



あとは野となれ 山となれ、 海出/高瀬久男(文学座)

及町役場 ■編集:培製政策館6(52)1111 FAX:0986(52)4

生婦にも定年があって然るべきだ。 大力里子は離婚覚悟で家を飛び出しなが込んだ先は、十年前から贔屓が正ないた旅一座である。 していた旅一座である。 していた旅一座である。 とていた旅一座である。 とていた旅一座である。 とていた旅一座である。 とていた旅一座である。 とていた旅一座である。 とていた旅一座である。 とていたな一座である。 字稚刚士 化下景 。岸田 苗

一般▶3,000円 4人▶ 1万円 ●就学前の児童の入場はご遠慮願います

ペ ア▶5,500円 5人▶1万2,000円 ●全席自由

★▶8,000円 ●電話予約可(一般・ヘアのみ)
3人・4人・5人チケットは「組数限定・窓口販売のみ」となります。】

チケット発売日▶8月20日 ➡▶午前10時から発売開始

E催/三股町・三股町教育委員会



●お問い合わせ・チケット販売/三股町立文化会館 **[EL.0986-51-3462** 

イレの排水だけに浄化槽が

呂などの排水はそのままの状態

取り付けてあります。

取ってもらっています。 風呂などの排水は、 レは、 専門業者に汲み そのまま放

台所や

③単独処理浄化槽のお宅の場合

水道料が発生します。

④汲み取りトイレのお宅の場合

います。

染につながります。 よる清掃、 で放流されます。 点検などが必要です 悪臭や川の汚 専門業者に

直接送り込まれます。浄化セン

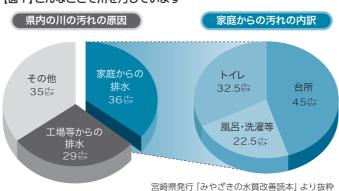
ターでは、汚水を安全な状態に

して放流しています。

保守管理

②公共下水道接続のお宅の場合 放流して が発生します。 付けて、水を安全な状態にして ため、汚水は、浄化センター している下水道へ接続している イレも生活排水も町が整備 います。ただし、 個人

#### 【図1】こんなことで川を汚しています



# わが家の排水チェック

当てはまるか、 わが家の排水が次のどの方式に チェックしてみま

①合併処理浄化槽のお宅の場合 化できる合併処理浄化槽を取り 個人でトイレも生活排水も浄

宮村ヴュータウン眺霧台 -- --

さわやかな風を感じる

第2期宅地分譲

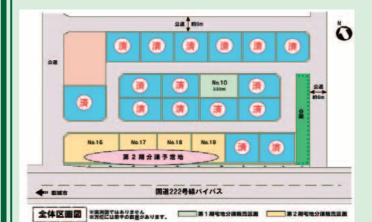
敷地面積100坪~143坪 坪単価2万5,200円より

80万円の 過疎地域定住促進奨励金制度」 もあります

家族の夢が 「かたち」になり、 眺霧台での暮らしが 始まっています。

今年4月に販売開始した「宮村ヴュータウン眺霧台」は、 大好評により第1期分譲も残りわずかとなりました。 そして、すでにお問い合わせも数多くお寄せいただいていた 第2期分譲の4区画をいよいよ販売開始します。 住宅建築をお考えの皆さん、ぜひ一度現地へ足をお運びください。





#### <販売予定価格>

第2期分譲				
地 番	面積(平方烷)	坪単価(円)	販売価格(円)	
1201-16	472	2万6,800	382万2,000	
1201-17	387	2万5,200	295万1,000	
1201-18	356	2万5,200	271万5,000	
1201-19	333	2万5,200	254万1,000	
1	1201-16 1201-17 1201-18	1201-16	1201-16     472     2万6,800       201-17     387     2万5,200       1201-18     356     2万5,200	

<b>第1期分譲</b> (申し込み先着順により販売中)					
区画番号	地	番	<b>面積</b> (平方流)	坪単価(円)	販売価格(円)
10	120	1-10	330	2万7,700	276万3,000

※第1期分の販売区画は8月22日現在のものです。すでに売約済みと なっていることがあります。事前にお電話にてお問い合わせください。

受付期間/平成23年9月5日(月)~16日(金)

- / 都市整備課で配布するほか、ホームページでもダウンロードできます。
- 公開抽選は9月27日(火)午前10時、三股町役場4階第2会議室で行います。

※そのほか、詳しくはホームページをご覧になるか、都市整備課までお問い合わせください。 (「過疎地域定住促進奨励金制度」については地域政策室までお願いします。)

お問い合わせ先

#### 三股町土地開発公社

(三股町役場都市整備課内)

☆52-1111(内線244)

★ホームページもご覧ください ながむだい 検索

http://www.town.mimata.lg.jp/kaihatsukosya/

#### 「まだ安心」が一番危険!向き合いましょう生活排水のこと

も多いでしょう。

~節水で守ろう家計と川と未来の命~

★お尋ねします

では、 帯電話がないと仕事にならない人 ません。携帯電話は、今の時代不 金の月平均は、約3200円です。 '欠な必需品かも 万50 比較の対象がおかしいかもしれ 平成21年の総務省統計局の調査 という家庭も珍しくありません 今や4人家族で携帯電話4台保 。ちなみに三股町の下水道料 1世帯の月平均使用料は、 0円を超え、4人世帯では 00円近くにもなってい しれませ

なく生活できる人はいません。 当たり前のことです。人の命に でも、ちょっと考えてみてくだ い。携帯電話を持たずに生活し 水を飲むことや排泄すること る人は、今でもいます。しか ださい。

関わる当たり前のことなのです。 んな思いで 水の浄化や ※担当課:環境水道課下水道係

おいくらですか? お宅の携帯電話の使用料

突然、何の話?と、思われたか もしれませんが・・・

全62社のリ も取ってみましょう(※登録業者 3社くらいから、見積もりだけで りが必要です。町指定の登録業者 接続工事費の検討には、見積も

ム補助金」(③)の活用もご検討く

を免除するも 接続の際に納付することと

供用開始の告示後3年以内

川を汚さないようにしなきゃいけ ないことも、分かるけどネ… うと、どうも納得いかないんです 浴槽10杯分の水が必要になりま 水の状態にするには、一般的な 杯(200~゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚)を魚の住める 間の違いです。例えば、牛乳1 化する手間と人が使った後の汚 「簡単に言えば、処理の手間で 使う水と、もういらない水って思 水道料の方が高いの?これから ところで、どうして水道料より下 毎回5000円くらい支払って ことが気になって…。水道料を やっぱり下水道料金の支払いの れた水を浄化するのに掛かる手 います。下水道料金はいくらに ちょっと厳しいですね」 ね。汚れの少ない地下水を浄 - 水道への疑問や不安を担当 汚水を浄化する施設の整備 400円くらいになります」 それが2カ月に1回… ●それにしてもこの下水道使用料 契約をして維持していく必要が 使用料約13年分に相当します 負担することになります。50万 うち32万円くらいの補助金を得 「確かにそうですね。個々人 振るの?と言いたくなりますが、 この不景気なとき、ない袖をどう 何とかならないのでしょうか…。 ります」 せよ汚れた水の浄化には、 あります(表1参照)。いずれ さらに、個人で専門業者と保守 円といえば、 たとしても、50万円近くを個人 円程度の経費が必要です。その の合併浄化槽の設置には、 負担は重いものだと理解してい と維持 ます。実は、合併浄化槽にして 負担は大きいのです。5人槽 般家庭の下

