

MIMATA

PublicRelations

特集 ワン・ピース

ONE PEACE

つながる。つなげる。
誰もが、誰かの、
かけがえのないワン・ピース。



12

お知らせ

ふれあい中央広場をメイン会場に約6万人の人出でにぎわいました。

「第20回三股町ふるさとまつり」が
開催されました

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 12 Vol.484

広報みまた 平成22年12月1日号

PRINTED WITH
SOYINK

まちかどものかたり

音楽とハントタイムでつづる物語

開催日時 平成23年 1月20日(木)
開場/午後6時30分 開演/7時

料金 一般 1,500円(前日1,800円)
※全席自由 ※電話予約可

出演 桐原直子
黒木岩寿
本田奈留美
KAMIYAMA

プログラム
C. トビウツシ/月の光
G. ボッテジニ/グランデュオ
A. ビアンコ/アウエマリ
G. ガーシュイン/真夜中のランディー・イン・ブルー
M. ボンゼ/エストレータ
V. モンテ/チャールダッシュ
J. フランセ/モーツァルトニユールック
その他

場所/三股町立文化会館
主催/三股町・三股町教育委員会
問い合わせ・チケット販売/三股町立文化会館 ☎513462

みやざきミュージック見本市

平成22年度

MIYAZAKI MUSIC TRADE FAIR

音楽との出逢いの扉がここにある。

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

MIDORI KARASHIMA TALK&LIVE

透明感あふれる歌声が
心に響く。

辛島美登里
トーク&ライブ

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(約100分)

料金/一般・2,800円(当日3,000円) ペア...5,000円(前売りのみ)
※未就学児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
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23年 1月23日(日)
開場/午後1時30分 開演/午後2時

料金/入場無料

内容/県内でミニコンサートなどを企画する学校・病院・公民館などの関係者(観客)を前にして、音楽活動を行っている人たちに短時間の演奏を披露してもらいます。コンサートを企画する人たちとアーティストを結び付ける場を設定することで、宮崎県における音楽活動を活性化することを目的としています。

会場/三股町立文化会館
主催/宮崎県
共催/三股町・三股町教育委員会

問い合わせ/三股町立文化会館：☎0986-51-3462、
みやざきミュージック見本市事務局(テレビ宮崎商事内)：☎0985-27-8980(受付時間：午前9時～午後5時まで/土・日・祝日は除く)

ワン・ピース

ONE PEACE

つながる。つなげる。
誰もが、誰かの、かけがえのないワン・ピース。

一人ひとりが、

まちのかけがえのない存在。

そのことを

あらためて教えてくれたのは

口蹄疫の侵入を防ぐことができた、

という事実と、まちの復興を

目指す人たちの姿でした。

□蹄疫の防疫のため、今年6月から
開催を見送り、10月からようやく再開
した「三股町和牛品評会」。

参加者は、約半年ぶりに顔を合わせ
ました。

□蹄疫は、宮崎県に多大な被害をも
たらし、そして本町にも畜産農家の皆
さんへの影響はもちろん、そのほかイ
ベントの自粛など、大きな影響を与え
ました。しかし、ウイルスの本町への
侵入を防いだことは、わたしたち一人
ひとりの考えや行動がもたらした成果
です。「わたし一人くらい」と思った人
がいたなら、成し得なかったかもしれ
ません。

この事実から学んだこと、それは「一
人ひとりの存在が、このまちを作り上
げている」ということ。ジグソーパズ
ルのピースのように「誰ひとり欠けて
も完成させることはできない」という
ことではないでしょうか。

今もなお、まちに活気を取り戻すた
めに動く人たちの姿は、わたしたちに
元気を与えてくれます。

今号では、わたしたち一人ひとりが
持つ「内なる力」について考えます。

11月17日、町畜産センターで 牛の肉質・体型・つやなどを競う 「三股町和牛品評会」が行われ、町内から 数多くの和牛生産農家の皆さんが 集まりました。

ピース1

うちから出すわけにはいかない
徹底的に消毒を

「都城市で口蹄疫が出たと聞いた時は、本当に怖かったですね。飛び火したでしょ。こっちに來るかもって覚悟しました」。そう話すのは、品評会に参加していた久保綱雄さん（櫛田）。
久保さんは、とにかく自分の畜舎から口蹄疫を出さないよう、毎日徹底的に畜舎などを酢で消毒したと言います。「ずっとウシを育てて生活してきたからね。今から収入源をほかに変えるなんて考えられません。それに万が一、自分の家から出てしまったら、周りの人たちに迷惑を掛けてしまう。そう考えると、気は抜けなかったです」。ま

だまだ不安はつきないと話す久保さん。最近になって、ようやく笑顔になれるようになったと話します。

また、西村好宗さん（櫛田）は「家からもほとんど出られませんでしたね。ずっと頭から離れませんでした、消毒を続ける毎日でした。今後のウシの値にも心配があります。でも、もし入っていたら、被害は、こんなもんじゃないと考えると、本当に恐ろしいです」と話しました。

不安を抱えながらも、周りの家に迷惑を掛けたくないという強い気持ちで、畜産農家の皆さんの中にありました。

このまちに入らなかったのは、
まちの皆さんのおかげ

しかし、感染力が非常に強く、目に見えないウイルスは、いつ、どこから、どのような形で侵入してくるか分かりません。そんな中で、侵入を防ぐことができたのは「まちの皆さんの協力のおかげ」と話すのは、和牛研究グループ会長の内村幸男さん（餅原）。「まち全体で、口蹄疫からこのまちを守ったと思います」と和牛生産部部長である福重征盛さん（前目）は、そう言いながら安どの表情を浮かべます。
2人が言うように、ウイルスからまちを守った裏側には、いろいろな人たちの思いがありました。

ワン・ピース
ONE PEACE

惜しみない愛情をかけて育てた牛が、最高品質を誇る「宮崎牛」ブランドをささえている。しかし、今回の口蹄疫問題で、宮崎県の畜産業は非常に大きな打撃を受けてしまった。



和牛生産部
部会長 福重征盛 さん（前目）

こうやってまた品評会を再開することができ、皆で顔を合わせることができてうれしく思います。まち全体でこのまちを守ったと思います。しかし、畜産農家の方たちの精神的なダメージも大きく、これからの出荷など、まだまだ不安は尽きませんが、これまで同様、今後も皆で知恵を出し合いながら頑張っていきたいです。



和牛研究グループ
会長 内村幸男 さん（餅原）

口蹄疫が都城内の高崎で発生した時は、肝を冷やしました。でも、行政やJA関係者の迅速な判断と努力、また町民の皆さんのご協力で、被害を最小限に食い止めることができました。本当に感謝しています。今後二度と、この口蹄疫という伝染病を発生させないよう、農家の皆さんとともに気を引き締めていきたいですね。



