

MIMATA

Public Relations

「みんな」の、ちから。



特集

皆の力でつなぐ「たすき」

～たすきでつなぐ思い～

お知らせ

三股町国民健康保険
知って得する!!国保の話
こんな時、どうすればいいのかを
お知らせします

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA Public Relations 2 Vol.486



広報みまた 平成23年2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



おまえ うまそうだな

宮西達也の大人気・ティラノサウルスシリーズが人形劇になりました

おまえ うまそうだな

人形劇 (2本立て)

宮西達也の大人気・ティラノサウルスシリーズが人形劇になりました

開催日時：平成23年 2月27日(日)
開場／午後2時10分 開演／午後2時30分

料 金：4歳から一律 800円 (当日1,000円)
※ 4歳未満も入場可

出 演：人形劇団むすび座

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……… ☎ 51-3462
みやこのじょう子ども劇場…… ☎ 25-6477

同時上演
ねずみのすもう

第16回 宮崎国際音楽祭スペシャルプログラム
宮日がひらく音楽の扉
三股町立文化会館 開館10周年記念

徳永二男 魅惑のタンゴ

5月12日(木) 開場／午後6時30分 開演／午後7時

■ 料金：一般…2,000円／学生…1,000円
※小学生から大学生が対象です。なお、中学生以上で学生証の提示がない場合は、学割での入場をお断りする場合があります。
※就学前の児童の入場はご遠慮願います。※全席自由・電話予約可

■ チケット発売日：先行発売／2月13日(日)【宮崎県立芸術劇場友の会】／一般発売／2月17日(木)

■ プログラム：ピアノソナタ／リベルタンゴ ほか

■ 出演：徳永二男(ヴァイオリン)・京谷弘司(バンドネオン)・淡路七穂子(ピアノ)・田辺和弘(ベース)

■ 会場／三股町立文化会館

■ 主催：宮崎県・財団法人宮崎県立芸術劇場・三股町・三股町教育委員会

■ 共催：宮崎県教育委員会

■ お問い合わせ・チケット販売／宮崎国際音楽祭事務局 ☎0985-28-3210・三股町立文化会館 ☎0986-51-3462



一般発売
2月17日(木)



苦しい時、周りの頑張りが 力になった

本町チームは、夏の日差しが照りつける昨年7月から、合同練習を開始しました。50歳以上の2区を走り、見事に区間賞を獲得した去川信行さん（山王原）は「練習はきつかったですね。もう50過ぎてるでしょ。途中からなかなかタイムが伸びなくなっただんです。でも、小学生たちがすごく頑張っていたので、その姿を見ると、わたしも頑張らないわけにはいかないですよ。ね。周りの頑張る姿に励まされました」と話します。また、「区間賞を取れたのは、たまたまですよ」と、笑いながら話す去川さんだが、実力を持つ選手がひしめく中で区間賞を獲得したという事実が、努力の大きさを何より表しています。

また、3区で区間賞に輝いた石崎啓一郎さん（三股中出身）は、レース1カ月ほど前から調子が不安定で、気持ちに不安も感じていたと言います。しかし、「気持ちでは絶対に負けたくない」と話す石崎さん。強気で攻めた結果、自分に打ち勝ち、見事に区間賞を獲得したのです。

ここまでの道のりは、決して平坦ではありませんでした。選手の仕上がり順調に進んでいた12月中旬、エースとして期待され、最

も距離の長い3区にエントリーしていた上原将平さん（三股中出身）が故障で出場できなくなるという事態が発生。皆のショックは大きかったが、「一番つらいのは上原さん。上原さんの分まで頑張ろう」と、皆で声を掛け合っていました。一人ひとりが自分とたたかい、周りと励まし合いながら乗り越えてきたこと、そして仲間を思いやり、つないだ「たすき」だからこそ、喜びは何倍にもなるのではないのでしょうか。

家族もチーム、 同じ方向を向いて

プレッシャーにも負けず、10区で見事区間賞を獲得した上ノ蘭君は話します。「アンカーというポジションが1位でつないできたたすきなので、絶対に1位でゴールしようという気持ちで走りました。中盤が苦しかったですが、これまで指導してくださった監督やコーチの言葉を思い出しながら走りました。駅伝を始めたのは中学の時。気が付くと、家族がいつも励ましてくれていました。普段はなかなか言えないけれど、本当に感謝しています」。そんな上ノ蘭くん（父）久順さんと（母）五月さんは、これまでの道のりをこう話します。「食

「いつの目標に向かって進む」ように

この駅伝大会を通して、さまざまな世代の人たちが一つの目標を持ち、それに向かって努力していく姿が見えました。苦しい時には励まし合いながら、選手、監督やコーチ、家族やスタッフ皆で乗り越えてきました。

また前田監督や山之内コーチの言うように、仲間を信じる気持ちや、ふるさとを思い後輩を育てる気持ち、そして選手たちが仲間を思いやる気持ち、皆が周りに感謝する気持ち、それらのすべてがこの大会を通してはぐくまれていきました。

駅伝は、一人だけが頑張っても良い結果は得られませんし、一人でもあきらめてしまったら、たすきはつながりません。自分とのたたかいでもあり、そしてまた、共に頑張ってきた仲間を思い、周りで支えてくれる人たちを思うからこそ、たすきはつながっていくのです。そういった皆の気持ちが一つになり、結果につながったのだということを教えてくれました。

去川さんは話します。「小学生の新天地からたすきを受け取った時、『まかせとけ』って自然に口から出ました。次の走者の的場くんに渡す時は『頼んだぞ』って」。

まちづくりも同じ

そしてまた、このことはわたしたちのまちづくりでも同じことがいえるのではないのでしょうか。

それは例えば、わたしたちが「ゴミがゼロのまちを目指す」という一つの目標を立てた時、このまちに住むさまざまな世代の一人ひとりが、その目標に向かって進んでいくということ。目標に向かって進むためには、「歩いてい

次の世代へ

どんな「たすき」をつなぐかは、
今このまちで暮らす
わたしたち自身が
決めるのです。



皆の力でつなぐ
「たすき」 ～たすきでつなぐ思い～



事の栄養管理などには家族で気を付けてきましたね。以前は体質と練習量が多いことからか、貧血が続いたことがありました。その時はレバー料理を毎日出していました。家族もそれに付き合われて大会に出ることができないこともあり、たくさん心配もしてきました。が、一番頑張っているのは本人です。本人を信じて、一緒に前を見ながら進んできたように思います。



