



特集

みんなのスポーツ

総合型  
地域スポーツクラブ

はしる、おどる、  
たのしむ、わらう。  
げんきになる。

お知らせ

三股町国民健康保険特集 Vol.18

- ・新しい健診・保健指導を利用しましょう！
- ・高額医療・高額介護合算制度が始まります

Heartfelt  
music

ハートフェルトミュージック

Ensemble-M Presents  
KOKORONE ~心音~ "TAP/STEP/DANCING" 編  
ん?どこかで聞いたことのあるメロディー Vol.6 TAP STREET with Ensemble-M

■開催日時

9月19日[土] 開場/午後6時30分 開演/午後7時

■料金/一律 1,000円 (当日1,200円)、ペア 1,500円 (前売りのみ)  
※未就学児も無料で入場できます。

■プログラム・曲目/ 神楽、エスペランサ、ハンガリー舞曲第5番、哀愁のヨーロッパ ほか

■出演/ アンサンブルM (愛川義夫、横山桂子、上之園謙治)

■ゲスト/ 川口三栄子ダンシングスタジオ (川口三栄子、川口琴子、田中福美、永井日香里、寺尾唯、山口亜貴香、上村光矢)

■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 Tel.0986-51-3462

音で遊ぼう1・2・3!  
タップダンス体験&ミニコンサート

■開催日時

9月20日[日]

開場/午後1時30分 開演/午後2時

■参加費 一律 500円 (当日700円)

古典、そしてモダン

昨年から3年を通して行われる  
温故知新3部作「守・破・離」の第2回目。

今年のテーマは「破」。

「破」とは、今まで学んで身につけた教えから一歩進めて  
他流の教え、技を取り入れることを心がけ、  
師から教えられたものにこだわらず、  
その心で自分なりの発展を求めていくという意味である。

10月3日[土]

■開場:午後6時 ■開演:午後6時30分

■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)

※未就学児も入場できます ※全席自由 ※電話予約可

■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 Tel.0986-51-3462

守 破 離  
おんこもしん

~出演~  
上之園 謙治 (パーカッション)  
石井 秀弦 (津軽三味線)

~ゲスト~  
坂田 梁山 (尺八)  
増田 厚司 (箏)

2008 2009 2010  
守 破 離

守・破・離とは、伝統を受け継ぐものにとっても忘れてはならない武道にとっての教え。守:師に教えられて師に止まっていたのでは、後継者としての存在価値はない。破:古武道に出発して古武道の中で止まっていたのでは、後継者としての存在価値はない。離:師をしのぎ、伝統を超え、親を超えて、より高い次元に発展成長してこそ文明の進歩がある。という意味の言葉である。  
【参照】活人剣抜刀道、叢文社

11月19日[木]

■開場/午後6時 ■開演/午後6時30分

■チケット発売日/8月29日(土) 発売開始

■料金/一般...2,000円 (当日2,500円) ペア...3,000円 (前売りのみ)  
※就学前のご児童の入場はご遠慮願います。 ※全席自由 ※電話予約可

■プログラム・曲目/

わかって下さい、別涙、夕映えを待ちながら、めぐみ、S・Yさん ほか

※曲目は当日変更になる場合があります。

■場所/三股町立文化会館

■チケット発売所/三股町立文化会館:Tel.0986-51-3462

チケットぴあ:Tel.0570-02-9999 (ファミリーマート・サンクス:Pコード331-659)

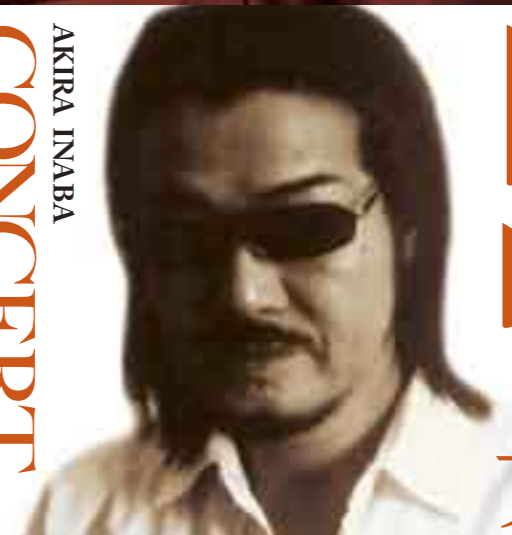
ローソン:Tel.0570-084-008 (Lコード84228)

■主催/三股町・三股町教育委員会 ■協力/鹿児島音協

■企画/アップフロントエージェンシー ■制作/アップフロントプランニング・サイキ

■お問い合わせ/三股町立文化会館 Tel.0986-51-3462

AKIRA INABA  
CONCERT  
2009 ~フレイムナイト・セレナーデ~



因幡晃



はしる、  
おどる、  
たのしむ、  
わらう。  
げんきになる。

みんなのスポーツ

# 総合型地域スポーツクラブ



## スポーツの現状

「最近、運動不足だけど…」  
「なかなか疲れが取れない」  
「ストレスがたまっている」  
「いつまでも健康でいたい」  
こんなことを思ったことはありませんか？

これらを解消する一つの選択肢として、「スポーツ」というものがあります。しかし、多忙に身を置く現代人。こういったことが気になってはいるものの、いざ何かを始めようと思っても、なかなか取り組めないといった声も少なくありません。

皆さんにも少なからず心当たりがあるのではないのでしょうか。実は、こういった声にこたえるものが本町にはあるのです。

「総合型地域スポーツクラブ」。  
今回は「いつでも、誰でも、いつまでも」を合言葉にしたこのスポーツクラブをご紹介します。



現在、わたしたちの生活はさまざまな利便化が進み、昔に比べて生活の中で「体を動かすこと」が減ってきました。そのため、子どもの体力低下が危惧され、運動することに注目が集まっています。

本町全体のスポーツ活動をみてみると、スポーツ少年団活動や中学校部活動などが精力的に行われてはいるものの、社会人も含め、スポーツをする人とならない人の二極化が進み、地域で行われているスポーツ活動ではメンバーが固定化し、高齢化が進んでいるという現状があります。

一方、それに伴う子どもたちの社会性の低下や地域の活力低下、医療費の増などが問題視され、行政はさまざまな体操教室やスポーツイベントを開催し、これらの諸問題に対応しているところです。

## スポーツは好きな人たちのだけのもの？

しかし、一般的には「スポーツは好きな人たちだけで集

まってしまうもの」という考えが浸透していて、行政が行う単発的行事はこれらの解消にあまり効果が見られません。そこで、住民が気軽にスポーツに取り組める場を継続的に提供し、これら諸問題に対応できるように、「スポーツは人生を豊かにするもの」という理念を持った「総合型地域スポーツクラブ」が誕生したのです。

## 総合型地域スポーツクラブとは

総合型地域スポーツクラブは、非営利団体として、子どもから高齢者まで、生涯を通じての健康づくりや、多世代交流、地域交流による児童健全育成・生きがいづくり・地域の活性化を図ることを目的としています。

現在、地域に密着したクラブは全国に2500以上あります。本町では、2年間の準備期間を経て昨年3月に「旭ヶ丘スポーツクラブ」を設立しました。今年4月から、クラブ事務所を第6地区分館から中央公民館内に移し、

7人の専任スタッフで運営しています。

### 旭ヶ丘スポーツクラブ専任スタッフ (平成21年8月24日現在)



スタッフ 上村裕子さん ヨガインストラクター  
スタッフ 相川芳子さん スポーツリーダー  
スタッフ 大賀五男さん レクリエーションインストラクター  
クラブ副マネジャー 中村 勇さん  
クラブマネジャー 佐澤 勲さん 日本スキー連盟 A級指導員  
副理事長 新森国弘さん  
理事長 上水 漸さん



## 旭ヶ丘スポーツクラブ 新規会員募集!

このクラブは年齢性別を問わずに、気軽に参加できます。空いた時間に運動してみたいという人、体を動かす程度でいいという人、そんなあなたも参加しませんか。詳しいことはクラブ事務局まで気軽にお問い合わせください。