80 万

★提案します

そのため、

水道に接続した後

節水しましょう

0)

1,050円

420円

1,764円

浄化槽が正常に機能していることを総合的に判断するための検査で、

※宮崎県環境科学協会では、この検査についての周知を図るため、

宮崎県では、県知事指定検査機関(財)宮崎県環境科学協会が実施しています。

年1回実施することが法律で義務付けられています。

対象世帯に対し説明文書を発送しています。

公共下水道

基本料金

(8立方流 ×52.5円)

(12立方汽×

147.0円)

~ 20立方にまで

※保守点検料、電気代、

[第11条検査について補足説明]

保守点検とは別に行うものです。

発生しません。

法定点検手数料などは

8立方汽まで

水道

●唯一下水道料金を下げる方法が

あるとすれば、節水です。

料金を軽減する唯

一の方法です。

ですから、元々水をあまり使わな い家庭にとっては、合併浄化槽の

限りある水資源を守りましょう

に使う人もいます。限りある資源、 に改良して庭の水まきや洗車など 不要になった浄化槽を雨水タンク

水、を節約することこそ下水道

出されています。ということは、

使った水の量で、

下水道料は算

引き下げることができるというこ 水を節約することで下水道料金を

維持費より下水道料金の方が安く

なる場合もあります。要チェック

なりますか?

家計の中の優先順位を少しだけ 見直してみませんか?

事情があると思います。しかし を前向きにご検討ください。 軒ずつの積み重ねです。 うちに、まずは「わたしから」。一 水と向き合い、手遅れにならない わたしたちの生活にとって大切な それぞれのご家庭にそれぞれ 下水道接続のための家計プラン

で補助するもの。

また、次に紹介する「リフォ ストは、役場にありま

# ①受益者負担金の免除制度

家庭用の場合6万2000 公共下水道への接続をされた場 なっている受益者負担金(一般

せください

(内線262:

# ②下水道排水設備設置資金融資利 子補給補助金

子分を予算の範囲内(5 幫以内) ようとする方に対して、 水道接続の排水設備を設置 金融機関からの融資を受けて その利

※担当課:環境水道課下水道係 2 6 3) 52 1 (内線262:

③リフォーム補助金

住宅などの増改築工事を町内

もたちに

2 4 3) 52 1 みの場合は、対象外です。 工事費の総額が20万円を超 その15紅を補助します。 トイレの水洗化 (内線242: る場合の

★詳細は、各担当課へお問い合わ ※担当課:都市整備課建築係☎ ※ただし、下水道の接続工事の を目的として、便器の取り替え の施工業者に発注す えた場合、 水道への接続工事を行う場合な やトイレの内装工事とともに下

表2:下水道使用量は水道水の使用量で算定します(2カ月に1回検針、1カ月当たり/税込)				
区 分	汚 水 量	金額		
基本料金		1,050.0円		
	8立方にまで	1立方际につき 52.5円		
/ // 従量料金	9立方流~20立方流まで	1 立方际につき147.0円		
促里代亚	21立方流~ 50立方流まで	1 立方 につき 189.0円		
	51立方気を超える部分	1 立方际につき241.5円		

本音で語ろう〝下水道〟

水は限りある資源ってことも、

合併浄化槽(5人槽)

900円

2,000円

500円

316円

保守点検料

(1万800円 ÷12カ月)

清掃料

(2万4,000円

÷12カ月)

電気代

第11条検査手数料

(3,800円÷12

カ月)

宮崎県環境科学協会

へ聞いてみました。

必要に

720円

1,067円

500円

316円

単独浄化槽(5人槽)

表1:公共下水道と浄化槽にかかる維持管理費の目安 (1カ月当たり)

保守点検料

(8,640円

÷12カ月)

清掃料 (1万2,800円

÷12カ月)

電気代

第11条検査手数料

(3,800円÷12

カ月)

宮崎県環境科学協会

●保険証の切り替えの時期なのに

お持ちください

国保年金係(1階3番窓口)へ 証と印かんを、役場町民保健課 と新しくできた社会保険の保険

を古い保険証と勘違いして切断

郵送されてきた新しい保険証

してしまった場合には、切断し

しまった保険証を役場へお持

届け出の際は、国保の保険証

なってしまいます

二重に保険料を支払うことに

届け出がなければ訂正されませ 引いた保険税に訂正されますが、 届け出を行うと、1人分を差し から社会保険になったとします。

ん。結果的に国保と社会保険と

●郵送されてきた保険証を間違っ

だったりという場合もあるよう

たり、郵便ポストに入ったまま かの郵便物と一緒に埋もれてい

です。ご確認ください。

て切ってしまった。どうすれば

保険証が送ってこない。なぜ?

後、新しい保険証を交付します

転免許証などで本人確認をした ちください。その場合には、運

保険税の滞納がある人には、

の代わりに「役場への相談をし 保険証を郵送していません。

まった場合なども同じです れて保険証が読めなくなってし また、洗濯してしまったり、

# 特定健康診查

# に利用

それらを原因とする死亡は、全体 の患者・予備群が増えています 高血圧や糖尿病などの生活習慣病 れています。 の約3分の1にものぼると推計さ 生活習慣の変化などで、近年、

を積極的に利用し、バランスの取 各保険者が特定健診・保健指導を に付けましょう。 れた食生活、適度な運動習慣を身 実施します。これらの健診・指導 として、40歳以上の人を対象に、 そこで、生活習慣病予防を目的

度は8月9日までに集団健診が終 Jし、随時その結果を基に必要な 三股町国民健康保険では、今年

●世帯全員が社会保険に加入した

のに、今年も国保税の請求書が

内をしています

てください」といった内容の案

保健指導が行われます。 人には約6~9カ月間にわたって

ターにお問い合わせください。

悪くて参加できなかった人などを 対象に、個人病院で特定健康診査

対象者…次の条件をすべて満た

①平成23年4月1日現在で三股

町国民健康保険または後期高

詳細については、健康管理セン

# 集団健診を受けられなかった人は?

集団健診の時に日程的に都合が

です。 を受け付けています。 申し込み方法などは次のとおり

をした人 保健課国保年金係に申し込み

※受診する医療機関の診療時間の

24 日 (土)

齢者医療保険 (健診時も加入 者であること) 加入の人

• 実施医療機関=都城市·三股町内 の指定医療機関(詳細は9月1

都合によって異なる場合もあり

④健康管理センターまたは町民

実施期間=10月3日(月)~12月

②40歳以上で集団健診未受診の人 ③町の人間ドックなどを受診し ない人) ていない人(受診する予定の

ラブルが発生したりします。今回 届け出をしないと、さまざまなト いろな場面で届け出が必要です。 も基本的には同じです) は、いろ

# 申込方法= をご確認ください 集団健診で送られてきた問診票 ります。検査項目については、

費用= 療の人は無料です) 500円(後期高齢者医

日号の回覧を参照ください)