家族もチームだと話す
上ノ蘭くんのご両親

す」。家族も同じ方向を向いて進んでいく中で、いつしか一つのチームのように、支え合いながら進んできたのです。



知って得する!! 国保の話

こんな時、どうすればいいのをお知らせします

●入院することになりました。医療費の負担が大きいのではと不安です。どうすればいいでしょうか？

医療機関に「限度額適用認定証」と「標準負担額減額認定証」(どちらも黄色いカード)を提出しましょう。

入院すると、どうしても医療費の負担が大きくなります。次に該当する人は標準負担額(入院時の食事代)が減額されます。申請して「標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関へ提示してください。

※住民税課税世帯の人の場合は1食あたり260円となっています。

区 分		食 事 代
住民税非課税世帯	長期入院 非該当の時	210円/食
	長期入院 該当※①の時	160円/食
	70歳以上で所得が 一定基準以下※②の人	100円/食

※①過去1年間に90日以上入院がある場合

※②年金収入だけの場合、年間80万円以下の収入の人

また、治療代については、病院での1カ月分の支払いが限度額で済むように、申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関へ提示しましょう(滞納者の人には発行していませんので、ご注意ください)。限度額は収入と年齢によって次のとおりとなっています。

区 分	限 度 額	適用4回目※③から
A 年間所得 600万円以上	15万円 + (医療費 - 50万円) × 1%	8万3,400円
B 一般 (A でも Cでもない人)	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1%	4万4,400円
C 世帯主・すべての 被保険者が住民 税非課税の場合	3万5,400円	2万4,600円

※③4回目以降の取り扱いは病院によって違うようですが、支払い過ぎた分は、後日高額医療費として申請すると返金されます。



70歳以上の入

区 分	限 度 額
現役並み所得者 ※④	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1%
一般	4万4,400円
住民税 非課税の 場合	低Ⅱ 2万4,600円
	低Ⅰ ※⑤ 1万5,000円

※④課税所得が145万円以上の人

※⑤年金だけの収入の場合、収入額が80万円以下の人

もし、「限度額適用認定証」を提示しなかった場合には、自己負担額(3割など)を一旦医療機関に支払った後、数カ月後に限度額以上に支払った分を申請すると高額医療費として、返還されます。

【注意事項】

①「限度額適用認定証」と「標準負担額減額認定証」は、どちらも申請した月の1日から適用されます。例えば

③高額療養費に該当した場合はハガキでお知らせしています。あくまでも申請しなければ返金されません。必要書類をそろえて申請するようにしてください。

●交通事故をおこしました。国保の保険証を使いたいけれど、どうしたら良いですか？

交通事故など、「第三者行為(相手の過失)」によってけがをした場合は、届け出により国保の保険証を利用して治療を受けることができます。この場合、国民健康保険があなたの医療費を一時立て替え、あとで加害者に過失割合に応じて費用を請求することになります。届け出がないと、相手に請求が行えませんが、余計な支払いは国保財政にも

悪影響を及ぼしかねません。また場合によっては給付制限の対象となることもあります(国民健康保険法第66条第63条)。

被害者と加害者の話し合いがついて示談をしようとする、その示談の内容が優先されるため、国民健康保険で立て替えた医療費を加害者に請求できなくなる場合がありますので、示談は慎重にしてください。

※届け出に必要なもの【宮崎県国民健康保険団体連合会から案内が送られてきます】

- ・第三者行為による被害届け(役場にも用紙があります)
- ・事故発生状況報告書(役場にも用紙があります)
- ・印かん
- ・事故証明書(コピーでも可)

体はつらつ
ウォーキング
歩きを始めてみましょう

老化予防

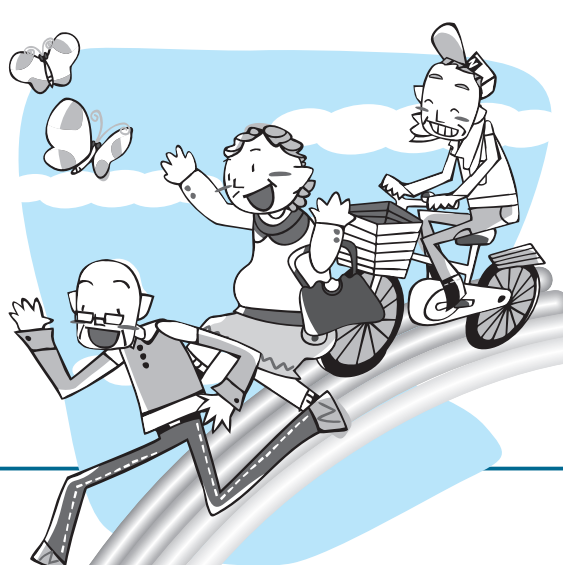
有酸素運動のウォーキングをすることで、脳細胞が刺激され、老化予防(認知症予防)になります。

生活習慣病の予防と改善

ウォーキングは、余分な体脂肪の燃焼に効果的です。

三日坊主も続ければ効果あり

ウォーキングは、続けることが大切です。でも、「毎日必ずやる」と気負わないようにしましょう。気負いすぎると続きません。三日坊主でも続けてみようといった気持ちの方が、習慣化しやすいくなります。また、自分だけのウォーキングノートをつくり、歩いた時間や歩数、感想などを記録することも楽しく続けるコツになります。



どのくらい歩けばいいでしょうか。

運動のエネルギー源としては、まず糖質の燃焼が一番早く、脂肪が燃焼するには、20分以上の運動が必要となります。

ですから、1日20〜30分を目安に、自分に合った時間を歩きましょう。

靴選びのポイント

①靴の購入は足が一番膨張する午後3時ごろ

②試し履きは両足で

③クッション性があるなどがポイントです

※ウォーキング前後には、けがの予防や疲労回復のために、ストレッチ体操などを十分に行いましょう。

ウォーキングの効果

●こころの健康づくり

自立神経系の働きを整える効果があり、また仲間とのコミュニケーションや逆に1人の時間も確保できるという点からリラックス効果もあり、こころの健康にも効果があります。

●腰痛予防

腰まわりの筋肉への収縮運動(マッサージ効果)が腰痛予防・改善に有効です。

●骨を丈夫にする

丈夫な骨の生成には、カルシウムを取る、適度な運動、日光にあたる必要があります。

●便秘解消

腸の運動を高め、自然なお通じにつながります。

★よくある質問ですが、なぜ届けが必要かと聞かれます。次の理由によります。

例えば30歳の人交通事故で入院。その費用が100万円かったとします。

保険証を使って支払いを済ませると、国保の支払は100万円×7割＝70万円、被保険者の人の支払は100万円×3割＝30万円となります。

この時70万円の支払は国保が支払うべきものであったかが問題となります。





笑顔があふれたX'masコンサート

会場内が魅了された辛島美登里さんのトーク&ライブ



©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

【おひなびX'mas X'mas「コンサート」】

「おいでおいでX'mas X'mas コンサート」を12月11日に開催しました。

このコンサートは、毎週水曜日にエンタランスでロビーコンサートも行っている「小さな音楽会」が出演。未就学児童が入場できる数少ない催し物でもあり、毎回、親子連れでにぎわっています。入場してすぐに観客を出迎えるのは、2本のクリスマスツリーです。

