えがたいですよ」と馬渡さん。今日はどんな竹と出会うか。竹林に一期一会を求めて今日も少年のように家を駆け出す。



いつも一緒にいるという愛犬の「ホシ」と。

わが家の一番星

ふじもと さやか
藤本紗矢香ちゃん(1歳)

◎平成19年12月3日生まれ
◎俊弘さん・良子さんの長女



じいちゃん、はあちゃん、みんねに愛情をたくさんもらって、こんなに大きくなったヨチヨチ歩き、あんなおもしろい。

やまさき すずは
山崎涼葉ちゃん(2歳)

◎平成18年7月6日生まれ
◎寿さん・千春さんの長女



踊りが大好きなあずちゃん。お兄ちゃんたちと色んなゲームが大好き。元気いっぱい、大きくなってね♪

お便りやイラスト、お子さんの写真を募集しています。

皆さんからのお便りを募集しています。普段、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うえ、お送りください。

◎わが家の一番星

3歳以下のお子さん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

126

「短歌」◆三股短歌会

空に向きつつん神びる 松の芽の 勢に深まる 老いを忘るる

柴畑 千代子

5月の空を突き刺すように伸びる松の新芽を見ると、ともすればくじけそうな老いの心に勇気と生きる力がわいてくるようです。

山鳩は もみじの葉陰に 巣をつくり 卵抱きて 身じろぎもせず

柴畑 洋子

夫が庭木のせん定をしていたら、山鳩の巣のあることに気付きました。目が合っても逃げずにじっと巣を守る親鳥の姿に感動しました。

「俳句」◆三股椿俳句会

白蛇来 誰にも告げず おりにけり

内村 初美

白蛇は幸運をもたらすといわれる。それが小生の庭に来たのです。うれしいことを人に話さないでいるというのは、苦しいものですね。人に話すと幸運が逃げるとか。

梅の実の ちぎられぬまま 香りけり

榎田 都

あわただしく過ごしたこの二、三年は梅の実を熟れるに任せていた。暇ひまに庭に出ると水蜜桃を思わせるあまい香りが漂っている。黙々と草取りをしながら浮かんでくるのは、この梅の木を大事にしていた亡き父母のことはかりだった。

茶しよけ

4月末から風邪をひいてしまいました。ちょうど「新型インフルエンザ」が世界を揺るがしていた時期です。「自力で治す」がモットーのわたしでしたが、さすがに周囲に迷惑を掛けてはいけなさと病院へ向かいました。▽「風邪ですな。」で「すよねー」。お医者さんから処方してもらった薬を手に、ほっと胸をなでおろしたところでした。▽そんな中、マスクをして臨んだ「早馬まつり」。ここ数年のこと、各地区の郷土芸能を見るたび、中学生や高校生といった若い世代が年々増

えていることに感じます。踊りを舞う人はもちろん中には三味線を演奏する人も。▽年配の達人が若い世代に厳しくも愛情を持って伝承していく。そんな風景を思い描きながら、自然とカメラを向けていました。まさにこの地域の連帯感こそ町が「生きた民族芸能」といわれるゆえんだと思います。▽踊り終えた10代男性に「かっこよかったよ」と伝えると「ありがとございませう」と照れ笑い。まだ幼さの残るその笑顔はとても印象的でした。▽彼らの凛とした姿に、わたしも風邪を吹き飛ばすほどの元気をもらいました。

No.466 2009.6
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/