広報みまた 2010 Vol.483 平成22年11月1日発行
http://www.town.mimata.miyazaki.jp/

MIMATA
PublicRelations

特集 ～教育とは～

子どもは地域の宝

やってみると、わかるね。

11 お知らせ

三股町国民健康保険

今回は国民健康保険の基本的な仕組みなどについてお知らせします

花と緑と水のまち 宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 11 Vol.483 広報みまた 平成22年11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

PRINTED WITH SOY INK

第63回 宮崎県高校演劇コンクール県大会

第32回 宮崎県高校総合文化祭 演劇部門

「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「三股を目指そう！」を合言葉に、勝ち抜いた6校が、ここ三股に集結します。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、ぜひご覧ください。

■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

■開催日時／**11月26日**(金)
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

■日時／**平成22年12月17日**（金）
開場／午後6時30分　開演／午後7時
■料金／一般…**2,800**円（当日3,000円）　ペア…**5,000**円（前売りのみ）
※就学前のご児童の入場はご遠慮ください　※全席自由　※電話予約可
■プログラム・曲目／**サイレント・イヴ、桜、あなたの愛になりたい** ほか
※曲目につきましては、当日変更になる場合があります
■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

■日時／
2010年12月11日（土）
開場／午後1時30分　開演／午後2時
■料金／0歳から一律 **500**円（当日600円）
※お得なファミリーチケットもございます。
◎ファミリーチケット（3名まで）**1,000**円（当日1,300円）
◎ファミリーチケット（5名まで）**1,500**円（当日2,000円）
☆ファミリーチケットにつきましては、組み合わせは自由です。
■内容／みんなでうたおう！X'mas song
うたって 動いて 見て 聴いて！
絵本・ミュージックシアター・あそびうた
■出演／［小さな音楽会］川﨑圭子（うた）
横山桂子（ピアノ・フルート）
福永那津子（ピアノ）
愛川義夫（クラシックギター）
［賛助出演］豊國淳子（ウッドベース）
■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

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

～教育とは～

子どもは地域の宝

子育て期を過ぎると、わたしたちは学校などの教育現場との接点が少なくなり、子どもたちとのかかわりが少なくなります。子どもを育てるには、学校・家庭・地域が連携して取り組むことが大切だといわれています。今号では、伝統に触れ、また新たな伝統を作り出そうとしている子どもたちの取り組みを通して、地域と子どもたちのかかわりについて考えていきます。

郷土芸能を通して地域に触れるきっかけを

五穀豊穣を祈願するための踊りなど、人びとの生活に密接なかかわりがあった郷土芸能。本町にも、各地域において郷土芸能が受け継がれています。

各小中学校では、こういった地域の伝統を大事にし、地域への愛情をはぐくむために、子どもたちが郷土芸能に触れ合う機会がつくられています。子どもたちがそれらに触れ、学び、その成果を運動会で披露します。

子どもたちと地域の人たちとのかかわり

運動会本番まで、子どもたちは練習を積んでいきます。各学校でそれぞれに練習が行われますが、今回「棒踊り」「奴踊り」を披露する長田小学校の練習風景をのぞいてみました。

4～6年生の踊り子14人を指導するのは、大野棒踊り保存会の皆さん。子どもたちを指導するのは、平成元年から続いており、今年で22年目になるといいます。

本番の約1カ月半前から練習を開始。保存会の皆さんは仕事を終えた後、夜の練習に臨みます。一日の仕事を終え、疲れた体で、それでもな

保護者も見守る中で、
本番前の最後の練習

卒業生も参加して
後輩の練習相手に

仕事を終えた後、練習に
かけつけた保存会の皆さん

最初は振りをひとつずつ
覚えることから始まった

【各学校で学ぶ郷土芸能】

三股小学校…「棒踊り」と「奴踊り」
勝岡小学校…餅原地区の「奴踊り」、蓼池地区の「俵踊り」
梶山小学校…梶山地区の「棒踊り」、田上地区の「俵踊り」
宮村小学校…小鷺巣地区の「大太鼓踊り」
長田小学校…「棒踊り」と「奴踊り」
三股西小学校…新馬場地区の「棒踊り」と「奴踊り」
三股中学校…「棒踊り」と「奴踊り」

大野棒踊り保存会会長
高橋純一 さん

この地域で育つからこそ、触れることのできるこの地域の伝統があります。子どもたちには、自分が育った地域を知って、その地域を好きになってほしいですね。

踊りを子どもたちに短期間で教えるのは難しいですし、指導方法には工夫も必要で、わたしたちも学ぶことがたくさんあります。でも指導を続ける中で、地域の子どもたちを知ることができ、子どもたちも普段わたしを見掛けると声をかけてくれるんですよ。それは本当にうれしいですね。子どもたちに、いろんな経験をさせてあげたいです。

お指導を続けているのは、子どもたちにこの踊りに触れるきっかけをつくってあげたい、そしてこの地域のことを知って、この地域を好きになってほしい、そういう気持ちからだと会長の高橋純一さんは話します。その思いはまた、熱心な指導にも表れます。

「棒踊りにも奴踊りにも、一つひとつの動きに歴史がある」子どもたちは、指導者のその言葉を噛みしめるように、懸命に練習に励みます。

地域の大人たちは、お手本を見せながら、ていねいに、時には厳しく、返事やあいさつなどの礼儀を重んじながら指導を重ねていきます。そこには、まるで自分の子どものように児童と接し、向き合い、指導している姿がありました。

学校や家庭以外で大人と触れ合う機会が少なくなったといわれる現代で、ここには地域のつながりが22年もの間つくられています。

練習が休けいに入ると、子どもたちは普段に戻って体育館を走り回り、無邪気な表情を見せていました。休けい中、水を飲みにやってきた子どもたちに「どう？難しい？」と聞くと、「動きは難しいよ～。でも、楽しい。運動会楽しみにしててね」と笑顔で答えてくれました。

つくろう！三股の新しい伝統を！ 伝えよう！わたしたちの手で！

11月24日、本町で「文教みまた子どもサミット」が開かれます。

これは、昨年の広報みまた7月号でお伝えしました「小中一貫教育」の取り組みの一つで、今年初めての試み。町内すべての小学校と中学校で一緒になって取り組みます。

各小学校と中学校から集まった代表者が、サミット（メイン）会場である中学校体育館で、それぞれの学校の様子や取り組んでいることなどを発表し合います。

インターネット配信会場である各小学校では、その様子をテレビを通して見ることができます。また、各小学校にいる児童から出た質問や意見は中学校へ集められ、サミット会場では意見交換も行われます。