また、スポーツ少年団など、団体での加入も受け付けています。

■申し込み・問い合わせ  
スポーツクラブ事務局  
☎51-1235 (FAX兼用)

### クラブの名称募集!

現在、旭ヶ丘スポーツクラブという名称ですが、町全域を対象としたスポーツクラブとして、新しいクラブ名を募集しています。

応募用紙は自由です。クラブの新名称、氏名、連絡先を明記のうえ、どしどしご応募ください。採用された人には、記念品を贈呈します。

■応募先  
郵送・FAXまたはクラブ事務局  
窓口の応募箱  
〒889-1995

三股町五本松8-1  
クラブ事務局(中央公民館内)宛  
☎52-1235 (FAX兼用)

■応募締切10月31日(土)まで

### 指導者・ボランティア募集!

今後の内容を充実させていくために、各種スポーツ教室の指導者や講習会などの講師が必要です。そこで次のような人を募集しています。

- ①スポーツ好きで、初心者なら指導できるという人
- ②スポーツやレクリエーションの指導者としての資格を持ち、指導してくれる人
- ③指導はできなくても、託児などのボランティアとしてなら運営を手伝ってほしいという人

■問い合わせ  
スポーツクラブ事務局  
☎51-1235

健康のこと、生きがいのこと、地域のこと。気になることがあればぜひ参加してみてください。現在の会員は250人。本クラブはまだまだ若いクラブです。しかし、会員数が増えれば、もっと多くの種目や教室が開催でき、多くの皆さんの健康や生きがいづくりに役立てられます。


- 現在行っている種目**  
※種目・活動場所・活動日時順
- 卓球  
勤労者体育センター/毎週木曜日午前10時～正午、毎週金曜日午後8時～10時
  - バドミントン  
町体育館/毎週火曜日午後8時～10時
  - 町武道体育館/毎週木曜日午後8時～10時
  - ミニテニス  
三股西小体育館/毎週火曜日午後8時～10時
  - 第6地区分館/毎週金曜日午前10時～正午
  - ソフトバレーボール  
勤労者体育センター/毎週木曜日午後8時～10時

- ストレッチ・ヨガ  
中央公民館第4研修室/毎週火曜日午後2時～3時15分、毎週木曜日午後8時～9時15分
- フラダンス  
第8地区分館/毎週水曜日午後8時～9時30分
- ウォーキングクラブ  
年5～6回

- スキー教室  
五ヶ瀬ハイランドスキー場/12月26日～27日  
1人当たりの会費(年会費)  
・中学生以下 3600円  
・一般会員 会費6000円  
・夫婦会員 会費(2人) 1万円  
・ビジター 1回 5000円  
※会費とは別にスポーツ保険加入費が必要です  
大人16000円/年、中学生以下6000円/年  
※ストレッチ・ヨガ、フラダンス、ウォーキングクラブは、会費とは別に月会費が必要ですが、必要です。  
※ウォーキングクラブの活動限定の人は年会費3000円で入会できます。

**健康づくりはまちづくりの第一歩**  
スポーツクラブ マネジャー 佐澤 勲さん

本クラブの活動目的は活力のあるまちづくりです。というのも、皆さんの心身の健康づくりが活力あふれるまちづくりの第一歩と考えているからです。スポーツや文化サークルを通して、皆さんが気軽に参加していただくことで個々の健康管理を自発的に、さらに、世代間交流で地域の連携を強め、地域の活力につながればいいと思っています。そのために、クラブを身近に感じてもらうためのイベントなども積極的に行っていきます。まずは10月11日のストレッチ講習会。皆さんもぜひ、ご参加ください。



Interview



多世代にわたる住民参加がスポーツクラブを育てます。

**町全体で育てるスポーツクラブ**  
本スポーツクラブは、何よりもまず「いつでも、誰でも、いつまでも」を基本としています。そのため、特定の種目だけでなく、さまざまなスポーツに気軽に取り組み、生涯を通じて「スポーツがわたしの人生を豊かにしてくれたい」と思えるように、健康づくりや生きがいづくりとしての生涯スポーツの普及に取り組んでいます。ですが、そのためには誰もがスポーツを楽しむながら、いつまでも続けられる魅力的なクラブづくりが大切です、多世代にわたる住民のニーズの把握や新規参加

者の拡大が不可欠です。また、町民の皆さんの知恵と工夫もクラブの育成に求められます。そうすることで、クラブは町のコミュニティの核になるものと期待されます。

**スポーツクラブの魅力**  
「スポーツクラブはみんなが育てるもの」といっても、個々がこのクラブに魅力を感じなければこのクラブが育つこともありません。では、わたしたちにとっての魅力とはいったい、何でしょうか。ここで、クラブの魅力を紹介いたします。

**会員になればいろいろな種目に挑戦できる**  
クラブが運営する各サークルや教室は、何種類でも参加



卓球



バドミントン



フラダンス



ソフトバレーボール

できます。スポーツを始めたけれど、自分の好きな種目が分からない、たくさんの方に挑戦したいという人にはオススメです。

**個々の能力に合わせた内容**  
指導者には各種目の指導員資格を持った人もいるため、専門的な指導を受けることはもちろん、初心者など個々の能力に合わせた活動ができます。また、小学生低学年の子どもたちにも、すべてのスポーツの基礎を教えることも可能で、さまざまなスポーツを体験後、好きな種目のスポーツ少年団に入るなど、広い選択ができるようになります。

### どの種目も道具を貸し出し

自分に合わないスポーツだったらと思うと、道具をそろえるのも気が引けますが、本クラブが運営する種目はすべて道具の貸し出しを行っています。まずやってみて、本格的にしたいと思ったときに道具をそろえるということも可能です。

行けるときに行きたいときに気軽に参加  
毎日忙しいけれど、空いた時間に気軽にできるなら…。という人も多いのではないのでしょうか。本クラブでは、好きな種目を参加できるときに好きなだけ参加することもできます。

**地域教育力の再生も**  
クラブ活動に大人と子どもが共に参加することでスポーツだけでなく地域での多くのことをお互いに教え合うことも可能です。

**新種目も続々追加! 文化サークルも**  
現在、行われていない種目でも、小中学校でしていたスポーツを社会人になってからもしてみたいなど、「この種目をした」という会員が集まれば、今後続々追加していきます。高齢者や障害者が気軽に行けるニュースポーツや、どうしてもスポーツができないという人のために、スポーツ以外の文化活動サークルなども行っていく予定です。