イルミネーションなど、クリスマスには欠かせないアイテムで飾られたツリーを背景に、写真を撮る人の姿も多く見られました。

コンサートは、クリスマスにちなんだ曲のほか、絵本や手遊びなども交えた参加型のプログラム。子どもだけでなく、大人たちもとても楽しそうな表情を浮かべていました。会場いっぱいにあふれる笑顔。寒い冬とは対照的に、温かみのある雰囲気となりました。

【辛島美登里トーク&ライブ】

12月17日、「辛島美登里トーク&ライブ」を開催しました。

平成元年にデビューし、これまで「サイレント・イヴ」や「あなたの愛になりたい」など、数多くのヒット曲をリリースしている辛島美登里さん。近年では、コンサートだけではなく、新聞や雑誌のエッセイも執筆するなど、幅広い分野で活躍されています。

1部では、そんな辛島さんがお送りするトーク。デビューからの苦労話や裏話など、普段は聞けない話に観客は聞き入っていました。

2部に入り、いよいよライブ。ピアノのみというシンプルなステージで、季節感あふれるナンバーが続き、響き渡る澄んだ歌声に、会場内はうっとりとしていました。アンケートでは「昔を思い出しました」「心休まる時間が過ぐせました」などの声が寄せられました。

後悔しきれぬスピード超過

わたしは2人の尊い命を、一瞬にして奪ってしまいました。

友達10人と車3台に分かれてスノーボードに行った帰りのことでした。その日は、午後から雨が降り始め、日の暮れたころには土砂降りになっていました。そんな中で道を間違えてしまい、そのいら立った気持ちを晴らすためにアクセルを目一杯踏み込みました。

中央道では、大雨のために50^{キロ}という速度制限がされていました。それでもわたしは、その3倍くらいのスピードを出して走っていました。わたしは免許を取って1年ぐらいでしたが、わたしの両親にはいつも「スピードには気を付けなさい」と言われ続けていました。それでもわたしは普段からスピードを出していました。今思えば本当に危険な運転をしていたと思いますが、その当時は「自分だけは大丈夫」と勝手に決めつけていました。

サービスエリアで休憩した後、事故は起きました。水たまりにハンドルをとられ、突然の出来事に頭の中が真っ白になり、ハンドル操作を誤りスリップしてしまいました。

わたしの車には、わたしのほかに3人乗っていました。後部座席に乗っていた2人の「ギャー」という叫び声が

聞こえた次の瞬間「ドン」という音がしました。ガードレールに激突してしまったのです。その後、スピードして車は止まり、助手席を見ると友達のKくんが腕を押しえていました。何とか大丈夫だと思いい、後ろを振り返ると、一緒に乗っていたはずのSさんと、Oさんがいませんでした。

わたしは慌てて外に2人を捜しに行き、数10分離れたところで2人が倒れているのを見つけました。2人は車外に放り出されてしまったのです。救急車を呼んでもらい、わたしは2人の名前を声枯れるほどに叫び続けました。

わたしは、事情聴取の途中で2人が亡くなったことを知らされました。そして、シートベルトをしていれば2人とも助かっていたということも言われました。わたしは夢であつてほしいと何度も思いました。そして、泣いても泣いても涙があふれてきました。

わたしは両親と一緒にご遺族の方にお会いし、何度も謝罪しました。ご遺族の方には「何の罪もない娘を」「娘を返して」と叫ばれ焼香は断られました。

わたしは裁判の結果、懲役1年6カ月の実刑判決を言い渡されて、現在刑務所にいます。命の大切さは自分で分かっているつもりでしたが、結局何も分かっているのではなく、人の話を素直に心に受け止める

●ベストリーダー
昨年の貸出回数が多かった本、AV資料を紹介します。

【一般書】

- 1位 告白／湊かなえ
- 2位 聖女の救済／東野圭吾
- 3位 1Q84 BOOK2／村上春樹
- 4位 1Q84 BOOK1／村上春樹
- 5位 流星の絆／東野圭吾

【児童書・絵本】

- 1位 かいけつゾロリシリーズ／原ゆたか
- 2位 おぼけマン シンシリーズ／むらいかよ
- 3位 はうれんそうマンよいこの1年生／みずしま志穂
- 4位 ミッケ！シリーズ／ウオルター・ウィック
- 5位 ポケモンをさがせ／相原和典

1位 綾小路きみまろ爆笑！エキサイティングビデオ第2集／綾小路きみまろ

2位 ゲゲゲの鬼太郎／本木克英
3位 ファインディング・ニモ
4位 魔女の宅急便／宮崎駿
5位 三遊亭歌之介

●本の出会い
館内には、話題になっていることや季節に合ったテーマなどを決め、さまざまな場所に書棚から本を集めてきて、本の展示コーナーを設けています。思わぬ本との出会いがあるかもしれません。ぜひ、展示コーナーをのぞいてみてください。

●読み聞かせ講座
2月22日（火）午前10時～11時30分
講師／高木美穂子先生（相愛保育園園長）

※参加希望の人は、図書館までご連絡ください。

■休館案内（17歳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）



1月のテーマ「結晶の世界」についての展示コーナー！



寒い季節にぴったり！鍋料理についての展示もしました



◎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

K・N 21歳 製造業

ることのできなかったわたしが起こした事故は、被害者の家族、自分の家族を悲しませ、たくさんの人に迷惑を掛けてしまいました。

社会復帰してからは、二度と過ちを犯さないようにして、亡くなった方のご冥福を祈るとともに、亡くなった方への償いを忘れずに人生を送ろうと思っています。

※ 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、心の戒めにしたいだと思います。
〔勸東京交通安全協会提供〕

外国語指導助手のコーナー

日本で「運転する」ってなに？

わたしは日本に来て2年半の間、車を運転しています。最初の1年は国際免許でしたが、2年目からは日本の運転免許になりました。

ほとんどの国の人たちは、日本に来て最初の1年間は国際免許を使って運転できますが、次の年には日本の運転免許を取らなければいけません。

日本はいろいろな国々と双務契約があつて、その国の人たちは日本の運転免許手続きだけでとることができます。例えばオーストラリア、オーストリア、ベルギー、カナダ、フランス、ドイツ、イタリア、オランダ、ニュージーランド、韓国、スペイン、スイス、イギリス、などです。