これにより、ほかの学校の取り組みを知り、それぞれの学校の良さに気付いていくことで、自分たちの学校やこのまちへの誇りを再確認していくというメリットがあります。

新しい取り組みにより、子どもたちから新たな伝統が作り出されようとしているのです。

地域でこそ学べることがある

子どもたちには、学校だけでは学ぶことのできない経験がたくさんあります。長田地区のように、地域の大人と子どもの対話から生まれる発見があります。いろいろな世代の人たちとの交流を通して、さまざまな考え方にも触れ、子どもたちは多くのことを学んでいきます。そういった経験を重ねながら、豊かな心が育っていくのです。ですから、子どもの教育には、学校教育だけでなく、家庭教育、地域教育が密接な関係を持つことが必要となります。地域の子どもたちに関心を持ち、見守っていこうという意識がとても大切です。

日ごろの生活の中で、近所の子どもたちへ「行ってらっしゃい、気をつけてね」。わたしたちがこういった声掛けをすることだけでも、子どもたちは自分を気にかけてくれていることを感じることができます。それは、子どもたちが成長していく中でとても大切なことです。

子どもは地域の宝だといわれます。地域で育っていく子どもたちのために、郷土の未来のために、まずはわたしたちも近所の子どもたちへ、声掛けやあいさつからはじめてみませんか。

現在取り組んでいる小中一貫教育

「文教みまた」の伝統教育

一つ、出会った人には 気持ちのよいあいさつをします。

一つ、登校・下校のときは校門できちんと礼をします。

一つ、授業の始まりには黙想をします。

一つ、無言清掃で学校をきれいにします。

一つ、「あいさつ運動」や「三股に関する学習」をします。

一つ、「みまたの日（三のつく日）には、これらのことを振り返ります。

この6つの項目を、町内すべての小学校と中学校が共通して行っています。小学校の6年間と中学校3年間の計9年間を一つの流れとし、小学校から中学校への変わらない生活習慣の中で、スムーズな進学へつなげていけるというメリットがあります。また、全小中学校で共通のことを実施しているという一体感も生まれます。

また、この「『文教みまた』の伝統教育」は、町内6つの小学校すべての児童が、一つの中学校へ進学していくという本町の特性と、文教のまちと呼ばれるに至った歴史と伝統があること。これら2つの特性を生かして作られています。

そして、子どもたちが家庭や地域とのかかわりの基本となる「あいさつ、清掃、郷土愛」の指導を、将来にわたってまち全体で取り組む伝統教育を行っていくことで、子どもたちが郷土を誇りに思う気持ちをはぐくんでいこうという思いがあります。

町教育研究会　伝統教育部会長
馬場真吾　校長
（梶山小学校）

「小中一貫教育」の取り組みを一時的なものとせず、伝えていくルートを確立することを目的として、教育現場では新たに「伝統教育部会」を発足させました。この取り組みを将来にわたって受け継ぎ、さらには、あいさつや清掃のレベルも上げていきたいと思っています。

子どもたちがこのまちを誇りに思い、心の支えとなるような郷土でありたい。そのためには、学校だけではなく、地域、家庭が連携して、三股町の子どもたちを育てていこうという意識が必要です。ご協力をお願いします。

三股町 国民健康保険

今回は国民健康保険の基本的な仕組みなどについてお知らせします

国民健康保険の仕組みについて

国民健康保険は、病気やけがに備えて被保険者の皆さんがお金を出し合い、安心してお医者さんにかかることができるように助け合う制度で、三股町がその運営をしています。

さらに詳しく言えば、国や県・町からの補助金と被保険者の皆さんが納めた保険税とで、医療機関への支払いを行っています。収入（税の収納率）が下がっても、支出（医療機関への支払い）が増えても、国保の財政は厳しいものとなってしまいます。財政の健全化にご協力をお願いします。

国民健康保険に加入する人はどんな人？

職場の健康保険（社会保険など）や後期高齢者医療制度などに加入している人、また生活保護を受けている人を除くすべての町民の皆さんが国民健康保険に加入することになります。これは、国民皆保険（こくみんかいほけん）の理念に基づくもので、ほかの健康保険に入っていない人は全員国民健康保険に加入することになります。

例えば、昨年6月に退職して職場の健康保険が無くなったとすると、たとえ今年の11月に加入の届け出に来ても、国民健康保険の資格は退職した時までさかのぼって資格を取得することになり、またさかのぼって国民健康保険税がかかることになりますので、ご注意ください。

また、国民健康保険は世帯ごとに加入することになっています。世帯主が加入する人を届け出て、まとめて保険税を払うことになります。

三股町の国民健康保険に加入できる人は、基本的には町内に住民票がある人になっていますが、例外もあります。例えば、町外の病院や福祉施設などに入院・入所するためや就学のために転出した人なども三股町の国民健康保険の被保険者となることができますが、そのためには証明書をそろえて届け出る必要があります。

病院での支払いについて

病院での支払いは、基本的には保険証を提示すれば、年齢や所得に応じて、決まった負担割合で済みます。つまり、義務教育就学以前は2割（実際には福祉の制度から負担があって、対象となる治療は無料）、義務教育就学後から70歳未満は3割、70歳以上75歳未満は1割（平成23年4月以降は2割の可能性もあります。また世帯の中に住民税課税所得が145万円以上の人がいる場合は3割）が自己負担となっています。

しかし、次のような場合には、いったん全額を病院で支払った後に申請し、認められると、自己負担分を除いた額が返還されます。申請には添付資料が必要となりますので、詳しくは役場へお尋ねください。

- 事故や急病で、やむを得ず保険証を持たずに治療を受けたとき
- 医師が必要と認めてコルセットなどの補装具代がかかったとき
- 手術などで輸血に用いた生血代がかかったとき
- 海外渡航中にお医者さんにかかったとき

※注意：医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると支給されません。また、医療処置が適切であったか審査するので、審査から支給までに2～3カ月かかり、審査の結果によっては支給されない場合もあります。

逆に、次の場合には全額自己負担となります。

●病気とみなされないとき

例）人間ドック、美容整形、歯列矯正、正常な妊娠・出産、経済上の理由による妊娠中絶など。

●労災保険の対象となるとき

例）仕事上のけが

●給付が制限されるとき

例）けんかや泥酔による病気やけが、故意の犯罪行為や故意の事故

見直してください！医療のかかり方、薬のもらい方

国民健康保険の医療費は、近年増加の傾向が続いています。医療費（支出）が増えれば国民健康保険の財政が圧迫され、国民健康保険税（収入）の引き上げを招くことがあります。

わたしたち一人ひとりが医療費を大切に使うようにしましょう。そのために、次のような点に注意してください。

日ごろから健康管理に努めましょう

自宅や職場、学校から通いやすくちょっとしたことでも気軽に通えるかかりつけ医（かかりつけ薬局）を持ちましょう。気になることがあれば気軽に相談でき、自分の病歴を把握しているので適切な対応をしてもらえます。

