

MIMATA

Public Relations

郷土への思い。



6

防災特集

正しい知識と地域のつながりが「想定外」から自身を守る

正しい知識を身に付け、地域の助け合い・支え合いが、災害に立ち向かうチカラになる

Proud!
Japan

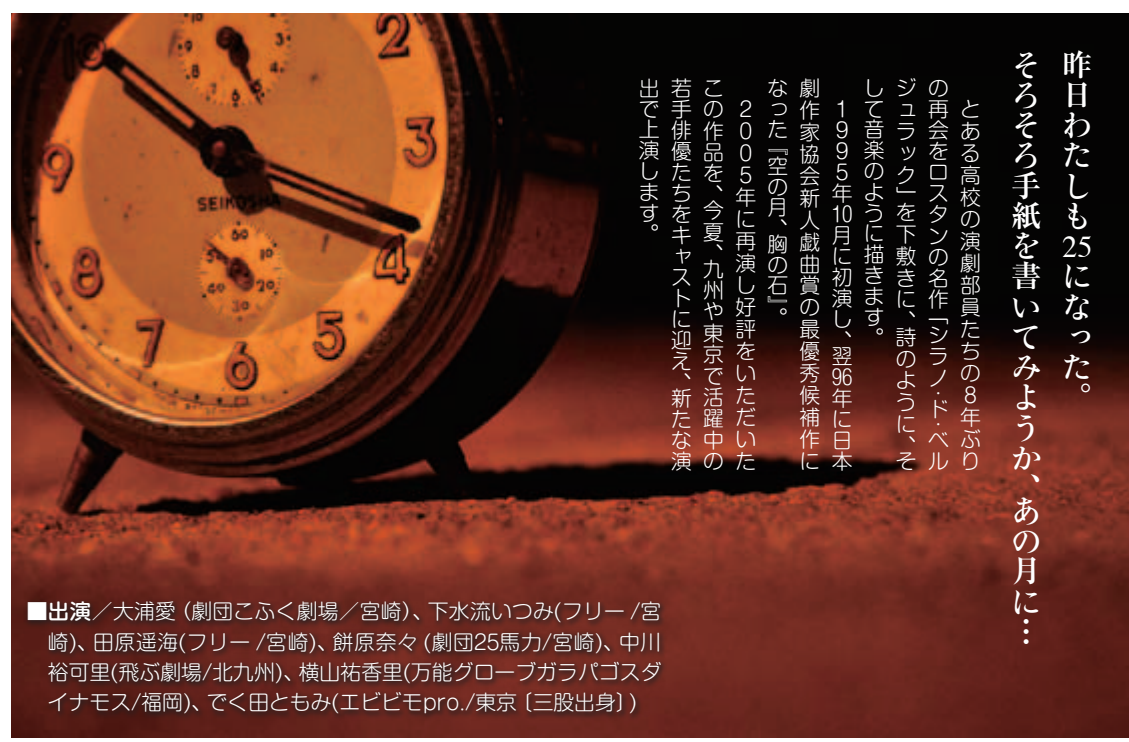
花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA Public Relations 6 Vol.490



広報みまた 平成23年6月1日号

発行：三股町役場 ■編集：地域政策室
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



劇団こぶく劇場プロデュース公演#18
若い俳優たち、集まる、の公演@九州

空の月、胸の石

2011

作演出／永山智行

昨日わたしも25になった。
そろそろ手紙を書いてみようか、あの月に…
とある高校の演劇部員たちの8年かりの再会をロスタンの名作「シラノ・ド・ベルジュリック」を下敷きに、詩のようにそして音楽のよびに描きまわす。
1995年10月に初演し、翌96年に日本劇作家協会新人戯曲賞の最優秀候補作になった『空の月、胸の石』。
2005年に再演し好評をいただいたこの作品を、今夏、九州や東京で活躍中の若手俳優たちをキャストに迎え、新たな演出で上演します。

■出演／大浦愛(劇団こぶく劇場／宮崎)、下水流いつみ(フリー／宮崎)、田原遥海(フリー／宮崎)、餅原奈々(劇団25馬力／宮崎)、中川裕可里(飛ぶ劇場／北九州)、横山祐香里(万能グローブガラバゴスダイナモス／福岡)、でく田ともみ(エビビモpro／東京【三股出身】)

■日時／【2回公演】 **7月22日(金)・23日(土)**
開演／午後7時30分 開演／午後4時

／開場はいずれも開演の30分前 ★23日(土)は公演終了後にアフタートークあり

■料金／一般：1,800円(当日2,000円)、小中学生：1,000円

・就学前の児童の入場はご遠慮願います ・日時指定 ・全席自由 ・電話予約可

■チケット販売／三股町立文化会館 ☎0986-51-3462、
劇団こぶく劇場 ☎0986-26-6422、ローソンチケット Lコード(88562)

■会場／三股町立文化会館
■主催／三股町・三股町教育委員会・劇団こぶく劇場
■助成／芸術文化振興基金
■その他／7月15日(金)午後7時より、三股町立文化会館にて公開舞台稽古を行います。入場料無料。若手俳優たちの熱い稽古をどなたでもご覧になれます。
★公開期間中、左上の写真を撮影した写真家 長峰由佳氏の写真展も同時開催

◎ひとり芝居のマリオネット人形劇

チャハハ丸とへへ丸

～恐怖ツヨリナルの巻～

■日時／ **7月24日(日)**
開場／午前10時30分 開演／午前10時45分
(人形劇終了：午前11時45分 体験ワーク終了：午後0時30分)

■マリオネット体験ワーク／
人形劇終了後30分程度のワークをします。糸操り人形を体験しませんか？ご希望の人はワーク参加チケットが必要です。※80人限定

■料金／4才以上 **800円**(当日1,000円)
体験ワーク参加チケット…プラス200円

■出演／人形劇団ココノ

■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

■チケット販売／
三股町立文化会館 ☎0986-51-3462
みやこのじょう子ども劇場 ☎0986-25-6477

元気な「チャハハ丸」と
すっとほけた「へへ丸」が、
「怪物ウシガエル」を相手に大活躍。
ひとり芝居の
マリオネット人形劇です。
4体の個性的な人形、
舞台装置の力作り、
思いもよらないお話の展開を
お楽しみください。



同時上演
チュータとクツキー
おもしろコメディの
おもしろ腹話術!!