しかし、双務契約がなければ運転免許の試験を受けなければならない国もあります。それはアメリカ、中国、ブラジルなどです。試験を受けた人たちによると運転の仕方が日本とすこし違うので難しいそうです。わたしはオーストラリア人だからよかったです。わたしの国でも左側を運転しますが、制限速度はもつと速いです。それに慣れるまで時間がかかりました。でも日本人の運転は丁寧でマナーも優しいので安心して運転できます。



キャレン・ブラウン



おめでとう！349人が新成人に

平成23年の三股町成人式は、1月5日、町立文化会館で開催されました。
今年の新成人は349人（男性178人、女性171人）で、うち257人が本式に出席しました。

式では新成人の山下利沙さん（大鷲集）が先導役を務め、出席者全員で町民憲章を読み上げた後、木佐貫町長が代表の中野大輔さん（蓼池）と佐藤優さん（下新出身）に成人証書を授与しました。

続いて植田詩織さん（餅原）が成人を迎えるにあたっての意見を発表。植田さんの力強い決意に、場内は大きな拍手で包まれました。

式典後は三股中学校当時の写真を用いたスライドショーや中学校の恩師へのインタ



本式の企画運営を行った実行委員のメンバー



成人証書を受け取った代表の佐藤優さん



元気よく意見を発表した植田詩織さん

ビューなどが行われ、会場は和やかな雰囲気になりました。また、「都城高専オールロード・スクール・ダンス同好会」が躍動感あふれるダンスも披露し、成人式に花を添えました。

なお、本式は、新成人8人と来年成人を迎える1人の計9人が実行委員として企画運営を行い、独創性に富んだ式典となりました。



三股町成人式式場



芸術文化の発展に貢献 田中氏功労者賞授賞

田中正吉さん（稗田）が地域文化の伝承、発展へ大きく貢献したとして、県地域文化功労者賞を受賞。12月15日、その報告に役場を訪れました。

田中さんの活躍は多岐にわたりますが、中でも町文化協会の会長として、毎年「芸能発表会」と「文化合同展」を開催。住民から広く親しまれる芸能の舞台と、絵画や書道・陶芸などの展示による芸術鑑賞の機会をつくり、地域文化の伝承、発展とともに心豊かな人材育成に大きく貢献し、その功績が讃えられました。



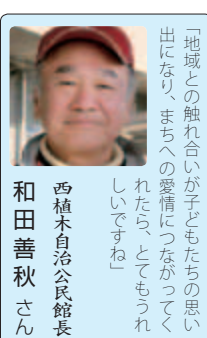
「大変ありがたいです。文化協会の会員をはじめ、日ごろ活動している皆さんの頑張りが認められた結果だと思います」
功労者
田中正吉さん（稗田）



子どもと地域との触れ合いを 植木地区餅つき大会

12月27日、西植木地区自治公民館（和田善秋館長）主催の餅つき大会が行われました。参加した85人の子どもたちは、地域の大人たちと一緒にきねと臼を使って餅つきを楽しみました。

これは、公民館活動の中で子どもたちと触れ合う場をつくり、地域を大切にする心を育てようといわれたものです。自分たちでついた餅で作ったぜんざいもふるまわれ、餅をほおばりながら、子どもたちは満面の笑みを浮かべていました。



「地域との触れ合いが子どもたちの思い出になり、まちへの愛情につながってくれたら、とてもうれしいですね」
西植木自治公民館長
和田善秋さん

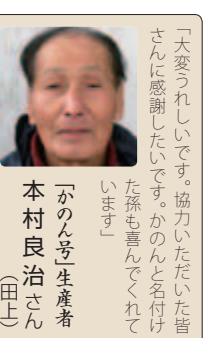


和牛共進会でチャンピオン 本村さん生産「かんの号」

1月5日、都城地域家畜市場で開催されたJA都城主催の「1月郡市和牛共進会」で、本村良治さん（田上）生産の「かんの号」が見事優等一席に輝きました。

共進会には、本町と都市から45頭が出場。「かんの号」はほかに比べ発育がよく、体積に富んで、体の伸びや幅が充実していると高く評価されました。

本村さんの優等一席は初受賞。体調管理や飼養管理など、愛情を込めて育てた結果が今回の受賞につながりました。



「大変うれしいです。協力いただいた皆さんに感謝したいです。かんの号と名付けたいです」
「かんの号」生産者
本村良治さん（田上）

新春を飾る三股町消防出初式は、1月9日、岩下橋下流の河川敷で開かれました。

これは、団員の士気高揚と消防技術の向上を目的に、町と消防団（中村修一団長・160人）が共催で毎年実施しているものです。

当日は式典に先立ち、消防車両14台によって、役場から会場までパレードが行われました。

式典では木佐貫町長が点検となり、機動本部から第7部までの各部の服装や規律、機械器具の整備状況、発水の所用時間などの審査が行われました。また、町内11カ所の保育園で組織される「幼年消防クラブ」がかわいい放水を行ったほか、業務に長年功績のあった団員や家族、退職者などの表彰も行われました。

式は、終始厳粛な中に消防団の気迫と見事な規律を感じさせるものとなりました。

出初式点検（通常・備品） 発水の総合結果

- 1位／第7部
- 2位／第5部
- 3位／第3部

★最優秀部長賞（敬称略）

〈第7部長〉児玉昭人

★受賞者（敬称略）

〔県知事表彰〕

〈部長〉國分至

〔県消防協会会長表彰〕

〈精進章〉竹内正美、黒木明郁、岡林栄三郎、福永健二

〈内助の功〉瀬尾由紀子（ラッパ隊副隊長夫人）、日高賀世子（第5部団員夫人）

〔県消防協会都城支部長表彰〕

〈部〉機動本部

〈団員〉細田高広、大崎俊英、児玉道郎、立山和利

〔町長表彰〕

〈一般〉大村一明、小谷賢治、児玉俊介、松山健二、東寛之

中内竜太、藏元裕介、木下邦春、柚木崎安幸、山元博

西郷武晴、川越典和、新坂雄二、福永誠、東崇志、津

曲浩二、福田哲己

〔内助の功〕児玉秀子（第7部長夫人）、田尻和枝（第1部団員夫人）、福永まゆみ（第6部団員夫人）、横田

恵美子（第7部団員夫人）

〔団長表彰〕

〈一般団員〉出水淳也、原田大輔、堀内良、福元邦孝、鈴

東俊治、佐澤元、池田一寛、坂之下方正

〔都城地区農業共済組合長表彰〕

〈最優秀賞〉第2部

〈優秀賞〉機動本部、第3部

見事な規律で「消防出初式」



歓声が上がった色鮮やかな発水



消防車両全14台によるパレード



下沖天音ちゃんの指揮で防火を誓った



服装や規律を点検



式典に花を添えたラッパ隊



機械器具点検も行われる



一糸乱れぬ分列行進

お知らせ

アスリートタウン三股「第10回チャレンジRUN&ウォーキング大会」参加者募集

春恒例の「チャレンジRUN&ウォーキング大会」を次のとおり開催します。

今回は、第10回を記念して内容を一新。子どもも大人も、皆が参加できるよう7つの種目を用意しました。中でも、5人1組による団体の部を新設。家族や友人、会社やグループなど、仲間を誘って、ふるってご参加ください。