また、特定健診を受けて生活習慣病の予防に心掛けることも大事なことです。異常が見つかれば、早めに治療を受けるようにしましょう。

重複受診（はしご受診）をやめましょう

医師の診断が信用できない、分からないなどの理由で同じ病気で複数の医療機関を受診することを重複受診といいます。重複受診をすると再度初診料や検査料を払うことになり、医療費のむだです。さらに、注射や投薬の重複で体に負担を与えてしまう心配もあります。

休日や夜間診療はよく考えて利用しましょう

急病の場合など、やむを得ない場合を除いて避けるようにしましょう。急病人の治療に支障をきたしたり、時間外加算という割増料金がかかってしまい医療費が高くなってしまいます。

薬をもらいすぎていませんか？

たくさん薬をもらわないと不安という人がいます。医師の診察と処方を信頼し、むやみにほしがらないようにしましょう。また、飲み忘れたりして薬が余っているのに、処方してもらって薬を捨てたりしていませんか？余った場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

治療を途中でやめていませんか？

一度中断して、再度受診するとまた新たに初診料がかかってしまうことがあります。むだな医療費を支払うことになるのでやめましょう。

冬にむけての健康管理

ようやく、秋らしくなってきたこのごろですが、秋から冬を元気に過ごすため、次のポイントに気を配ってみましょう!!

●浴室と脱衣場の温度差に注意

寒い脱衣場で服を脱ぎ、熱い湯につかると、血圧が上昇して脳卒中などの危険があります。

寒い時期には、入浴前に脱衣場や浴室をあらかじめ暖め、かけ湯を十分して温度差を少なくするようにしましょう。

●寒気に注意

かぜは、寒い時期に限らず、いつでもひきますが、冬の冷たく乾燥した空気は皮膚、鼻やのど、気管などの粘膜の抵抗力に悪影響を与え、かぜや気管支炎を起こしやすくなります。かぜなどを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。室内の湿度を保つために加湿器を使ったり、ぬらした衣服やタオルを干したりするなど工夫しましょう。

●免疫力を高める食事

ミカンなどの柑橘類（かんきつるい）や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。またホウレンソウなどの青菜類はビタミンAを多く含むので、かぜなどのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。

●体力を維持する運動

寒さは人の活動を鈍らせます。家に閉じこもりがちで運動不足になりやすいので、肩こりや腰痛などを防ぐためにも、積極的に体を動かしましょう。

●全体の暖房を

冷え切ったトイレは、排泄のいきみと合わせて血圧を急上昇させます。トイレなど、部屋以外の場所の暖房への心配りも大切です。

●インフルエンザの対策

かぜは、主な症状がのどや鼻に出るのに対し、症状が全身に及ぶのが、インフルエンザの特徴です。

抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は、発熱などの初期症状がでたら、早めに医療機関で受診しましょう。インフルエンザの予防接種は流行が始まる前に余裕を持って接種しましょう。かぜ・インフルエンザの予防の基本は

①手洗い　②うがい　③マスク　です。

Culture 文化会館

「温故知新 －離－」迫力に満ち溢れていました！

観客と一体となった「山本コウタローコンサート」

【山本コウタローコンサート】

9月18日『山本コウタローコンサート』を開催しました。

今年、デビュー40周年を迎えるという山本コウタローさん。ヒット曲の「走れコウタロー」（昭和45年）や「岬めぐり」（昭和49年）を含む、全14曲（約90分）を熱唱しました。

また曲間でのトークでは、作詞・作曲のエピソードやフォーク仲間である吉田拓郎さん、南こうせつさんなどとの思い出・裏話を披露。観客から大きな笑い声があがる場面もありました。

アンコールでは、本公演のキャッチコピーである「岬めぐりを歌おう！」のとおり、観客の皆さんと一緒に「岬めぐり」を合唱し、大きな歓声の中、幕を閉じました。

【温故知新 ― 離 ―】

10月2日、『温故知新－離－』を開催しました。平成20年から毎年行ってきた3部作【守・破（はし）・離】の最終回。『温故知新』とは、石井秀弦さん【津軽三味線】と上之園謙治さん【パーカッション】で結成されたユニットです。

2人を中心に毎年のテーマに沿ったさまざまなゲストを迎えてきました。今年のゲストは、これまでで最多の7人。和楽器や洋楽器との絶妙なコラボレーションで、3部作の締めくくりにふさわしい迫力あるコンサートとなりました。

パーカッションの上之園謙治さんは本町在住。文化会館の自主文化事業や、町内の小学校巡回公演などはもちろん、県内外を問わず幅広い活動をしています。後日、上之園さんから「温故知新をこの三股町からいろんな形で発信していきたい」との言葉がありました。その言葉を聞き、今後も、地元でさまざまな分野において活動している人たちが抱く、まち・文化会館・文化に対する思いを感じ、その「思い」を大事にしていける文化会館でありたいと思いました。

◎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

Library 図書館

ＹＡ（ヤングアダルト）コーナーです。見に来てね！

ＹＡ（ヤングアダルト）コーナーお勧めの本です！

●中高生のための読書コーナー

図書館では、中学生・高校生の世代を、ヤングアダルトと呼んでいます。

窓口前に、ＹＡ（ヤングアダルト）コーナーを設置し、10代の子どもたち向けの本を集めて置いています。

例えば「みんなのなやみ／重松清」「いま生きているという冒険／石川直樹」などは、悩みを解決する糸口になるような本です。これは「よりみちパン！セ」というシリーズの本です。また、小説では「バッテリー／あさのあつこ」「図書館戦争／有川浩」などがおすすめです。

どんな本を読めばよいか分からない人には、ブックリストもありますので、参考にしてみてください。「ＹＡヤングアダルト新刊ニュース」で、新刊の案内もしています。

●使ってみてね！ほんナビきっず

図書館のホームページに、「ほんナビきっず」を導入しました。これは、子どもが自ら、本に出会うことを目指した子ども向けの読書環境支援サービスです。絵本作家である長新太さんのキャラクターが、おすすめの本へナビゲートしてくれ、楽しみながら本に出会うきっかけを作ってくれます。

小学校低学年向けには、動画ストーリー展開に沿って、おすすめの本を選ぶことができます。また、フリーキーワード検索では、キーワードを入力すると、それに関連した本が紹介されます。その本が図書館にあれば、所蔵情報もみることができます。