# 特 国 保 集

Vol.18

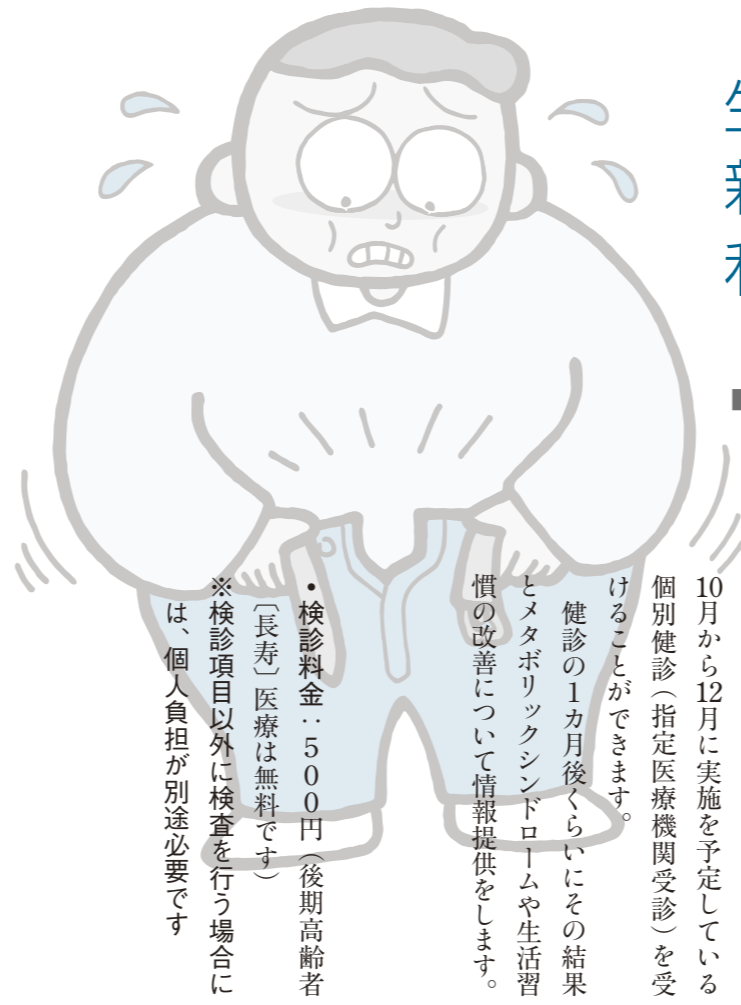
**特定健康診査・特定保健指導を積極的に利用しましょう**

日本人の生活習慣病の変化などで、近年、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増えており、それを原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼると推計されています。平成20年4月から始まった生活習慣病予防のための新しい健診・保健指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

三股町国民健康保険でも6月25日から8月11日までの期間で地区ごとに日程を設定し、対象となる被保険者（原則4月1日現在で国保に加入している40歳から74歳の人）には、健診を受けてもらったところです。 ※75歳以上の長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の被保険者は後期高齢者医療広域連合が実施しています。

生活習慣病予防のための新しい健診・保健指導を利用しましょう！

■問い合わせ  
町民保健課 国保年金係  
☎52-1111（内線112）



お仕事の都合などで地区ごとの健診を受けることができなかった人も10月から12月に実施を予定している個別健診（指定医療機関受診）を受けることができます。健診の1カ月後くらいにその結果とメタボリックシンドロームや生活習慣の改善について情報提供をします。 ※検診項目以外に検査を行う場合には、個人負担が別途必要です

改善が必要な人へは特定保健指導として各人に応じた運動や栄養などに関するアドバイスや生活習慣を改善するお手伝いをします。

**特定健康診査とは？**  
特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、以下の項目を実施します。

基本的な項目	● 質問票（服薬歴、喫煙歴など） ● 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
	● 血圧測定 ● 理学的検査（身体診察） ● 検尿（尿糖、尿蛋白）
詳細な健診の項目	● 血液検査 ・ 脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） ・ 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c） ・ 肝機能検査（AST〔GOT〕、ALT〔GPT〕、γ-GT〔γ-GTP〕） ● 腎機能検査（血清クレアチニン）
	※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施 ● 心電図 ● 眼底検査 ● 貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）

※各検査項目の詳細は、健診結果でご確認ください。

**特定保健指導とは？**

特定健康診査の結果から、メタボ予備群は、『動機づけ支援』、メタボ該当者は、『積極的支援』という特定保健指導が実施されます。

● **動機づけ支援**：生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができるよう、専門家（医師・

保健師・栄養士など）の支援のもとに行動計画をつくり、6カ月後に改善状況を確認します。

● **積極的支援**：生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができるよう、専門家（医師・保健師・栄養士など）と行動計画をつくり、3カ月以上継続して支援を受け、6カ月後の改善状況を確認します。 ※特定保健指導は、健康管理センターで8月から3月まで健康診断の結果をもとに行われます。詳細な日程などについては健康管理センターにお問い合わせください。

**特定健診 個人検診について**

● 対象者：平成21年4月1日現在国民健康保険加入者で、6月～8月実施の特定健康診査（集団検診）の未受診者で、**町民保健課または健康管理センターに申し込みをした人**

※三股町の人間ドックを受診した人、受診予定の人は受診できません。また年度途中で加入・脱退した人も受診できません。  
● 実施時期：10月1日（木）～12月26日（土）  
※受診する医療機関の診療時間になります。

● 実施医療機関：都城市・三股町内の指定医療機関

● 申込先：町民保健課 国保年金係  
（☎52-1111）、健康管理センター（☎52-8481）  
※電話でお申し込みください。

● 申込締切：9月18日まで  
● 注意事項：個人検診受診券と保険証を必ず、受付に提出してください。どちらか一方では受診できません。

## 高額医療・高額介護合算制度が始まります

医療保険・介護保険の自己負担額が基準額を超える場合に、その超えた金額をお支払いします

**1 制度の概要**

世帯内の国民健康保険の被保険者全員が、平成20年8月～平成21年7月末までに支払った医療保険・介護保険の自己負担額が次の基準額を超える場合に、その超えた金額をお支払いします。（平成20年4月～平成21年7月末の16カ月の自己負担額が、次のカッコ内の基準額を超える場合には、その超えた額と上記の支給額を比べ、大きい額が支給されます）

**2 基準額**

① 70～74歳の人（後期高齢者医療保険の人も同じです）

- ① 高齢者受給者証の負担割合が「3割」となっている場合
  - ⓐ イ、ハ、ニ以外の人 …… 67万円（89万円）
  - ⓑ 世帯全員が町民税非課税の場合 …… 31万円（41万円）
  - ⓒ ハのうち世帯全員の所得が一定以下の場合 …… 19万円（25万円）
- ② 70歳未満の場合
  - ⓐ 世帯員全員の合計所得が一定以上の場合 …… 126万円（168万円）

- ※基準所得額の合計が600万円以上
  - ⓐ イ、ハ以外の場合 …… 67万円（89万円）
  - ⓑ 世帯員全員が市町村民税非課税の場合 …… 34万円（45万円）
- 3 申請手続き  
現在未定な部分が多く、内容が分かり次第回覧等でお知らせします。  
※高額医療・高額介護合算制度の内容については厚生労働省のホームページ（<http://www.mhlw.go.jp/index.html>）のトピックスの欄に掲載があります。





## 飲酒・居眠り運転の果て

R・S 29歳 会社員

その日の前日の晩、仕事を終えいつものように会社の同僚と酒を飲みに行くことになり、なんのためらいもなく車を運転して行きつけの居酒屋へ向かいました。時間が経つにつれ、かなりの量の酒を飲んでいました。

飲み終えてそれぞれ解散後、わたしは運転ができないと考えたのか、眠たくてなのか定かではありませんが、車を道路の脇に駐車しいつのか眠っていました。

ふっと目が覚め車内の時計を見るともう出勤しなければならぬ時間になっており、慌てて車を走らせました。その時点でのわたしはとても酒臭く、それと寝不足のためうとうととしていましたが、いつもの通い慣れた道なので構わず運転を続けました。そしてわたしはとうとう眠ってしまいました。そのときです。ドーンという大きな衝撃音がしました。わたしは驚き目を覚ますと、対向車線から大型トラックが目前に迫ってきたので慌ててハンドルを切りはしたものの、車の前部とトラックの側面とが衝突してしまいました。その瞬間、思ったことは「まずい」ということです。前述したようにわたしはとても酒臭く、今この場で警察を呼ばれたら酒酔い運転がばれてしまうと考え、一度車を止めたもの

の場を逃げてしまいました。そしてわたしはそのまま会社へ行き、車は会社近くの板金屋へ修理を依頼し預けられました。車と車の事故であり物損だけならなんとかなるだろうという安易な考えでいました。ところが、1時間も経たないうちに、大勢の警察官が会社に入ってきて「Sはお前か」と聞かれたので、「そうです」と答えると「人をはねて、なぜ逃げた」と言われました。その言葉を聞いた瞬間、目の前が真っ暗になりました。今でも事故当時のことを正確には思い出せませんが、警察の調べでは、わたしの車が被害者のYさんが乗る自転車を民家のフェンスを越してしまっくらしいの衝撃で後方からはね飛ばしたということ。その際、Yさんは体のいたるところに打撲を負い、特に頭部を強打したそうです。

