

特集

医療崩壊の危機に
わたしたちはどうするのか

医療からの



誰もが健康でいたい
誰もが幸せでいたい
しかし誰もが健康を損なうことがある
そこにある「医療」という安心

だが、この安心がいま危機を迎えている
医師不足、病院閉鎖、医療崩壊…
全国的にむしばまれる医療の危機
行政に問題があるのか
医療現場に問題があるのか
それとも、わたしたちに問題があるのか
病気やケガのとき、
医師がいなければどうするのか
わたしたちの
安心・快適な暮らしを支えている
医療の現状を考える

町民300人アンケート①
全国的な医師不足を…
知っている…96%

崩壊の危機にある わたしたちの 「安心」

飛躍的な医療の進歩により、わたしたちは安穏な暮らしができるようになった。だが、これら医療技術の発展もわたしたちの安心も、地域に医師がいるからこそ、はじめて成り立つの言いまでもないだろう。しかし、現在、わたしたちの「医師がいてくれる」という安心が脅かされる状況に陥っている。全国各地で医師不足が叫ばれているのだ。「病気が通ったら医者に行けばいい。ケガをしたら医者が診てくれる」。それが通用しないとき、わたしたちはどうするのだろうか。医療の上に成り立っているわたしたちの安心は、今まさに、もろくも崩れ落ちようとしている。

医師不足の原因

医療の発展には、医療技術、医療機器の高度化や複雑化を伴う。その

ため、医師は専門的な診療知識と技術の向上が日々要求される。加えて、近年医療現場で求められるインフォームドコンセント（十分な説明と同意）をはじめとした事務作業の増加は、医師に過剰な業務を強いることになった。

そんな中、平成16年、国は研修医の技量向上を目的に、2年間の新臨床研修制度を設けた。これが医師不足への引き金となった。それまでの臨床研修は、研修医のほとんどが出身大学の病院に属し、専門の診療科目で研修を行うという偏りがあったためだ。このため、風邪や骨折などあらゆる症状を見る初期医療を学ぶことに重点を置き、研修医が自由に病院を選択して臨床研修を受けられるようにした。しかし、このメリットが裏目となった。研修医は都会や研修内容に魅力がある病院を研修先

として選び、医師の偏在化が生じたのだ。

大学病院ではそれまで当然のようにいた研修医が激減し、人手不足となった。これを補うため、地方に派遣していた医師を引き揚げた。残留した医師は過重労働、退職していく医師も少なくない。結果、地方の病院では診療科の休診や病棟閉鎖が余儀なくされた。こういった例が、現在、全国各地で起こっている。

自治体病院存命の危機

中でも、自治体が運営する公立病院は、その影響を大きく受けている。自治体病院に委ねられているため、医師がいなければ患者が来ない。そのため、経営難に苦しむ。全国に1000余り存在する自治体病院の実に8割が赤字経営なのだ。

三位一体改革といわれる税制改革で、国からの地方交付税を削減された自治体の多くは、赤字経営の病院を支えきれなくなった。加えて、医療費削減のため、国の度重なる診療報酬のマイナス改定が経営を圧迫した。閉鎖されるのも時間の問題となる。こういった自治体が全国でも後を絶たない。本町町民の健康を支え続けた町立病院もその一つとなった。

インタビュー①



医師不足はわたしも心配
中原ツルエさん（前目）

医療崩壊は新聞やテレビで知り、大変な問題だと思えます。わたしが体調を壊して救急車で運ばれたとき、診てくれる病院がなく、病院を探すのに40分かかりました。結局、医師会病院が受け入れてくれましたが、主人も入院していますし、わたしも血圧が心配で病院に行きますので、医師不足はとても心配です。

※小林市立病院

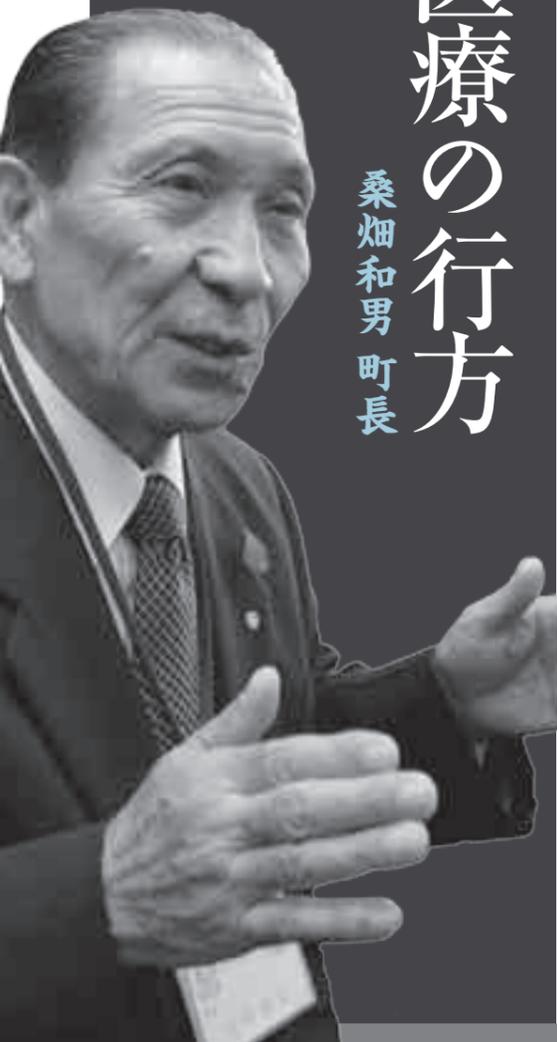
全面改築で今年9月にオープンした西諸地域医療の中核を担う小林市立病院。しかし、開院当初から産婦人科は医師不足で休診が続き、内科も当初医師4人体制で臨んだものの、9月末で1人が退職。さらに鹿児島大学医学部医局から派遣されている医師も来年1月には2人引き揚げられる予定で、医師確保ができなかった場合、内科は1



人体制で臨まなければならない状況だという。充実した施設設備があっても、これほど医師不足は深刻なのだ。

町の医療の行方

桑畑和男町長



町立病院が開設したのは昭和29年12月です。当時は、周辺に開業医も数少なく、国民健康保険制度の導入もあいまって、町民への医療サービスの必要性が特にありました。しかし、医師の定着がなかったため、町民のかかりつけ医としての機能は十分でなく、次第に利用者が少なくなってきました。その後、規模縮小して病院再編を行い、地域医療の中核を担ってきましたが、民間医療が充実してきたため、またも利用者が少なくなりました。加えて、昨今問題となっている医師不足は、病院経営へと波紋を広げたのです。

町は、何とか病院を残せないか検討を重ねましたが、当病院の設立当時の目的とその責務はまっとうしたと苦渋の決断を行いました。しかしながら、町民の健康と幸福を守る責務を持った行政として、包括的な医療サービスを怠るわけにはいきません。そのため、町は住民健診や人間ドックをはじめ、さまざまな疾病予防と健康維持・増進に力を注いでいるところです。

また、本町を含む県西地区には県立病院がありません。県西地区の医療の遅れは以前から叫ばれており、これまでの歴代町長もさまざまな議論を重ねてきました。ぜひとも県にはご協力をいただき、早急な本地域の医療整備が望まれます。しかし、高齢化社会によって複雑、高度化する医療の需要は待ってはくれません。これに対応するためには、行政は行政の役割を、そして医療機関は医療機関の役割をしっかりと認識し、その責務を果たすことが重要になってきます。

今後はそういった医療を地域全体で守り、育てていくことが必要になってくるでしょう。

そういったことから、町は、生活圈を共にする都城市と今後も密な連携をとりながら、町民の健康と幸福のために、行政を運営していかなければならないと考えています。10月6日には*定住自立圏協定を都城市と結びましたが、これは救急医療体制の構築を最大の共通目的として掲げています。誰もが安心して医療サービスを受けられるためにも、行政もあらゆる努力を惜しみません。町民の皆さんのご理解とご協力を切にお願いします。

町民300人アンケート②
町立病院の閉鎖も
医師不足が影響したことは…
知っている…88%

町民の健康を支えて半世紀の 町立病院も医師不足の 影響を受けた

昭和29年、町立国民健康保険病院が本町で開院した。開院当時は一般病床、結核病床共に50床という当時としては無類の病床数を誇り、内科、外科、産婦人科の診療科目を設置、医師数計6人でスタートした。翌30年に歯科診療、33年には眼科診療が開始され、多い年で一日平均、外来患者225人、入院患者90人（共に36年度）と病院経営は順調に見えた。しかし、44年、医師の確保を鹿児島大学病院に委ねていた当院は、医師の定着がなく、次第に経営も悪化。今後の存続について審議されたが、その必要性から存続を掛け、46年、47年の2カ年計画で規模縮小、病院再編を行った。以降、町民ニーズに合わせた診療科目の変更を重ね、町民の健康をはぐくんできた。

