

MIMATA

PublicRelations

元気をもろたねー。

涼しくなったこの時期、
少しでも体を動かしてみませんか？

**足もと元気教室で
体も心も健康に！**

10

お知らせ

【町長選挙】

第18代町長に

木佐貫 辰生氏が
当選されました

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 10 Vol.482



広報みまた 平成22年10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



がんばろう宮崎！
～子どもたちに笑顔と感動を～

OHオフィス 太田ひろしの
マジックショー

■日時 **11月6日(土)**
開場／午後1時45分 開演／午後2時(約60分)

■料金／大人:800円、子ども(4才以上～高校生):500円
※チケットは150枚限定となりますので、お早めにお買い求めください。※全席自由
※4才未満の子どもは無料で入場できます。※チケット発売開始日／10月13日(水) 午前9時

■会場／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**

第32回 宮崎県高校総合文化祭 演劇部門

第63回 宮崎県高校演劇コンクール 県大会

「宮崎県高校総合文化祭 演劇部門」とは、
言わば高校演劇界の甲子園。
10月に開催される予選会を
「三股を屈指する」を合言葉に、
勝ち抜いた6校が、この三股に集結します。
高校生ならではの
まっすぐな瞳
胸に宿る熱い思い
を演技という翼にのせて、
九州大会、全国大会へと
羽ばたいていきます。
三股町から踏み出される軌跡、
その第一歩…。
そんな貴重な瞬間を、ぜひご覧下さい。

■日 時／**11月28日(日)** 開会／午前9時
■料 金／**無料**
■会 場／三股町立文化会館
■主 催／三股町・三股町教育委員会・宮崎県高等学校文化
連盟・宮崎県高文連演劇専門部
■お問い合わせ／三股町立文化会館 **TEL.0986-51-3462**

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

東京演劇集団 風

文化芸術振興費補助金
(芸術創造活動特別推進事業)

to be or not to be

11月26日(金)

■開催日時／開場／午後6時 開演／午後6時30分
■料 金／一般 **2,000円** (当日2,500円)
小学生～高校生 **1,500円** (当日2,000円)
※全席自由 ※電話予約可
■出演／佐野準 柳瀬太一 柴崎美納 栗山友彦
坂牧明 白根有子 稲葉礼恵 田中悟 田
中賢一 車宗洸 佐藤勇太 白石圭司 清
水菜穂子
■会 場／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**

【町長選挙】

第18代町長に

木佐貫辰生氏が当選されました

第18代町長が就任しました。

任期満了に伴う三股町長選挙は、9月12日、町内11カ所の投票所で投票が行われました。

即日開票の結果、木佐貫辰生氏（57）が当選、23日、第18代三股町長に就任しました。

木佐貫氏は、14日、役場で行われた『当選証書授与式』に出席。山元秋夫選挙管理委員長から当選証書を受けました。

就任後、初登庁となった24日は、町職員に対して「元気なまち三股町実現のため、全精力を注ぐ所存です。職員の皆さんのよりいっその奮起とご協力をお願いします」と呼び掛けました。



●選挙管理委員会発表の開票結果は次のとおりです。

木佐貫辰生氏：7623票
重久 邦仁氏：2812票

・当日有権者数：1万9456人
・投票者数：1万518人
・有効投票数：1万435票
・無効投票数：83票
・投票率：54.06%

また、三股町議会議員補欠選挙は、選挙すべき一人に対して福永廣文氏一人が立候補。結果、福永氏が当選となりました。



福永廣文氏
（ふくながひろふみ）
蓼池在住。58歳。

就任のごあいさつ 第18代三股町長 木佐貫辰生

多くの町民の皆さまのご支援、ご支持で町長に就任することができ、大変光栄に思っています。その責任の重さをひしひしと感じているところであります。まずは、心からお礼を申し上げます。

口蹄疫の非常事態宣言の解除を受けての立候補表明、後援会活動と短い期間での選挙戦でありましたが、充実した、活発な活動でありました。多くの方々に出会い、ご支援をいただき、ふるさと三股への思いをより強くした期間でもありました。

本町は、平成の大合併に抗し、自主自立を掲げ、合併せずまちづくりを進めてまいりました。景気悪化で税収が伸び悩み、また地方交付税が削減される中、町民サービスが低下しないよう行財政改革を断行し、また子育て支援や中心市街地の活性化、過疎対策など特色あるまちづくりを進めるため頑張っただけではありません。しかし、地方自治体、市町村を取り巻く環境は、依然として厳しく予断を許さ

ない状況です。

このような中、わたくしは、立候補にあたって「自立と協働で創る元気なまち三股町」をスローガンに掲げ、まちづくりの方向性を町民の皆さまに訴えてきました。わたくしは、元気なまち三股町を実現するため、次の5つのプロジェクトの視点から三股町の未来づくりに取り組めます。

① まち、むら元氣 わいわいプロジェクト

皆さんが住んでいる地域、集落の絆を取り戻し、集落を元気にする取り組み

② 産業いきいきプロジェクト

農林商工業の連携で雇用、所得交流を増やす取り組み

③ 少子高齢化 すくすくプロジェクト

少子高齢化社会の実態を踏まえ、社会的弱者の福祉向上を図る取り組み

④ スポーツ・文化 わくわくプロジェクト

教育文化をはぐくみ、心身共に健全な「みまたっ子」を育成し、アスリートのまちを目指す取り組み

組み

⑤ エコクリーン さわやかプロジェクト

21世紀は環境の世紀といわれますが、本町でも大きな課題であるゴミ問題や下水道をテーマにした取り組み

これらのプロジェクトは、すべてが町民との「協働」作業です。これらの取り組みを皆さまのご協力・ご理解を得て、着実に、確実に実施したいと考えています。

元気なまち、社会の絆を大事にする町、夢あるふるさと創造のため、粉骨砕身、全力で頑張ります。皆さまのご理解、ご支援をお願いします。就任にあたってのあいさつといたします。



PROFILE

木佐貫辰生氏（きさめきたつお）

樺山（山王原）出身。57歳。三股小、三股中、都城泉ヶ丘高校、早稲田大学社会学部卒。80（昭和55）年三股町役場入庁。企画調整課長、農林振興課長、生涯学習課長、財政課長、産業振興課長を経て08（平成20）年副町長に就任。趣味はテニス、散歩。

退任のあいさつ

第17代町長 桑畑和男

このたびの、任期満了に伴い、退任するに当たりまして、一言お礼のごあいさつを申し上げます。

不肖わたくし、平成10年9月から、多くの町民の皆さまの信託を受け、町長に就任以来3期12年という長い間、町政を担当させていただきました。この間、わたしの不徳のいたすところから、大変ご迷惑をお掛けいたしました。ここに無事にその任を終える事ができますのも、多くの町民の皆さまの崇高なご指導、ご支援によるものであり、深く感謝とお礼を申し上げます。

