

MIMATA

PublicRelations

まわりのみんなが
パパ、ママ、
じいじ、ばあば。

特集

地域で子育てしよう！

10月に「ファミサポ」が スタートします！

地域で子育てをしようという試みのひとつです

5

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA

PublicRelations

5

Vol.477



広報みまた

平成22年5月1日号

発行：三股町役場 ■編集：総務企画課
TEL：0986(52)1111 FAX：0986(52)4944
〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1-1



◎ひとり芝居のマリオネット人形劇

チャハハ丸と へへ丸

～忍法ツヨリナルの巻～



元気な「チャハハ丸」と
すつとぽけた「へへ丸」と
「怪物ウシガエル」が、
ひとり芝居のマリオネット大活躍。
4体の個性的な人形、舞台装置のカラクリ、
思いも寄らないお話の展開を
お楽しみください。

■開催日時

6月13日(日)

開場／午前10時45分 開演／午前11時

■料金／4才以上 **800円** (当日1,000円)

■出演／人形劇団ココン

■場所／三股町立文化会館

■主催／三股町・三股町教育委員会

みやこのじょう子ども劇場 三股校区

■お問い合わせ・チケット販売／

三股町立文化会館 Tel.0986-51-3462

みやこのじょう子ども劇場 Tel.0986-25-6477



同時公演

チュータとクッキー

おもしろコンビの
おもしろ腹話術!!



三股町立文化会館自主文化事業

●お問い合わせ・電話予約／三股町立文化会館 Tel. 0986-51-3462 / Fax. 0986-51-3561

地域で子育てしよう！

10月に「ファミサポ」がスタートします！

ファミリー・サポート・センター



「ファミリー・サポート・センター」って初めて聞く人も多いのではないのでしょうか？簡単に言えば、地域で子育てをしていこうという試みのひとつです。今号ではこの「ファミリー・サポート・センター」とは何かを知り、現代の子育てについて考えます。



「ファミリー・サポート・センター」って何？

子育てをしている時、こんな困った経験はないですか？

「今日は急な残業になって、保育所に子どもを迎えに行けない」「急にお葬式に行くことに。子どもを預けたいけれど、預けるところがない」

こんな時、誰かが代わりに子どもを見てくれたら、どんなに助かるでしょう。そんな思いを叶えるのが、この「ファミリー・サポート・センター」です。



なぜ今、ファミサポが必要なのか

「夫が外で働き、妻は家庭を守る」という伝統的な男女の役割分担が、長い間「当たり前のこと」とされてきた日本の社会ですが、近年はさまざまな価値観が受け入れられるようになってきました。

今は、男性と同じようにバリバリと働き、結婚後も子育てと両立させながら、キャリアを重ねていく女性も、特別な存在ではありません。しかし、その裏側には、仕事と育児の両立が難しいという現実があります。

また、同時に進む核家族化は、子育てについて、身近に頼る存在がいない状況を作り出して

きました。

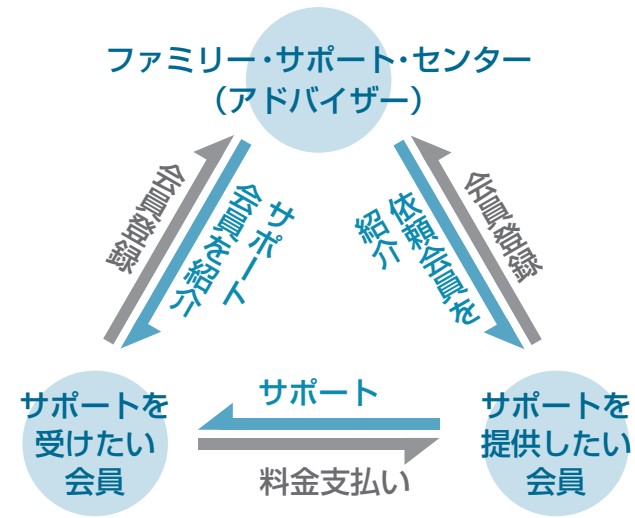
時代の変化とともに、子育てを取り巻く環境も変化している

このような現状を踏まえ、仕事と子育ての両立を応援し、地域全体で子育てをサポートしていくと立ち上がったのが、この「ファミリー・サポート・センター」です。

しかし、実際のセンター利用には、左記のインタビューのように、預ける側・預かる側共に不安もあるようです。

こうした不安をどう解消しているのか、「子育て支援先進地」の熊本県大津町での取り組みをうかがいました。

ファミリー・サポートの仕組み



では一体、「ファミリー・サポート・センター」とは、どのようなものなのでしょう？それは、急な残業などで、子どもを預けたいという人と、子どもを預かってほしいという人で成り立つ、地域ぐるみの子育てを支援するところです。

Interview 「ファミサポ」に対してどう思いますか？

樋口彩子さん（下新）

「福岡から転勤で引っ越してきて、こっちに親戚はいません。この前わたしが風邪をひいた時、子どもにうつるのでは心配でした。そういう時に子どもを預けたいですね。まだ引っ越してきたばかりで、近所のこともよく知らないで、預けることで地域の人たちと知り合いになればいいと思います。でも、知らない人に預けるのはやっぱり不安ですし、子どもが場所に慣れるかどうかにも不安がありますね」



下沖祐子さん（今市）

「わたしの子どもはまだ小さいですが、親戚が身近にいますので、サポートをもらえます。なのでわたしは、この話を聞いて、サポートを提供する会員になりたいと思いました。喜んでもらえる、やりがいは感じると思いますが、よそのお子さんを預かる責任や、お母さんの子どもに対する考え方の違いもあるでしょうし、実際に預かるには不安があります」





熊本県大津町ヘインタビュー！ 皆さんの不安を大津町で聞き、 また魅力を探りました。

熊本県大津町は、全国でも一足早く「ファミ
リー・サポート・センター」に取り組んだ先進自
治体です。

平成12年に大津町がファミサポを立ち上げ、
現在はNPO法人こどもサポート・みんなのお
うち（江口竜一事務局長）が運営しています。
サポートを受けたい人（依頼会員）とサポー
トを提供したい人（協力会員）の登録件数が年々
増加し、現在では918人。21年度は1718
件もの利用があったそうです。

利用者の依頼会員さんと協力会員さん それぞれにも、話を聞きました。

利用者 小坪 美幸さんと宗高君（依頼会員）

Q、最初に利用したのは？

A、転勤で愛知県から引っ越してきたので、
仕事を探そうと面接に行った時に利用し
ました。

Q、なぜファミサポを選んだのですか？

A、保育園に預けたこともありましたが、慣
れるまでに時間がかかり、ずっと泣いて
いました。ファミサポは1対1だからか、
泣いたことはありません。わたしのよう
に、いつもではなく、不定期で預かって
ほしい場合は、保育園よりファミサポの
ほうが利用しやすかったです。