一時は黒字経営が続いた町立病院だったが、59年から実質的な収支が



毎年度赤字となった。これに町は補てんを続けた。町民の健康を守る最後の砦という重責を担った病院と位置付けていたからだ。しかし、平成17年度、2億3000万の実質収支赤字を出し、町はとうとう補てんをしきれなくなった。一方で、新臨床研修制度の影響が町立病院にも波及した。それまで4人在籍していた医師が1人になったのだ。大学病院への度重なる医師補充の打診も、医師の公募も、医師確保への奔走は光明を見出せなかった。そして、病院設置当時に比べ、町民の生活圈には各診療科目を持つ病院・医院が多く建ち並び、町民は医療機関の選択肢が増えたことも、町の決断に大きな影響を与えた。

町立病院は18年4月、指定管理者制度のもと、都城市北諸郡医師会病院にその運営を委託され、21年4月には民間医療機関へ譲渡。予防から治療まで55年間、町民の健康を支えた自治体病院としての機能に終止符を打ったのだ。

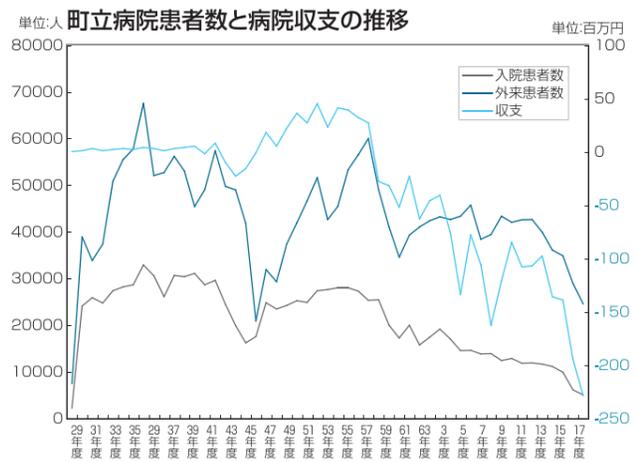
インタビュー②

もう少し早い対応が必要だったかも
吉行集さん・アツ子さん
(下新)

家族みんな、何十年前も前から町立病院がかかりつけ医でしたので、町立病院がなくなってしまうのは、どこに行けばいいのかが一番の悩みでした。今はかかりつけ医が見つかりましたが、医師不足は本当に心配です。こういった問題は、もう少し早くに皆で考えるべきだったかもしれませんね。

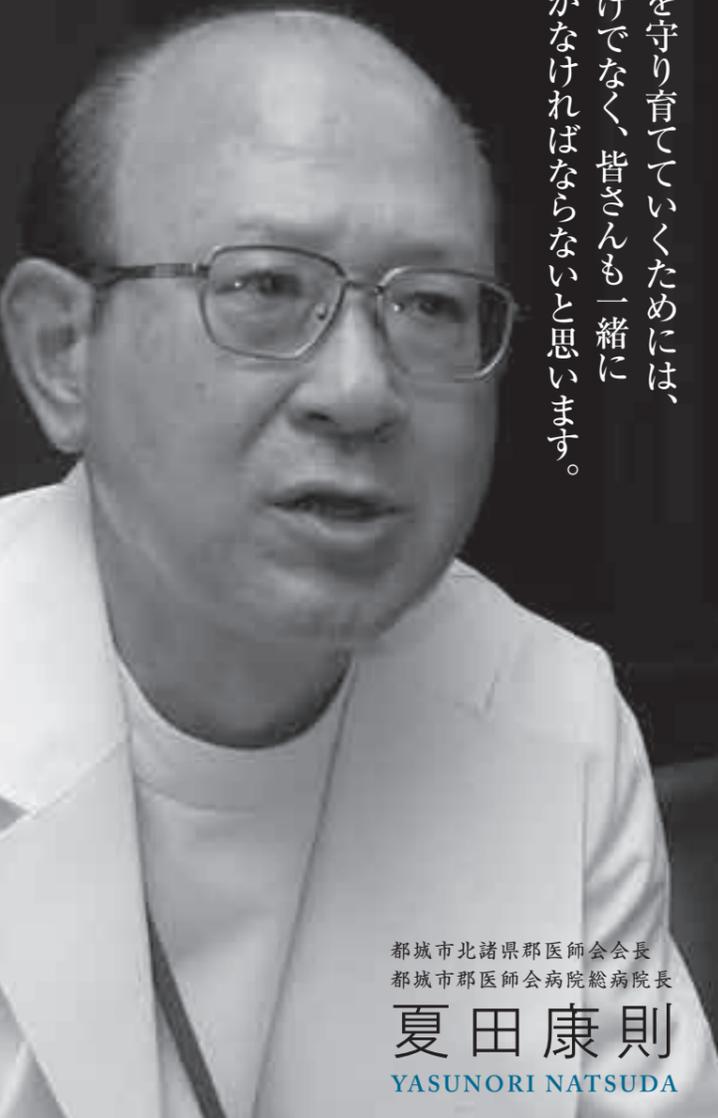


※定住自立圏協定
都城市を中心とし、本町、曾於市、志布志市の3市1町でつくる定住自立圏。県境を越えて住民の生活基盤などの密接な関係を持つこの4市町が、広域救急医療体制に協同して取り組む。協定は本町を含む周辺市町が中心市となる都城市とそれぞれ締結した



特集
医療崩壊の危機に
わたしたちはどうするのか
医療からの
SOS

医療からの SOS



都城市北諸県郡医師会会長
都城市郡医師会病院総病院長

夏田 康則
YASUNORI NATSUDA

この地域の医療を守り育てていくためには、
行政と医師会だけでなく、皆さんも一緒に
医療を考えていかなければならないと思います。

町民300人アンケート③
都城北諸地区も
医師不足の危機にあることは…
知っている…67%

都城北諸地域の医療は どうなる

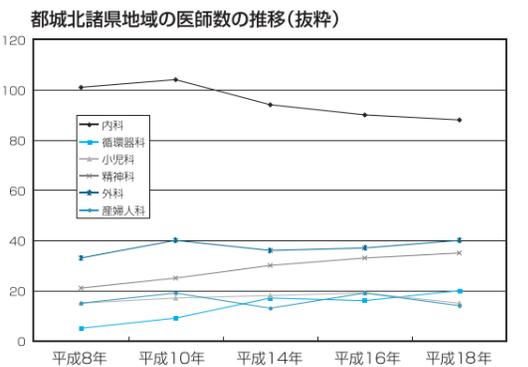
町民の初期医療と1次救急を担っていた町立病院がなくなった今、わたしたちは町内の医療機関または生活圏を共にする都城市の医療機関を頼るしかない。

中でも、休日急患は都城市北諸県郡医師会の会員が当番制で対応し、夜間救急は同医師会が運営する夜間救急医療センターが患者を受け入れる体制をつくっている。

しかし、医師会によると医師不足は都城北諸地域でも危惧されているという。特に、本町と都城市合わせて約19万人の救急医療を担う医師会病院では、医師不足をはじめとするその救急医療体制の再編が急務なのだ。都城北諸地域の医療はどうなるのだろうか。都城市北諸県郡医師会の夏田康則会長に話を聞いた。



1次救急を担う夜間救急医療センター



都城北諸地域にも医療崩壊は当てはまらず。中でも医師の不足が一番の問題です。開業医と勤務医で成り立っている医師会病院もそうですが、基幹病院と呼ばれるところでは、勤務医が足りません。医師会病院も都城病院(国立病院機構)もこの問題に頭を抱えているという状態です。医師不足の問題は地域的な偏在と診療科の偏在にあります。実のところ、全国的に見れば医師が足りないというところは多いと思います。ではなぜ医師不足が叫ばれているのです。これは都会に比べ、地方が格段に医師が少ないという状況になっているからです。県全体で見てもこれは言えます。県内の総医師数は全

国平均以上にあるのですが、宮崎市に突出して医師が偏っています。それ以外の地域は平均以下なのです。こういった医師不足は新臨床研修制度が一番の引き金だったことに間違いありません。制度の理念、目的は崇高なのですが、本制度導入後は、町立病院もそうでしたが、都城北諸地域でも大学からの医師引き揚げがありましたし、都城病院も産科医が引き揚げられたりと、地方では大きな影響を受けました。そしてもう一つは診療科の偏在の問題です。この地域でも内科、外科、小児科の医師が足りません。全国的にも内科、小児科、産科・婦人科、そして外科の医師が足りない状況で

す。診療科の偏在は、医師の重労働も原因の一つです。病院勤務医、中でも救急医療を担う医師はハードな業務をこなします。日曜日の勤務や急患のほか、重症患者を診たりすると、それだけで複雑な治療になってしまふのです。加えて、近年は患者さんからのクレームも多く、トラブルや訴訟に発展することも少なくありません。そういったことは医師のストレスとなり、特に産科や外科など、そのリスクが大きい診療科は敬遠される傾向にあります。