顧みますと、長いようで、短かったような、ただ無心に走り続けた12年間でした。その中でも、特に国の小泉構造改革によって、厳しい財政運営が強いられると同時に平成大合併が国の主導で強行され、これらに町民の皆さまと一体となって、取り組んでまいりました。

職員時代から考えますと、実に通算53年を数え、大変ありがとうございました。これからは一町民として社会奉仕に努めながら、町政の伸展を見守ってまいりたいと存じます。

結びに、三股町の今後ますますのご隆盛と、町民の皆さまがたのさらなるご健勝、ご多幸をお祈り申し上げて、退任のお礼のあいさつとさせていただきます。



足もと元気教室で 体も心も健康に！

筋力や体力の低下は、健康維持に大きく影響します。
自分に合った体操で、体も心も健康につなげませんか？

東植木在住の馬渡心愛ちゃん（まわたりこころい）は、

おじいちゃん、おばあちゃんが大好き。

「ここあが大きなまで元気できてね」。

3人で散歩しながら、

心愛ちゃんは大好きな

おじいちゃん、おばあちゃんに

言いました。



あれっ？自分では足をあげたつもりなのに…

年齢を重ねるごとに、目で見ただけで簡単に越えられると思つた段差につまずいてしまつたり、バランスを崩した時に転びやすくなつたり、腰や間接が痛くなつたり…。こういった経験はありませんか。これは、年齢に伴つて運動機能が低下しているためです。運動機能の低下には、反射神経や筋力が低下することなどが挙げられます。体のバランスを崩した時などに、とつさの身のこなしができなくなつてくるのは、そのせいです。また、そのことが転倒につながつてしまふ危険性もあります。

無理なく体を動かすことが健康への第一歩

運動機能は、使わないと低下し、使いすぎると壊れやすくな

いつまでも元気であらんと！

「孫の心愛が成人するまでは元気であらんとね。孫と一緒にいるんな所へ出掛けることは、わたしたちの楽しみです。そのためには、まず自分の体が自由に動くこと、これが基本ですね」と馬渡重彦さん（寺柱）。

「本当に、いつまでも健康でいたいですね。でもまだまだ元気と思つていても、やつぱり年齢

には勝てないですね。最近は夏の暑さにこたえたり、ひざや腰が痛くなつたり。以前はこんなことなかったんですけどね」と馬渡美代子さん。

二人は、孫の心愛ちゃんと出掛けることが楽しみだと話します。そのためには、いつまでも元気でいたい。でも最近、ちょっとしたことで疲れやすくなつたり、これからの健康維持に不安もあるようです。

るといわれています。体を動かさないことも、自分の体力を考えずに無理をすることもどちらもよくありません。「自分に合った方法で無理なく体を動かす」。そうすることで、筋力や体力の低下を遅らせることができます。いくつになつても健康増進につなげていくことができるのです。

あなたに合った健康づくりを「足もと元気教室」で

町地域包括支援センターと健康管理センターは、そういった筋力の低下を予防して、いつまでも健康でいてほしい、住み慣れた家で生活できるように、という思いで「足もと元気教室」を実施しています。

今回は、中原地区で9月8日に行われた「足もと元気教室」の様子をのぞいてみました。この日の参加者は14人。まず、保

健師と看護師による血圧測定と問診が一人ずつ行われ、その日の体調などを相談していただきました。その後、この教室のリーダー松山登美子さんによる準備体操。肩こりなどにきくという体操も含め、ゆつくりと柔軟体操を行いました。続いて、専門のインストラクターによる指導。「三股ばやし」の音楽と一緒に体を曲げたりひねったり。一人ひとりていねいな指導で、足の

筋力を鍛える動きを中心に、皆心地よい汗を流しました。

そして何より、約1時間半のこの教室は、終始笑い声が絶えません。教室が始まる前には、世間話や大きな笑い声が教室に響きます。ここへ来ると、心も元気になつていくようでした。仲間と話し、笑い、できる範囲で体を動かす。このことが、元気でいきいきと暮らすことに大きくつながっているのかもしれない。

「足もと元気教室」は
誰でも参加できます！



「足もと元気教室」は、誰でも参加できます。各地区12カ所て月に1～2回開催されています（14頁に10月15日～11月14日までの日程を掲載）。

準備するものは、体操のできる服装、シューズ、水分補給用の飲み物のみ。途中からでも参加できます。詳しくは、町地域包括支援センターにお問い合わせください。

◎問い合わせ＝☎52-1111（内線169）



リーダーの松山登美子さんは、皆に声を掛けながら
ていねいに準備運動を進めていきます。
また体操では、ボールなども使いながら、
工夫された内容が盛りだくさん。
終了後、皆すっきりとした表情を浮かべていました。



自宅で気軽にできる
三股町はんとけん体操

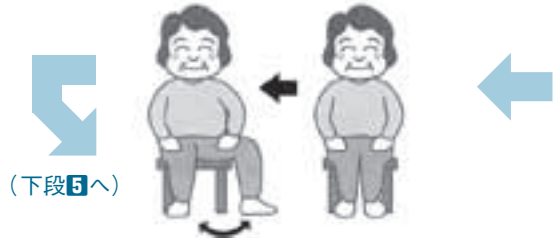
教室へ参加することが難しい人でも、自宅で時間の空いた時に手軽にできる体操があります。筋力の低下を予防し、転倒を予防するための体操「三股町はんとけん体操【チェアー体操編】」を紹介します。朝の涼しい時間やお風呂上がりのちよつとした時間に、試してみたいかがでしょうか。

いつまでも元気でいきいきと暮らすために、自分にできる範囲で体力を維持させましょう。運動の秋、涼しくなってきたこの時期に、少しでも体を動かしてみませんか？

いつまでも元気でいきいきと暮らすために、
自分にできる範囲で体力を維持させましょう。
涼しくなったこの時期、
少しでも体を動かしてみませんか？

4 足を外に開いて

それぞれ足を左右に、図のところで開きます。
その後ゆっくり元の位置に足を戻します。



3 足首曲げ伸ばし

座った状態から、片足を前方へ伸ばします。つま先を伸ばした状態からゆっくりとつま先を自分の方へ持ち上げ、その後元へ戻します。



2 ひざ伸ばし

いすに腰掛け、両手でいすの座席の両端を握ります。そのままの姿勢から、片側のひざを足が床と平行になるぐらいまで伸ばします。



1 体前倒し

いすに腰掛け足を左右に開き、背筋を伸ばします。そのままの姿勢で、上体をゆっくり前に倒します。(図ぐらいまで)



