

MIMATA

Public Relations

元気は、負けない。



7

特集 節電でも熱中症対策

熱中症対策を心掛けて、快適に夏を乗り切りましょう

Proud!
Japan

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA Public Relations 7 Vol.491

広報みまた 平成23年7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

PRINTED WITH
SOYINK

空の月、胸の石 2011

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
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年ぶりの再会をロスタンの名作「シラノ・ベルジュイック」を下敷きに、詩のように、そして音楽のように描きます。
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」の物語。
2005年に再演し好評を博したこの作品を、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）、田原達海（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）、横山祐希里（万能グループ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げいこを行います。入場料無料。若手俳優たちの熱いげいこをどなたでもご覧になれます。

★公演期間中、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

ヨーロッパとラテンアメリカ 音楽紀行Ⅱ

Music trip of The Europe and Latin America

身近なクラシックは、いつもあなたのそばにある。

一開催日時－
平成23年**8月28日(日)**
開場／午後1時30分 開演／午後2時
－料 金－
一般／1,000円(当日1,500円)
学生(高校生以下)／500円(当日700円)
未就学児／入場無料

－演奏曲目－
「フィガロの結婚」序曲[W.A.モーツァルト]
スペイン舞曲第1番[M.フリア]
ラカンパネラ[N.ハガニーニ]
フーガと神祕[A.ヒアソラ] 他

■出演／愛川義夫(クラシックギター)
MIP(ミール)：稲田竜斗(ヴァイオリン)
MIP(ミール)：稲田由希里(ピアノ)
戸高知也(チェロ)

■会場／三股町立文化会館
■主催／三股町・三股町教育委員会
■チケット販売／三股町立文化会館
☎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

チャハハ丸とへへへ丸

～秘伝ツクリナールの巻～

元気なチャハハ丸とちびとほげたへへ丸が、怪物ウシガエルを相手に大活躍。
ひらき屋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、思ってもみないおもしろ展開をお楽しみください。

怪物ウシガエル

■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)

■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
■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げいこを行います。入場料無料。若手俳優たちの熱いげいこをどなたでもご覧になれます。

★公演期間中、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

Hiro Jazz Tour 2011

西藤ヒロノブ ニューヨーク カルテット

■日時／
9月7日(水)
開場／午後6時30分 開演／午後7時

■料金／一般 2,000円（当日2,500円）、小学生～高校生 1,000円（当日1,500円）
ベア 3,000円（前売りのみ） ※全席自由・電話予約可

■チケット発売日／7月15日(金) 発売開始

■出演／西藤 ヒロノブ (Guitar)、ミルトン・フレッチャー (Piano)、
マルコ・バナシア(Bass)、ジョン・ランキン(Drums)

■会場／三股町立文化会館
■主催／三股町・三股町教育委員会
■チケット販売／三股町立文化会館 ☎0986-51-3462

節電でも 熱中症対策

**熱中症対策を心掛けて、
快適に夏を乗り切りましょう**

夏がやってきました。暑い日が続くと、注意したいのが「熱中症」。特に昨年は、高齢者が熱中症で救急搬送されるというケースがニュースなどでも多く報道されました。

熱中症は、症状が重くなると

命の危険にさらされることもあります。

東日本大震災を一つのきっかけとして

節電への意識が高まっている今、

同時に、熱中症対策への意識も高めていくことが大切です。

このことはまた、電気に頼り過ぎない暑さ対策を

見直すきっかけとなるかもしれません。

熱中症はその原因を知り、また適切な対策を行うことで、

予防することができます。

今号では、この夏を快適に乗り越えるために、

熱中症の予防対策を確認します。



昨年の熱中症患者、都城管内は68件 その6割が高齢者

わたしたちは、暑い時には汗をかき、汗の蒸発と一緒に熱を発散することで、体温の低下につながります。

水分や塩分(ナトリウムなど)の補給不足で脱水症状になっていたり、睡眠不足などで体が疲れていたりすると、外からの熱に対して体が適切に対処できなくなってしまう、結果、わたしたちの体温は著しく上昇してしまいます。この状態が熱中症です。熱中症とは、温度が高い環境の下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、温度調節機能が壊れるなどして発症する、日射病や熱射病のことをまとめて呼んだものです(図1)。

消防庁が発表している「平成22年夏の都道府県別熱中症による救急搬送状況」を見ると、本

県の搬送件数は417件。そのうち、68件は都城管内で発生しているものです(表1)。都城管内のデータを年齢別に見てみると、60歳以上が41件と約6割を占め、高齢者の発症率が最も多いことが分かります。発生場所については、住宅からの搬送が34件となっており、屋内で発生しているケースが多いことも確認できます。

なぜ高齢者に多い?

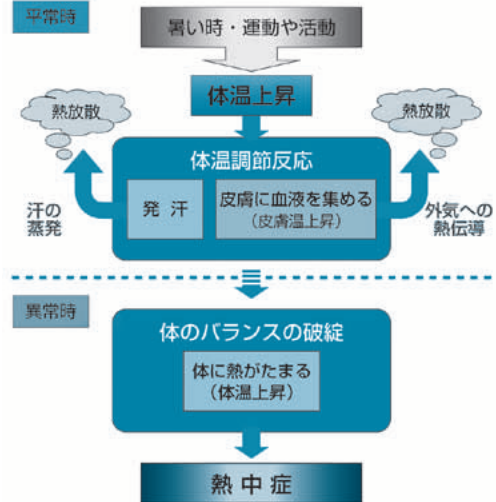
高齢になると、一般的に筋肉量が減少し、脂肪量が増えてしまうという体の組織変化が見られます。それらのうち、水分が占める割合は、筋肉中では80%、脂肪中では50%となるため、結果として、同じ体重であっても、高齢者の体内水分量は若年者より減少するため、高齢者のほうが熱中症になりやすいのです。

また、わたしたちの体は脱水が進むと、どの



これからの季節、水分はこまめに取りるようにしましょう

図1:熱中症はどのように起こるのか



環境省発行:「熱中症」環境保健マニュアルより

表1:都城管内の熱中症搬送数

件数	男性	女性
	40人	28人
68件	事故種別	
	急病	運動競技 転院
	63件	3件 2件
	月毎件数	
	5月	6月 7月 8月 9月 10月
	1件	4件 16件 26件 19件 2件
	発生場所	
	住宅	作業場 グランド その他
	34	6 4 24
	程 度	
	軽症	中等症 重症
	38件	21件 9件
	年 代 別	
	10代/5件	20代/8件 30代/4件
	40代/4件	50代/6件 60代/13件
	70代/11件	80代/15件 90代/2件

