

「ピアノの森」

ピアニストを夢見る少年・雨宮修平は、"森にある、壊れたピアノを弾い てくる"という肝試しを命じられる。その修平を見かねて一ノ瀬海は、一緒 に森へ出かけるが、実はその"森のピアノ"は、海だけが弾くことができる のだった。海は修平との出会いでピアノを弾く喜びを実感し、次第に友 情を深めていく。

ご家族そろって 感動の映画を お楽しみください。 ※お一人での鑑賞も できます。

奇跡のシンフォニー

孤児のエヴァンは、両親が必ず迎えに来ると信 じ養護施設で暮らしていた。鋭い音感を持つ彼 は、不思議な音に導かれるようにマンハッタンへ と向かい、音楽の才能を開花させていく。一方別 離したエヴァンの母ライラと父ルイスも、それぞ れの想いを胸にマンハッタンを目指し…。

※2回公演 2回目/開演:午後2時

·料金/一律500円 (小学生以上) ※全席自由

- 内容/ピアノの森 (1時間41分)/ 奇跡のシンフォニー (1時間54分)
- ●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



2010 Vol.475

₹花と緑と水のまち

Mimata PublicRelations

それでも夫は回復を信じた。周囲の一

人の支えがその力になった。

「くも膜下出血」で突如倒れた妻。回復の見込みは1對未満。

信じ続けた夫がその末に出会ったものとは…。

特集

※くも膜下出血とは…

脳は3層ある膜で守られていて、くも膜とは その一つ。このくも膜と脳との空間(くも膜下 にはりめぐる血管が痛んで切れると、くも膜 に出血が起こり、「ハンマーで殴られたような痛 み」「今まで経験したことがないようない痛み」 と言われるような激しい頭痛に襲われる。

くも膜下出血は、脳卒中全体の約10 歩を占 め、出血が起こると意識を失い、そのまま死亡 するケースもある。

「笑顔で送る人生」を考えます 石井次男さん、ヒミさん夫妻の経験から

今号では、西植木在住の

刻な感じだな」。不思議に思いながら救急車に同 つけた近所の人たちも何事かと病院へと駆けつ 乗し、病院へと向かった。ヒミさんの異変を聞き さん。「なぜすぐに運ばないのだろう。すごく深

心臓が止まっています。回復は難しいでしょう」。 師から予想もしなかった病名が告げられた。 とはないだろう」。そう思っていた次男さんに医 「くも膜下出血です。自宅で一度、搬送中に一度 医師の言葉に次男さんは目の前が真っ暗に

突然妻を襲った病魔

くも膜下出血」で突如倒れた妻。回復の見込みは155未満。

信じ続けた夫がその末に出会ったものとは…

それでも夫は回復を信じた。周囲の人の支えがその力になった。

象的な言葉でした」。そう話す西植木在住の石井 も、あんなことがあるまでは、わたしにとって抽 「人は支え合って生きる。よく聞く言葉です。で

はいつものように自宅でくつろいでいた。 平成19年6月28日、次男さんと妻のヒミさん

車を呼んだ。 掛けてみるがヒミさんの意識はない。急いで救急 た。突如ヒミさんが倒れたのだ。次男さんは声を 午後8時55分、2人の日常が非日常へと変わっ

険証の準備をしていてください」。 「ご主人は戸締まり、火の元を確認して、健康保

救急隊員の言われたとおり、準備をする次男

なった。心肺蘇生を行うもヒミさんの反応はな

微動だにしない。 が、次男さんの期待とは裏腹に、ヒミさんの体は 残

次男さんは、当時を振り返る。 「何の前触れもなかったし、そんなに大したこ 到着した救急隊はヒミさんを慎重に扱う。 けてください」。 在、10のうち、7は自分で呼吸をしています。 師がおもむろに人工呼吸器を外そうと話す。「現 葉に皆が強く答えた。「お願いします」。 らに、もう難しいでしょう。例え助かったとして れていた近所の人たちが皆で医師に詰め寄った。 す。するとヒミさんは自力で呼吸をしだした。 りの3を人工呼吸器で補っている状態です。思 り、ヒミさんは目を開けてはくれない。病室に響 れません。それでもよろしいですか」。医師の言 も目を開けられるかどうか…。植物状態かもし とき、倒れてから約1時間が過ぎようとしていた。 く、蘇生術も10分で打ち切られようとする。この い切って外してみましょう」。医師が呼吸器を外 一命を取り留めた。しかし、医師の危惧したとお 取り留め 「可能性はゼロではありません。しかし、見るか 「何とかしてください。たとえ頭を開いてでも助 ぼう然とする次男さんの横で、駆けつけてく 入院から3日目、ヒミさんの診察を終えた医 そうして医師の懸命な蘇生の末、 人工呼吸器の音が次男さんの耳に残った。 ヒミさんは 3

姿に次男さんは天を仰いだ。

「もうダメかもしれない」。横たわるヒミさんの

周囲の 人からもらっ た希望

会社に向から。 三日三晩、寝ずの看病を続けた次男さんは、 ようやく自宅に帰った。風呂に入り、

「妻はもうダメかもしれません」。 次男さんは社長に告げた。

次男さんは涙があふれた。聞けば社長の知人に さい。いつでも休んでいいから」。社長の言葉に から、これからはお前が奥さんを助けてあげな 先はお前の仕事だ。今まで助けてもらったんだ んの状態を相談してくれていたのだ。 脳外科の医師がいるという。その医師にヒミさ 「命を助けてくれるのは医者の仕事。そこか

くことが脳のリハビリになるということだった。話し掛け続ける事が大切なのだそうだ。話を聞 と、子どものこと、そして二人のこと。 頑張りなさい」。次男さんは社長に感謝した。そ んの耳元で語り掛け続けた。大好きな旅行のこ してその言葉どおり、次男さんは一日中ヒミさ 「奥さんの脳は生きているから、耳元でずっと

男さんは、旅行仲間の友人たちに「声を掛けて ことだった。 あげてほしい」と頼んだ。倒れてから5日目 「もら本当に最後かもしれない」。そう思った次 しかし、まったく反応を示さないヒミさん。

その姿を眺めていた次男さんの耳に思わぬ言葉 病室では友人たちがヒミさんに声を掛ける。

が飛び込んできた。

掛け続けることを決心した。 だったが、友人たちの力強い言葉で、 一人が興奮したように声をあげたのだ。「間違 「今、首を振ったよ!」。ヒミさんに声を掛けた ない、首を振った!」。半信半疑の次男さん 再び声を

夫の献身

けた。驚いた次男さん。そっと訪ねてみた。「天ていた。すると、ヒミさんがゆっくりと目を開 井の蛍光灯が見えるか」。次男さんの問いに **ミさんはゆっくり** 次の日、次男さんはヒミさんに声を掛け続け とうなずいた。 ۲

敷地内を毎日散歩することにした。 た次男さんは、ヒミさんを車いすに乗せ、病院 「とにかくいろいろなものを見せよう」そう思っ あいい。目さえ見えていれば」と思ったとい だけは分かりました」。そう話す次男さんは「ま 体が動かないことに、はがゆく思っていること てこなかった。「何かしたかったのでしょうが、 だが、ヒミさんは体を動かせない。言葉も 5.