親子で楽しく本探しができますので、ぜひ使ってみてください。

http://liburary.town.mimata.miyazaki.jp

■**休館案内**（17ジャーくらしのカレンダー）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）

◎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

贖（あがな）いの日々 交通事故はもうたくさん

心から伝えたいこと

K・H　23歳　派遣社員

わたしがすべての人に伝えたいメッセージはただ一つ「お願いですから、常に心を清らかに保ってください」ということです。

わたしが事故を起こしたのはまだ18歳の時、ちょうど19歳になる2日前のことでした。天気がとても良く、新しい仕事が見付かったことなどから気分が高まっていたわたしは、ほかに車が走っていなかったこともあって普段よりスピードを出して走っていました。そのため、助手席の友人から「少しスピードが出過ぎているぞ」と注意を受けたのですが、その注意をほとんど聞き入れず「大丈夫だよ」とまったく身勝手な考えでそのまま運転していました。

緩やかなカーブにさしかかったときのことでした。草むらの影になっていたカーブは自分の想像に反してかなりきつく、また最悪なことに目の前に数人の人影が見えたのです。「危ない」と思ったわたしは必死でハンドルを切りブレーキを踏みました。大きなタイヤの摩擦音とともに大きな衝撃がありました。「やってしまった」と恐る恐る目を開けると車は真ん中で止まっていました。わたし大変なことになってしまったという恐怖と後悔を胸に、すぐに車を飛び降りました。一見、皆大丈夫そうだったのですが、一人の悲鳴とともに最も恐れていた事態が起こってしまったのです。その声のほうに駆け寄ると一人が倒れていました。

しばらくして救急車が到着し、被害者の方は運ばれて行きました。わたしは自分の命をあげてもいい、とにかく助けてあげてくださいと死にもの狂いで祈りました。やがて警察官がやって来て少し話を聞かれたのですが、ついに信じがたい現実がやってきました。「被害者死亡、○時○分、犯人緊急逮捕」冷たく重い手錠がかけられました。「亡くなったのですか」わたしは信じられない思いで聞き返しました。警察官は「そうだ」とだけ答えました。その瞬間、目の前が真っ暗になりました。とても現実を信じられず、これは夢に違いないと何度も思いました。しかし、これが現実だったのです。

それからの現実は決して甘くはありませんでした。一時は死んでおわびをしようと真剣に考えましたが、友人の手紙によって考え直し、今は今後の人生をかけて被害者側に謝罪しつつ、少しでも人びと、世のためになれるよう尽くしていくことが、わたしのしなければならないことだと思っています。

被害者ご遺族の感情は峻烈（しゅんれつ）です。わたしが逆の立場でも、とても加害者を許せません。しかし、その加害者はほかでもない自分自身なのです。どんなに謝罪しても謝罪しきれません。

どうかこれを読んでくださっている方がた、車の運転に気を付けることはもちろん、常に感謝と思いやりを忘れず、心を清らかに保っていてください。自分個人のことだけを考えず、家族や社会、周りの人びとのことを常に忘れず、責任ある行動をとってください。何事も起きてしまってからでは遅いのです。悲しみが繰り返されないために、心からお願いします。

※ **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懺悔（ざんげ）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。
〔財東京交通安全協会提供〕

交通事故（人身）発生ワースト ◎県内14位／平成22年8月31日現在（26市町村中）※ワースト：悪い方からの順位

外国語指導助手のコーナー

みまたべんってありますか？

最近、日本語を勉強しながら、なまりや方言などに興味が増えてきた。ぼくのふるさとニューオーリンズには有名なまりがある。ニューオーリンズ弁には、フランスのクレオール方言が影響を与えた。でも、ぼくの両親はニューヨークとアラバマで育ったので、ぼくの英語は標準だ。ぼくのなまりのない英語を聞いた時、人びとは、しばしばびっくりする。ニューオーリンズではさまざまなまりがある。これらから、その人の素性を見分けることができる。

だから、ぼくは日本でいろいろな方言となまりを聞きたい。

鹿児島弁と宮崎弁の区別がはっきりとできるのか？三股弁はあるのか？言語から歴史を垣間見ることができる。従って、なまりや方言はてげおもしろいと思う。

クリストファー・ラプトン

上来公園パークゴルフ場でねんりんピック開催

上来公園パークゴルフ場が「宮崎ねんりんピック2010パークゴルフ大会」の会場に指定され、10月2日、県内から約120人の参加者を迎えて大会が行われました。

女性の最高年齢参加者は、本町の内村ノリ子さん（81歳）。18ホールを2回プレーする形式で、男女別の個人戦・上位6位までを競いました。

内村さんからはホールインワンも飛び出し、競技を楽しむ声や交流を深める参加者の姿など、場内は活気にあふれていました。

「皆で楽しく競技することが、元気の源です。楽しみながら運動できるのも、魅力の一つですね」

参加者 内村ノリ子さん（東原）

交通規範を子どもの時からぼんちっ子安全リーダー

9月8日、交通安全の意識を児童期から身に付けさせようと、三股町立西小学校（清水聡校長・728人）では、都城警察署（石川義英署長）による「ぼんちっ子安全リーダー指定証交付式」が行われました。

同リーダーに選ばれたのは、6年生24人。通学路や地域での児童の交通安全指導などを行います。

岩田浩幸交通課長は一人ひとりに指定証を交付した後、「交通事故防止のために皆さんの力を貸してください」と呼び掛けました。

「下級生のお手本になれるように頑張りたいです。そして、交通事故をゼロにしたいです」

ぼんちっ子安全リーダー 加藤涼帆さん（6年生）

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16日、町とさんさんクラブ三股は「第15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。大会では、福祉関係者や町民など約400人が参加。住民が参加する地域福祉の推進、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のほか、福祉啓発作文優秀者など合わせて31人を表彰しました。

式典後は、「若年性認知証と言われた妻のかたわらで～夫から妻へのメッセージ～」と題し、貴島邦夫さんが講演。貴島さんは、在職中に若年性認知症を発症した妻の生い立ちや病状の経過、そしてその傍らで支える親せきや福祉関係者とのかかわりの様子をDVDの映像を交えながら話しました。そのたゆまぬ努力と夫婦の絆に、出席者が目頭を熱くする場面も見られました。

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、民間社会福祉団体の役員または職員でその功績が特に顕著である人）
山極春美・飛松美鬼代・轟木均・溝添江利子

【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）
山下和江／（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、現在も活動中の人）大久保悦子

【さんさんクラブ三股会長表彰】
（永年役員、功労者の部）
山本辰美・原村吉則・宮里一夫・宮里芳治・小林フミ子・栗野忠行・大久保ハル・早田幸彦・小牧育子・有村治通・谷口俊子・草留定治・永吉時治・西畑昭美・堀内昭文・山元幸雄・山元アキエ／（寝たきり介護の部）下西アイ子・中原ヨシ子

【福祉啓発作文表彰】
（小学生の部）
最優秀賞＊上田梨与菜（梶山小5）・優秀賞＊轟木遥菜（長田小5）・石坂遥（三股小5）／（中学生の部）最優秀賞＊福留遼（3年）・優秀賞＊児玉樹（2年）・福永彩夏（3年）