怪物ウシガエル

へへ丸

防災特集

正しい知識と
地域のつながりが
「想定外」から
自身を守る



決して繰り返さないために

わたしたちには「忘れられない」悲しい出来事があります。

昭和44年6月30日、下校途中だった三股中学校の生徒4人を土砂が襲い、その尊い命が奪われました。降りやまない大雨により、勝岡地区（新坂）で起こったがけ崩れ。当時の新聞記事が、その悲惨な状況を物語っています。

さらに、平成17年9月には、大雨をもたらした台風14号の襲来で土砂災害が発生。住宅をのみ込み、2人の尊い命が奪われました。

自然の猛威は、時にわたしたちの想像を遥かに超えた形で襲ってきます。しかし、わたしたちはこのような悲しい出来事を決して繰り返さないために、あらゆる状況を視野に入れながら、住民・地域・行政がそれぞれの立場で考え、行動し、連携して自然災害に立ち向かっていかなければなりません。

では一体、一瞬にして起こる災害に対して、わたしたちはどのような備えを身に付けておかねばならないのでしょうか。

「想定外」をゼロに近付ける

宮崎地方気象台によると、全国の「1時間降水量50mm以上の発生回数」は、平成10年から平成19年の10年間で年間平均239回。表1から読み

取れるように、近年になるに従って年間平均雨量が増えてきていることが分かります。

がけ崩れなどの土砂災害は、降った雨が土壌中にたまっていく量と関係の深いことが知られています。同気象台は、降った雨が土壌中ほどの程度蓄えられているかを把握し、過去の土砂災



勝岡新坂事故の新聞記事（朝日新聞：昭和44年7月1日・2日付）



平成17年9月、梶山地区で起きた大規模土砂災害

自然の猛威は、時として、わたしたちの想像を遥かに超えた形で襲ってきます。

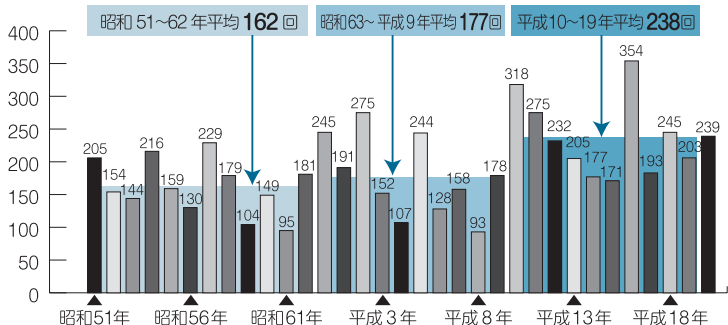
未曾有の被害をもたらした東日本大震災。新聞やテレビなどから、わたしたちはその凄さを感じているのではないのでしょうか。

本町は町土の約70%が山という特徴を持ち、そのため、過去に起こった災害から見ても、土砂災害の危険性が最も高いといえます。これらの災害から身を守る対策の一つとして、わたしたちができる「日ごろの備え」。

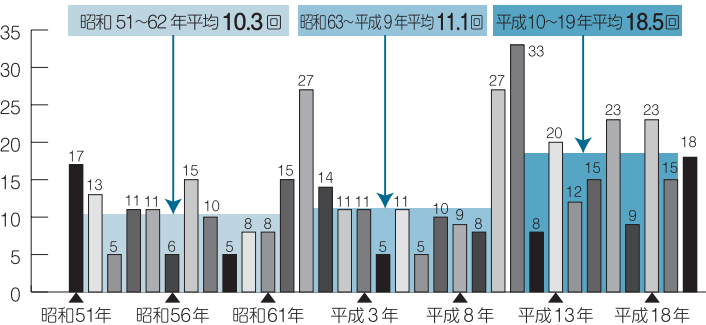
1月26日に噴火した新燃岳による降灰の影響で、今年はいつてもより少量の雨でも土砂災害が起こりやすいといわれています。

雨が多くなるこの時期、今号では、わたしたちに降りかかってくる危険性の高い土砂災害に対して、日ごろからできる備えを確認しておきましょう。

表1：1時間降水量50mm以上の発生回数（全国1,000カ所の回数）



1時間降水量80mm以上の発生回数（全国1,000カ所の回数）





宮城県気仙沼市で支援活動を行った
町職員の河野藤吉さん（左から2番目）
活動先の避難所（中学校）にて

「いざ」という時、発揮される
大きなチカラ

3月11日に発生し、未曾有の被害をもたらした東日本大震災。被災者たちは今もなお、過酷な避難所生活を強いられています。しかし、そんな状況の中でも、被災者同士が支え合い、励まし合いながら避難所生活を耐えている姿は日本人の誇りであるといえます。

それは、どんなに先の見えない過酷な状況に陥ろうと、人々が支え合うことができれば、想像を遥かに超える悲しみさえも乗り越えられる大きなチカラが生まれるということを示してくれています。支え合うチカラは、わたしたちにとって、それほど大きなものなのです。

「いつもと違う」がカギになる

土砂災害が発生する時は、さまざまな前兆現象が起こることがあります。このような「いつもと違う」現象を見掛けたら、すぐに避難しましょう。

代表的な土砂災害

【がけ崩れの前兆現象】

がけ崩れ：大雨や長雨で地面にしみ込んだ水により、弱くなった急斜面などが突然崩れ落ちる現象。突発的に起こり、瞬時に崩れ落ちる。

- ・がけから小石がパラパラと落ちてくる。
- ・がけから水がわき出てくる、また水がいつもより濁っている。
- ・がけの斜面のひび割れ、変形がある。

【土石流の前兆現象】

土石流：谷や斜面にたまった土、石や砂などが大雨による水と一緒に一気に流れ出して起こる。破壊力が大きく、流れる速度が速い。

- ・山がうなるような「山鳴り」がする。
- ・川が濁ったり、木が流れてくる。
- ・雨が降り続けているのに、水位が下がる。
- ・雨が降り続けているのに、水位が下がる。

【地すべりの前兆現象】

地すべり：地中の粘土層などの滑りやすい面が、地下水などの影響でゆっくり動き出す現象。広範囲で発生するため、住宅や道路などの被害が大きい。

- ・地面にひび割れができる。
- ・井戸の水が濁る。
- ・がけや斜面から水が噴き出す。



三股中追悼集会の様子

4月30日から5月9日まで、宮城県気仙沼市の避難所（中学校）で支援物資の仕分けや配食の手伝いなどの支援活動を行った町職員河野藤吉さん（上米）は、自分の目で被災地を見て、感じたことをこう話します。「避難所では、自身も被災者でありながら、ボランティアで避難所運営に携わっている人が多く、また中学生も率先して手伝う姿に、大変心を打たれました。その姿を見て、「故郷の復興のために力になりたい」という強い思いが、彼らを動かしているように感じました。また、たくさんの方が下の名前で呼び合い、会話も多く飛び交っていました。日ごろから、地域の人たちの良い関係が保たれているからこそ、こういった状況の中でも、規律ある集団生活が送れているのだと強く感じました。」

日ごろの備えが自身を守る

いざ、避難しなければならない状況になった時、何を持ち出せばいいか、どこに避難すれば良いかを、事前に確認しておきましょう。避難所や町内の危険区域個所は、「三股町防災マップ」でも確認することができます。災害はいつ起こるか分からず、災害が起きた時、家族皆が一緒にいるとは限りません。最終的に集まる場所を家族で決めておくことも大切です。