にはその変化がよく分かった。 ない。だが一日中ヒミさんの側にいる次男さん してきたんです」。周りは分からない 「そうしたらですね、目に見えて一日一日回復 かもしれ

とをヒミさんにさせよりと考えた次男さん。ま 「なんとかなるかもしれない」。いろいろなこ

> お…。50音を口に出す練習もはじめた。 ず、指折り数えることから教え始めた。1、2、

んは開いたり、閉じたりする。あ、い、う、え、 こうした次男さんの献身で、徐々にヒミさん 4、5…。動かないヒミさんの指を次男さ

次男さんは喜びを感じた。ところが、後遺症は は体を動かすことができ、声も出せるように これだけではなかった。 なったのだ。日に日に回復していくヒミさんに 「トイレは病室を出て左側にあるのです

行くとすっと入るのですが」。おかしいと思っ の視野が極端に狭くなっていたのだ。 た次男さんは医師に相談してみた。すると左目 のまままっすぐ通り過ぎるんです。逆方向から

会に来る友人に、ヒミさんは喜ぶ。しかし友人 きなのかなと思っていた』と言うんですよ」。 来るんだろう。ひょっとしてわたしのことを好 と「いつ来たのか」と問い返すような状態だった さんが来てくれたね」とヒミさんに声を掛ける が帰った後に、次男さんが「よかったね。誰々 でいるところも、ここ(病院)がどこかも」。面 いた話では『この人は何でいつもニコニコして かっていたと思っていましたが、後から妻に聞 「一番驚いたのは、わたしのことを夫だと分 「自分の名前も分からなかったんですよ。住ん

らの目も レにも一緒についていったこともある。周り そんなこともあって、次男さんは女性用トイ あったが、妻に何かあるといけないと

夫婦だけ 0) 4) ハ ビ r)

になっているのではないかと感じたこともあ ね」。周囲からの言葉が、自分は病院中で笑い者 いう思いでいっぱいだった。「よく看病します

が続けられた。ヒミさんが大好きだっ ルダーや置物といった小物作りもリハビリに取 ヒミさんの退院後も次男さんによるリ たキー ハビ ホ

必死だった。

「後悔だけはしたくない

入れた。

ただそれだけだった。

も、大変だと思ったことも一度としてなかった。 る。だが、次男さんは恥ずかしいと思ったこと

男さんはそう期待した。 関心をもって手を動かすのではない 「まさに3度の飯より好きというものでした。 かと」。次

になったという。 今では次男さんも何でも作ることができるよう 「すべてはヒミさんの回復のため」に必死だっ すよ」。今でこそ照れ笑う次男さんだが、当時は 回復していくのを見るのが楽しみだったんで 習っていましたよ。作る、作らないは別として、 の?」。次男さんが尋ねるのはヒミ先生だ。「作 と一緒に小物作りを始めた。「ここはどうする られるのに」。次男さんはそう思い、ヒミさん た。「好きなことをすれば、回復が早いんじゃな 「わたしが作り方を知っておけば、教えてあげ 方がまったく分からないからだましだまし か」。きっかけ作りで始めた小物づくり。もう

したくなかったからです。ですから5分と目を たとえ良くならなくても、とにかく後悔だけは 選択肢もありましたが、一度も頼んでいません には頼めませんでした。介護保険に頼むという 「早いうちに回復させなければならないと思 ました。仕事で見ることができない からと人

リハビリアイテム。 元はヒミさんの趣味だったが 夫婦でのリハビリに利用したことで 今では次男さんも共に楽しんでいる

は振り返ってそう話す。 離したことはありませんでしたよ」。次男さん

と冗談を言うほどだ。 なかった。もう5年は来なくても大丈夫ですよ_ ことはないが、日常生活に支障はないほど回復 現在のヒミさんは後遺症がまったくないという はみるみる記憶も、左目の視野も戻ってきた。 している。医師も「ここまで回復するとは思わ そんなリハビリの甲斐もあってか、ヒミさん



ヒミさんが倒れた日の2、3日後に会



永井順子さん(西植木) おうと約束していたんです。倒れたと聞 いてびっくりしました。次男さんからも う最後かもしれないと聞き、病院に会 いに行きました。ベッドに寝ているヒミ さんにわたしが「順子よ」と声を掛ける とヒミさんがうなづいたときは驚きま したが、本当にうれしかった。この信じ られないほどの回復は、まさに夫婦愛だ と思います。涙が出るほど感動しました。 今は二人を見て励まされる毎日です。

5 広報みまた 2010.3

また、

ヒミさんは記憶もあいまいだった。

ているように思えてなりません。

れる」。

「人に真心で接することが人生を豊

かにしてく

経験から得たも

だ。「お父さんがね、 紀伊半島を巡る旅が今のヒミさんの目標だ。 と言ってくれるから、今はそれが楽しみです」。 2年ほど控えていた大好きな旅行にも行けそう ここ半年ほどはヒミさんの体調も万全に近い もう少ししたら旅行しよう

とヒミさんはにっこり ね」。次男さんの言葉に「父ちゃん、頼んかいね」 「今年は行けるがね。いっばん先に行かんな

西日本一周旅行の行程表を作成中だ。 後悔のないように」。そう話す次男さんは、現在、 人生を楽しまないといけないと思っています。 「ゆくゆくは日本一周が夢。もうこれから先は、

それを分かって喜んでくれる。だからまた頑張 だからよけい はなくて、その…、代わりはいないんですよね。 と明るくなるんですよ。『好き』とかいうので **うか。仕事などでどれだけ悩んでも、家に帰る** 前にとあっけらかんとしているタイプ。いつで した。隣に座っていたヒミさん。「あんたがいて ることができるんですよ」と照れくさそうに話 も明るいというか、部屋全体が明るくなるとい 性格が明るいんですよ。くよくよせずに、前に のか聞いてみた。すると、次男さんは「妻はね、 そんな次男さんにヒミさんはどりいう存在な 次男さんはヒミさんを見ながらこう話す。 れて、よかった」と満面の笑みを浮かべた。 一生懸命になれる。一生懸命なら、

体験次便で1カ月日になるかも 知れませた。 異恋・世界におおではになりま すが大王点の事エろしくお願い する歌歩はクカ1日で良いと まれ 近洋湾一駅高深一部八貫一切い 石里一貫の割門一種運時 遊駅 記ふく一道末温泉一泊170中 7一約4時間沿 京都是一意具公寓一泊 - 影響の漢一振野古道。 選取選回・ゆとりバー タたまがわー出雲大社 粒江ユニバーサルホテル油 270キロ位 松江是一大山經市一蒜山高原 三朝温泉泊-120年日位 次男さんが自分で制作中の旅行予定表と 今までの旅行写真を眺めながら 今年の旅行を楽しみにしているヒミさん