畜産農家を親戚に持つ
柳田晃さん、恵子さん夫妻（夢池）



自然流下式消毒ポイント
まちの消防団が毎日欠かさずタンクに消毒液を補充して回った



シルバー人材センター
山田弘志さん（前目）



シルバー人材センターの皆さん



塗装業組合
大盛五男さん（西植木）

ピース2

まちのピンチは「わたしたちが守る」

まちをウイルス侵入から守ろうと
真っ先に手を挙げたのは、地元企業で
ある塗装業組合の人たち（以下、組合
員）でした。「地元企業やもん。地元の
ピンチの時には、まずわたしたちが立
ち上がらんとね」そう話すのは、組合
員の大盛五男さん（西植木）です。
仕事柄、高圧洗浄器を持っていた彼
らは、これを使って畜舎の清掃をして
はどうだろうかと提案。しかし、万が
一感染牛と接触した場合、自身の仕事
さえできなくなってしまうのではない
かと、ストップがかかりました。ほか
に何か手伝いができないだろうか、そ
う考えている時、消毒ポイントでの作
業人員が必要だと聞き、さっそくその
中に加わりました。

地元役に立つことをしたい
その思いが彼らを動かした

ウイルス侵入の危機に、昼も夜も関
係ありません。消毒作業は24時間体制
の4交代で行われました。仕事を終え
た後の疲れた身体で、それでもなお2
日置きに消毒作業を続けたのは、「地
元に役立つことをしたい。わたしたち
も、このまちで暮らしている一人だけ

朝7時半から夕方5時までの作業の時
にも、疲れは感じなかったと言います。
「自分ができることを」
皆の思いが形に

ほかの家に迷惑を掛けるわけにはい
かないと、徹底して消毒をする畜産農
家の皆さんがいました。地元を守るの
はここで暮らすわたしたちだと、立ち
上がる人たちがいました。人手が足り
ないなら、自分にできる範囲で動い
た人たちがいました。自分たちにも何
かできないかと、考える子どもたちが
ました。

このほかにも、消石灰や消毒液、飲
料水の寄付など、さまざまな人たちの
思いが集まりました。

また、夢池在住の柳田晃さん、恵子
さん夫妻は、畜産農家である親戚との
物のやり取りは、会わずに玄関で済ま
せていたと言います。「相手の気持ち
を考えると、少しでも配慮しなければ
と思いました。完全に防げるかは分か
りませんが、やはり発生地域方面へ出
掛けるのは控えましたね」。そう話す
晃さん。さらに「今回は入らなかった
ですが、今後もこのようなことが起こ
らないとは限りません。今回の経験を
生かして、今後の対策を十分立ててい
くことが大切なことだと思っています」晃
さんは、まちの今後をも考えています。
このように、防疫作業に携わった人

ピース3

わたしたちにも

何かできることを

防疫作業は長期にわたりました。そ
んな中で必要となったのは、人手の数
でした。「何かできることを」と、その
数に加わったのは、シルバー人材セン
ターの皆さんでした。

会員の一人、山田弘志さん（前目）は、
日曜日以外の週6日、各施設やポイン
トに設置してある消毒マットに消毒液
を補充して回りました。「このまちが
好きですし、畜産農家の方たちの心情
を考えると、自分にできる範囲で何か
やらせてもらいたいと思いました。ま
ちの消防団も自然流下式のタンクに消
毒液を補充するため、毎日頑張ってい
ました。そういう姿を見て、わたしも
頑張ろうと思いました。わたしは消毒
を促す広報車にも乗って、まちを回り
ました。回っているうちに、一緒に頑
張ろうと声を掛けてくれる人もいて、
本当にうれしかったですね。それも頑
張ることができた一つの要因だったと
思います。このまちに入ってこないよ
うに、毎日念じながら消毒液を補充し
ました」。66歳の山田さん。週6日、

のほかにも、一人ひとりがそれぞれに、
自分にできることを考えました。そし
て行動に移しました。だからこそ、ウ
イルスの侵入を防ぐことができたとい
えるのではないのでしょうか。

また彼らだけでなく、ニュースを見
たり、人から聞いたりしながら「発生
地域方面には行くのを控えよう」、「募
金をしよう」など、少しでも考えたど
するならば、それはこのまちのことを
考えたということです。少しでも何ら
かの考えを持ったなら、それが一番大
切なことです。

ピース4

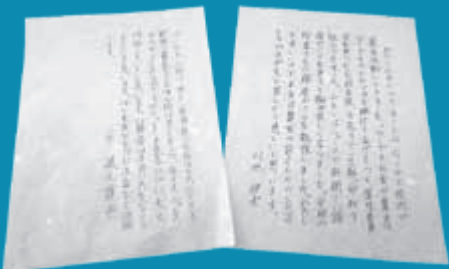
町も全力で
防疫対策に取り組んだ

町は都城市と「口蹄疫疑似患畜発生
時の相互応援協定」を締結し、万が一
の発生時に備えました。これは、感染
の疑いのあるウシやブタが発生した場
合、相互に職員を派遣するというもの。
これまでの検証結果から、発生時に集
中のに人員を投入し、いかに速やかに
殺処分・埋却・消毒作業などを完了さ
せるかが鍵となることが分かったから
です。そのほかにも、消毒ポイントで
の作業や、発生時に備えて職員の行動
マニュアルの作成やシミュレーション
の実施など、全力で取り組みました。

ワン・ピース ONE PEACE

ピース5

「自分たちにできることを」
三股中学生応援メッセージ



これは、三股中学校厚生委員
会が、畜産農家の皆さんや口
蹄疫防疫に携わる関係者の
皆さんへ送った応援メッ
セージの一部です。
メッセージにもあるように、
同委員会は、各クラスごとに
募金箱を設置。皆へ募金を呼
び掛け、それぞれに自分のお
こずかいなどから出し合っ
た金額は、8万円を越える額
になったといいます。

会長の坂口涼太くん（3年）
は「友達の家もウシを飼っ
ているから、自分たちにでき
ることはないか皆で考えま
した」と話します。また副会
長の森彩香さん（3年）は、
「少しでも力になれたなら、
うれしいです」と話しました。

組んできました。わたしは
ニュースや新聞で口蹄疫の
ことを見ると胸が苦しくな
りました。学校の授業でも
口蹄疫のことを勉強しまし
た。わたしも悲しいけど、
本当は農家の皆さんやウシ
やブタたちの方がもっと苦
しくて悲しいと思います。

川地伊吹 さん（2年）

わたしたちにできることは
ないかと校内で募金活動を
してきました。少しでもお
金が集まり、少しでもウシ
やブタを助けてあげようと、
厚生委員会を中心に全校生
徒、先生方で一生懸命取り



思います。口蹄疫は本当に
大変なことなんだと思い
ます。ぼくも自分なりに消
毒など頑張ります。



藏元貴吉 くん（2年）

ぼくたち三股中厚生委員
会でも自分たちにできる範
囲で募金などの呼び掛けを
しました。今でもニュース
などでよく出るので、その
ニュースを見るたびに「も
っと頑張らないと」と





皆でそろえたオリジナルトレーナー。
この背文字のように、一人ひとりがつながって
いくことが「絆」となり、わたしたちの「ま
ち」になっていくのではないだろうか



町商工会などが呼びかける募金に協力する皆さん



約2,000人もの人に参加したイベントの一コマ



イベントに近所の人たちと参加した
原田富士子さん（上米）



「みまたん焼き肉カーニバル2010
がんばっど！三股」実行委員長の
木佐貫雄一さん（東原）

ピース6

まちを元気にしようと
立ち上がる人たち

ウィルスの侵入は防げたものの、その間のイベントの自粛などで、まちは経済的にも影響を受けました。その状況から抜け出そうと動いたのも、このまちに暮らす人たちでした。

町商工会青年部は、「みまたん焼き肉カーニバル 2010がんばっど！三股」を開催。この日訪れたのは、約2,000人にもものぼり、夜には会場が満席となりました。

実行委員長の木佐貫雄一さん（東原）は「まちを元気づけるきっかけになれ

に住む久保章さんは、皆が少しでも元氣になればと、家に飾ってあった写真を提供してくれました。家族をいつも笑顔にしてくれるという、家族にとって大切な写真です（写真1）。

