

特集
〜カギ掛け 声掛け 心掛け〜
守る
防犯意識を高めましょう



因幡晃

AKIRA INABA
CONCERT
2009 ~トワイライト・セレナーデ~



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)
※未就学児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:ポコード 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

パパとママといっしょに
**おいでおいで
X'mas X'mas
コンサート**

12月5日 [土]

- 開場:午後1時30分 開演:午後2時
- 料金:0歳から一律 **500円**(当日600円) ※お得なファミリーチケットもあります。
- ファミリーチケット:3人まで… **1,000円**(当日1,300円)
5人まで… **1,500円**(当日2,000円)
- ☆ファミリーチケットにつきましては、組み合わせは自由です。
- 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

★出演:小さな音楽会



愛川義夫(クラシックギター) 上之園謙治(ドラムス&パーカッション) 福永奈津子(ピアノ) 横山桂子(ピアノ/フルート) 川崎圭子(うた)

ママのおひざで
うたったうたは
きつと心に残るはず
いっしょにうたって
あそびましょう。



ガラガラ...

こんにちはあ、

かずさん、

おるね〜？

.....

あれ、留守ね？

どき行っきやっただかい？

カギ掛け 声掛け 心掛け
特集
守る
防犯意識を高めましょう



わたしたちの住む地域では、近所
物を渡しに行くときなど、ちよつと家
を空けるぐらいでは「カギをかけた
で外出する状況」が当たり前のように
存在しています。

田舎でも犯罪が急増

「田舎だから大丈夫。ちよつとの時間だ
から大丈夫。今までの経験で大丈夫だっ
たから」。こう思うことは、慣れ親しん
だ地域に住んでいれば仕方がないこと
かもしれません。しかし、最近、こういっ
たわたしたちの心理の裏をついた窃盗
犯罪が田舎でも増えているのです。

事実、今年1月から8月までの間、都
城警察署管内で発生した窃盗犯の認知
件数は図1のとおりで、本町でもこれ
ほど多くの窃盗事件が発生しています。

まさかうちにも！

町内で「忍び込み」が多発

昨年1年間の町内侵入盗は16件(うち
空き巣4件・忍び込み1件)。今年に
入り、これまで多かった自転車の盗難
以外に、住宅や店舗などに侵入して金
品を盗むという「空き巣」や「忍び込み」
による金品の窃盗事件が最近多く発生
しています。

5月には一晩に8件もの「忍び込み」
が町内で発生しました。この「忍び込
み」とは、夜、家の人が寝ているにもか
かわらず住宅内に忍び込み、金品を盗
むというものです。手口の多くは、カ
ギがかかっている窓や勝手口から侵
入するというもの。侵入者は「家に人
がいるから窓を開けて寝ているでも大丈
夫だろう」などというわたしたちの心
のすきを突いてきます。

命と財産を守るために

もしも侵入された家の人が物音など
に気付いて侵入犯と鉢合わせになっ
てしまったら、金品だけでなく命までも
危険にさらしてしまいます。

住宅侵入の窃盗事件で一番多いのは
空き巣ですが、忍び込みが空き巣と大
きく違うところは、こういった重大な
事件につながりかねないというところ
です。

さらには昼間、家の人が食事や昼寝
をしているとき、洗濯物を干している
ときや庭の手入れをしているときなど
に侵入して金品を盗む「居空き」とい
う信じられないような手口もあるのです。
わたしたちの暮らしを脅かす犯罪。
大切な命、そして財産を守るために、
わたしたちはこの犯罪に対してどのよ
うに対抗しなければならぬのでしょ
うか。

図1. 都城警察署管内 刑法犯罪窃盗犯認知件数

平成21年1月~8月												
	総数	侵入盗				乗り物盗			非侵入盗			
		空き巣	忍び込み	居空き	その他の侵入犯	自動車盗	オートバイ盗	自転車盗	車上狙い	部品狙い	万引き	その他
全体	985	80	41	19	55	3	9	312	134	11	133	188
うち三股町	136	13	9	2	6	0	0	50	13	1	21	21
平成20年1月~12月												
	総数	侵入盗				乗り物盗			非侵入盗			
		空き巣	忍び込み	居空き	その他の侵入犯	自動車盗	オートバイ盗	自転車盗	車上狙い	部品狙い	万引き	その他
全体	1566	83	18	6	88	20	22	546	164	32	205	382
うち三股町	170	4	1	0	11	1	2	74	11	1	34	31

都城警察署調べ

都城警察署管内での侵入盗事件は、昨年と比較すると増加傾向にありま
す。これらの犯罪対策には「これをして
おけば安心だ」というものは残念
ながらありません。「まさかわたしの
周りで起こらないだろう」という考
え方は、犯罪には通用しないのです。
本当に安心・安全なまちとは、カギ
を掛けずに外出しても何も起こらな
いまちのことです。例えば、数十年前
のまちはその理想に近かったのかも
しれません。しかし、昔と比べ、近年
は地方が都市化し、県内外から容易

に出入りできるようになるなど、犯
罪に対して自己防衛をしなければな
らない時代になっています。隣近所
のつながりが強い地域では、信頼関
係が生まれていることなどから、カ
ギを掛けずに外出することなど多く
見受けられますが、防犯に対しては
「信頼」と「無防備」は違うというこ
とを知っておかなければなりません。
身の回りで起こらないとピンとこ
ないかもしれませんが、こういった
犯罪に対して、わたしたちは日ごと
から個々の防犯意識を高めておくこ



都城警察署 刑事官 廣澤康介 警視

とが大切になります。そのため、住民
地域、行政、そして警察署が連携し、
声を掛け合うことから始めなければ
なりません。まずは、外出するときや
夜、寝るときにはカギ掛けの徹底を
地域で実践するようにお願いします。

被害者に聞く「忍び込み」の状況と心境



5月13日夜から翌朝にかけて、町内で連続8件もの忍び込みが発生。そのすべては窓などにカギをしていなかった家が狙われました。その被害者の1人、Aさんに話を聞きました。

Aさん 町内在住

「その日の夜は、たまたま勝手口の
施錠を忘れていたのです」。忍び
込みの被害にあったAさんは、この
日、深夜1時ごろまで起きていて、
その後寝室に向かいました。

「寝ていたときに侵入されたよう
ですが、まったく分かりませんでした」。
そう話すAさん。侵入されたことに
気付いたのは翌朝のことでした。勝
手口にAさん夫妻の財布やカード類
が散らばって落ちていたのです。盗
まれたのは財布に入っていたお札だ

け。被害額は約3万円でした。

「わたしの財布はカウンスターに置い
ていて、妻の財布はその近くに置い
たかばんの中に入れていました。侵
入して目に付くものだけを物色した
ようです」。Aさんとその家族が寝
ていた寝室には入ってきただけの形跡は
なく、ほかにも荒らされた形跡はな
かったといえます。