学医局からの医師派遣ができなくなってきました。それを現在は医師会会員が埋めているところですが、夜間救急診療の後、翌朝から自院での診療もあるわけですから、かなりの負担を強いられている状況です。さらには若い医師が増えないため、会員の平均年齢は年々上がってきています。医師としての責任感も、年齢からくる体力の問題や外科、小児科の医師不足の問題は日を追うごとに深刻化しています。だからといって、例えば、ほかの診療科の先生に救急センターで診療してくれということはできないのです。そういった状況の中で、現在、医

師会病院でも3人の小児科の先生を福岡大学から派遣していただいています。医師が過剰勤務にならないように努力はしているものの、確保する医師がいないと「頑張ってくれ」としか言いようがない状態になってしまいます。そのため、医師にできるだけ負担を掛けないように、会員の先生方、そして大学と連携しながら、地域医療、特に救急医療体制を守っていくほかないのです。

体制を持った地域は、全国を探してもめずらしいと思います。これはこの地域の行政の努力の賜物です。というのも、この地域の行政は広域圏として1市5町の時代から、医療をはじめとしたさまざまなことに連携して取り組んできました。中でも、三股町をはじめとしたこの地域の行政は医療に対する認識がその時代から非常に高く、財政の厳しい中、医師会への協力も多大にいただいています。

会が協力してきた結果です。こうして行政と医師会が一体となって取り組んできたことが現在の体制をつくりあげ、この体制があれば今後もこの地域の医療は守られていくのだと思うています。しかし、今後、この地域の医療を守り育てていくためには、行政と医師会だけでなく、住民も一緒に医療を考えていかなければならないと思います。住民の皆さんが医療はあって当たり前のように感じているのかもしれませんが、ただ、その裏には、行政も医師会も努力を重ねて、今の状態を保っているということを知っていただくことも住民の皆さんにも知っ

てほしいと思います。また、医師も看護師も同じ人間です。医療は医師と患者の互いの信頼関係で成り立つということを知っていただき、大事な救急体制、医師を疲弊させないためにも、互いに治療に専念できる医師との密なコミュニケーションをとってほしいと願っています。

この地域の行政とともに医師会病院は今後、救急医療体制の再構築を計画していますが、医療の危機はそこまで迫ってきています。住民の皆さんもこの地域の医療の現状をしっかりと認識し、見守っていただくと、う願っています。

インタビュー③

子どもは
いつ何があるか
分からない

加治屋さゆみさん
(右・東植木)
吉留 亜耶さん
(左・下 新)



小児科を受診するときは、いつも多いのでこの地域の小児科は少ないのかなとは思っていました。休日に子どもが40度の熱を出したときは、夜まで待つて医師会病院に連れて行ったことあります。病院の時間外受診は気が引けますが、特に小さな子どもはいつ何があるか分かりませんので医師不足は大変心配です。

町民300人アンケート④

医師不足は

わたしたちにも責任がある？

ある…67パーセント

町民300人アンケート⑤

医師不足に

わたしたちができることは？

ある…79パーセント

当たり前前のように そこにある医療への 危機感を持つ

わたしたちの住む都城北諸地域は、平日はもちろんのこと、休日や夜間も充実した医療体制が維持されている。いつでも、何かあれば医師が待機してくれているこの体制は、わたしたち住民にとって大変ありがたい。

しかし、「ケガをしたら病院に行けばいい」「病気になるたら、医師が助けてくれる」というわたしたちの安心は、もはや通用しないとも言える、この地域の医療崩壊の危機。わたしたちはそれに無関心ではいられない。その影響を受けるのは、ほかの誰でもなく、患者となるわたしたち住民だからだ。

医療に対して わたしたちが 果たすべき責任

実のところ、医師不足はわたしたちにも責任がある。医師不足の原因の一つに医師の過重労働があるが、その原因はわたしたちも加担してしまっているのだ。

俗にいうコンビニ受診がその一つだ。現在の救急医療体制は休日や夜間のもしものときに対応できるためのもので、日ごろ多忙な日常を送るわたしたちのために「便利になった」わけではない。

しかし、わたしたちがそう考えてしまうと、安易な医療機関の利用につながり、医師への負担はおろか、

緊急を要する重症患者への対応さえできない状況を招いてしまう原因になるのだ。

また、かかりつけ医がいなくても医師の負担につながっている。

というのも、かかりつけ医がいれば、医師が患者の日ごろの状態を把握でき、よりスムーズに的確な治療が行われる。反面、医療機関を転々とすれば、患者の状態を知るため、医師はいろいろな検査を行う。

何人もの医師に同じ検査をさせてしまうことになり、それだけ医師の業務を増やしてしまおうということだ。「コンビニ受診をしない」「かかりつけ医を持つ」。こういったことは医療に対するわたしたちが負うべき責任でもある。

わたしたちが医療を育てるとは、わたしたちがすべきことをしっかりと認識し、これらの責任を果たすことから始まるのだ。

医療の崩壊は、今まさにわたしたち住民の責任に問い掛けている。

医療からのSOSにこたえる

そもそも、医療の根本は、患者が医師や看護師と信頼関係を築き、互いに助け合い、励まし合い、病気やケガに立ち向かっていくことのはずだ。互いが互いを思いやり、共に悩み、共に壁を乗り越える。病気もケガも治すのは最新の医療機械や万薬という「便利なもの」ではなく、医療に携わる「人」なのだ。それをわたしたちは心に留めておく必要がある。

特集

医療崩壊の危機にわたしたちはどうするの？

SOS

医療からのSOS

地域医療住民フォーラム

医療を知るこのまちの現状を知る

都城北諸地域の地域医療・救急医療の現状を住民とともに考える

日時 11月28日(土)午後2時～4時20分

場所 都城市総合文化ホール

内容 「地域医療の現状」※講演・シンポジウム

主催 都城市北諸郡医師会

※町民300人アンケート

10月に「医療に関する意識調査」を実施し、309人に回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

安易な救急車利用もしばしば取り上げられる問題だ。都城北諸地域に配備されている救急車はわずか6台しかない。本当に急を要する人のこともわたしたちは考える必要がある。



わたしたちの責任

小林友和さん(稗田)



インタビュー④

わたしたちも少しせきが出るくらいで受診してしまうといったことがお医者さんの負担になっているかもしれないですね。三股町は特に子どもの医療費が安い。だからといって、わたしたちも「すぐに病院」ではなく、行く前に様子をみたり、困った時の対処法などを知っておく必要があると思います。町もそういった情報を多く提供してくれたらうれしいです。

ある。行政や医師会が対処すればいいというものではない。ほかの誰かが行動すればいいというものでもない。わたしたち個々が、そして行政、医療機関が「この地域の医療を守る」という共通の思いを持ち、それぞれのすべきことを行ってはじめて医療は守られるのだ。

いつもわたしたちのSOSにこたえてくれるこの地域の医療が、今SOSを発している。今度はわたしたちがそれにこたえる番だ。

— 医師がいる。 —



そのことにわたしたちは
どれほどの安心を与えられているだろう。
この安心が崩れ落ちる前に、
今こそわたしたちは
医療と向き合わなければならない。

三股町国民健康保険

■問い合わせ
町民保健課 国保年金係
☎52-1111(内線112)

国民健康保険にはいろいろな届け出や申請が必要です。

・国民健康保険に加入する場合、届け出には次のような書類が必要です。

こんなとき	必要なもの
ほかの市町村から転入してきたとき	印かん
勤務先の健康保険をやめ、任意継続(※1)しないとき (退職や扶養家族からはずれたとき)	勤務先の健康保険をやめた証明書(※2) (資格等喪失連絡票、退職証明書、離職票など)、印かん 退職者医療制度に該当するときは年金証書
任意継続の期間が満了したとき	任意継続の期間が満了した証明書(※3) (被保険者資格喪失通知書など)、印かん
生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書、印かん
子どもが生まれたとき(※4)	出産した人の被保険者証(保険証)、母子健康手帳、印かん

- ※1 会社などを退職した後、本人の希望によりそれまで加入していた社会保険などに、引き続き2年間加入することができます。詳しくは、退職した会社などにお問い合わせください。
- ※2 勤めていた会社などが喪失(退職)年月日や非扶養者の認定が抹消された年月日などを証明したもの
- ※3 任意継続の保険証を発行した全国健康保険協会や共済組合などが発行したもの
- ※4 国保加入者が出産したときは、その人が属する世帯主に出産育児一時金が支給されます。ただし、他保者から給付を受ける場合は、支給されません。また、10月1日より直接支払い制度が始まり、出産育児一時金の支給額と支払方法が変わりました。支給額は4万円引き上げられて最高42万円となりました。支払方法は出産費用を原則として病院に保険者(国保)が直接支払うようになりました(手続きが病院で済むようになりましたが、制度に対応できない病院もあるようです。まずは医療機関にご相談ください)。仮に最高額に達しなかったなどの場合には今までもどおり、役場でも残額分を申請することになります。病院が対応できないなどの場合にも役場での申請となります。