日ごろから知識を身に付ける

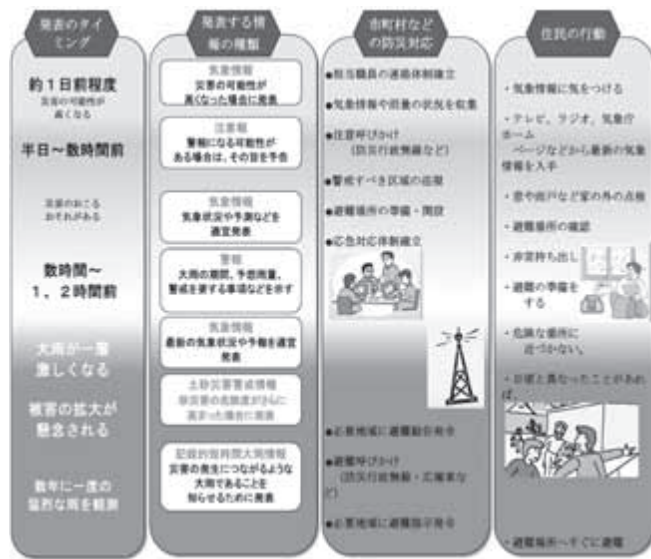
三股中学校（宮内浩二郎校長・853人）では、勝岡地区（新坂）で起こった悲しい出来事を通して繰り返さないために、毎年6月に生徒会が「追悼集会」を開催しています。集会の中で、生徒自らが事故の説明をしたり、事故当時を知る先生や先輩を講師に招いて、災害から身を守る知識を身に付けたりと、自分たちの手で語り継ぐようとしています。生徒会長の堀脇いずみさん（3年生）と副会長の福田康瑛くん（3年生）は、「この事故から、自分の身を守るためには『知る』ことがとても大切だということを感じています。わたしたちは、この事故を決して忘れないために、毎年慰霊碑の清掃を行います。命の尊さを学び、毎日の生活の中でも、そのことをいつも心掛けていきたいです」と話します。

表4：避難場所一覧（1次避難所）

地区名	避難場所	電話番号
全地域	町体育館	52-1111
1地区	第1地区分館	※役場電話番号
2地区	第2地区分館	52-0562
3地区	第3地区分館	52-0705
4地区	第4地区分館	52-0144
5地区	長田小体育館	54-1028
6地区	第6地区分館	52-1256
7地区	第7地区分館	52-4083
8地区	第8地区分館	52-0588
9地区	第9地区分館	52-4540

※このほか、町内には全28カ所の避難所が設置されています。

表3：防災気象情報の発表の流れと効果的な利用



平成23年度版「宮崎地方気象台パンフレット」より

表2：風水害に関する警報・注意報の種類と解説

種類	予想される被害	解説
大雨警報	山がけ崩れ、土石流、地滑り、家屋の流失や浸水、道路や耕地の浸水や冠水、陸上交通の障害等	発達した低気圧や台風等による大雨により重大な災害の起こるおそれがあると予想される時に発表します
大雨注意報	がけ崩れ、陸上交通の運休、低地にある家屋の浸水等	大雨、長雨などにより河川の水位が増加し、災害の起こるおそれがあると予想されるときに発表します
洪水警報	家屋の流失や浸水、道路や耕地の冠水、陸上交通の障害等	大雨や長雨等により河川が増水し、重大な災害の起こるおそれがあると予想されるときに発表します
洪水注意報	中小河川のはん濫、低地にある家屋の浸水等	大雨、長雨などにより河川の水位が増加し、災害の起こるおそれがあると予想されるときに発表します
暴風警報	家屋の損壊、農作物の損傷や落果、停電、陸上・海上・空の交通障害等	発達した低気圧や台風等の接近時に、非常に強い風や猛烈な風により、重大な災害の起こるおそれがあると予想されるときに発表します
強風注意報	陸上・海上・航空交通の運休や欠航、簡易建物などの破損等	台風や低気圧等で、やや強い風や強い風が吹き、災害の起こるおそれがあると予想されるときに発表します
雷注意報	停電、火災、ひょう、突風等	落雷やひょう、激しい突風により被害が予想されるときに発表します
高潮警報	家屋の流出や浸水、船舶被害、漁業施設や海岸施設の破損等	台風等により海面が上昇し、沿岸で重大な災害の起こるおそれがあると予想されるときに発表します
高潮注意報	低地にある家屋の浸水等	台風等による海面の上昇により、沿岸で災害の起こるおそれがあると予想されるときに発表します

平成23年度版「宮崎地方気象台パンフレット」より

地域での「助け合い」

梶山在住の楠原京子さんは、隣に住む大村節子さんと「この辺りは危険区域だから、いざという時は早めに避難するがね」と、普段から声を掛け合っていると言います。

大村さんは、2年ほど前に病気を患って以来、足が思うように動かず、現在もゆっくりとしか歩くことができません。

「いざという時は、一番近くに居るわたしがすぐに駆け付けられます。ご家族にはお仕事もありますし、すぐ近くに住んでいるわけではないので、とっさに駆け付けるのは難しいですね。1分1秒を争うので、わたしにできることがあればと思っています。そういう時こそ、近所同士で助け合わないと」。そう話す楠原さんは、日ごろから大村さんの様子を見に行ったり、話し相手になったり。大村さんは、そんな楠原さんの存在を、とても心強いと話します。

「わたしの家族もいつも感謝しています。ここは、以前も土砂崩れが起きたので、早めに避難し



梶山在住の楠原京子さん(右)と隣に住む大村節子さん(左)

ないといけないという意識は常に持っています。消防団から注意の呼び掛けがあると、楠原さんがすぐに声を掛けてくれて、一緒に避難するんですよ。もし夜中でも、寝室がどの位置にあるのかお互い分かっていますし。本当に、普段から安心をもらっています」。大村さんは目に涙を浮かべながら、にっこり笑いました。

「助け合い」をカタチに

町では、楠原さん、大村さんのような、近所での助け合いをカタチにした「三股町災害時要援護者避難支援プラン」を策定しました。

有事の時、被害を最小限に食い止めるためには、住民・地域・行政がそれぞれの立場で考え、行動することが大切です。とっさの時、隣近所など一番近くにいる皆さんの力は、とても大きなものとなります。

●「三股町災害時要援護者避難支援プラン」とは

「いざ」という時、避難したくても自力で避難をすることが困難で、支援を必要とする（支援する人がいない）人たちの情報を、事前に地域の支援者（近所の人・自治公民館・消防団・民生委員など）に提供します。地域の支援者はその情報をもとに、普段からの見守りや声掛け、また災害時には、災害情報を伝えたり、避難場所への付き添いをするなど、地域の支え合いで災害に備えようというものです。