閑静な住宅地にあるAさんの自宅
には防犯用のセンサーライトを2カ
所に設置していました。侵入された
勝手口にも付けていましたが、その
日はスイッチが切ってあったとい

ます。「ひよっとすると犯人が切っ
たのかもしれない。いつもスイツ
チを入れっぱなしにしていますし、
間違いなく2カ所とも電気が付くほ
ずなのですが」。防犯対策を行っ
ているにもかかわらず、Aさん宅は
侵入されてしまったのです。

犯行より1カ月ほどして犯人は逮
捕されましたが、それまでAさんは
また来るのではないかと不安だっ
たといいます。「一時期、防犯カメラを
付けようかと悩んだこともありまし
た」。犯人逮捕の知らせを受けたAさ
んはほっと胸をなでおろしました。

カギを掛けるクセをつけよう

まず、ごみ出しや買い物など、
ちょっとした外出するときや、寝るとき
には、必ずカギを掛けるクセをつけ
ることです。特に、家の裏手側にあ
る1階の勝手口扉や居間、台所、浴
室、トイレの窓などのカギ掛けを徹
底しましょう。

このほか、次のような対策があり
ます。

- ・寝る前に再度戸締まりを確認する
- ・窓や扉に補助錠を付ける
- ・壁際、窓の下などに足場になるよ
うなものを置かない
- ・玄関や勝手口が道路から死角にな
らないようにする
- ・敷地内に歩くと音がなるような砂

利を数く

- ・番犬を飼う
- ・外出する時は家の中の明かりを付
けておく
- ・2階以上といっても、窓を開けっ
ぱなしにしない
- ・貴重品の保管を厳重にする
- ・貴重品は高いところに保管する
- ・通帳と印かんは別に保管する

Interview

自己防衛が必要になった時代

「信頼」と「無防備」の違いを知ってほしい

手軽に準備できる 防犯用品など



補助錠 窓などからの侵入に威力を発揮。泥棒に時間を掛けさせ、屋内への侵入をあきらめさせる効果が期待できる

センサーライト 夜間に移動するもの(人)を感知するとライトを照射。「見られやすい場所」をつくり、犯罪抑止に期待できる

セキュリティ防犯プレート(防犯プレート) 目立つ所に張るだけで犯罪を許さないという領域を示し、侵入抑止や屋外での防犯効果に期待できる

※上記掲載品はあくまでも参考であり、町として特定のメーカーや商品を推奨したり、防犯効果を保証するものではありません

被害を振り返ったAさん。「今回
に関しては施錠していなかったのが
一番の原因かもしれません。カギが
掛かっていれば犯人はそのまま帰っ
ていたかもしれないですし…。家で
はカギを掛けたり掛けなかったりし
ていました。周囲の人も良く知った
仲ですし、安心感があります。近所
でもカギを掛けていない家が多くあ
るのではないのでしょうか。
しかし、今回のようによその土地
から来られると正直怖いですね」と
話しました。

いまそこにある危機に わたしたちができること

誰にでも、たまたまカギを掛け忘
れたり、場合によっては暑いからと
いて窓を開けたまま寝たりする経
験があるはずです。こういった場合、
「何もない」ことが当たり前であり
たいのですが、予測できない侵入者
には通用しません。ここで、くれぐ
れも誤解のないようにしたいのが、
カギを掛けないことが悪いことでは
なく、カギを掛けないと安心できな
いということなのです。
では、わたしたちはどのような対
策を持たなければならないのでしょ
うか。

地域全体で犯罪に強いまちをつくる

犯罪機会をなくす

あらゆる犯罪に対しても言えることですが、その一番の対策は犯罪機会をなくすことだといわれます。簡単に言えば「犯行が成功する状況」をなくすことです。わたしたち自身が防犯対策を講じることはもちろん大切ですが、これは犯罪に対する一つの壁でしかありません。しかし、犯罪に対してさまざまな壁が幾重にもあれば、犯行が成功する状況をなくすことができます。つまりは犯罪を未然に防ぐことになるのです。

犯罪に対抗する3要素

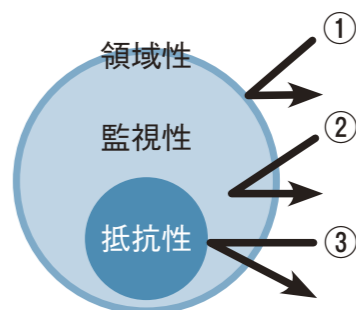
領域性、監視性、抵抗性で

犯罪機会をなくす地域づくりを

壁となるのは「地域のつながり」です。犯罪をこのまちで起こさせないという意識の共有・連携が強固な壁となるのです。

地域の連携は、縄張り意識が芽生え、侵入者が容易に入り込めない領域をつくり(①領域性)、地域内で声を掛け合い、侵入者が誰かに見られているかもしれないという死角のない地域をつくり(②監視性)、個々の

防犯意識が強い地域をつくる(③抵抗性)という3つの壁が生まれます。そして、この3壁が同時に高まれば高まるほど、犯罪に対してより強いまちになるのです。



地域が一つになって3重の壁をつくり、犯罪機会をなくす

①領域性
侵入者が嫌がる物理的・心理的なバリアで接近を防ぐ

【縄張り意識を持つ】

このまちはどこであつても目が行き届いていると侵入者に思わせるような地域を作り上げることがまず第一歩です。例えばごみが一つも落ちていないまちというの、まちのどこでも目が行き届いているという領域を示すこととなります。また、防犯啓発の看板などを立てることもこのまちでは犯罪を許さないという領域を知らしめる効果がありますし、

見知らぬ人にも「こんにちは」と顔を見てあいさつすることも地域のつながり、領域を示すこととなります。



このまちでは犯罪はできないという領域をはっきりと示すことが第一の壁だ

②監視性

領域内に入ったとしても、目撃される可能性を高めることで未然に防ぐ

【死角をつくらず、関心を持つ】

侵入者が領域内に入ってきて、誰かに犯行を見られているかもしれないと思わせることができれば、犯罪を未然に防ぐことができます。そのためには、伸び放題の垣根などはこまめな手入れをするなど、死角を作らないことです。また、こまめな庭の手入れや敷地内の物の整理などはそれだけで領域性の向上にもつながります。しかし、家の裏口などが道路から見えないようになっていても、地域の人が無関心であれば監視性があるとはいえません。監視性とは、自分に関わることだと認識することが最も威力を発揮します。

③抵抗性

犯行に及んだ場合でも、個々の対策で侵入者の目的達成を阻止する

【最後の壁はわたしたちの防犯意識】

万が一侵入者が犯行に及んだ場合でも、わたしたち自身が対策を行うことで、目的達成を阻止することができます。しかし、さまざまな防犯対策をしたとしても、うっかりカギをかけた忘れてしまうことなどがあれば、その対策も意味をなしません。つまり、防犯とは持続するわたしたちの防犯意識にかかっています。わたしたちの防犯意識を習慣付けることが最後の壁となるのです。