資料提供:都城消防局

図2:水分減少率によるおもな症状

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、 食欲不振、
4%	皮膚の紅潮、イライラする、 体温上昇、疲労困ぱい、 尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	身体動揺、けいれん

環境省発行:「熱中症」環境保健マニュアルより



旬の彩りと涼をよびこむ昔ながらの知恵「打ち水」。
この日、後藤田先生に代わって「打ち水」をした丸田さんは、
「心も落ち着く」と話します

徴を考慮し、湿度の高い日には特に注意が必要だと考えられます。

**今だからこそ見直そう
電気を使わない涼感術**

東日本大震災をきっかけの一つとして節電への意識が高まっている今、わたしたちは電気に頼り過ぎない熱中症対策を心掛けていく必要があります。

その一つの方法として、以前から「打ち水」をしているという梶山在住の後藤田規子さん。後藤田さんは、茶道の師として、自宅で茶道教室を開いています。茶道に携わって50年近くになるといふ後藤田さんは、教室の前には必ず玄関に「打ち水」をすると言います。

「打ち水」は、旬の彩りと涼をよびこむ昔ながらの知恵で、茶道や寺院で今も息づく日本の文化です。

「打ち水」をすると、目にも涼しく感じますし、空気も冷たく感じます。また『打ち水』には、清めるという意味もありますので、来客を迎えるおもてなしの心を表す意味でも行っています。雨が降った時は、雨水を溜めておいて使うこともあるんですよ。ちょっとした工夫で、『涼』を得ることってできるんですね。後藤田さんは笑顔で話し、そこにはまた、ゆっくりと時が流れているようでした。

茶道教室に通う丸田照美さん（西植木）は、自宅で「よしず」や「すだれ」を活用していると話します。「朝の日差しをさえぎって、やわらかくしてくれるので、心地よく目覚めることが

節電でも昔ながらの知恵を活用して 熱中症にならない夏に

熱中症は、予防が大切です。自分の体調と相談しながら、自分にできる対策で熱中症を予防しましょう。万が一、熱中症が疑われる場合でも、正しい対処方法を知っていれば、重症化を防ぐことにもつながります。

近年、電気に頼った生活を送ってきたわたしたちが、皆で節電していこうとしている今、電気に頼り過ぎずに涼を得るためには、冷房などがなかった以前の暮らしや、日本の文化に学ぶことが多くあるのではないのでしょうか。こういった昔ながらの知恵を見直し、活用すること、また、今後さらに大切になってくると考えられます。

昔ながらの知恵を見直し、同時に冷房などの便利な道具を上手に組み合わせながら、熱中症に十分注意し、快適に夏を乗り切りましょう。

気温が急に上昇する梅雨明けにも 要注意

熱中症は、梅雨明けに突然気温が上昇した日など、体が暑さに慣れていない時にも起こりやすいといわれています。昨年夏のデータを見ると（表2）、7月下旬から8月下旬まで、高温により多くの熱中症患者が発生しています。特に7月下旬の最初の熱波で、体がその暑さに対応できず、多くの重症患者が出てしまったという例が環境省より発表されています。

また熱中症は、気温がそれほど高くない日でも、湿度の高い日は注意

医療の現場から

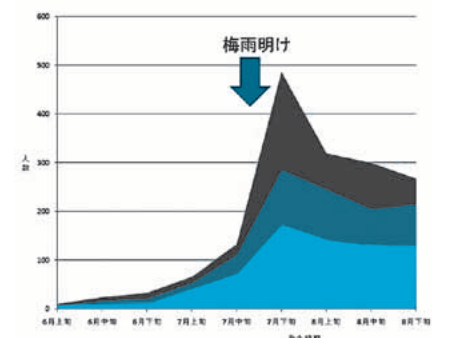
熱中症対策として、水分をとる時に注意したいのは、水分だけではなく、適度な塩分も一緒にとるということです。血液中に一番多く含まれているのはナトリウムですから、塩分でそれを補う必要があります。初期症状の時は、水分と塩分をとることで、十分効果的です。また、日ごろから体を暑さに「慣れ」させることも大切ですね。急に気温が高くなる梅雨明けに熱中症患者が多いのは、体が暑さに慣れていないため。グラウンドゴルフやパークゴルフなどをされている高齢者は、体が強いと感じることが多いですが、それは、普段からそれを楽しみながら、暑さに「慣れ」ているためだと思います。



医療法人 一心外科医院
小牧 文雄 院長

さらに、今は節電が叫ばれていますが、電気を使わずに体温を下げる方法としては、就寝時に保冷効果のある冷却枕などを首の下に当てることも効果的な一つの方法です。冷房は体を冷やし過ぎてしまうこともありますので、上手に組み合わせることが大切です。熱中症は同じ環境の下でも、自分の体調が良い時、悪い時でも異なります。自分の体調と相談しながら、心掛けることが大切です。