わたしたち一人ひとりはこのまちをつくるワン・ピース

このまちへのウィルス侵入を防いだという事実が教えてくれたのは、「一人ひとりの行動がこのまちに与える影響は大きい」ということ。

もしあの時消毒をしなかったら、発生地域方面に行くのをやめなかったら、ウィルスの侵入を防げなかったかもしれません。わたしたち一人ひとりの考えや行動で、また結果が変わっていたかもしれません。

自分の行動が、まちにどう反映していくのか、まちを変えていくことができるのか、それは目に見えにくい分、そういった実感を得ることは難しくもあります。でも、今回のこの事実から、わたしたちは少しでもそのことを感じることができたのではないのでしょうか。わたしたち一人ひとは、このまちを作るワン・ピース。誰ひとり欠けても、まちを完成させることはできません。わたしたち一人ひとりが大切な存在なのです。そのことを、この口蹄疫から学んだのではないのでしょうか。

ば」と話します。大規模なイベントの準備に苦労しました。しかし、訪れた人たちの楽しそうな姿を見て、「町民の皆さんに喜んでもらえてうれしい」と笑顔で話しました。

このイベントに近所の人たちと参加した原田富士子さん（上米）は「久しぶりに皆で集まれて楽しいです。わたしは一人暮らしなので、なかなか家では焼き肉もしなくなりました。今日は、こんなにたくさんの人たちと一緒に食

べることができてうれしいです」。この取り組みは、口蹄疫からの復興はもちろん、原田さんのように、このまちに一人暮らしの人たちにも元氣を与えたようです。

ほかに、たくさんの人たちがまちを元気にしようと行動しました。機田

一人ひとりにある内なる力

わたしたちは一人ひとりがこのまちを守る力を持っています。

それは、一人ひとりが「自分にできることをする」ということです。

「自分にできること」とは、例えば三股中学校の生徒のように自分の気持ちを表現することかもしれません。あるいは、柳田さん夫妻のように、相手の気持ちを考えて行動することかもしれません。

大きなことや難しいことでなくてもいいのです。このまちにかかわろうとする思いや行動の一つひとつが積み重なって、わたしたちのまちを作り上げていきます。

わたしたち一人ひとりにある内なる力を合わせれば、大きな危機でも対処成し得ることができたのです。

わたしたちは、誰もがまちの誰かにとってかけがえのない一人です。その力を、口蹄疫だけで終わらせるのではなく、わたしたちが少しでも暮らしやすいまちにするために、生かしていきましょう。

一人ひとりがその力を持っているのですから。

ワン・ピース

ONE PEACE

つながる。つなげる。

誰もが、誰かの、

かけがえのないワン・ピース。



※写真1
久保章さんが提供してくれた写真。
お孫さんと子牛の姿がかわいい。
この1枚の写真からでも
どれだけ愛情を持って
牛を育てているかがわかる



松野次雄さん
(大鷲巣)

「本当にありがたいですね。子どもたちのかわいく元気な姿にたくさん元気をもらいました」

園児たちは、手作りの首飾りや手話を交えて練習した歌2曲をプレゼント。松野さんは、園児たちからの思わぬプレゼントや大きな声で歌う姿に終始笑顔でした。

すみれ保育園の園児 高齢者へ歌をプレゼント



川畑 瑠奈ちゃん
(右・6歳)
永吉 玲陽くん
(左・6歳)

「いろいろなお話が聞けておもしろかったです。顔を洗う時は、お水を止めたい」と思いました」

講師は県環境保全アドバイザーの細山田三保子さん。細山田さんは、水道をこまめに止めることもエコにつながるなど、園児たちと触れ合いながら分かりやすい言葉で説明。園児たちは皆、身を乗り出して聞いていました。

こばと保育園の園児 エコを学ぶ



10月24日、町文化協会(田中正吉会長)は、「第24回芸能発表会」を文化会館で開催しました。

町内で活動する17団体約200人が参加し、民謡や舞踊、大正琴、郷土芸能など、日ごろの練習の成果を発表しました。

三股西小学校の子どもたちも新馬場棒踊りを披露。心地よい緊張感の中、各団体の堂々とした発表に、満員の会場内は大きな拍手に包まれました。またフィナーレでは、出演した団体の師匠11人が輪になって「三股ばやし」を披露。思わず一緒に体を動かす観客の姿も見られ、会場が一体となった瞬間でした。

発表を終えた会員たちの満面の笑みが印象的な一日でした。

「芸能発表会」 日ごろの練習の成果を発表



10月31日、三股猟友会は、長田地区の町有林で「恵の森」植樹会を開催しました。

これは、野生動物の餌場確保や土砂崩壊による災害を防ぐために、保水力のある広葉樹を植樹するというものです。

参加したのは猟友会や公募で集まったボランティアの人たち。アラカシやイロハモミジなど17種3200本を植えました。

この日はあいにくの雨でしたが、その中での作業にもかかわらず、参加者たちは森林本来の働きを復元し、緑豊かな環境を守ろうと、けん命に取り組んでいました。

本事業は昨年から3年掛けて約6haに広葉樹の植栽を計画。町民のいこいの場づくりとしても期待されています。

広葉樹林「恵の森」 猟友会3200本を植樹



邊保 美穂さん(東原)
平成22年10月20日より就任



黒木兼一郎さん(寺柱)
平成22年6月15日より就任

新任の教育委員を紹介します

教育委員は、小中学校の生徒たちの就学や教育課程、教材の取り扱い、また教職員の任免や文化財の保護など、教育委員会で取り扱っている事務について、審議決定していきます。

平成22年度 三股町表彰式

功績をたたえて

町は11月3日、平成22年度三股町表彰式を文化会館で行い、11人と2団体を表彰しました。これは、町政の振興や町民福祉の増進、文化の発展向上などに功績のあった人、団体を顕彰するもので、毎年文化の日に式典を行っているものです。

受賞者の皆さんとその功績は次のとおりです。



行政特別功労賞 細山田ヒサ子さん

平成4年12月から11月まで16年10カ月にわたり、町選挙管理委員会委員(平成14年12月からは町選挙管理委員会委員長)として、適正な選挙執行に尽力。町民の選挙に対する意識の高揚に大きく貢献しました。



行政特別功労賞 桑畑 和男さん

平成10年9月に三股町長に当選し、以来平成22年9月まで3期12年にわたって町政を担当。卓越した政治手腕をもって幾多の事業に率先して取り組み、町政発展と町民生活の向上に大きく貢献しました。



行政特別功労賞 原口 一善さん

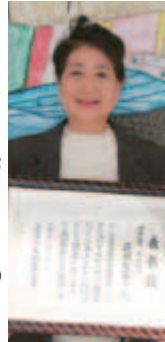


昭和43年4月から平成22年4月まで41年にわたり、町交通安全指導員として、朝夕の交通安全街頭指導や交通安全啓発に尽力。昭和57年からの28年間は会長を務め、指導員の育成、町内の安心・安全なまちづくりに大きく貢献しました。