取材を終え

「愛」という字の真ん中には心があります。

の人が支えてくれたからこそ、今がある」と話 情が成し得ました。そして、次男さんが「周り んの命を救ったのです。 力を与えました。たくさんの人の愛情がヒミさ すように、周囲の人がヒミさんの回復に大きな 次男さん、ヒミさん夫妻が教えてくれました。 そんなヒミさんの回復を、単に偶然が生んだ ヒミさんの回復は、次男さんの惜しみない愛 愛とは文字通り真心なのです。 それを

夫妻に力を与えてくれたのは、二人が日ごろか 奇跡だとは言えません。なぜなら、周囲の人が み重ねがあったからこそではないかと思うから ら愛情を持って周囲の人に接してきたという積 次男さんは、 あらためて「人は一人では生き

夫妻が日ごろから真心で人とかかわってきたか はないでし しますが、ヒ てはいけない」という言葉の意味を知ったと話 生まれるべくして生まれた奇跡なので 3 ミさんの回復を奇跡とするならば、

次男さんとヒミさんの笑顔がそう教えてくれ

「みんなが助けてくれたから今がある」。

次男さんとヒミさんが積み重ねてきた真心のつながり。

愛が満ちた二人に訪れたものは偶然が生んだ奇跡ではないのかもしれません。

7



取材中の掛け合いに笑顔をこぼす二人。 日ごろから冗談を言い合って 「笑う」ことを大切にしているそうだ。

なかっ 然と生きてきたように思います。こんなことが ならないと頭では分かっていましたが、ただ漠 ます。これまでは、毎日を大切に生きなければ 験をしないと分からないことも たちは人の恩に恵まれました」。笑顔を見せな たちが一緒に喜んでくれました。本当にわたし た甲斐があったね』と看護師をはじめ周りの人 ていなかったら、今はありません。社長が理解 納得していたら、『何とかしてくれ』と詰め寄っ ていたかも **うですか。** たとき、わたしだけが病院に行っていれば、『そ 支えられて、今があると実感します。妻が倒れ あって、人へのかかわりの大切さを学び、 がら次男さんはさらにこう続けた。「こんな経 にも、社長にも、近所の人たちにも。みんなに 一日を大切に生きるとい してくれなかったら、医師に相談してくれてい 「本当に周囲の人たちに感謝しています。医師 たら今はありません。妻の回復に『頑張っ どうにもならないですか』と納得し しれません。みんなが医師の説明に りことを学びました」。 いっぱいあり 一 目

広報みまた 2010.3

昨年度の「みまた座5期生」も演劇を通してたくさんのことを学びました 三股町立文化会館 TEL.51-3462 FAX.51-3561

みまた座 6期生の集大成

それはいったい日常

聴覚資料も約5500点あります ども向けの本が約3万5000冊

般書は文学、 出版される数も多いようです。

日や夏休みは1

子供が対象ですかっ

童書はかいけつゾロリのたくさんの人に読まれて

の入れ替えも

書架に

Q毎月のおはなし会は、何才くらいの エンザの影響で少ないようです。

A一般書は文学、等こトもデースといれている。 A一般書は文学、等こトもデースといる。

00冊程度です

A一般向けの本が約7万8000 図書館には本が何冊ありますかっ 一般向けの本が約7万8000冊、

あります。ほかにも、雑誌が9種、視

る日もあります。本年度はインフル 一日平均約700人の人がきます。 シリーズが人気です。 村上春樹や東野圭吾の作品は、予約 います。児童書はかいけつゾロ 日に何人くらい来ますか?

.していますが、もっと小さい子や長さんから小学校低学年を対象

特に小説が人気でま

Q新しい本はいつ入るのですか。 何冊 にはだれをも引き付ける魅力があ 一週間に一度木曜日に本が来ます くらい入るのですか?

大人も楽しむことができ

町立図書館 Q&A

000人を越え

A前の月の新聞を整理したり、 Q館内整理日って何をしているの? の説明に出掛けたりもします。定されているのでブックスター ターのすくすく教室もこの日に予 会の練習もします。健康管理セン ある古い本を閉架書庫に入れたり します。展示コーナー ースのメンテナンスや、おはなしいます。また、パソコンやAV

祝日・年末年始(12月28日~ 休館案内(75~くらしのカ

内資料一斉点検(年1回15日以内日)・第3水曜日(館内整理日)・)月曜日(祝日の時はその翌日)



過ちの果てに

R

23 歳

派遣社員

Orleans Mardi

Gras

う過ちを犯してしまいました。 故を起こすのだとクビをかしげるよう 前でした。誰もがなぜこんな場所で事 「自分だけは大丈夫」という過信と思い スや新聞で取り上げられていたのに あれだけ毎日のようにニュ 原因は飲酒による注意力不 人の尊い命を奪うとい

ができず、時間ギリギリに友人に起こ 然重なり一緒に通勤していました。そ 容量以上の飲酒をして、どのように家 で飲み続けました。 囲気に流されるままに午前3時ごろま がら誘われるままに飲んでしまいま 社に勤めていたのですが、派遣先が偶 に帰ったのかも覚えていませんでした。 の日は当然いつもの時間に起きること りませんでした。そんな短時間で酒 。自分を含め男女4人で飲み始め、雰 趣味で知り合った友人に飲みに誘 急いで準備を済ませ車で出発し 酒が残って 次の日が仕事だと分かっていな 友人と一緒に住み、 遅刻しそうで気が焦っていた 明らかに自分の許 違う派遣会

した に接近して 」という言葉を聞くまでそんな いることに気が付きませんで

行されました。 警察が到着し、 行き、看護をしていたところへ救急車と もらいました。 友人の無事を確認した後、 走っていた軽自動車に追突していました。 れました。そしてわたしは警察署へと連 気が付いたときにはもう遅く、 友人には警察と救急車を呼んで 被害者は救急車で搬送さ わたしは被害者のそばへ すぐ車を降り 前方を

事故を起こした前日の午後10時ごろ

亡くなったと聞いたとき、目の前が真っ族に謝罪してくれたそうです。被害者が に死んでわびればお前は良いかも知れな が辛く苦しいのだから生きて償え。 「死んで楽な方へ逃げず、生きて償う うかと考えていたときに、 良いのか悩みました。死んでおわびしよ 暗になり、今後どのようにおわびすれば 別式は代わりに両親が行ってくれ、ご遺 きました。わたしが拘留中のため通夜、告 たときに、被害者が亡くなったことを聞 れました。 地元に帰り、被害者の見舞いに行ってくましたが、わたしが事故を起こしたので 残される家族のことを考えろ」と 両親は関東の方へ転勤しており 拘置所に母が面会に来てく 刑務官の方に

道路交通路法違反の罪により懲役2年

刑生活を送っています 償っていきたいと思っています 変えてしまったということを自覚して 6月の判決を受け、 うにして被害者やご遺族の方々に償っ すところ10カ月あまりとなり、 人の尊い命を奪い、多くの人の の日々が始まるのです。また、どのよ いけば良いのか分かりませんが、 これからが本当の償 現在は刑務所で受 。受刑生活も残 もうす

3月に約2週間かけ

リンズで最大の ィグラはニ

ちょっと耳を傾けてください ありましたら、 最後にこの手記を手にとる機会が わたしの言うことに

凶器にもなり得るということを忘れな の人への思いやりの気持ちを持つとい自分の能力を過信しないこと、周り うこと、乗る人により便利な道具にも

※ 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 の懺悔の記録です。 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