Q、知らない人に預ける不安は？

A、事前にアドバイザーの吉岡さんと一緒に、
預かってもらう人の家で1時間程度じっ
くり話をしました。そのうちに、この人な
ら大丈夫という安心感が出てきました。

Q、実際預けてみて、どうですか？

A、いざと言うときに、子どもを預けられる



行政が仕掛けていきたい！

熊本県大津町役場

子育て支援課 子育て支援係 桐原優子係長

大津町では『日本でいちばん子育てに夢
が持てるまち』をスローガンに、これまで
町全体で子育てを応援する取り組みを続
けてきました。そういった町の取り組みの
おかげで、住民の子育てに対する意識も向
上してきたと思います。子どもに携わりた
いと自ら訪ねてくる人もいて、うれしいか
ぎりです。

このファミサポは、将来の大津町を担う
子どもたちをみんなで育てていこうとい
うものです。すべての子どもたちのために
何ができるか、地域で子育てをしていくこ
とでどのように町の貢献につながるか、そ
ういったことも含めて、今後は子育てだけ
でなく、保護者を育てることに積極的に
取り組んでいきたいと思っています。



やりがいと今後の課題！

NPOこどもサポート・みんなのおうち
事務局長 佐藤 真二さん
アドバイザー 吉岡 久美子さん

このファミサポがあったから、働きな
がらの子育てを乗り切れたという話を聞
くと、うれしく、やりがいを感じます。

また、年配の協力員さんは、子どもを預
かることで、家の中が明るく、元気にな
ると言います。夫も自分の孫みたいにな
に遊んでくれるそうなんです。

今後の課題は、子育てを終えた40代か
ら50代の協力員さんを増やすことです。今
は同年代の会員が多くて、サポートでき
る時間帯も偏っています。そういった会員
さんを増やすことで、多世代の交流もで
きますし、それは子どもにとってもため
になると思っています。



人がいると、安心感があります。わたしは
転勤で愛知県から引っ越してきたので、
こっちに親戚もいませんし。このファミ
サポを通じて地域に知り合いができ、仲
良くなれました。

預かってくれる協力会員は、お孫さんがいる
子育ての大ベテラン。宗高くんにとっては、大
津のおばあちゃんのような存在だそうです。「お
ばあちゃん好き？」と聞くと「うん！」とうれ
しそうに答えてくれました。

利用者 原野 弘美さん（協力会員）

Q、協力会員になったのはなぜ？

A、ファミサポは、自分の生活ペースを崩さ
ず、自由な時間に自宅で預かれるという
ところに魅力を感じています。何回か預
かると情がわいて、また会いたくなるん
ですよ。

Q、会員になって12年と聞きましたが？

A、はい、これまで預かった子どもたちは、
100人を超えていると思います。大き
くなっても、ときどき遊びに来てくれる
んですよ！それで、子どもの成長を見る
ことが一番うれしいですね。それに、大津
町から転勤で引っ越していった依頼会員
さんから、年賀状が届いたこともあった
んですよ！本当にうれしかったですし、
励みになりました。

Q、ベテランの原野さんでも、預かることで
困ることはありますか？

A、今でもあります。子どもをどこまで怒っ



ていいのかとか。そんな時は、アドバイ
ザーの吉岡さんにすぐ相談して、アドバイ
スをもらいます。不安なことはためず
に、吉岡さんに話して解消しますね！

Q、協力会員になって感じたことは？

A、わたしが続けて来たのは、家族の協力
があつてこそですね。今は、夫や自分の子
どもにも感謝しています。

実はわたしも東京から引っ越してきました。
最初は熊本弁も分からないし。小さな
町なので、自分の言動がすぐ周りの人た
ちに伝わったりすることに、最初は慣れ
ませんでした。でも、このファミサポを通
して、地域とのつながりを持てました。今
は、仲良くなった家族と旅行に行ったり
してるんですよ！わたしと地域のつなが
りは、このファミサポがすべてです。

原野さんは、この町は、全体で子育てをして
いることを肌で感じると言います。今では熊本
弁もマスターし、すっかり大津人ですねという
言葉に、照れながらもうれしそうでした。



Mimata Town Family Support Center

大津町から学んだこと

「ファミサポがきっかけで、地域とのつながりができました」小坪さんと原野さんは、うれしそうに話してくれました。2人は子育てだけでなく、人と人とのつながりや、地域とのつながりに喜びを感じています。そういった利用する人の喜びが、12年間大津町でファミサポを育んできました。

大津町は、子育てを地域で行うことが、一人ひとりの喜びにつながっていくことを教えてくれました。

地域で子育てをすることが、皆の喜びにつながる！

人と人のかかわりが薄れてきたと言われる現代。

ファミリリー・サポート・センターを通して広がるつながりは、大津町のように、子どもと地域、保護者と地域、さらには地域と地域へと発展していくでしょう。

幾重ものつながりは、わたしたち一人ひとりにとって、どのようなメリットとなるのでしょうか。

子どもが地域と触れ合うということは、家族以外の、いろいろな世代との触れ合いです。保護者以外に接することは、子どもの成長にとって、とても大切なことです。

成長していくのは、子どもだけではなく、保護者もまた、子育ての先輩からアドバイスを受け、子どもの変化を感じることで、子どもと一緒に育っていくのです。

また、子育てを終えた世代は、子どもを預かることで、日常生活に楽しみが増え、それが生きがいへの発見につながるかもしれません。

そして、皆に共通して言えることは、地域とのつながりを通じて、自分は一人ではないと感じることではないでしょうか。

つながることで得られた安心感や喜びは、わたしたちの生活に、潤いや安心感をもたらしてくれるのではないのでしょうか。

子どもは「地域の宝」

子どもは「地域の宝」だと言われます。地域の愛情を受けて育った子どもたちは、その温もりから地域を好きになり、それが郷土愛となつて、将来の町を担う存在となってくれるかもしれません。将来、この町をもっと元気にしよう、この町に帰ってくるかもしれない。

わたしたちは、そんな期待を胸に、次世代を担う子どもたちと一緒に育てて行く、それが地域で子育てをしていく魅力ではないのでしょうか。

このファミサポを通して、現代の子育てについて、もう一度考えてみませんか？



10月スタートに向けて！

町では、子育て支援センター（総合福祉センター「元気の杜」内）に「ファミリリー・サポート・センター」の事務所を設置し、10月1日からスタートに向けて準備を進めています。