表2：熱中症患者の旬別症例数の推移（2010年）



環境省発行：「熱中症」環境保健マニュアルより

このような症状がある時は早めの処置を

熱中症の症状は、大きく分けて3段階に分けることができます。
症状に合わせて、適切に処置をしましょう。



重症度Ⅰ度

➡水分・塩分を補給する



重症度Ⅱ度

➡足を高くして休み、水分・塩分を補給する。
自分で水分・塩分を摂れなければすぐ病院へ



重症度Ⅲ度

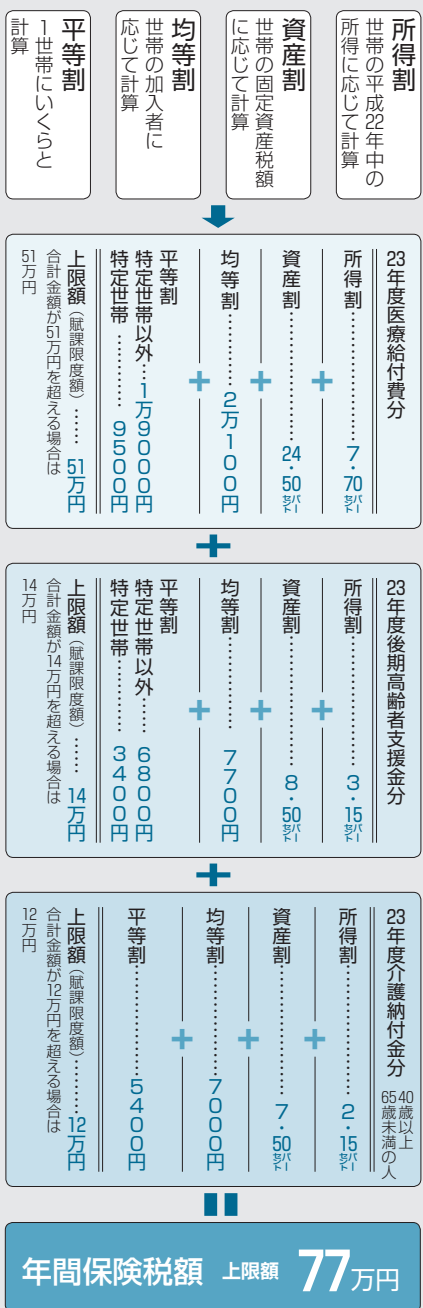
➡水や氷で首・脇の下、足の付け根などを冷やす。
すぐに救急隊を要請する

平成23年度三股町国民健康保険

国民健康保険の保険税は

このように決まります

平成23年度の一世帯当たりの保険税額は次のように決まります



※特定世帯とは、国保から長寿医療制度（後期高齢者医療制度）へ移行した人がいるため、国保の被保険者（擬制世帯主を除く）が1人となつた世帯をいいます。

※国保では一定の所得以下の世帯に対して、保険税を減額する制度があります。ただし、**所得がないからといって申告をしないと減額されない場合があります。**

※保険税は、年度分（4月から翌年3月）をまとめて計算しますが、年度途中で被保険者世帯に異動（社会保険などの脱退・加入、転入、転出、出生、死亡など）があった場合は、月割りで保険税額に増減が生じるため、再計算してお知らせしています。

保険税の軽減措置

I 所得による軽減

世帯の所得によって、均等割と平等割が2割・5割・7割軽減されます。軽減の判定は、「世帯主とその世帯の被保険者の合計所得金額の合算額（以下、合算額）」によって行われます。

（ア）7割軽減の世帯：合算額が33万円以下の世帯

（イ）5割軽減の世帯：合算額が（ア）の額を超え（33万円＋24万5,000円×世帯主を除く被保険者数）以下の世帯

（ウ）2割軽減の世帯：合算額が（33万円＋35万円×被保険者数）以下の世帯

※（ア）（イ）の該当世帯は除きます。

II 非自発的失業による軽減

昨年度から非自発的失業者は、**申請することによって**保険料の一部が軽減されます。

・対象となる人Ⅱ（次の①～③のすべての条件に該当する人）

- ①雇用保険受給資格者証の離職理由が11、12、21、22、23、31、32、33、34の人
- ②雇用保険受給資格者証の離職年月日が平成21年3月31日以降の人
- ③税の申告が済んでいる人で、国保税の軽減申請をした人

・軽減期間Ⅱ離職日の翌日から翌年度末までの期間

例）離職日が平成23年3月31日の人⇓平成23年4月1日（離職日の翌日（23年度）から平成25年3月31日（翌年度（24年度）末）までの保険税

・軽減の対象となる保険税

保険税のうち所得割額についてのみ前年中の給与所得を「100分の30」とみなして計算します（対象者以外の人の所得は、軽減の対象となりません。また給与所得以外の所得（例えば不動産所得など）も軽減の対象となりません）。

納税義務者

三股町国民健康保険税は、三股町国民健康保険の被保険者（加入者）である世帯主に対して課税されます。世帯主がほかの健康保険の加入者であっても、同じ世帯に三股町国民健康保険の被保険者がいる場合には、世帯主が納税義務者となります（擬制世帯といえます）。

問い合わせ

税務財政課 住民税係

☎ 52-1111（内線134）

保険税の納入方法

保険税は次の2つの方法で納入することになります。

①特別徴収

次の（1）（3）のすべてに該当する場合、公的年金から特別徴収（天引き）されます。

- （1）世帯主が国保の被保険者である。
- （2）世帯の国保加入者全員が、65歳以上75歳未満である。
- （3）対象となる公的年金の年額が18万円以上で、保険税と介護保険料を合わせて、年金額の2分の1以下である。

※転入、国保加入届出の時期により特別徴収できないことや、遅れることがあります。この場合は普通徴収として納付書を添付して通知します。

※複数の年金を受給されている場合（老齢基礎年金と厚生老齢年金など）、規定の順により優先となる公的年金を対象として判断します。で、年金額全体では条件を満たしていても、対象となる公的年金だけでは該当しない場合があります。保険税の特別徴収は仮徴収（4月、6月、8月）と本徴収（10月、12月、2月）に区分されます。

保険税は前年の所得が確定する6月以降に決定するため、仮徴収の額は平成22年度の年間保険税額を基に決定され、本徴収の額は平成23年度の保険税額の計算方法により決定さ

平成23年度 三股町国民健康保険税納期（普通徴収〔個人での納付〕）

期 月	期 別	納 付 期 限	口座残高確認日	口座振替日
平成23年7月	第1期	平成23年8月1日（月）	7月22日（金）までに	7月25日（月）
平成23年8月	第2期	平成23年8月31日（水）	8月24日（水）までに	8月25日（木）
平成23年9月	第3期	平成23年9月30日（金）	9月22日（木）までに	9月26日（月）
平成23年10月	第4期	平成23年10月31日（月）	10月24日（月）までに	10月25日（火）
平成23年11月	第5期	平成23年11月30日（水）	11月24日（木）までに	11月25日（金）
平成23年12月	第6期	平成23年12月26日（月）	12月22日（木）までに	12月26日（月）
平成24年1月	第7期	平成24年1月31日（火）	1月24日（火）までに	1月25日（水）
平成24年2月	第8期	平成24年2月29日（水）	2月24日（金）までに	2月27日（月）

※保険税は、国保を支える貴重な財源です。必ず納期までに納めましょう。（介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期も同じになっています）
※コンビニでの納付は納期内に限られています。納期を過ぎたものは利用できません。

税務財政課 納税管理係

☎ 52-1111（内線144）





会場を魅了した「徳永二男 魅惑のタンゴ」

“役者さん”に、
なりませんか？

地 域
×
演 劇

演劇をもちよ、町民になる

「おはよう、わが町(仮)」

地域 × 演劇

Culture
文化会館



©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

【魅惑のタンゴ】

5月19日、「徳永二男 魅惑のタンゴ」を開催しました。この公演は、第16回宮崎国際音楽祭のプログラムの一環として行われました。

出演したのは、世界的に有名なヴァイオリニストの徳永二男氏をはじめ、バンドネオン奏者の京谷弘司氏、ピアノの淡路七穂子氏、ベースの田辺和弘氏の4人（カルテット）。県内各地の文化ホールなど、多数の会場が候補に挙がる中、今年で開館10周年を迎える、ここ三股で開催することになりました。