わたしたちが常に防犯意識を保つことが最後の壁となる



住民ボランティアからなる防犯パトロール隊も、監視性、領域性を高める

「このまちで犯罪を起こさせない」という強い意識を

核家族化や個々の生活習慣の違いなどから、地域のつながりが薄れているといわれる今日。しかしその一方で、本町にも多く見られる隣近所との強いつながりは、信頼と安心という気持ちを生み、その裏をついてくる侵入者さえもいるのです。侵入者にとって、こういった状況は入りやすく、見えにくく、無関心で防犯意識が低いと映るのかもしれない。仮にそうであれば、わたしたちは誰もが望む安心・安全を自分たちの手で遠ざけているといえるのではないのでしょうか。

防犯に一番必要なのは、わたしたち自身の、そして地域全体の「このまちで犯罪を起こさせない」という意識です。そしてその意識を町全体で共有し、3つの壁を強固にして犯罪の起こらないまちづくりに取り組みましょう。わたしたちは、犯罪に対して断固として拒否する意思を持たなければならないのです。



撮影協力：ひまわり保育園の園児の皆さん

防犯意識の習慣付けに 防犯情報メールに登録を!

町が行っている防犯情報メール配信も、防犯意識の習慣付けにつながります。ぜひご利用ください。

防犯情報メール配信

■配信する情報■

①不審者情報(発生日時・場所・内容・今後の対応など)

②警察や消防から提供された犯罪や防犯、放火などの情報

③児童や高齢者の行方不明情報(発見への協力依頼など)

④そのほか防犯防災に役立つ情報

■登録者から提供してほしい情報■

①不審者との遭遇または目撃情報や危険個所の通報など

②行方不明者などの目撃情報

■登録の方法■

直接携帯電話から下記アドレスにメール送信するか、携帯電話のカメラ機能でQRコードからアドレスを読み取って送信してください。

タイトルは「防犯メール登録希望」とし、本文に①氏名②住所③携帯電話番号④学校名(学生の場合)を記入してください。

※警察・消防・学校・幼稚園・保育所に勤務する人が登録する場合は、住所の代わりに職場名と役職名を記入してください。(例：〇〇学校教員など)

※なお携帯電話でパソコンからのメール受信を拒否設定している人は必ず解除してください。

※登録者の個人情報、本事業の目的以外に使用することはありません。

■登録先アドレス■
ayousei-k@town.minamata.niizaki.jp



■問い合わせ先■
総務企画課 行政係
452-1111
(内線2334)

特集
守る
カギ掛け 声掛け 心掛け

防犯意識を高めてみよう

わたしは交通事故を起こし、1人の尊い人間の命を奪ってしまいました。事故の原因は酒を飲んだ末の居眠り運転によるものでした。

当時のわたしはごく普通の社会人でした。そして、良い友人たちに囲まれ仕事も成功しつつあり、人一倍野心も抱いていました。そんな生活の中で突然起こってしまった事故で、自分が築き上げてきたものを失ってしまいました。加害者であるにもかかわらず、被害者の死より自分の身に降りかかった悲劇に打ちのめされ、責任の重さも忘れてこれからの辛い留生活や将来に対する不安で頭がいっぱいになり眠れない夜が続きました。

償うという事

プラスになるのだろうかという疑問がふくらみ始めました。

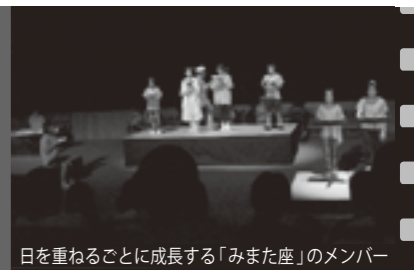
そんなときに話題になっていたのが、新聞などで特集されていた交通事故をテーマにした記事でした。そのときのわたしにとってその内容は心動かされるものがあり、初公判から半年ほど経ったころには、刑務所で罪を償う決心をしていました。

その後、弁護士や両親からは強く反対されましたが、気持ちは変わらず現在は刑務所で受刑生活を送っています。しかし、わたしは刑務所に入ることが償いだとは考えていません。わたしにとって償いとは何をしたらそれと終わるといふことではないのです。刑に服してから社会に戻るの人間としての責任であり、命を奪ってしまった被害者に対する最低限の礼儀であると考えています。そして、償いとは一生かけて精一杯誠意のある行動をとり続けること、いわばわたしにとっては終わることのない永遠のテーマなのです。

刑が確定してからしばらくして示談が成立し、両親に対する遺族の方たちの態度もやわらかくなったと聞きました。まずは刑事裁判で遺族の方たちに納得のいく結論を出すことができたことが誠意として受け取ってもらえたのかも知れないと考え、今の自分にとって励みになっています。しかし、まだわたしの償いといえることは何一つしてはいないのです。「一生をか

※ 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。【朝東京交通安全協会提供】

K・N 23歳 会社員



日を重ねることに成長する「みまた座」のメンバー



会場をうっとりとした雰囲気にした「夏のおわりのコンサート」

Culture
文化会館

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

「みまた座」試演会
朗読劇(リーディング)に挑戦
8月27日、「みまた座」6期生による試演会「広げてすてきな宇宙じゃないか」(作/成井豊)を開催しました。

今年7月から始動し、こぶく劇場の永山智行さんのもと、演劇を学んでいる子どもたち15人による朗読劇でした。会場には、受講生の家族や学校の友達も多数詰め掛けました。

公演では、小中学生ならではの元気あふれる演技と講師によるピアノの生演奏、舞台の照明・音響効果もあり、物語をより身近に感じられる作品に仕上がっていました。

この試演会の経験を生かし、来年3月には「みまた座」の本公演が開催されます。さらに成長していく「みまた座」にご期待ください。

★文化会館 イベント情報
☆11月19日
トワイライト・セレナーデ
『因幡晃 コンサート』
☆12月5日
パパとママとわたしよに
『おいでさ、Xmas Xmas Xmas』
コンサート

本公演は宮崎在住の桐原直子さん(フルート)、パリ在住のシルヴァン・ディオニスさん(ギター)の2人が、南米カリブのジャズ、サンバ、ボサノヴァ、ピアノソナタ(アルゼンチン)、フランス音楽などの曲目を演奏。曲間には出演者でありナビゲーターでもある桐原さん自身の体験談やエピソードを交えた曲の解説などもありました。

フルートの音色とギターの旋律が会場をうっとりとした雰囲気に包み込み、夏の終わりを感ぜさせるコンサートとなりました。

図書館まつり

「思わず夢中になりました」
10月27日から11月9日まで秋の読書週間です。町立図書館ではこの期間、いろいろなイベントを計画しています。まだ図書館に行っていない人、いつも利用している人、皆さんぜひ図書館までお越しください。