交通事故(人身)発生ワースト

◎県内11位/平成21年12月31日現在

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。 〔附東京交诵安全協会提供〕

催されます もにぎやかでいくつものパレードいう意味があります。この日は、 び、フランス語で「太った火曜日 いる人たちが群集にビーズの首飾りな 例えば、フロ 最終日を特に「マルディグラ ベントが行われます ックの年中行事に由来する祭り 飛び入りのジャズバンド マルディグラはリ ト(山車) に乗って これはカー

ラをいつも どの装身具やおもちゃを投げます。 八々は踊ったり歌ったりして大にぎ その楽しさは言 学校のブラスバンドは6時間 男性は背中に火を背負って踊 4 ではなかなか も現れ、

が最







を深めました。 食会も行われ、地域間の

地域間の交流

いて試

れていました

ほどの腕前を見せた子どもた ち。中には、講師陣も感心する でそば作りを楽しむ子どもた

ノウハウを伝授すると、夢中

16人が講師となり、

その

ちもいて、会場は笑顔にあふ

美しい歌声で会場を魅了した 「フルトン男声合唱団」 (13日、童謡まつり)







息のあったハーモニーを披露 る「フルトン男声合唱団」も出 小学校など13団体が出演し まつり」。コーラスグループ 目的として毎年開催していま して、宮崎市を拠点に活動す 初日の13日、第 ました。また、特別ゲスト 1部は「童謡

好者や小学生による歌詠み会、 化芸能まつり」を開催。短歌愛 同日午後からは、第2部「文 こみました。

うっとりとした雰囲気に包み 演。その美しい歌声は会場を

> 町内の舞踊団体 ゃ 師匠、

委員会主催)は、2月13日、

三股町文化

芸術と生涯学習活動の発展を 館で開かれ、延べ約2500 日の2日間にわたって文化会 かれた本行事は、本町の文化 3部構成の多彩な内容で開 は、2月13日、14 の祭典 (同実行 り」が開催されました

人が訪れました。

演。氏の腹話術を交えた話に が「夢に向かって」と題して講 生涯学習講演会では、 腹話術師のいっこく堂氏 ス

ども行われ、訪れた人々 の生涯学習教室の作品展示な 包まれていました。 は、満席の場内も終始笑いに また、期間中、ホワイエでは ッチワークや和紙人形など

を楽しませていました

るあでやかな舞台が続きま

表に、出演者は緊張しながら 果を発表。大きな舞台での発 民館教室など、生涯学習に励 む29団体が日ごろの練習の成 舞踊や歌、楽器といった公 翌14日は、第3部「元気まつ

も堂々とした演技を披露し



県伝統工芸士

| フラワーアレンジメントや | ちぎり絵教室などの各展示は、 | 来場者の目を楽しませた (13日・14日、ホワイエ)

町男性食改善教室が講師 **梶山小6年生がそば打ち体験**

ば打ち体験を行いました。は、総合学習の一貫として、そ 場真吾校長・68人)6年生9人 月28日、梶山小学校 (馬

使って「二八そば」作りに挑戦 手伝い。この日は、そのそばを 住民が植えたそばの収穫をお (福田則秋室長・14人) のメン しました。 みまた男性食生活改善教室 昨年末、子どもたちは地域

11 広報みまた 2010.3

多彩な内容で2500人

3部構成で2日間

県伝統工芸士に認定「都城木刀」の匠、堀之内氏が

交付されました。 東国原英夫知事から認定証を 伝統工芸士に認定され、同日 之内修さんが「都城木刀」の県 堀之内さんは、大学卒業後 月13日、東植木在住の堀

城市)に入社。以来、30年以上 創業した堀之内登製作所(都 伝統工芸士の父、故・登さんが も技術向上に励みました。 都城木刀は、江戸時代、薩摩

在はこの地域で国内の95%以 高く評価されています。 たことが始まりといわれ、現示現流の太刀を見本に作られ 上の生産量を誇り、海外でも

堀之内 修さん

10

お知らせ

四成22年度 小・中学校の入学式は、 小学校4月9日、 中学校4月8日です

◎小学校

- ■入学式期日=4月9日(金)
- ■入学予定者=平成15年4月2日~平 成16年4月1日の間に生まれた児童
- ◎中学校
- ■入学式期日=4月8日(木)
- 入学予定者=
- 平成9年4月2日~平成10年4月1日 の間に生まれた児童
- ※対象家庭には2月上旬に「入学通知書」 を郵送していますが、次の場合は、学 校教育係までお知らせください。
- 通知書が届いていない
- 町外への転出予定
- 国公立または私立小・中学校へ入学 予定
- ※「入学通知書」は入学式当日に必要で す。紛失しないようご注意ください。 また、紛失した場合はすぐに下記まで ご連絡ください。

- ■問い合わせ・連絡先 教育課 学校教育係
- ☎52-1111(内線423)

奨奨学生を募集します

町では、次のとおり奨学生を募集しま す。どれも貸与(償還あり)です。希望す る人は、期間内にお申し込みください。 < 三股町奨学生 >

- ■対象者=次の条件をすべて満たす人
- ①父母またはこれに代わる法定代理 人が三股町に居住している人
- ②大学·短大·専門学校·高専·高校(通 信制・定時制課程を除く) に在学し、 当該学校長または卒業した学校の 校長の推薦がある人
- ③学業、人物ともに優秀かつ健康で、 学資の支払いが困難である人
- ④ 高校生、高専生はそのほかの奨学機 関から、大学生・短大生・専修学生は 都城育英会から学資の支給または 貸与を受けてない人

『いきる』~自殺のことを知ってください【4】~ 自殺は追い込まれた末の死

- ■募集人員=若干名
- ■貸与月額=無利子です。 高校生·高専生…1万円

大学·短大·専修学校生…2万5.000円

- ■貸与期間=
- 4月から平成23年3月までの1年間 ※継続して貸与を受ける場合は、毎年3 月に継続の手続きが必要です。
- ■申込期間=4月2日(金)~16日(金) ※申請用紙は、3月から教育課(中央公民 館内) で配布します。
- ■申し込み・問い合わせ 教育課 学校教育係 ☎52-1111(内線425)

<(財)都城育英会>

- ■対象者=次の条件をすべて満たす人
- ①都城市または三股町出身で、保護者 が都城市または三股町に居住して いる人
- ②平成22年4月に学校教育法第1条 に規定する大学、または同法第108 条に 規定する短期大学、または同 法第124条に規定する専修学校の専 門課程に進学する人(ただし通信 制・定時制課程は対象外)
- ③学業、人物ともに優秀で、経済的理 由により就学困難である人
- ■募集人員=37人(予定)