- 各運動は8回を基本に行ってください。
- できない運動は、とほして行ってください。
- 順番は番号とおりが基本ですが、変えても構いません。
- 慣れてきたら、毎日行いましょう。

三股町 はんとけん体操 【チェアー体操編】

9 ひざ後ろ上げ

両手でいすの背もたれを持ってまっすぐ立ちます。その姿勢から足を後方へ図のところまでゆっくりあげます。そこからゆっくりおろします。



8 つま先立ち

立った状態から、いすの背もたれを持ち、かかとをゆっくりと上方へあげ、元に戻します。



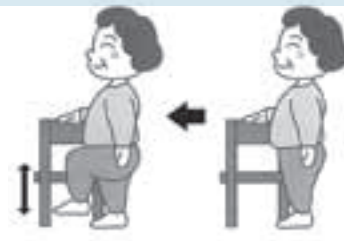
7 ひざ曲げ

両手でいすの背もたれを持って、まっすぐ立ちます。その姿勢からひざだけを曲げて、図のところまでかかとをゆっくりあげます。そこからゆっくりおろします。



6 ひざ上げ

図のところまでひざを上方へ引き上げます。いすの背もたれを持って、行ってください。



5 ひざ曲げ伸ばし

いすの背もたれを持ち、軽く腕に体重をかけます。その姿勢からひざを図のところまで横にゆっくり曲げ、その後ゆっくり伸ばします。



◎体操に関する問い合わせ／ 町健康管理センター ☎52-8481・町地域包括支援センター ☎52-8634

Interview

参加者
長崎ミツエ さん

毎月2回のこの教室が楽しみの一つです。腰が痛くてできない時もありますが、自分にできる範囲で、無理せず体操しています。体操した後は体が軽くなった気がします。ここに来ると、皆で話したり笑ったり。それもまた、健康の秘けつですね。



「足もと元気教室」中原地区リーダー
松山登美子 さん

この教室に参加して7年目になります。わたしも楽しいですし、皆さんが楽しみに来てくれることがうれしいです。少しでも皆さんの健康に役立てばと思って続けています。体操教室だけでなく、一緒に食事会をしたりしてるんですよ。



体操の前には、皆でおしゃべり。
教室中に笑い声が響きます。
このおしゃべりも、心の元気に
つながっているのかもしれない。



あがな
贖いの日々 交通事故はもうたくさん

人の命……。これ以上かけがえのないものはありません。わたしはあまりにも愚かで身勝手な行動から人の命を奪ってしまつたという、取り返しの付かない過ちを犯してしまいました。夜中に目が覚めると、時間を元に戻したい、すべて夢であつてほしいと幾度も考えます。

当時、わたしは会社の事務所を移転したばかりでした。帰宅途中に日ごろからよく行くバーに立ち寄つたのです。車は置いて帰るつもりでした。お酒を飲み、閉店後にタクシーを待っていました。その日はタクシーが来ませんでした。そして、それ以上待つことができず、自分の車に乗ってしまつたのです。心の中に過信が生まれたのです。ゆつくり運転すれば大丈夫だろうという考えがあつたのです。わたしは普段より慎重に運転していたのを覚えています。しかし、それは「つもり」でした。しばらく走ると、車は自宅近くの本線と側道が合流する場所に近づいて来ました。側道に入るためにドアミラーで後方の確認をしました。

その瞬間でした。ドンという音と衝撃がありエアバックが視界を真っ白にしました。わたしは何が起きたのか分からず、路肩に止まりました。そして、運転席のドアを開け後方を見て血の気が

引きました。オートバイと人が倒れていたのです。わたしは信号待ちをしているオートバイに衝突したのです。時間とともに現実を理解してきました。自分のしたことの重大さを知り、絶望感が増していきました。そして、何よりも被害者ご遺族に何とおわびをすれば良いのか、取り返しの付かないことにどのように謝罪すれば良いのかと……。ご両親は直接息子に謝ってくださいと言われ、わたしは仏前に案内されました。直接謝ることなど、もうできないのです。穏やかな表情の彼がわたしを見ていましたが、わたしは目を合わせることができなかったのです。ご両親はいまだに実感が無いとおっしゃっていました。まだ生きているような気がしますと……。

すべてはわたしの弱さが原因なのです。その後のわたしは、被害者の墓前に足を運ぶ日々が続きました。そして、判決の前にご自宅へ伺ったとき、わたしにこう言ってくださいました。息子の分まで、長生きして、人のためになるように生きてくださいと……。

わたしは、この言葉の重みを今まで考えてきました。長生きするということはその分、自分の罪に向き合うということです。人のために生きるということとは、人間らしく生きるといふことだと思えます。そして、生かされていることを忘れない

※ 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、友人など親しい人々から隔絶され、自ら犯した罪を反省している様子が文脈の端端から伝わってきます。
 このような悲惨な事故を引き起こさないよう、心の戒めにしたいだと思います。
 (財団法人交通安全協会提供)

命の重み

T・Y 37歳 会社経営

言葉でもあります。この言葉には命の重み」が込められていると思えました。わたしは一日、一日を大切に生きるようにし、自分を見つめる心を忘れないよう心掛けています。罪を犯した以上、悔やんでも悔やみきれない思いは一生続くでしょう。人の命を奪つたということをよく考え、悩み苦しんで生きていかなければならないと思つています。それが謝罪をしていくということなのかとも知れませんが。答えが見えてくるかは分かりませんが、近づく努力を忘れずに、犯した罪の重さを深く受け止めていきたいと思えます。

ただいま!

ただいま! 8月に夫のステイプと一緒にオーストラリアへ帰りました。オーストラリアは冬で、毎日の気温はだいたい10〜13度でした。でもときどき6〜8度にもなりました。そのような日には厚いジャケットとブーツを着ていました。ある時には15度になって、Tシャツで外で遊んでいました。日焼けをするぐらい暑かったです。

オーストラリアにいる間に、たくさんの親せきと友達に会いました。久しぶりにオーストラリアの食べ物やたくさん食べました。2人はちょっと太りました。一番最高だった食事はステーキ・ハウスで食べたステーキでした。夫の注文したステーキが700グラムでした。45分ぐらいで全部食べ終わりました。私は200グラムのステーキを頼みました。

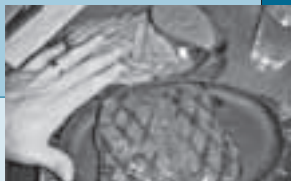
オーストラリアにいる間に、姪っ子が初めて「将来、わたしも日本に遊びにいつてもいいかな」と言いました。びっくりしました。うれしかったです。オーストラリアに帰っている間に、オーストラリアのいろいろな家や学校、動物、食べ物、景色の写真を撮りました。