●貸し出し体験
10月22日(木)〜31日(土)の期間、小学生以下の子どもたちは、自分たちが借りる本の貸出処理が体験できます。

●劇団こぶく劇場「走れメロス」
10月25日(日) 午前11時
生誕百周年を迎えた太宰治の作品を俳優3人が読み語ります。

●新開孝講演会「虫のふしぎさがし」
10月25日(日) 午後2時
町在住の昆虫写真家、新開孝さんによる講演会です。身近に見られる虫の生活の不思議について「みまたん新開さん」ならではの、おもしろく楽しい

お話を聞きます。図書館内の壁に大きな虫を写します。

10月16日(金)〜11月1日(日)の間、新開さんの作品を展示します。また都城市の中学生、虫博士、山元修成くんの昆虫標本も展示します。

●お外でおはなし会
11月1日(日) 午前10時30分
ぶどうの会とみまたん司書が、秋のさわやかな空の下で、楽しいお話をたくさんします。雨天時は多目的ルームで行います。

●秋のみまたん映画会
11月1日(日) 午後2時〜4時
「うへへまいりまあす」、「にんじやんにじゅうろ」ほか、お子さん向けの作品を多目的ルームで上映します。



昆虫写真家、新開孝さん



新開さんの写真展を開催します! 写真はゴイシジミ

Library
図書館

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

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

外国語指導助手のコーナー

故郷に帰って

先月わたしの出身のオーストラリアに帰りました。久しぶりに親戚や友達に会いました。一年間みんなに会えなかったのが、すばらしかったです!

姪っ子たちは大きくなっていました。両親の家で行ったバーベキューパーティーでは、みんないろいろなおいしい食べ物を持ち寄りました。中でも一番好きな食べ物はトライフルケーキでした。そのケーキはスポンジとカスタードとクリームとジェリーの層になっています。フレッシュフルーツが上に乗っています。

ある日友達と一緒にフランスのレストランに行って、たくさんの種類のワインを飲んでみました。それから両親の故郷にも行きました。まだ祖母はその町に住んでいます。たくさん親戚が遠い場所から会いに来てくれたのでうれしかったです!

さようならを言うのは辛かったです。特にお母さんはとても泣いていたのでわたしも悲しかったです。三股に帰ってきたことも同じくらいうれしかったです。

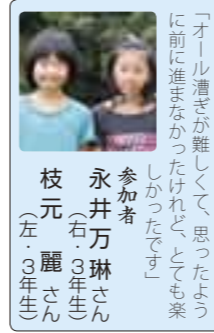


キャレン・ブラウン



**梶山小いかだ下り大会
地域と学校の連携**

自然の中で子どもたちの豊かな心を育てようと、梶山小学校PTA（別納広樹会長）は、8月23日、矢ヶ淵公園めがね橋下で「梶山小学校いかだ下り大会」を開催しました。大会では、同校区内の地区支部でチームを編成。勝岡小学校からも1チームが出場し、計6チームが、約250メートルのコースでタイムを競い合いました。本大会にあわせ、各チームはタイヤチューブやブイで手作りのいかだを作製。貴重な体験をした子どもたちは終始笑顔が絶えませんでした。



「オール漕ぎが難しく、思ったように前に進まなかったけれど、とても楽しかったです」
参加者
永井万琳さん（右、3年生）
枝元麗さん（左、3年生）



**エコジョーボランティア
美化の輪を広げよう！**

9月6日、町社会福祉協議会と町ボランティア連絡協議会は「エコジョーボランティアinみまた」を開催しました。今年で13回目の本会は、環境美化を通して自然を愛するボランティアの輪を広げようと毎年開催されるものです。参加者は、高齢者クラブやボランティアグループなどの団体、個人など合わせて490人。上米公園や河川敷など17会場に分かれ、ごみ拾いや草刈りに心地よい汗を流しました。また、集まったごみは約2700キロもありました。

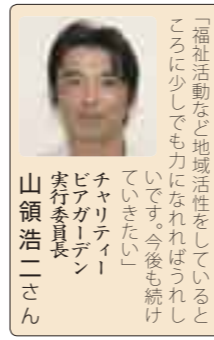


「上米公園のベンチやテーブルの近くにタバコの吸い殻が捨てられているのを、マナーの悪さにびっくりしましたが、参加してみてもさわやかな気分になりました」
参加者
岡田吉晴さん



**商工会青年部ピアガーデン
障害者連協に収益一部を**

8月27日、町商工会青年部（山元英二部長、31人）は、町障害児者連絡協議会（桑畑貴志会長）に、同青年部が7月18日に行ったチャリティーピアガーデンの収益金の一部を寄付しました。



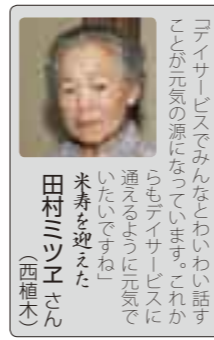
「福祉活動など地域活性をしているところに少しでも力になればうれしいです。今後も続けていきます」
チャリティーピアガーデン実行委員長
山領浩二さん

この活動は、町内の福祉団体などの活動に役立ててもらおうと毎年行われているもので、今年で5回目。この日、同ピアガーデンの山領浩二実行委員長から寄付金を手渡された桑畑さんは「障害児者のため有意義に使わせていただきたい」とお礼を述べました。



**いつまでもお元気で
508人に敬老祝い金**

町は、敬老の日を前に80歳以上の節目（80歳、85歳、88歳、90歳、95歳、99歳、100歳以上）を迎えた町内在住者508人に敬老祝い金を贈りました。



「デイサービスでみんなとわいわい話すことが元気の源になっています。これからもデイサービスに通えるように元気でいたいですね」
米寿を迎えた
田村ミツエさん（西植木）

このうち、9月4日、桑畑町長は、米寿を迎えた田村ミツエさん（西植木）宅を訪れ、「これからもお元気で長生きしてください」と激励しました。このほか、在宅で米寿（88歳）を迎えた人の自宅を訪問。白井ミツさん（下新）手作りのお菓子なども手渡し、長寿と健康を祝いました。

交流できいきき 西都市と「男の食の交流会」

9月6日、みまた男性食生活改善教室（福田則秋室長、14人）は、西都市の男性食生活改善推進員を招き、「男の食の交流会」を健康管理センターで開催しました。

これは、料理を通してさまざまな地域と交流しようという同教室の年間行事です。今回は西都市と2度目の交流で、再会を喜び合いました。本町からは10人、西都市からは7人が参加し、広報みまた9月号に掲載した鶏とクリの甘酢あんかけなど5品を作ったほか、ソバ打ち体験も行われました。