Yさんは事故現場近くの人の通報により救急車で病院に運ばれ生死の境をさまざざり続けたのですが、わたしが警察署で調べを受けている最中に息を引き取ってしまいました。そのことを警察の方から聞かされたとき、言葉も出ず涙を落とすだけでした。

それから、わたしは2カ月こう留されました。その間いろいろなことを考え続けました。人の命という何物にも代えられぬものをわたしが奪ったのです。やは

り人の命は命で償うべきものであるうとも思いました。しかし、わたしが命を絶つても被害者のYさんが帰るわけではありません。勝手な話ですが、わたしにも家族があります。もし、わたしが命を絶てば残された家族はどうなるのかと思うと…。

裁判の結果、懲役1年10月の判決を受け現在は刑務所で刑に服しています。わたしの犯した罪は一生かけても償えるものだとは思いません。命という何物にも代えられぬ尊いものを奪ったわけですから…。

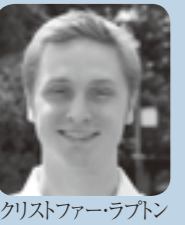
ですが、わたし自身は変わらなければいけません。今までの生活を振り返り勝手な考え、甘さを改め、当たり前前々を確実にできる人間となります。そして、Yさんの分まで力の限り生きていきます。そうすることがYさんや遺族の方々そして、わたしの家族に対する罪の償いでもあるし、人の道だと思えます。

※ 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する人たちの悔悟の記録です。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〕

### 外国語指導助手のコーナー

クリストファーです。よろしくお願ひします！

皆さんこんにちは。わたしの名前はクリストファー・ラプトンです。アメリカのニューオーリンズから来ました。26歳です。ニューオーリンズは辛い料理や、ジャズ音楽、マルディグラの祭りでもよく知られています。気候は宮崎と似ていて夏は蒸し暑いです。わたしの父は600人収容できるコンサートホールの創立者で、そのホールではよくジャズコンサートが開かれます。母は看護師で、兄は弁護士をしています。今、日本語を少しだけ話せますが、もっと勉強したいと思っています。わたしに会ったらぜひ話掛けてください。わたしの一番大好きな趣味は囲碁です。3年前に中国でプロに付いて勉強し4段を取りました。これからの三股町での生活や、三股町の子どもたちに英語を教えることを楽しみにしています。三股町にいる間に美しい日本をたくさん見たいと思います。よろしくお願ひします。



クリストファー・ラプトン

### 文化の祭典「童謡まつり」への参加団体を募集します！

来年2月13日に開催される「三股町文化の祭典」の第一部童謡まつりで、童謡または唱歌を歌う団体を募集します。「歌いたい」という気持ちがあれば、OK！お気軽にお申し込みください。

■申し込み期限 9月30日(水)まで

■参加条件

- ① 2人以上での合唱
- ② 本番までに2回ほど行われるリハーサルに確実に参加できる団体
- ③ 出演時間5分以内を守れる団体

■申し込み方法

町立文化会館にご連絡ください。※申し込みは、あくまで先着順です。であらかじめご了承ください。

ほかに不明な点などがありましたら、町立文化会館までお問い合わせください。

■連絡先 町立文化会館 ☎0986(51)3462



会場は笑いのるつぽへ「清水ミチコトーク&ライブ」

昨年行われた「童謡まつり」

Mimata 文化会館

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

### 読み聞かせ講座を開催しました

7月17日、宮崎市から中武睦男さんを講師に招き、「読み聞かせ講座」を開催しました。

読み聞かせの実演では、普段は読む立場にある30人の参加者も、この日は絵本を十分楽しみました。そして、絵本は子どもから大人まで楽しめるものであることや、その楽しみ方の話もあり、参加者には絵本がより身近なものになりました。

また、中武さんと妻の京子さんとの二人読みは「次回は中武夫妻の講座を」との希望もあるほど参加者に大好評となりました。

おはなし会

夏休み期間中の水曜日、図書館の職員が4回にわたり、「おはなし会」を開催しました。折り紙やお絵かきの後、絵本や紙芝居を読みました。子どもたちはカブトムシ、クワガタの話やおぼけの話に興味津々。また、館職員が作成した紙芝居の拍子木や木製のクワガタにとても興味深い様子でした。

視聴覚ライブラリー

都城市視聴覚ライブラリーでは社会教育用のビデオ、DVDなどを貸し出しています。三股町内の学校、幼稚園、保育所、公民館や社会教育関係の団体が、教育上の目的で利用する場合に借りることができます。貸し出し数量は5本以内、貸し出し期間は1週間です。人権、平和、子育て、環境、情操教育、娯楽などのジャンル、テーマについての教材を貸し出しています。ぜひご利用ください。

問い合わせ 都城市視聴覚ライブラリー ☎(21)2565

■休館案内(17時からのカラダ)

1月4日・第3水曜日(館内整理日) 館内資料一斉点検(年一回15日以内)

Library 図書館

Mimata

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



中武さんの読み聞かせ講座にはたくさんの人が集まりました

じゃじゃーん！クワガタは職員の手作りです。みんな見に来てね！





**消防団、林野火災に備え  
上米公園で夏季訓練**

8月2日、町と町消防団(中村修一団長・160人)は、上米公園で「消防団山林火災夏季訓練大会」を開催しました。本訓練は、各部消防車両での中継送水訓練など、山林など水利の乏しい場所での火災に対してスムーズな連携で消火活動を行えることを目的としたものです。

訓練は、上米公園さくら広場付近で火災が発生したと想定し、中村団長の指揮のもと、上り坂400mを消防車両で中継しながら放水、消火活動を行いました。一方消防車両が入ることができない山中での延焼防止訓練では、ジェットシューターを手にした団員が消火訓練を行い、団員は一番さながらの真剣な表情で取り組んでいました。



# みまた 町民総合スポーツ祭

1300人が熱戦を繰り広げました



## MIMATA TOWNSPEOPLE'S SPORTS FESTIVAL

7月5日から26日までの間、延べ5日にわたり、町と町体育協会(蓬原正嗣会長)主催の「第2回みまた町民総合スポーツ祭」が、町武道体育館を主会場に開かれました。

これは毎年開かれていた町スポーツ祭とさわやかスポーツ祭を合同で昨年から行われているもので、広くスポーツを普及し健康増進と体力の向上、自治公民館相互の親睦を深めることが主目的です。

あいにくの悪天候のため、地区対抗ソフトボールは中止となりましたが、自治公民館対抗のバレーボールや個人対抗の弓道、卓球バレーなど計14種目が行われ、約1300人が各種競技に汗を流しました。

なお、優勝は次のとおりです(敬称略)。

- バレーボール 女子/6地区 ●四平的弓道 隈元勝男 ●硬式テニス 男子シングルス /高野竜馬 ●バドミントン 団体戦 /田原伸二、下村直也、
- バレーボール 男子/中西一雄、女子/最上川俊子 ●ミニバレーボール フリー/アクティブ、36歳以上/アクティブB、46歳以上/あおばずくB、56歳以上/長田ミニ
- 卓球 バレー 陸上 100m小学1・2年生男女 /内戸保弦、同3・4年生男女/福重夏菜子、同5・6年生男女/永井照、低学年男女共通400m /松岡杏、高学年女子800m /茂田汐央里、高学年男子1000m /国分康平 ●ミニテニス ●ダブルス /塩塚千代子・岩崎純子組 ●弓道 男子/吉野利行、女子/横山聖子 ●ベタンク 平部雅啓・松山量朗 ●卓球 男子シングルス/神宮浩行、女子シングルス/石田昭子 ●グラウンドゴルフ 男子/木野田保生、女子/山元ミチ子 ●パークゴルフ 男子/中西一
- ソフトボール 女子/中野