※健康診査の項目以外に検査を行 う場合には、別途個人負担があ

①申込先/町民保健課国保年 金係(☎52-1111)また

は健康管理センター(☎52

注意事項=健診を受けるときに ③申込期間/9月12日 ②申込方法/電話 ら11月30日(水)まで (月)か

か一方では受診できません。 けに提出してください。どちら てきた受診券と保険証を受け は、必ず申し込み後に郵送さ n

# 知っていてください!

国民健康保険(後期高齢者医療

#### 秋の病気に注意を

#### ①初秋の食中毒

春から増える食中毒は9月に入っても依然として多く 発生します。これは、日中は気温、湿度ともまだ高い ために細菌の活動が衰えず、しかも夏の体力低下も十 分に回復していないためです。

#### ※集団食中毒にも要注意!

行楽や催し物の多い初秋は、会食の機会が多く、集団 食中毒が起こりやすくなります。これは、多人数の調 理をするため、食品の選択や調理法に油断が生じるた めのようです。

#### ②ぜんそくの発作

ぜんそく性体質の人は体が疲労すると、ぜんそく性の 発作を起こしやすくなります。これは、酷暑から冷秋 のために、気管支の粘膜が刺激されやすいためのよう です。

#### ③胃の分泌活動の異常高進

額に訂正されます。

始まりです。

また、郵送された保険証がほ

お越しください。相談が納税の らっしゃいますが、必ず相談に

また、仮に世帯の1人が国保

届け出を行うと、正しい保険税 請求書が送付されてしまいます。 とができません。そのために、 届け出がないと喪失をさせるこ なると思いがちですが、

国保は、

郵送しています。

さまざまな理由で、

保険税を

世帯にも1年間有効の保険証を

子さんの保険証は、滞納のある

例外として、高校生以下のお

自動的に国保は喪失したことに

社会保険に加入したことで、

届いた。なぜ?

潰瘍性体質の人は胃の分泌活動が活発になり、胃酸過 多症や、さらに進んで胃潰瘍・十二指腸潰瘍などを起 こすこともあります。

納めることができない人もい

#### 4腸チフス

夏と同様、秋にも多いようです。

#### 防ぐための健康管理として

#### ①体力を回復

夏の間に不足しがちであった動物性タンパク質、脂肪 を十分に取って体力を回復することが大事です。しか し、初秋は消化器の機能がまだ低いので、食欲にまか せて食べ過ぎてはいけません。

#### ②衣類や寝具の調節

晩秋には気温の昇降が激しいうえに、体がまだ寒さに順 応できていません。必要に応じて重ね着をするなど、そ の都度、気象に合わせて生理変調を防ぐことも大事です。

7 広報みまた 2011.9

# ンド25歳の俳優が演じ 「童謡まつり」では、毎年会場が一体に!

らる、の公演@九州『空の月、胸のハコース公演#18 若い俳優たち、7月22、23日、劇団こふく劇場プ

この作品は、劇団こふく +、23年版

# まつり」への

- 申込方法=町立文化会館にご連絡 町立文化会館♂

### 三股町立文化会館 TEL.51-3462 FAX.51-3561

会」のほかに、夏休み期間中の水曜日に **循題をしたり、本を借りたり読んだり** 体み中の子どもたちは、 人を超える利用がありました 猛暑の夏休み期間中、連日 オやDVDの視聴をするなど、夏 も毎月第4日曜日の「おはなし いました。 さまざまな過 した。館内で、 連日1000

観客を魅了した「空の月、胸の石」

参加しました に飾りました。毎回たくさんの親子が た。絵本の読み聞かせをはじめ、子ど 職員による「おはなし会」を行 たり、絵を描いてもらったりして、館内 ンブンゴマ」を作 っても

犬」を: ばけ話シリー 丽と午後の2回行 んでい ズ」と「フランダース どもたちは映写会を楽 本の 0) お

には、「夏休み映写会」を午

、利用を希望する人は

図書館窓口に

し込みくださ

た調べ 、る学習に ンクール」の過去口では、「図書館を

> もたちは受賞作品を手に取って、熱心みの自由研究の参考にしようと、子ど の受賞作品の展示を行 に読んでいました。このように、図書館 いました。夏休

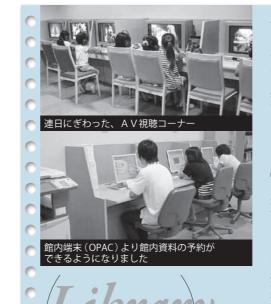
の利用者やイ ベントでにぎわ

末(OPAC)から、館内資料の予約が 図書館に設置してい 館内端末(OPAC)の予約について きるようになり る3台の館内端

**陝証・学生証など)が必要となります** 利用するためには、 たは身分証明書(運転免許証・健康保 の発行には、 、利用カ、

が

■休館案内(17 祝日·年末年始(12月28日~ 日) · 第 3 水曜日 (館内整理日) · 館内 )月曜日(祝日の時はその翌日) のカ



○問い合わせ 三股町立図書館

TEL.51-3200 FAX.51-3751

#### 注意 秒 • が

Ρ

Μ

43 歳

建築大工

見運転が原因です **走り慣れたほとんど直線に近い国道** し事故を起こしました。わたしのわき 運転免許証を取得 バイとの正面衝突による死 してから25年間

に頭を打ち当てていました。 目の衝撃を受け、シー 何が起こったのか理解した時に、2度 ぼ うと目線を移しました。普段であればたところで、かんでいたガムを捨てよ ると気付くのと同時に「ドカン」とい た。前を向いた時に見えたものは、黒く いなかったわたしは、フロントガラス ぐに目線を戻すところなのですが、 い物でした。それがヘルメッ んやりと考えごとをしていたことも ものすごい音と衝撃を受けました -定の買い物を済ませ、20分程走っ 4秒わき見をしてしま トベルトをして トであ

き継がれ病院に搬送されま かった看護士さんが心臓マッサ と青年が倒れていました。偶然通り 外に出てみると、 た。そして、その前方にオー ルの端に突っ込む形で止まってい 自分の車はガ ージを

けたご両親 0) から

> れましたが、ただ頭を下げ「すいませんでる彼女までいたのに」と怒声を浴びせら した」と言い続けるほか言葉がありませ んでした ぐ婚約をす

> > 車を運転

しながら飲食を

いる

る人、携帯電話を使っている人。ほんり本を誘んでいる人、タバコを吸ってい

をさせていただきました。 日時と場所の連絡をいただいたので、義後日、被害者のお母さんから告別式の 弟に付き添ってもらい参列しご焼香

おられる方々が、っこ・・・が一生」。この「贖いの日々」を読んでが一生」。この「贖いの日々」を読んで

した経験は誰にもあると思います 瞬のわき見をしただけで「ヒヤッ」と

果となりました。 ちの幸せな生活までも狂わせてしまう結 分に承知しているはずの交通事故を起こ 家を出て行ってしまいました。起こして しまったら取り返しがつかなくなると十 なく、家族という自分の一番身近な人たしてしまい、被害者、ご遺族の方々だけで 妻は今回の事故により積年の不満を爆 しまい、 2人の子どもを連れて

のか、何をしたらよい つかりません。 迷惑を掛けてしまったすべて どのように償って のか答えはまだ見 いっ たらよ の人たち

棄して逃げ出す はなりません。すべての責任と義務を放 して責任を取ればよいのに」と言われ 人ひとり殺してしまったのだから自 の最も卑劣な手段だと思 ーは償い

※贖いとは、罪を償うという意味。

の懺悔の記録です。

てきます。

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

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

このような悲惨な事故を引き起こさないよう、 心の戒めにしていただきたいと思います。

(鮒東京交诵安全協会提供)