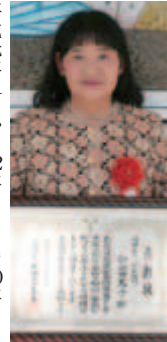
功労賞(行政部門) 岩切 正巳さん

平成6年9月から22年3月まで15年7カ月にわたり、町交通安全指導員として、朝夕の交通安全街頭指導や交通安全啓発に尽力。町内の安心・安全なまちづくりに大きく貢献しました。



功労賞(行政部門) 萩原智榮子さん

平成元年11月から22年3月まで20年5カ月にわたり、町交通安全指導員として、朝夕の交通安全街頭指導や交通安全啓発に尽力。町内の安心・安全なまちづくりに大きく貢献しました。



功労賞(行政部門) 細山田篤子さん

平成元年11月から22年3月まで20年5カ月にわたり、町交通安全指導員として、朝夕の交通安全街頭指導や交通安全啓発に尽力。町内の安心・安全なまちづくりに大きく貢献しました。

功労賞(技術部門) 大島 國壮さん

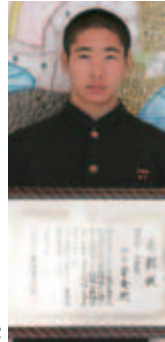


文化庁伝統文化継承開基教室の指定を受け、町内で開基教室を経営。開基道の精神(特に礼儀など)に基づき、10年以上にわたり伝統文化の普及と子どもの健全育成に努め、全国大会出場やプロ棋士を輩出するなど、本町文化の発展に大きく貢献しました。



功労賞(体育部門) 水谷 友哉さん

高城高等学校陸上部の走り高跳び選手として、県高校総体陸上競技男子走り高跳びで、平成21年度、22年度と2年連続優勝、平成22年度県陸上競技選手権大会でも優勝するなど素晴らしい成績を収めました。



功労賞(体育部門) 田中 芳秀さん

三股中学校剣道部の選手として、平成22年度第40回全国中学校体育大会剣道競技において、男子個人戦準優勝という素晴らしい成績を収めました。



功労賞(体育部門) 福永 彩夏さん

三股中学校剣道部の選手として、平成21年度九州中学校剣道大会において第3区を走り、区間賞獲得という素晴らしい成績を収めました。

功労賞(体育部門・団体) 三股中学校 女子バスケットボール部



県中学校総合体育大会バスケットボール競技において、3年連続優勝という素晴らしい成績を収めました。



功労賞(体育部門・団体) 三股中学校 剣道部 男子

平成22年度第40回全国中学校体育大会剣道競技において、男子団体戦準優勝という素晴らしい成績を収めました。



善行賞 白井 ミツさん

料理教室の講師として文化祭、ふるさとまつりに積極的に参加し、まちの活性化に尽力。特に、昭和53年から32年にわたり米寿を迎えた人へお祝いの手作りケーキを寄贈するなど、その活動はほかの模範とするところです。



人間早馬競争では、木製そりにジャンカン馬に見立てたバルーンを積み、倒れないようゴールまでの速さを競った。不安定なバルーンに、チームの呼吸を合わせる事が鍵となった。場内は割れんばかりの声援を送った(14日)



「みまたん絵」コンクールの受賞作を展示。会長賞を受賞したのは佐藤大誠くん(小6)



武道体育館で同時開催された文化祭。3,000点の力作に来場者も感心しきりの様子だった



県内でも「ひっぱりだこ」のミマタレンジャーショーは子どもたちに大人気(14日)



町女性団体連絡協議会の廃油を使ったキャンドルアート。町の木イチョウの葉をかたどった紙に夢を書いて貼り付けた「いちょうの夢」(13日)



山王原・仲町地区の交通安全、防犯パレード。毎年趣向を凝らしたパレードで、楽しみにしている人も(13日)



おたのしみ抽選会の1等は旅行券が2組。おめでとう！(14日)



5種類1000食が振る舞われた夜鍋談義(13日)



口蹄疫活力再興対策事業として、みまたん焼き肉会も行われた(13日)



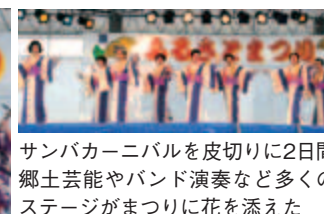
今年初めて行われた三股町長杯囲碁大会(13日)と2010秋J R九州ウォーキング(14日)



6万人の熱気であふれました！

第20回

三股町ふるさとまつり



サンバカーニバルを皮切りに2日間、郷土芸能やバンド演奏など多くのステージがまつりに花を添えた

「第20回三股町ふるさとまつり」は、11月13日、14日の2日間にわたり、ふれあい中央広場をメイン会場に開かれ、約6万人の人出でにぎわいました。

ふるさとまつりは、地場産業や文化の発展などを目的に、町や商工会、JA、各種民主団体などで構成されるふるさとまつり実行委員会が企画したものです。ステージでのさまざまなイベントが会場を盛り上げ、今年は口蹄疫^{こうていえき}の活力再興対策事業として、「みまたん焼き肉会」も開催されました。

さらに「第1回三股町長杯囲碁大会」や「2010秋J R九州ウォーキング」なども今年初めて行われ、会場は多彩な催しに終始来場者の熱気で盛り上がりを見せていました。

また、武道体育館では同2日間にわたり「三股町文化祭」を開催。

書道や絵画、創作物など、個人や団体から出展された約3,000点を展示しました。



第20回目の節目ということで、川嶋あいさん(13日)やいとうあさこさん(14日)も登場し、ステージを盛り上げた



会場内では、いろいろな催しが行われ、多くの来場者をもてなした

毎日のようにニュースや新聞で飲酒による交通事故を見たり聞いたりしているはずなのに、いつも心の中では「自分には関係がない」「自分は大丈夫」という何の根拠もない自信すらあったと思います。

わたしの住んでいた場所は、車がないと移動が困難な場所なので友人と遊ぶときは必ず車で移動します。最初から酒を飲むことが分かっていたにもかかわらず移動は車です。そして、飲んだら必ず車は運転せず、車の中で寝て帰る。朝になつたら酒も抜けるし、酒を飲んですぐに運転しなければ大丈夫である。そう思っていました。今思えば酒を飲むのが分かっているのに車を出すという行動が常軌を逸していることは当たり前なことだと分かります。

事故を起こした日は3月の終わりのころでした。本日に疲れた中、年度の終わりと次の日が会社の定休日ということが重なり、わたしは先輩と食事をして帰ることになりました。会社から近い居酒屋行つて酒を飲み、後輩のわたしが車を運転して会社の駐車場まで先輩を送りました。「見つからなければいい」「短い距離だから大丈夫 自分に甘い考え方のまさに典型的な例です。先輩に「ちゃんと寝てから帰れよ」と言われ、わたしもそうす

事故後に分かった大切なこと

るつもりでした。2時間ぐらい寝たあと、ふと目が覚めてしまいました。明日は会社は休みでしたが、顧客と会う約束がありました。顧客の家が会社より自宅の方が近かったため、自宅に帰ろうと車を運転してしまつたのです。