榎原法子、下石和代、畑中美咲、尾崎留美子 ●卓球 バレー 団体戦 /西山恵子、大村和彦、永盛眞一、下石俊弘、今村ハツエ、大坪セツ子 ●陸上 100m小学1・2年生男女 /内戸保弦、同3・4年生男女/福重夏菜子、同5・6年生男女/永井照、低学年男女共通400m /松岡杏、高学年女子800m /茂田汐央里、高学年男子1000m /国分康平 ●ミニテニス ●ダブルス /塩塚千代子・岩崎純子組 ●弓道 男子/吉野利行、女子/横山聖子 ●ベタンク 平部雅啓・松山量朗 ●卓球 男子シングルス/神宮浩行、女子シングルス/石田昭子 ●グラウンドゴルフ 男子/木野田保生、女子/山元ミチ子 ●パークゴルフ 男子/中西一



## マンガ家、写真家展に 子どもたちも大満足



町は、「みまたんえき」(旧JR三股駅)で、本駅の利活用と町の魅力再発見を目的に、8月11日～9月4日にかけて「夏休み子ども企画」を開催しました。

8月11日～21日は、同企画第1弾として「みやこのジョー」こと、新馬場在住の今村幸一さんの「ぼんちくんスペシャル!今村幸一原画展」を開催しました。

期間中、会場には自主出版の「ぼんちくん」の原画や風景画など、今村さんがこれまで描いてきた原画を展示しました。

12日は、今村さんのマンガ教室を開催すると20人の子どもたちが参加。今村さんから

似顔絵や4コママンガの描き方を習いながら真剣な表情で筆を走らせていました。

また、23日からは第2弾として田上在住の昆虫写真家、新開孝さんの写真展「新開孝の写真昆虫記」を開催(9月4日まで)。わたしたちの身の回りにいる昆虫の世界を表現した40点の写真には、子どもだけでなく大人も興味津々に見入っていました。

さらに、23日に行われた講演では、展示写真を中心にスライドを使って昆虫の生態や習性などを説明。さまざまな表情をみせる昆虫と、その小さな世界に昆虫の生き抜く知恵が広がっていることに参加者は皆感心していました。

### Interview



昆虫写真家  
新開 孝さん

「展示した写真はほとんどが高崎で撮ったものです。地域の昆虫や風景など、地域の人たちが楽しんでくれればいいと思います」



マンガ家  
今村 幸一さん

「今回は純粋な子どもたちから感動をもらいました。今後もう少しでも地域への恩返しができるように頑張ります」



「みまたんえき」では、団体や個人を問わず、多目的の室を作品展示や各種教室などに利用できます。ぜひご活用ください。

■申し込み・問い合わせ  
福祉課 介護高齢者係  
☎52-11111  
(内線161163)



お知らせ

第19回三股町ふるさとまつりを開催します！

11月14日(土)～15日(日)にふるさとまつりを開催します。ふるさとまつりのイベントに参加してみませんか？  
**〈サンバカーニバル参加団体募集〉**  
 ■日時＝11月14日(土) 正午～午後1時30分  
 ■内容＝サンバ調三股ばやしの音楽にあわせて、ステージで踊ります。振り付けは自由です。  
 ※趣向を凝らしてご参加ください。音源のCDは貸出しができません。  
 ※ステージでの演技のみです。  
 ■参加資格＝保育園・幼稚園・学校・職場・家族・民主団体、スポーツクラブ、地区など  
 ※1団体10人以上  
 ■参加賞＝1団体15人以上は1万5,000円、10人以上15人未満は1万円です。  
 ■申込期間＝9月1日(火)～25日(金)  
 ※着順、25団体までとします。  
 ■申し込み＝産業振興課 商工観光係 (☎52-1111・内線354)  
**〈フリーマーケット参加者募集〉**  
 ■日時＝  
 11月14日(土) 正午～午後5時  
 11月15日(日) 午前9時～午後5時

■場所＝ふるさとまつり会場内 (『元気の杜』の芝生広場内)  
 ■申込期間＝9月1日(火)～25日(金)  
 ※小間数に限りがありますので、早めに申し込みください。  
 ※町外の方の申し込みは9月15日(火)から受け付けます。  
 ■小間料＝会場使用料として受付時に1区画当たり1日500円が必要です。  
 ※未成年者の出店は、保護者の同意が必要です。  
 ■申し込み＝産業振興課 商工観光係 (☎52-1111・内線354)  
**〈出店募集〉**  
 ■日時＝  
 11月14日(土) 正午～午後9時 (搬入は午前7時～11時)  
 11月15日(日) 午前9時～午後5時 (搬入は午前6時30分～8時30分)  
 ※搬出は15日(日)午後5時～8時  
 ■場所＝ふるさとまつりメイン会場内  
 ※搬入・搬出時間を厳守すること。(時間外は会場内への車の乗入れはできません)  
 ※出店者説明会[10月28日(水)役場にて]に出席すること。  
 ※テントは実行委員会が設営します。  
 ※売台は各自準備をお願いします。  
**【A. 民主団体】**

■出店資格＝各種団体、民主団体など  
 ■申込期間＝9月1日(火)～25日(金)  
 ■小間料＝団体(販売する場合) 1小間につき3,000円  
 団体(販売しない場合) 無料  
 ■申し込み＝民主団体・各種団体は、産業振興課 商工観光係 (☎52-1111・内線354)  
**【B. 出店事業者】**  
 ■出店資格＝町内に事業所を有している人、または町内在住の事業者であること。  
 ※事業者でない人や名義貸しによる出店はできません。  
 ※まつり時間中はすべて営業できること。  
 ■申込期間＝  
 町内事業者… 9月1日(火)～10月6日(火)  
 町外事業者… 9月29日(火)～10月6日(火)  
 ※都市内の事業者に限る  
 ※町内事業者で出店スペースが埋まらない場合に町外事業者を受け付けます。  
 ■小間料＝  
 テント付… 1小間6,000円 (間口2.7m×奥行3.6m)  
 テント無… 1小間3,000円 (間口5.4m×奥行3.6m)  
 ※出店場所については原則として受付順

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

とし、テント付の場合…町内事業者6小間(町外4小間)、テント無の場合…町内事業者3小間(町外2小間)を限度とします。併用の場合はテント付換算を限度とします。  
 ※テント付とテント無では出店場所が異なります。ご注意ください。  
 ■申し込み＝三股町商工会 ☎52-2226

第13回「みまたボランティアまつり」を開催します

「自分もボランティアとして何かやってみたい。でも、自分にあったボランティアって何だろう？」と日ごろ考えている町民の皆さんに、自分らしいボランティア活動を見つけてもらうことを目的として、「ボランティアまつり」を開催します。さまざまな催しが行われますので、ぜひご来場ください。  
 ■テーマ＝  
 みまたにひろがれボランティアの輪！  
 ■日時＝10月17日(土) 午前10時～午後3時30分  
 ■場所＝総合福祉センター『元気の杜』  
 ■内容＝  
 ・ボランティア登録受付・歯科検診・バザー・国際交流・ミニコンサート・輪になっておどろろ・各ボランティアの広場・出店\*炊き出し\*創作、遊び、子ども\*環境\*茶の湯\*手話\*交流  
 ※まつりに伴い、バザーの物品を集めています。ご協力ををお願いします。  
 ■締切＝10月9日(金)  
 ※益金は、福祉事業に役立てられます。  
 ■問い合わせ  
 町社会福祉協議会 ☎52-1246 FAX 52-8194

成虫(蛾)の羽根は黒く、黄色い帯状の模様が特徴的です。主な被害は、「ヒトツバ」「ラカンマキ」「イヌマキ」を幼虫(シャクトリムシ)が食害します。  
 ヒトツバなどを植樹しているご家庭におかれましては、以下により駆除の実施をお願いします。