現実から逃げることなく一 え探

交通事故(人身)発生ワースト

◎県内10位/平成23年6月30日現在

たカ 年大学を

日本語を専攻していま ンターナショナルビジネスと 年齢は24歳で今 大学では、

校、長田小学校のALT 今度新し 勝岡小学校、 く三股町の 宮村小学

RODUCT トラリアの文化を教える他国の文化、特にオース三股町の子どもたちに いですが、美しい三股町に来ても 本語を話せるようになるをたくさん作ることと日 な暮らしを満喫しています。 ことを目標にして 日本に 美しい景色に囲 る間は友 まだ間も ます。 日達 な

つ ラリアに帰っ 易関係の 7 のサリ

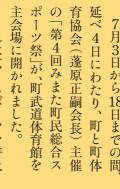
はじめまして

自己紹介

デス♪

●にぎわった夏休みの図書館

# 熱戦が繰り広げられた みまた町民総合スポー



2地区

●四半的弓道/隈元

●地区対抗バレーボ

原

治公民館相互の親睦を深める に健康増進と体力の向上、 種目は、自治公民館対抗の これは広くスポー ツを普及

任ミチ子、大浦クニエ、

木下

ルエ、荒武夕ミ、上石昭二、

ム(中内弘美、原村さつ子、時

京子

●卓球バレー/Bチ

各種競技に汗を流 抗の弓道、バドミントンなど 対抗のバレーボール、個人対 計3種目が行われ、参加者は 優勝は次のとおりで ルをはじめ、地区

●自治公民館対抗ソフトボ (全6パート) /中米 : 三

> 高校生男子3000㎡ 生女子1500以/

一般男子3000~~//

15002

/ 松野雄太、**中学** 

男子800以/重留昴洋、 同高学年/内枦保舞、中学生 子低学年800%/東七海 子低学年1000以/髙橋柾 指宿アキエ ●**陸上小学校男** 

同高学年/野崎永綺、女

子/北村勝吉、女子/ 男子/外園俊広、女子/有馬 子/玉利紀子 田、4部/バラエティー ●ミニバレーボール1部/上 美・パークゴルフ男子 的場茂·福島日支夫 ●**弓道男子**/後藤佑太朗 した6チームが、その頂点を トボールの各パートで優勝 米B、2部/上米A、3部/長 谷忠治、女子/宮里みどり また、自治公民館対抗ソフ 山口昭徳・山口まさえ組 ・ペタンク



久保誠 ・ミニテニス(ペア) ●卓球 山極春 女

民館が輝き 争う「第1回みまたんソフト 民館、準優勝に花見原自治公 われ、総合優勝に中米自治公 ール大会」が7月17日に行

部/内木場寿志、同壮年の部

・バドミントン青年の

一見嘉昭、同女子の部/西





### 県知事表彰を受賞 (有)しゃくなげの森

消防団退団者11人に感謝状

7月13日、町は消防団に5

長年の地域防災に感謝

報告に役場を訪れました。 部)を受賞し、7月11日、その 保全功労者等表彰(事業所の 紀代表取締役)が、県地域環境 (有)しゃくなげの森(池邉美

> 退団した消防団退団者11人に 年以上在団し、今年3月末で

感謝状を贈りました。

うなど、地域の環境保全に対 境教育に関する講師派遣も行 う」などの環境学習を積極的 環境を生かして「親子川遊び 受賞につながりました。 する貢献が讃えられ、 の教育アシスト事業」に登録 に実施。また、県の「みやざき と安全教室」や「川博士になろ し、体験学習の受け入れや環 しゃくなげの森は、渓流の 今回の

です。敬称略・()は所属部。

なお、退団者は次のとおり

國分至(1)、細田高広(1)、

 $\widehat{2}$ 

謝状を手渡しました。

す」と退団者一人ひとりに感

「長年の活動に大変感謝しま

贈呈式では、木佐貫町長が







北村正美(6)、横田耕二(7)、 修行宏規(3)、永井博行(4) 和田靖利(2)、野﨑英明(3)、 金丸義浩 (1)、西村健一

岩﨑龍郎(ラッパ隊)





## 日ごろの感謝を込める 塗装の技術を生かして

本町で開催

町消防団

県四半的弓道連盟大会

クリーンアップみまた

7月10日、町は、町内一斉の

まちをきれいに

気になっていたと話す組合員よく目にする浄水場の汚れが の実施に至りました。 ないかと皆で話し合い、清掃 自分たちで何かできることは たち。日ごろの感謝を込めて のタンクの清掃を行いました。 五男会長)は、町中央浄水場 7月24日、塗装業組合(大盛

ら集まった41チー

94

町スポ

ーツ少年団の団員など、

プみまた」を開催しました。 環境美化活動「クリーンアッ

個人参加者、

各民主団体や

違えるほどきれいに。それを かべて喜んでいました。 見た児童は、満面の笑みを浮 童の通学路でもある通路は見 前ポケットパー ルを高圧洗浄機で清掃し、児 8月3日には、三股小学校 クの壁やタイ

やペットボトルのほか、自転集められたごみは、空き缶

参加者たちはごみの量の多さ 車のタイヤなど、計2・2~

に驚いた様子でした。

行いました

など各地域住民による清掃を み拾いや、早馬神社、上米公園 流域と下流域に分かれてのご 三股橋下河川敷から沖水川上 今回の参加者は約852人。

挑みました。

惜しくも3位入賞とはなり

友会 (山元秋夫会長)」 が出場

人。本町からは「三股四半的弓

操法訓練では、各部2班ず

し、皆真剣な眼差しで競射に

児玉 逸さ

松野浩喜くん

でいます。「楽しみながら競 的を通じて健康の維持、 めることを目的に練習に励ん の向上や会員同士の親睦を深 ませんでしたが、

(山王原) 運んでみませんか。 行っています。ぜひ一度足を が、木曜日、町四半的弓道場で さい」と山元会長。練習は毎週 的弓道をのぞいてみたい方は、 お気軽に道場までお越しくだ 技することが元気の源。四半



村修一団長・160人) は、消 丘運動公園で行い 「町消防夏季訓練大会」を旭ヶ 防技術の向上を目的と 7月31日、町と町消防団(中 ま した。 して

半的弓道連盟三股大会」が町

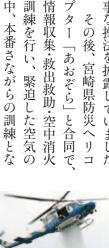
7月24日、「第33回宮崎県四

武道館で開催されました

参加したのは、県内各地か

たのは第2部。各部とも日ごの審査が行われ、見事優勝し 全に行う操作技術)を競いま 事な操法を披露していました。 ろの訓練の成果を発揮し、見 て発水までの所要タイ 補給作業などを迅速・的確・安 操作・ホース延長・筒先操作 した。団員の規律や動作、それ つ計16班が消火活動(ポンプ ムなど

の維持、技術の発力を



プター













#### Mimata Information

#### 第21回三股町ふるさ とまつりのイベン 下に参加してみま

11月12日(土)~13日(日)にふるさと まつりを開催します。ふるさとまつりのイ ベントに参加してみませんか?