今後は、6月中旬から7月にかけて広報やパンフレットの配布をしていきます。

その後、子育てのサポートを受けたい会員とサポートを提供したい会員の募集を行います。

地域で子育てしよう！
10月に「ファミサポ」が
スタートします！



「ファミサポ」の事務所の皆さん。「わたしたちがお手伝いします!!」



「業務上過失致死」「道路交通法違反」により懲役2年6月に処する。これがわたしの起こした事故に対する罪名と刑名刑期です。

飲酒による凄惨な事故が後を絶たないため量刑が重くなり、各メディアもこぞ取り上げていたにもかかわらず「自分だけは大丈夫」と酒を飲んで車を運転し尊い人命を奪ったのです。

その日は会社の部下が退職することになり、居酒屋で送別会を行いました。いつもなら電車の時間を気にするのですが、その日は気が付くと終電の時間を過ぎていました。タクシーを横目に見ながら、家までだとどれくらい料金がかかるのだろうと思いました。

どうしようか考えているとき、いつも駅のホームから見えるレンタカーの看板を思い出しました。仕事の関係でレンタカーを利用したこともあったので、おぼろげながら料金も予想できました。次の日のことを考えると、レンタカーで通勤する方が楽だと思い、レンタカー会社に連絡しました。30分後には「お気を付けて」という店の方に見送られていました。

普段電車通勤ということもあって周辺の道路に関してはあまり詳しくはなかったですが、大体の見当をつけて走っていました。突然「ガシャン」とい

安易な選択の果てに

う激しい衝撃と音で我に返りました。いつの間にか眠ってしまい、車を対向車線にはみ出させ対向車に衝突してしまっただけです。

被害者が救急車で搬送され、警察の現場検証に立ち合い、わたしはその場で逮捕されました。大変なことをしてしまっただけという思いで、どうしたら良いのか分からなくなり、数日間、食事ができませんでした。数日後、妻がわたしの代わりにお通夜、お葬式に行ってくれ、ご遺族に対し土下座して謝罪をしたと聞かされました。70歳を過ぎた母と、わたしを信じ陰日向なくわたしを支えてきてくれた妻のその姿を想像したとき、あらためて自分の犯した罪の重さを知った思いになりました。その後、保釈され被害者のお墓に向うこともでき、一生罪を背負って生きていきますと誓いました。

わたしは現在、刑務所で実刑生活を送っています。ここに来てさまざまな先生方のお話を聞き、わたしはここに来るべくして来たのだと気がきました。

それまでのわたしは考え方や行動すべてで、自己中心的で相手や周りのことをまったく考えていなかったのです。その場その場では考えて行動しているつもりだったのですが、それは自分勝手なエゴに過ぎなかったのです。

今回の事故に関しても本当に周りのこ

とを考えていたのなら、送別会に参加した方々が今後「送別会」という言葉に触れるたびに思い出し、悲しい思いにさせるということに考えが及んだはずですが、先日、民事裁判の判決が下りました。が、わたし自身の本当の償いはこれからだと思っています。今後は自分の内面をしっかりと見据え、己を厳しく律し、裁判の際に被害者のお母さんがお話しになった「娘が自分の命と引き換えに加害者の命を守った」という言葉と、なにより31歳の若さで命を奪われた被害者の無念さを胸に刻み込み、残りの人生を被害者の分も含め精一杯生きていきたいと思っています。

自分にとって大切な人たちに、もうこれ以上悲しい思いをさせないために…。

T・F 42歳 会社員

※ 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います。

(財団法人交通安全協会提供)

外国語指導助手のコーナー

運転免許って
 それぞれの国で
 違うんですね！



今、日本の運転免許証を取るために勉強しています。わたしはずっと10年間アメリカで運転してきました。その間、交通事故を起こしたことはまったくありませんでした。しかし、アメリカ人は日本の運転免許試験に受からなければ、日本で運転することができません。国際運転免許証を持つていれば、1年間は日本で運転することが出来ます。そのあと日本運転免許を必ず取らなければなりません。国によっていろいろな交通規則があります。

アメリカはすごく広くて開放感があり、人々はスピードを出して運転するので、交通事故が多いです。なので、アメリカ人が日本で運転免許を取得することは難しいです。でもオーストラリアやニュージーランドなどのいくつかの国々は、日本で運転試験を受けなくても、適性試験さえ受ければ運転免許を取得することができます。



クリストファー・ラプトン



「堂々と演じたみまた座の6期生」(上)
 「公演後のほっとした表情が印象的だった」(下)



©問い合わせ
三股町立文化会館
 〒889-1901 三股町大字樺山3404-2
TEL.51-3462 FAX.51-3561

みまた座6期生、本公演
 3月28日、演劇ワークショップ「みまた座」第6期生の本公演、『非日常生活毎日(ヒニチジョウセイイカツマイニチ)』を開催しました。

21年度の6期生は、中学生8人、小学生7人の計15人。「劇団こふく劇場」が講師となり、昨年の7月から、夏の試演会「朗読劇」広くてすきな宇宙じやないか」を経て、毎週木曜日に町立文化会館で楽しくも厳しいいけいを重ねてきました。

3月28日の本番が近づくと、次第にメンバーのけいこもヒートアップ。風邪などにも負けず、全員無事に本番当日を迎えました。

今回みまた座が演じたのは『非日常生活毎日(ヒニチジョウセイイカツマイニチ)』。20年度の戯曲講座に参加していた町在住の高校生劇作家・野島彩さんが、みまた座の子どもたち、一人ひとりの個性にあてて書いた作品です。

『舞台はとある児童館。いつものように響き渡る子どもたちの笑い声、四季を通して同じように見える毎日。けれど、決して同じ日は二度となくて…それは日常？非日常？』という内容でした。

今回は、舞台上にセットと客席をつくり、最前列から舞台までの距離が非常に近い舞台セットでした。そのため、子どもたちは会話や仕草など細かいところまで気を配らなければならない演出に、とても苦労していました。

本番終了後には、アフタートークもあり、「みまた座で1年間活動が続けてどうでしたか？」という問いに「楽しかったです」「本番を無事に終え、ほっとしました」などの感想が述べられました。