■駆除実施時期＝成虫を見かけなくなって2週間程度経ったころ。※約10日でふ化し、幼虫期間は1カ月程です。この期間にヒトツバなどの葉を食害します。

■駆除方法＝  
 ①発生量が少ない場合は、木をゆすると幼虫が糸を吐いて垂れ下がるので、それを捕殺する。  
 ※幼虫・成虫とも人体に影響のあるような毒は持っていません。  
 ②発生量が多い場合はトレボン乳剤(4,000倍希釈)か、スプラサイド乳剤(1,500～2,000倍希釈)の散布が効果的です。  
 ※スミチオン・ディブテックスは効果が低いので、弱って落下したものをあらためて捕殺することをお勧めします。  
 ■問い合わせ  
 産業振興課 農林整備係 ☎52-1111(内線333)

3日曜日を「家庭の日」として定めています。「家庭の日」には、親子の心ふれあう5つの「共感活動」で、家族のきずなを深めましょう。

- 5つの「共感活動」
- 共遊 地域行事などに参加して、親子で遊みましょう。
  - 共食 楽しく語りながら、一緒に食事をしましょう。
  - 共話 1日の出来事などを親子で話しましょう。
  - 共汗 スポーツや野外活動で、こころよい汗を流しましょう。
  - 共働 奉仕活動などに積極的に参加し、一緒に働きましょう。

また、家族で利用すれば料金割引サービスなどが受けられる「家庭の日優待制度」を、県内230カ所以上の施設や店舗で実施しています。テーマパーク、ボウリング場、温泉施設、飲食店、小売店などに協力をもらっていますので、ぜひご利用ください。

なお、「家庭の日優待制度」の利用には、割引クーポン付パンフレットが必要です。希望する人は、宮崎県子ども家庭課までご連絡ください。

■問い合わせ  
 子ども政策局 子ども家庭課 青少年健全育成担当 ☎0985-26-7041

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。

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
乗畑 良一	母	ハギ	93	下新	3万円
中国 泉	妻	瞳	69	蓼池	3万円
久保 利男	母	カズ子	69	宮崎市	2万円
最上川政秋	母	キミ	94	稗田	3万円
出水 茂	父	重春	84	谷	3万円
時任 典夫	叔母	モト	89	東原	3万円

毎月第3日曜日は、「家庭の日」

青少年の健全な育成に関し、家庭の役割についての理解を深めるため、毎月第

キオビエダシャクについて

最近、県南、県央地域で、イヌマキなどの害虫である「キオビエダシャク」の目撃情報が多数寄せられています。

『いきる』～自殺のことを知ってください【1】～ 自殺は追い込まれた末の死

宮崎県の自殺率は、全国で4番目に高く(平成20年)、1日に約1人が自殺で亡くなっている状況です。本町でも、死亡原因の第5位(平成19年)と高い順位となっています。

男性が女性より多く、なかでも50代の働き盛りの人が最も多くなっています。また、未遂者は自殺者の10倍に上ると推定され、さらにきずなの深かった人々に深い心の傷を残します。

今まで「自殺するのは、心が弱いせいだ」「自ら選んだ死」と、他人が干渉すべきものではないといった考えで公の場で語られることは多くありませんでした。

しかし、地域社会や家庭・職場のつながりの希薄さや喪失から「生きる不安」を抱えて一人で悩み、「ひとりぼっち」という絶望感や孤独感から自殺にいたる過程を考えると、自殺はすべての人に起こりうる問題と言えます。そのため、今日では自殺は個人的な問題ではなく社会問題として一人ひとりが、また地域全体で取り組んでいくことが求められています。

自殺は失業、多重債務などの経済問題、健康や家庭問題などのさまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追いつめられ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまった末の死といえます。お金や病気など個人の問題と思われることでも、1人で悩まず、ぜひ相談してください。

- 相談機関  
 都城保健所……………☎23-4504  
 こころの電話……………☎0985-32-5566 (月曜～金曜 午前9時～午後7時)  
 NPO法人宮崎自殺防止センター……………☎0985-77-9090 (毎週水・金曜、日曜日・午後8時～11時)  
 福祉課 社会福祉係……………☎52-1111(内線164・165)  
 健康管理センター……………☎52-8481

9月10日～16日は「自殺予防週間」



# 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=10月2日(金)
- 受付=午後1時~1時45分
- 対象者=平成20年9月、11月、平成21年1月、3月、5月、7月生まれの乳児

### ●予防接種【ポリオ】

- 期日=9月30日(水)・10月14日(水)・27日(火)
  - 受付=午後1時~2時
  - 受けられる年齢=生後3か月~90か月未満
  - 持ってくるもの=母子手帳、印かん
  - 注意事項=ポリオ接種後に他の予防接種を受けるときは27日以上あけてください。
- 「ポリオ」以外の定期予防接種は、指定医療機関での個別接種となります。子どもさんの体調の良い時に計画的に受けましょう。

## 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

### ●親子教室

- 期日=9月15日(火)
- 時間=午前10時~11時
- 内容=「多世代交流」デイサービスのおじいちゃんおばあちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

### ●友達つくろう！一緒にあそぼう！

- 期日=9月17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

### ●誕生会！

- 期日=9月24日(木)
  - 時間=午前10時~11時
- 8月・9月生まれのお友達をみんなで祝いましょう！

### ●親子ふれあいコンサート(小さな音楽会)

- 期日=9月29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

## 10月の行事予定

### 【親子教室】

期日=10月1日(木)  
 時間=午前10時~正午  
 内容=☆運動会☆  
 ※参加は町内在住親子50組限定です。  
 ※申し込みが必要です。

※〇〇はお子さんの名前を入れてください。

おふねはぎうちらこ  
 おふねはぎうちらこ  
 おふねはぎうちらこ  
 おおなみゆれて おおなみゆれて  
 こなみもゆれて こなみもゆれて  
 ぎうちらこ ぎうちらこ  
 〇〇ちゃんもゆれるよぎうちらこ  
 〇〇ちゃんもゆれるよぎうちらこ

# 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=9月14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健康運動実践指導者が指導します。

### ●9月は「健康増進普及月間」「がん制圧月間」です

生活習慣病は、日ごろの生活習慣が発症・進行の大きな原因となる病気のことをいいます。その中でも代表的な病気が、がん・心臓病・脳卒中です。これらは、日本人の死亡原因のトップ3でもあり、全体の約6割を占めています。

- 生活習慣病の怖いところは、
- ①自覚症状が現れにくい
  - ②複数の病気を発病することがある
  - ③慢性化しやすく、一生病気と付き合っていかなければならない
  - ④不適切な生活習慣を続けることで発病を早める

というものです。しかしながら、自覚症状は現れにくくても健康診断などで自分の状況を把握することはできます。

健康づくりには、まず「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という自覚を持つことが大切です。この機会に日ごろの生活習慣を見直すとともに健康診断を受け、早期発見・早期治療に努めましょう。

### ●9月24日~30日は「結核予防週間」です

結核は、医療の進歩や生活状況の改善などで患者数は減少しましたが、依然として最大の感染症です。結核菌を持っている人がくしゃみやせきをした時に飛び散るしぶきと一緒に空気中に放出され、この放出された菌を吸い込むことで感染します。感染しても元気な人は免疫によって結核菌が活動するのを抑えることができますが、過労、睡眠不足、栄養不足などで抵抗力が弱まると発病します。

初期症状は風邪に似ているので気付かないこともあります。次のような症状が続くときは結核を疑って早めに医療機関を受診することが大切です。

- 結核の症状=
- 2週間以上続くせきやたん(血たん)
  - 発熱(微熱)
  - 体重減少
  - 胸の痛み
  - 倦怠感(体がだるい)

予防するためには規則正しい生活を心掛けることと毎年健康診断を受けることが大切です。また、子どもは、重度の結核の発病と重症化を予防するためのBCG予防接種があります。町では生後2か月~6か月未満の子どもを対象に医療機関で接種で

きます。規則正しい生活を心掛け、年に1回は定期健診を受けましょう。

## 心身障害者福祉手当交付申請について

●社会福祉係(内線164)