みんなに見せるのを楽しみにしています。



キャレン・ブラウン

700gのステーキ



【ミュージカル】

8月29日、都城ミュージカルクラブ(MMC)第1期生公演「Map Wander」地図にない村」作/廣畑明美 演出/浅野隆志を開催しました。

この都城ミュージカルクラブは、都城地区の中高生・社会人を中心に結成されたクラブで、1期生は15人。主宰者である浅野氏のもと、昨年の7月から約1年間、都市市ウエルネス交流プラザで練習に励んできました。

初めての大きな舞台での公演にもかかわらず、1期生は堂々とした演技、歌や多彩な演出で観客を魅了していました。公演の最後は、出演者全員による歌で締めくくられ、観客からの大きな拍手の中、1年間の集大成を出し切った安ど感や達成感からか、出演者の目からたくさん涙があふれていました。

【三股で生まれた脚本家】

本公演の作者である廣畑明美さんは平成18年度自主文化事業 戯曲講座



堂々と演技する「都城ミュージカルクラブ」第1期生メンバー



演技にも熱が入ります



©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

●読み聞かせ講座を開催しました

8月17日、図書館の多目的ルームで、木城えほんの郷から宮田香子さんを講師に招き「読み聞かせ講座」を開催しました。参加したのは、親子約30人。はじめに、子どもたち向けに絵本の読み聞かせをしました。宮田さんは「子どもが読んでほしいと持ってきた絵本は、絶対に読んであげること」「絵本というものが、子どもにとって楽しいという気持ちにさせること」が大切だと話しました。

●図書館まつり

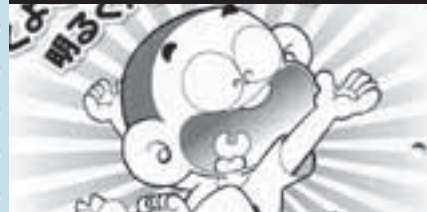
10月27日から11月9日までは、秋の読書週間です。図書館では、この期間に、いろいろなイベントを計画しています。まだ、図書館に行ったことのない人、いつも利用している人、皆さん、ぜひ、図書館までお越しください。

●貸出体験

10月27日(水)〜11月7日(日)の期間、小学生以下の子どもたちは、パソコンを使って、自分で借りる本の



宮田さんの「読み聞かせ講座」の様子



ぼんちくんでおなじみ! みやこのジョーさんがやってくる



●貸出処理を体験することができます。

●みやこのジョー講演会

演題「私のマンガ人生」

10月31日(日)午後2時30分
 本名は、今村幸一さん。町在住で、会社員をしながらマンガ小冊子「ぼんちくん」を製作しているみやこのジョーさんによる講演会です。

●おはなし会

10月30日(土)午前10時30分
 ぶどうの会が、楽しいお話をたくさんします。

●切り紙体験

10月30日(土)午後2時30分
 図書館職員が講師となり、折り紙とハサミを使って、いろいろな形を作ります。

■休館案内(17日ぐらしのカレンダー)
 月曜日(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)



白寿を迎えた
横山ミツさん
(新馬場)

「健康でいられるとありがたいですね。よくしゃべって笑うことが元気の源になっているのかもしれないですね。」

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歳以上)を迎えた町内在住者504人に敬老祝い金を贈りました。

このうち、8月23日、桑畑町長は、白寿を迎えた横山ミツエさん(新馬場)宅を訪れ、「これからお元気な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)を迎えた人や99歳以上の人の自宅を訪問。臼井ミツさん(上新)手作りのお菓子なども手渡し、長寿と健康を祝いました。

いつでもお元気で 504人に敬老祝い金



剣道部主将
田中芳秀くん
(東植木)

「ここにも負けないチームワークで勝ち取った準優勝です。そして、応援してくださった方に感謝したいです。」

「体が小さい分、足を使ってどんな体勢からでも打ち込んだ」と話すのは、主将の田中くん。同剣道部の平均身長は、全国強豪チームの平均身長より約5センチ低い163センチ。チームワークと工夫された練習方法、そして勝負への執念で、堂々の準優勝を手に入れました。

三股中剣道部 全国大会で堂々の準優勝

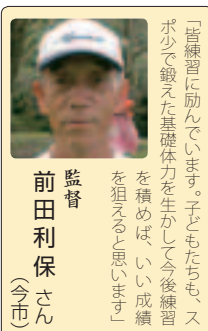


参加者
緒方文哉くん
(右・5年生)
藤野利耶くん
(左・6年生)

「溝のくは難しかったけど、川の中に魚がいたり、皆でかけ声を出し合ったり、楽しかったです。」

本大会にあわせ、各チームはタイヤチューブやドラム缶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。

梶山小いかだ下り大会 地域と学校の連携



監督
前田利保さん
(今市)

「練習に励んでいます。子どもたちも、スポ少で鍛えた基礎体力を生かして今後練習を積み重ね、いい成績を狙えると思います。」

平成23年1月9日「第1回宮崎県市町村対抗伝競走大会」が初めて開催されます。この大会は、小学生から中学生、高校生、一般の選手へとたすきをつなぎ、市町村対抗で競うものです。

本町からは2チームを結成して出場予定。8月28日、各世代で選ばれた選手たちの第1回合同練習が、旭ヶ丘運動公園陸上競技場で行われました。選手たちは同じ目標に向かい、練習に励んでいます。今後も、練習の様子など広報みまたでお届けしていきます。

皆でつなぐ夢 市町村対抗伝大会に向けて



(株)上沖産業
代表取締役
上沖廣美さん

「苦労もたくさんありましたが、これまでご協力頂いた皆様のおかげです。今後も地域に貢献できればと思います。」

その報告に役場を訪れました。同産業が製造する「らっきょう漬物」は、宮崎県産のものを使用し、高品質で業界屈指のシェアを誇っていること、また原料の仕入れからすべて「宮崎県産」にこだわり、地域密着・貢献への意識が高いことなど、その功績がたたえられました。

(株)上沖産業 宮崎中小企業大賞を受賞



地域経済の活性化に向けて
プレミアム商品券発売開始

プレミアム商品券が、町商工会事務所と役場売店で9月1日から発売されました。

この取り組みは、町内で使える2割増しの商品券を発売することで、まち全体の経済活性化を図り、また口蹄疫で影響を受けたまちの元気を取り戻すことを目的とした「口蹄疫活力再興対策事業」の一つです。

売り場では、初日から購入に訪れた多くの人でにぎわい、9月11日で1億2000万円分の商品券を完売。購入した人たちは「町内で買い物をすることで、少しでもまちの活性化につながれば」と話していました。

町は、今後もまち全体の活性化へ向け、全力で取り組みます。

食育の大切さ！
のびのび食育実践教育講演会

9月2日、町教育委員会主催の「のびのび食育実践教育講演会」が町立文化会館で開催されました。これは、食生活から子どもの健康を守るため、本町の食育推進と食に関する意識の向上を図ることを目的としたものです。