支援を必要とする人は、町に登録してもらい、町が個別の避難支援プランを作成していきます。

役場福祉課（1階⑥番窓口）
☎ 52-1111（内線169）

被害を最小限に食い止めるために

生徒会長の堀脇さん、副会長の福田くんは、自分の身を守る知識を身に付け、自身を守るすべを一人ひとりが学ぶことが、周りの友達を助けることができる第一歩だと言います。

また地域の支え合いは、いざという時に身を



6月12日に土砂災害防災訓練！

町では、消防や警察などの各関係機関とともに、住民参加の「土砂災害に対する防災訓練」を実施します。本年は、梶山地区が対象地区です。

■日時＝6月12日（日）午前9時～正午

■場所＝梶山地区（講習会場・第4地区分館）

これにより、情報伝達手段の確認、避難所・避難経路などを確認し、警戒避難体制の強化を図ります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。



防災特集
正しい知識と地域のつながりが「想定外」から自身を守る



守ってくれるだけでなく、日ごろからの心の支えにもなると大村さんは話します。

わたしたち一人ひとりが自分自身を守る正しい知識を身に付け、そして地域で助け合い・支え合うことが、災害に立ち向かう唯一の手段なのではないでしょうか。一人ひとりがそれらを行うに移すことで、もし災害が起こったとしても、被害を最小限に食い止めることができるはずです。自分自身と、わたしたちの大切な人を守るために。

●「災害時要援護者」とは？

災害時に危険を察知したり、状況を把握することが困難な人、障害や体力の衰えなどにより自力で避難することが困難な人たちが対象です。

具体的には、次のような人たちが該当します（施設や病院などに長期入所・入院している人は対象になりません）。

・一人暮らしの高齢者（65歳以上）で支援が必要な人



「おはよう、わが町(仮)」にむけて台本制作中



昨年度開催の「音楽紀行」

Culture
文化会館

MIMATA

©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

「文化会館公演情報」

☆6月

～戯曲講座受講生作品リーディング公演～『ヨムドラ！読むドラマ』出演／九州を中心に活動する劇団

☆7月

～糸あやつり人形～『チャハハ丸とへへ丸』出演／人形劇団ココン
～若手俳優、集まる～『空の月、胸の石』出演／九州の若手俳優(20代)

☆8月

～クラシックギターの音色の旅～『ヨーロッパとラテンアメリカ音楽紀行2』出演／愛川義夫

☆9月

『AZZ TOUR 2011』出演／西藤ヒロノブ・NYカルテット

☆10月

～3人芝居～『あとは野となれ山となれ(仮)』出演／竹下景子・宇梶剛士・岸田茜

☆12月

～笑いあり、涙ありのファミリードラマ～『吉林食堂』出演／劇団道化
～三股町総合文化施設 開設10周年記念～『おはよう、わが町(仮)』出演／一般公募の町民の皆さん ほか
～パパとママといっしょに～『おいでおいでMusコンサート』出演／小さな音楽会

☆平成24年1月

～和(三味線)×洋(パーカッション)～『タイトル未定』出演／石井秀弦・上之國謙治

☆平成24年3月

～1年間の集大成～『みまた座 本公演』出演／みまた座8期生
※記載している情報は、計画している公演の一部です。詳細は決まり次第「広報みまた」「文化会館ホームページ」などでお知らせします。
※内容・期日などにつきましては、変更になる場合があります。

最大の過ち

わたしは自動車の販売員でした。営業の仕事というのは、移動時間が大半を占めるのです。ですから、車の中はわたしにとってオフィスと同じ空間でした。時間短縮のために運転しながら、かばんから書類を出し、電話を掛け顧客と連絡を取ったり、仲間へのメールを打ったりというのが当たり前のことでした。

その日もいつもと何ひとつ変わらないう日でした。車のキーをひねるとエンジンがかかると同時に、モニターが立ち上がりテレビがつかまりました。車を走らせながら顧客の住所を確認すると、テレビをナビゲーションに切り替えて目的地の入力をしました。

しばらく走行して「そういえば、近くにもう1件あったよな」と、ふとそう思い、設定の変更をすると、カーナビからナビとエラーの音が聞こえてきました。「あれ、入力まちがえたかな」モニターをしばらくのぞき込んでふと顔を上げた瞬間、目の前を何か黒いものが横切りました。ブレーキを踏むと同時に、ドンという鈍い音がしました。

何が起ったのか、まったく分からないまま車から飛び出すと、10メートル前方に2人の人が倒れていました。周りを見渡すと交差点のど真ん中。この状況から考えるに、わたしの脇見に

よる信号無視で、青信号で横断歩道の歩行者をはねてしまったのは明らかでした。数時間後、ひと通りの現場検証が終わると、わたしは逮捕されました。その後、妻と父とで病院に見舞いに行つてくれ、土下座をして謝罪してきたと聞かされたのは数日後のことです。

翌日の夕方、助かつてほしいという願いもむなく、一人の方が亡くなりましただけ。もう一人の方は命を取り留めたとはいえ全治2カ月の重症で、後遺症も残るだろうとのことでした。聞けば、亡くなった方は新婚10カ月で、残された奥さんは妊娠8カ月だそうです。自分も幼い子を持つ親です。本当に何という取り返しのつかないことをしてしまったのでしょうか。

2カ月後、わたしは2年6カ月の実刑を受け、現在服役中です。収監直前、妻が「あなたは刑務所に行つても時が経てば必ず帰って来るけれど、あの奥さんや生まれてくる子どもには…」と言っていたのが忘れられません。これだけの惨事を起こした原因は「わたしの不注意」などという簡単なものではありません。

この事故は偶然ではないのです。起こるべくして起きた事故だったのです。「いつも通り」こそが最大の過ちであったのに早く気付けばよかった。いまさら悔やんでも遅いのですが、それでもわたしは

「子どもの読書週間のイベント」

次のようなイベントを行いました。
【おはなしと音楽のコンサート】

5月8日午後2時30分から、文化会館で「おはなしと音楽のコンサート」を開催しました。
今年で8回目になりますが、0歳から誰でも入場できるコンサートということで親子連れも多く、楽しい母の日となりました。

【貸出体験コーナー】

4月23日から5月12日まで、小学生以下の子どもを対象に「貸出体験コーナー」を設置し、たくさんの子どもたちが本の貸し出しを体験しました。

【おはなし会】

4月24日に開催し、当日は3冊の絵本を読み、紙芝居なども行いました。

【映画会】

5月1日の午前と午後の2回、五味太郎ビデオライブラリーを上映しました。



親子ともに楽しんだ「おはなしと音楽のコンサート」



「むかしはなしをたのしむ」と題して、むかしはなしの絵本展示を展示！

【企画展示】

「むかしはなしをたのしむ」と題して、むかしはなしの絵本展示をしました。

【エコバックをつくる会】

4月23日午後2時30分より、エコバックの作成を行いました。

【休館のお知らせ】

この期間、館内すべての資料点検を行うため休館します。

この一斉点検は、年一回資料が所定の場所にあるか、また、破損や紛失がないか調べるものです。休館中、本は返本ポストに返すことができますが、DVD、CD、ビデオは開館してから直接カウンターへお返しください。ご協力をお願いします。