その帰り道、日ごろの疲れと酔いから居眠りをしてしまいました。S字カーブを曲がりきれずに対向車線に侵入して、対向車と正面衝突して相手の方を死亡させてしまいました。何の罪もない25歳の若い女性でした。わたしはあまりにも身勝手な行為で殺してしまつたのです。

受刑生活を送るに当たって、わたしは絶対に今を単なる通過点にしないように気を付けています。出所後は亡くなられた被害者の方の供養につとめ、ご遺族の方に謝罪をさせていただき、今の気持ちを一生忘れないように生きていきたいと思つております。わたしがたとえ一生、被害者の方の供養とご遺族の方への謝罪をしても許されるわけはありませんが、「一生 償い」とは何かを考えていきたいと思っています。

わたしはこの受刑生活という団体生活を過ごし、ルールを守る大切さや他人を思いやるという、本当に大切で基本的なことに気付くことができたと思います。人は一人では生きていけません。だからこの単純なことを守らねば必ず誰か

T・H 23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いの記録です。
 一瞬の過ちによって、家族、恋人、友人など親しき人々から隔絶され、自ら犯した罪を反省している様子が文脈の端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、心の戒めにいただきたいと思います。
 (勸東京交通安全協会提供)



外国語指導助手のコーナー

オーストラリアは、南半球にあるので「夏のクリスマス」です。夏は12月から2月までで、12月はかなり暖かくて1月と2月は一番暑いです。クリスマスとお正月の期間に家族や友達と海に行ったり、外でのバーベキューを楽しみます。

クリスマスの日の朝、皆早起きをしてパジャマのままでクリスマスツリーがあるところで集まります。そこで皆クリスマsprezentを交換します。

オーストラリアでは、自分では花火をすることはできません。その代わりに市や町が主催して大みそかに花火を打ち上げます。

夜の12時になつたら、乾杯をして「ハッピーニューイヤー!」と言いがら、周りの人たちとキスをします。とてもハッピーな瞬間です。



キャレン・ブラウン



毎回好評のロビーコンサート



「みやこのじょう子ども劇場」実行委員の皆さん



©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

【ロビーコンサート】
 毎週水曜日(第三水曜日を除く)、文化会館エントランスでロビーコンサートが行われています。

このコンサートは、「音楽を身近に感じてもらう」と、川崎圭子さん(歌)や福永那津子さん(ピアノ)など、地元の音楽家によって平成14年から行われているものです。気軽に触れることができるプロの生演奏に、毎回楽しみにしている人も数多くいます。

【マジックショー】
 11月6日、「太田ひろしのマジックショー」を開催しました。来場する皆さんをホワイエで迎えたのは、マジックショーではおなじみの、黒い巨大な帽子。この帽子は、協力をもらった「みやこのじょう子ども劇場」の皆さんの手作りで、逆さになった帽子からトランプが飛び出すなど、工夫された飾りつけが華やかな雰囲気を出しました。本番では、音楽にのせたマジックが

次つぎに披露され、会場をわかせていました。また、子どもたちが舞台上上がり、マジックを手伝う場面も見られ、見事成功すると会場から歓声が上がるなど、披露した子どもたちも驚きを隠せない様子でした。

アンケートでは、「おもしろかった」、「すごかった」など、子どもならではの率直な感想もあり、本公演のテーマである「子どもたちに笑顔と感動を」にぴったりの公演となりました。

実はこの公演、6月に開催を予定していた人形劇「チャハ丸とへへ丸」が口蹄疫の影響で中止になり、子ども劇場の皆さんの「公演を楽しみにしていた子どもたちのために何かできないか」という思いから開催したものです。「みやこのじょう子ども劇場」は、毎回笑顔あふれる公演を企画しています。その原点は、実行委員の皆さんの「子どもたちに負けない「笑顔と元気」が生み出していると感じます。

「みやこのジョー」さんの講演に参加者は興味津々!

「ぶどうの会」さんの読み聞かせ。真剣に聞き入る参加者!

●図書館まつり

10月27日から11月9日までの秋の読書週間にあわせて、図書館では次のイベントを行いました。

●貸し出し体験

小学生以下の子どもたちが、自分で借りる本の貸し出し手続きを、パソコンを使って体験しました。子どもたちは、とても興味深そうに体験していました。体験した子どもたちには、「ぼんちくん」キャラクターの入った手作りしおりのプレゼントもありました。

●おはなし会

ぶどうの会が読み聞かせや人形劇などを行いました。たくさんさんの親子連れの参加があり、参加者は皆楽しんでいました。

●切り紙体験

図書館職員が講師となり、ハサミで折り紙をさまざまな形に切つて、子どもたちと一緒に遊びました。

●みやこのジョーさん講演会



「ぶどうの会」さんの読み聞かせ。真剣に聞き入る参加者!

Library 図書館

Mimata

©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

町在住で、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(本名 今村幸一さん)が「私のマンガ人生」と題して、講演会を行いました。

プロ漫画家を目指していたころの話などがあつた後、マンガをうまく描けない人へのワンポイントアドバイスもありました。講演の最後に設けられた参加者の似顔絵を描くコーナーでは、順番を待つ希望者で長蛇の列に。似顔絵を描いてもらった子どもたちは「みやこのジョー」さんの絵のうまさに感心していました。

図書館まつりでは今年もさまざまなイベントを行いました。来年もぜひご参加ください。

■休館案内(21世紀ひろしのカレンダー)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)