「弁当の日」で何が育つか(「弁当の日」に託した夢」と題し、竹下和男氏(元綾川町立綾上中学校校長)によって行われた講演では、子どもだけで作る「弁当の日」を通して、子どもが生きる力を養い、感謝の気持ちを知り、それぞれに成長した事例を紹介。また学校、家庭、地域が連携して「子育ては楽しい」と喜ぶ姿を子どもたちに見せることが大切だと話し、参加者は皆真剣に聞き入っていました。

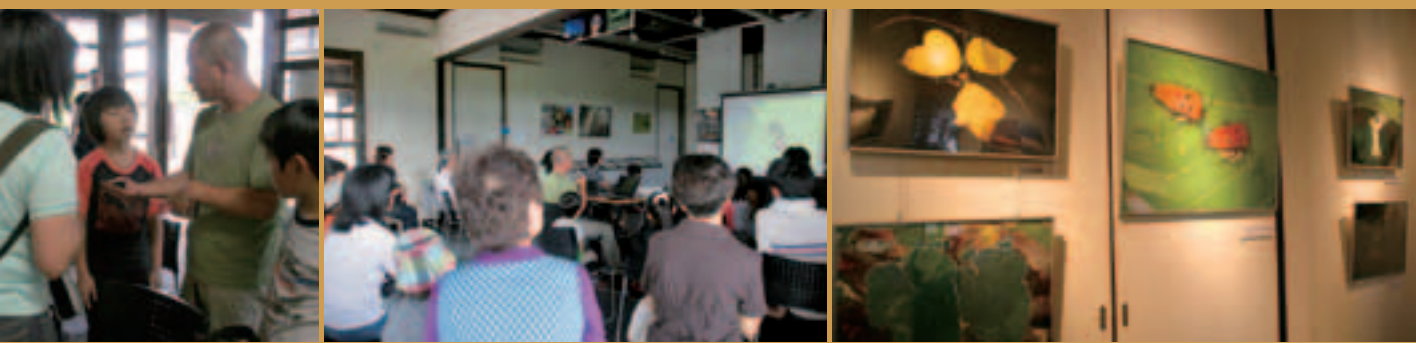


町商工会青年部
全国一斉に清掃活動

8月26日、町商工会青年部(山元栄二部長 31人)は、町立文化会館西側ふれあい中央広場周辺の清掃活動を行いました。

この取り組みは、商工会法が施行50周年を迎えたことから、自分たちで何かできないかと考え、全国の商工会青年部が同日同時刻に行ったもの。午後6時から約1時間、空き缶などのごみを拾い、終了後には多くのごみが集まりました。

また、その日サッカーの練習を終え、偶然その場に居た三股中学校サッカー部員の5人も、自らすすんでごみ拾いを手伝っていました。彼らは心地よい汗を流し、ボランティアの輪が広がった活動となりました。



昆虫の世界の新たな発見！
新開孝さんの昆虫展

「みまたんえき周辺賑わい再生検討部会」は、8月27日・29日、田上在住の昆虫写真家新開孝さんの昆虫展を「みまたんえき」(JR三股駅)で開催しました。

「新開孝」小さな隣人の世界「虫のすゝ技」と題して行われたこの昆虫展には、昨年からのリピーターを含め、町内外から多くの人が訪れました。わたしたちの身の回りにいる昆虫の世界を表現した約20点の写真には、子どもだけでなく大人も興味津々に見入っていました。

さらに、29日に行われた講演では、スライドを使って昆虫の生態や習性などを説明。その多くは町内で撮影されたものです。身近にいたけれど、普段はなかなか見ることができない昆虫のさまざまな表情と、その小さな世界に昆虫の行きぬく知恵が広がっていることに、参加者は皆感心していました。

「知らないことがいろいろ聞けておもしろかったです。標本のチョロを見て、その大きさにびっくりしました。」

来場者
速見音有香さん
(今市)

お知らせ

第14回「みまたボランティアまつり」を開催します

「自分もボランティアとして何かやってみたい。でも、自分にあったボランティアって何だろう？」と日ごろ考えている町民の皆さんに、自分らしいボランティア活動を見つけてもらうことを目的として、「ボランティアまつり」を開催します。さまざまな催しが行われますので、ぜひご来場ください。

■テーマ＝
みまたにひろがれボランティアの輪！
■日時＝10月16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（炊き出し、創作遊び、環境、茶の湯、手話交流）など

※まつりに伴い、バザーの物品を集めています。ご協力をお願いします。

■締切＝10月8日（金）
※益金は、福祉事業に役立てられます。
■問い合わせ
町社会福祉協議会
☎52-1246

第1回「恵の森」植樹参加者募集

森林本来の働きを還元し、良好な環境を守るため、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種栽、「恵の森」として町民の憩いの場を創出し、永く後世に引き継いでいくこととしました。

そのため、後世の町民のために崇高なボランティア精神を持つ、皆さんの参加を募集します。

また、昨年は結婚記念日や孫誕生の記念などとして、植樹会に参加。記念の植樹も多数ありました。あなたも、何かの記念植樹をしてみませんか。

■内容＝植樹ボランティア
■日時＝10月31日（日）

午前8時30分～11時
※小雨決行、雨天時は11月7日（日）に順延
■場所＝町有林（大字長田字佐渡脇ほか）
■集合場所＝長田小学校（駐車場：第5地区分館ほか）
■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、飲み物や道具は各自で持ってきてください
■保険＝町加入ボランティアの範囲内で対応
■申込締切＝10月25日（月）午後5時まで
※苗木提供には、森林環境税の支援を受けています。
■申し込み・問い合わせ
三股町壮年連絡協議会・三股猟友会事務局（教育課 生涯学習係内）
☎52-1111（内線431）
FAX 52-4944

平成23年三股町成人式の開催

平成23年の成人式を次のとおり開催します。
■日時＝平成23年1月5日（水）
午前10時30分～11時30分（予定）
■会場＝町立文化会館
■受付＝午前10時～
■対象＝平成2年4月2日～平成3年4月1日の間に生まれた人

※新成人者には10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し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433）

平成23年三股町成人式の発表者募集

町では、平成23年1月5日（水）実施予定の成人式で、新成人者を代表しての意見発表、町民憲章朗読、成人証書授与を行う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23年1月5日（水）
午前10時30分～11時30分（予定）
■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。
・町民憲章朗読（1人）
新成人者を代表して町民憲章を朗読します。
・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5日（金）
■問い合わせ
教育課 生涯学習係
☎52-1111（内線433）

九州大学による住民講座「エバーグリーンセミナー」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造られた「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『エバーグリーンセミナー』を開催します。