また、自殺の事実を隠そうとする人が多く、「病死だ」と周囲に説

では、遺族へどう接したらいいのでしょうか。「いつまでもくよ

くよしないで早く忘れて元気になって」などの励ましや配慮のな

い言葉は禁句です。「手助けできることがあれば言ってね」「体調

はどうですか」など普段と同様の声掛けが心が和らぐためにとて

も重要なことです。泣きたいときには思いっきり泣いてもよいの

大切な人を自殺で亡くした出来事を一人で乗り越えることは過

酷な体験です。悩みを抱えたときは相談機関を上手に活用してく

■貸与月額=月額3万円(無利子)

- ■申込方法=「募集のしおり」をご覧く ださい。募集のしおりは、都城市役所 学校教育課、各総合支所教育課、三股 町教育課、各地区市民センター、各高 等学校などで配布しています。
- ■申込期間=4月9日(金)~20日(火)
- ■申し込み・問い合わせ 都城市教育委員会学校教育課内 財団法人 都城育英会事務局 **☎**23-2161

< 三股町提携 教育ローン>

- ■対象者=町在住で、子どもが高校、専 門学校・短大・大学などに進学または在 学している人で年収900万円以下の人
- ■条件=完済時年齢が65歳未満であり、 町税などを滞納していない人
- ■資金額=200万円以内
- ■融資期間=10年以内(据置4年以内)
- ■融資利率=年1.8公(保証料が必要)
- ■申し込み・問い合わせ 九州ろうきんローンセンター都城 **☎**23 - 2257

<国の教育ローン>

- ■対象者=高校、専門学校・短大・大学 や外国の学校などに進学または在学 している人
- ■融資金額=

学生・生徒1人につき300万円以内

- ■融資利率=2.65 ╬
- ■申し込み・問い合わせ 「国の教育ローン」コールセンター ナビダイヤル
- **☎**0570 008656

農業者年金に 加入しませんか

「農業者年金」は、農業者の老後を支え る政策年金として生活の安定と担い手育 成・確保を目指しながら充実した魅力あ る制度となっています。

また、積立方式の確定拠出型年金で、 加入者と受給者の数に影響されない安定 した年金制度で自分自身が納めた保険料 とその運用益が、将来、自らの年金の原 資となり、それに応じた額の年金を確実 に受給することができ、税制上の優遇措

置もあります。

現代社会では、老後の生活を送るうえ で、公的年金は大きな支えとなっていま す。ぜひご加入ください。

● 問い合わせ:三股町役場

- ■加入資格=次のすべてを満たす人
- ①国民年金第1号被保険者(農業、自 営業)
- 保険料免除者は除く
- 付加年金加入者(400円/月)
- 国民年金基金・みどり年金加入者以 外の人
- ②年間60日以上農業に従事する人 ③60歳未満の人
- ※農業経営者はもちろん、自分名義の農 地を持っていない農業者や、配偶者、 後継者など家族農業従事者も加入で きます。
- ※脱退は自由です。脱退一時金は支給さ れませんが、加入期間にかかわらず、 それまでに支払った保険料は将来、年 金として受け取ることになります。

■保険料=

- ①金額2万円から6万7.000円まで1.000 円単位で自由に納付額が決めらます。
- ②条件を満たせば、2割から5割の国庫 補助の保険料助成が受けられる政 策支援制度があります。(基本保険 料は月額2万円です)

■税制の控除=

納付した保険料の全額が国民年金 や国民健康保険税、介護保険料と同じ ように、社会保険控除として、所得か ら控除できます。(節税につながりま す)

詳しくは、産業振興課 農業委員会 事務局、または都城農協三股支所金融 課にご相談ください。

■問い合わせ

産業振興課 農業委員会事務局

☎52-1111(内線342) 都城農協三股支所金融課

☎52 - 1122

「同町村交通災害共済の 加入申し込みは 今月まで

交通災害共済は、交通事故により死亡・

12

障害・ケガをした場合に、お互いに助け 合い、見舞金を支払う制度です。次のと おり加入申し込みを受け付けます。

TEL52-1111(代) FAX 52-4944

締め切りが3月31日までとなってい ますので、希望する人はお早めにお申し 込みください。

■共済期間=

4月1日~平成23年3月31日

- ■募集期間=3月31日まで
- ■加入資格=町に住民登録または外国 人登録をしている人
- ※就学(学生)のため一時的に町外に転出 している人も加入できます。
- ■申込方法=申込書に必要事項を記入 し共済掛金を添えて支部長・役場(案 内窓口)・郵便局(ゆうちょ銀行)でお 申し込みください。
- ※申し込み用紙は、役場(案内窓口)で配 布しています。
- ■共済掛金=1人につき500円
- ■交通災害共済の窓口=役場案内窓口
- ■問い合わせ

役場 案内窓口

☎52-1111(内線182)

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明寄付 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22年1月1日から31日まで

寄 付 者 続柄 故人名 年齢 地区 金額 夫 利義 88 山王原 1万円 たけし 夫 54 谷 榎田ゆみ子 夫 61 梶 山 3万円 岩崎潤次郎 母 リク 91 仲 町 5万円 ユク 103 東 原 10万円 湯之谷ヨリ子 母 川上タケ 91 蓼 池 3万円 夫 辰夫 82 前 目 3万円 64 中 米 3万円 福留 光宏 母 恒子 90 山王原 1万円 86 梶 山 2万5千円 夫 道夫 文男 74 東 原 5万円 今村美津子 夫

明したり、周囲もそれと知っていても知らないふりをする、そっと 【遺族の支援】 しておく、といった反応をしがちです。そのため、亡くなった人の ことを話題にすることができず、それぞれの人が苦しい思いをし、 不幸にして起こってしまった自殺や自殺未遂は、家族や同僚な 孤立したり、抑うつが強くなると死にたいと思うこともあります。

自殺は「何故死んでしまったのかわからない・理解できない」た め、周りの人はいつまでもその原因に思いを巡らせ、心に深刻な影 響を及ぼします。また、突然の死であるため、あまりのショックに 感覚が麻ひしたようになり、「涙もでない」状態や「何かの間違いだ |と大切な人の死を受け入れられない状態になります。悲しみと同 時に「どうして自殺をしたのか、遺された家族はどうなるのか」と いった自殺した本人に対する怒りや敵意が湧き起こってしまった り、感情の不安さによる号泣などが、次々と繰り返し表れたりしま す。このように遺された人々は、やり場のない感情を誰かにぶつ けざるを得ない状態なのです。それと同時に「あの人は助けを求

遺された人々に起こる心の動きを考える

ど周りの人に大きな心の傷を残すといわれます。

このような激しい心の変動は健康な人に起こるごく自然の反応 ですが、徐々に和らいでいくものから、治療が必要なものまでさ まざまです。

めていたのに気付いてあげられなかった」「あのとき、声を掛けて

いたら防げたかも」などと、自責感や罪の意識が強く出てきます。

■問い合わせ=福祉課社会福祉係 ☎52-1111 (内線165)

3月は「白殺対策強化月間」です

13 広報みまた 2010.3



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=4月5日(月)
- ■受付=午後1時~1時30分
- ■対象者=平成21年3月·5月·7月·9月·11月・ 平成22年1月生まれの乳児

●麻しん、風しんの予防接種はお済みですか?