なお、大会ではすてきな景品が当たる抽選会もあります。

■期日＝3月20日（日） 雨天決行

■場所＝旭ヶ丘陸上競技場（400[㍓]）同競技場特設コース（約1[㍓]のクロスカントリーコース）

■内容＝

【チャレンジRUN】

- タイムトライアルの部（個人）
- ・ファミリーの部（親子ペア）：1[㍓]
- ・小学校低学年（各学年男女別）：1[㍓]
- ・小学校高学年（各学年男女別）：1.5[㍓]
- ・一般女子の部（中学生以上）：2[㍓]
- ・一般男子の部（中学生以上）：3[㍓]

★ファミリー、小学生低学年は、陸上競技場のトラックを走ります。そのほかは、特設コースを走ります。

★部門別に上位者を表彰します。

- タイムトライアルの部（団体）
- ・チームの部（5人1組）：約8[㍓]

★上位チームを表彰します。そのほか、特別賞を用意しています。

- ジョギングの部（順位、タイムを問わない）
- ・フリーの部：1.5[㍓]

★特別賞を用意しています。

【ウォーキング】

- ・コース：陸上競技場をスタート、ゴールとする約8[㍓]

★小学3年生以下の参加については保護者同伴とします。

★雨天の場合は、屋内レクリエーション

■参加料＝（参加賞・保険料込み）

★チャレンジRUNとウォーキングの参加料は同じです。

①小・中学生……………500円
②一般（高校生・大学生含む）…1,000円
③ファミリー（親子ペア）……1,000円
④チームの部（5人1組）……2,500円

■申込方法＝申込書に必要事項を記入のうえ、事務局に参加料を添えて申し込むか、郵便振込を利用してください。原則として、当日参加は受け付けません。

■申込締切＝3月4日（金）※期間厳守

★参加者全員を対象にお楽しみ抽選会を実施します。

★地元物産品の販売もあります。

■問い合わせ
教育課 生涯学習係（中央公民館内）
☎52－1111（内線432・433）

公的個人認証サービスの電子証明書を受けている人へ（お知らせ）

公的個人認証サービスの電子証明書の有効期間は、発行の日から3年間です。3年間を過ぎますと、電子証明書は失効します。失効した場合、国税の電子申告（e-Tax）などの電子申請・届出に使うことができません。

更新を希望する人は、町民保健課戸籍住民係窓口にて手続きをしてください。

※更新の手続きは、有効期間満了日の3カ月前からできます。更新手続きを行った場合、現在の電子証明書は直ちに失効します。新しい電子証明書の有効期間は、手続きの日から3年間です。

※現在の電子証明書が失効した場合は、新しい電子証明書の発行手続き（＝新規）を行うことになります。

※電子証明書発行手数料は、新規・更新どちらの場合も500円です。

■手続きに必要なもの＝

- ・住民基本台帳カード
- ・写真付きの公的証明書（例：運転免許証など）※住民基本台帳カードが写真無しの場合は、必要となります。
- ・手数料500円
- ・公的個人認証のパスワード

■問い合わせ
町民保健課 戸籍住民係
☎52－1111（内線114・115）

住民基本台帳の一部の写しの閲覧に関する公表

平成21年11月1日から平成22年10月31日までに次のとおり、住民基本台帳の一部写しの閲覧がありましたので、住民基本台帳法に基づく公表を行います。

※ア＝閲覧年月日、イ＝申出者の氏名、ウ＝閲覧にかかる住民の範囲、エ＝利用目的の概要

①ア：平成22年2月3日
イ：社団法人新情報センター事務局 長 平谷伸次、（共同申出者）NHK放送文化研究所世論調査部長 塩田幸司
ウ：大字長田の在住者で閲覧年月日において満16歳以上の男女12人
エ：NHK放送文化研究所が実施する「家族に関する世論調査」のための対象者抽出

②ア：平成22年4月27日
イ：株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木稲博
ウ：大字樺山の在住者で平成2年5月31日までに生まれた満20歳以上の男女22人
エ：金融広報中央委員会が実施する「家計の金融行動に関する世論調査」のための対象者抽出

③ア：平成22年5月12日
イ：社団法人中央調査社会長 中田正博
ウ：新馬場の在住者で平成2年5月31日までに生まれた満20歳以上の男女28人
エ：内閣府大臣官房政府広報室が実施する「国民生活に関する世論調査」のための対象者抽出

④ア：平成22年9月7日
イ：社団法人中央調査社会長 中田正博
ウ：稗田の在住者で昭和25年12月から平成2年9月までに生まれた男女22人
エ：日本大学人口研究所が実施する「第2回仕事と家族に関する全国調査」のための対象者抽出

町民保健課 戸籍住民係 ☎52－1111（内線114）

町村交通災害共済の加入申し込み

交通災害共済は、交通事故で死亡・障害・けがをした場合に、お互いに助け合い、見舞金を支払う制度です。次のとおり加入申し込みを受け付けます。

■募集期間＝2月1日～3月31日（個人加入の人は、4月1日以降も随時受け付けます）

■共済期間＝4月1日～平成24年3月31日まで

■加入資格＝三股町民・外国人登録者

※就学のため一時的に町外に転出している人も加入できます。

■申込方法＝申込書に必要事項を記入し共済掛金を添えて支部長・役場（案内窓口）・郵便局（ゆうちょ銀行）でお申し込みください。

※申し込み用紙は、2月1日以降に支部長宅、役場（案内窓口）にあります

■共済掛金＝1人につき500円

■交通災害共済窓口・問い合わせ
役場 案内窓口
☎52－1111（内線182）

町ホームページバナー広告を募集します

■広告掲載などを行う広告媒体の種類＝三股町ホームページ

■広告の規格＝サイズ：縦40ピクセル×横160ピクセル
データ容量：10キロバイト以内
形式：GIF（アニメーション不可）、JPEG、PNG

■掲載位置＝町ホームページトップの右側に掲載

■掲載期間など＝6カ月間（なお、初回登録の3カ月間は無料）

■広告掲載料＝1カ月9,000円（消費税込み）

■資格広告の募集方法＝町ホームページ、広報みまたで募集

■募集締切＝2月28日（月）

■選定方法＝広告審査委員会承認による

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

■そのほか広告の募集・契約を行うにあたり必要な事項＝「三股町町有資産広告掲載申込書」による

■申込方法＝「三股町町有資産広告掲載申込書」に必要事項を記入し、バナー広告原稿（データ）と会社の概要が分かるパンフレットなどを添えて、お申し込みください。※「三股町広告掲載要綱」の規定により掲載できない場合あり