回	月日	時間	内容・講師
第1回	11月20日（土）	午前10時～正午	「造園のつくりだす癒しの音源・水琴窟（すいきんくつ）づくりを体験しよう」 南九州大学 環境園芸学部 徳原隆 准教授
第2回		午後1時～3時	「人と環境にやさしい病害虫・雑草防除」 南九州大学 環境園芸学部 山口健一 教授
第3回	11月27日（土）	午前10時～正午	「冬の草花コンテナガーデン」 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	「造園樹木の剪定（せんてい）・刈り込みについて」 南九州大学 環境園芸学部 竹内真一 准教授 ほか

■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1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
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

「みまたんえき周辺賑わい再生検討部会」サポーター募集についてのお知らせ

町では、魅力あるまちづくりを目指し、「みまたんえき（JR三股駅）」を中心としたいろいろなイベントの開催を通して、にぎわいの創造に取り組んでいます。

現在、「みまたんえき周辺賑わい再生検討部会」を設置し、その中でイベントなどの企画や運営を行っていますこの検討部会と一緒に事業の企画や運営に参加してみたいという人を募集します。

年齢性別など問いません。ぜひ、一緒に「みまたんえき」周辺地域のにぎわい再創出へ向けた取り組みに参加してみませんか。実際の活動は平日の夕方・祝日になります。

■問い合わせ
総務企画課 企画政策係
☎52-1111（内線224）

国勢調査の調査票記入はお済みでしょうか？10月7日までに提出してください

～国勢調査は みんなで描く 日本の自画像～
●国勢調査は、平成22年10月1日現在、

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

日本に住んでいるすべての人や世帯が対象です。

●平成22年国勢調査は、我が国が本格的な人口減少社会となって実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠かせない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。

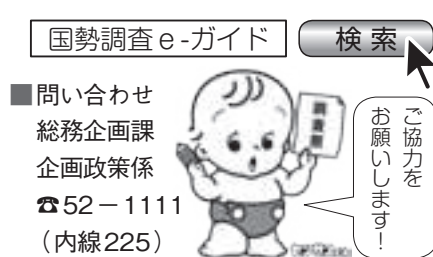
●調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉・雇用対策・生活環境の整備など、わたしたちの暮らしのために役立てられます。

●記入した調査票は、封筒に入れて封をして調査員に渡すか、役場に郵送で提出してください。

・統計法では、調査員に対し、調査票に記入して提出する義務（報告義務）を定めています。
・調査票に記入した内容は、統計の作成に関連する目的以外
・国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話などにご注意ください。に使用することはありません。

※万一、調査票が届いていない場合は、役場へご連絡ください。

※封筒に入れる前に、調査票に誤りがないか、確認をお願いします。
国勢調査については、平成22年国勢調査広報サイト「国勢調査 e-ガイド」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225）

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日から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よろしくお願いします。

■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）

MR T番組「アップレ！Miyazaki」内での三股町のコーナー新設のお知らせ

町では、8月20日から情報発信戦略事業の一つとして、MR Tで平日（月～金）の午前9時55分から10時45分に放送されている「アップレ！Miyazaki」の番組内で、毎週金曜日約2～3分間の間で三股町のコーナー「きゃんきゃん みまた」を生放送で放映しています。

この中で、県内に三股町のたくさんの魅力を発信していきたいと考えています。ぜひ、番組をご覧になり、あわせて三股町の魅力発信にご協力をお願いします。

■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22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
北畑 光子	夫	正廣	72	蓼 池	3万円
中石 沢子	夫	たくみ	55	東植木	3万円
木佐貫芳子	夫	のぼる	84	下 新	5万円
畑中 定雄	次男	健一郎	44	榛 田	3万円
兒玉ノブエ	夫	利則	65	今 市	3万円
ともふさ 友房サツ子	夫	あきら	66	餅 原	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＝11月5日（金）

■受付＝午後1時～1時30分

■対象者＝平成21年10月・12月、平成22年2月・4月・6月・8月生まれの乳児

●マザークラス・パパママ教室

■期日＝

1回目／10月12日（火）午後1時30分～3時まで

2回目／10月19日（火）午後1時30分～3時まで

3回目（パパママ教室）／10月24日（日）午前10時～正午まで

■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

■持ってくるもの＝母子手帳、体操のできる服装

●BCG予防接種を受けましょう。

結核は、医療や生活水準の向上などで患者数は減少しましたが、現在でも毎日新しい患者が増えています。

結核菌がくしゃみやせきをした時に飛び散り、吸い込むことで感染します。感染しても元気な人は免疫によって結核菌の活動を抑えられますが、過労、睡眠不足、栄養不足などで抵抗力が弱まると発病します。予防するためには規則正しい生活を心掛けること、毎年健康診断を受けることが大切です。

子どもについては、結核の発病と重症化を予防するためのBCG予防接種があります。町では生後2か月～6か月未満の子どもを対象に指定医療機関で接種できます。対象となる期間が短いので、早めに接種しましょう。

子育て支援センターからのお知らせ

●子育て支援センター ☎52-8101

●親子ふれあいコンサート♪（愛川先生ほか）

■期日＝10月19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＝10月20日（水）

■時間＝午後1時30分～2時30分

※動きやすい服装とタオル、水筒を忘れずに！

10月の行事予定

【親子教室】親子で調理実習に参加しませんか♪

期日＝10月27日（水）

時間＝午前10時～11時

参加費＝親子で500円

10月1日から申込開始（10組限定、町内在住者のみ）

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

■期日＝10月21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

ファミリー・サポート・センターたんぽぽからのお知らせ

●ファミリー・サポート・センターたんぽぽ ☎52-8180

まかせて会員（子育ての援助を行いたい人）の講習会を開催します。まかせて会員は、まず入会申込書を提出し、センターの承認を受けてから講習会へ参加できます。

●講習会

■期日＝11月10日（水）

■時間＝午前8時30分～午後4時30分

■場所＝町総合福祉センター「元気の杜」

※まずは、センターへお電話ください。

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18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します。

●10月10日は「目の愛護デー」

最近の生活は、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。冷暖房の普及で空気が乾燥しやすい環境や、コンタクトレンズの使用などでも、ドライアイになる人が増えています。

ドライアイは、涙の量が減り、乾燥することで異常が起こる病気です。一番多い原因は「まばたき回数の減少」です。正常な場合、1分間に20回程度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行っている時は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時は「ドライアイ」が隠れている時があります。