★5月のイベント情報

5月9日(日)
 子ども読書週間
 『おはなしと音楽のコンサート』

ご利用ありがとうございます

昨年度もたくさんの方が図書館を利用しました。昨年度の利用状況をお知らせします。

入館者数	18万3726人
利用者数(本などを借りた人)	6万3288人
貸出冊数	24万1453冊
利用カード新規登録数	2140人
予約数	4255冊
リクエスト数(図書館にない本で要望のあったもの)	798冊
(資料購入状況)	
一般書	3012冊
児童書	854冊
紙しばい・絵本	345冊
雑誌	80種
新聞	9誌
視聴覚資料	84点
貸出回数が多かった本は次の通りです。	
(一般書)	
1位	聖女の救済／東野圭吾



みんなで塗ったぬりえ。こども読書週をを広げよう！



いろいろな種類の本が並ぶ展示コーナー



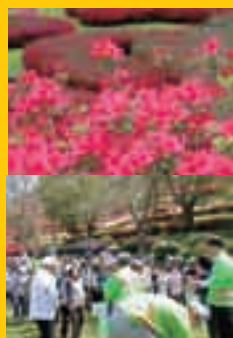
©問い合わせ
三股町立図書館
 〒889-1901 三股町大字樺山3406-8
TEL.51-3200 FAX.51-3751

(児童書)	
1位	かいけつゾロリシリーズ／原ゆたか
2位	おぼけマンションシリーズ／むらいかよ
3位	ほうれんそうマンよいこの1年生／みずしま志穂
4位	ハリー・ポッターと死の秘宝
(絵本)	
1位	ピーマンマンとドクター・ダマスカス／さくらともこ
2位	崖の上のポニョ／宮崎駿
3位	ポケモンをさがせ／相原和典
4位	100万回生きたねこ／佐野洋子
休館案内(17歳ぐらしのカレンダールーム祝日の時はその翌日)・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)	



鮮やかに咲き誇る つつじまつり

町観光協会（池邊美紀会長）は、4月17日、6万本のクルメツツジで知られる椎八重公園の「つつじまつりオープニングセレモニー」を開催しました。まつり初日のこの日は、晴天にも恵まれ、満開のツツジが多く、観光客を迎えました。同公園は、みやざきフラワーフェスタ会場（県内10会場）の一つとなっていて、この日は「みやざき花の女王」の一人である岩浦紗智さんもまつりに花を添えました。ツツジの苗木や花の苗合せて400本の無料配布では、岩浦さんも大勢の観光客に笑顔で手渡しました。また、来場者の多い週末を中心に野だてやガーデンング教室、物産展などがまつりを盛り上げました。



『交通事故は被害者だけでなく、加害者も同じように苦しみます。交通事故を少しでも減らし、社会を明るくしたい。』
都城農業協同組合 代表理事組合長 新森 雄吉さん

都城農業協同組合から町へカーブミラーの贈呈
4月8日、交通事故防止の特別対策として、都城農業協同組合は、町にカーブミラーを贈呈しました。依然として多発傾向にある交通事故に対し、地域住民をその被害から守るため、JA共済が、地域貢献活動の一環として行っているものです。カーブミラーは、町内の見通しの悪い交差点など26箇所に設置され、地域の皆さんの安全に役立てられます。交通安全は、皆さんの心掛けが大切です。この町から、交通事故をなくしましょう。



『戦後65年となり、参加者が年々減少している。次世代の子供たちにも、戦争の悲惨さを、いかに伝えていくかが、今後の課題ですね』
参加者 内村 征生さん（中米）

恒久平和を祈って 戦没者慰霊祭
4月19日、町社会福祉協議会（桑畑和男会長）主催による戦没者慰霊祭が、総合福祉センター（元気の杜）でしめやかに営われました。この日は、日清戦争以降の大戦で亡くなった762柱の霊を慰めようと、遺族や関係者約100人が出席しました。式では、遺族協白菊会の荒武護会長が「安らかに眠りください」と慰霊の言葉を述べると、続いて出席者一人ひとりが祭壇に白い花を献花。遺族をはじめとする関係者は恒久平和を祈りました。



町民の「生命、身体、財産」を守る 消防団辞令交付式

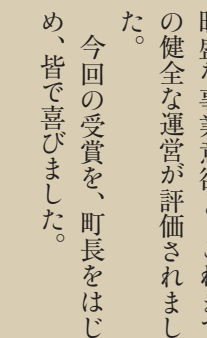
4月10日、町消防団（中村修一団長・160人）の平成22年度辞令交付式が、勤労者体育センターで行われました。式では、新部長1人、新副部長3人、新入団員11人、新交通班員6人の計21人が中村団長から辞令を交付されました。その後、辞令を受けた団員を代表して、山内和広新第4部部长が今後の義務の遂行を力強く宣誓。新団員は緊張した面持ちで、消防団の使命をいつそう強く感じている様子でした。引き続き、3月31日付で消防団を退団した溝口則広前第4部部长以下10人の団員の家族に、桑畑町長から慰労金（在職5年以上の団員が退団時に支給されるもの）が手渡されました。このほか、資機材運搬車が新たに交付されたほか、日本消防協会長から本町消防団へ「表彰旗」の表彰伝達やラッパ隊の演奏も行われ、式は終始

- 厳粛かつ規律正しく行われました。なお、辞令交付は次のとおりです（敬称略）。
- 【新部長】 第4部 山内和広
 - 【新副部長】 第3部 黒木明郎
 - 第4部 南田幸博
 - 第4部 ラッパ隊 瀬尾真紀
 - 【新入団員】 第1部 綿田賢介
 - 第2部 宮田信吾
 - 第3部 園田竜真
 - 中野伸一
 - 第4部 長嶺岳征
 - 釘元求
 - 楠生隼人
 - 第5部 黒木祐介
 - 黒木祐亮
 - 第7部 川添淳二
 - 佐沢利範
 - 【新交通班員】 第2部 上村竜一
 - 時任英樹
 - 第3部 馬渡芳行
 - 第4部 緒方裕士
 - 第5部 児玉八一
 - 第7部 原村裕介
- 【日本消防協会長表彰 表彰旗】 三股町消防団



『楽しくやっていけたらそれが一番です。2人で共に頑張っていこうと思います。』
協定を結んだ 木下邦春さん 夫妻 まどかさん（中米）

魅力ある農業を目指そう 家族内で協定を締結
4月6日、農業を営む木下邦春さん、まどかさん夫妻が「家族経営協定」の調印式に臨みました。この協定は、農業経営主と家族との間で、労働時間や休日・報酬額などの取り決めを交わすことで、合理的かつ女性にも魅力ある農業経営を目指します。まどかさんは、結婚を機に農業を始めたばかり。本町で40戸目となるこの締結は、報酬額などの取り決めをする事で、女性の地位向上にもつながります。