■申し込み・問い合わせ
総務企画課 情報システム係
☎52－1111（内線248、249）

クリーンロードみやざきについて

県では、県民との協働による道路環境の保全活動を推進していくため、「道路環境保全活動協働推進事業“クリーンロードみやざき”」を実施しています。

県が管理する道路においてゴミ拾いや花植え、草刈りなどの活動を行う団体に対し、清掃用具や謝金（一定の要件を満たす草刈り活動に限ります）の支給などの支援を行うものです。活動団体を随時募集していますので、お気軽に都城土木事務所までお問い合わせください。

■問い合わせ
【申し込みについて】
都城土木事務所 用地課管理担当
☎23－5853
【事業の内容について】
県庁県土整備部道路保全課
☎0985－26－7182

認知症高齢者グループホーム開設事業者を募集します

町では、「三股町高齢者福祉計画・第4期介護保険事業計画（平成21～23年度）」に基づき、認知症高齢者グループホーム（認知症対応型共同生活介護事業所）の開設事業者を次のとおり公募します。

■案件名＝認知症高齢者グループホーム開設事業者公募（平成23年度整備分）

■公募事業＝認知症高齢者グループホーム（介護保険法に基づく地域密着型サービスのうち、認知症対応型共同

生活介護・介護予防認知症対応型共同生活介護事業）

■公募数＝1事業所（2ユニット18人）

■整備圏域＝町内

■公募対象者＝

- （1）認知症グループホームを設置し、介護保険法に基づくサービス提供ができる者
- （2）平成23年度内（平成24年3月末日まで）に施設整備を完了できる者
- （3）事業開始時に法人格がある者（個人は不可）

■申込方法＝申請書類一式を福祉課まで提出してください。※公募要領・申請書類は福祉課窓口でお渡しします。

■申込締切＝2月25日（金）

■選定方法＝一次審査：書類審査、二次審査：プレゼンテーション

※二次審査は、一次審査で評価が上位の者に行う予定です。

■問い合わせ
福祉課 介護高齢者係
☎52－1111（内線161）

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す。

寄 付 者 続 柄 故 人 名 年 齢 地 区 金 額					
福永	キミ子	夫	幸彦	79	蓼池 5万円
小倉	尚美	父	学	91	下新 5万円
大脇	一光	妻	ハルミ	79	東植木 3万円
中村	幸子	母	黒瀬ミエ子	84	山王原 2万円
高牟禮	利幸	母	文江	85	下新 2万円
松原	信子	夫	善文	73	小鷲巣 5万円
池袋	三郎	妻	キクエ	80	蓼池 3万円
山元	一子	夫	尚夫	90	新馬場 10万円
大久保	和昭	姪	米山オトコ	83	下新 3万円
上西	定子	夫	善四	77	東植木 3万円
下村	絹代	夫	好幸	63	上米 2万円
和田	昇	父	正則	87	谷 3万円
朝倉	達	二女	緑	26	花見原 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＝3月4日（金）

■受付＝午後1時～1時30分

■対象者＝平成22年2月・4月・6月・8月・10月・12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。

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＝2月17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＝2月22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

●おはなし会

■期日＝3月3日（木）

■時間＝午前10時～11時

子育てサークル「おおきな木」さん

●親子教室：リズムビクス♪

■期日＝3月3日（木）

■時間＝午後1時30分～3時

■場所＝町総合福祉センター「元気の杜」大会議室

3月の行事予定

【親子教室】期日＝3月16日（水）

時間＝午前10時集合予定

内容＝遠足

※場所など、詳しくは3月号でお知らせします。

●放課後児童クラブ利用のご案内

●児童福祉係（内線166）

放課後児童クラブは、町内12カ所の児童館などで、放課後に就労などで保護者がいない児童に、適切な遊び・生活の場を与え、その健全な育成を目的としています。

利用するには児童クラブへの「登録」が必要です。登録を希望する保護者は新規・継続を問わず必ず申請してください。

■開設日時・開館時間など＝

月曜日から土曜日 …（夏・冬・春休みも開設）

学校開校日 ……午後2時から午後6時まで

土曜日 ……午前9時から午後6時まで

夏・冬・春休み ……午前9時から午後6時まで

■休館＝日曜日、祝日、お盆（8月13日～15日）、年末年始（12

月29日から翌年1月3日まで）

■利用期間＝平成23年4月1日～24年3月31日

■対象児童＝

（1）放課後に就労などで保護者のいない児童

※原則として、平成23年4月現在で小学校1年生から3年生までの児童

（2）そのほか健全育成を図る必要がある児童

■登録申請＝

放課後児童クラブに登録を希望する児童の保護者は、①

「放課後児童クラブ登録申込書」と②「就労・内職証明書」を提出してください（定員を超える場合は、調整のうえ決定します。必ずしも希望の放課後児童クラブに登録できるとは限りませんのでご了承ください）。

申請書類	放課後児童クラブ申込書
申請期間	2月18日から3月10日まで
申請書類提出先	各児童館に申請期限までに提出してください

■登録許可＝

申請期間内の申請者には、3月中旬以降に各児童館より

「三股町放課後児童クラブ登録許可書」を渡します。

■実施施設（児童館）＝

名称	開設場所	電話番号
山王原児童クラブ	山王原児童館	52-1091
ブラザ児童クラブ	第2地区交流プラザ	52-1099
上米児童クラブ	上米満児童館	52-4373
新馬場児童クラブ	新馬場児童館	52-3948
東原児童クラブ	東原児童館	52-0336
今市児童クラブ	今市児童館	52-1814
植木児童クラブ	植木児童館	52-1092
蓼池児童クラブ	蓼池児童館	52-3947
前目児童クラブ	前目児童館	52-4844
梶山児童クラブ	梶山児童館	52-1251
長田児童クラブ	長田児童館	54-1213
宮村児童クラブ	宮村児童館	52-5533

■保護者負担金＝平成23年度は無料です

■帰宅時の送迎＝

児童の送迎は保護者の責任において行うのが原則です。

学校終了後、児童は直接クラブへ向かい、帰宅の際は午後6時まで迎えが必要です。土曜日、夏休みなどは送迎をお願いします。

■問い合わせ

福祉課 児童福祉係

☎52-1111（内線166）

または実施児童館

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＝2月21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。

●はたちの献血キャンペーンについて

血液は人工的につくることができません。事故やけが、病気のために血液を必要としている人に届けるためには「献血」が必要となります。血液は長期保存ができないため、常に新鮮な血液を必要としています。