#### 〈人間早馬競走参加チーム募集〉

誰でも参加できるよう"さらに軽く"な りました。

バランスが要求されます。②玉(ボール) を落とさないよう慎重にゴールを目指そう。

- ■日時=11月13日(日)
- ■場所=ふるさとまつり会場内(三股町 ふれあい中央広場)
- ■参加資格=健康な人で構成するチーム 【小学生の部】
- ■時間=午前(表彰式は競争終了後)
- ■条件など=小学生(男女の区別はあり ません)。1チーム8人で構成。 ただし、保護者の同意と成人の監督者 が必要です。
- ■表彰=優勝/2万円分の商品券、準優 勝/1万円分の商品券、第3位/5.000円 分の商品券
- ※入賞チーム以外には参加賞を準備し ています。
- ※賞品券は保護者へお渡しします。

#### 【一般の部】

- ■時間=午後
- ■条件など=大人または中学生、高校生

で構成されていること

- ※ただし中学生、高校生の場合は、成 人の監督者が必要です。
- ・女性の部 1チーム 6人 ・男性の部 1チーム 6人
- ■表彰=優勝/3万円、準優勝/2万円、 第3位/1万円
- ※入賞チーム以外には参加賞を準備し ています。
- ■申込期間=9月1日(木)~30日(金) ※各部門、先着12チームまでとします。 また、申し込みチームが少ない部門 は中止する場合があります。
- ■申し込み

産業振興課 商工観光係

☎52-1111(内線354)

#### 【出店募集】

■日時=

11月12日(土)正午~午後9時 (搬入は午前7時~11時) 11月13日(日)午前9時~午後5時

- (搬入は午前6時30分~8時30分)
- ※搬出は13日(日)午後5時~8時 ■場所=ふるさとまつりメイン会場内
- ※搬入・搬出時間を厳守すること(時 間外は会場内への車の乗入れはでき ません)。
- ※出店者説明会〔10月26日(水)役場 にて〕に出席すること。
- ※テントは実行委員会で設営します。 ※売台は各自準備をお願いします。
- 【A. 民主団体】

あります。

■出店資格=各種団体、民主団体など

(原則、まつり時間中は出店すること)

- ■申込期限=9月12日(月)~30日(金)
- 小間料=団体(販売する場合) 1 小間につき3.000円

団体(販売しない場合)無料

■申し込み

民主団体・各種団体は、産業振興 課商工観光係 ☎52-1111・内線 354

#### 【B. 出店事業者】

- ■出店資格=町内に事業所がある人、ま たは町内在住の事業者であること。
- ※事業者でない人や名義貸しによる出 店はできません
- ※まつり時間中はすべて営業できること
- ■申込受付=

町内事業者…9月20日(火)

~ 10月11日(火)

町外事業者…9月30日(金)

- ~ 10月11日(火)※都城市内の事業者 に限る
- ※町内事業者で出店スペースが埋まらな い場合に町外事業者を受け付けます。
- 小間料=

テント付…1 小間6.000円

(間口2.7~~× 奥行3.6~~)

テント無…1 小間3.000円

(間口5.4~~× 奥行3.6~~)

※出店場所については原則として受け 付け順とし、テント付の場合…町内 事業者6小間(町外4小間)、テント

無の場合…町内事業者3小間(町外 2小間)を限度とします。併用の場 合はテント付換算を限度とします。 ※テント付とテント無では出店場所が 異なります。

■申し込み

三股町商工会

**☎**52-2226

#### 四成23年度三股町 文化の祭典「童謡 まつり 人の参加



翌年2月11日に開催される「三股町文 化の祭典 | の第1部 「童謡まつり | で、童 謡または唱歌を歌う団体を募集してい ます。「唄いたい」と思う気持ちがあれ ば、どなたでも大丈夫。年齢・性別は問 いません。お気軽にお申し込みください。

- ■申込期限=10月10日(月)
- ※申し込みは、先着順となりますので、 お早めにお申し込みください。
- ■参加条件=
- ①2人以上の合唱
- ②曲は童謡、唱歌 (カラオケ不可)
- ③出演時間を厳守できる団体

④本番までのリハーサルに確実に参加 できる団体

※③・④の出演時間、リハーサルの日 程は、後日の部会で決定します。 そのほか、ご不明な点などありましたら、

■申し込み・問い合わせ 町立文化会館

お気軽にお問い合わせください。

**☎**51 − 3462

#### 第15回「みまたボラ ンティアまつり」 を開催します

「自分もボランティアとして何かやって みたい。でも、自分に合ったボランティアっ て何だろう? | と日ごろ考えている町民の 皆さんに、自分らしいボランティア活動を 見つけてもらうことを目的として、「ボラ ンティアまつり」を開催します。

さまざまな催しが行われますので、ぜひ ご来場ください。

#### ■ テーマ=

「みまたにひろがれボランティアの輪」



■日時=10月15日(土)

午前10時~3時30分

■場所=総合福祉センター「元気の杜 |

- ■内容=ボランティア登録受付・歯科検 診・バザー・国際交流・ミニコンサート・ 各ボランティアの広場・出展(炊き出し、 創作遊び、環境、茶の湯、手話交流)など
- ※まつりに伴い、バザーの物品を集め ています。ご協力をお願いします。
- 締切=10月7日(金)

※益金は、福祉事業に役立てられます。

■問い合わせ

町社会福祉協議会

**☎**52 - 1246

#### 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月7月1日から31日まで

#### 寄 付 者 続柄 故人名 年齢 地区 金額

俊一 81 東 原 3万円 83 仮 屋 3万円 68 勝 岡 5万円 86 寺 柱 5万円 筒井 千春 夫 政治 83 寺 柱 5万円 余吾 和康 母 ミツル 95 山王原 3万円 89 山王原 3万円 宏 86 山王原 3万円 **4** 92 仲 町 10万円 園田 秋弘 父 野瀬 洋司 母 トシエ 88 山王原 3万円

#### ごみ出しルールを守りましょう ~マナーを守ってきれいなまちに~

最近、ごみ出しのマナーが悪く困っ ているという苦情が多く聞かれます。 ごみは、毎日の生活から必ず出るも ので、汚いものや臭いのするものなど もあり、一部の心無い人のために皆が 不快な気持ちになることがあります。 ルールを守ってごみを出すことによっ て、皆が気持ちよく生活することがで きます。

皆さんのご協力をお願いします。

#### ◆ごみの出し方のルールとマナー◆

■資源の有効利用のため、正しく分別 してごみを減らしましょう ごみの中には資源となるものが多く

正しく分別すれば、資源として有効 に利用することができます。分別にご 協力ください。

■生ごみは水分を十分に切って出し ましょう

燃やせるごみの袋に水が溜まって垂 れているものが見られます。これでは 集積所が汚れ、臭いも出て非常に不衛 生です。さらに、水分によって焼却施 設の燃焼効率も低下し、余計な経費が かかります。しっかり水を切って出し ましょう。

■地区ごとに決められた集積所に出 しましょう

道路沿いの集積所で、地区外の人が

通りがかりにごみを置いていくケース が見られます。

ほかの地区からごみが持ち込まれる と集積所の管理に支障をきたします。 ごみは必ず自分の地区の集積所に、 ルールを守って出しましょう。

■ごみは決められた収集日に午前8 時までに出しましょう

ごみは種類ごとに収集日が決められ ていますので、収集カレンダーをよく 確認して、決められた日の午前8時ま

でに出しましょう。

収集車の運行時間は一定ではありま せんので遅く出すと収集されない場合 もあります。ご注意ください。

■役場で収集できないごみは、集積所 に出さないようにしましょう

ごみには集積所に出せないものや町 では処分できないものもあります。 ごみ収集カレンダーなどを見てルー

ルを守って出しましょう。 ※火山灰は、最終処分場へ持ち込みを してください。運搬が困難な場合は、 役場の環境水道課環境保全係(☎52 -1111) へお電話ください。