A. ピアソラや、C. ガルデル作曲などクラシックでは定番の楽曲を、タイトルにある「魅惑のタンゴ」のとおり、タンゴ調にアレンジ。リズム・カルに、そして力強く演奏し、満員御礼の会場を魅了しました。

実は、徳永二男氏、8年前（平成14年）にも国際音楽祭事業で来館しており、今回で2度目になります。公演後の

アンケートでは、「こんなに素晴らしい演奏を三股で聴けてよかった」「また三股に来てほしい」との声がありました。

【“役者さん” 追加募集!!】

◆総合文化施設10周年記念 演劇作品
「文化会館プロデュース公演『おはよう、わが町(仮)』」の出演者追加募集！
※経験の有無は問いません。感動の舞台と一緒に作り上げましょう。

■募集対象：男性／年代問いません
女性／30代～60代

■応募方法：申込書を「文化会館事務室」などでお受け取りください（三股町ホームページからも入手できます）。文化会館へ申込書を持参してください。

■公演日時（予定）：12月17日（土）・18日（日）・23日（祝金）・24日（土）・25日（日）のうち2日【2回公演】
■練習日：週に1回程度。原則として、金曜日から日曜日の、参加できる人数の多い日を調整して決めます。

一瞬の安易な判断の代償

わたしには生涯決して忘れることのない、忘れてはならない日があります。それは、わたしが引き起こしてしまった交通事故により、将来福祉の仕事に就こうと夢を抱いて一生懸命勉強されていた女子大学生（年齢21歳の尊い命を奪ってしまった日です。

その日は日曜日でした。当時、わたしと婚約していた女性はその日勤務だったので、仕事が終わった後に食事をする約束をしておりました。わたしは、普段から溜め込んでいた私用を片付けており、ふと気が付くと約束の時間が迫っていたため、慌てて自家用車に乗って自宅を出発しました。

待ち合わせ場所に向かう途中で財布を忘れてしまったことに気が付き、再び慌てて引き返した時には、「わたしが指定した時刻に自分が遅れてしまふ」と焦りはピーク状態となっていました。その慌てぶりを見た母が「気を付けて運転して行きなよ」と声を掛けてくれたことにも上の空で飛び出して行きました。

途中、市道から国道へ出る交差点へ右折しようと近付くと、信号が青から黄色に変わり、前方からバイクが1台センターライン寄りをこちらに向かって直進して来るのを見えました。わたしはとっさの判断で、バイクの前方を

早めに右折すれば、バイクをかわせてすり抜けられると思い、ウインカーを出して右折しました。うまくかわせたと思つた瞬間、「バーン」という音とともに、車のフロントガラスの左側と助手席の窓ガラスが割れて車内に飛び込んできました。わたしはすぐさま車を停車させて飛び降り、道路の中央で転倒した、バイクの横にうつ伏せに倒れている被害者を抱き起こしました。「大丈夫ですか」と声を掛けただけですが、彼女は血まみれとなっており、息をするのがやっとの状態でした。わたしは大変なことをしてしまつた。なぜ、あの時待てなかったのかと、走馬灯のように後悔の念が押し寄せてきました。

救急車を待つ間、わたしは気が動転しており「早く彼女を助けてやってください」「わたしの人生はこれで終わってしまつた」などと口走り、泣きながら、事故を目撃して助けに来てくださった人たちと救護をしていたようです。

彼女は搬送された病院で息を引き取りましたが、実際は即死状態であつたそうです。遠方より駆け付けられたご両親が対面された時に、彼女の名を呼び続けられるお父さんの声が、今もわたしの中で響き続けています。

今は1年半の受刑生活を精一杯頑張つて務め上げ、自分を律して生活する中で、出所後の目的も定めなければと考えてい

●夏休みがやってくる

図書館では、多目的ルームを学習室として開放しています。カウンターで申し込みをすると、利用することができまふ。なお、館内では、飲食、携帯電話やパソコンなどの使用はできません。最近、それらのマナーを守らない人が増えていますので、皆さんマナーを守って利用するようお願いします。

夏休み期間中は、特に利用者も多くあります。館内には、本や雑誌を読んだり、学習をしたりするための机や椅子も置いてありますが、長時間荷物などを置いたまま席を離れることはできませんので、ご協力をお願いします。荷物などは各自で管理してください。

また本図書館には、児童コーナーと一般のコーナーの仕切りはありません。利用者の皆さんが快適に読書や学習をするため、館内を走り回ったり、大きな声でしゃべったりすることのないよう、公共の場所でのマナーを守って利用す



「学習室」で、集中して学習できます！



昨年の「夏休みおはなし会」の様子！

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

るようお願いします。

夏休みは次の日程で、図書館職員による「おはなし会」を行います。

7月27日（水）、8月3日（水）、10日（水）、24日（水）は午前11時から、第4日曜日のおはなし会は午後3時からです。たくさんの方の親子連れでの参加をお待ちしています。

●読書感想文・感想画コンクール

本年も、町内の小中学校、保育園や幼稚園の子どもたちを対象に募集します。各学校や園で取りまとめ応募してもらいます。園児は感想画だけの募集となります。

夏休みは、いろいろな本をたくさん読んで、感想文や感想画を応募してみませんか。

■休館案内（17歳未満の子ども）
1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）

外国語指導助手のコーナー

言語は生きています！
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R

皆さん、こんにちは。暑中お見舞い申し上げます。

「英語の学び方」についてアドバイスを書きたいと思います。

まず、「言語は生きています」ということを考えた方がよいです。教科書とテストの内容だけじゃないです。多分、学校にいる時はこれを忘れがちです。自分が興味があることを英語に訳してみたらどうですか。今は英語を耳にする機会が多いと思います。話し方や読み方は大切と言けれど、言語の勉強で聴くことはもっと必要なことだと思います。

英語で映画を観たり音楽を聴いたりすることも効果的です。100%理解しなくてもいいです。徐々に分かるようになってくると思います。耳が慣れてきたら、次に話してみよう。三股にも都城にもたくさん英語圏の人たちがいます。

一番大切なことは「自信を持つこと」。
間違いを恐れないで。



クリストファー・ラプトン

※ 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る人たちの悔いの記録です。
一瞬の過ちによって、家族、恋人、友人など親しい人々から隔絶され、自ら犯した罪を反省している様子が文脈の端端から伝わってきます。
このような悲惨な事故を引き起こさないよう、心の戒めにしていただきたいと思ひます。
（財東京交通安全協会提供）

このまちが舞台！わたしたちが出演者！

町立文化会館10周年記念公演 「おはよう、わが町（仮）」 旗揚げ式！

皆の思いをのせて

町立文化会館は、本年11月に創立10周年を迎えます。これを記念し、同会館は、自身がプロデュースする演劇作品「おはよう、わが町（仮）」を12月に公演。5月22日、その旗揚げ式が行われました。