保育園や幼稚園、小学校など集団生活の場では、麻しん、風 しんの集団感染が起こりやすくなります。感染を広げないため には、予防接種で免疫をつけて感染症にかからないように、ま たほかの人にうつさないように予防することが大切です。お子 さんの4月からの入園、入学に備えて必要な予防接種は済ませ ましょう。

平成18年4月から「麻しん・風しん」は2回接種になりました。特に4月から小学校入学予定の子どもさんは「麻しん・風しん 2期」の予防接種を済ませましょう。また、平成20年度から24年度までの5年間に限っては中学1年生、高校3年生に相当する人も新たに3期、4期として対象になっています。どちらも接種期限が3月までとなっていますので接種が終わっていない人は体調の良いときに早めに済ませましょう。

- ※接種前にインフルエンザなどほかの感染症にかかった場合は、一定の間隔をあけてから接種することになりますので、 かかりつけ医にご相談ください。
- ■対象者=町内に住所がある①~③の人
- ① 2期=平成15年4月2日~16年4月1日生
- ② 3期=平成8年4月2日~9年4月1日生
- ③ 4期=平成3年4月2日~4年4月1日生
- ■接種料金=期限内に接種すれば無料
- ※接種期限を過ぎると全額自己負担(1万円程度)です。
- ■接種期限=3月31日まで
- ■持っていくもの=母子手帳、3~4期の人は予診票 (平成21年4月に送付済)
- ※2期の予診票は指定医療機関に置いてあります。
- ※接種前にどの接種歴に当てはまるか母子手帳で調べましょう。
- ①麻しんのみ接種した人
- ②風しんのみ接種した人
- ③麻しん・風しん両方とも接種した人
- ④麻しん・風しん両方とも接種していない人
- ⑤麻しんに感染し、風しんを接種した人
- ⑥麻しんに感染し、風しんを接種していない人
- ⑦風しんに感染し、麻しんを接種した人
- ⑧風しんに感染し、麻しんを接種していない人
- ⑨麻しん・風しん両方とも感染した人 ↓

下記のように予防接種を受けましょう

- ①~④に当てはまる人…MRを接種
- ⑤~⑥に当てはまる人…MRまたは風しんを接種
- (7)~(8)に当てはまる人…MRまたは麻しんを接種
- ⑨に当てはまる人……接種なし
- ※MR=麻しん・風しん混合ワクチン
- ※接種歴が分からない人は健康管理センターまでお問い合わせ ください。

子育て支援センターからのお知らせ

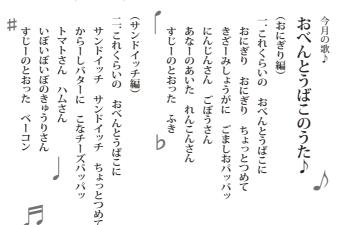
- ●子育て支援センター ☎52-8101
- ●親子教室(遠足)
- ■期日=3月17日(水)
- ■時間=午前10時~正午
- ■場所=総合福祉センター「元気の杜」広場

雨天時:武道体育館

- ※当日参加できますが、人数把握のため参加を希望する人は事前に支援センターへお知らせください。
- 友達つくろう! 一緒にあそぼう!
 - ■期日=3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=3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
- ●お誕生会
- ■期日=3月25日(木)
- ■時間=午前10時~11時
- ■内容=2・3月生まれのお友達をきているみんなでお祝いします。



高齢者(介護保険)
ADDANCE ADDE
Long term care Insurance

介護保険サービスの利用方法について

●介護高齢者係(内線162·163)

介護保険サービスを利用するためには、下記の手続きを行って「要介護または要支援状態 | と認定されることが必要です。

要介護認定申請から結果判明まで約1カ月かかります。認定された場合は、「要介護等区分」「認定の有効期間」が設定されます。(※40歳~64歳以下の人が利用するためには、介護保険の対象となる特定疾病が原因で認定されることが必要です)

- ①最近日常生活に支障が生じ、介護保険サービス (デイサービス、ヘルパー、介護保険施設入所など)を利用したい (※ 入院中の場合、状態が安定し退院のめどが立っていることが必要です)
- ②「介護保険被保険者証」(以下「介護保険証」)と一緒に、役場備えつけの「要介護等認定申請書」を介護高齢者係へ提出(※本人以外に家族、地域包括支援センター、民生委員、介護保険事業者が代行申請することも可能です)※40歳~64歳以下の人が申請する場合は「健康保険証」が必要です。
- ③「主治医意見書の記載依頼」(申請時に聞いた主治医に町から直接記載を依頼します)

「訪問調査の実施」(国が規定する調査項目を自宅などに訪問し聴取します)

ļ

④「主治医意見書」と「訪問調査票」を基に介護保険認定審査 会で要介護等認定の判定

. . -

⑤「要介護等認定結果通知書」と判定結果を記載した「介護 保険証」を郵送

1

⑥本人の利用意向と必要性などに基づいてケアプランを作成 (ケアプランはケアマネジャーに依頼し作成してもらうこ とができます)

1

⑦ケアプランに基づいて介護保険サービスを利用開始 (必要性があれば、認定結果が判明する前に暫定ケアプランにより介護保険サービスを利用できます)

※詳しくは介護高齢者係までお問い合わせください。

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

地域包括支援センターは、介護予防や介護保険、福祉のサービスや困りごとなど高齢者に関するさまざまな相談や、虐待防止への対応、高齢者の人権・財産を守り高齢者の生活を支える総合機関です。。

- 今回は前回に引き続き、認知症についてのお話です。
- ●認知症は病気です
- ★認知症って何だろう?

認知症は脳の病気によるものです。物忘れがひどくなったり、 今までできていたことができなくなったり生活に支障が出てき ている状態のことを「認知症」といいます。

代表的な認知症は、アルツハイマー型認知症と、脳血管性認

知症です。

アルツハイマー型認知症 脳の細胞がゆっくり死んでいき、脳全体が縮む

• 脳血管性認知症

脳こうそくや脳出血などのために脳の血管がつまったり切れたりして、酸素や栄養がいきわたらず、一部の細胞が死んでしまうために起こる

★認知症になるとどんなことが起こるのだろう?

認知症になり脳の細胞が死んでしまうと次のことが起こります。

- ①直接おこる症状(中核症状) ⇒この症状は治すことはできません●覚えられない●忘れてしまう●考えるスピードが遅くなる●時間、月日、場所、人が分からなくなる●新しい機械が使えなくなる●計画を立てられない●計画どおりにできなくなる
- ②その人の性格や、心の状態、周りの環境によって起こる症状(行動・心理症状)⇒症状があっても、周囲の助けがあれば軽くなります。また必ずしも起こる症状ではありません
- ●元気がなくなる●自信をなくしてすべてが面倒になる● 怒りっぽくなる●将来への望みを失って、うつ状態になる
- ●物をとられたと思い込む ●道に迷って家に帰れない
- ★普通の物忘れと認知症の物忘れの違いはなんだろう?