■休館案内(17時くらいのカレンダー)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(年一回15日以内)

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

外国語指導助手のコーナー

皆さん
ありがとうございました！
ございました！



皆さんこんにちは！日本に来て、もうすぐ3年が経ちます。ざんねんですが、オーストラリアに帰る時が来ました。

三股町の人たちは、優しく親切にしてくれました。ここはとても住みやすく楽しいまちでした。

いろいろなイベントやスポーツクラブ、そしてパーティーに参加させてもらいました。そこでも多くの友達ができ、日本の文化や習慣についていろいろなことを学びました。たくさんの方のすばらしい思い出と経験ができて、とても感謝しています。そしてオーストラリアへ帰ったら三股町の子どもたちの笑顔や元気な声、がんばる気持ち：すべてが恋しくなると思います。

皆さんが英語とオーストラリアについて、少しでも興味を持ち学んでいただけたなら、うれしいです。

皆さんのおかげで本当に楽しい3年間をすごすことができました。ありがとうございました。お元気で！



キャレン・ブラウン

※ 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、心の戒めにいただきたいと思います。
(財団法人交通安全協会提供)



都城・北諸地方の二大祭の一つとして知られる「早馬まつり」は、4月29日、早馬神社境内で開かれました。口蹄疫の防疫対策として、昨年は中止となった「早馬まつり」。2年振りの開催となった今年は、約5000人の見物客でにぎわいました。

神事後、山王原子どもみこしを皮切りに「餅原棒踊り」、「中米ジャンカン馬踊り」、「梶山棒踊り」といった郷土芸能などが次々に奉納され、見物客から盛んな拍手が送られました。

その後、文化協会による舞踊や早馬龍雲太鼓、三股中学校吹奏楽部などがステージを披露。町商工会青年部企画の「ミマタレンジャー」ショーでは、子どもたちが声援を送りました。

また、この日は奉納行事として剣道、弓道や四半の大会



早馬まつりに 5000人



都城盆地の二大祭



「親戚に、楽しいまつりがあるよ」と誘われて来ました。ジャンカン馬踊りなど、見るのができて大変うれしいです。幅広い年齢の方々が一緒に参加していて、とてもにぎやかですね」

都城市から来場
田牧君子さん
田牧正男さん



つじまつり

鮮やかに咲き誇る
稚八重公園

町観光協会(池邊美紀会長)は、4月16日、6万本のクルメツツジで知られる稚八重公園の「つじまつりオープニングセレモニー」を開催しました。

みやざきフラワーフェスタ会場の一つとなっている稚八重公園。まつり期間中、約3万1500人の観光客が訪れ、春の盛りを楽しみました。

まつり初日には「みやざき花の女王」の一人である寺田奈央さんが同公園を訪れ、オープニングに花を添えました。またこの日は、ツツジの苗木や花の苗合わせて400本を無料配布。寺田さんも大勢の観光客に笑顔で苗を手渡しました。

さらに、来場者の多い週末を中心に野だてやガーデニング教室、物産展などがまつりを盛り上げ、また今年は、東日本大震災被災地への支援として募金活動も行われ、多くの人が参加していました。



「初めて来ましたが、一面に咲く真っ赤なつじが大変きれいでびっくりしました。園内も整備されていますし、元気をもらいました。来年も、またぜひ皆で来たいですね」

鹿児島市から来場
前村 範信さん
前村 恵美子さん
有村 慶子さん
有村 悟さん

「昼時間の証明書発行業務」を開始します

町では、町民の皆さんへのサービス向上を目指して、昼時間に、町が発行している証明書のうち一部の証明書発行業務を開始します。

これは、行政改革の一環として平成23年度から実施するもので、業務の内容は次のとおり限定された業務となっていますが、限られた人員での配置となっていますので、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

■開始日＝6月1日（水）～

■時間＝午後0時15分～1時まで

■場所＝役場玄関口の案内窓口

・昼時間に申請できる証明書発行につきましては、次のとおりです。

住民票関係…住民票・印鑑登録証明書
税証明関係…資産証明書・公課証明書・評価証明書・所得証明書・課税証明書・納税証明書・滞納のない証明書

■持ってくるもの＝

- ・印かん、運転免許証、保険証など本人確認ができるもの
 - ・代理で申請する場合は、本人の委任状が必要です
 - ・「印鑑登録証明書」発行は、「印鑑登録カード」をお持ちください
- ※申請内容や条件によっては、昼時

間に発行できない場合がありますので、ご了承ください。

【お願い】

昼時間の証明書発行業務については、少人数の職員で対応となりますので、場合によっては、お待ちいただく時間が長くなることが予想されます。できるだけ平常時間（午前8時30分～午後0時15分・午後1時～5時）をご利用ください。

■問い合わせ

地域政策室 地域政策係

☎52－1111（内線212・222）

「宮崎県市町村駅伝大会」町代表の候補選手募集

宮崎陸上競技協会・宮崎日日新聞社の主催による「第2回宮崎県市町村駅伝競走大会」が来年1月9日（月）に開催されます。

昨年度は、「町村の部優勝」という輝かしい成績を残し、本年も上位入賞を目指して、参加選手を募集します。

中・長距離に自信のある皆さんの多数の応募をお待ちしています。大会・応募概要は次のとおりです。

詳しい内容はお問い合わせください。

■開催日＝平成24年1月9日（月）

■コース＝宮崎県庁をスタートゴールとする10区間（42.3キロメートル）

■応募資格＝

- ・小学校5年生以上の男子。
- ・原則として、三股町に在住・勤務している人、または町外在住者でも三股町内の中学校を卒業した人。

■申込方法＝教育課へ電話連絡、または直接窓口でお申し込みください。

■申込期限＝6月30日（木）

■注意事項＝

- ・練習や記録会には、やむを得ない場合を除き、必ず参加してください。
 - ・自分自身で健康管理を行い、事故やけがなどには十分注意してください。
- ※募集締め切り後、練習日程など詳細な内容をご連絡します。



昨年度は、町村の部で見事優勝!!