参加者は、互いの料理や地場産品に対する情報交換などを行い、自作の料理に舌鼓を打ちました。



出来上がった料理の品々。とてもおいしそうだ



ソバ打ち初体験の人にも福田銃次郎さん（稗田）がていねいに教えた



笑顔もこぼれる「男の料理」。会話をしながら料理をするのも魅力の一つだ



「よその地域との交流は、さまざまな料理を知ることができ、友達を広げることが会員の今後の生きがいにつながっています。食は健康の源、皆さんも気軽に遊びに来てください」
町男性食生活改善教室長
福田則秋さん（仲町）

**町の魅力
再発見！**

「みまた@ツアー」



ノルディックウォーキング初体験も多かった参加者たち。歩き方など熱心な練習を行った



森林浴を楽しみながらウォーキング



炭焼き窯の内部を見学。貴重な体験に皆興味津々

9月12日、町観光協会（池辺美紀会長）主催の「第5回みまたんよかもんツアー」が開催されました。これは、町の自然や歴史、文化、観光施設など地域固有の資源を生かした体験型観光ツアーで、自然や地域資源のあり方を再確認してもらい、加えて経済波及効果と地域の新しい価値を見出そうと観光協会が企画し、今年7月から始めたものです。

月に2回開催している本ツアー、5回目となる今回は「おいしい空気を吸って自然を満喫しよう」と、長田地区でノルディックウォーキングや炭焼き窯見学などが行われました。

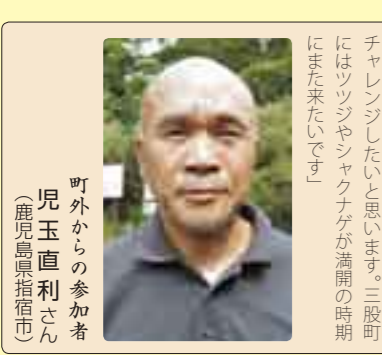
町内外から訪れた20人の参加者は、ほとんどが初めてというノルディックウォーキングを体験。これは、専用のポールを使ってハイキングなどを楽しむフィンランド生まれのフィットネススポーツで、年齢に関係なくできることや健康増進などからも近年注目

されるスポーツです。参加者は、県ノルディックウォーキング協会長の細山田三保子さん（仲町）の指導のもと、歩き方の練習を行った後、椎八重林道を散策。森林浴を楽しみながら、心地よい汗を流しました。

その後、参加者は、長田地区にある株式会社総合農林の炭焼き窯を見学。あまり目にする機会がない炭焼き窯に一行は興味津々の様子で、黒炭製造工程の説明に聞き入っていました。



炭焼き製造に数ある工程の説明を受ける。各工程ごとにある窯に驚いた



「指宿とはまた違った風が気持ち良く、空気がおいしくて緑がきれいでした。ノルディックウォーキングは健康のための貴重な体験となりました。またチャレンジしたいと思います。三股町にはツツジやシャクナゲが満開の時期にまた来たいです」
町外からの参加者
児玉直利さん（鹿兒島県指宿市）

お知らせ

第1回『恵の森』植樹参加者募集！

森林には、良好な景観、癒やしの場所、教育・学術研究の場所といったたくさんの働きがあります。さらに、洪水や濁水を防ぎ、おいしい水を提供してくれます。また、自然災害を防ぎ、気象の緩和、風雪害の防止、落石の防止などの働きや二酸化炭素の吸収、地球温暖化の防止などわたしたちの生活環境を守る大切な働きを持っています。

そこで、三股猟友会は、町有林伐採跡地に町内に昔から自生する樹種を中心に植栽し、豊かな自然を次代に引き継いでいくため、町民のいこいの場となる『恵の森』づくりを次のとおり行います。

つきましては、植栽ボランティアを募集します。皆さんの参加をお待ちしています。

- 内容＝ボランティアによる植樹
- 日時＝11月1日(日)
午前8時30分～11時

※小雨決行、雨天時は8日(日)に順延

- 場所＝町有林(大字長田字佐渡脇)

※林道入り口から植樹場所まで2^キ。

- 集合場所＝長田小学校西側
(プールの西側です)

※駐車場は5地区分館、長田小学校、旧JA長田支所をご利用ください。

- 植樹種＝アラカシなどのカシ類、クスノキ、クスギ、イロハモミジなど17種3200本

- 募集人員＝250人～300人

※健康な人であれば誰でも参加できます。

- 参加費＝無料

※ただし、飲み物や軍手、スコップなどの道具は各自で持ってきてください。

- 申込締切＝
10月23日(金)午後5時まで

- 共催・後援＝三股町、町教育委員会、町ボランティア連絡協議会

- 申し込み・問い合わせ
三股猟友会・植林ボランティア事務局
(環境水道課環境保全係内)
☎52-1111(内線274)
FAX52-4944

平成22年 三股町 成人式の開催

平成22年の成人式を次のとおり開催します。

- 日時＝平成22年1月5日(火)
午前10時30分～11時30分

- 会場＝町立文化会館

- 受付＝午前10時～

- 対象＝平成元年4月2日～平成2年4月1日の間に生まれた人
※新成人者には11月中旬に文書で案内します。

なお、就職・進学により三股町から転出された新成人者についても、家族が町内在住であれば文書をお送りします。

- 問い合わせ
教育課 生涯学習係
☎52-1111(内線434)

平成22年 三股町 成人式の発表者募集！

町では、平成22年1月5日(火)実施予定の成人式で、新成人者を代表しての意見発表、町民憲章朗誦、成人証書授与をしていただける人を募集しています。

20歳の記念に、応募してみませんか。なお、申し込み多数の場合は選考となります。

- 日時＝平成22年1月5日(火)
午前10時30分～11時30分

- 会場＝町立文化会館

- 内容＝
意見発表(1人)

新成人者としての決意・抱負を400字づつ原稿用紙3枚程度にまとめ発表します。

- 町民憲章朗誦(1人)

新成人者を代表して町民憲章を朗誦します。

- 成人証書受領(男女各1人)

新成人者を代表して成人証書を受領します。

- 募集締切＝11月6日(金)
■問い合わせ

- 教育課 生涯学習係
☎52-1111(内線434)

「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・各ボランティアの広場・出店など

- 主催＝町社会福祉協議会
町ボランティア連絡協議会

- 問い合わせ
町社会福祉協議会
☎52-1246

清掃工場からのお願い

清掃工場定期点検整備のため、次の期間は、個人・業者にかかわらず、粗大ごみ(木製家具・畳類・布団類・カーペットなど)やせん定くず、草木などの搬入ができません。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願ひします。

- 搬入規制期間＝
10月13日(火)～11月17日(火)
整備期間以降も工期の変更や破砕機が使用できないなどで、受け入れできない場合がありますので、必ず清掃工場へ確認してから搬入してください。