「活動に協力していただいた方々に感謝しています。この栄誉を励みに今後も努力していきたいです」

受賞者 都城地区保護司会三股支部 山極春美さん

県選抜に本町から3人 第5回KB全国野球大会

第5回KB全国中学生秋季野球大会が千葉県で開催されます。その大会への出場に向け、宮崎県代表の選抜チームが結成されました。

県内の中学生から選抜された15人のうち、本町からは3人もの選手が選ばれ、10月7日、選手はその報告に役場を訪れました。

選ばれたのは、竹井大地くん（投手・稗田）、白濱弘聖くん（捕手・今市）、石崎奨太くん（外野手・蓼池）。大会には、全国から29チームが集まり、その頂点を目指します。

「周りの方々への感謝の気持ちを忘れず、県、そして三股町の代表として、精一杯頑張りたいです」

県選抜チーム選手 竹井大地くん（稗田）

皆の思いを一つに みまたん焼肉カーニバル

10月2日、町商工会青年部が「みまたん焼肉カーニバル2010がんばっど！三股」を開催しました。

このイベントは、「口蹄疫活力再興対策事業」の一つとして、まちをさらに元気にしようと行われたもの。この日は約2，000人が会場を訪れ、夜には、1，000席用意された会場が満席となるほどのにぎわいとなりました。会場には出店や抽選会なども用意され、参加者は、家族、友人や近所の仲間と一緒に、イベントを楽しんでいました。

「皆さんの喜んでくださる姿がとてもうれしいです。これからも、まちの元気のために頑張りたいです」

実行委員長 木佐貫雄一さん（東原）

子どもと地域との触れ合いを 植木地区十五夜まつり

昨年、30年ぶりに復活した西植木地区自治公民館（和田善秋館長）の十五夜まつり。今年は東植木地区も加わり、120人もの子どもたちが参加する中、10月10日にぎやかに開催されました。

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、行われたものです。

まつりでは、相撲や綱引きなど、子どもと大人が一緒になって楽しみ、子どもたちは終始目を輝かせていました。

「このような地域の触れ合いが子どもたちの思い出となり、ふるさとへの愛情につながってくれたらと思います」

西植木自治公民館長 和田善秋さん（西植木）

消防団、林野火災に備え 一町田公園で中継送水訓練

9月19日、町消防団（中村修一団長・160人）は、宮村小学校前の一町田公園で「消防団中継送水訓練」を開催しました。

本訓練は、各部消防車両での中継送水訓練など、山林など水利の乏しい場所での火災に対してスムーズな連携で消火活動を行えることを目的としたものです。

訓練は、一町田公園で火災が発生したと想定し、約1キロを消防車両で中継しながら発水、消火しました。

一方、消防車両が入ることができない山中での延焼防止を想定して、ジェットシューターを手にした団員が消火訓練を行い、団員は本番さながらの真剣な表情で取り組んでいました。

地域で子育てを「ファミサポ」スタート

「ファミリー・サポート・センターたんぽぽ」が、10月1日からスタートし、その開所式が元気の杜で行われました。

これは、保護者が急な残業などで子どもの面倒をみることができない時、地域の人にお願いすることで、地域全体で子育てをサポートしていこうという取り組みです。

子育てのサポートをお願いしたい人、サポートしたい人、どちらも随時募集中です。

まかせて会員（子育てをサポートしたい人）の一人、宮内丁子さん（花見原）は「高鍋町に住んでいた時、2年ほどまかせて会員をしました。お子さんの成長をみることができ、またぜひやりたいと登録しました。今後の楽しみの一つです」と話していました。

お知らせ

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

三股町女性団体連絡協議会」加入団体募集

三股町女性団体連絡協議会には、現在、町内で各方面にて活躍中の5団体が加盟していて、男女共同参画社会の推進に向けて活動中です。

町内にお住まいの女性の皆さん、三股町女性団体連絡協議会に加入して、女性同士で情報交換をしたりレクリエーションをしたり、楽しく交流活動しませんか！団体でも、個人でも大歓迎です。随時受け付けます。

■参加団体＝【更生保護女性会】【商工会女性部】【体操クラブ】【竹の子会】【ＳＫＫ】

■問い合わせ
教育課 生涯学習係
☎52－1111（内線433）

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
③70平方㍍以上の住宅を建築・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。

■問い合わせ
総務企画課 企画政策係
☎52－1111（内線225）

高齢者の皆さんへ「住宅改修費助成」のお知らせ

～特定高齢者住宅改修助成制度～

町では、特定高齢者が手すりの設置や段差の解消などの住宅改修を行う場合に補助を行います。

改修を希望する場合、職員が改修前に身体状況や家屋状況の確認のため訪問調査などを実施します。

特定高齢者とは、「ストレッチや簡単な運動などの取り組みを始めることで要介護状態になることを予防できる」と町から認定された65歳以上の高齢者です。

特定高齢者に該当するかどうかは、【基本チェックリスト】で簡単にチェックできます。

改修を希望する人、基本チェックリストによるチェックをしたい人は、役場まで連絡をお願いします。

■申し込み・問い合わせ
福祉課 介護高齢者係
☎52－1111（内線169）

戦後強制抑留者の皆さんへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が始まりました。

■対象者＝戦後強制抑留者で、平成22年６月16日現在で日本国籍がある生存者

■請求期間＝平成22年10月25日（月）～平成24年３月31日（土）

■請求方法＝（独）平和祈念事業特別基金から請求書類を送付しています。
まだ、お手元に届いていない人は同基金へお問い合わせください。

■問い合わせ
（独）平和祈念事業特別基金
事業部特別給付金担当
☎0570－059－204
（IP電話、PHS電話用）
☎03－5860－2748
受付時間平日午前９時から午後６時
（土日祝日はご利用できません）

第62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。

●こんなときは人権擁護委員に

人権が侵害されたり、侵害される恐れがある時、いじめ・体罰・土地建物・金銭の貸し借り・そのほか家庭内の問題などいろいろなことでお困りの人は、お近くの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。安心して気軽にお越しください。

●「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～午後３時までです。お気軽にご相談ください。

12月	開設場所
1日(水)	えびの市役所１階３・４会議室
2日(木)	野尻町保健福祉センター
5日(日)	都城市ウェルネス交流プラザ
7日(火)	都城市高崎町ふれあい交流センター 小林市須木総合ふるさとセンター
8日(水)	三股町「元気の杜」
9日(木)	都城市山之口町ふれあいの館 高原町ほほえみ館
10日(金)	都城市高城総合支所
14日(火)	都城市山田町総合福祉センター（けねじゅ苑）
21日(火)	小林市役所１階相談室

