

MIMATA

Public Relations



「辛^くい」も、
一本足せば、「幸^{しあ}せ」に。

「辛い」気持ちも、「一」足すだけで
「幸せ」になれる

特集

プラスワン

+1

の、生き方

お知らせ

平成23年度 三股町表彰式 功績をたたえて

5万人の熱気あふれる 第21回 三股町ふるさとまつり

11月12日、13日の2日間にわたり、ふれあい中央広場をメイン会場に開かれました。

Proud!
Japan

東日本大震災の復興を支援しよう

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA Public Relations 12 Vol.496



広報みまた 平成23年12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



おはようわが町

Good morning, our town MIMATA

原作：ソートン・ワイルダー「わが町」 構成・演出：永山智行(劇団こぶく劇場)

★広報紙折り込みの公演チラシをご覧ください

■日時/12月24日(土)・25日(日)
24日：午後7時開演・25日：午後2時開演
(開場は開演の30分前)

■料金/一般1,000円・小学生～高校生500円(公演日指定)
※日時指定・全席自由 ※電話予約可 ※Web予約可
※前売にて完売の場合「当日券」はありません

■主催/三股町・三股町教育委員会

パパとママといっしょに。おいでおいで X'mas X'mas コンサート

0歳から楽しめるファミリーコンサート

ママのおひざにうたっていたうたはきこえてくるはず。いっしょにうたうたあそびましょう。

■日時/12月18日(日) 午後2時開演(開場は30分前)

■料金/一般(0歳から一律)500円(当日600円)
ファミリーチケット(3人まで)1,000円(当日1,300円)
ファミリーチケット(5人まで)1,500円(当日2,000円)

※ファミリーチケットの「3人」「5人」は家族以外の組み合わせ(大人同士や子ども同士、ほかのご家族と合同など)でも構いません。

※全席自由 ※電話予約可 ※前売にて完売の場合「当日券」はありません

■内容/みんなであう！ X'mas song うたって動いて見て聴いて！
絵本・ミュージックシアター・あそびうた

■出演/[小さな音楽会]川崎圭子(うた)、横山桂子(ピアノ・フルート)、福永那津子(ピアノ)、愛川義夫(ギター)
[賛助出演]豊國淳子(ウッドベース)、上之園謙治(ドラム・パーカッション)

■主催/三股町・三股町教育委員会

温故知新

いにしへの調べの音楽革新

静にして、動
大胆にして、精緻
厳かにして、奔放に...

おんこしん

× 管弦楽人

■日時/平成24年1月20日(金) 午後7時開演(開場は30分前)

■料金/一般：2,000円、小学生～高校生：1,000円
ペア：3,500円(前売りのみ)、未就学児：入場無料
※全席自由 ※電話予約可 ※Web予約可
※前売にて完売の場合「当日券」はありません

■内容/[温故知新]の2人が、「管弦楽人(かんげんがくと)」の4人と共演。邦楽界ではあり得ないスタイルのもと、古典をベースに、独自のアレンジを加えたスタンダードナンバーやオリジナル曲で魅了します。渾身の『邦楽ヴァージョン』は、三股町立文化会館でしか見ることのできないスペシャルステージです。2012年、三股町立文化会館の新しい10年の幕開けとなる公演にご期待ください。

■プログラム(予定・変更の場合があります) /りんど追分、アメージンググレース、新日本紀行ふたたびのテーマ、古都(オリジナル)、火の虫(オリジナル)ほか

■出演/[温故知新] 上之園 謙治(パーカッション)、石井 秀弦(津軽三味線)
【管弦楽人】 坂田梁山(尺八)、坂田美子(琵琶)、稲葉美和(箏)、筑紫寿奏(和太鼓)

■主催/三股町・三股町教育委員会

特集

「辛い」気持ちも、「一」足すだけで
「幸せ」になれる

プラスワン
+1
の、生き方

脳出血の後遺症でまひが残った有川龍次さんの右手。
動かそうとしても思うように動かない。

有川龍次さん、59歳（東植木）。

平成15年9月28日、彼の人生を大きく変える出来事が起こりました。普段と変わらない日常を送っていた有川さんは突然、脳出血で倒れたのです。すぐに治療を受けましたが、その後遺症で右半身にまひが残ってしまいました。自由を奪われた右手・右足。右手は利き手でもあったため、日常生活もままなりません。