この日は、公募により集まった中高生や各世代の出演者たちが同会館に集結。最高齢の原田富士子さん（77歳）は「これから楽しみです」と、目を輝かせました。

関係スタッフを合わせた約40人が、自己紹介や公演への意気込みなどをそれぞれに話し、出演者や関係スタッフ皆の思いが繋がった一日となりました。

この「おはよう、わが町（仮）」は、アメリカの劇作家ソントン・ワイルダーの名作「わが町」をベースに、昭和の人たちの暮らしを描いた、

三股町オリジナルの作品。台本は同会館が取り組む「戯曲講座」の卒業生が手掛け、演劇ワークショップ「みまた座」の生徒たちも参加。「芸術文化の地産地消」を目指し、同会館にこれまでかかわった人たちが育ってきた人たちを中心に、ここでしかできない作品に作りあげていきます。

式後は、さっそく第1回目となるけいこを開始。「まずはお互いを知ることが大事。人と人との絆を大切にしたい」。そう話すのは、構成・演出を手掛ける永山智行氏。永山氏の指導のもと、出演者らは体を動かし、触れ合いながら、終始活気にあふれた1回目のけいこを終えました。

出演者追加募集！

感動を生みだす舞台を一緒に作りませんか！

同会館では、本演劇のキャストを追加募集します（経験の有無は問いません）。

- ・男性：年代は問いません。
- ・女性：30代～60代

応募方法など詳しくは、8ページ文化会館のコーナーをご覧ください。

■問い合わせ

町立文化会館
☎51-3462



出演者 原田富士子さん（上米）

「若い皆さんたちと、こうやって一緒に活動できることをうれしく思います。こんな貴重な体験をさせてもらって、とてもありがたいです。演劇に参加するのは初めてですが、初心者でも楽しく練習できるので、安心です。楽しさを分かち合いながら、一緒に頑張っていきたい！」

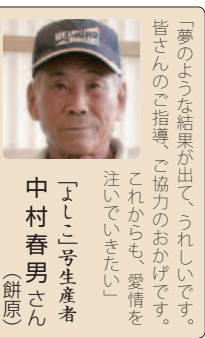


和牛共進会で優等一席 中村さん生産「よしこ」号

5月6日、都城地域家畜畜で開催されたJ A都城主催の「5月期都市和牛共進会」で、中村春男さん（餅原）生産の「よしこ」号が見事優等一席に輝きました。

共進会には、本町と都市から各地区予選を勝ち抜いた雌牛45頭が出場。「よしこ」号はほかに比べ発育がよく、体積に富んで品位が優れていると高く評価されました。

中村さんの優等一席は初受賞。一日も欠かさず、家族が一丸となって愛情を注いだ結果となりました。



「夢のような結果が出て、うれしいです。皆さんのご指導、ご協力のおかげです。これからも、愛情を注いでいきます！」
「よしこ」号生産者 中村春男さん（餅原）



創立5周年 上米公園パークゴルフ場

上米公園パークゴルフ場が、本年度で創立5周年を迎え、町パークゴルフ協会（別納益男会長）は、6月4日、その記念大会を開催しました。

同パークゴルフ場は、平成18年4月1日にオープンして以来、町内外から延べ約5万5000人が来場。健康増進だけでなく、交流の場としても親しまれています。

また、本大会には約120人が参加。男女別個人戦・上位5位までを競い、場内は、競技を楽しむ参加者で終始活気にあふれていました。



「ちょうどいい運動になり、楽しませてもらっています。こういった施設が近くにできて、本当にありがたいです！」
大会参加者 木野田保生さん（東原）



触れ合いを通して笑顔に 障害者ふれあいサロン

5月18日、「障害者ふれあいサロン」の本年度第1回目となる活動が、元気の杜で行われました。

本サロンは、障害のある人たちが気軽に集まり、お互いの情報交換やさまざまな活動を通して触れ合い、交流することを目的としています。

またこの日は、語り部である「都市部おかしむじ会（竹原由紀子代表）」が「出会いを感謝して。語りと音楽のコラボレーション」と題して、語り、読み聞かせや歌などを披露。会場内には笑い声が響き、温かい雰囲気になりました。

参加者の一人、有川龍次さん（東植木）は「優しく心温まる話が聞け、元気をもらいました」と、満面の笑みを浮かべていました。

思いやりの心を育てよう 「人権の花」の苗を贈呈



梶山小学校

梶山小学校（馬場真吾校長 65人）と勝岡小学校（稲所信博校長 292人）の2校は、本年度「人権の花」実施校に指定され、5月26日、「人権の花運動」における苗等の贈呈式が両校でそれぞれ行われました。

本運動は法務局が行っているもので、児童が互いに協力し合いながら花の苗などを育てることを通して、子どもたちの心を豊かにし、命の大切さや相手を思いやる気持ちを育てることを目的としています。

この日は、マリーゴールドやペチュニアなどの花の苗が贈呈され、指定された



勝岡小学校

2校は、1年を通して全校生徒で花を育てるほか、学級活動などの授業を通して、命の大切さなどを学んでいきます。



「学校の近くには、緑ヶ丘というところがあり、いつも緑があることの大切さを学んでいます。花の命を大事にするように、思いやりの花も咲かせていきたいと思っています！」
勝岡小学校6年生 ビンエジ彩芽さん



「花を大切に育てながら、友達や周りの人たちの思いや、優しい心を育てていきたいです。そして、そういう気持ちを、わたしたちが下級生にも教えていけたらと思います！」
梶山小学校6年生 満行麻矢さん

チャリティ焼肉カーニバル・がんばろう日本！

町商工会青年部では、社会貢献と地域活性化を目的に、例年7月中旬に開催していたチャリティビアガーデンと昨年の焼肉カーニバルをMIXさせた「チャリティ焼肉カーニバル がんばろう日本！」を次のとおり開催します。

皆さん、ご家族や友人などお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

■日時＝7月16日(土)午後4時～9時

■場所＝町立文化会館西側ふれあい中央広場

■前売券＝1枚1,500円を2種類販売(当日商品と交換)

- ・焼肉セット券(牛肉・豚肉・鶏肉・ウインナー入り:お楽しみ抽選券付き)
- ・生ビール3杯セット券(おつまみ券+お楽しみ抽選券付き)

※前売券は現在発売中(商工会窓口または、お近くの青年部員よりお買い求めください)。

※商工会発行のオリジナル商品券・プレミアム付商品券では購入できませんので、ご注意ください。

※詳しい内容は、7月1日回覧をご覧ください。

■問い合わせ
町商工会青年部
☎52-2226

「時間の証明書発行業務」を開始しました

町では、町民の皆さんへのサービス向上を目指して、6月1日(水)から、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した。

■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・戸籍関係証明書
- ・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)