■申し込み・問い合わせ

町教育委員会

教育課 生涯学習係

☎52－1111（内線432）

平成23年度三股町就学相談会の実施について

町教育委員会では、来年小学校入学

予定で、障害のある幼児の保護者に対して、就学先の選択や進路に関することについて、相談会を予定しています。※この相談は、特別支援学校への入学を前提としたり、就学を決定したりするために行うものではありません。

※相談内容の秘密は守ります。

※相談費用はかかりません。

■日時＝8月を予定しています

■対象者＝来年度小学校入学予定幼児

※平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ

■相談員＝都城きりしま支援学校、都城さくら聴覚支援学校・町内の各小学校就学指導担当者

■申込締切日＝6月30日（木）

※相談希望の人は、教育課学校教育係就学指導担当までご連絡ください。

■申し込み・問い合わせ
教育課 学校教育係 就学指導担当
☎52－1111（内線423・424）

6月は「危険物安全週間」の月です

平成23年度推進標語

「危険物 無事故のゴールは譲れない！」

消防庁では、危険物を取り扱う事業所の自主保安体制の確立を図るため、6月5日（日）～11日（土）を「危険物安全週間」とし、危険物の保安に対す

る意識の高揚・啓発を全国的に推進しています。

これを契機に、事業所では自主保安体制の確立、一般の皆さんは、セルフ給油所などで給油の際などには注意事項を順守し、事故防止に努めましょう。

■問い合わせ

都城市消防局 予防課

☎22－8884

土砂災害警戒情報の発表に注意してください

■土砂災害警戒情報とは＝

大雨により土砂災害の危険度が高まった市町村を特定し、県と気象台が共同して発表する情報です。

■本町に発表されたら＝

この警戒情報が本町に発表された場合、町では避難勧告の発令や発令地域の検討に入ります。警戒情報は、テレビなどで放送されますので、危険箇所付近にお住まいの人は、自主非難を開始してください。

■避難勧告が発令されたら＝

町が避難勧告を発令した場合には、広報車、消防車、行政無線、テレビなどでお知らせします。

発令された地域の人たちは、すみやかに地域の避難場所などへ避難してください。

■問い合わせ

総務課 行政係

☎52－1111（内線231）

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23年4月1日から30日まで

寄 付 者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
中島 孝子 夫	勝	67	今 市	3万円	
新森 正次 妻	美和子	69	山王原	3万円	
木佐貫 勇 母	セツ	97	山王原	3万円	
尾崎 幸男 父	秀行	90	高 畑	5万円	
桑畑 守康 母	マサ子	80	下 新	3万円	
栗山 順子 母	小牧ミチ子	89	下 新	3万円	
福留 強市 父	正利	76	上 米	3万円	
野崎 一基 祖母	クミエ	88	蓼 池	3万円	
原田 好弘 妹	えみ子	59	上 米	3万円	
下石 和人 父	俊弘	73	谷	5万円	
内村カミ子 叔母	宮田ミエ	94	中 米	3万円	

一般寄付（社会福祉協議会へ）

都城地区生コンクリート協同組合

……………5万円

特定健康診査・後期高齢者健康診査のお知らせ

平成23年度の特定健康診査・後期高齢者健康診査を次の日程で開催します。

生活習慣病の予防や重症化を防ぐために、積極的に健診を受けましょう。

■健康診査対象者＝

- 特定健康診査…40歳から74歳の三股町国民健康保険に加入の人
- ※健康診査期間中に社会保険などに加入した人は、受診できません。
- 後期高齢者健康診査…満75歳以上の人

※昨年、健康診査を辞退した人には、健康診査受診票は送付しませんが、後期高齢者健康診査の対象者には、

国の方針により送付します。

■健康診査内容＝特定健康診査は、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健康診査内容になり、腹囲の測定が必須となりました（75歳以上の方は、腹囲の測定はありません）。健康診査と同時に大腸がん検診・結核検診・肺がん検診を実施します。結核検診は、健康診査時に胸部を1回撮影するだけです。

■健康診査料金＝無料

- ・健康診査対象者には、事前に「健康診査受診票」と「大腸がんセット」を郵送します。
- ・今回健康診査を受診できなかった人は、10月から12月の3カ月間、指定医療機関での「個別健康診査」を実施します。受診を希望する人は申し込みが必要です。「個別健康診査」は、500円の自己負担が必要で

す（後期高齢者健康診査は無料）。詳細については、後日お知らせします。

★大腸がん検診は500円の個人負担があります。

ただし、「後期高齢者保険証」・「生活保護世帯検診費用免除用紙（役場福祉課発行）」を検診当日お持ちになると、検診費用は免除となります。

- ・保険証を必ずお持ちください。健康診査時に保険証の確認ができないと受診できません。

【健康診査日程】

月	日	対象地区	健診場所	受付時間
6	20日(月)	勝岡・前目	6地区分館	午前9時 ～11時
	21日(火)	蓼池1支部 ～5支部		
	27日(月)	蓼池6支部 ～16支部		
	28日(火)	餅原・三原		
	29日(水)	小鷲巣・高畑	3地区分館	
	30日(木)	寺柱・大鷲巣		
7	1日(金)	5地区	5地区分館	
	11日(月)	東植木	健康管理 センター	
	12日(火)	西植木		
	15日(金)	上新・花見原		
	19日(火)	下新		
	22日(金)	今市・中原		
	25日(月)	東原		
	26日(火)	稗田		

月	日	対象地区	健診場所	受付時間
7	29日（金）	田上・梶山1支部～2支部	健康管理センター	午前9時～11時
	1日（月）	梶山3支部～9支部		
8	2日（火）	山王原		
	3日（水）	仲町		
	5日（金）	上米		
	8日（月）	中米・樺田谷		
	9日（火）	全地区		午後1時30分～2時

■問い合わせ

町民保健課 国保年金係

☎52－1111（内線112・118）

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＝7月7日（木）
- 受付＝午後1時～1時30分

●プレママ栄養講座

- 期日＝6月16日（木）
 - 受付＝午後1時30分～
 - 参加費＝200円
 - 持ってくるもの＝母子手帳、エプロン、お米（0.5合）
- ※妊婦期の食事と食育についての講話と、調理・試食があります。

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＝6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

- 期日＝6月21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

●救急法講習会

- 期日＝6月9（木）
- 時間＝午前10時30分～11時30分
- 内容＝A E Dの使用法、心肺蘇生について

●7月の行事予定

- 【親子教室（健康ヨガ）】
 - 期日＝7月6日（水）
 - 時間＝午後1時30分～2時30分
 - 場所＝町総合福祉センター「元気の杜」大会議室
 - 講師＝本部 三英子さん
 - 主催＝宮日母子福祉事業団
- ※動きやすい服装でお越しください。