加齢によるもの忘れ	認知症のもの忘れ	
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れる	
時々、物の置き場所が思い出せない	置き忘れ・紛失がひんぱんになる	
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰かわからない	
曜日や日付を間違える	月や季節を間違える	

もし、このような物忘れに気付いたら、どうしますか?

out conditional for the first conditions of the first			
状 況	答		
①年をとると誰でもあることだ。しかたがない	×		
②病気なのだから早期発見、早期治療が大切だ	0		
③かかりつけ医に相談して、認知症の専門病院に紹介してもらう	0		

あなたが認知症になったら、あなたの大切な人が認知症になったらどうしますか。次回は、認知症で起こる症状の具体例と、早期発見、早期治療がなぜ必要かのお話です。

●「足もと元気教室」日程(3月1日~31日)

※4月以降は日程が決まり次第お知らせします。

地区名	時間	場所	日 程
蓼池	午前9時30分~11時	蓼 池 児 童 館	3月 4日・18日
轟木	午後1時30分~ 3時	轟木集落館	3月23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	3月10日・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	3月10日・24日
寺 柱	午後1時30分~ 3時	寺柱青年の家	3月11日
谷	午後1時30分~ 3時	2地区交流プラザ	3月 2日
前目	午後1時30分~ 3時	前目研修館	3月17日
餅原	午後1時30分~ 3時	餅 原 研 修 館	3月15日
梶 山	午前9時30分~11時	第4地区分館	3月17日
今市	午前9時30分~11時	今市児童館	3月 1日
小鷺巣	午後1時30分~ 3時	第3地区分館	3月25日
一地区	午前9時30分~11時	第1地区分館	3月19日

※体操のできる服装、シューズ、水分補給の準備をして気軽にご参加ください。

広報**みまた** 2010.3 【15】



◎ 今月の表紙

『愛が満ちるとき』



手は人の真心を表す

人と人が助け合い、支え合うときに 「手に手を取って」などと表現します。 また、その人の愛情を「手のぬくもり」 と表現したりもします。それほど人の 手には真心が表れるのでしょう。

表紙の手のモデルは石井次男さん、 ヒミさん夫妻。二人のように、心から しっかりと手をつなぐことができれば いいですね。

みまた くらしのカレンダー 1 March ~ 17 April 2010

※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)

• 図書館休館日

※歯科については☎25-4100に

問い合わせてください。

◎3月の予定

1 月 • 不燃物

2 火 • 可燃物

3 水

3	小		
4	木	• 缶・びん	
5	金	• 可燃物	
6	土		
7	В	○とくとめクリニック(内・香浦)○出水医院(内)○柳田病院(小・内)○いき形成外科ひふ科(形外・皮)	☎59-9424(高城町) ☎22-4862(東 町)
8	月	不燃物	• 図書館休館日
9	火	• 可燃物	
10			
11	木	・トレイ・ペット	
12	金	• 可燃物	
13	土		
14		◎川畑医院(外·胃) ◎石井皮膚科(皮)	
15	月	 不燃物 	• 図書館休館日
	火	• 可燃物	
			• 図書館休館日
18	木	缶・びん	
19	金	• 可燃物	
20	土		
21	В	 ○田口クリニック(内) ○西浦病院(内) ○仮屋医院(内・小) ○浜田医院(胃・外) ○はまだクリニック(外・胃・肛) ○中山耳鼻科(耳鼻) 	#24-0600(下川東) #25-1119(広原町) #36-0521(上水町) #22-1151(牟田町) #45-2266(祝吉町) #24-2648(東ヶ田) *図書館休館日
22	月	○森山内科外科クリニック(内・州)○鵜木内科医院(衛・内)	☎21-5000(南鷹尾町)

◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町)

		○もちお蛯原医院(整形·形成)	21-5355 (養原町)
22		◎花房医院⑶	☎25-1177(北原町)
22		◎小山田眼科®	☎22-0710(松元町)
			• 図書館休館日
23	火	• 可燃物	
24	水	• 不燃物	
25	木	・トレイ・ペット	
26	金	• 可燃物	
27	土		
		◎三嶋内科(內)	☆24-7171(鷹 尾)
		◎— ₩9F3111111	124-/1/1 (m) /m/
		◎沖水こどもクリニック⑷	
20			☎27-5656(太郎坊町)
28	В	◎沖水こどもクリニック⑷	□ 27-5656(太郎坊町) □ 36-0534(上水流町)
28	В	◎沖水こどもクリニック(小)◎あきづき医院(内・心内)	□ 27-5656 (太郎坊町) □ 36-0534 (上水流町) □ 46-7188 (都北町)
28	В	○沖水こどもクリニック(小)○あきづき医院(内・心内)○ながはま整形外科(壁)○ゆうクリニック(消・分・内)	□ 27-5656 (太郎坊町) □ 36-0534 (上水流町) □ 46-7188 (都北町)
28		○沖水こどもクリニック(小)○あきづき医院(内・心内)○ながはま整形外科(壁)○ゆうクリニック(消・分・内)	#27-5656(太郎坊) #36-0534(上水海) #46-7188(都北町) #46-6100(広原町)
		○沖水こどもクリニック(小)○あきづき医院(内・心内)○ながはま整形外科(塗)○ゆうクリニック(消・外・内)○すみ産婦人科(産・婦)	□ 27-5656(太郎坊町) □ 36-0534(上水瀬町) □ 46-7188(都北町) □ 46-6100(広原町) □ 23-1152(東 町)

◎4月の予定

1	木	• 缶・びん	
2	金	• 可燃物	
3	土		
	В	◎あきと内科胃腸科(内·胃)	
4		○たけしたこども医院(小)○野口脳神経外科(脳外科)○山路医院(外·內)○北原医院(達·姆)	
5	月	不燃物	• 図書館休館日
6	火	1 7/1110	
7	水		
8	木	・トレイ・ペット	
9	金	• 可燃物	
10	土		
11	В	○ふくしまクリニック(内・浄・小)○戸嶋病院(内)○竹田内科(内)○橘整形(肇)○庄内医院(外・内・至)	□46-5001(下川東) □22-1437(第元前) □38-1036(為木前) □23-7236(中 町) □37-0522(庄内町)
12		◎野田医院 ^(産・婦)	□ 24-8553(藏原町)
-	-	不燃物可燃物	• 図書館休館日
13	- 1	- 山然初	
15	木	• 缶·びん	
16	金	• 可燃物	
17	土		

毎月19日は食育の日

● 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。

元々は完熟した豆が食べられていましたが、13世紀のフランスでさやごと食べる「絹さや」が生まれました。未熟な実を食べる「グリンピース」や若い芽を食べる「豆苗」も仲間です。熟す前に収穫するのでビタミンCやβ-カロテンが豊富で緑黄色野菜に分類されます。(表示の材料はすべて1人分です)

○赤の皿 大根ステーキの肉のっけ 材料 絹さや…7本、

【主菜1つ(SV) 副菜1つ(SV)】 190 tustu 塩分1.6 ζラ

材 料 ダイコン…5学厚さ1切れ、豚肉のこま切れ…402%、シメジ…50 なが、めんつゆ…大さじ2、ケチャップ…大さじ1、酒…大さじ1、すりおろしニンニク…小さじ1/2、すりおろしショウガ…小さじ 1/2、黒ゴマ…小さじ1/2、キャベツ…50%、バター…小さじ1