・国民健康保険から脱退する場合、届け出には次のような書類が必要です。

こんなとき	必要なもの
ほかの市町村へ転出するとき	国保加入者全員の被保険者証(保険証)、印かん
勤務先の健康保険に加入したとき (就職や扶養家族になったとき)	勤務先の保険証と国保の保険証 (それぞれ国保を脱退する人全員分)、印かん
生活保護を受けるようになったとき	生活保護開始決定通知書、国保の保険証、印かん
死亡したとき(※5)	死亡した人の保険証(世帯主が死亡した場合は国保加入者全員分)、印かん、喪主の通帳

※5 国保加入者が亡くなったときは、葬祭を行った人(喪主)に葬祭費が支給されます。ただし、他保者から給付を受ける場合は、支給されません。

・病院に入院した場合

左記の要件に該当する人は申請により、標準負担額(入院時の食事代)が減額されます。標準負担額減額認定証を交付しますので、入院時に医療機関で提示をお願いします。また、申請によってそれ以外の人も病院への入院費用(入院時の治療代)の支払い(自己負担)額が所得に応じて限度額で済むように限度額適用認定証*6を交付しますので入院時に医療機関で提示をお願いします(保険税の滞納があると発行されない場合があります)。

住民税非課税世帯	区分		食事代
	長期入院非該当の場合	長期入院該当※7の場合	
70歳以上で所得が一定基準以下の場合*	210円/1食	160円/1食	100円/1食

- ※6 仮に治療代が100万円かかったとすると、自己負担が3割の場合30万円を病院へ支払うこととなりますが、限度額適用認定証を提示すると限度額(所得によって異なります)の支払いですむようになります。提示しなかった場合には、治療した数カ月後に高額療養費としてお返しすることになります。
- ※7 長期入院該当とは、過去1年間に90日以上以上の入院のある人です。
- ※8 年金収入だけの場合、年間80万円以下の収入の人です。

・保険証を紛失したり、汚れて使えなくなった場合

届け出には、申請者本人を確認できるもの(運転免許証など)、使えなくなった保険証、印かんが必要です。保険証の再発行には1週間程度かかります。その間は、資格証を発行しますのでご利用ください。

・修学や施設入所のためにほかの市町村に転出する場合、転出後も三股町国民健康保険証が必要な時

届出には転出する人の保険証、印かんが必要です。また、修学の場合は在学証明書が、施設入所の場合は入所証明書が必要です。

新型インフルエンザ対策について

★落ち着いた行動を取り、自分や家族の大切な命を守るため、身の回りのできることを行いましょう!

新型インフルエンザが、流行のピークを迎えようとしています。感染力が非常に強く、ほとんどの人は免疫を持たないため多くの人が発症するといわれています。弱毒性といわれますが、恐ろしい病気であることには、間違いありません。一人ひとりが予防に努めて爆発的な感染を抑えましょう。

●インフルエンザは、普通の風邪とは違った注意が必要な感染症です。日常生活では、まず体調を整えて抵抗力を付け、インフルエンザウイルスに接触しないことが大切です。正しい知識を持って、感染防止対策に努めましょう!

① 新型インフルエンザの予防について

《まずは感染予防》

- 外出時のマスク着用、帰宅後のうがい・手洗いの習慣を身に付けましょう。
- 特に必要がない場合、不特定多数が集まる場所への外出を控えましょう。
- バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力を付けましょう。

《手洗いを励行しましょう》

- 外出後などは流水と石けんによる十分な手洗いをしましょう。
- 手洗いは清潔なハンカチやタオル、使い捨てペーパータオルで拭きましょう。

② せきエチケットとは…

熱、せき、くしゃみなどの症状がある人はマスクを付けましょう。

- せき・くしゃみをするときは、ほかの人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。
- 鼻汁やたんを含んだティッシュは、すぐにふた付のごみ箱か袋に入れて捨てましょう。その後はすぐに手を洗いましょう。

※マスクは、ガーゼではなく、不織布の方がウイルス対策には効果的です。

③ 新型インフルエンザに備えて今できることは…

災害時と同じように2週間程度は外出しなくても済むように、食料品・水・日用品などを備蓄しておきましょう。また、インフルエンザにかかったときに手助けを頼めるネットワークをつくりましょう。隣り近所、みんなでお互いに声を掛け合いましょう!

④ かかったかなと思ったら…

- 事前に必ず、医療機関(病院など)に電話をして、指示を受けてから受診してください。
- 受診の際には、マスクを必ず付けてください。
- 妊娠している人、高齢者、乳幼児の保護者、ぜんそくや慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害などの病気のある人は早期受診・早期治療を心掛けてください。

※新型インフルエンザワクチンは、ワクチンの量が限られていて、優先接種対象者から順に接種が実施されます。詳細については、後日、お知らせします。



長年の地域防災に感謝
消防団退団者9人に感謝状

9月25日、町は消防団に5年以上在団し、今年3月末で退団した消防団退団者9人に、感謝状を贈りました。

贈呈式では、桑畑町長が「ま ちづくりに貢献された長年の活動に感謝します」と退団者一人ひとりに感謝状を手渡ししました。なお、退団者は次のとおりです。敬称略・○は所属部。上水幸一郎(本)、原田一成(本)、飯田徳夫(2)、出水学(2)、原口直人(2)、盛田敏郎(3)、佐澤靖彦(7)、下沖博秋(7)、故堂領善満(ラッパ隊)



「消防団では字んだことも多く、わたしの財産になりました。地域の消防活動に今後も協力していきたい」
前第2部副部長
飯田 徳夫さん



西植木自治公民館
30年ぶりに十五夜まつり

10月11日、西植木自治公民館(和田善秋館長)は、十五夜まつりを植木児童館で開催しました。

これは、公民館活動の中で子どもたちとの触れ合いの場をつくり、子どもたちの地域を大切にする心を育てようと、同自治公民館がこの地区で約30年ぶりとなる十五夜まつりを復活させたものです。まつりには50人の子どもたちが参加し、綱引きや相撲に大喜び。初めて体験する十五夜まつりに、子どもたちは終始目を輝かせていました。



「子ども時代のよき思い出は地域の宝になります。今後もふるさとに定着するように頑張っていきたい」
西植木自治公民館館長
和田 善秋さん



温かみのある福祉と健康のまちづくりを

社会福祉大会

10月17日、町とさんさんクラブ三股は「第14回社会福祉大会」を文化会館で開催しました。

これは、少子高齢化が進む中で、町が一丸となって地域福祉の向上を目指そうと毎年開催されているものです。大会には、福祉関係者や町民など約300人が参加。住民参加の地域福祉推進、利用者本位の細やかな福祉サービス事業の展開、地域福祉活動の環境整備など、「あたたかみのある福祉と健康のまちづくり」の推進を目指した大会宣言を満場一致で採択しました。

また、社会福祉向上に貢献した個人や団体のほか、福祉啓発作文優秀者など合わせて23人1団体を表彰しました。式典後は、「笑った顔が大好き！健康づくりは笑いから」



受賞者の皆さん。23人1団体が称えられた

と題し、落語家の林家九蔵さんが記念講演。津軽三味線森山流師範の森山由希華さんも演奏で大会に花を添えました。

なお、受賞者は次のとおりです(敬称略)。
【社会福祉功労者永年勤続者】(社会福祉施設、民生委員・児童委員、社会福祉施設、役員または職員でその功績が特に顕著である人)久松五雄・山元邦子・蔵元信義・福重久子・山元みほ子

【社会福祉民間奉仕者・団体】(身体障害者で、よくその障害や苦難を克服し、現在自立して他の模範となる人)蔵元茂志(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(三股町手話サークル



「活動に協力いただいた皆さんのおかげです。この栄誉に恥じないよう今後も努力していきたい」
受賞者
民生委員児童委員協議会
久松 五雄さん



消防団活性化大会

消防団の活動を知って

10月18日、町消防団(中村修一団長・160人)は、消防団の活動に理解を深めてもらうと、「消防団活性化大会」を開催しました。

大会は2部構成で行われ、第1部は文化会館で式典を開催。中村団長が「町消防団は和合団結を持って町民の安心・安全に努めていきたい。今後

もご協力をお願いします」とあいさつし、大会が始まりました。

式典の部では、消防活動に協力した3人の表彰と、本大会に合わせ、町内の幼稚園、保

育園の園児が描いた「ちびっ子絵画」の入賞者を表彰。その後、西山雄二機動本部副部長をはじめとした団員3人が団員となった感じたことやその責任の重さなど意見発表を行いました。

第2部は、ふれあい中央広場で緊急車両の展示や炊き出し訓練、南消防署による訓練が行われました。

都城市消防局や都城警察署の協力で行われた、はしご車や救急車、パトカーなどの緊急車両展示は、来場した子どもたちに大人気。また、東見

湯郡消防組合消防本部の地震を体験できる「起振車」の体験試乗もあり、たくさんの人でにぎわっていました。

南消防署の訓練では、正面衝突の交通事故で、車両から火災が発生したと想定し、消防車、救急車が出場。圧縮した空気で水の塊を発射する「インパルス」や化学消火剤など、最新の消防機械器具などが披露されました。