『今回の受賞を、町長をはじめ、皆で喜びました。』

樺山土地改良区が金賞を受賞
樺山土地改良区（大村昭一理事長）は、成績優秀な地区として、全国土地改良事業団体連合会から金賞を受賞。4月8日、町長へ受賞の報告をしました。当地区は、昭和25年に設立。平成14年に銀賞を受賞し、以来、農地・水・環境保全向上の対策に取り組むなど、地域農業の振興に大きく貢献しています。町の、土地改良事業の中心的役割を果たしてきた当地区は、農業の兼業化が進み、農情が厳しい中にも関わらず、旺盛な事業意欲と、これまでの健全な運営が評価されました。



お知らせ

町福祉・消費生活相談センター開設！

近年多発している振り込め詐欺などの問題や、こころの健康に関する悩みなどの相談窓口を、5月17日（月）に開設します。一人で悩まず、お気軽に相談してください。相談員が解決のための手助けをします。

■相談場所＝町福祉・消費生活相談センター／三股町樺山3064-5（三股交番の東側）☎52-0999

■相談日時＝月曜～金曜
午前9時～正午、午後1時～4時
（祝・祭日、年末年始を除く）

■相談内容＝身体やこころの健康に関する相談、架空請求や契約（解約）にかかわるトラブル相談 など

※来所、電話のどちらでも相談してください。

■問い合わせ
総務企画課 行政係
☎52-1111（内線234）
福祉課 社会福祉係
☎52-1111（内線164）

長田・梶山・宮村へ移住する人に「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）」を交付していますので、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。

■問い合わせ
総務企画課企画政策係
☎52-1111（内線225）

平成22年度「がんばる地域づくり応援事業補助金」事業を募集します！

町では、創造性豊かで多様性に富んだ地域づくりを推進するため、活気あふれ特色ある町づくりを目指す団体に対して補助金交付制度を創設し、審査会の認定を受けた事業に補助を行っています。

■目的＝特色ある地域づくりを行おうとする団体にその活動のきっかけづくりを支援するものです。

■補助団体＝地域または集落で活動を行う団体（町内全体が活動地区でも可）。ただし、ほかの町の事業補助を受けている団体は申請できません。

■補助期間＝活動のきっかけづくりの支援ですので助成期間は、原則1年間（事業年度の3月31日まで）となります。ただし、特に審査会で認められたものは最高3年まで延長されます。

■補助金額＝補助金額については、事業内容を審査会で審査して決定します。限度額20万円

※なお、延長の認められた事業の場合は、次年度以降補助額が減額されます。

■募集期間＝4月26日～5月31日

<参考>平成21年度に認定された2事業

- ◇事業名＝上米公園活性化事業
- ◇実施団体＝上米棒踊り若武者会

◇目的＝

- ・上米公園にクリスマスイルミネーションを1～2週間設置し、地元住民や将来を担う子どもたちに楽しんでもらう。
- ・上米公園を冬の観光名所として、町内外の人を問わずに楽しんでもらえるようなものを目指し、町の発展につなげる。



◇事業名＝竹炭および竹酢液づくり事業

◇実施団体＝ビオトープみまた

◇目的＝地域の里山になりそうな所が、もうそう竹におおわれ美しい竹林とは程遠い景観となっている。美しい竹林に再生するため、間伐した竹を竹炭・竹酢液として再生利用し資源の循環を目指す。

予算額に限りがあるため、事業の採択、補助金額の決定は予算の範囲内で決定しますが、広く町民の提供する地域づくり活動を支援したいと考えていますので、たくさんの応募をお待ちしています。

詳しい内容は、町ホームページをご覧ください。

■問い合わせ
総務企画課企画政策係
☎52-1111（内線224）
<http://www.town.mimata.miyazaki.jp/>

相談

6月1日は「人権擁護委員の日」

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定めています。これは、人権擁護委員の存在を広く皆さんに知ってもらい、人権尊重思想を啓発するためです。

わたしたちの町で活動されている人権擁護委員は、次の5人です。これらの人は、三股町長が推薦し、法務大臣から委嘱されています。

■町内の人権擁護委員＝

黒木兼一郎さん … ☎51-0313
岩崎健一郎さん … ☎51-1382
柿原 信知さん … ☎52-3920
南畑 静子さん … ☎52-4087
後藤田規子さん … ☎52-7932

いじめ、虐待などの「人権相談」だけでなく、家族関係、近隣関係、金銭貸借、借地借家、登記などでお困りの人は、人権擁護委員または宮崎地方法務局都城支局（☎22-0490）へご相談ください。相談は無料で、秘密は、固く守られます。

■相談場所＝社会福祉協議会
町総合福祉センター『元気の杜』内

■問い合わせ
総務企画課行政係
☎52-1111（内線234）

一緒にまちづくりを考えませんか！

第五次三股町総合計画審議会委員を公募します

町の将来を長期的に展望し、今後の町の進むべき方向を明確にするために、町では総合計画を定めています。

今回、この総合計画の前期基本計画（平成23～27年度）を策定することになりました。

今後、どのような「まちづくり」をしていくのか、条例に基づいて設置されている総合計画審議会の中で審議されることになります。

町では、この審議会に参加する人を町民の皆さんから公募します。

委員は、16人程度で、そのうち公募委員は、3人程度を予定しています。

募集要領は次のとおりです。

■募集期間＝5月6日（木）～31日（月）

■募集人数＝3人程度

■応募資格＝町内に居住している人で、本人で応募する場合のみ

■任期＝委嘱の日から平成23年3月末日まで

■委員の業務＝総合計画基本構想（案）、基本計画（案）の諮問について審議を行います。

審議会は、7月～11月に開催する予定です。審議会開催の時は、交通

●問い合わせ：三股町役場

TEL 52-1111（代） FAX 52-4944

費（町の基準による）を支払います。

■応募方法＝テーマ「今後の三股町のまちづくり」について800字程度の小論文を添えて下記のところまで申し込みください。（400字詰原稿用紙利用）住所、氏名、年齢もご記入ください。

■選考＝小論文により選考し、本人に通知します。

■応募先＝〒889-1995
三股町五本松1番地1
三股町役場総務企画課
企画政策係宛
☎52-1111（内線）224

■問い合わせ
総務企画課企画政策係
☎52-1111（内線224）

自動車税は納期限内に

自動車税は、4月1日現在、宮崎県運輸支局に登録されている自動車の所有者に課税されます。

現在、金融機関または県税・総務事務所のほか、各コンビニエンスストア、インターネット利用によるクレジットカードでも自動車税を納めることができます。（詳しくは納税通知書をご覧ください）