10代の献血者が全体の6割と非常に少なく、若者の献血離れが深刻化しています。キャンペーン期間は2月末までです。献血は16歳からできます。身近にできる、命を救う大きなボランティアです。ご協力をお願いします。

■問い合わせ＝

献血センター カリーノ ☎0985-23-0007

●個別がん検診の受診期間が終了します！

本年度の個別がん検診は2月末で受診期間が終了します。[元号で奇数年生まれ](#)（例：昭和33年、昭和63年、平成元年など）の人が対象です。

前立腺がん、乳がん、子宮がん検診は、費用の助成を受けられるのが2年に1度となっています。受診を希望する場合は2月中に受診してください。事前に医療機関へ予約が必要です。

役場1階案内、健康管理センターに一覧表（オレンジ色の用紙）が置いてあります。ご自由にお取りください。

●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、まん延防止を図るためのものです。

希望する人は早めに予防接種を受けましょう。

■対象者＝町内に住民票のあるすべての人

■接種期間＝3月31日（木）まで

■接種料金＝3,600円を上限として、医療機関によって金額が異なります。

※次に当てはまる人は接種料金の助成が受けられます。助成実施期間も3月31日（木）までです。

①生活保護世帯、町民税非課税世帯の人（全額免除）

②課税世帯の13歳未満の人（2回目接種分のみ1,000円の助成）

■接種場所＝三股町、都城市の指定医療機関

※予約が必要な場合がありますので、ご確認ください。

※助成対象となる人で、予防接種料金を全額支払った人は払い戻しをします。期間内に申請してください。

■払い戻し申請期間＝2月28日（月）まで

■場所＝健康管理センター

■持ってくるもの＝身分証明書（申請者・予防接種受診者が異なる場合、両方の身分証が必要です）、印かん（申請者のみ）、領収証、予防接種済証、払い戻しに使用する口座の通帳

Advanced age

高齢者（介護保険）

Long term care Insurance

おむつに係る費用の医療費控除の取り扱いについて

●介護高齢者係（内線162・163）

確定申告で、おむつ代が医療費控除の対象として認められるには、寝たきり状態にあることや治療上おむつの使用が必要であることを医師が証明する『おむつ使用証明書』が必要です。

しかし、**介護保険の認定を受けており、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である人は**、『おむつ使用証明書』の代わりとなる書類を福祉課介護高齢者係で発行することが可能な場合もあります。

書類を発行するには、対象となる人の主治医意見書の確認が必要となります。詳しくは、福祉課介護高齢者係までお問い合わせください。

※医療費控除を受けるのが1年目の人は、医師の発行する『おむつ使用証明書』が必要となります。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

●認知症講演会のご案内

現在、65歳以上の10人に1人が認知症といわれており、85歳以上になると4人に1人が認知症の症状があるといわれています。今後、その数はますます増えていきます。しかし、認知症に対する正しい理解はまだまだ十分といえず、症状や人間関係を悪くする原因にもつながります。

認知症について本人はもちろん、周りの人が正しく理解することで、不安や介護負担、虐待などの問題を減らすことができます。認知症高齢者やその家族を周りで支え、安心して暮らせるように「認知症」について一緒に学んでみませんか？本年度は、残り2回の講座を予定しています。ご近所、お誘いあわせの上、ご参加ください。

■日時＝①2月15日（火）午前11時～正午

②3月15日（火）午前11時～正午

■場所＝①蓼池児童館

②轟木集落館

■講師＝大悟病院 三山吉夫先生

※町地域包括支援センターでは、地域住民・職場・団体の人などを対象に認知症について学び、認知症の人とその家族を温かい目で見守り支える「認知症サポーター養成講座」を随時開催しています（詳細はお問い合わせください）。

●「足もと元気教室」 2月16日～3月15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	2月18日(金)・3月4日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	3月1日(火)
小鷲巣	午後1時30分～3時	第3地区分館	2月24日(木)
寺 柱	午後1時30分～3時	第3地区分館	3月10日(木)
梶 山	午前9時30分～11時	第4地区分館	2月16日(水)
轟 木	午後1時30分～3時	轟 木 集 落 館	2月28日(月)
前 目	午後1時30分～3時	前 目 研 修 館	2月16日(水)
蓼 池	午前9時30分～11時	蓼 池 児 童 館	2月17日(木)・3月3日(木)
餅 原	午後1時30分～3時	餅 原 研 修 館	2月21日(月)
今 市	午前9時30分～11時	今 市 児 童 館	3月7日(月)
中 原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	2月23日(水)・3月9日(水)
植 木	午後1時30分～3時	轟木コミュニティセンター	2月23日(水)・3月9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

『みんな』の、ちから



一つの目標に向かって

一緒に練習してきた仲間、指導してくれた監督やコーチ、そして家族やスタッフ皆の気持ちがつながって、一つの目標がかないました。皆で同じ方向を向いて進んでいくことは、大きな力になるということを教えてくれました。

みまた 暮らしのカレンダー

1. February ~ 19. March 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。

◎ 2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	◎柏村内科(内・消・循環呼吸) ◎有馬医院(内・小) ◎佐々木医院(内) ◎福田クリニック(外・循環・内) ◎とまり内科外科胃腸科(内・外・胃) ◎中山耳鼻科(耳鼻)	☎22-2616(上 町) ☎23-2610(上長崎町) ☎62-1103(高崎町) ☎46-1122(表原町) ☎52-1135(三股町) ☎24-2648(妻ヶ丘町)
7	月	・不燃物	・図書館休館日
8	火	・可燃物	
9	水		
10	木	・トレイ・ペット	
11	金	◎宮永病院(内・胃・外) ◎児玉小児科(小) ◎出水医院(内) ◎川畑医院(外・胃) ◎速見医院(泌) ◎野田医院(産・婦)	☎22-2015(松元町) ☎25-5570(花緑町) ☎59-9424(高城町) ☎46-3225(年見町) ☎24-8344(妻ヶ丘町) ☎24-8553(蔵原町) ・図書館休館日
12	土		
13	日	◎柳田病院(小・内) ◎しげひらクリニック(内) ◎大橋クリニック(内・消・リハ) ◎池之上整形(整・リハ・リウ) ◎土井外科(外・胃・内) ◎小山田眼科(眼)	☎22-4862(東 町) ☎27-5555(神之山町) ☎37-0539(庄内町) ☎23-2311(上川東) ☎22-1825(上東町) ☎22-0710(松元町)
14	月	・不燃物	・図書館休館日
15	火	・可燃物	
16	水		・図書館休館日
17	木	・缶・びん	
18	金	・可燃物	
19	土		
20	日	◎坂元医院(内・胃) ◎松山医院(内・呼吸・リウ) ◎政所医院(内・小) ◎飯田整形外科クリニック(整) ◎一心外科(外・胃・肛門・内) ◎すみ産婦人科(産・婦)	☎22-0360(牟田町) ☎24-1046(上川東) ☎58-2171(高城町) ☎46-5115(上 町) ☎52-7788(三股町) ☎23-1152(東 町)