児童扶養手当現況届(年一回)の受け付けを行います

児童扶養手当の受給者は、毎年8月に児童の養育状況などを確認するため、「現況届」を提出する必要がありますので、次のとおり手続きをしてください。

この現況届を提出しない場合、受給資格があっても8月以降の手当は支給されませんので、ご注意ください。

※対象者には、7月末に郵送で直接案内します。

■受付期間＝8月8日(月)～10日(水)

■受付時間＝午後1時30分～7時

■場所＝役場4階 第2会議室

■持ってくるもの＝

- ①印かん(児童扶養手当用に使っているもの)
- ②預金通帳(ゆうちょ銀行の場合、全銀システムへの手続き済みのもの)

③住民票(発行日が8月1日以降のもの)

- ・本人の同居世帯全員の住民票
- ・同番地で世帯分離していても実際には同居している家族がいる場合は、その世帯の住民票も必要です。

④児童扶養手当証書(クリーム色のもの)

⑤運転免許証または健康保険証(本人確認のため)

⑥平成23年度所得証明書(児童扶養手当用)

- ・平成23年1月1日に三股町に在住していた人は必要ありません。

・平成23年1月1日在住の市町村役場で「所得証明書(児童扶養手当用)」を受領しお持ちください。

・同居の家族の中で本人以外の扶養義務者がいる場合は、その人の所得証明書も必要です。

⑦別居監護申立書と住民票(児童の所属する世帯全員〈省略なし〉のもの)

- ・児童の住民票が三股町外にある場合に必要です。

・民生委員または学校長の証明を受けたもの。

■問い合わせ

福祉課 児童福祉係

☎52-1111(内線167)

母子・父子家庭医療費受給資格者証の更新について

母子または父子家庭医療費の受給者は、毎年8月に資格者証の更新をする必要がありますので、次のとおり手続きをしてください。

更新手続きが必要な人には、7月末に郵送で直接案内します。

■受付期間＝8月8日(月)～10日(水)

■受付時間＝午後1時30分～7時

■場所＝役場4階 第2会議室

■持ってくるもの＝

- ①印かん
- ②健康保険証(世帯全員分)
- ③母子または父子家庭医療費受給資格者証(ピンク色のもの)
- ④身分証明書(運転免許証)

※本人以外は受け付けできません。

※この医療費助成制度は、母子または

父子家庭の経済的負担と精神的負担を軽減し、健康増進と福祉の向上を図るために、医療費の一部を助成する制度です。

■助成内容＝1カ月に支払った医療費(保険診療分)が1,000円を超えた分について、「高額療養費」、「附加給付」などを差し引いて助成します。

■対象になる人＝

- ・町内に住所があり、20歳未満の児童を扶養している配偶者のいない人
- ・その扶養を受けている18歳に達する年度末までにある児童

※扶養している児童で、義務教育終了後に学校へ通い、かつ住民票を学校や寮などに変更している場合は修学証明が必要になります。

■対象にならない人＝前年の所得が一定額以上の場合には、認定されません。

■問い合わせ

福祉課 児童福祉係

☎52-1111(内線167)

平成23年度「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を7月中旬に郵送します

〈保険料について〉

■後期高齢者医療保険料の計算方法＝被保険者全員が同じ額を負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて決められる「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

※計算された結果は「後期高齢者医療保険料額決定通知書」で7月中旬にお知らせします。

〈保険料の納め方〉

「年金からの差引き」「口座振替」「納付書」のうち、いずれかの方法になります。ただし、保険料の支払い方法が「年金からの差引き」となる人で「口座振替」に変更したい人は、役場までお問い合わせください。引き続き「年金からの差引き」を希望する人は、手続きは不要です。

■問い合わせ

町民保健課 国保年金係

☎52-1111(内線118)

後期高齢者医療 限度額適用・標準負担額限度額認定証の申請・更新について

後期高齢者医療被保険者で、現在お持ちの「限度額適用・標準負担額減額認定証(入院時の食事・療養などにかかる窓口負担が“限度額まで”となるカード)」(以下、「後期高齢の減額認定証」という)は、世帯の所得状況見直しに伴い、平成23年8月1日以降は使用できません。

①現在「区分Ⅱ」の減額認定証をお持ちの人＝平成23年度も対象の人には、役場から減額認定証を送付します(あらためて申請する必要はありません)。

②現在「区分Ⅰ」の減額認定証をお持ちの人＝平成23年度も対象の人には、更新案内を郵送します。

※①②以外の人で、8月1日以降に入院予定の人は、該当するかどうかを電話でお問い合わせください(該当するかどうかは、世帯の所得状況によります)。該当する場合は、申請手続きを役場 町民保健課 国保年金係(1階3番窓口)で行ってください。

《注意》

後期高齢の減額認定証の適用は、申請のあった日の属する月の初日からとなります。

例えば、

●すでに減額認定証をお持ちの人が7月15日に更新の申請をした場合…平成23年8月1日から平成24年7月31日までの減額認定証が発行されます。

●平成22年度に認定証をお持ちでない人が7月15日に申請した場合…平成23年7月1日から31日まで有効の減額認定証と、平成23年8月1日から平成24年7月31日まで有効の分の2枚が発行されます。

■対象者＝平成23年度町県民税(住民税)非課税世帯(平成23年7月1日適

用分は、平成22年度町県民税非課税世帯に限る)

■認定証が必要な場合＝医療機関へ入院する場合のみ(外来は必要なし)

■申請に必要なもの＝後期高齢者医療の被保険者証、印かん

■申請期間＝7月1日から随時

※三股町国民健康保健の限度額認定証の更新は、8月1日からでなければ受け取ることはできませんので、ご注意ください。

●障害認定申請について

65歳以上75歳未満の人で、一定の障害がある人(身体障害者手帳の1級～3級、4級の一部に該当する人)は申請し、認定されると後期高齢者医療制度の被保険者となります。

後期高齢者医療でお医者さんにかかる時、病院での一部負担金が所得に応じて1割、または3割になります。

■申請に必要なもの＝身体障害者手帳、印かん

■問い合わせ

町民保健課 国保年金係

☎52-1111(内線118)

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け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5月1日から31日まで

寄 付 者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
上西 久子 夫	昭	85	東植木	5万円	
堀内 博美 母	ミヨ	82	上 米	3万円	
木田 玲子 夫	三郎	91	大 野	10万円	
福留 渉 妻	キミ子	64	上 米	3万円	
山本 明子 夫	八千夫	92	西植木	3万円	
中馬 博子 母	山之内スズ	82	下 新	3万円	
宇田津美代 夫	初衛門	87	下 新	5万円	
轟木 一男 長男	教也	34	梶 山	2万円	
大村 健吉 母	サツ	96	五本松	3万円	
轟木 次男 妻	ムツ	85	轟 木	5万円	
橋本 嘉駿 母	アヤコ	93	稗 田	3万円	
上村 弘子 夫	幸成	68	東 原	2万円	