なお、粗大ごみのうち、再利用可能な木製家具は都城市リサイクルプラザ(☎36-3900)に搬入できますが、事前に確

認してください。

- 問い合わせ
清掃工場
☎23-0277

都城・三股広域行政推進協議会主催事業 南九州大学による住民講座「エバークリーンセミナー」の開催について

都城北諸県圏域の地域振興を図るためにつくられた「ふるさと市町村圏基金」の運用益を活用して、都城市・三股町・南九州大学の三者が協働して行う講座『エバークリーンセミナー』を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

回	月日	時間	内容・講師
第1回	11月14日(土)	午前10時～正午	「プチ雑山を作ろう」 南九州大学 環境園芸学部 永松義博 教授
第2回		午後1時～3時	「植物を育てる土の働き」 南九州大学 環境園芸学部 柳由貴子 准教授
第3回	12月5日(土)	午前10時～正午	「冬季に楽しむ草花の寄せ植え」 南九州大学 環境園芸学部 長江嗣朗 准教授
第4回		午後1時～3時	「植物への水のやり方いろいろ」 南九州大学 環境園芸学部 竹内真一 准教授

- 会場＝南九州大学キャンパス内 講義棟(都城市立野町)

- 対象者＝都城市、三股町在住者
- 定員＝30人(応募多数の場合、抽選)
- 費用＝2,000円(4回分)

※第1回受講時に集金し、それ以降、返金はできません。

※各自昼食をご準備ください。
※実習用具などは大学側で準備しますので、お気軽に参加ください。

- 申込方法＝
申し込みは、はがきに住所、氏名、電話番号を明記のうえ、11月2日(月)(必着)までに下記までご送付ください。

- 申し込み・問い合わせ
〒885-8555

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

都城市役所経営戦略課内
都城・三股広域行政推進協議会事務局
☎23-2115

「ころといのちの講演会

宮崎県では、現在、1日に1人が自殺で亡くなっています。これはさまざまなストレスで心理的に追い詰められ、自殺以外に考えられない状況に陥るためだといわれます。

自殺を図る人の直前の心の健康状態は多くは精神疾患にかかり、中でもうつ病の割合が高いといわれます。うつ病について知ってもらうことは、自殺予防のために重要です。

そこで、うつ病に対する正しい理解とこころの健康づくりのための講演会を開催します。

- 日時＝10月23日(金)
午後1時30分～4時

- 場所＝
ウェルネス交流プラザムジカホール
都城市蔵原町11街区25号
☎26-7770

- 内容＝
講演1
◇講師＝加藤能力開発研究会会長
臨床心理士 加藤浩一 氏

◇演題＝「心のおしゃれ～心の中に決めたこと～」

- 講演2
◇講師＝国際医療福祉大学
医療福祉学科教授 上島国利 氏

◇演題＝「うつ病への気づきと対処法」
■参加料＝無料

- 申込締切＝10月15日(木)
- ※電話かFAXでお申し込みください。
- 申し込み・問い合わせ
都城保健所健康づくり課
☎23-4504
FAX23-0551

10月は土地月間です

国土利用計画法では、一定面積以上の土地売買などを行った場合、土地の権利

取得者は契約後2週間以内に土地の所在する市町村長を経由して知事に届け出ることが義務付けられています。山林なども届け出の対象です。

土地の有効利用実現のため、町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

- 届け出が必要な土地の面積＝
①市街化区域……………2,000平方メートル以上
②①以外の都市計画区域……………5,000平方メートル以上
③都市計画区域外……………1万平方メートル以上

- 問い合わせ
総務企画課 企画政策係
☎52-1111(内線224)

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21年8月1日から31日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
淵脇 幸弘	母	エチ	89	下新	15万円
山元 吉広	母	ノブ子	83	下新	2万円
綿屋とみ子	夫	憲博	67	蓼池	3万円
満来 和秋	母	スエノ	94	梶山	1万円
水町 佳子	父	桑加義美	65	稗田	3万円
福元 亮	母	タケ子	69	植木	2万円
出水 満	母	ハツエ	85	上米	1万円
上西 利茂	父	末利	95	仲町	5万円
瀬戸山秀一	妻	エミ	76	山王原	3万円
上村 勇太	母	兒玉ユキ子	54	大野	3万円

一般寄付(社会福祉協議会へ)

- ①フラ・オ・ピア・マエ'オレ
チャリティ公演 川野妙子代表
……………5万円
- ②上米自治公民館チャリティゴルフ
……………7,000円
- ③昭和25年三股中学校卒業生
第5回同窓会 山元享代表
……………2万円

Children 子ども

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん健診

- 期日=11月6日(金)
- 受付=午後1時~1時45分
- 対象者=平成20年10月・12月、平成21年2月・4月・6月・8月生まれの乳児

●予防接種【ポリオ】

- 期日=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。

●マザークラス・パパママ教室

- 期日=1回目/11月11日(水)
2回目/11月17日(火)
3回目(パパママ教室)/11月22日(日)
- 内容=1回目/妊娠中の生活、栄養、妊婦体操
2回目/呼吸法、補助動作
3回目/パパの妊婦体験、沐浴練習
- 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)
- 持ってくるもの=母子手帳、初回は体操のできる服装

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

●友達つろう！一緒にあそぼう！

- 期日=10月15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=10月20日(火)
- 時間=午前10時~11時
- 場所=町総合福祉センター「元気の杜」大会議室

●親子教室

- 期日=10月27日(火)/29日(木)
- 時間=午前10時~11時

11月の行事予定【親子教室】

期日=11月5日(木) 時間=午前10時~11時
内容=リズムピクス ※当日申込可能です。☆運動しやすい服装でタオル・飲み物を各自持ってきてください。



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=10月19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。

●10月10日は「目の愛護デー」

最近の生活は、テレビ、テレビゲーム、パソコンなどに囲まれて目を酷使することが多くなっています。さらに冷暖房の普及で室内が乾燥しやすい環境もありドライアイになる人が増えています。

ドライアイは、何らかの原因で目を保護している涙の量が減り、眼球の表面が乾燥することで目にさまざまな異常が起こる病気です。原因はさまざまですが、一番多いのが「まばたきの回数の減少」です。正常な場合、1分間に20回ぐらいのまばたきを無意識に行っていますが、パソコンなどの画面に集中する作業をしているときはまばたきの回数が減少する傾向にあります。

最近、目が疲れやすい、不快感がある、乾いた感じがする、重たいなどの症状はありませんか？このような症状があるときは「ドライアイ」が隠れていることがあります。

目の不調を感じたら眼科を受診しましょう。また思い当たる原因がある場合は日常生活を見直すことでも症状が軽減されることもありますので、この機会に目の健康について考えてみましょう。

Advanced age 高齢者(介護保険)

介護保険料の「口座振替」をおすすめします！

●介護高齢者係(内線162・163)