また、町消防団各部による炊き出し訓練も行われ、訪れた多くの人たちが消防団活動に触れました。

なお受賞者は次のとおりです(敬称略)。
【消防協力者表彰】別納軍一・原口弘子・堂領敦子

【ちびっ子絵画展】金賞・濱崎爽多くん(くるみ保育園)



消防団への思いを訴えた団員の意見発表



3人の消防活動協力者を表彰



消防車両展示は大人も興味津々



警察車両の体験試乗は子どもも大喜び



文化会館エントランスではちびっ子絵画展が行われた



多くの子どもたちが挑戦したホース投げ



迫力ある南消防署の訓練。写真はインパルス



南消防署の訓練にくぎ付けの来場者たち

その日は月末だったので、いつものように仕事は忙しく昼食も取らずに仕事をしていると、仲の良い上司から「たまには飲みに行こうよ」と誘いがありました。

居酒屋で待ち合わせ、ビール1本と焼酎のウーロン割り3〜4杯飲みました。昼食抜きだったので酔いが回り気分もよくなっていました。時間も10時を過ぎてその場で解散となりました。いつもならそこで帰るのですが「たまにはスナックでも行ってみるか」と車を走らせたのです。

そこでも焼酎の水割りを3〜4杯ほど飲み、カラオケを歌っているうちに時間は午前0時を回っていたのです。車の中で休んで朝帰りをしようかと思ったのですが、家に帰って布団で寝たほうが疲れは取れると思いき、またもや車を走らせたのです。

そして、その帰り道の途中、信号機の見落としにより左方から直進してきた車と衝突してしまつたのです。一瞬、「ドーン」という音と同時にエアバッグが作動し目の前が真っ白になり「キーン」という耳鳴りがし、自分の車は惰性で100メートルくらい走つた後、事故現場から見づらい場所に止まっていたのです。

わたしはシートベルトを締めてい

「ゼロ」からのスタート

そのため幸いにも大したけがもありませんでした。そこで、「自分が大したことないのだから相手の人も大したことないだろう」と自分勝手な解釈をし、相手の車を確認せず相手の方を救護することなく自分の車を道端に置いて、逃げたままです。理由は飲酒運転をしていたからです。

タクシーで家に帰り妻に報告した後、ふとわれに返り「自分は何をやっているんだ。相手の人がけがをしているかもしれない」と思い、現場に出頭して現行犯逮捕となりました。相手の方が即死したことを警察官から聞き、目の前が真っ暗になり、その場でくずれ落ちました。

「自分だけは大丈夫だろう」という自分勝手な考えが尊い生命を奪い、幸福な家族を一瞬にして不幸のどん底に陥れてしまったのです。今まで人を傷つけたこともなかったわたしが人殺しをしてしまったのです。

わたしは留置場に拘束されている間、毎日後悔し眠れない夜が続きました。その間、妻と両親には通夜、告別式、初七日、49日と、わたしに代わって伺わせてもらいました。遺族の方々からの憎しみは、家族に向けられどんなにか自分が情けなくなってきました。拘束されて約1カ月を過ぎたころ、会社の

人が見えて、懲戒解雇の告知を受けました。

保釈が許され、ただちに被害者宅へ謝罪に行きました。頭を畳にこすりながら何度も謝りました。奥さまに「家に帰って子どもを抱っこしないでよね。うちの子どもたちは一生抱っこしてもらえないんだから」と言われたわたしは、ただ頭を深く下げたのが精一杯でした。頭の中で思っていた以上に現実には厳しいものでした。

2回目の公判で懲役2年10カ月の判決を受け、現在刑務所にて反省の日々を送っています。

わたしは受刑者が悪い見本となり、1人でも交通事故による犠牲者が減ることを祈りながら、わたしの帰りを待つ家族のためにも、ゼロからのスタートとなりますが、初心に戻って頑張っていくつもりです。

※ 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、心の戒めにしたいと思います。

〔栃木県交通安全協会提供〕

外国語指導助手のコーナー

ハロウィンを 知っていますか?



10月31日〜11月2日はハロウィンの時期。ハロウィンは、日本のお盆のようなもので、やることは節分の日に似ています。ハロウィンは、子どもたちは鬼の代わりにモンスターの変装をします。そして、まめの代わりはキャンディです。わたしは行事の中でハロウィンが一番好きです。子どもとき、近所の家を仮装して回って、おかしをたくさんもらっていました。大人になった今ではハロウィンパーティーで着るコスチュームを作るのが楽しみです。昨年は象のコスチュームを作っていました。三股町の畑にはたくさんのかぼちゃがあるので気に入っています。かぼちゃがあることに気付いていました。かぼちゃちゃんを作るのはとても楽しいですよ。来年はぜひ皆さんにもハロウィンを楽しんでほしいです。

クリスティー・ラプトン

交通事故(人身)発生ワースト ◎県内9位 / 平成21年8月31日現在 (30市町村中ワースト悪い方からの順位)



「タップダンスとのコラボが観客を魅了した(ハートフェルトミュージック)」



「笑いの渦に巻き込んだ三遊亭歌之介の独演会」

Culture 文化会館

Mimata
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

Heartfelt Music
6月16日〜20日の2日間、「Heartfelt Music(ハートフェルトミュージック)」を開催しました。

毎年行われている本イベントは今年で6回目。初日の「KOKORONE」心音〜は、アンサンブルM(愛川義夫「ギター」、横山桂子「ピアノ」、上之園謙治「ドラムス&パーカッション」)が毎回、多彩なゲストを招いて「ん?どこかで聞いたことのあるメロディー」をテーマに演奏するコンサートです。

今回のテーマは「TAP / STEP / DANCING」。都城市の川口三栄子ダンシングスタジオとのタップダンスコラボレーションは、クラシックやフォルクローレ、ジャズやアニメなどの曲にタップダンスが見事に融合し、観客を魅了しました。

翌20日には、「音で遊ぼう1.2.3!」タップダンス体験&ミニコンサートを開催。普段なかなか体験する機会がないタップダンスを気軽に体験してみようという開催だったので、多くの子どもたちが参加しました。

前日の川口三栄子ダンシングスタジオの皆さんが講師となり、まずは、タップシューズ作り。タンパリンの金の部分を靴の裏に貼り付け、足踏みすると「カチカチ」と音が鳴る簡易的なタップシューズを作りました。その後は3チームに分かれて練習。最後にアンサンブルMが演奏する曲に乗せながら、参加者たちはとても楽しそうに踊っていました。

9月27日、「三遊亭歌之介 独演会」を開催しました。

歌之介さんは、鹿児島県出身の落語家。故郷である鹿児島弁を使い、自分の少年時代、母親のこと、時事問題などを題材にした落語を披露。ローカル感たっぷりの内容に、満席となった会場は、大いに盛り上がりました。



最優秀作品。受賞した皆さん、おめでとうございます!

作品は図書館に展示しています。力作の数々をぜひご覧ください

ホームページのテーマ一覧

図書館ホームページの「テーマ一覧」というメニューは、その季節・時期に関連するテーマを設け、たくさん資料のタイトルを一目で見ることができるようです(例・夏休み期間中は感想文の課題図書。ぜひ一度ご覧ください)。

第37回読書感想文感想画コンクール 結果発表!

町立図書館主催の読書感想文感想画コンクールにたくさんのご応募、ありがとうございました。感想文には小学生184点、中学生91点、感想画には幼稚園保育園児77点、小学生133点、中学生85点、計570点もの応募がありました。審査の結果は次のとおりです。受賞した皆さん、おめでとうございます!