また、宮崎地方法務局都城支局では、土日祝祭日年末年始を除く月曜日から金曜日までの毎日、常設の人権相談所を設置しています。

■問い合わせ
総務企画課 行政係
☎52－1111（内線232）

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が日本年金機構から送付されます

①国民年金保険料は社会保険料控除の対象

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１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。

②毎年11月上旬に送付

このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様に、１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、日本年金機構から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。

③２月初旬に送付される場合

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。

④保険料は世帯で連帯して納付

国民年金保険料は、被保険者本人だけではなく、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、日本年金機構から送付される「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でご連絡ください。

■問い合わせ
控除証明書専用ダイヤル
☎0570－070－117
IP電話などからは
☎03－6700－1130
※専用ダイヤルの開設期間は、11月上旬から翌年３月上旬ごろまでの予定です

公園で犬の散歩をする人へ

ここ数年、犬の散歩コースに公園を利用する人が増えています。飼い主の多くは、公園で犬を散歩させる時のマナーを心得ていますが、中にはほかの利用者の迷惑となる行為により、公園管理者に苦情が寄せられるケースもあります。

公園を快適に過ごせる場所とするため、飼い主の人には、ほかの利用への配慮とマナーアップをお願いします。

■フン・尿の始末について＝
公園内での犬のフンの始末は、ほかの利用者に対する飼い主の最低限のマナーです。きちんと持って帰りましょう。また、公園内の芝生は大人から小さなお子さんまで寝ころんだりして遊ぶ場所です。衛生の面からも公園の芝生の上でフンやオシッコをさせないでください。

■リードは必ずしてください＝
開放的に散歩させてあげたいと、放し飼いで散歩させているケースがありますが、もしほかの人に飛びかかったりしたら大変なことになりますし、そうでなくても犬を怖がる人にとっては、大変不快な思いをすることになります。できるだけリードの長さを短くし、ほかの利用者の迷惑とならないようにしてください。

■問い合わせ
都市整備課 都市整備係
☎52－1111（内線251・252・244）

古い電話帳を回収します

～紙資源のリサイクルにご協力を～

ＮＴＴ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９月1日から30日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
早田（わさだ） 幸彦（さちひこ）	母	チヱ	101	梶山	５万円
吉行カズエ	夫	正秋	82	下新	10万円
児島由里子（ゆりこ）	母	クミ	88	勝岡	２万円
橋口 正義（まさよし）	母	マサノ	106	今市	１万円

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＝12月３日（金）
■受付＝午後１時～１時30分
■対象者＝平成21年11月、平成22年１月・３月・５月・７月・９月生まれの乳児

●母子保健推進員が活動しています！

本町には、各地区に母子保健推進員がいます。定期的に母子保健の研修に参加し、知識を深めています。

主な活動としては、

①生後３～４か月の時に絵本と予防接種カレンダーを持ってご自宅に訪問します。

②健康管理センターで行う健診（１歳６か月児健診、２歳６か月児歯科健診、３歳６か月児健診）や、すくすく教室の日程を電話にてご連絡します。

そのほか、健康管理センターで行う各種健診のお手伝いもしています。

子育ての悩みやお子さんについての心配ごと・健診についてなど、気になることがありましたらお気軽に母子健康推進員へご相談ください。

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～楽しい遊び方！～（講師：今村美千代先生）

■期日＝11月11日（木）
■時間＝午前１時30分～２時30分

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

■期日＝11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

●お誕生会

■期日＝11月25日（木）
■時間＝午前10時～11時
■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。

●親子ふれあいコンサート（愛川先生ほか）

■期日＝11月30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

●12月の行事予定

・おはなしかい
■期日＝12月２日（木）
■時間＝午前10時～11時
※９月からスタートした読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」によるおはなしかい♪よろしくお願いします。

・救急法
■期日＝12月９日（木）
■時間＝午前10時30分～11時30分
※心肺蘇生法・ＡＥＤの取り扱い方・家庭でできるやけどの応急処置法などを学びましょう。

今月の歌♪
まっかなあき♪

まっかだな
まっかだな
つたのはっぱが
まっかだな
もみじのはっぱも
まっかだな
しずむゆうひに
てらされて
まっかなほっぺたの
きみとぼく
まっかなあきに
かこまれている
#

●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
【☎0570－064－000】または市町村窓口へ連絡してください。

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）

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　☎52－8101

まかせて会員（子育ての援助を行いたい人）とおねがい会員（子育てを手助けしてほしい人）を募集しています。

・まかせて会員登録の手続きは？
センターの主催の講習会を受けた後、入会申込書に記入し会員と認定されます。

●講習会

■期日＝11月10日（水）・平成23年１月26日（水）（予定）
■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」
※おねがい会員、まかせて会員になりたい人、または興味を持った人、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＝11月15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。

●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、あわ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。毎年行っている、高齢者インフルエンザ予防接種も含まれます。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と季節性インフルエンザの両方が入ったワクチンを使用するので、別々に接種する必要はありません。

■対象者＝町内に住民票のあるすべての人。昨年度のような優先接種対象者はありません。
■接種期間＝10月１日（金）～平成23年３月31日（木）
■接種回数＝13歳以上の人は１回接種
13歳未満の人は２回接種
■接種料金＝各医療機関が下記の金額を上限として独自で設定しているので、医療機関によって金額が異なります。
１回目…3,600円以内、２回目…2,550円以内
（１回目と違う医療機関で接種した場合3,600円以内）
※生活保護世帯・町民税非課税世帯の人は料金が免除されます。生活保護世帯の人は福祉課、非課税世帯の人は健康管理センター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

●高齢者虐待を知っていますか？（その３）

高齢者虐待防止法では、高齢者虐待を65歳以上の高齢者に対して養護者・要介護施設従事者などによって行われる行為とし、次の５つに分類しています。

【身体的虐待】
高齢者の身体に外傷が生じる、または生じる恐れのある暴行を加えること。（殴る、ける、ベッドに縛りつける、やけどをさせるなど）

【介護・世話の放棄、放任】
適切な養護をおこたること。（食事や水分を与えず衰弱させる、適切な医療、介護を受けさせないなど）

【心理的虐待】
暴言や拒絶的な対応、そのほか高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。（怒鳴る、悪口を言う、恥をかかせる、無視するなど）

【性的虐待】
高齢者にわいせつな行為をする、またはさせること。（懲罰的に下半身を裸にして放置するなど）

【経済的虐待】
高齢者の財産を不当に処分すること。（日常生活に必要な金銭を渡さない、本人の財産を本人の意思・利益に反して使用するなど）

※高齢者虐待は、虐待をしている養護者本人に虐待をしているという認識がない場合が多く、また虐待を受けている高齢者自身も養護者をかばう、知られたくないなどの思いがあるため発見しにくい状況にあります。「虐待を受けている」「虐待を発見した」「介護に行き詰まりを感じている」などお困りの時は、町地域包括支援センター（☎52－8634）にお気軽にご相談ください。