※土(園芸用のボラ土も含む)は、なるべ く土のあるところへ返してください。 やむを得ず捨てなければならない場 合には、最終処分場へ持ち込みをし てください。

■問い合わせ

環境水道課 環境保全係

☎52-1111(内線264)

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

#### Mimata Health & Welfare Guide

#### 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=10月6日(木)
- ■受付=午後1時~1時30分
- ■対象者=平成22年9月、11月、平成23年1月、3月、 5月、7月生まれの乳児
- ●予防接種【ポリオ】
- ■期日=10月5日(水)·18日(火)
- ■受付=午後1時~2時
- ■対象者=生後3か月~7歳6か月の間に2回接種していない子ども
- ■接種が望ましい年齢=生後3か月~1歳6か月
- ■持ってくるもの=母子手帳、印かん
- ■接種前の注意事項=BCG・麻疹風疹ワクチン接種後から27日以上あけてください。三種混合、日本脳炎ワクチン接種後からは6日以上あけてください。

当日37.5℃以上の発熱がある場合、下痢(げり)を している場合、ほかの感染症にかかってから27日以上 経っていない場合は接種ができません。

■接種後の注意事項=ほかの予防接種を受けるときは 27日以上あけてください。

「ポリオ」以外の定期予防接種は、指定医療機関での 個別接種となります。お子さんの体調の良い時に計画 的に受けましょう。

#### 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
- ●お知らせ

子育て支援センターの改修工事に伴い、当分の間、 午前中のセンター開放はお休みします。 再開の時は、お知らせします。

※なお、親子ふれあいコンサートは予定通り開催します。

- ●親子ふれあいコンサート(愛川先生ほか)
- ■期日=9月20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

#### 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」

※現在子育てを頑張っている人も、「まかせて会員」になって、ほかの会員の子育てを援助することもできます。皆で助け合いませんか?

#### ●講習会

まかせて会員になるための講習会を開催します。

- ■期日=10月26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、センターへお電話ください。



#### General

一般

#### 健康管理センターからのお知らせ

- ●健康管理センター ☎52-8481
- ●リズムウォーキング
- 期日=9月12日(月)、10月17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。

- 9月は「健康増進普及月間」です
- ~1に運動 2に食事しつかり禁煙 最後にクスリ~

生活習慣病は、日ごろの生活習慣が発症・進行の大きな原因になる病気のことです。その中でも代表的な病気が、がん・心臓病・脳卒中です。これらは、日本人の死亡原因のトップ3でもあり、全体の約6割を占めています。 生活習慣病の怖いところは、

- 自覚症状が現れにくい
- 複数の病気を発病することがある
- 一生病気と付き合っていかなければならないことが多い などが挙げられます。

しかしながら、自覚症状は現れにくくても健康診断などで自分の状況を把握することはできます。

健康づくりには、まず「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という自覚を持つことが大切です。また、スポーツだけが運動ではありません。体を動かすことを 意識すると、毎日の生活にも健康になるチャンスはたく さんあります。「ながらエクササイズ」を取り入れて、生 活習慣病を防ぎましょう。

#### ● 9月24日~30日は「結核予防週間」です

結核は、医療や生活水準の向上などで患者数は減少しましたが、現在でも1日に70人もの新しい患者が発生しています。

結核菌が、くしゃみやせきをした時に飛び散り、吸い込むことで感染します。元気な人は、感染しても免疫によって結核菌が活動するのを抑えられますが、過労、睡眠不足、栄養不足などで抵抗力が弱まると発病します。

予防する為には規則正しい生活を心掛けること、毎年 健康診断を受けることが大切です。

子どもは、結核の発病と重症化を予防するためのBCG予防接種があります。町では生後2か月~6か月未満の子どもを対象に指定医療機関で接種できます。対象となる期間が短いので、早めに接種しましょう。

#### 心身障害者福祉手当交付申請について

社会福祉係(内線165)

障害者の社会活動の促進、生活意欲の向上や福祉の増進 を図ることを目的として、心身障害者福祉手当を支給して います。

支給対象に当てはまる人は、次の要領で申請の手続きを 行ってください。

- ■支給対象者=各年10月1日現在、身体障害者手帳また は宮崎県の療育手帳の交付を受けている人で、次の① ~④すべてに当てはまる人
- ①国民年金、厚生年金、恩給など、公的年金(農業者年金は除く)を受給していない人
- ②児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当、 障害児福祉手当、三股町心身障害児童扶養手当など の支給を受けていない人
- ③町に転入してから6カ月を経過した人
- ④障害基礎年金の受給資格を超える所得(例:扶養人数0人の場合で360万4,000円)がない人
- ■申請期間=10月1日~31日まで(ただし、土・日曜日、 祝日は除く)
- ■申請場所=福祉課(⑥番窓口)
- ■申請に必要なもの= 印かん、身体障害者手帳または 療育手帳、本人名義の通帳
- ■手当の額=

Advanced age

高齢者(介護保険)

地域包括支援センターからのお知らせ

- ●町地域包括支援センター☎52-8634
- ●高齢者虐待を知っていますか? (その1)

高齢化社会と少子化により個人や家族での介護が困難になっていることなどから、「高齢者の介護」や「虐待」が大きな問題になっています。

「虐待するなんて、ひどいヤツだ」わたしたちはそう思いがちです。けれども、高齢者虐待が起こるには、いろいろな要因があります。適切な介護の仕方や認知症への対応が分からないために、つい手をあげてしまう。介護負担に加え失業中で経済的に困っている。そんなときわたしたちは「自分だったら絶対に虐待しない」と言い切れるでしょうか。

高齢者虐待は、誰もが直面する可能性のある問題です。 だからこそ、皆が自分自身の問題として高齢者虐待が起こ らないよう、地域全体で支えあっていくことが大切です。 虐待している人の4人に2人は無意識に虐待をしていま す。

次のような場合に、高齢者虐待が起こりやすいといわれています。

- 高齢者に認知症がある
- ・介護の負担を1人で抱えている
- 夫婦のみ、高齢者と単身の子どもだけなど、小規模家 庭である
- 経済的に困窮している
- 近所付き合いがない
- 介護者に疾病や障害がある

#### 介護のPoint

- 1. 介護保険や福祉サービスの利用
- 2. 近所の人とのつながりなど地域全体で見守り、支えていく必要がある

介護に困ったら、もしかしたら虐待かもしれない、など、 相談窓口は町地域包括支援センターです。

※次回(その2・虐待の内容について)に続きます。

●足もと元気教室

【9月15日~10月14日の日程】

地区名	時間	場所	日 程
1地区	午前9時30分~11時	第1地区分館	9月16日(金) 10月 7日(金)
2地区	午後1時30分~3時	2地区交流プラザ	10月 4日(火)
3地区	午後1時30分~3時	第3地区分館	10月13日(木)
轟木	午後1時30分~3時	轟木集落館	9月30日(金)
蓼池	午前9時30分~11時	蓼 池 児 童 館	9月15日(木) 10月 6日(木)
今 市	午前9時30分~11時	今 市 児 童 館	10月 3日(月)
中原	午前9時30分~11時	中原 コミュニティセンター	9月28日(水) 10月12日(水)
8地区	午前9時30分~11時	第8地区分館	9月30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	9月28日(水) 10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