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

ファミリー・サポート・センターとは、以前のように地域で助け合っていた子育てを組織化したものです。

「おねがい会員 → 子育てを手助けしてほしい人」

「まかせて会員 → 子育ての援助を行いたい人」

センターの会員となり、本町の子育て環境をより良いものにしましょう。

まかせて会員になるための講習会がありますので、不安なことや分からないことはご相談ください。

●講習会

- 期日＝6月22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を！詳しくお知らせします。

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

●平成23年度のがん検診が始まります！！

指定医療機関で受診する個別検診です。対象に当てはまる人は、早期発見のために検診を受けましょう。

- 受診できる期間＝6月1日～平成24年2月29日まで
- 検診実施医療機関＝一覧表（オレンジの用紙）が役場1階案内または健康管理センターに置いてあります。

・胃がん検診

- 対象者＝40歳以上の人
- ※平成24年4月1日までに40歳になる人も対象です。
- 検査内容＝胃部X線直接撮影
 - 個人負担料金は3,700円（費用1万2,216円のうち）
- ※以下のがん検診については、生まれた年が元号で偶数年（例：平成2年、昭和62年、34年など）の人が対象です。

・前立腺がん検診

- 対象者＝50歳以上で、生まれた年が元号で偶数年の人
- ※12月31日までに50歳になる人も対象です。
- 検査内容＝血液検査によるP S A値測定
 - 個人負担料金は1,700円（費用5,800円のうち）

・子宮がん検診

- 対象者＝20歳以上で、生まれた年が元号で偶数年の人
- ※子宮体部については、頸部検診受診者で必要がある人
- 個人負担料金は2,200円（費用7,207円のうち）

・乳がん検診

- 対象者＝40歳以上で、生まれた年が元号で偶数年の人
- ※12月31日までに40歳になる人も対象です。
- 検査内容＝マンモグラフィと視触診
 - 個人負担料金は1,900円（費用6,180円のうち）

●大腸がん検診（集団検診）が始まります。

大腸がんは年々増加していますが、早期に発見・治療することで、ほぼ完治するがんです。

過去に受診したことがない人も、毎年受診している人も、健康管理のために大腸がん検診を受診しましょう。

- 対象者＝40歳以上の人
- ※平成24年4月1日までに40歳になる人も対象です。
- 検査セット送付＝対象者には、「問診票」と「検査セット」を提出期限が早い順に発送していきます
- ※ただし、大腸がん検診を辞退した人には発送しません。
- 受診を希望する場合は、健康管理センターに連絡してください。

- 検査内容＝便潜血検査
 - 便提出機関＝6月20日～8月9日まで
- ※詳しい時間、場所などは検査セットに同封している一覧表を確認してください。

- 個人負担料金は500円（費用1,640円のうち）
- ※ただし、次の①～③に当てはまる人は料金が無料になります。

- ①75歳以上の人（検便提出日に保険証を提示してください）
- ②生活保護世帯の人（役場福祉課で費用免除の証明書の交付を受け、検便提出日にお持ちください）
- ③昨年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった人（検便提出日に保険証などを提示してください）

福祉課社会福祉係からのお知らせ

●社会福祉係 ☎52-1111（内線165）

●「平成23年度慰霊巡拝」の参加者を募集しています

第二次世界大戦で旧主要戦域となった、陸上・海上などにおける戦没者への慰霊巡拝を、厚生労働主催で行う予定です。県では、次の日程でその参加者を募集しています。

- 対象者＝慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の遺族（配偶者〔再婚した人を除く〕父母、子、兄弟姉妹）

■実施内容＝

	実施地域	募集人員	申込締切
南方	インドネシア	15人	6月27日
南方	ビスマーク・ソロモン諸島	20人	7月1日
南方	東部ニューギニア	30人	7月26日
南方	フィリピン	60人	10月21日
南方	硫黄島	100人	調整中

※参加の条件・日程・費用などの詳細は、下記までお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】

〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号
県福祉保健部国保・援護課 援護恩給担当
☎0985-26-7061

Advanced age

高齢者（介護保険）

介護保険負担限度額認定の更新手続きについて

●介護高齢者係（内線163）

現在、介護保険施設（特別養護老人ホーム・老人保健施設・療養型医療施設）に入所されている人、または、短期入所サービス（ショートステイ）を利用している人で、食費や居室費が減額される「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けている人は、有効期限が**6月30日（木）**までとなっていますので、**7月13日（水）**までに福祉課で更新手続きを行ってください。

また、現在認定されていない人でも次の要件に当てはまる人は、申請してください。

- 認定の要件＝町県民税非課税世帯の人
- ※現在、介護保険施設に入所中の人は、施設に問い合わせください。

※介護保険証、印かんをお持ちください。

※同じ世帯で、どなたかが町県民税の課税がある場合は、減額対象となりませんので、ご了承ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

●三股町地域包括支援センター ☎52-8634

●運動機能の向上について

～体を動かしましょう～

体を動かさないことが、高齢者の場合、運動器の衰えの大きな原因になります。体を動かさないでいると、筋肉が衰える、骨が弱くなる、バランス感覚が鈍るなど、運動器全体が急速に衰えます。

体を動かすことによって運動器の健康度が上がるだけでなく、呼吸器や心臓にも良い影響をもたらします。また脳や神経も良好な状態に保つことができ、全身の健康度を上げることができるのです。

・運動機能向上のポイント

- ①毎日できるだけ歩く（ウォーキング）。
- ②筋力アップのための運動を生活に取り入れる。
- ③皆で楽しくできるスポーツやレクリエーションなどに参加する。

・安全に運動するために

・運動の前は体をほぐしましょう

いきなり運動を始めるのは、けがのもとです。運動の前は、必ず軽い柔軟体操で、体をほぐしましょう。

・無理は禁物！あせらずに

運動の効果は、徐々に表れてくるものです。効果をあせって、無理をすることもけがを招きます。はじめは少しずつ、慣れてきたら体調に合わせて回数を増やすようにしましょう。

●足もと元気教室【6月15日～7月14日までの分】

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	6月17日(金) 7月1日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	7月5日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	7月14日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	6月15日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	6月24日(金)
前目	午後1時30分～3時	前目研修館	6月15日(水)
夢池	午前9時30分～11時	夢池児童館	6月16日(木) 7月7日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原研修館	6月20日(月) 7月11日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	7月4日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	6月22日(水) 7月13日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	6月24日(金)
植木	午後1時30分～3時	西植木コミュニティセンター	6月22日(水) 7月13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

『郷土への思い』



「早馬まつり」会場にて

4月29日、各地の郷土芸能が奉納される「早馬まつり」が盛大に開催されました。
写真は、梶山棒踊りの皆さん。さまざまな世代が息を合わせて踊る姿に、多くの見物客が見入っていました。踊る姿をカメラにおさめようとする人も多く、それぞれの郷土への思いを感じた瞬間でもありました。