自動車をお持ちの方は、5月31日（月）までに、自動車税を納めてください。

もし5月中旬までに納税通知書が届かないときは、下記の県税・総務事務所までご連絡ください。

なお、障害者は、一定の要件に当てはまる場合、使用する自動車について5月31日までに申請すれば、自動車税の一定額が減免されます。

■問い合わせ
都城県税・総務事務所
☎23-4516

緑の募金にご協力ください！

緑は美しい郷土をつくり、豊かな水をはぐくんでいます。（社）宮崎県緑化推進機構は「県民参加の森林づくり」を目指して『緑の募金』を行っています。

皆さんの善意によって集まった『緑の募金』は、森林づくりボランティア活動

などによる森林の整備、緑化の推進、国際緑化協力に使われます。

明るく住みよい未来に向けて、緑豊かな郷土を築くため、皆さんのご支援とご理解をお願いします。

■平成21年度の募金額＝128万9,670円
全額宮崎県緑化推進機構に納付しました。皆さんのご協力、誠にありがとうございました。

■平成21年度の使途（金額）＝
－森林の整備－
各小学校林等整備事業 … 28万858円
－緑化の推進－
緑化推進事業（苗木配布）45万2,725円
－みどりの少年団－
活動費助成 …………… 15万円

■募金期間＝5月31日まで

■問い合わせ
三股町みどり推進会議事務局
（産業振興課農林整備係）
☎52-1111（内線333）

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3月1日から31日まで

寄 付 者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
本山 和雄	母	アキ	88	蓼 池	3万円
西村 安見	父	やすみで 安秀	85	谷	2万円
西村 睦子	夫	むつこ ひろし	65	東 原	3万円
中原 勉	父	ふじお 不二男	95	上 米	10万円
中内セツ子	夫	としまさ 利正	77	榛 田	3万円
濱屋 和子	夫	もりお 盛男	77	蓼 池	4万円
堂領 岸子	夫	ひろし 宏	80	下 新	3万円
永吉 テル	夫	さねはる 實治	87	蓼 池	5万円
森 虔一郎	母	ユキエ	99	山王原	5万円
永山 恭子	夫	次郎	80	東 原	5万円
小林 良市	母	カツエ	90	田 上	3万円
瀬戸山和夫	母	カズ	92	東 原	3万円
小牧嘉代子	母	兒玉ツル子	90	仲 町	5万円
今村 理絵	母	石橋宮子	78	三 原	1万円
福田 波穂	母	コト	96	蓼 池	3万円

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＝6月4日（金）

■受付＝午後1時～1時30分

※年間計画表が役場1階の案内、健康管理センター、子育て支援センターに置いてあります。

●マザークラス・パパママ教室

■期日＝1回目／5月25日（火）・2回目／6月1日（火）
3回目（パパママ教室）／6月6日（日）

■時間＝1回目・2回目／午後1時30分～3時

3回目／午前10時～正午

■持ってくるもの＝母子手帳、1回目は体操のできる服装で

●予防接種【ポリオ】

■期日＝5月11日（火）・18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、印鑑

※「予防接種カレンダー」が役場1階の案内、健康管理センター、子育て支援センターに置いてあります。

福祉課児童福祉係からのお知らせ

●児童福祉係（内線167）

平成22年4月から、「子ども手当」が始まりました！

子ども手当とは？

中学校を卒業するまでの子ども1人あたり、月額1万3,000円（平成22年度）が、子どもを養育している人に支給されます。（所得制限はありません。）

子ども手当を受給するには？

手続きが必要ですが、次の場合のみ必要です。

①中学2～3年生の児童を養育している世帯（下に小学生以下のお子さんがいる場合も、増額手続きが必要です）

②中学1年生以下の児童を養育している世帯で、先月まで児童手当をもらっていなかった世帯（所得超過や未手続きの世帯）

※対象世帯には、4月中旬に案内文書を郵送しています。まだ手続きが済んでいない世帯は、早めに手続きをしてください。

※手続きの最終締め切りは、9月30日です。

この日を過ぎると、手当がもらえない月が出てきますので注意してください。

※ただし、公務員はこれまでの児童手当を同じように、所屬庁での手続きとなりますので、ご注意ください。

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

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

■期日＝5月20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（愛川先生 ほか）

■期日＝5月25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（健康ヨガ）

■期日＝5月26日（水）

■時間＝午後1時30分～3時

■場所＝町総合福祉センター「大会議室」

動きやすい服装でおいでください。

水分補給・タオル等を忘れずに！

●お誕生会

■期日＝5月27日（木）

■時間＝午前10時～11時

■内容＝4・5月生まれのお友達をきているみんなでお祝いします。

今月の歌♪
ふっふっふー♪
①かぜがふいてきた
（子供をひざの上に
乗せて向かい合い
左右に優しくゆれます）
②ふー
（子供の顔に優しく
息を吹き掛けます）
③あなたのおかおに
（子供の顔や体を
指で優しく触ります）
④かぜがふいてきた
ふー
（①②と同様）
☆子供に歌うときは
「あなたの」を
子どもの名前に替えて
歌いましょう。

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＝5月17日（月）

■時間＝午前11時～正午

※ストレッチや「歩く」動作を中心とした運動を1時間程度行います。

●平成22年度のがん検診が始まります！！

三股町のがん検診は指定医療機関で受診する個別検診です。

対象に当てはまる人は早期発見の為にぜひ、検診を受けましょう。

※大腸がん、肺がん検診については日程を別に設定し、集団検診で実施します。

■受診できる期間＝5月1日～平成23年2月28日まで

■検診実施医療機関＝指定医療機関の一覧表が役場1階案内または健康管理センターに置いてあります。

・胃がん検診

■対象者＝40歳以上の人

※平成23年4月1日までに40歳に到達する人も対象です。

■検査内容＝胃部X線間接撮影

■個人負担料金＝3,700円（費用1万2,216円のうち）

☆次の3項目のがん検診については、受診間隔が2年に1回となります。平成22年度は生まれた年が元号で奇数年の人が対象になります。

・前立腺がん検診

■対象者＝50歳以上で生まれた年が元号で奇数年の人

（例：昭和35年、33年、31年など）

※12月31日までに50歳に到達する人も対象です。

■検査内容＝血液検査によるP S A値測定

■個人負担料金＝1,700円（費用5,800円のうち）

・子宮がん検診

■対象者＝20歳以上で生まれた年が元号で奇数年の人

（例：平成元年、昭和63年、61年、59年など）

■検査内容＝子宮頸部の細胞診検査

※子宮体部については頸部検診受診者で必要がある人

■個人負担料金＝2,200円（費用7,207円のうち）

・乳がん検診

■対象者＝40歳以上で生まれた年が元号で奇数年の人

（例：昭和45年、43年、41年など）

※12月31日までに40歳に到達する人も対象です。

■検査内容＝マンモグラフィと視触診

※必ず両方の検査を受けてください。

■個人負担料金＝1,900円（費用6,180円のうち）

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

介護用品支給（助成）事業について

●介護高齢者係（内線162）

重度の要介護高齢者を介護している家族に対して、介護用品（紙おむつなど）を購入した費用の一部を助成します。

助成対象者は、町内に住所がある町民税非課税世帯の人で、要介護認定4または5と認定されている人を在宅で介護している家族です。その人に対し、月ごとに1回6,000円（年額7万2,000円）のクーポン券を支給します。