●「足もと元気教室」【11月15日～12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	11月19日（金）・12月3日（金）
2地区	午後 1時30分～ 3時	2地区交流プラザ	12月 7日（火）
小鷺巣	午後 1時30分～ 3時	第３地区分館	11月25日（木）
寺柱	午後 1時30分～ 3時	第３地区分館	12月 9日（木）
梶山	午前 9時30分～11時	第４地区分館	11月17日（水）
轟木	午後 1時30分～ 3時	轟木集落館	11月22日（月）
前目	午後 1時30分～ 3時	前目研修館	11月17日（水）
蓼池	午前 9時30分～11時	蓼池児童館	11月18日（木）・12月2日（木）
餅原	午後 1時30分～ 3時	餅原研修館	11月15日（月）
今市	午前 9時30分～11時	今市児童館	12月 6日（月）
中原	午前 9時30分～11時	中原コミュニティセンター	11月24日（水）・12月8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	11月24日（水）・12月8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

いきいき げんき！
～大人もいっしょに「食育」～

毎月19日は食育の日
● 問い合わせ：健康管理センター☎52－8481

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。

11月の旬食材…ヤーコン

中南米アンデス原産のキク科の根菜です。芋の一種ですが生食できるのが特徴です。果物のナシのような食感と甘みがあります。フラクトオリゴ糖が豊富なので、腸内ビフィズス菌を増やし、おなかの調子を整える効果があります。（表示の材料はすべて1人分です。）

◎黄の皿　ごはん

【主食2つ（SV）】　252キロカロリー　塩分0グラム

材　料　ごはん…150グラム

◎緑の皿　ヤーコンのきんぴら

【副菜1つ（SV）】　51キロカロリー　塩分0.5グラム

材　料　ヤーコン…50グラム、にんじん…1/8本、油…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2、黒ゴマ…小さじ1/2

作り方　①ヤーコン、にんじんはせん切りにする。ヤーコンは水にさらす。②フライパンに油をしき、ヤーコンとにんじんを炒める。③しょうゆで味付けして、黒ゴマをふる。

◎緑の皿　ほうれん草のみそ汁

【副菜1つ（SV）】　55キロカロリー　塩分1.3グラム

材　料　ほうれん草…50グラム、油揚げ…10グラム、だし汁…1カップ、みそ…10グラム

作り方　①ほうれん草はゆでてよく絞り、3センチメートル長さに切る。②油揚げは熱湯をかけて、細く切る。③だし汁を温め、油揚げを入れ、味噌を溶きいれる。ほうれん草を加える。

◎赤の皿　豚肉のトマト煮

【主菜1つ（SV）副菜1つ（SV）】　295キロカロリー　塩分1.7グラム

材　料　豚肉（しゃぶしゃぶ用）…50グラム、ジャガイモ…1/2コ、玉ネギ…1/4コ、シメジ…1/2パック、ニンニク（薄切り）…1片分、水煮トマト（缶）…1/4缶（100グラム）、水…50cc、コンソメ…1/2コ、塩…少々、黒コショウ…少々、オリーブ油…大さじ1/2、粉チーズ…大さじ1/2、パセリ…少々

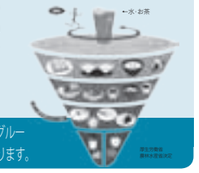
作り方　①ジャガイモは皮をむき、ひとくち大に切る。②玉ネギは6つのくし切りにする。③シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。④フライパンにオリーブ油、ニンニクを弱火で熱し、ジャガイモ、玉ネギ、シメジを加えて炒め合わせる。⑤全体にしんなりしたらトマト、水、コンソメを加え、ふたをして煮込む。豚肉をいれ、火が通るまで煮る。⑥塩、黒コショウで味を調えて器に盛り、粉チーズ、みじん切りにしたパセリをふる。

◎白の皿　ミルクもち

【牛乳1つ（SV）】　155キロカロリー　塩分0.1グラム

材　料　牛乳…1/2カップ、砂糖…大さじ1/2、片栗粉…大さじ1.5、きな粉…小さじ2、砂糖…大さじ1/2

作り方　①牛乳、砂糖、片栗粉をすべて鍋に入れ、木べらでよく混ぜる。②十分混ざったら中火にかけて、たえずかき混ぜながら、弱火にして2～3分煮詰めて、つきたてのもちのようになったら火を止める。③ぬらしたスプーンで少しずつすくい、きな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす。



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㈹　FAX 52-4944

11月30日（火）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。

●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（木）が振替日です。再振替は行っていません。24日（水）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）

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）

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、滞納したままでいますと、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ましょう

◎ 今月の表紙

『触れることが大事』

いろいろな体験を

10月16日に開催された、ボランティアまつりでの一場面。茶道に触れる子どもたちの姿がありました。

慣れない手つきながらも、子どもたちは一つひとつ真剣に取り組んでいました。

みまた くらしのカレンダー
1. November ～ 14. December 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。

◎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(高城町)
		◎川畑医院(外・胃)	☎46-3225(年見町)
		◎速見医院(泌)	☎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(鷹　尾)
		◎畠中小児科医院(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(外・胃・内)	☎22-1825(上東町)
		◎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
14	日	◎柳田病院(小・内)	☎22-4862(東　町)
		◎坂元医院(内・胃)	☎22-0360(牟田町)
		◎あきづき医院(内・心内)	☎36-0534(上水流町)
		◎野口脳神経外科(脳外科)	☎47-1800(大郎坊町)
		◎寺本整形(整)	☎22-1171(北原町)
		◎すみ産婦人科(産・婦)	☎23-1152(東　町)
15	月	・不燃物	・図書館休館日
16	火	・可燃物	
17	水		・図書館休館日
18	木	・缶・びん	
19	金	・可燃物	
20	土		
21	日	◎野辺医院(内・胃)	☎22-0153(上　町)
		◎児玉小児科(小)	☎25-5570(花繰町)
		◎大橋クリニック(内・消・リハ)	☎37-0539(庄内町)
		◎池之上整形(整・リハ・リウ)	☎23-2311(上川東)
		◎ゆうクリニック(消・外・内)	☎46-6100(広原町)
		◎宮田眼科(眼)	☎22-1441(蔵原町)
22	月	・不燃物	・図書館休館日
23	火	◎ベテスダクリニック(内)	☎22-1700(年見町)
		◎ケイオークリニック(内・小)	☎46-4500(一万城町)
		◎たけしたこども医院(小)	☎51-0005(三股町)
		◎マドコロ外科(外・胃・整)	☎22-0138(小松原町)
		◎石井皮膚科(皮)	☎23-4588(蔵原町)
		◎武田産婦人科(産・婦)	☎22-0336(蔵原町)
			・図書館休館日
24	水		
25	木	・トレイ・ペット	
26	金	・可燃物	
27	土		
28	日	◎宮永病院(内・胃・外)	☎22-2015(松元町)
		◎しげひらクリニック(内)	☎27-5555(神之山町)
		◎政所医院(内・小)	☎58-2171(高城町)
		◎もちお蛯原医院(整形・形成)	☎21-5355(襲原町)
		◎山下医院(胃・外)	☎52-1348(三股町)
		◎丸田病院(産・婦)	☎23-7060(八幡町)
29	月	・不燃物	・図書館休館日
30	火	・可燃物	