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＝8月4日(木)

■受付＝午後1時～1時30分

●麻しん・風しん混合ワクチン(MR)を受けましょう！

麻しん(はしか)・風しん(三日はしか)は、せきやくしゃみなどでウイルスが飛び散ることで感染し、重症化しやすい病気です。

麻しんの合併症は、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などがあり、患者の1万人に1人が亡くなるともいわれています。

風しんは『三日はしか』とも言いますが、年長児や大人は重症になることも多く、2～3日では治りにくくなります。妊娠初期にかかる就多発奇形の赤ちゃんが生まれることがあります。

平成19年に、麻しんの流行がありましたが、流行の中心となった10代・20代の若い世代は、当時、1回しか接種機会がありませんでした。現在は、発生と流行を防ぐために、中学1年生・高校3年生相当(学校行事で海外へ行く高校2年生を含む)も定期的予防接種対象になっています。ぜひ夏休みのうちにワクチン接種をしましょう。

■第1期＝1歳の誕生日から2歳になる前々日まで

■第2期＝平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ

■第3期＝平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ

■第4期＝平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ(学校行事で海外へ行く高校2年生：平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)

※毎年4月に、第3期・4期(高校3年生相当)の人には問診表を郵送しています。紛失した場合は、母子手帳を持って健康管理センターにお越しください。

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＝7月21日(木)

■時間＝午前10時～11時

子育てサークル「いもん子クラブ」さん

●親子ふれあいコンサート

■期日＝7月26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

●お誕生会

■期日＝7月28日(木)

■時間＝午前10時30分～11時30分

■内容＝6・7月生まれのお友達をお祝いします

寡婦医療費受給資格者証の更新について

●福祉課 児童福祉係 ☎52-1111(内線167)

寡婦家庭医療費の受給者は、毎年8月に資格者証の更新をする必要がありますので、次のとおり手続きをしてください。更新手続きが必要な人には、7月末に郵送で直接案内します。

■受付期間＝8月8日(月)～10日(水)

■受付時間＝午後1時30分～7時

■場所＝役場4階 第2会議室

■持ってくるもの＝

①印かん

②健康保険証

③預金通帳(寡婦医療が支給されている通帳)

④寡婦医療費受給資格者証(水色のもの)

⑤身分証明書(運転免許証)

※本人のみの受け付けとなります

【寡婦医療費助成制度とは】

寡婦家庭の経済的負担と精神的負担を軽減し、寡婦家庭の健康増進と福祉の向上を図るために、医療費の一部を助成する制度です。

〈助成内容〉

1カ月に支払った医療費(保険診療分)が1,000円を超えた分について、「高額療養費」、「付加給付」などを差し引いて助成します。

〈対象になる人〉

次の①～③のすべてを満たす人

①60歳～70歳の女性

②現在、一人暮らしで扶養家族などがない人(住民票・保険証ともに本人のみであること)

③かつて、母子家庭として20歳未満の児童を扶養していたことがある人(ただし、前年の所得が一定額以上の場合には、認定されません。)

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＝8月22日(月)

■受付＝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1時間程度行います。

●7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！

血液は、体中の細胞に酸素を運んだり、病原体と戦ったりと、健康な生活を送るために知らないうちに働いています。

しかし、血液は人工的に造ることができません。事故やケガ、病気のために血液を必要としている患者さんに血液を届けるためには「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。夏場は、気候の変化が激しく体調を崩しやす

いので、献血者が減少しがちです。

献血は身近にできる、命を救う大きなボランティアです。いつ、自分や周りの誰かに輸血が必要になるかは誰にも分かりません。ぜひご協力をお願いします。

■平成22年度 献血活動への協力団体・個人＝

介護老人保健施設はまゆう、都城洋香看護専門学校、八日会大悟病院、三股西小学校、三股町立文化会館、都城東高等学校、毎回献血している町民の皆さん(順不同、敬称略) ご協力ありがとうございました。

Advanced age

高齢者(介護保険)

平成23年度介護保険料をお知らせします

●介護高齢者係(内線162・163)

平成23年度の保険料は次のとおりです。

第1段階被保険者……………2万7,600円

第2段階被保険者……………2万7,600円

第3段階被保険者……………4万1,400円

軽減第4段階被保険者……………4万8,500円

第4段階被保険者……………5万5,200円

第5段階被保険者……………6万9,000円

第6段階被保険者……………8万2,800円

◆介護保険料の納付方法について

65歳以上の人の保険料は、年金から天引きされる方法(特別徴収)と納付書などで納める方法(普通徴収)があります。

〈特別徴収〉

年金が年間18万円以上ある人の保険料は、年金から天引きされます。ただし、年金が18万円以上ある人でも、普通徴収になる場合もありますのでご注意ください。

〈普通徴収〉

町から送られてくる納付書、または口座振替で保険料を納めます。

・年金が年額18万円未満の人

・年度途中で65歳になった人

・転入・転出した人

・年金の支給停止などで、年金天引きが中止された人

◆保険料を納めないと介護サービスが制限されます。

保険料を滞納すると、介護サービスを利用する時、次のような制限を受けます。

■滞納1年で支払い方法変更

1年以上滞納すると、介護サービスの利用者負担が1割から10割になります。9割分は、あとで払い戻しを受ける手続きが必要になります(償還払い)。

また、介護保険証には、「支払い方法の変更の記載」が行われます。

■滞納1年6カ月で、償還払いの一時差し止め

1年6カ月以上滞納すると、介護サービスの償還払いが差し止められます。さらに滞納が続くと差し止め

られた額が保険料に充てられることになります。

■滞納2年以上で、その期間に応じて介護サービスの利用者負担が1割から3割に引き上げられます。

地域包括支援センターからのお知らせ

●町地域包括支援センター☎52-8634

●介護予防教室「骨コツ貯筋教室」が始まります。

毎年、65歳以上の二次予防事業対象者(※)へ介護予防のための「骨コツ貯筋教室」を実施しています。

今年は、7月上旬から週1回開催します。専門の健康運動指導士や管理栄養士などが指導を行います。内容は、筋力低下を予防するための運動のほか、お口の手入れや口の周りの動きを良くする方法、上手な食事のとり方などを予定しています。

※「二次予防事業対象者」とは、今のままでいると要介護状態になる可能性が高いので、今のうちから介護予防に取り組んだほうが良いと判定された人です。

判定を受けるには、「基本チェックリスト」「生活機能評価」(医師の診察)を受ける必要があります。生活機能評価は心身の健康状態や日常生活動作などをチェックして、要介護状態になる原因を早期に発見するための検査です。