「人に迷惑ばかり掛けて生きていても仕方ないんじゃないか」。

一時は生きる気力をなくしたという龍次さん。

しかし、彼は今、「生きる」ことに喜びを感じています。

「人とのつながり」が、再び生きる気力を見出し、笑顔を取り戻すきっかけとなったのです。

あるがままを受け入れ、前を向いて生きよう。

「辛い」気持ちも「一」足すだけで「幸せ」になる。

彼の姿から、そんな生き方が見えてきます。

今号では「+1」の生活について考えます。

人に迷惑を掛けてまで
生きてても仕方がない…。

平成15年9月28日、普段と同じように日々の生活を送っていた有川龍次さん（東植木）。突然、脳出血で倒れてしまいました。気が付いたのは、病院のベッドの上でした。

「何が起ったのだろう」。

龍次さんは右手を動かそうとします。しかし、その感覚がまったくなく、気が付く、違和感を覚えました。

「え、動かない…」。

後遺症で右半身にまひが残ってしまったのです。それから寝たきりの状態が続き、食事や入浴など、今まで当たり前前にできていたことも自分一人ではできず、看護師の手を借りて過ごす日々が続きました。悔しさがあふれ、人知れず枕を濡らした時もありました。

「人に迷惑ばかり掛けて生きていても、仕方ないんじゃないか」。そう考えない日はありませんでした。

必要とされていると思えた時、 自分を受け入れることができた

龍次さんは、看護師の名前を覚えることからリハビリを始めました。しかし、初めはそこに自分の意思は存在しなかったそうです。それはただ、覚える作業にすぎませんでした。でも、龍次さんにかかわる医師や看護師はあきらめようとしません。いつも励まし、助けてくれるのです。その姿に少しずつ心を動かされた龍次さん。その熱意は、左手で字を書き、周りの勧めで書いたこともない小説に挑戦する気持ちをも作ってくれました。

5カ月間の入院生活の中で、ベッドに寝たきりの生活から車いすに乗れるようになり、そして杖歩行ができるまでにと、少しずつではありますが、回復の兆しが見えてきました。

そして、その様子を見ていた、同じ病室の70代の女性は、「よかったね。わたしは自分のこのようにうれしいよ」と、目にいっぱい涙をためていました。また、めいっ子が難病で苦しんでいるという男性は、その子に龍次さんのことを話して「この人は小説まで書いていますんだ。おまえも頑張れ」と励ましていたと言ったそうです。

その時のことを、龍次さんは「目を閉じると涙が出そう、思わず上を向きました。そして、これまで助けてくれた周りの人たちに感謝の気持ちでいっぱいになりました」と話します。「こんなわたしでも、生きていることが少しは役に立っているんだ」と。



サロンの仲間からもらった 生きる気力

笑顔を取り戻した龍次さんでしたが、それでも外部との接点をなかなか持てていません。「思うように動かない自分の体を見られたくない」。どこかにそんな気持ちがあったのだろうと龍次さんは話します。

そんな時、現在通っている「障害者ふれあいサロン」への誘いの話がきました。このサロンは、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ふれあうことを目的としているのです。

龍次さんがサロンへ通い始めたのは2年前。「足を運ぶまでには時間がかかりました。やっぱり怖いという気持ちがあったんですね。新しいところに飛び込むのは、どんなことでも勇気のいることです。でも一歩前へ踏み出せばよかった、今はそんな思いでいっぱいです。あきらめずに何度も誘いに来てくれた職員の方にも、とても感謝しています」。

このサロンの仲間たちとのふれあいが、龍次

「自分を必要としてくれる人がいる」。そう思えた時、龍次さんは自分の存在を認めてもらえた気がしました。押しつぶされそうだった心が少しだけ軽くなり、「一人に迷惑ばかり掛けて生きていても、仕方ないんじゃないか」という気持ちが少しずつ消えていくのを感じました。

近所の子どもたちからもらった 笑顔

5カ月間の入院生活を経て、自宅に戻った龍次さん。右手、右足はいまだ思うように動かず、家に閉じこもりがちになりました。そんな龍次さんの生活に光がさすひとときがありました。当時小学校3年生で、近所に住む松田愛莉さん（東植木）とその友達2人の存在です。

3人は、学校が終わると毎日のように龍次さんの家に遊びに来て、その日あった学校での出来事を話したり、宿題をやったり、庭で遊んだりします。それは、龍次さんが「また来たのか」と思わず言ってしまうほど。3人は、いつも競うように龍次さんに話し掛けてきます。

そんな子どもたちの無邪気な様子を見ているうちに、龍次さんはいつの間にか笑顔になっている自分に気付きました。「この子たちは、わたしのことを認めてくれてる」。そう感じた龍次さんは、人生にまた一つ光がさした気持ちになりました。