■クーポンが使える介護用品＝

①紙おむつ ②尿取りパット ③使い捨て手袋 ④清拭剤

⑤ドライシャンプー ⑥おむつカバー ⑦防水シート

⑧おしりふき など

※クーポンの支給を希望する人は、事前に申請が必要です。

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

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの心と体の健康を支援していくための総合相談窓口です。介護予防・虐待防止・人権など、何でもご相談ください。一緒に問題の解決に取り組みましょう。

●認知症についての基礎知識（No.2）治療と予防

★認知症の治療

・アルツハイマー型は、薬で進行を遅らせることができます

アルツハイマー型認知症の治療ではアリセプトという薬が広く知られています。

進行を止める事はできませんが、最大で約10ヶ月進行を遅らせることができます。

●脳血管性認知症は、進行を止めることができます

脳血管の障害が原因でおこる認知症は、脳血管の病気の再発、ほかの病気やけが、環境の変化、ストレスなどが原因で進行する場合が多いので、これらを防ぐことで進行を止めることができます。

●精神症状には、原因や状況に応じた対応法があります

幻覚や妄想、うつなどの症状には薬や心理療法、周囲の理解などの対応が必要になります。本人にとっても、家族にとっても穏やかで心地の良い生活を目標に対応しましょう。

●制度が活用できます

認知症の経過は、個人差があります。認知症が進行して寝たきりになる頃には、自分で自身の介護や医療の事を決めることができなくなります。頼るべき人がいない、人に迷惑をかけずに自分の力で生活したいという人は少なくありません。

※一日でも長く、自分の意志に沿った生活ができるように、人権や財産を守るためのさまざまな制度を活用していくことが必要です。お困りのときは、地域包括支援センターに気軽に相談してください。

●予防

★生活改善をすることが、発症の危険を減らします

高血圧や脂血症、肥満、偏った食生活、運動不足が認知症になりやすくなると言われています。

生活習慣を見直し、バランスのとれた食事、睡眠、運動を心掛けることが予防につながります。

★脳の活性化をはかりましょう

楽しく行う定期的な運動や趣味活動が、脳を活性化するとされています。強制されずに、自分が楽しいと思う運動や趣味を、気持ちよく、定期的に行うことポイントです。また1人で黙々とするのではなく、家族や仲間とおしゃべりしながら行うことが、より効果的です。

※今回でいったん認知症のシリーズを終了し、次回からは介護予防についてお話します。

●「足もと元気教室」5月15日～6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	5月20日・6月10日
轟 木	午後1時30分～ 3時	轟 木 集 落 館	5月24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	5月26日・6月9日
中 原	午前9時30分～11時	中原コミュニティーセンター	5月26日・6月9日
寺 柱	午後1時30分～ 3時	寺 柱 青 年 の 家	6月10日
2地区	午後1時30分～ 3時	2地区交流プラザ	6月 8日
前 目	午後1時30分～ 3時	前 目 研 修 館	5月19日
餅 原	午後1時30分～ 3時	餅 原 研 修 館	5月17日
梶 山	午前9時30分～11時	第 4 地 区 分 館	5月19日
今 市	午前9時30分～11時	今 市 児 童 館	6月 7日
小鷲巣	午後1時30分～ 3時	第 3 地 区 分 館	5月27日
1地区	午前9時30分～11時	第 1 地 区 分 館	5月21日・6月4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。



◎ 今月の表紙

『子どもは地域の宝』



子育て支援センターにて

「子どもは地域の宝」という言葉が心に残りました。
この笑顔が地域の温もりの中で育って、将来、この町を好きになり支えてくれたらと願います。
多くの可能性を秘め、好奇心旺盛に遊ぶ姿が、とても印象的でした。

みまた ぐらしのカレンダー

1. May ~ 8. June 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)
※歯科については☎25-4100に
問い合わせてください。

◎ 5月の予定

1	土		
2	日	◎相良内科(内) ◎豊栄クリニック(内) ◎政所医院(内・小) ◎三州病院(外・胃・内) ◎姉川医院(皮・泌) ◎中山産婦人科(産・婦)	☎22-4086(前田町) ☎39-2525(下長坂町) ☎58-2171(高城町) ☎22-0230(花緑町) ☎22-2205(小松原町) ☎23-8815(前田町)
3	月	◎城南病院(小・内) ◎いづみ内科(内) ◎田中隆内科(内) ◎マドコロ外科(外・胃・整) ◎速見医院(泌) ◎永吉眼科(眼)	☎26-3662(大王町) ☎22-7111(鷹 尾) ☎52-0301(三股町) ☎22-0138(小松原町) ☎24-8344(妻ヶ丘町) ☎22-1530(姫城町) ・図書館休館日
4	火	◎瀬ノ口医院(内・消) ◎ベテスダクリニック(内) ◎山田医院(内・小・リウ・アレ) ◎倉内整形(整) ◎安藤医院(消・外・内) ◎吹上耳鼻科(耳鼻)	☎25-5155(姫城町) ☎22-1700(年見町) ☎64-2816(山田町) ☎22-1252(上 町) ☎39-2226(豊満町) ☎21-4133(鷹 尾) ・図書館休館日
5	水	◎有川医院(呼吸・胃) ◎園田光正内科(内) ◎はしぐち小児科(小) ◎池之上整形(整・リハ・リウ) ◎土井外科(胃・外) ◎たき心療内科(心内・精・神内)	☎24-6677(上川東) ☎38-5115(太郎坊町) ☎24-5500(都原町) ☎23-2311(上川東) ☎22-1825(上東町) ☎46-9191(若葉町) ・図書館休館日
6	木	・缶・びん	・図書館休館日
7	金	・可燃物	
8	土		
9	日	◎共立医院(内) ◎富田医院(内・小) ◎長倉医院(内・小) ◎仮屋外科(外・胃・内・肛門) ◎吉見クリニック(外・整・内) ◎きたむら皮膚科クリニック(皮・ア)	☎22-0213(蔵原町) ☎23-4586(栄 町) ☎52-2109(三股町) ☎25-7712(志比田町) ☎58-5633(高城町) ☎38-7300(吉尾町) ・図書館休館日
10	月	・不燃物	・図書館休館日
11	火	・可燃物	
12	水		