お知らせ

年末年始

【ごみ】

●年 末

★ごみステーションでの収集

■燃やせないごみ＝

12月27日（月） 午前8時まで

■燃やせるごみ＝

12月28日（火） 午前8時まで

■資源ごみ（空き缶・びん）＝

12月16日（木） 午前8時まで

■資源ごみ（トレイ・ペットボトル）＝

12月9日（木） 午前8時まで

★個人による搬入

■燃やせないごみ＝一般廃棄物最終処分場（クリーンヒルみまた）

12月29日（水）・30日（木）

午前8時30分～正午

午後1時～4時30分

■燃やせるごみ＝清掃工場

12月29日（水）・30日（木）

午前9時～正午

午後1時～4時30分

※ごみ処理手数料が掛かります。

家庭ごみ＝50^{キロ}毎に100円

事業ごみ＝100^{キロ}毎に200円

■資源ごみ（空き缶・びん・トレイ・ペットボトル）＝都城市リサイクルプラザ

12月29日（水）・30日（木）

午前8時30分～正午

午後1時～4時30分

※各施設とも年末は特に混雑が予想されます。事前に分別をしっかりと行って、円滑なごみ処理にご協力ください。

●年 始

★ごみステーションでの収集

■燃やせないごみ＝

1月12日（水）から平常どおり

■燃やせるごみ＝

1月4日（火）から平常どおり

■資源ごみ（空き缶・びん）＝

1月6日（木）から平常どおり

■資源ごみ（トレイ・ペットボトル）＝

1月13日（木）から平常どおり

★個人による搬入

すべて1月4日（火）午前8時30分～

■燃やせないごみ＝一般廃棄物最終処分場（クリーンヒルみまた）

■燃やせるごみ＝清掃工場

■資源ごみ（空き缶・びん・トレイ・ペットボトル）＝都城市リサイクルプラザ

■問い合わせ

環境水道課 環境保全係

☎52－1111（内線265）

清掃工場（都城市郡元町）

☎23－0277

都城市リサイクルプラザ

☎36－3900

【し尿処理】

■電話受付＝12月24日（金）まで

■最終収集日＝12月30日（木）

■年始業務開始＝1月4日（火）から

■問い合わせ

都城北諸地区清掃公社

☎38－0234

【急病診療機関】

■日中（午前9時～午後6時）

各当番医（21^{ページ}に掲載）

※掲載後に変更している場合があります。

☎23－5555でご確認ください。

■夜間（午後7時～午前7時）

都城救急医療センター（外・内・小）

☎39－1100

【歯科診療機関】

■各当番医

☎25－4100でご確認ください。

平成23年用宮崎県民手帳の販売について

今年も平成23年用宮崎県民手帳を販売することになりました。

県民手帳は、県や市町村の各種統計、

県内の主な行事などが収録しており、仕事や日常生活に大変役に立つ手帳です。

ぜひ、県民手帳の愛用をよろしく願います。

購入を希望する人は、次の販売場所でご購入ください。

冊数に限りがありますので、早めの購入をお願いします。

■品名＝宮崎県民手帳 15^{センチ}×9^{センチ}

■金額＝1冊500円（消費税込み）

■販売期間＝2月15日（火）まで

（土日・祝日、12月29日～平成23年1月3日を除く）

■販売場所＝役場案内窓口、総務企画課

■問い合わせ

総務企画課 企画政策係

☎52－1111（内線225）

製造事業所の皆さんへ

～統計調査にご協力ください～

経済産業省では、工業統計調査を12月31日現在で実施します。

この調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的として

行われる国の重要な統計調査です。

調査結果は、国や地方公共団体の行政

施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業、大学などでの研究資料、

小・中・高等学校の教材など、広く利用されているところです。

皆さんから提出された調査内容の秘密は、統計法に基づき厳守されますので、

安心して正確なご記入をお願いします。

<http://www.meti.go.jp/statistics/>

経済産業省・宮崎県・三股町

■問い合わせ

総務企画課 企画政策係

☎52－1111（内線225）

平成23年度の三股町就学援助費の募集

町教育委員会では経済的理由で就学困難な児童生徒の保護者に対して、学用品

費や給食費などの援助を行っています。

平成23年度就学援助費の募集要領は次のとおりです。

■対象者＝生活保護受給者に準じる程度に困窮している人

■申し込み方法＝

①小・中学校に用意してある申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて、学校に提出してください。

②児童生徒1人につき、1件の申し込みが必要です。

※来年度小学校入学予定児童は、入学予定の小学校へお申し込みください。

■必要書類＝

世帯用の所得課税証明書または平成21年分源泉徴収票など、世帯全員（同居している人全員）の総所得が分かるもの。

■認定審査の方法＝

提出された書類の内容と地区民生委員・学校長の意見を参考にしながら、教育委員会で審査・認定を行います。

※そのほか詳しいことは下記までお問い合わせください。

■問い合わせ

教育課 学校教育係

☎52－1111（内線424）

第10回宮崎県障害者スポーツ大会出場者募集について

■開催期日＝平成23年5月8日（日）

■開催場所＝県総合運動公園ほか

■大会参加資格＝県内に居住している人で、次の要件を満たす人。

①身体の一部

平成23年4月1日現在、13歳以上で、身体障害者手帳の交付を受けている人。または、その取得の対象に準じた障害がある人

②知的の一部

平成23年4月1日現在、13歳以上で、療育手帳の交付を受けている人。または、その取得の対象に準じた障害がある人

③精神の一部

平成23年4月1日現在、13歳以上で、精神保健福祉手帳の交付を受けている人。または、その取得の対象に準じた障害がある人

■競技種目＝

・陸上競技＝身体の一部、知的の一部

・水泳＝身体の一部、知的の一部

・卓球＝身体の一部、知的の一部

・アーチェリー＝身体の一部

・フライングディスク＝身体の一部、知的の一部

・ボウリング＝知的の一部

・バレーボール（団体）＝精神の一部

・ミニバレーボール（団体）＝精神の一部

・グラウンド・ゴルフ（団体）＝精神の一部

※なお、身体の一部は、障害により出場できる競技の種目に制限があります。

■募集締切＝平成23年1月21日（金）

■申し込み・問い合わせ

福祉課 社会福祉係

☎52－1111（内線164）

「患者等搬送乗務員」の適任者講習について

民間の事業者が、搬送用自動車などで患者の搬送業務を行うために必要な資格講習会を開催します（この講習会は「都城市患者等搬送事業に対する指導及び認定に関する要綱」に基づいています）。

■日時＝平成23年1月23日（日）、24日（月）、25日（火）の3日間／午前8時30分～午後5時

■場所＝都城市消防局／都城市菖蒲原町19号7番地

■資格＝満18歳以上

■定員＝10人程度（定員になり次第、申し込みは締め切ります）

■内容＝患者などを搬送する時に必要な知識・技術、消防機関との連携要領

■費用＝テキスト購入費 5,100円（詳しくは申し込み時にご説明します）

■申し込み＝12月15日（水）～22日（水）

■問い合わせ

都城市消防局 警防課

☎22－8883

「みまたんプレミアム付商品券」の有効期限は12月31日です

町商工会から9月に発売されたプレミアム付商品券「みまたんプレミアム付商品券（口蹄疫活力再興対策事業）」の有効期限は、12月31日（金）です。

それ以降は無効となりますので、ご注意ください。

詳しくは、町商工会ホームページ

<http://www.miya-shoko.or.jp/mimata/>

をご覧ください。

■問い合わせ

町商工会事務局

☎52－2226

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

10月1日から31日まで

寄付者 続柄 故人名 年齢 地区 金額

藤野 義行 母 ナカエ 94 山王原 3万円

前村サチエ 夫 みつよし 74 蓼池 5万円

瀬尾 トヨ 夫 昭兵 81 稗田 10万円

福留 正利 妻 スミ子 72 上米 3万円

福富 善親 妻 オハナ 88 餅原 3万円

別府 敏治 母 トキエ 88 寺柱 3万円

安田 陽子 夫 ゆきはる 78 今市 3万円

野元 祥一 母 真佐子 91 上新 3万円

中村 幸男 父 純雄 92 中米 2万円

南畑 敏子 父 時雄 68 蓼池 3万円

一般寄付（社会福祉協議会へ）

ボランティア連絡協議会……6万4,771円

（ボランティアまつり収益金）

上新チャリティゴルフコンペ益金

……4,000円

昭和25年3月三股町立三股中学校同窓会

……3万2,249円

口蹄疫への皆さんの寄付ありがとうございました

口蹄疫義援金の募金は、10月末をもって終了しました。

皆さんからの温かい寄付、本当にありがとうございました。

口蹄疫義援金（募金箱を含む）

……116万 452円

ふるさと未来寄付金（口蹄疫対策支援）

……68万8,609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＝平成23年1月7日（金）
- 受付＝午後1時～1時30分
- 対象者＝平成21年12月、平成22年2月・4月・6月・8月・10月生まれの乳児
- 持ってくるもの＝母子手帳（※おっぱい相談希望者は、タオル3枚もお持ちください）

町の赤ちゃん健診は、身体計測、保健師・助産師の問診、医師の診察をしています。助産師のおっぱい相談や栄養士による栄養相談も受けることができます。

最近の様子やちょっと気になることなど、お気軽に相談してください。

●母子保健推進員（母推さん）を募集しています！

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、絵本のプレゼントと予防接種カレンダーを持ってご自宅を訪問します。
- 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健診やもぐもぐ教室（離乳食教室）の託児のお手伝いもしています。育児が一段落したお母さんや、子どもが好きな人、興味がある人はお気軽に健康管理センターまでご連絡ください。