●感想文の部 最優秀賞(敬称略)

小学1年生	幣次 駿成 (宮村)
小学2年生	黒木 遼 (宮村)
小学3年生	有川 春輝 (三股)

●感想画の部 最優秀賞(敬称略)

幼児	原 愛夏(こぼと保)
小学1年生	堀内 俊希 (三股)
小学2年生	海老原悠生 (勝岡)
小学3年生	田中しおり (三股)
小学4年生	上村 友翼 (三股)
小学5年生	児玉 春菜 (三股)
小学6年生	三島 大輝 (三股西)
中学1年生	南畑 史織 (三股)
中学2年生	宇都宮和美 (三股)
中学3年生	上村愛梨沙 (三股)

■ 休館案内(21日〜12月のカレンダー)
11月曜日(祝日の場合はその翌日)・祝日・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(年1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

お知らせ

長田・梶山・宮村へ移住する方に「奨励金」を交付しています

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

●新築・購入奨励金

■対象＝①～③をすべて満たす人

- ①過疎地域外（町内外を問わない）から過疎地域へ引っ越した人
- ②夫婦の満年齢合計が100歳以下の人
- ③引っ越してから1年以内に70平方メートル以上の住宅を建築・購入した人

■交付額＝

小学生以下を扶養＝80万円
上記以外＝40万円

●転入・転居奨励金

■対象＝①、②をともに満たす人

- ①過疎地域外（町内外を問わない）から過疎地域へ引っ越した人
- ②小学生を扶養している人

■交付額＝扶養する小学生が、

- 1人の場合＝10万円
- 2人の場合＝15万円
- 3人の場合＝20万円

■注意事項＝

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

■問い合わせ

総務企画課 企画政策係
☎52-1111（内線225）

第61回人権週間

12月4日～10日

重点目標

「みんなで築こう 人権の世紀
～考えよう 相手の気持ち
育てよう 思いやりの心～」

「人権週間」って？

今年も12月4日から人権週間が始まります。この人権週間の由来は、1948年12月10日、パリで開かれた第3回国際連合総会で「世界人権宣言」が採択され、この日を記念して国際連合は12月10日を「人権デー」と定め、すべての加盟国に対し人権思想の普及高揚に努めるように呼び掛けたことによります。

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

「人権相談所」を開設

次のとおり人権相談所が開設されます。時間はいずれも午前10時～正午、午後1時～午後3時までです。どこでも相談できます。

12月	開設場所
1日(火)	小林市須木支所ふるさとセンター
2日(水)	高崎総合支所ふれあい交流センター えびの市総合福祉センター

『いきる』～自殺のことを知ってください【2】～ 自殺は追い込まれた末の死

～自殺の背景にある心の病気・・・うつ病～

自殺の原因は家庭や経済の問題がありますが、最も多いのは健康問題です。自殺を図った人の9割以上に精神障害を認め、特に「うつ病」が多くなっています。しかし実際に精神科での治療を受けていた人は2割程度に過ぎず、適切な治療を受けることができていません。うつ病は脳内の神経伝達物質が少なくなり機能低下を起こす病気です。やる気の問題、なまけ病ではありません。適切な治療を受けることで治すことができます。「疲れているのでは」といった身体症状の陰に隠れ、患者の多くはうつ病に気づきにくく、周りにもわかりにくい特徴があります。しかし、誰でもかかる可能性があり、「もしかしたらうつ病かもしれない」と疑ってみることは大切です。

●うつ病の症状

・身体症状・・・睡眠障害（夜中・早朝に目が覚める）、疲労感・頭痛
・精神症状・・・意欲や興味の減退、集中力の低下、憂うつな気分など
うつ病には、休養が大切です。周囲の人も無理に外出、気分転換などは勧めず、よく話を聞いてあげてください。しかし、放置して症状が悪化してしまうと、自殺へ至ることもあります。そのような事態を避けるためにも、普段から周囲の人たちに気を配り、心の異変に少しでも早く気付くことが大切です。

こころの健康度チェック

最近2週間の様子はどうですか？

1	毎日の生活に充実感がない。	2つ以上
2	これまで楽しんでやれたことが、今では楽しめなくなった。	
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	
4	自分は役に立つ人間だと考えることができない。	2つ以上
5	わけもなく疲れたような感じがする。	
6	死について何度も考えることがある。	
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。	1つ以上
8	最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。（例：家族の死・病気、親戚・近隣の人の自殺など）	

※2週間以上、ほとんど毎日続いていて、毎日の生活に支障が出ている場合は、専門家に相談しましょう。

10月1日から開設されました メンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
一心の健康確保と自殺や過労死などの予防

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

■問い合わせ＝福祉課社会福祉係（内線165）

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

■申し込み・問い合わせ

都城公共職業安定所（ハローワーク）
☎22-1745

古い電話帳を回収します

N T T西日本では、紙資源のリサイクルのため、古い電話帳を回収します。新しい電話帳を配達の際（12月中配達予定）、古い電話帳を配達員にお渡しください。ご不在の場合はタウンページセンターへご連絡ください。後日回収します。皆さんのご協力をお願いします。

■問い合わせ

タウンページセンター
☎0120-506-309

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9月1日から30日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
工藤 直樹	母	江美子	68	谷	3万円
轟木 正廣	母	スミ子	90	稗田	5万円
寺本 克子	夫	義則	73	西植木	3万円
山田 トキ	夫	秀治	80	梶山	5万円
今村 敏博	父	秀正	98	梶山	3万円
福永 京子	父	堀内重治	90	蓼池	3万円
久保 準	妻	ヤエ子	82	蓼池	3万円
谷山まり子	夫	恵彦	80	長田	5万円
内村 虎美	妻	トシ子	74	中米	3万円
東 佐洋子	父	北村安雄	99	蓼池	3万円

一般寄付（社会福祉協議会へ）

- ・ファイヤーズ 代表）指宿典夫
7地区チャリティゴルフコンペ
…3万5,700円

※10月号に掲載しました一般寄付で、チャリティゴルフでの寄付は、上米自治公民館ではなく、上新馬場自治公民館の誤りでした。おわびして訂正いたします。

る控除証明書と同様に、一年間に納めた保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（はがき）が、社会保険庁から11月上旬に送付されます。

証明内容は本年1月から9月30日までに納めた国民年金保険料額と、年内に納めることが見込まれる場合の納付見込み額です。納め忘れなどがある場合も、年内に納めれば、今年分の控除として申告することができます。

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人は、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主、配偶者も連帯して納める義務があります。世帯主または配偶者としてご家族の保険料を納めた場合は、その納付額の全額が納めた人の所得税などの控除対象となります。このような場合は、年末調整などの手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合は、ご家族分の証明書も申告する人の申告書に添付する必要があります。

ご不明な点は、社会保険庁から送付される「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている問い合わせ先、または社会保険事務所までご連絡ください。

■問い合わせ

都城社会保険事務所
☎23-2571(代)
社会保険庁ホームページ
<http://www.sia.go.jp/>

事業主の皆さんへ

来春卒業予定の高校生を対象とした求人不足しています。社会生活の第一歩を地元で踏出そうとする生徒のために、高卒求人の早期提出をお願いします。

また、11月17日（火）にジュニアワークフェア（高校生を対象とした合同面接会）を開催しますので、参加を希望する事業所は、ハローワーク都城の学卒担当までご連絡ください。

3日(木)	野尻町保健福祉センター
8日(火)	都城市総合福祉センター
	山田総合支所総合福祉センター
9日(水)	三股町「元気の社」
	高原町ほほえみ館
10日(木)	山之口総合支所ふれあいの館
11日(金)	高城総合支所
15日(火)	小林市役所1階相談室

■問い合わせ

総務企画課 行政係
☎52-1111（内線234）

個別健診のお知らせ

10月から、指定医療機関で国民健康保険特定健診・後期高齢者健診（個別健診）を実施しています。

随時受け付けていますので、申し込みをしてください。受診券を送付します。なお、受診券がないと健診を受けられませんので、ご注意ください。

■実施期間＝12月26日（土）まで

※健診は、受診する医療機関の診療時間内になります。

■料金＝

40歳～74歳の特定健診……………500円
75歳以上の後期高齢者健診…無料
※検査項目以外の検査をした場合は、個別負担があります。

受診する場合は、個別受診券と保険証を必ず、診療機関の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。

■申し込み・問い合わせ

町民保健課 国保年金係
☎52-1111（内線112・118）
健康管理センター
☎52-8481

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、納めた全額が所得税・市町村民税などの社会保険料控除の対象となります。保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年一年間に納めた（納付見込みを含む）保険料を証明する書類の添付などが必要です。

このため、生命保険会社などが発行す

Children 子ども

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん健診

■期日=12月4日(金)

■受付=午後1時~1時45分

■対象者=平成20年11月、平成21年1月・3月・5月・7月・9月生まれの乳児

●「小児救急医療電話相談」について

宮崎県では、休日などの夜間に小児救急患者などの保護者からの電話による相談事業を実施しています。

季節がら、風邪やインフルエンザなどが流行する時期です。救急外来の混雑も予想されますので、夜間の子どもの急病時に病院へ行ったほうが良いか判断に迷ったときにご利用ください。

■相談利用日時=土・日曜、祝日、年末年始
午後7時~午後11時

■相談電話番号=プッシュ回線：#8000
携帯電話、ダイヤル回線、IP電話の場合は
☎0985-35-8855にお掛けください。

※相談料は無料ですが、通話料は利用者負担になります。

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

●友達つくり！一緒にあそぼう！

■期日=11月19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=11月24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

●お誕生会

■期日=11月26日(木)

■時間=午前10時30分~11時30分

■内容=10・11月生まれのお友達をきているみんなでお祝いします。

12月の行事予定

【親子教室】

期日=12月1日(火)

時間=午前10時~11時

内容=救急法

☆南消防署・救命救急士を講師に心肺蘇生法/AED操作を学びましょう。

今月の歌
がたがたバス

一、がたがたバス がたがたバス
はしります はしります
はしります はしります

二、がたがた電車 がたがた電車
はしります はしります
はしります はしります

♯ ピッポーポー ピッポーポー
ピッポーポー ピッポーポー
ピッポーポー



11月は児童虐待防止推進月間です

●児童福祉係(内線166・167)

●子ども虐待防止のオレンジリボンを見掛けませんか?