町では、毎年特定健診・後期高齢者健診と一緒にを行っています。自分の体の状態を知るためにも、1年に1回は健診を受けましょう。

●足もと元気教室【7月15日～8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	7月15日(金) 8月5日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	8月2日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	8月11日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	7月20日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	7月22日(金)
前目	午後1時30分～3時	前目研修館	7月20日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	7月21日(木) 8月4日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原研修館	8月8日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	8月1日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原 コミュニティセンター	7月27日(水) 8月10日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	7月22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	7月27日(水) 8月10日(水)

※準備するもの＝体操のできる服装、シューズ、水分補給用の飲み物

●「認知症講演会」「認知症サポーター養成講座」のご案内
多くの町民に「認知症」について理解してもらうため、下記の日程で開催します。

＜認知症講演会＞

8月9日(火)	8地区分館	午後2時～3時30分	講師／大悟病院 三山先生
---------	-------	------------	--------------

＜認知症サポーター養成講座＞

7月15日(金)	第1地区分館	午前11時～正午
----------	--------	----------



◎ 今月の表紙

『体を動かして、元気!』



平均年齢79.6歳

飯屋さんさんクラブのグラウンドゴルフチームは、皆で週4回練習を楽しみます。その平均年齢は、なんと79.6歳。6月14日には、田植えの時期に合わせて「さのぼり大会」を開催。最高齢の山内利幸さん(92歳)は「皆で笑いながらグラウンドゴルフをすることが元気の秘けつ」と、笑顔で話していました。

みまた 暮らしのカレンダー

1.July ~ 13.August 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。

◎ 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(循・内) ☎26-0008(花菱町) ◎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	日	◎森山内外科クリニック(内) ☎21-5000(南風尾町) ◎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(皮膚) ☎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(鷹 尾)	
18	月	◎三嶋内科(内) ☎24-7171(鷹 尾) ◎黒松病院(内) ☎38-1120(金田町) ◎海老原内科(内・小) ☎64-1211(山田町) ◎西平外科(外・胃) ☎25-5551(久保原町) ◎花房医院(泌) ☎25-1177(北原町) ◎たき心療内科(心・内・精・神内) ☎46-9191(若葉町)	・図書館休館日
19	火	・可燃物	・図書館休館日

20	水	・不燃物	・図書館休館日
21	木	・缶・びん	
22	金	・可燃物	
23	土		
24	日	◎山内小児科(小) ☎22-0048(上 町) ◎ベテスダクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎出水医院(内) ☎59-9424(高城町) ◎もちお姥原医院(整形・形成) ☎21-5355(義原町) ◎山下医院(胃・外) ☎52-1348(三股町) ◎くぼた眼科(眼) ☎26-3100(南風尾町)	
25	月	・不燃物	・図書館休館日
26	火	・可燃物	
27	水		
28	木	・トレイ・ベット	
29	金	・可燃物	
30	土		
31	日	◎村上クリニック(循・内) ☎25-2700(宮丸町) ◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長崎町) ◎坂田医院(内・消・胃) ☎51-2003(三股町) ◎マドコロ外科(外・胃・整) ☎22-0138(小松原町) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町) ◎やの耳鼻科(耳鼻) ☎27-5222(吉尾町)	

◎ 8月の予定

1	月	・不燃物	・図書館休館日
2	火	・可燃物	
3	水		
4	木	・缶・びん	
5	金	・可燃物	
6	土		
7	日	◎宇宿医院(内・小・胃) ☎25-9031(栄 町) ◎しげひらクリニック(内) ☎27-5555(神之山町) ◎あきづき医院(内・心・内) ☎36-0534(上水瀧町) ◎吉松病院(外・整) ☎25-1500(蔵原町) ◎山路医院(外・内) ☎64-3133(山田町) ◎西元眼科(眼) ☎25-8888(中原町)	
8	月	・不燃物	・図書館休館日
9	火	・可燃物	
10	水		
11	木	・トレイ・ベット	
12	金	・可燃物	
13	土		



◎黄・緑・赤の皿 コーンどんぶり

【主食1.5つ(SV) 副菜1つ(SV) 主菜1つ(SV)】 473kcal 塩分1.2g

材 料 あったかごはん…150g、コーン(冷凍または缶詰) …60g、卵…1コ、バター…大さじ1、めんつゆ…大さじ1、塩こしょう…少々、刻みネギ…適量

作り方 ①ごはんは普通に炊いておく。②卵を溶いておく。③フライパンでバターを溶かし、コーンを炒めてめんつゆで味付けする。④溶き卵をまわしいれ半熟状態で火を止めて、塩コショウをふる。⑤あったかごはんの上にかけて、ネギを散らして出来上がり。

◎緑・赤の皿 トマトと豆腐のサラダ

【副菜1つ(SV) 主菜1つ(SV)】 70kcal 塩分1.0g

材 料 トマト…1/2コ、木綿豆腐…40g、キュウリ…1/8本、カツオ削り節…適量、塩…小さじ1/10、しょうゆ…小さじ1/2、酢…小さじ1/2、油…小さじ1/3、白ゴマ…小さじ1/4

作り方 ①トマトはヘタをとり、縦半分に切って薄くし切りにする。豆腐は水気を切り、2g角に切る。キュウリは薄い輪切りにする。②ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。③皿にトマトを並べて、上に豆腐、キュウリ、削り節を盛り、ドレッシングをかける。

◎白・緑の皿 オクラのスープ

【副菜1つ(SV)】 18kcal 塩分1.1g

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

8月1日(月)は納付期限です

● 納税管理係(内線144・145)

● 国民健康保険税(1期)

※口座振替は7月25日(月)が振替日です。再振替は行っていません。22日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

「納税相談」ご利用ください

● 納税管理係(内線144・145)

税金は納付期限内に納めていただくことが原則ですが、「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」「一度に納めることが難しい」といった場合には、印かんをお持ちになり、ご相談ください。

早めの納税相談は分割納付などにおいて納付期間や

金額に余裕を持つことができます。また、納税について分からないことがある場合も気軽にご相談ください。

納期内納付にご協力ください

● 納税管理係(内線144・145)

納税の本来の姿は、定められた納期限までに、納税義務者が税金を自主的に納めることです。

仮に、定められた納期限までに町税を納めず滞納の状態にあれば、町は滞納者に対して督促状などを送付し、納税を促すことになります。

町税を滞納したままでいると、町は納期限内に納めた納税者との公平性を保つためや町税を確保するために、やむを得ず滞納者の不動産・給料などの財産を差し押えるなどの滞納処分を行うことになります。納期限までに自主的に納めていただきますようお願いします。

・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