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。

●がん検診を受診しましょう

～がん検診 愛する家族への贈りもの～

がんは昭和56年から死因の第一位となり、現在でも約3割の人が亡くなっています。現在では治るがんも増えており、早期発見・治療がとても大切です。

町のがん検診は指定医療機関で受診する個別検診です。医療機関一覧表は役場案内（1階）と健康管理センターにあります。

元気でいきいきとした毎日を過ごすために、ぜひ検診を受けましょう。

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、大変便利ですので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、申し込んでください。なお、介護保険料が年金からあらかじめ差し引かれる人（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28歳（平成23年4月1日以降は25歳）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住民税世帯が非課税であること
 - 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23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

●高齢者の虐待を知っていますか？（その2）

高齢者虐待に関する調査では、高齢者虐待における特徴のひとつに、高齢者の介護や世話をしている半分以上の人が虐待の自覚がないという結果が出ています。知らないうちに不適切な対応になっていないか、次の項目をチェックしてみましょう。

- ・言うことを聞かないので、たたいたり、ののしったりしてしまう。
- ・言うことを聞かないので、話さないようにしている。
- ・介護や世話が大変なので、世話をしない。
- ・良いこと悪いことを分かってもらうため、たたくなどしてしつけをしている。
- ・認知症で徘徊するので部屋に閉じ込めている。
- ・認知症や寝たきりのお年寄りがいて世間体が悪いので外出させなかったり、本人を訪ねてくる人があっても会わせないようにしている。
- ・年金手帳、預金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- ・経済的に苦しいので、病院へ連れて行くことを控えている。
- ・人前でオムツを替える。
- ・下半身を裸にしたまま放っている。

これらは、高齢者との対応で気を付ける必要がある例です。いくつかチェックがついた人は今後の介護や世話について相談してみましょう。

※次回（その3）に続きます。

●足もと元気教室【10月15日～11月14日の日程】

地区名	時 間	場 所	日 程
1地区	午前9時30分～11時	第1地区分館	10月15日(金)・11月5日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	11月2日(火)
小鷺巣	午後1時30分～3時	第3地区分館	10月28日(木)
寺柱	午後1時30分～3時	第3地区分館	11月11日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	10月20日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	10月25日(月)
前目	午後1時30分～3時	前目研修館	10月20日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	10月21日(木)・11月4日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原研修館	10月18日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	11月1日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	10月27日(水)・11月10日(水)
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27日(水)・11月10日(水)

※準備するもの…体操のできる服装、シューズ、水分補給用の飲み物



◎ 今月の表紙

『いつまでも元気で』



多世代交流

子育て支援センター（町総合福祉センター内）の行事として、9月14日、子育て中の親子と町ディサービスセンターの利用者が、共に歌や踊りを楽しみました。子どもの笑顔に、自然と笑顔になるお母さんやおばあちゃん。「元気をもらった」と参加者はとてもうれしそうでした。

みまた 暮らしのカレンダー

1.October ~ 13.November 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。

◎10月の予定

1	金	・可燃物	
2	土		
3	日	◎おおくぼクリニック(内) ☎26-1500(千 町) ◎沖水こどもクリニック(小) ☎27-5656(太郎坊町) ◎佐々木医院(内) ☎62-1103(高崎町) ◎吉松病院(外・整) ☎25-1500(蔵原町) ◎メディカルシティ東部病院(外) ☎22-2240(立野町) ◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(妻ヶ丘町)	
4	月	・不燃物	・図書館休館日
5	火	・可燃物	
6	水		
7	木	・缶・びん	
8	金	・可燃物	
9	土		
10	日	◎宇宿医院(内・小・胃) ☎25-9031(栄 町) ◎あきと内科胃腸科(内・胃) ☎46-5500(都原町) ◎とくとめクリニック(内・番・消) ☎26-1820(上長坂町) ◎仮屋外科(外・胃・内・肛門) ☎25-7712(志比田町) ◎江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ) ☎51-1122(三股町) ◎いそいち産婦人科(産・婦) ☎22-4585(平塚町)	
11	月	◎森山内科外科クリニック(内・外) ☎21-5000(南園町) ◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長坂町) ◎田中隆内科(内) ☎52-0301(三股町) ◎福田クリニック(外・番・内) ☎46-1122(蔵原町) ◎花房医院(整) ☎25-1177(北原町) ◎西浦耳鼻科(耳鼻) ☎22-0715(松元町)	・図書館休館日
12	火	・可燃物	・図書館休館日
13	水	・不燃物	
14	木	・トレイ・ペット	
15	金	・可燃物	
16	土		
17	日	◎有川医院(呼吸・内) ☎24-6677(上川東) ◎鶴木内科医院(番・内) ☎26-0008(花繰町) ◎仮屋医院(内・小) ☎36-0521(上水原町) ◎倉内整形(整) ☎22-1252(上 町) ◎とまり内科外科胃腸科(内・外・胃) ☎52-1135(三股町) ◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長坂町)	
18	月	・不燃物	・図書館休館日
19	火	・可燃物	
20	水		・図書館休館日
21	木	・缶・びん	
22	金	・可燃物	

23	土		
24	日	◎柏村内科(内・消・番・呼吸) ☎22-2616(上 町) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(都元町) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎都北岐島クリニック(内・外) ☎38-6060(都北町) ◎庄内医院(整・リハ) ☎37-0522(庄内町) ◎北原医院(産・婦) ☎22-4133(北原町)	
25	月	・不燃物	・図書館休館日
26	火	・可燃物	
27	水		
28	木	・トレイ・ペット	
29	金	・可燃物	
30	土		
31	日	◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎豊栄クリニック(内) ☎39-2525(下長坂町) ◎坂田医院(内・消・胃) ☎51-2003(三股町) ◎西平外科(外・胃) ☎25-5551(久保原町) ◎一心外科(外・胃・肛門・内) ☎52-7788(三股町) ◎永吉眼科(眼) ☎22-1530(姫城町)	

◎11月の予定

1	月	・不燃物	・図書館休館日
2	火	・可燃物	
3	水	◎藤元早鈴病院(内) ☎25-1212(早鈴町) ◎久保原田中(内・小) ☎22-7700(久保原町) ◎出水医院(内) ☎59-9424(高崎町) ◎川畑医院(外・胃) ☎46-3225(年見町) ◎速見医院(整) ☎24-8344(妻ヶ丘町) ◎野田医院(産・婦) ☎24-8553(蔵原町)	・図書館休館日
4	木	・缶・びん	
5	金	・可燃物	
6	土		
7	日	◎田口クリニック(内) ☎24-0600(下川東) ◎いづみ内科(内) ☎22-7111(鶴 尾) ◎皇中小児科医院(小) ☎52-6000(三股町) ◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上 町) ◎土井外科(胃・外) ☎22-1825(上長坂町) ◎小山田眼科(眼) ☎22-0710(松元町)	
8	月	・不燃物	・図書館休館日
9	火	・可燃物	
10	水		
11	木	・トレイ・ペット	
12	金	・可燃物	
13	土		・図書館休館日