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:救急法

- 期日＝12月9日（木）
- 時間＝午前10時30分～11時30分
- 場所＝子育て支援センターフロアー

※講師に南消防署の救命救急士を招いて、皆で一緒に学びます。

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

- 期日＝12月16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＝12月21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

1月の行事予定

【おはなしかい】

- 期日＝平成23年1月6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グループ「大きな木」さんです。よろしくお願いします。
- 【ふれあいあそび】＜宮日母子福祉事業団主催＞
- 期日＝平成23年1月6日（木）
 - 時間＝午後1時30分～3時
- ※親子でリズム体操など、遊びを通して楽しく触れ合う時間を過ごしましょう。

♪12月のうた♪

<もういくつねるとお正月>

もういくつねと お正月
お正月には 凧あげて
こまをまわして 遊びましょう
はやくいこい お正月

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

センターの活動は、以前のように地域の皆で助け合っていた子育てを組織化したものです。まちはセンターの活動を通して安心の子育て環境をはぐくんでいきます。

「子育てを手助けしてほしい人→おねがい会員」

「子育ての援助を行いたい人 →まかせて会員」

どちらも会員登録が必要です。

■おねがい会員＝町在住または勤務の人で、生後3か月～12歳までの子どものいる人。

※子育てに困った時にすぐにお願いできるよう、まずは会員登録をしましょう。

■まかせて会員＝町在住、成人以上の心身ともに健康な人で、自宅で子どもを預かれる人。資格や経験は問いません。

※入会申込書を提出後、センターの承認を受け、育児や保育に関する講習を受講してもらいます。その後、活動となります。※こんな人にお勧めです。

- ・子どもが大好きな人
- ・子育てが一段落して時間に余裕のある人
- ・地域の中で、人の役に立ちたい人 など



まかせて会員さん（左）とおねがい会員さん（右）の事前打ち合わせの様子
ファミサポに興味のある人、会員になりたい人はセンターへお電話ください。お待ちしております。

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＝12月20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。

リズムウォーキング教室は、健康運動実践指導者の指導のもと、音楽に合わせて楽しく運動を行っています。

運動しないと、と考えている人や運動習慣のきっかけが見つけられずにいる人などを対象にしています。

中高年層を中心に、町民なら誰でも参加できます。運動のできる服装で室内用シューズをお持ちのうえ、お気軽に健康管理センターまでお越しください。

●ノロウイルスに注意しましょう!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、腸内で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。

健康な人は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、死亡したりすることがあります。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は点滴などの対症療法に限られます。家族や周りの人たちと一緒に、次の予防対策を徹底しましょう。

- ①食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ②下痢や吐き気のある人は、食品を扱う作業をしないようにしましょう。
- ③加熱が必要な食品は、中までしっかり加熱してから食べるようにしましょう。
- ④調理器具などはよく洗って清潔にしておきましょう。

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

「介護保険料納付証明書」の発送について

●介護高齢者係（内線162・163）

介護保険料は、国民健康保険税や国民年金保険料と同様に「社会保険料控除」の対象となり、その年の1月1日から12月31日までに支払った介護保険料を翌年に行う確定申告において控除できます。

翌年1月中旬から下旬にかけて『介護保険料納付証明書』を第1号被保険者（65歳以上の人）あてに送付しますので、確定申告の手続きの際には、この証明書を添付してください（確定申告までしばらく期間があります）。

再発行はしませんので紛失などに注意して大切に保管しておいてください。

なお、特別徴収（介護保険料が年金【遺族・障害年金を除く】からあらかじめ差し引かれる）の人は、日本年金機構などからも、公的年金などの源泉徴収票が郵送されます。役場から送付された『介護保険料納付証明書』と二重に控除を受けることがないように十分ご注意ください。

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

●高齢期のうつを予防しましょう（その1）

～「眠れていますか？」2週間以上続く不眠は
うつのサインかもしれません～

うつはけっして特別な人がかかる病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。適切な治療やケアを受けることで回復する可能性の高い病気ですが、放っておくと生活全般にわたって消極的になり、心だけでなく体にも不調が現れます。

主な症状は

【**こころの不調**】

- ・ゆううつな気分（悲しい、涙がでる、イライラする）
- ・興味、関心がなくなる
- ・自分を責めてしまう
- ・思考力、集中力、記憶力の低下
- ・死について考える

【**からだの不調**】

- ・眠れない、早くに目が覚める
- ・食欲がわかない、体重が減る
- ・体が動きにくい、落ち着かない
- ・疲れやすい
- ・頭痛、胃痛、下痢または便秘、肩こりなど

年をとると身体的な衰えを感じたり、病気になることも多くなり、社会や家庭の中で今までできていたことができなくなることもあります。また身近な人を失うことも若い時より多くなります。このような体験がうつを引き起こす原因になることがあります。

うつは、最悪の場合、自殺にいたることがあるという点でも怖い病気です。高齢期を自分らしくいきいきと生きていくためには「うつにならない・放っておかない」ことは大切です。

※その2…うつ予防のポイント、心の健康度チェックなどに続きます。

●足もと元気教室【12月13日～平成23年1月17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	12月17日(金)・1月7日(金)
2地区	午後1時30分～ 3時	2地区交流プラザ	1月11日(火)
小鷲巣	午後1時30分～ 3時	第3地区分館	12月16日(木)
寺柱	午後1時30分～ 3時	第3地区分館	1月13日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	12月15日(水)
轟木	午後1時30分～ 3時	轟木集落館	12月13日(月)
前目	午後1時30分～ 3時	前目研修館	12月15日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	12月16日(木)・1月13日(木)
餅原	午後1時30分～ 3時	餅原研修館	12月20日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	1月17日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	12月22日(水)・1月12日(水)
植木	午後1時30分～ 3時	西蔵木コミュニティセンター	12月22日(水)・1月12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

『ピースをつなげる』



一人ひとりが大切な存在

この2つのピースのように、つながることで完成するものがわたしたちの周りにはたくさんあります。このまちなもその一つです。
誰一人が欠けてもまちは完成せず、皆がつながってこのまちなができていくのです。