【守ろうよ未来を見つめる小さなひとみ】

「あなた」からの児童相談所や市町村への連絡が子どもを虐待から守るための大きな一歩となります。

●児童相談所全国共通ダイヤルの運用10月1日より開始

【☎0570-06-4000】または市町村窓口へ連絡してください。

●子どものこと、勇気を出して相談ください!

法務局では、子どもの人権に関する問題を専門的に扱う「子どもの人権110番」を設置しています。虐待を見た人、聞いた人も、勇気を出して電話をください。また、町子育て支援センターでも、相談を受け付けています。気軽にご相談ください。

●知っていますか?「子どもの人権110番」

子どもの悩みや困りごとについて、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。保護者の人からの相談も受け付けています。相談は無料で、秘密は堅く守られます。「いじめ」や学校での体罰、困りごとなど相談したいことがあれば、気軽にお電話ください。

■問い合わせ

宮崎地方法務局(子どもの人権110番)

☎0985-20-8747

町子育て支援センター

☎52-8101

福祉課 児童福祉係

☎52-1111(内線166・167)

General 一般

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●リズムウォーキング

■期日=11月16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。

●「安易な時間外受診」は止めましょう!!

「日中仕事で行けないから」「待ち時間が長いから」などの理由で安易に夜間の救急医療機関を受診する人が増えてきています。いわゆる「コンビニ受診」といわれるものです。そのような受診が増えていくと、重症な患者に迅速に対応するという本来の救急機能が果たせなかったり、医師への負担が増加するなどの悪循環をまねく恐れがあります。

季節がら、風邪やインフルエンザなどが流行する時期です。今後は、救急外来の混雑も予想されますので安易に時間外受診をせずに、日中にかかりつけ医を早めに受診するようにしましょう。わたしたち一人ひとりの心掛が大切です。

●高齢者インフルエンザ予防接種について

予防接種はインフルエンザによる感染、重症化を防止し、併せてインフルエンザのまん延防止を図るためのものです。希望される人は早めに予防接種を受けましょう。

※新型インフルエンザ用のワクチンではありません。

■対象者=町内在住で次のいずれかに該当する人

①65歳以上の人(接種日現在)

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器の機能不全で日常生活活動が制限される程度の障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活が不可能な程度の障害がある人

■接種期間=10月1日(木)~12月31日(木)

■接種回数=実施期間中に1人1回

■接種料金=1,200円

※費用4,021円のうち2,821円は町が負担します。

※生活保護世帯の人は料金が免除されます。福祉課が発行する費用免除の証明書を医療機関へ提出してください。

■接種場所=三股町、都城市の指定医療機関

※予約が必要な医療機関がありますので、医療機関へご確認ください。

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

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。

介護保険認定の更新申請について

●介護高齢者係(内線162・163)

介護保険認定は有効期間満了日の60日前から更新申請ができます。更新申請は、家族や契約している居宅介護支援事業所による代行申請もできます。

実際に介護保険サービスの利用がある人で、更新の手続きが行われない場合、有効期間満了後は全額自己負担となりますのでご注意ください。

なお、現在介護保険サービスを利用しない人については、手続きの必要はありません。今後、介護保険サービスを利用する

ときに認定申請をしてもかまいません。

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

●口は元気の源です。「口の寝たきり」を防ぎましょう

口は、食べたり・飲んだり・話したり・表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための大切な働きを持っています。

体はよく動いても、口腔の働きが衰えていく状態を『口の寝たきり』といいます。口を寝たきりにさせないために次のことを心掛けましょう。

- ①しっかりとよくかんで食べましょう。筋肉が鍛えられ、かむ力、飲み込む力が高まります。だ液の出も良くなり、口腔がきれいになったり、消化が助けられます。また、脳が活性化し、認知症予防につながります。
- ②おしゃべりをしましょう。話すことは舌、くちびる、ほっぺた、のどなどの良い運動になります。
- ③歌を歌いましょう。歌はおしゃべり以上に、口の良い運動になります。
- ④毎食後、歯をみがいたり、入れ歯の手入れをしましょう。もし歯や入れ歯の調子が悪く、かみ合わせが悪かったり、痛かったり、歯ぐきがはれたりしていたら早めに歯科受診をしましょう。

※今回は口腔ケアの具体的な方法をご紹介します。

●「足もと元気教室」の各地区日程

各地区近隣の人も気軽にご参加ください。参加時は体操のできる服装とシューズ、水分補給の準備をしてお越しください。

11月15日~12月14日(日程は、毎月ご案内します)

地区名	時間	場所	日程
蓼池	午前9時30分~11時	蓼池 児童館	11月19日・12月3日
轟木	午後1時30分~3時	轟木 集落館	11月24日
植木	午後1時30分~3時	西穂木コミュニティセンター	11月25日・12月2日
中原	午前9時30分~11時	中原コミュニティセンター	11月25日・12月2日
寺柱	午後1時30分~3時	寺柱 青年の家	12月10日
谷	午後1時30分~3時	2地区交流プラザ	12月1日
前目	午後1時30分~3時	前目 研修館	11月18日・12月9日
餅原	午後1時30分~3時	餅原 研修館	11月16日・12月14日
梶山	午前9時30分~11時	4地区分館	11月18日・12月9日
今市	午前9時30分~11時	今市 児童館	12月7日
小鷲巣	午後1時30分~3時	第3地区分館	11月26日
1地区	午前9時30分~11時	第1地公民館	11月20日

9月30日から新たに1地区の教室が加わりました。今年度に入り、7月から始まった小鷲巣に続いて誕生した2つ目の教室です。





◎ 今月の表紙

『古きを知る』



昔の脱穀

10月19日、切寄地区に住む園田忠弘さん・裕子さん夫妻は、手動の脱穀機を使って、米の脱穀作業を行いました。知人から借りてきたという足踏み式の脱穀機。「30年も前の農家は、どこもこれを使っていたので大変だったでしょうね。でも燃料を使わないし、エコにもなりますね」と笑顔を見せる園田さん夫妻でした。

みまた 暮らしのカレンダー

1. November ~ 12. December 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。

◎11月の予定

1	日	◎相良内科(内) ☎22-4086(前田町) ◎豊栄クリニック(内) ☎39-2525(下長坂町) ◎政所医院(内・小) ☎58-2171(高城町) ◎よしかわクリニック(麻・整・内) ☎23-9384(前田町) ◎吉見クリニック(外・整・内) ☎58-5633(高城町) ◎くぼた眼科(眼) ☎26-3100(南風尾町)
2	月	●不燃物 ●図書館休館日
3	火	◎三嶋内科(内) ☎24-7171(藤尾) ◎ケイオークリニック(内・小) ☎46-4500(一万城町) ◎山田医院(内・小・リウ・アレ) ☎64-2816(山田町) ◎橘整形(整) ☎23-7236(中町) ◎とまり内科外科胃腸科(内・外・胃) ☎52-1135(三股町) ◎中山産婦人科(産・婦) ☎23-8815(前田町) ●図書館休館日
4	水	
5	木	●缶・びん
6	金	●可燃物
7	土	
8	日	◎城南病院(小・内) ☎26-3662(大王町) ◎園田光正内科(内) ☎38-5115(太田町) ◎みまた病院(内) ☎52-1155(三股町) ◎福田クリニック(外・産・内) ☎46-1122(養原町) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町) ◎西元眼科(眼) ☎25-8888(中原町)
9	月	●不燃物 ●図書館休館日
10	火	●可燃物
11	水	
12	木	●トレイ・ペット
13	金	●可燃物
14	土	●図書館休館日
15	日	◎瀬ノ口医院(内・消) ☎25-5155(姫城町) ◎原田医院(内・小・外) ☎26-3330(郡元町) ◎大岐医院(内・胃・外) ☎57-2025(山之口町) ◎都北岐島クリニック(胃・内・外) ☎38-6060(都北町) ◎江夏整形外科クリニック(整・リウ・アレ) ☎51-1122(三股町) ◎いそいち産婦人科(産・婦) ☎22-4585(平塚町) ●図書館休館日
16	月	●不燃物 ●図書館休館日
17	火	●可燃物
18	水	●図書館休館日
19	木	●缶・びん