21	月	・不燃物	・図書館休館日
22	火	・可燃物	
23	水		
24	木	・トレイ・ペット	
25	金	・可燃物	
26	土		
27	日	◎野辺医院(内・胃) ◎富田医院(内・小) ◎瀬ノ口内科(内) ◎よしかわクリニック(麻・整・内) ◎ゆうクリニック(消・外・内) ◎丸田病院(産・婦)	☎22-0153(上 町) ☎23-4586(栄 町) ☎25-7780(都原町) ☎23-9384(前田町) ☎46-6100(広原町) ☎23-7060(八幡町)
28	月	・不燃物	・図書館休館日

◎ 3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	◎共立医院(内) ◎園田光正内科(内) ◎山田医院(内・小・リウ・アレ) ◎西平外科(外・胃) ◎いき形成外科ひふ科(形・外・皮) ◎ふたみ眼科(眼)	☎22-0213(蔵原町) ☎38-5115(太郎坊町) ☎64-2816(山田町) ☎25-5551(久保原町) ☎45-0020(年見町) ☎38-5532(都北町)
7	月	・不燃物	・図書館休館日
8	火	・可燃物	
9	水		
10	木	・トレイ・ペット	
11	金	・可燃物	
12	土		
13	日	◎藤元上町病院(内) ◎下長飯クリニック(外・内) ◎畠中小児科医院(小) ◎橋整形(整) ◎はまだクリニック(外・胃・肛) ◎きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	☎23-4000(上 町) ☎39-0800(下長飯町) ☎52-6000(三股町) ☎23-7236(中 町) ☎45-2266(祝吉町) ☎38-7300(吉尾町)
14	月	・不燃物	・図書館休館日
15	火	・可燃物	
16	水		・図書館休館日
17	木	・缶・びん	
18	金	・可燃物	
19	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！といったことづくしです。
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。

2月の旬食材…サワラ

良質のたんぱく質に加えてビタミンB₂やナイアシンを豊富に含んでいます。旬の時期は脂がのり、DHAやEPAが増えるので、動脈硬化の予防に有効です。
(表示の材料はすべて1人分です。)

◎赤の皿 サワラのレモンマスタードソース

【主菜2つ(SV) 副菜1つ(SV)】 155キログラム 塩分0.8グラム
材 料 サワラ…80グラム、塩・こしょう…少々、バター…小さじ1、白ワイン…大さじ1、レモン汁…小さじ1、粒マスタード…小さじ1、砂糖…少々、パセリのみじん切り…少々、ペペーリーフ、ミニトマトなど…50グラム
作り方 ①サワラは両面に塩こしょうをふる。熱したフライパンにバター半量を溶かし、サワラを両面色よく焼いたら取り出す。②同じフライパンにバター、白ワイン、レモン汁、マスタード、砂糖を入れさっと煮立たせて火を止める。③器にサワラを盛り、上からソースをかけパセリをふる。野菜を添える。

◎白・緑の皿 春雨スープ

【副菜1つ(SV)】 60キログラム 塩分1.5グラム
材 料 春雨…10グラム、白菜…50グラム、みつば…10グラム、水…150cc、鶏ガラスープの素…小さじ1/2、酒…小さじ1、オイスターソース…小さじ1
作り方 ①鍋に水、スープの素、酒、オイスターソースを入れて煮立たせる。②千切りに切った白菜と春雨を加え、やわらかくなるまで煮る。③器に注ぎ、ザク切りにしたみつばを飾る。

◎緑の皿 卵の花

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「1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

2月28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。

● 固定資産税(4期) ● 国民健康保険税(8期)

※口座振替は2月25日(金)が振替日です。再振替は行っていません。24日(木)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。

町県民税申告のお知らせ

● 住民税係(内線 133・134)

平成23年度申告を2月9日(水)から3月14日(月)まで受け付けます(土、日は除きます)。申告日時などについては、「1月15日付回覧」で配布していますので、参照してく

毎月19日は食育の日
● 問い合わせ：健康管理センター☎52-8481



【副菜1つ(SV)】 97キログラム 塩分1.1グラム

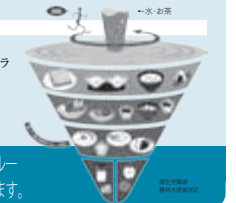
材 料 おから…50グラム、こんにやく…15グラム、かまぼこ…15グラム、にんじん…15グラム、ネギ…2グラム、油…小さじ1/2、だし汁…50cc、めんつゆ…20cc
作り方 ①こんにやくは小さく刻みゆでて、水気をきっておく。②鍋に油を熱し具とおからを入れて炒める。だし汁とめんつゆを入れ汁気がなくなるまで煮る。③最後に小口切りにしたネギをふる。

◎白の皿 フルーツいっぱい杏仁豆腐

【牛乳2つ(SV) 果物1つ(SV)】 229キログラム 塩分0.2グラム
材 料 粉寒天…1グラム、水…50cc、牛乳…150cc、砂糖…20グラム、アーモンドエッセンス…少々、イチゴ…50グラム、キウイ…30グラム、ミカン…30グラム
作り方 ①鍋に水と粉寒天を入れてたえず混ぜながら火にかける。沸騰したら2分煮立たせて火を止める。②人肌に温めた牛乳、砂糖、エッセンスを加えて混ぜ合わせ、器に流し入れる。冷蔵庫などで冷やし固める(常温でも固まる)。③フルーツを食べやすく切り、固まった杏仁豆腐の上にのせる。

◎黄の皿 ごはん

【主食2つ(SV)】 252キログラム 塩分0グラム
材 料 ごはん…150グラム



ださい。

◎申告が必要な人

- ・平成23年1月1日現在、町に住所のある人(申告が必要でない人は除く)
- ・給与所得以外に所得(農業所得・不動産所得など)がある人
- ・非課税所得(遺族年金・雇用保険金など)のある人、収入のまったくない人(所得証明・課税証明や国民健康保険税などの算定に必要です)

◎申告が必要ない人

- ・所得税の確定申告書を税務署に提出する人
- ・所得が給与だけで、年末調整がされている人(勤務先から町に給与支払報告書が提出されている人)
- ・所得が公的年金だけの65歳以上で、年金収入額が148万円以下の人(扶養控除などの申告をする場合、生命保険の満期返戻金、土地の売買、そのほか申告すべき所得がある人を除く)

・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