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

#### Life & Tax









#### ◎ 今月の表紙

#### 『元気の秘訣』



今年で101歳

新馬場在住の横山ミツエさんは、在 字者の中で町内最高齢。今日で101歳 になります。自炊や庭の草むしりなど もこなすミツエさんに「元気の秘訣 は?」と尋ねると、「冗談を言って笑う ことし、そして「いつも支えてくれる義 妹や娘たちの顔を見ること と満面の 笑みを浮かべて話してくれました。

21 水 • 不燃物

※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。

○森山内科外科クリニック(内) ☎21-5000 (南鷹尾町)

#### ◎9月の予定

1 木 ・缶・びん

2 金 • 可燃物

3 +

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	钿)
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
○安藤医院(消·外·內) <b>□39-2226</b> (豊瀬	пт\
	m])
○宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原	町)
	町)
5       月       • 不燃物       • 図書館休館日	
6 火 • 可燃物	
7   7	
8 木・トレイ・ペット	
9 金 • 可燃物	
10 土	
©田口クリニック(内) ☎24-0600 (下川)	東)
○下長飯クリニック(外内) ☎39-0800(下段)	(EJ)
」」 □ □ □ 畠中小児科医院 □ □ 52-6000 □ □ □	町)
11   日   ◎たかお浜田(外内)	尾)
©いき形成外科ひふ科(®外皮) ☎45-0020(年見	町)
◎武田産婦人科(産·婦) ☎22-0336(蔵原	町)
12 月 • 不燃物 • 図書館休館日	
13 火 • 可燃物	
14 水	
15 木 ・缶・びん	
16 金 • 可燃物	
17 土	
◎柏村内科内 □ 22-2616 (± 1)	町)
◎久保原田中(內·小) <b>22-7700</b> (久服	(町)
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	町)
18 □ ◎柳田病院(圖·外)	町)
◎吉見クリニック(外·整·内) ☎58-5633(高城	町)
◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(要ヶ丘	町)
◎藤元早鈴病院(内) <b>□25-1212</b> (早鈴	町)
◎ケイオークリニック(内・小) ☎46-4500(一万塚	畑)
○たけしたこども医院(小) ☎51-0005(三股)	町)
19 月 ◎三州病院(外·胃·內) ☎22-0230(花線	町)
©花房医院汤	町)
©北原医院(産·婦) ☎22-4133(北原	町)
阿書始什领口	

21	水	• 个然初	• 図書館が館日
22	木	・トレイ・ペット	
		◎おおくぼクリニック(内)	
		◎沖水こどもクリニック◎	△27-5656(太郎坊町)
23		○田中隆内科(内)	☎52-0301(三股町)
	金	◎横山病院 <sup>(泌·消)</sup>	☎22-2806(都島町)
		<b>◎石井皮膚科</b> ®	☎23-4588(藏原町)
		◎野田医院 <sup>(産・婦)</sup>	☎24-8553(藏原町)
			• 図書館休館日
24	±		
	В	©ふくしまクリニック(内·消·小)	<b>△46-5001</b> (下川東)
		○とくとめクリニック(内·循·消)	<b>26-1820</b> (止長飯町)
25		◎瀬ノロ内科(内)	△25-7780(都原町)
23		◎浜田医院(胃·外)	☎22-1151(牟田町)
		<b>○寺本整形</b> (臺)	☎22-1171(北原町)
		◎小山田眼科®	☎22-0710(松元町)
26	月	• 不燃物	• 図書館休館日
27	火	• 可燃物	
27 28	火水	• 可燃物	
	- 1	• 可燃物	

。阿聿始从给口

#### ◎10月の予定

	1	±		
		В	◎坂元 <b>医院</b> (内·胃)	<b>22-0360</b> (牟田町)
			◎児玉小児科⑷	☎25-5570(花繰町)
	2		<b>◎隅病院</b> (内·胃)	☎62-1100(高崎町)
			◎池之上整形(整・リハ・リウ)	<b>23-2311</b> (上川東)
			◎メディカルシティ東部病院(54)	☎22-2240(立野町)
			◎すみ産婦人科(産・婦)	☎23-1152(東町)
	3	月	• 不燃物	• 図書館休館日
	4	火	• 可燃物	
	5	水		
	6	木	• 缶・びん	
	7	金	• 可燃物	
	8	土		
			<b>◎野辺医院</b> (内·胃)	<b>22-0153</b> (± 町)
			◎ <b>富田医院</b> (内·小)	<b>23-4586</b> (策 町)
	9		<b>◎長倉医院</b> (內)	☎52-2109(三股町)
	Э		◎仮屋外科(外·胃·内·肛門)	☎25-7712(法比田町)
l			<b>◎酒井皮膚科</b> (皮)	☎25-5322(北原町)
1			◎永吉眼科®	☎22-1530(姫城町)



#### いきいき げんき! ● Bluebet:

ン補給として利用できます。 ※材料は1人分です。

~大人もいっしょに「食育」~

健康管理センター☎52-848]

#### ★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。

日本では甘味が強い西洋カボチャ、ねっと 9月の旬食材…カボチャ りとした食感の日本カボチャ、淡泊な味の ペポカボチャの三種類が流通しています。βカロテンやビタミンCが豊富なので、冬場のビタミ

#### ◎赤の皿 フライパンで作るさばのみそ煮

【主菜2つ(SV)】 284 \* 加 塩分1.4 グラ

**材料** サバの切り身…1切れ(802つ)、ショウガ…1/4かけ、水…大さ じ2、酒…大さじ1、みりん…小さじ2、砂糖…小さじ2、しょ う油…小さじ1/2、みそ…大さじ1/2、赤ピーマン…2025

作り方 ①サバは両面に熱湯をかける。②ショウガは薄切りにする。③フラ イパンに調味料をすべて入れ、中火で加熱する。グツグツしてきた らショウガとサバを入れ、煮汁をかけながら煮る。 ④食べやすく切っ た赤ピーマンを加え、火を通す。汁がとろりとしてきたら火を止める。

#### ◎緑の皿 カボチャのゴマ塩炒め

【副菜1つ(SV)】 67<sup>キ</sup>ロが二 塩分0.8<sup>グラ</sup>

材料 カボチャ…30分、黒ゴマ…小さじ1/2、塩…小さじ1/6、ゴマ油 …小さじ1、青シソ…1枚

作り方 ①カボチャは種とワタを取り、5 \* 」厚さの薄切りにする。ラップ をかけてレンジで1~2分加熱する。②フライパンにゴマ油を引 き、カボチャを入れて焼き色をつける。ゴマと塩をふる。

◎緑・白の皿 ごぼうのすまし汁

【副菜1つ(SV)】 35 \* ポー 塩分1.0 ~

材料 ゴボウ…10~25、ニンジン…10~25、エノキ茸…20~25、油揚げ…5 グ、出し昆布…適量、水…150cc、酒…小さじ1/4、塩…小さじ 1/10、薄口しょう油…小さじ1/2、カイワレ菜…少々

**作り方** ①具材は4学長さの千切りにする。ゴボウは水にさらしてアクを抜く。 ②鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。③ゴ ボウ、ニンジンを入れてやわらかくなったらエノキ、油揚げも加えて煮 る。④分量の調味料で味付けし、2至をしいったカイワレ菜を散らす。

**◎黄の皿** ごはん 150 💯

【主食1.5つ(SV)】 252 \* ロカロ 塩分0 グラ

○白の皿 マシュマロムース

【乳製品1つ(SV)】 131 \*n 2 塩分0.1 2 5

材料 マシュマロ…15分、牛乳…25cc、プレーンヨーグルト…60cc、 季節の果物…適宜

作り方 ①鍋に牛乳を入れ温め。沸騰直前で火を止 め、小さく切ったマシュマロを入れて溶か す。②ヨーグルトを加えよく混ぜ合わせた ら器に注ぎ、冷やし固める(冷蔵庫で2時 間)。③固まったら、上に食べやすく切った 果物を飾る。



食事バランスガイドとは?