◎12月の予定

1	水		
2	木	・缶・びん	
3	金	・可燃物	
4	土		
5	日	◎共立医院(内)	☎22-0213(蔵原町)
		◎松山医院(内・呼吸・リウ)	☎24-1046(上川東)
		◎山田医院(内・小・リウ・アレ)	☎64-2816(山田町)
		◎三州病院(外・胃・内)	☎22-0230(花繰町)
		◎いき形成外科ひふ科(形外・皮)	☎45-0020(年見町)
		◎ふたみ眼科(眼)	☎38-5532(都北町)
6	月	・不燃物	・図書館休館日
7	火	・可燃物	
8	水		
9	木	・トレイ・ペット	
10	金	・可燃物	
11	土		
12	日	◎城南病院(小・内)	☎26-3662(大王町)
		◎とくとめクリニック(内・循・消)	☎26-1820(上長飯町)
		◎長倉医院(内)	☎52-2109(三股町)
		◎よしかわクリニック(麻・整・内)	☎23-9384(前田町)
		◎安藤医院(消・外・内)	☎39-2226(豊満町)
		◎きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	☎38-7300(吉尾町)
13	月	・不燃物	・図書館休館日
14	火	・可燃物	・図書館休館日

［Mメイト通信］クローズアップ　まちをささえる人たち

皆が自然と集まる木

梶山在住　隈元幸保さん

花の香りに誘われて

梶山在住の隈元幸保さんの庭には、大きなキンモクセイの木が立っている。町内で一番大きいともいわれるそのキンモクセイが満開になると、辺り一帯花の香りに包まれる。

「わたしは、この香りが好きで、ついつい立ち寄っていくんですよ。毎年この時期が楽しみでね。花が散ると、庭が黄色のじゅうたんみたいになってきれいですよ」と笑顔で話す近所の人たち。

「この木はわたしより長生きでね。毎年花をつける時期になると、近所や町外からも見に来てくれる人がいて、それがとてもうれしいですね。今朝も3人来られたんですよ」と幸保さん。

幸保さんが大切に育てるキンモクセイの周りには、自然と人が集まる。花の香りに包まれながら、木を囲む人たちの会話もはずんでいた。

花の香りが一面に広がる

三股文芸　143

［短歌］◆三股短歌会

ばあちゃんと 呼ばれたような 草取るを 一瞬止めて 振り返りたる

奥田　フユ子

週末は必ず泊まりに来ていた孫が、中学入学を境（さかい）に来てくれなくなりました。部活などで忙しいのだろうと思っても、週末前日になると、孫の好物で冷蔵庫はいっぱいです。なかなか孫離れできないわたしです。

散りてなほ 川に流れて 行くを見る イチョウの紅葉 消えてゆくまで

黒木　文子

ひとひらの葉でも、一生懸命生きたのでしょう。散ってからも、川に流れて行くのを見て…。きれいな黄色になって、幸せを感じながら、ゆらゆらと行くのだろうかと、見えなくなるまで眺めていました。

［俳句］◆三股椿寿俳句会

稲架解いて 村うちぢく なりしかな

山際　みどり

実りの秋の収穫でにぎわっていた田んぼも、かけ干しの稲架（はざ）が取り除かれると、広びろとした景色に何となく寂しさを感じます。そして長い冬の訪れも、もうそこまで来ていることを思うのです。

一人居て 本など整え 時雨かな

荒武　文博

この齢になると、いろいろと懐かしく、ついついと本などを見開いている。そんなとき決まってしょぼしょぼと時雨（しぐ）れていて、なんとなく物悲しい。

◎町章
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22年10月1日現在

- 男／11,560人・女／13,282人
- 計／24,842人・前月比－8人
- 世帯数／9,796戸（＋10戸）
- 出生／20人・死亡／15人
- 転入／71人・転出／84人

◎町のおいたち
三股町にはいろいろ発掘される土器から、新石器時代より各所に人が住んでいたことがうかがわれます。また、その名の起源は「古くから川三条、股になりて流れたり」と古書にあって、その名「三股」をとどめているといわれています。徳川時代は薩摩藩に属し、明治初年五戸長を一丸として、戸長役場と改称しました。当時の地頭三島通庸公は荒涼たる原野に土木をおこし、産業を奨励し教育の振興をはかって村造りをなし、ここ三股の基礎が築かれたのです。
明治23年、町村制実施により三股村となり、昭和23年5月3日に町制を施行して名実ともに三股町として発足しました。以来自治の発展に努め、文化農村建設へと邁進し、さらに今や数多くの企業誘致により町民の所得向上をはかりながら住みよい豊かな田園工業都市をめざして躍進しています。

No.483 2010.11
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/

わが家の一番☆

高野 陽路（ひろ）くん（1歳）
◎平成21年10月10日生まれ
◎慶一郎さん・慶子さんの次男

お兄ちゃんが大好きなヒロくん♪かわいい笑顔にいつもいやされます。明るく元気に育ってね♥

西ケ野（にしがの） 咲來（さら）ちゃん（0歳）
◎平成22年3月30日生まれ
◎伸治さん・弥生さんの長女

わが家のやんちゃ姫！！これからもたくさん笑顔をみせてね♥

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

■茶じょけ

今回、各学校の校長先生や保存会の皆さんにお話を聞きながら、子どもたちへの強い愛情を感じ、そしてわたし自身、多くのことを学びました。このまち・地域で育ったことを誇りに思い、郷土を心の支えにしてほしいという共通した思いは、子どもたちへの一つひとつの言葉からも伝わってきました。▽子どものころ、近所や周りの人たちからもらった愛情は、わたしも深く心に残っています。声を掛けてもらったこと、また怒られたことも、成長していく中で愛情なのだと知り、その温かさを感じます。そしてわたしもまた、これまでもらった分、自分も愛情を与えられる人になりたいと思います。▽今回、お忙しい中、取材に快く対応してくださった、梶山小学校の馬場校長先生をはじめ、大野棒踊り保存会の高橋会長や保存会の皆さん。そのほか各学校の生徒の皆さんなど、たくさんの方に話をお聞きしたり、ご協力を頂きました。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。〈K〉