みまた ぐらしのカレンダー

..... 12. December 2010 ~ 8. January 2011

※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。

◎12月の予定

12	日	◎城南病院 (小・内) ☎26-3662 (大王町)	
		◎とくとめクリニック (内・番・酒) ☎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 (酒・外・内) ☎39-2226 (豊満町)	
13	月	◎きたむら皮膚科クリニック (皮・ア) ☎38-7300 (吉尾町)	
		・不燃物	・図書館休館日
		・可燃物	
			・図書館休館日
		・缶・びん	
14	火	・可燃物	
15	水		
16	木		
17	金		
18	土		
19	日	◎藤元上町病院 (内) ☎23-4000 (上 町)	
		◎原田医院 (内・小・外) ☎26-3330 (郡元町)	
		◎瀬ノ口内科 (内) ☎25-7780 (都原町)	
		◎福島外科 (外・胃) ☎38-1633 (都北町)	
		◎小牧病院 (整) ☎24-1212 (立野町)	
20	月	◎岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻) ☎51-1187 (三股町)	
		・不燃物	・図書館休館日
		・可燃物	
21	火		
22	水		
23	木	◎相良内科 (内) ☎22-4086 (前田町)	
		◎あきと内科胃腸科 (内・胃) ☎46-5500 (都原町)	
		◎教山医院 (内・小) ☎62-1205 (高崎町)	
		◎柳田病院 (脳・外) ☎22-4862 (東 町)	
		◎酒井皮膚科 (皮) ☎25-5322 (北原町)	
24	金	◎たき心療内科 (心内・精・神内) ☎46-9191 (若葉町)	
		・図書館休館日	
		・可燃物	
25	土		
26	日	◎はしぐち小児科 (小) ☎24-5500 (都原町)	
		◎豊栄クリニック (内) ☎39-2525 (下長飯町)	
		◎隅病院 (内・胃) ☎62-1100 (高崎町)	
		◎横山病院 (脳・外) ☎22-2806 (都島町)	
		◎ならはら皮膚科 (皮膚) ☎22-1455 (志比田町)	
27	月	◎中山産婦人科 (産・婦) ☎23-8815 (前田町)	
		・不燃物	・図書館休館日
		・可燃物	・図書館休館日
28	火		
29	水	◎村上クリニック (番・内) ☎25-2700 (宮丸町)	
		◎富田医院 (内・小) ☎23-4586 (栄 町)	
		◎田中隆内科 (内) ☎52-0301 (三股町)	
		◎ながはま整形外科 (整) ☎46-7188 (都北町)	
		◎吉見クリニック (外・整・内) ☎58-5633 (高城町)	

29	水	◎かみながえクリニック (耳鼻) ☎25-0224 (上長飯町)	・図書館休館日
30	木	◎山内小児科 (小) ☎22-0048 (上 町)	
		◎鶴木内科医院 (番・内) ☎26-0008 (花繰町)	
		◎竹田内科 (内) ☎38-1036 (高木町)	
		◎橘整形 (整) ☎23-7236 (中 町)	
		◎山路医院 (外・内) ☎64-3133 (山田町)	
31	金	◎くぼた眼科 (眼) ☎26-3100 (南鹿尾町)	・図書館休館日
		◎藤元早鈴病院 (内) ☎25-1212 (早鈴町)	
		◎園田光正内科 (内) ☎38-5115 (太郎坊町)	
		◎海老原内科 (内・小) ☎64-1211 (山田町)	
		◎倉内整形 (整) ☎22-1252 (上 町)	
		◎はまだクリニック (外・胃・肛) ☎45-2266 (祝吉町)	
		◎吹上耳鼻科 (耳鼻) ☎21-4133 (鹿 尾)	・図書館休館日

◎ 1月の予定

1	土	◎森山内科外科クリニック (内) ☎21-5000 (南鹿尾町)	
		◎黒松病院 (内) ☎38-1120 (金田町)	
		◎畠中小児科医院 (小) ☎52-6000 (三股町)	
		◎宗正病院 (外) ☎22-4380 (八幡町)	
		◎花房医院 (脳) ☎25-1177 (北原町)	
2	日	◎西元眼科 (眼) ☎25-8888 (中原町)	・図書館休館日
		◎おおくぼクリニック (内) ☎26-1500 (千 町)	
		◎戸嶋病院 (内) ☎22-1437 (郡元町)	
		◎たけしたこども医院 (小) ☎51-0005 (三股町)	
		◎吉松病院 (外・整) ☎25-1500 (蔵原町)	
3	月	◎姉川医院 (皮・脳) ☎22-2205 (小松原町)	
		◎北原医院 (産・婦) ☎22-4133 (北原町)	・図書館休館日
		◎ふくしまクリニック (内・清・小) ☎46-5001 (下川東)	
		◎下長飯クリニック (外・内) ☎39-0800 (下長飯町)	
		◎あきづき医院 (内・心内) ☎36-0534 (上水瀧町)	
4	火	◎もちお姥原医院 (整形・形成) ☎21-5355 (養原町)	
		◎土井外科 (外・胃・内) ☎22-1825 (上東町)	
		◎永吉眼科 (眼) ☎22-1530 (姫城町)	・図書館休館日
		・可燃物	・図書館休館日
5	水		
6	木	・缶・びん	
		・可燃物	
7	金		
8	土		

いきいき げんき！

～大人もいっしょに「食育」～

★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。

12月の旬食材…ゆず ゆず：ゆずの果肉にはクエン酸やリンゴ酸などの有機酸やビタミンCが多く含まれています。有機酸は胃液の分泌促進や胸焼けの解消に、また、ビタミンCは抗酸化作用により、かぜの予防に効果があります。（表示の材料はすべて1人分です。）

◎緑・赤の皿 水炊き

【主菜3つ(SV) 副菜3つ(SV)】 243キロカロリ 塩分2.7g

材 料 鶏ももぶつ切り…100g、木綿豆腐…50g、白ネギ…50g、白菜…100g、シイタケ…20g、春菊(水菜)…30g、糸こんにゃく…50g、大根おろし…30g、出し汁(昆布)…適量、ポン酢…大さじ2

作り方 ①鍋に水と昆布を入れ30分くらいおいておく。②鶏肉をザルに広げ熱湯をかける。③糸こんにゃくをゆでて、水をきる。④ほかの具材も食べやすい大きさに切る。⑤鍋に鶏肉を入れ、強火で加熱する。沸騰したら昆布をとりだし、アクをとる。⑥糸こんにゃく、白菜の芯の部分、白ネギ、シイタケ、豆腐の順に入れて煮る。⑦再び沸騰したら中火にして、白菜の葉をいれ、やわらかくなったら春菊を入れる。⑧大根おろしとポン酢でいただく。

◎緑の皿 インゲンのカッテージチーズ和え

【副菜1つ(SV) 牛乳1つ(SV)】87キロカロリ 塩分0.8g

毎月19日は食育の日
● 問い合わせ：健康管理センター☎52-8481



材 料 インゲン…50g、カッテージチーズ…30g、マヨネーズ…大さじ1/2、ゆかりふりかけ…小さじ1/2、塩こしょう…少々

作り方 ①インゲンをゆでて、3等長さの斜め切りにする。②残りの材料をよく混ぜ、インゲンとあえる。

◎白の皿 ゆずゼリー

【果物1つ(SV)】 155キロカロリ 塩分0g

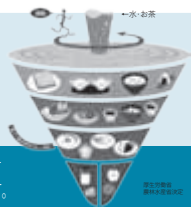
材 料 ゆずの果汁…25cc(1コ分)、お湯…100cc、はちみつ…大さじ2、ゼラチン…2.5g、水…小さじ2

作り方 ①ゼラチンを水でふやかす。②器にお湯を入れはちみつを溶かし、ゆずの果汁とゼラチンも加えよく混ぜる。③ゼラチンが溶けたら冷蔵庫で冷やし固める。

◎黄の皿 ごはん

【主食2つ(SV)】 252キロカロリ 塩分0g

ごはん…150g



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

12月27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。

● 国民健康保険税(6期)

※口座振替は12月27日(月)が振替日です。再振替は行っていません。24日(金)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、その納期分の納付書を送付しますので、納付書で納めてください。

「納税相談」ご利用ください

● 納税管理係(内線144・145)

・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