20	金	●可燃物
21	土	
22	日	◎山内小児科(小) ☎22-0048(上町) ◎いづみ内科(内) ☎22-7111(藤尾) ◎坂田医院(内・消・胃) ☎51-2003(三股町) ◎飯屋外科(外・胃・内・肛門) ☎25-7712(志比田町) ◎寺本整形(整) ☎22-1171(北原町) ◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長坂町)
23	月	◎村上クリニック(産・内) ☎25-2700(宮丸町) ◎黒松病院(内) ☎38-1120(金田町) ◎海老原内科(内・小) ☎64-1211(山田町) ◎川畑医院(外・胃) ☎46-3225(年見町) ◎土井外科(胃・外) ☎22-1825(上東町) ◎宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原町) ●図書館休館日
24	火	●可燃物 ●図書館休館日
25	水	●不燃物
26	木	●トレイ・ペット
27	金	●可燃物
28	土	
29	日	◎藤元早鈴病院(内) ☎25-1212(早鈴町) ◎しげひらクリニック(内) ☎27-5555(神之山町) ◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上町) ◎一心外科(外・胃・肛門・内) ☎52-7788(三股町) ◎西浦耳鼻科(耳鼻) ☎22-0715(松元町)
30	月	●不燃物 ●図書館休館日

◎12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	◎おおくぼクリニック(内) ☎26-1500(千町) ◎下長飯クリニック(外・内) ☎39-0800(下長坂町) ◎教山医院(内・小) ☎62-1205(高崎町) ◎柳田病院(小・内) ☎22-4862(東町) ◎石井皮膚科(皮) ☎23-4588(蔵原町) ◎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	

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・かしこく・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。



11月の旬食材…ジャガイモ ジャガイモはでんぷん質が多いため、エネルギー源にもなる野菜です。また、ビタミンCも多く、でんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくいので、ビタミンCの供給にも適しています(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 エビの串焼き

【主菜2つ(SV)】 120キログラム 塩分1.4グラム

材料 エビ…4尾(30グラム)、ホタテ…2コ、太ネギ…20グラム、塩・こしょう…少々、濃口しょう油…小さじ1、オリーブ油…小さじ1、ミニトマト…2コ

作り方 ①エビは殻をむく。②竹串にホタテ、ネギ、エビの順で刺し、塩こしょう、しょう油をふる。③フライパンにオリーブ油を熱し、両面を色よく焼く。トマトを添える。

◎緑の皿 ほうれん草のポン酢和え

【副菜1つ(SV)】 15キログラム 塩分0.6グラム

材料 ほうれん草…50グラム、ポン酢…小さじ1、だし汁…小さじ1

作り方 ①ほうれん草は熱湯で色よくゆで、3センチ長さに

切りよくしぼる。ポン酢とだし汁をあわせてもので和える。

◎白の皿 フルーツ

【果物1つ(SV)】 50キログラム 塩分0グラム

材料 りんご…50グラム、ぶどう…50グラム

◎緑の皿 ポテトグラタン

【副菜1つ(SV) 牛乳1つ(SV)】 260キログラム 塩分1.0グラム

材料 ホワイトソース【小麦粉…6グラム、バター…6グラム、牛乳…80cc、コンソメ…1/2コ】、ジャガイモ…50グラム、ベーコン…20グラム、ピザ用チーズ…5グラム、パセリ…少々

作り方 ①ホワイトソースを作る。耐熱ボウルに小麦粉とバターを入れ電子レンジでバターが溶けるまで加熱する。泡だて器でよく混ぜ、牛乳とコンソメを加え混ぜる。②レンジで加熱する。途中3回くらい取り出して混ぜ、とろりとするまで加熱する。③ジャガイモは厚めのいちよう切りにして固めにゆでる。ベーコンも細く切り、さっとゆでる。④グラタン皿に半量のホワイトソースを入れ、ジャガイモとベーコンを入れ、上から残りのホワイトソースをかける。チーズをのせ、250度のオーブンで15分焼く。上からパセリのみじん切りをふる。



食育って?

毎日の食事によって身体が作られ、食事の質によって健康の質まで変わってしまいます。食べ物を選ぶ力、正しい知識を身につけ、心も体も健全な食生活を実践することができる人間を育てる教育のことです。

税

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

11月30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。

●固定資産税(3期)

●国民健康保険税(5期)

※口座振替は11月25日(水)が振替日です。再振替は行っていません。24日(火)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

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

「納税相談」ご利用ください

●納税管理係(内線144・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

故や病氣、失業などやむを得ない特別な事情があって、納付期限内に納税できない、または一度に納めることが難しいといった場合には、事前にご相談ください。

町税の納め忘れはありませんか

●納税管理係(内線144・145・147)

町税の納付をうっかり忘れるなどして納期限を過ぎますと、滞納として督促状が送られ、本来納めるべき税額のほかに督促手数料や延滞金も併せて納めなければならない場合があります。

また、滞納したままですと、財産の差し押えなどの滞納処分を受けることにもなります。町税は納付期限内に完納しましょう。

●督促

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

・町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替のご利用を! ・この社会 あなたの税がいきている ・たばこは町内で買いたくありません



わたしにもできるといふことがある

「Mメイト通信」クローズアップ まちをささえる人たち

仲町在住 清水美佳さん

無理せず、自分のできることを

「骨髄バンクをご存知ですか」イベント会場に響く明るい声の主は仲町在住の清水美佳さんだ。

わが子の同級生が白血病と闘った。何かわたしにできることはないかと思つた。そんな折、みやぎ骨髄バンク推進連絡会議が発足すると、すぐさま門をたたいた。「骨髄バンクは怖いイメージがあるようです。ですから正しい情報を伝えていきたい」と美佳さんは話す。啓発活動を通していろんな出会いがあるのだからと胸を躍らせ、はや6年が過ぎた。頑張らずに後が続かない。自分ができることにできることをするというのが美佳さんの信念だ。美佳さんの笑顔から伝わってくる。「わたしにもできることがあります。あなたにもできることがあります」。



ドライブが趣味という美佳さん。福岡など遠方のイベントがあるときは、自らがずんずんとハンドルを握るといふ。

わが家の一番星



うちだ あい
内田 愛梨ちゃん (1歳)

◎平成20年9月25日生まれ
◎春矩さん・貴子さんの長女

元気に1年間成長して家族中を明るく楽しませてくれてありがとう。これからもみんなに愛されて太極のようなかわいらしい女の子に成長あることをパパもママも願っているよ!



やま した かな
山下 菜奈ちゃん (1歳)

◎平成20年9月30日生まれ
◎浩二さん・美保さんの長女

1歳になったね。おめでとう♪無事に生まれ成長してくれてありがとう♪あなたはパパとママの大切な宝物です。これからも元気にかわいひ菜奈スマイルでみんなをこませてくださいね!

【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

131

「短歌」◆三股短歌会

月の出を待ちて帰りませとふ良寛の歌思ふとき 優しくなれり

奥田 フユ子

「月よみの光を待ちてかへりませ山路は栗のいがの多きに」という良寛の歌の人を思いやるやさしさ、人となりに感銘した一首です。こんなやさしい気持ちで歌を詠めたいいな。そう思っています。

涙して敗戦の日におとうとが植系し金木犀 今では憩ひの場所となれり

桑畑 トミ子

動員から帰って庭隅に弟が植えたキンモクセイが大木となり、夏の日のいこいの場所となりました。その弟も亡くなって25年。形見として見守っています。

「俳句」◆三股椿俳句会

秋晴や 白寿となりし 母祝う

川原 順子

さわやかな11月。白寿を迎えた母を祝って一族40人が集まり、楽しい一日を過ごしました。99歳の母は車いすの生活ではありますが、至って元気にこの秋を過ごしています。いつまでも元気でいてほしいと願っています。

饒舌の 釣瓶落しに 慌てけり

桑畑 多津子

先日、スーパーで同級生と久しぶりに会いました。つもの話に花が咲き、立ち話は延々と続きましたが、日暮れの早いこのごろのこと、あわててそれぞれの家路につきましました。

茶しよけ

遠くの品もほしい情報も容易に手に入れることができる現代。何もかもが便利な時代になったものです。しかし、日々進化していく「便利さ」が日常にまん延するあまり、わたしたちは便利さが当然のようになってしまうたように思います。▽時間や手間を省く「便利さ」が当たり前の生活から「コンビニ受診」などの問題は、わたしたちが医師に「ただ治してくれればいい」と思ってしまったからかもしれません。▽ですが、医療は医師や看護師との信頼関係が必要

なことをわたしたちは分かっているはずですが。そして会話や思いやりが人との信頼関係を築き、それには時間がかかることもわたしたちは知っているはずですが。▽病気やケガのときは、医療機関を頼ってしまうのは当然のことですが、病気やケガという壁を乗り越えるには、エレベーターなどの「便利な道具」はないということに本当は、わたしたちは知っています。健康を守るという医師の度量がわたしたちに安心を与えてくれていることを、わたしたちは思い出し、それに応えなければなりません。(へ)

◎町章

町の木「イチョウ」を図案化したもので、外形は丸く門満で輪、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21年10月1日現在

- ・男/11,545人
- ・女/13,278人
- ・計/24,823人
- ・前月比+29人
- ・世帯数/9,689戸(+14戸)
- ・出生/21人
- ・死亡/13人
- ・転入/70人
- ・転出/49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、明治初年五戸長を一九として、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。

No.471
2009.11

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/