下記のとおり、心身障害者福祉手当での支給対象に当てはまる人は申請の手続きを行ってください。

- 支給対象者=身体障害者手帳または宮崎県の療育手帳の交付を受けている人で、次の①~④すべてに当てはまる人
  - ①国民年金、厚生年金、恩給など、公的年金(農業者年金は除く)を受給していない人
  - ②児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、三股町心身障害児児童扶養手当などの支給を受けていない人
  - ③町に転入してから6カ月を経過した人で、10月1日現在、町在住の人
  - ④障害基礎年金の受給資格を超える所得(例:扶養人数0人の場合で360万4,000円)がない人

■申請期間=10月1日~30日まで(ただし、土・日曜日、祝日は除く)

■申請場所=福祉課(7番窓口)

■申請に必要なもの=

- 印かん
- 身体障害者手帳または療育手帳
- 郵便局以外の通帳
- 手当の額=
  - 身体障害者手帳1級~4級の人、療育手帳の程度がAの人.....1万円
  - 身体障害者手帳5級~6級の人、療育手帳の程度がB1~B2の人.....8,000円

# Advanced age 高齢者(介護保険) Long term care Insurance

## 地域包括支援センターからのお知らせ

●町地域包括支援センター ☎52-8634

### ●介護予防のための「生活機能評価」受診のご案内

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、「日ごろから介護予防に取り組むこと」が大切です！生活機能評価は、医師による問診や身体計測、血圧測定などを行い、皆さんの日々の生活で使われる心身の機能(生活機能)を確認し、適正な介護予防の提案や利用できるサービスなどの案内をするものです。

### 生活機能評価とは？

満65歳以上(\*1)の方が対象です。今後、このままでは介護が必要な状態になる可能性が高いかどうかチェックするものです。

基本チェックリスト(25項目)を記入してもらい、「運動機能・

栄養状態・口腔機能」それぞれについて専門家が判断します。また、「うつ」「認知」「閉じこもり」についても評価します。その結果「介護予防のためのサービスの利用が望ましい」と判定された人に、介護予防教室の案内をするものです。

(\*1:満65歳以上でも要支援・要介護の認定者は受けられません)

- 対象者=満65歳以上の人(現在、要支援・要介護の認定を受けている人を除きます)
- 費用=無料です。
- 持ってくるもの=
  - ①受診票(役場発行のもの)
  - ②介護保険被保険者証

※受診対象者には役場から①受診票 ②案内文 ③かかりつけ医一覧表 ④基本チェックリストが送付されます。まずは、基本チェックリストで現在の生活機能の状態を確認してみましょう。点数が高い場合は、生活機能評価の受診をお勧めします。

### ●「骨コツ貯筋教室」が始まりました！

地域包括支援センターでは、介護予防事業の一環として特定高齢者を対象に「骨コツ貯筋教室」を実施しています。

- 日時=毎週水曜日(11月までの3カ月間)
  - 場所=健康管理センター
  - 時間=午後1時30分~3時
- 参加するためには、「基本チェックリスト」「医師の診断」などで特定高齢者として判定されることが必要です。詳しくは地域包括支援センター(52-8634)までご連絡ください。



骨コツ貯筋教室の様子

### ●「足もと元気教室」の各地区での日程は、次のとおりです 誰でも参加できます。ぜひご利用ください。

地区名	時間	場所	日程
蓼池	午前9時30分~11時	蓼池 児童館	9月17日・10月1日
轟木	午後1時30分~3時	轟木 集落館	9月28日
植木	午後1時30分~3時	西植木コミュニティセンター	9月16日・10月7日
中原	午前9時30分~11時	中原コミュニティセンター	9月16日・10月7日
前目	午後1時30分~3時	前目 研修館	9月9日
寺柱	午後1時30分~3時	寺柱 青年の家	10月8日
餅原	午後1時30分~3時	餅原 研修館	9月14日
梶山	午前9時30分~11時	第4地区分館	9月9日
谷	午後1時30分~3時	谷 青年の家	10月6日
今市	午前9時30分~11時	今市 児童館	10月5日
小鷲巣	午後1時30分~3時	第3地区分館	9月17日

※日程は、毎月ご案内します。





◎ 今月の表紙

『スポーツの原点』



親子でキャッチボール

野球選手になることが夢と話す川崎雄紀くん(3歳・下新)は、8月23日、上米公園で父・紀久さんとキャッチボールをしました。ピッチャーの投球フォームでボールを投げる雄紀くんは終始ニコニコ顔でした。  
キャッチボールに限らず、幼少期の「スポーツは楽しい」という気持ちは、将来、どんなスポーツをするにしても原点となるのではないのでしょうか。

# みまた 暮らしのカレンダー

1. September ~ 10. October 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。

◎ 9月の予定

1	火	・可燃物	
2	水		
3	木	・缶・びん	
4	金	・可燃物	
5	土		
6	日	◎瀬ノ口医院(内・消) ☎25-5155(姫城町) ◎松山医院(内・呼吸・リウ) ☎24-1046(上川東) ◎教山医院(内・小) ☎62-1205(高崎町) ◎吉松病院(外・整) ☎25-1500(蔵原町) ◎ゆうクリニック(消・外・内) ☎46-6100(広原町) ◎武田産婦人科(産・婦) ☎22-0336(蔵原町)	
7	月	・不燃物	・図書館休館日
8	火	・可燃物	
9	水		
10	木	・トレイ・ペット	
11	金	・可燃物	
12	土		
13	日	◎有川医院(呼吸・胃) ☎24-6677(上川東) ◎とくとめクリニック(内・番・消) ☎26-1820(一万城町) ◎はしがち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎ながはま整形外科(整) ☎46-7188(都北町) ◎はまだクリニック(外・胃・肛) ☎45-2266(祝吉町) ◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(妻ヶ丘町)	
14	月	・不燃物	・図書館休館日
15	火	・可燃物	
16	水		・図書館休館日
17	木	・缶・びん	
18	金	・可燃物	
19	土		
20	日	◎野辺医院(内・胃) ☎22-0153(上 町) ◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長坂町) ◎大橋クリニック(内・消・リハ) ☎37-0539(庄内町) ◎柳田病院(小・内) ☎22-4862(東 町) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎きたむら皮膚科クリニック(皮膚) ☎38-7300(吉尾町)	
21	月	◎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) ◎三嶋内科(内) ☎24-7171(鷹 尾) ◎西平外科(外・胃) ☎25-5551(久保原町)	

21	月	◎速見医院(泌) ☎24-8344(妻ヶ丘町) ◎すみ産婦人科(産・婦) ☎23-1152(東 町) ・図書館休館日	
22	火	◎藤元上町病院(内) ☎23-4000(上 町) ◎あきと内科胃腸科(内・胃) ☎46-5500(都原町) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎都北岐島クリニック(胃・内・外) ☎38-6060(都北町) ◎山下医院(胃・外) ☎52-1348(三股町) ◎永吉眼科(眼) ☎22-1530(姫城町) ・図書館休館日	
23	水	◎共立医院(内) ☎22-0213(蔵原町) ◎児玉小児科(小) ☎25-5570(花綱町) ◎竹田内科(内) ☎38-1036(高木町) ◎福島外科(外・胃) ☎38-1633(都北町) ◎横山病院(泌) ☎22-2806(都島町) ◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(八幡町) ・図書館休館日	
24	木	・トレイ・ペット	・図書館休館日
25	金	・可燃物	
26	土		
27	日	◎宇宿医院(内・小・胃) ☎25-9031(栄 町) ◎しげひらクリニック(内) ☎27-5555(神之山町) ◎出水医院(内) ☎59-9424(高城町) ◎土井外科(胃・外) ☎22-1825(上東町) ◎酒井皮膚科(皮) ☎25-5322(北原町) ◎ふたみ眼科(眼) ☎38-5532(都北町)	
28	月	・不燃物	・図書館休館日
29	火	・可燃物	
30	水		