介護保険料を納付書で納めている人(普通徴収)には、「口座振替」をお勧めしています。

「口座振替」は保険料を納めに行く時間や手間が省け、安心・安全に納付でき、大変便利です。ぜひご利用ください。

町内の金融機関に口座振替依頼書が備えてあります。通帳印をお持ちになり、お申し込みください。なお、介護保険料が年金からあらかじめ差引かれる人(特別徴収)も「口座振替」の申し込みができます。特別徴収が続く限り、口座振替されることはありませんが、何らかの事情で特別徴収が停止された場合に納め忘れがなくなります。納め忘れを防ぐためにも「口座振替」の申し込みをお勧めします。

社会福祉法人が提供する介護保険サービスの利用者負担軽減について

●介護高齢者係(内線162・163)

介護保険サービスを利用する場合、利用者負担は利用料全体の1割となっています。しかし、一定の条件に該当する人で生計が困難であると町が認めた人は、社会福祉法人が提供するサービス(訪問介護、通所介護など)について1割負担が25%減(食費・居住費は25%)軽減されます。

軽減されるかの判定を受けるには、申請が必要です。

■対象者の要件=

次の①~⑥の基準をすべて満たす人のうち、収入や世帯の状況、利用者負担などを総合的に考慮し、生計が困難だと三股町が認めた人

- ①世帯全員が住民税非課税であること
- ②介護保険料の滞納がないこと
- ③負担能力のある親族などに扶養されていないこと
- ④年間収入が単身世帯で150万円(世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額)以下であること。
- ⑤預貯金などの額が単身世帯で350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額)以下であること。
- ⑥世帯が居住するための家屋、そのほか日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産を所有していないこと。

■認定されると=

審査の結果、該当者には「社会福祉法人等利用者負担軽減確認証」を交付します。有効期間は、認定された月の初日から平成22年6月30日です。

サービスを利用する際に、利用する施設に「確認証」を提示すると、軽減されます。

■利用できるサービスの種類=

社会福祉法人などが提供するサービス
訪問介護(※)、通所介護(※)、短期入所生活介護(※)、夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護(※)、小規模多機能型居宅介護(※)、地域密着型介護老人福祉施設生活介護、介護老人福祉施設サービス
(※は介護予防サービスを含む)

■軽減できる利用者負担の内容=

介護費負担(1割負担)、食費・居住費

■申請に必要なもの=次のものを持って、福祉課介護保険⑦番窓口で申請してください。

ア 申請者(対象者)と同世帯全員の預金通帳(定期含む)、印かん

※通帳は必ず最新の状況を記帳してからお持ちください。
イ 申請者(対象者)の年金額支払通知書・健康保険証
※また、有価証券・債権などの保有状況も申請時に確認します。

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

●体を動かすだけが介護予防ではありません

以下の3つの項目をチェックしてみてください

1. 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
 2. お茶や汁物などでむせることがある
 3. 口の渴きが気になる
- 3つのうち2つ以上該当すれば口の働きの衰えている可能性があります。

●このような状態を放りっぱなしにしていると…

食べ物がおいしく感じられなくなったり、口の中が不衛生になり易く、口臭や誤嚥性肺炎などの原因にもなります。

誤嚥性肺炎は食べ物や飲み物、だ液が気管に入ってしまったときに、口の中にあった細菌が気管や肺に流れ込んで起きる肺炎のことで、高齢者に多くみられます。

この肺炎を防ぐためにもいつまでも元気で、きれいな口腔でいることが大切です。

●あきらめないで！「自分の口で食べる楽しみ」を

口腔ケアは全身の健康管理の第一歩です

口腔ケアというと、口の中をきれいにすることと思いがちですが、それだけではなく、肺炎などを防いだり、口の働きや全身の健康維持・回復、日常生活動作・生活の質の向上を目的に行うものです。

口腔ケアには大きく分けて、口の中の手入れと口のリハビリがあります。

①口の中の手入れとは、歯磨きや義歯の着脱・手入れ、うがい、歯科受診などです。

②口のリハビリとは、歌を歌ったり、口の体操をしたり、嚙んだり、ひっかけずにきちんと飲み込む訓練などです。

最新の研究では、口腔ケアによって、インフルエンザ発症率が10分の1に減少するという報告があります。

今回は口腔ケアの方法についてももう少し詳しくご紹介します。

●「足もと元気教室」の各地区での日程は、次のとおりです。

平成21年10月15日~11月14日の日程

地区名	時間	場所	日程
蓼池	午前9時30分~11時	蓼池児童館	10月15日・11月5日
轟木	午後1時30分~3時	轟木集落館	10月26日
植木	午後1時30分~3時	西植木コミュニティセンター	10月28日・11月11日
中原	午前9時30分~11時	中原コミュニティセンター	10月28日・11月11日
前目	午後1時30分~3時	前目研修館	10月21日
寺柱	午後1時30分~3時	寺柱青年の家	11月12日
餅原	午後1時30分~3時	餅原研修館	10月19日
梶山	午後1時30分~11時	第4地区分館	10月21日
谷	午後1時30分~3時	2地区交流プラザ	11月10日
今市	午前9時30分~11時	今市児童館	11月2日
小鷲巣	午後1時30分~3時	第3地区分館	10月22日

※日程は、毎月ご案内します。



みまた 暮らしのカレンダー

1.October ~ 13.November 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。

◎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(内・小) ☎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		
11	日	◎柏村内科(内・消・番・呼吸) ☎22-2616(上町) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(都元町) ◎たけしたこども医院(小) ☎51-0005(三股町) ◎池之上整形(整・リハ・リウ) ☎23-2311(上川東) ◎庄内医院(内・外・整) ☎37-0522(庄内町) ◎北原医院(産・婦) ☎22-4133(北原町)	
12	月	◎田中内科(内) ☎23-5872(北原町) ◎久保原田中(内・小) ☎22-7700(久保原町) ◎田中隆内科(内) ☎52-0301(三股町) ◎マドコロ外科(外・胃・整) ☎22-0138(小松原町) ◎花房医院(産) ☎25-1177(北原町) ◎たき心療内科(心内・精・神内) ☎46-9191(若葉町)	・図書館休館日
13	火	・可燃物	・図書館休館日
14	水	・不燃物	
15	木	・缶・びん	
16	金	・可燃物	
17	土		
18	日	◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎ベテスタクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎三州病院(外・胃・内) ☎22-0230(花繰町) ◎姉川医院(産・婦) ☎22-2205(小松原町) ◎野田医院(産・婦) ☎24-8553(蔵原町)	

◎今月の表紙

『稲刈り』



梶山小学校

9月24日、梶山小学校(馬場真吾校長・68人)の全校児童が、同校南側の田んぼで稲刈りを体験しました。
 6月4日に自分たちで植えた苗が大きく育ち、子どもたちは大喜び。梶山高齢者クラブをはじめとする地域住民の指導もあって、かまを手にした子どもたちは、たわわに実った稲穂を上手に刈り取りました。

毎月19日は食育の日

いきいき げんき!