13	木	・トレイ・ペット	
14	金	・可燃物	
15	土		
16	日	◎宮永病院(内・胃・外) ◎原田医院(内・小・外) ◎陽病院(内・胃) ◎たかお浜田(外・内) ◎小牧病院(整) ◎いそいち産婦人科(産・婦)	☎22-2015(松元町) ☎26-3330(郡元町) ☎62-1100(高崎町) ☎22-8818(鷹 尾) ☎24-1212(立野町) ☎22-4585(平塚町)
17	月	・不燃物	・図書館休館日
18	火	・可燃物	
19	水		・図書館休館日
20	木	・缶・びん	
21	金	・可燃物	
22	土		
23	日	◎宇宿医院(内・小・胃) ◎しげひらクリニック(内) ◎大岐医院(内・胃・外) ◎宗正病院(外) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ◎くぼた眼科(眼)	☎25-9031(栄 町) ☎27-5555(神之山町) ☎57-2025(山之口町) ☎22-4380(八幡町) ☎22-1455(志比田町) ☎26-3100(南鷹尾町)
24	月	・不燃物	・図書館休館日
25	火	・可燃物	
26	水		
27	木	・トレイ・ペット	
28	金	・可燃物	
29	土		
30	日	◎藤元上町病院(内) ◎松山医院(内・呼吸・リウ) ◎教山医院(内・小) ◎飯田整形外科クリニック(整) ◎海老原記念(内) ◎やの耳鼻科(耳鼻)	☎23-4000(上 町) ☎24-1046(上川東) ☎62-1205(高崎町) ☎46-5115(上 町) ☎22-2240(立野町) ☎27-5222(吉尾町)
31	月	・不燃物	・図書館休館日

◎ 6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	◎三嶋内科(内) ◎ケイオークリニック(内・小) ◎畠中医院(内) ◎吉松病院(外・整) ◎とまり内科外科胃腸科(内・外・胃) ◎西元眼科(眼)	☎24-7171(鷹 尾) ☎46-4500(一万城町) ☎52-6000(三股町) ☎25-1500(蔵原町) ☎52-1135(三股町) ☎25-8888(中原町)
7	月	・不燃物	・図書館休館日
8	火	・可燃物	

毎月19日は食育の日

- 問い合わせ：
健康管理センター
☎52-8481

いきいき げんき！

～大人もいっしょに「食育」～

町の
栄養士
から

★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。

5月の旬食材…セロリ

特有の香りや苦味には精神を安定させたり、イライラを鎮める効果があります。茎より葉のほう
が栄養価が高いので、丸ごと食べる工夫をしましょう。(表示の材料はすべて1人分です。)



◎赤の皿 カツオのコロッケ

【主菜1つ(SV) 副菜1つ(SV)】 381kcal 塩分1.9g

材 料 かつお…50g、じゃがいも…100g、玉ねぎ…40g、おろししょうが…少々、砂糖…小さじ2、しょうゆ…小さじ2、溶き卵…適量、小麦粉…適量、パン粉…適量、揚げ油…適量、レタス…20g、トマト…50g

作り方 ①ジャガイモは丸ごとゆでる。やわらかくになったら皮をむき、つぶす。②玉ねぎはみじん切りにする。③カツオはうすく切り、しょうが、砂糖、しょうゆといっしょに煮て、最後に玉ねぎを加えさつと火を通す。④ジャガイモとカツオ、コーンをよく混ぜ、丸く丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて170度に熱した油で色よく揚げる。⑤レタスとトマトといっしょに盛り付ける。

◎黄の皿 ごはん

【主食2つ(SV)】 250kcal 塩分0g

ごはん 150g

◎緑の皿 セロリとアスパラのきんぴら

【副菜1つ(SV)】 44kcal 塩分1.0g

材 料 セロリ…50g、アスパラ…25g、薄口しょう油…小さじ1、ゴマ油…小さじ1/2、酒…小さじ1/2、ゴマ…小さじ1/4

作り方 ①セロリは筋をとり、斜め薄切りにする。アスパラは根元のほうの皮をむき、斜め薄切りにする。②ごま油で炒め、調味料を加えて軽く炒める。ごまをふる。

◎緑・白の皿 若たけみそ汁

【副菜1つ(SV)】 54kcal 塩分1.2g

材 料 水煮たけのこ…50g、乾燥わかめ…1g、油揚げ…5g、煮干し…5g、水…150cc、みそ…大さじ1/2

作り方 ①鍋に煮干しと水を入れ中火にかける。沸騰してから20分ほど煮て、煮干しを取り出す。②油抜きして細く切った油揚げと、たけのこを入れてさつと煮て、みそを溶きいれる。③わかめを加える。

◎白の皿 メロン

【果物1つ(SV)】 43kcal 塩分0g

メロン 100g



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

5月31日(月)は納付期限です

- 納税管理係(内線144・145)

納付期限内に納付しましょう。

- 軽自動車税(全期)

※口座振替は5月25日(火)が振替日です。再振替は行っていないません。22日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

「口座振替」が便利です

- 納税管理係(内線144・145)

町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替をご利用ください。

- ◎ 申込手続き

- ・ 口座振替依頼書は、金融機関または郵便局に備えてあります。
- ・ 金融機関などへ「預金通帳」「その届出印」をお持ちにな

り、口座振替依頼書に必要事項を記入のうえ、申し込んでください。

- ◎ 金融機関など(各支店・各支所)

都城農協、宮崎銀行、宮崎太陽銀行、都城信用金庫、鹿児島銀行、郵便局、九州労働金庫

- ◎ 口座振替ができる町税

町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

- ◎ 口座振替ができる預金の種類

普通預金、当座預金、納税準備預金、通常郵便貯金

- ◎ 口座振替の開始月

ご依頼の翌月または翌々月からの引き落としになります。

- ◎ 振替日

毎月25日(金融機関が休みの場合、翌日になります)

- ◎ 注意事項

再振替は行っていないませんので、振り替えができなかった場合は、納期限後に、はがき大の「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。

・ 町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替のご利用を！ ・ この社会 あなたの税がいきている ・ たばこは町内で買ひしょう