◎ 10月の予定

1	木	・缶・びん	
2	金	・可燃物	
3	土		
4	日	◎坂元医院(内・胃) ☎22-0360(牟田町) ◎富田医院(内・小) ☎23-4586(栄 町) ◎隅病院(内・胃) ☎62-1100(高崎町) ◎野口脳神経外科(脳外科) ☎47-1800(太郎坊町) ◎安藤医院(消・外・内) ☎39-2226(豊満町) ◎岩下耳鼻咽喉科(耳鼻) ☎51-1187(三股町)	
5	月	・不燃物	・図書館休館日
6	火	・可燃物	
7	水		
8	木	・トレイ・ペット	
9	金	・可燃物	
10	土		

毎月19日は食育の日

# 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

## ★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! といいことづくしです。  
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。

### 9月の旬食材…クリ

クリは種類に属しているため、いわゆるナッツの一種ですが、ほかのナッツと比べて脂質が少なくデンプン質が多いのが特徴です。食物繊維やミネラル、ビタミンも豊富なので、おやつとしても適しています。(表示の材料はすべて1人分です)



#### ◎赤の皿 鶏と栗の甘酢あん

【主菜2つ(SV) 副菜1つ(SV)] 385キログラム 塩分2.4グラム

材 料 鶏むね肉…75グラム(タレ: 濃口しょう油大さじ1/4、砂糖大さじ1/8、酒大さじ…1/8、片栗粉大さじ3/4)、ピーマン(赤・緑)…各1コ、むき栗…3粒(あん: 砂糖…小さじ2、しょう油…小さじ2、酢…大さじ1/2、水…30cc、片栗粉…小さじ1/2) 揚げ油…適量

作り方 ①むき栗は210度のオーブンで10分焼いておく。②ピーマンは種を除き、一口大に切る。③鶏肉は一口大のそぎ切りにして、漬け汁に10分つける。④鍋に油を熱し、ピーマンを素揚げ、鶏肉も色よく揚げる。鍋の油を別容器に移し、甘酢あんを調味料を入れ煮立たせ、とろみがついたら具をもどし、栗も加え、全体からめる。

#### ◎黄の皿 ごはん

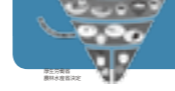
【主食2つ(SV)] 285キログラム 塩分0.7グラム

材 料 米…1/2合(ごはん150グラム)

#### ◎緑の皿 青菜のおひたし

【副菜1つ(SV)] 20キログラム 塩分1.0グラム

材 料 ホウレンソウ…75グラム、だし…大さじ1、しょう油…小さじ1、削り節…1/4パック



### 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

### 9月30日(水)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。

- 固定資産税(2期)
- 国民健康保険税(3期)

※口座振替は9月25日(金)が振替日です。再振替は行っていません。24日(木)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・145・147)

「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、印かんをお持ちになり、ご相談ください。早めの納税相談は分割納付などの場合に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りましたら、お気軽にご相談ください。

### 町税などに関する届け出について

## 「今一度ご確認をお願いします」

● 住民税係(内線 133・134)

国民健康保険の加入者で社会保険に加入した人、または、会社を退職した人、軽自動車(原動機付自転車、小型特殊自動車、自動二輪車など)を廃車、譲渡した人は、早めに届け出をお願いします。

届け出されないと、いつまでも税金を払うことになってしまいます。場合によっては、過去にさかのぼって税金を払うことになってしまいます。

異動のたびに面倒がらずに手続きを行うようお願いします。

・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 ・たばこは町内で買いたしません





# ゴールテープの先にある夢

「Mメイト通信」クローズアップ まちをささえる人たち

下新馬場在住 尾崎英子さん

## 好きだから続けられる

「子ども」のころから始めていた  
らオリンピックに出たいか  
も。なんてねー。下新在住の尾崎英  
子さんは満面の笑みを浮かべる。

10年ほど前に子どもに勧めたマラ  
ソンだったが、いつしか英子さん自  
身、与論島や韓国の大会に足を運ぶ  
ほどはまっていた。

これまで数々の大会で優勝してき  
た英子さん。「競技となればやっぱり  
苦しい。でも完走後の達成感はずい  
なります」。自身への挑戦ができるマ  
ラソンは、英子さんを引きつけて離さ  
ない。

そんな英子さんには夢がある。年  
代別の種目で日本記録を出すことだ。  
「夢は大きいですが、自分が納得でき  
るまで走りたい」。80歳まで走るつも  
りを持ち前の明るい笑顔でこう話す。  
ゴールテープの先に見える夢。  
英子さんはそれに向かってこれからも  
走り続ける。



何をすることも  
プラス思考という英子さん。  
子どもたちにもコーチしている

## わが家の一番星



あきくね 阿久根 元氣くん (2歳)  
◎平成19年5月21日生まれ  
◎将仁さん・亜由美さんの長男

今年の4月に赤ちゃんになりました♪名前前のとおり元気な元気な太郎君と誕生しました。お兄ちゃんです。これから元気にあきくねが育つね。お兄ちゃんやお友達と仲良くね♡



なかうち 中内 杏渾りちゃん (3歳・左)  
れんり 蓮渾りちゃん (0歳・右)  
◎平成17年11月26日生まれ  
◎平成21年2月23日生まれ  
◎達也さん・孝子さんの長女・次女

姉妹仲良く、元気にあきくねが育つ  
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ひごとなどを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

129

昏れなづむ空に向ひて 朱々と灯となりて 咳くのうぜんかづら

「短歌」◆三股短歌会

後藤田 規子

この花は、亡き父が座っていたところからよく眺めていました。父は、この花を短歌にしては「これはどうか」とよくわたしに意見を求めていました。投稿するはがきをポストに入れるのがわたしの役目でした。父と語りつづりて詠んでみた一首です。

いにしへの 武将の愛でし しゃらの花 一陣の風 孤高を保てり

三浦 好子

平家物語に出てくる沙羅双樹の花の色。今年も純白の沙羅(夏ツバキ)の花が咲きました。世の中の無常を見てきたであろうこの花に、武将への思いを重ね合わせています。

庭先の ひとりぐらしの 紫蘇でけり

「俳句」◆三股椿俳句会

榎田 都

2、3年前にお連れ合いを亡くされた老婦人が、このところ庭先の畑作りに精を出していらつしやるのをうれしく眺めている。今、シソの葉が美しい。一人になってもシソを植え、ウメを漬けるといふ暮らしぶりに拍手。

湯上りの 風にたたずむ 夜の秋

桑畑 多津子

唇のうすでは「秋」というものの、日中はまだまだ暑い日々です。夜入浴後、庭にたたずんでいると、ほおをなでる風はひんやり。これはもう秋です。秋の訪れもそう遠くないでしょう。

## 茶しよけ

都城商業高校がベスト8まで勝ち上がった夏の甲子園大会。ピッチャーの新西貴利さんは本町在住ともあって、テレビの前で一喜一憂した人も多いのではないのでしょうか。甲子園常連校の智弁和歌山に勝利したときには、甲子園出場祝賀役場に来庁した富永圭太主将の「今までやってきたことを信じて県立校らしい試合をしたい」との言葉を思い出しながら、わたしも両手をあげて喜びました。▽準々決勝で惜しくも敗れたものの、感動を与えてくれた選手の方々に大きな拍手を送りたいと思います。▽

高校野球をはじめスポーツはたくさん感動をわたしたちに与えてくれます。プロスポーツに限らずアマチュアスポーツの世界にも個々の限界への挑戦努力の成果、勝利への喜び、競技を通じた人との交流など大きな喜びが多々あります。こういったものが競技だけでなくスポーツが人々に長く愛される理由なのかもしれません。▽「スポーツで地域活性化を」。地域スポーツクラブが目指すまちづくりも、わたしたちがスポーツの魅力を感じることから始めようとしていくのもうすすけです。(へ)

### ◎町章

町の木「イチョウ」を图案化したもので、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丸として、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21年8月1日現在

- ・男/11,538人
- ・女/13,249人
- ・計/24,787人
- ・前月比-12人
- ・世帯数/9,663戸(-4戸)
- ・出生/21人
- ・死亡/16人
- ・転入/64人
- ・転出/81人

No.469  
2009.9

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/