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。

10月の旬食材…りんご

ひとくちにりんごといっても種類が多く、それによって旬の時期も異なってきます。青りんご（8月中旬～）、つがる（9月中旬～）、紅玉・ジョナゴールド（10月中旬～）、ふじ・王林（11月上旬～）などです。月変わりにいろいろなりんごを楽しんでみてください。（表示の材料はすべて1人分です。）

◎赤の皿 鶏手羽の黒コショウ焼き

【主菜3つ(SV)】 167キロカロリ 塩分0.6ㇿ

材 料 鶏手羽…3本、酒…大さじ1/4、塩…小さじ1/8、黒こしょう…少々、
レタス…1枚、レモン…1/8コ

作り方 ①鶏手羽は酒と塩、コショウを振りかけておく。②グリルの受け皿に水を張り、網に鶏手羽を並べる。③弱火～中火で中まで火が通るようにこんがり焼く。④皿にレタスをしき、鶏を盛り付けレモンのくし切りを添える。

◎緑の皿 キャベツのみそ汁

【副菜1つ(SV)】 48キロカロリ 塩分1.6ㇿ

材 料 キャベツ…1/2枚、にんじん…1ㇿ、油揚げ…1/8枚、刻みネギ…少々、だし汁…150cc、みそ…小さじ2

作り方 ①キャベツは一口大、にんじんは千切りにする。②油揚げは熱湯を回しかけ、千切りにする。③だし汁を煮立て、野菜を煮る。やわらかくになったらみそを溶き入れ、ネギを散らす。

◎緑の皿 キノコのグラタン

【副菜1つ(SV)】 132キロカロリ 塩分0.4ㇿ

材 料 しめじ…1/4パック、ホワイトしめじ、1/8パック、たまねぎ(小)

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形のイラストで分かりやすく示しています。「何を」とは、主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物、の5つの料理グループ。「どれだけ」とは、1日の目安をそれぞれの料理グループごとに「つ(SV)」という単位で示しています。*「食事バランスガイド」は健康管理センターにおいてあります。

税

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

11月1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。

● 町県民税(3期)

● 国民健康保険税(4期)

※口座振替は10月25日(月)が振替日です。再振替は行っていません。22日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

「納税相談」ご利用ください

● 納税管理係 (内線 144・145)

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。

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がありますので、取り壊す前にご確認ください。家屋については、22年中に取り壊した場合、23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)

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。

・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ましよう



手作り人形が心をつなぐ

「Mメイト通信」クローズアップ まちをささえる人たち

西植木在住 副島時恵さん

皆の喜ぶ顔を浮かべながら

「時間のある時は何かしら作っていますよ」。そう言っているのは町のデイサービスセンターを利用する副島時恵さん。センターには、時恵さん手作りの人形や花が飾られていて、とても華やかだ。「指先を使うのは健康にもいいですし、作ったものを皆に配ると喜んでくれるので、それが何よりうれしいです」。

「ほら、見てん」と、デイサービスに通う仲間がうれしそうに見せてくれたのは、手提げバッグに付けたキューピー人形。「時恵さんが作ってくれてね、皆バッグに付けるとんよ。おそろいのを持つと何かうれしいがね」。時恵さんの作った人形は、利用者の心もつないでいるようだ。

「今日は子育て支援センターの子どもたちから手形のプレゼントをもらったから、お返しに何か作らなきゃ」。今年84歳の時恵さんの声は、うれしそうにはずんでいた。



時恵さん手作りの人形たち

わが家の一番星



いつも笑顔のるあちゃん♪これからますます笑顔もみんなにふりまいてね！元気で明るい女の子になってね♡



今は泣き虫で甘えんぼな理一ですが、大きくなったら強くて優しい男の子になってね♪

ふくだ
福田 るあちゃん（0歳）
◎平成22年3月8日生まれ
◎大輔さん・貴恵さんの長女

もとむら
本村 理一くん（0歳）
◎平成22年3月10日生まれ
◎卓さん・万里代さんの長男

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

■茶じよけ

「足もと元氣教室」をのぞくと、皆さんがそれぞれ自分のペースで、とても楽しそうに体操している姿が印象的でした。その様子を見ていて、わたしも最近サボリ気味の…（反省 ヨガ教室にまた行きたくまりました▽先輩から紹介してもらい、2年ほど前から週一回行き始めたヨガ教室。1時間ほど、ゆったりした音楽に合わせて、日ごろ伸ばさないような部分を伸ばしたり、つりそうになったりしながら、じんわり汗をかくて、気分もすっきりです▽体がや

わらかくなったのを感じると同時に、ヨガをした日は不思議と、普段よりぐっすり眠れるような気がします▽「今日はよだきいな」と、行こうかどうか迷った時でも、実際行ってみれば、がんばって来てよかったと必ず思います。そしてやっぱり、教室の皆さんと一緒にできることも、続けていける大きな要因の一つだと感じます。▽また筋肉痛からのスタートになりそうですが、涼しくなってきた今月から、再びヨガ教室に行こうと決意しました。

（K）

三股文芸

142

「短歌」◆三股短歌会

軒先でつがひの鳥が騒ぎる 孵りたるばかりの 雛落ちるたり

今村 良

軒先で、つがひのヒヨドリが「ぎぎぎ」と羽根を広げて鳴いていました。まだ眼も開かない生毛だけのひなが死んでいたのです。人間の親と子の変わらない悲しみが重なり合って一句詠みました。

人に告ぐる 寂しさならで ちぎれ雲消えゆくまでを窓に見てゐつ

岩崎 民子

寂しいと人に話すほどのことではないが、秋は何となくわびしい。亡き人の一周忌が近づいたせいかも…。

「俳句」◆三股椿寿俳句会

老いていま綴る句集や 菊香る

秋元 満雄

十七文字の俳句の本質をつかむのはなかなか難しく、壁にぶちあたっています。しかし俳句を作ることには興味を持つようになり、下手ながら楽しんでいきます。

思いきり 秋澄む山河 歩きたし

内村 初美

中年になって一人でも近くの山歩きを楽しんだ。老齢になった今、それも思うようにならないが、大気が澄み空も高く感じられるこの季節になると、自然の山河を思う存分歩きたい。

◎町のおいたち

三股町にはいろいろな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。

◎町章

町の木「イチヨウ」を图案化したもので、外形は丸く円満で輪、すなわち和やかさを表し無限を意味しています。

- ◎町の花／サツキ
- ◎町の鳥／ホオジロ
- ◎町の木／イチヨウ

三股町の人口

平成22年9月1日現在

- ・男／11,567人・女／13,283人
- ・計／24,850人・前月比+4人
- ・世帯数／9,786戸（+14戸）
- ・出生／20人・死亡／13人
- ・転入／75人・転出／78人

No.482
2010.10

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/>