■ 問い合わせ:税務財政課 TEL 52-1111代 FAX 52-4944

#### 9月30日(金)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(2期)
- ●国民健康保険税(3期)
- ※口座振替は9月26日(月)が振替日です。再振替は 行っていません。22日(木)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)

「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の場合に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りましたら、 お気軽にご相談ください。

#### 町税などに関する届け出について 「今一度ご確認をお願いします|

●住民税係(内線133・134)

国民健康保険の加入者で社会保険に加入した人、ま たは、会社を退職した人、軽自動車(原動機付自転車、 小型特殊自動車、自動二輪車など)を廃車、譲渡した人 は、早めに届け出をお願いします。

届け出されないと、いつまでも税金を払うことにな ります。場合によっては、過去にさかのぼって税金を払 うことになってしまいます。

異動のたびに面倒がらずに手続きを行うようお願い

・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

17 広報みまた 2011.9



[Mメイト通信] クローズアップ まちをささえる人たち

仲町在住 加 藤 京 平 さん

# 然を身近

# から生み出す

は健康のためでもありますね」と もらって、 すことだ。 など、 在住の加藤京平 廃材から園芸用のプ さまざまなも 趣味で作っています 「近所から廃材を分 さん のを生 0)

退した後、肺を患い、町内に住む娘・ 京で40年心血を注いできた大工を引 笑顔を浮かべる。 き込む京平さんは、 廃材を使い、そこへ見事に命を 元大工職人。

暮らせるって、

ありがたいです

Ź

そんな京平さんのもう一

つの日課

愛犬と毎朝の散歩をすることだ

京子さんの誘いで、

このまちへ越し

てきた。「自然を身近に感じなが

京平さんの作品は、 さまざまな場面で活躍



#### わが家の一番塗

山<sup>\*</sup>ま 元<sup>も</sup>

ゆ あ

ちゃん

(1歳)

ゆあの笑顔で答幸せになれるよ! 元気に大きくなぁ~れ♪



宮村のじいちゃん、はあちゃん、 いつも遊んでくれてありがとう♥

### らちゃん 人ちゃ

h

0歳

2歳

茶じょけ

#### お便りやイラスト、お子さんの写真を募集しています。

皆さんからのお便りを募集しています。普段、生活で感じたことや皆 さんへのお願いごとなどを400字以内に、またアニメのヒーローなど をお書きのうえ、お送りください。

#### ○わが家の一番星

3歳以下のお子さんの写真とコメントを添えてお申し込みください。

■問い合わせ 地域政策室地域政策係 ☎52-1111

今回取材をさせて

ただ

方へ敬老祝い金を贈ります

99歳以上)

5

陸奥さんの長女

日の午前中は、 住)もそのお一人。 山ミツエさ

ミツエさん。わたしが伺ったのご飯は自分で作るんよ」と町の最高齢者です。▽「3度 生活されている方の中で、本で101歳を迎え、ご自宅で 庭の草むし

(80歳、85歳、88歳、90歳、95町では、満80歳以上の節目町では、満80歳以上の節目の10円は「敬老の日」です。 ん (新馬場在 今月25日 なと感じると

こちらもたくさんの元気をもうことやね~」。その笑顔に、「いつも冗談を言いながら笑 気持ちを大事にしていることの思いやりを忘れず、相手のちの会話の中にも、お互いへ本当に感謝」。ミツエさんた本当に感謝」。 になっているとミツエさん。「家族の存在も大きな支え」に住む義妹さんや娘さんたち 相手に伝えることの大切さもそしてまた、感謝の気持ちを がとても伝わってきました。 いつも顔を見に来てくれて、 いました。▽そして、 見習わないとい 心が温

•男/11,589人•女/13,323人 •計/24,912人•前月比+36人

三股町の人口

平成23年8月1日現在

- 世帯数/9,897戸(+25戸)
- 出生/25人 死亡/20人 • 転入/100人 • 転出/69人

三股町にはいろいろ発掘される土器から、新石 器時代より各所に人が住んでいたことがうかがわ れます。また、その名の起源は「古くから川三条、股 になりて流れたり」と古書にあって、その名「三股」をとどめているといわれています。徳川時代は薩摩 をとこのしいるといわれています。窓川時代は歴度 藩に属し、明治初年五戸長を一丸として、戸長役 場と改称しました。当時の地頭三島通庸公は荒涼 たる原野に土木をおこし、産業を奨励し教育の振 興をはかって村造りをなし、ここ三股の基礎が築

週一度

母と時間を 過ごしたく

好物作り

里に出かける

立ち寄れば 稲荷神社の

蝉

元

満

雄

、緑陰の

◎町のおいたち

俳句 ]◆三股椿寿俳句会

短歌

◆三股短歌会

南

受けて涼しい

昼下がり

托鉢僧の

鈴の音ひびく

夜濯

0

す

みて一日

0

終り

桑

畑

多津子

町の木「イチョウ」を図案化したもので、外

形は丸く円満で輪、すなわち和やかさを表

し無限を意味しています。

◎町の花/サッキ

◎町の鳥/ホオジロ

◎町の木/イチョウ

浦

好 子 すゆったデイケア りり

世間話などをすることを週一度は持つようにしていまのお好み焼きやうどん汁などを作り、早めに出掛けてに行かない日を選び、昼を一緒にと、母の好きな野菜

中の散策も楽しみです。 適です。蝉(せみ)の大合唱をへ神社の境内は木陰におおわれ、

すっかり、わたしの中の夏の風物詩となりまましのようです。慌てて小銭をつかんで外へうか。托鉢僧の鳴らす鈴の音が聞こえてきま雨脚の遠のいた昼下がり、どこかで雨やどりま

んで外へ出まし

語過

◎町章

3

芸

152

かれたのです。 明治23年、町村制実施により三股村となり、昭和 3年5月3日に町制を施行して名実ともに三股町と して発足しました。以来自治の発展に努め、文化農 村建設へと邁進し、今や数多くの企業誘致により町 民の所得向上を図りながら町民参加型の「自立と 協働で創る元気なまち」を目指し、躍進しています。

2011.9

発行•編集/地域政策室

〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1 TEL0986-52-1111 FAX0986-52-4944

していた。

京平さんの目は、

とても生き生きと

現在作成中

のプランタ

・を眺め

んですよ。

来てよか

った」。

らすようになってからは、

体調も

「空気もきれ

いです

こちらで暮