町の
 栄養士
 から

●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。



10月の旬食材…サトイモ

食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムを多く含んでいます。ガラクトマンナンは食物繊維の一種で、脳細胞を活性化させ、老化やボケを防止し、血圧・コレステロールを下げる効果があります。ヌルヌルの成分ムチンには、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、胃かきよう腸炎を予防する効果があります。(表示の材料はすべて1人分です)

◎黄の皿 ごはん

【主食2つ(SV)】 250キログラム 塩分0グラム

材料 米1/2合(ごはん150グラム)

◎赤の皿 サンマのかば焼き風

【主菜 2つ(SV)】 210キログラム 塩分0.9グラム

材料 サンマ(生)…1/2尾、小麦粉…小さじ1、油…小さじ1/2、濃口醤油…小さじ1、砂糖…小さじ1、酒…小さじ1/4、みりん…小さじ1/4、ネギ…40グラム、粉山椒…少々

作り方 ①サンマは三枚におろし、横半分に切り、小麦粉をまぶす。②フライパンに油を熱し、皮側を下に並べ、中火で焼き目がつくまで焼く。裏返し、片側も焼く。③いったんサンマを取り出し、フライパンにタレの調味料を入れ、煮立てる。④サンマを入れタレをからませ、5センチに切ったネギを加え、さっと火を通し、皿に盛り付ける。

◎白の皿 フルーツ

【果物1つ(SV)】 40キログラム 塩分0グラム

材料 ナシ…100グラム



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

11月2日(月)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。

●町県民税(3期)

●国民健康保険税(4期)

※口座振替は10月26日(月)が振替日です。再振替は行っていません。23日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

「納税相談」ご利用ください

●納税管理係(内線 144・145・147)

税金は納付期限内に納めることが原則ですが、思わぬ事故や病気、失業など特別な事情があって納期限内に納められないときは、印かんをお持ちになり早めにご相談ください。年度を繰り越す滞納とならないよう分割納付の相談や各種納税相談をお受けします。

・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くありません

家屋を取り壊した人へ

●資産税係(内線 142・143)

家屋を取り壊した人、または年内に取り壊す予定の人は、ご連絡ください。なお、専用住宅を取り壊すと、土地の住宅用地の特例が無くなるため、土地の固定資産税額が以前より高くなる場合もありますので、取り壊す前にご確認ください。家屋については、21年中に取り壊した場合、22年度から固定資産税は課税されません。

税の証明について

●納税管理係(内線 144・145・147)

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、窓口に来た人の申出書により申請できます。



地域で守る子どもたちの笑顔

「Mメイト通信」クローズアップ まちをささえる人たち

蓼池在住 森 政弘さん

もらった元気を地域に返す

「おはよう！」。毎日元気な声で子どもたちにあいさつをするのは森政弘さん。勝岡小学校区「みまもりたい」発足の第一人者だ。平成16年、同校区内で児童が車に連れ込まれるなどの事件が起こり、地域として取り組まなければと立ち上がった。地域を守りたいという強い気持ちはいくつもの人に伝わった。「今では皆さんが一生けん命頑張ってくれて、学校と地域、PTAの連携が強くなってきたと感じます」。政弘さんの目が潤む。

「ボランティアですが、もうわたしの趣味の一つかもしれません」。17年6月の発足以来、登下校時には欠かさず沿道に立って来た。「子どもたちや保護者の皆さんの『ありがとう』という笑顔は、こっちが元気をもらっている」と顔をほころばせる政弘さん。今日ももらった元気を原動力に地域を見守っている。

一日でも立ち番を休むと子どもたちが心配するそう。健康にも気を使うと政弘さん

わが家の一番星



活発ごやんちゃんゆあちゃん。これからお姉ちゃん2人と仲良く遊んでね♪

こばやし ゆあ
小林優亜ちゃん(1歳)
◎平成20年7月22日生まれ
◎友和さん・直子さんの三女



大ちゃんの笑顔は皆を癒やしてくれまわ。明るく元気で真面目な男の子になってね!

まつ やま だい き
松山大義くん(3歳)
◎平成18年9月19日生まれ
◎美保さんの長男

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

■茶しよけ

「悪くもないのに、注意しよしょう」というのも心苦しい気持ちで組んだ今号特集。「うちは盗まれるものはないからね」。田舎も怖いね。取材中、こんな言葉を耳にしました。わたしもそうでした。まさかうちには入らないだろうと思っていました。都会に比べ、田舎は防犯意識が低いといわれます。こういった言葉や思いはその表れかもしれませんね。しかし、わたしたちにとって、防犯意識が低いという気持ちはまったくありません。ちゃんとカギもしているし、近所の

人も良く知っているし。▽防犯に限らず、車の運転にしてもそうですが、「普段気を付けているから」という気持ちは「これまで何もなかったから大丈夫」という気持ちを生むおそれがあります。わたしたちにとっての田舎だからこそその良さが、空き巣や忍び込みを企てる人には「防犯意識の低さ」として映るのかもしれない。まったく迷惑な話です。▽とはいえず、わたしたちは町全体で犯罪を断固拒否しなければいけません。まずは「お互いに気を付けてようね」。日ごろからこの言葉を周囲に掛け合うことから始めましょう。

三股文芸

130

「短歌」◆三股短歌会

軒先に 今年も巧みに 巣を作り わがもの顔の 熊蜂たちよ

今村 良

今年も軒先に巣を作りました。温度、高さなど作りやすい環境なんですよ。眺めていると自分の巣の中へスイスイと入り得意です。危険といわれるからそのうち取り去ってもらいましょう。

見るかぎり ただ赤々と 染めあげて 夕映すでに 秋に入りたり

岩崎 民子

何気なく見た西の空がしばし見とれるほど赤々と輝いている。ほどなく沈む夕日に祈るような気持ちになる秋の夕暮れだった。

「俳句」◆三股椿俳句会

出雲路や 神の林まつ 日の間近

秋元 満雄

陰暦10月、国内の神々が出雲大社に旅立つことから、出雲の国は神有月、ほかには神無月として定着しています。今年11月26日、出雲大社で神迎祭が予定されているようです。

三日月に 寄り添うており 星二つ

内村 初美

深夜ふと目覚めると、ガラス窓の向こうに三日月が浮いています。よく見ると明るい大きな星が一つ寄り添っているのです。月と星仲良くしているようで、うれしくもうらやましくも感じた夜でした。

◎町章

町の木「イチヨウ」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/イチヨウ

三股町の人口

平成21年9月1日現在
男/11,531人・女/13,263人
計/24,794人・前月比+7人
世帯数/9,675戸(+12戸)
出生/19人・死亡/20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。

No.470
2009.10

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/