作り方 ①ダイコンは電子レンジで3~5分ほど加熱してやわらかくしておく。②豚肉は細かく切り、シメジは小房に分けておく。③フライパンにバターを入れダイコンの両面を色よく焼く。④キャベツは千切りにして皿に敷き、その上にダイコンをおく。⑤ダイコンを取り出したあとのフライパンで豚肉とシメジを炒め、調味料を加え一煮立ちさせる。⑥ダイコンの上にかけ、黒ごまをふる。

○黄の皿 ごはん

【主食2つ(SV)】 250 * 点 塩分0 グラ

材料 ごはん…1502ラ

◎緑の皿 絹さや炒め

【副菜1つ(SV)】 60 * ロカロ 塩分0.5 グラ

材料 絹さや…7本、油…小さじ1/4、マヨネーズ…小さじ1、塩こしょう…少々、しょうゆ…小さじ1/2

作り方 ①絹さやは筋をとる。②熱したフライパンで絹さやを炒め、塩こしょうをふる。しょうゆをまわしかける。③器に盛り、マヨネーズをかける。熱いうちにからめる。

○赤・白の皿 ミルク茶わん蒸し

【主菜1つ(SV) 牛乳1つ(SV)】 190^キ。2 塩分1.5 ~5

材 料 卵…2/3コ、牛乳…100cc、ミックスベジタブル(冷凍)…202%、 ハム…102%、コンソメ(顆粒)…小さじ1/2

作り方 ①八ムは15°角に切る。②牛乳半量を温め、コンソメを溶かし、残りの牛乳と卵を良く混ぜ合わせる。③器にハム、ミックスベジタブル、卵液を入れ蒸気の上がった蒸し器で、中火で10分~15分蒸す。

○白の皿 くだもの

【果物1つ(SV) 牛乳1つ(SV)】

材 料 完熟きんかん…100公

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。

▮稅

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

固定資産課税台帳の縦覧などについて

●資産税係(内線142・143)

平成22年度の固定資産課税台帳と土地・家屋評価縦覧帳簿が、次のとおり縦覧・閲覧できます。

◎縦覧・閲覧期間と時間

4月1日(木)~4月30日(金)(ただし、土・日・祝日を除く) 午前8時30分~午後5時(ただし、午後0時15分~1時を 除く)

◎縦覧·閲覧場所

税務財政課

◎縦覧・閲覧できる人

- 固定資産の所有者本人
- ・固定資産の所有者の同意を得た人(委任状をお持ちく ださい)
- 固定資産の納税管理人(届け出されている人)

※窓口に来る人の印かん(認印可)が必要です。

◎縦覧·閲覧手数料

上記期間に限り縦覧・閲覧をする人は、手数料はいりません。ただし、別途各証明書が必要な場合は手数料が必要となります。

・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ましょう



[Mメイト通信] クローズアップ まちをささえる人たち

> 東原在住 渡 邊 E さん



家に閉じこもりがちな高齢者の 員5人とともに転倒予防体操、 康づくり、 レーニング、小物づくりなどで参加 ねたきり予防交流会」を立ち上げ きる」と平成13年、 「地域のことなら 健師だった知識と経験を 原在住の渡邊ヨ 介護予防を目的に、 「母屋サ シさ わた んは、 脳 協力 口 健



月一回のサロンだが、参加者たち は連絡をしなくても集まるという ほど、毎回楽しみにしているそう <mark>だ。</mark>中には 95 歳という人も。

早春の

= 文 短歌 芸

◆三股短歌会

135

野の風にのり 着ぶくれし 母が歩けり 漕ぐようにして

日

の温み

核に残れる

春障子

俳句]◆三股椿寿俳句

が、今このときが楽しければそれで良しと思って一緒に歩く毎日です。と大きな声であいさつをします。毎回同じ場所で同じことを言いますり、ゆっくりと20分ほど杖を頼りにわたしと歩きます。誰かに出会う満94歳になる母の楽しみは散歩をすることです。コースは2コースあ 規

浦

しょうか。少年にはい日転車で通り抜けて行が聞こえてきました

朝まだき

春の兆か

少年は

くちぶえ鳴らし

ペタルこぎ行く

受験生

らしき少年

伸びをして

原

町の木「イチョウ」を図案化したもので、外

形は丸く円満で輪、すなわち和やかさを表

三股町の人口

平成22年2月1日現在

•男/11,572人•女/13,293人 •計/24,865人•前月比-4人

• 世帯数/9,700戸(-3戸)

• 出生/22人 • 死亡/17人

し無限を意味しています。

◎町の花/サッキ ◎町の鳥/ホオジロ

◎町の木/イチョウ

好

人学試験が終わり、

◎町章

◎町のおいたち

るこのごろです。しが、午後になっても障子や畳に何となた冬も過ぎました。わが家の唯一の和室

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 をとこのしいるといわれています。徳川時代は経歴 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 3年5月3日に町制を施行して名実ともに三股町と して発足しました。以来自治の発展に努め、文化農 村建設へと邁進し、さらに今や数多くの企業誘致 により町民の所得向上をはかりながら住みよい豊 かな田園工業都市をめざして躍進しています。

発行•編集/三股町総務企画課 〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1 TEL0986-52-1111 FAX0986-52-4944 2010.3

わが家の一番塗





生まれてきてくれてありがとう。ババもママも空音のことが大好きです♥すくすく 寄ってね!これからもよろしく♪



いっぱい食べて遊れで、元気にすくすく、大 きく育ってね♪

里奈さんの長女 h 0歳

元二六日ちゃ

希愛ちゃ

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

すよ」と謙遜するように話!

げられるような話ではないで

に周囲の人と真心で接しミさん夫妻が当たり前の

に響きました。▽次男さん、

わたしはこの言葉が胸

で接すること」が当たり前で

れまでを反省し、 も励まされました。

今後、

わたしのこ

ある人生であり

たいと思い

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

次男さんは「わたしは特別な

し、取材して

いるときのこと、

ことをしたわけではありませ

しただけですから、取り上。個人的なことを当たり前

た。そ

して、その愛情がこのま

切なことを教えてもらいまし

ちではぐくまれたことにとて

茶じょけ

ら奇跡を生んだ皆さんに、大しも同じように愛情の連鎖か 励まされる」と話します。 るからこそ、「当たり前のこと 人から元気をもらっている、の人たちは皆口をそろえて「二 したのでしょう。▽二人の周囲 取り上げられるような話

えました。周囲の人との強い絆夫妻の愛情がとても偉大に思

たしには次男さん、ヒミさ今号特集の取材を通して、

、ヒミさん

がまぶしく映りました。▽しか

たちも安心できませんから わたしたちが元気じゃない

ヨシ

んがそう話す

本サロンは、

本年度、 ね。

閣府からエイジレス章が贈られた。

域は自分たちで支え、守ることが大

たない。「地域おこしは人をおこすこと がる。だから毎回参加希望者が後を立 の会話につながり、それが意欲につな

から」がヨシさんの信念だ。

「目標は継続すること。

。自分たち

者同士の交流を図っている。

サロンでのつながりが子どもや孫と