みまた 暮らしのカレンダー

1. June ~ 17. July 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。

◎ 6月の予定

1	水	
2	木	・缶・びん
3	金	・可燃物
4	土	
5	日	◎坂元医院(内・胃) ☎22-0360(牟田町) ◎沖水こどもクリニック(小) ☎27-5656(太郎坊町) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎池之上整形(整・リハ・リウ) ☎23-2311(上川東) ◎メディカルシティ東部病院(外) ☎22-2240(立野町) ◎すみ産婦人科(産・婦) ☎23-1152(東 町)
6	月	・不燃物 ・図書館休館日
7	火	・可燃物
8	水	
9	木	・トレイ・ベット
10	金	・可燃物
11	土	
12	日	◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎下長飯クリニック(外・内) ☎39-0800(下長飯町) ◎竹田内科(内) ☎38-1036(高木町) ◎柳田病院(脳・外) ☎22-4862(東 町) ◎酒井皮膚科(皮) ☎25-5322(北原町) ◎永吉眼科(眼) ☎22-1530(姫城町)
13	月	・不燃物 ・図書館休館日
14	火	・可燃物
15	水	・図書館休館日
16	木	・缶・びん ・図書館休館日
17	金	・可燃物 ・図書館休館日
18	土	・図書館休館日
19	日	◎宮永病院(内・胃・外) ☎22-2015(松元町) ◎松山医院(内・呼吸・リウ) ☎24-1046(上川東) ◎政所医院(内・小) ☎58-2171(高城町) ◎橘整形(整) ☎23-7236(中 町) ◎一心外科(外・胃・肛門・内) ☎52-7788(三股町) ◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(八幡町) ・図書館休館日
20	月	・不燃物 ・図書館休館日
21	火	・可燃物 ・図書館休館日
22	水	・図書館休館日
23	木	・トレイ・ベット
24	金	・可燃物
25	土	
26	日	◎共立医院(内) ☎22-0213(蔵原町)

26	日	◎とくとめクリニック(内・歯・酒) ☎26-1820(上長飯町) ◎山田医院(内・小・リウ・アレ) ☎64-2816(山田町) ◎都北鯉島クリニック(胃・内・外) ☎38-6060(都北町) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎ふたみ眼科(眼) ☎38-5532(都北町)
27	月	・不燃物 ・図書館休館日
28	火	・可燃物
29	水	
30	木	

◎ 7月の予定

1	金	・可燃物
2	土	
3	日	◎城南病院(小・内) ☎26-3662(大王町) ◎鶴木内科医院(歯・内) ☎26-0008(花緑町) ◎大岐医院(内・胃・外) ☎57-2025(山之口町) ◎川畑医院(外・胃) ☎46-3225(年見町) ◎姉川医院(皮・泌) ☎22-2205(小松原町) ◎岩下耳鼻咽喉科(耳鼻) ☎51-1187(三股町)
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	月	◎相良内科(内) ☎22-4086(前田町) ◎原田医院(内・小・外) ☎26-3330(郡元町) ◎隅病院(内・胃) ☎62-1100(高崎町) ◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上 町) ◎はまだクリニック(外・胃・肛) ☎45-2266(祝吉町) ◎きたむら皮膚科クリニック(皮・アト) ☎38-7300(吉尾町)
11	月	・不燃物 ・図書館休館日
12	火	・可燃物
13	水	
14	木	・トレイ・ベット
15	金	・可燃物
16	土	
17	日	◎藤元上町病院(内) ☎23-4000(上 町) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(郡元町) ◎畠中小児科医院(小) ☎52-6000(三股町) ◎よしかわクリニック(麻・整・内) ☎23-9384(前田町) ◎ゆうクリニック(消・外・内) ☎46-6100(広原町) ◎吹上耳鼻科(耳鼻) ☎21-4133(廣 尾)



◎黄の皿 新ショウガごはん

【主食2つ(SV)】 349キロワット 塩分1.5グラム

材 料 新ショウガ…1/4かけ、ツナ缶(80グラム)…1/4缶、米…0.5合、酒…大さじ1/4、しょうゆ…大さじ1/2、細ネギ…少々

作り方 ①米は洗う。ショウガは千切りにする。②炊飯器に米とツナ缶の油、酒、しょうゆを入れ普通の水加減をする。③上にツナとショウガをのせ、炊飯する。④炊き上がったら混ぜ、茶わんに盛り、小口切りにしたネギを散らす。

◎赤の皿 イカのホイル焼き

【主菜2つ(SV)】 99キロワット 塩分0.9グラム

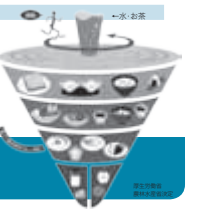
材 料 イカ…100グラム、ネギ…10グラム、にんにく…1/6かけ、塩コショウ…少々、バター…小さじ1/2、しょうゆ…大さじ1/2、クシ切りレモン…1切れ

作り方 ①イカは食べやすく切り、塩コショウとおろしにんにくで下味をつける。ネギは斜めうす切りにする。②ホイルにイカとネギを置き、上にバターをのせて包み込む。③オーブントースターで15～20分ほど焼く。④仕上げにしょうゆを振りかけ、レモンを添える。

◎緑の皿 ニラのおひたし

【副菜1つ(SV)】 34キロワット 塩分0.4グラム

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

6月30日(木)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(1期)

※口座振替は6月27日(月)が振替日です。再振替は行っていない。24日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

相続人代表者指定届について

● 資産税係(内線142・143)

土地・建物の名義人がすでに死亡されている場合で、「相続の手続きを行っていない」または、「納付書などが死亡された人の名前で届いている」場合は、相続人代表者の届け出が必要になります。

・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す

いきいき げんき！

毎月19日は食育の日

● 問い合わせ：健康管理センター ☎52-8481

～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。

5月の旬食材…新ショウガ

独特の辛みと香りがあります。辛み成分は肉や魚の臭みと結合して臭いを消す作用が、また香りは食欲を増進する作用があります。(表示の材料はすべて1人分です。)

材 料 ニラ…1/4ワ、モヤシ…1/8袋、シメジ…1/8パック、たれ(だし汁…大さじ1/2、砂糖…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2、ゴマ油…小さじ1/4、すりゴマ…小さじ1/4)

作り方 ①シメジは小房に分ける。ニラは3センチ長さに切る。②鍋に湯を沸かし、モヤシとシメジをゆで、取り出す。③その鍋でニラをゆで、取り出す。④たれの材料を混ぜ、モヤシ、シメジ、ニラを和える。

◎白・緑の皿 キャベツのみそ汁

【副菜1つ(SV)】 48キロワット 塩分1.1グラム

材 料 キャベツ…30グラム、ニンジン…5グラム、油揚げ…5グラム、水…150ミリリットル、煮干し…10グラム、みそ…大さじ1/2

作り方 ①煮干しと水を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら中火にして15分煮て、煮干しを取り出す。②油揚げは熱湯をかけ、油抜きして、細く切る。③キャベツはザク切り、ニンジンは千切りにする。④だし汁で野菜を煮て、柔らかくなったら揚げを加えみそを溶く。

◎白の皿 フルーツ

【果物1つ(SV)】 34キロワット 塩分0グラム

材 料 メロン…80グラム

作り方 ①食べやすく切って、器に盛る。