龍次さんの飼っていたネコに愛莉さんがミユと名付けた。愛莉さんが当時描いた絵は、今でも龍次さんの自宅に飾ってある



龍次さんに「笑顔」を思い出させた松田愛莉さんとその友達の写真（当時/右）
現在中学3年生になった松田愛莉さんと談笑する龍次さん（左）

龍ちゃんは わたしの先生

三股中学校3年 松田 愛莉さん

小学校のころ、龍ちゃんの家に行くのが毎日楽しみでした。庭の草花で、名前が言えるものを3つ取ってきて、など、いつもクイズを出してくれました。正解してほめてもらいたくて、わたしたちはいつも3人で競争していたことを覚えています。

そんな龍ちゃんも、右手で細かい作業ができなくて、悲しい顔をしている時がありました。



少しでも動くように、龍ちゃんは、リハビリだと言いつて毎朝散歩を欠かしません。そんな姿をずっと見ていたので、あきらめずに続けたいとは思っては叶うのだということを知った気がしました。

中学生になり、軟式テニス部に入部したわたしが、最後まで部活をやり遂げられたことも、龍ちゃんの姿を見ていたから。練習がきつくて、途中でやめたいと思ったことが何度もありました。でも、あきらめずに最後までやり通すことができ、自分の自信にもつながったような気がします。

そんな龍ちゃんは、わたしの先生です。

障害者ふれあいサロンに通う 東千代子さん（今市）

わたしも、実は龍次さんに習って習字で詩を書いてみたくてです。龍次さんみたいに上手には書けません（笑）。

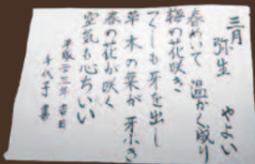
はじめは、わたしにはできないってあきらめていました。でも、やらないうちからできないと決め付けるのではなく、とりあえずやってみることにしました。



できない時は、工夫して何度でもやればよい。龍次さんから教わったことです。龍次さんは版画を彫る時、釘を使って支えを作っています。右手に力が入らなくて、版画を押さえることができないからだと聞きました。龍次さんの努力にはいつも感心しています。

その姿を見ていると、可能性って誰にでもあるのではないかって思えるのです。最初からあきらめてしまうのは、自分からその可能性を閉ざしてしまっているように思えてきます。

龍次さんを見てみると、わたしも頑張ろうって思えますね。



東千代子さんが龍次さんの作品に習って書いた作品

障害者ふれあいサロン事務局
山元 祐子さん
Interview

龍次さんはいつもサロンの雰囲気を楽しんでくれます。冗談を言って、皆を盛り上げてくれます。でも決して、一人ひとりへの心配りを欠かしません。辛さを知っているからこそ、相手の気持ちや心の痛みが分かるのだと思います。わたしたちも、龍次さんから学ぶことは多いですね。



わたしが今ここに居ることが出来るのは、これまでわたしにかかわってきたすべての人たちのおかげです。病院の先生や看護師さん、近所の子どもたちや障害者ふれあいサロンの仲間たち。皆さんとのふれあいの中で、自分の存在を

今あるわたしは生かされている

大切なことに気付かせてくれて、ありがとうと言いたいです。そして、これまで迷惑ばかり掛けてきた家族や周りの人たちに感謝の気持ちを伝えたいです。そして、感謝を伝えることができる今があることを、大切に思いたいです。

「考え方」と「行い」で 変わっていくのが人生である

自分に起こる出来事は、「自分の責任」で起

ここの右手、右足が、わたしにこれらのことを教え続けてくれるのです。わたしは今、「生きる」ことをとても幸せに感じます。

この右手、右足が、わたしにこれらのことを

に接してくれたように、わたしもあきらめること

のこともあきらめたいです。前みたいには彫

りな気持ちになりました。正直、釘一本打つ

ても、字が書けることの喜び、歩けることの楽しさ、

人々の笑顔の温もり…。

これまで「当たり前」だと思っていた日常に、「幸せ」と「感謝」を見付けました。普段の何

気ない一つひとつのことが、どんなに幸せだったのかということに気付く、それらに感謝の気

持ちを持つことができるようになりました。

同時に、これまでのわたしは、その幸せに気が

が付かなかったばかりか、すぐに人のせいになり、相手にしてもらうことが当たり前だった

り、感謝の心を忘れていたり…、これまでのそんな自分がとても恥ずかしくなりました。

大切なことに気付かせてくれて、ありがとうと言いたいです。そして、これまで迷惑ばかり

掛けてきた家族や周りの人たちに感謝の気持ちを伝えたいです。そして、感謝を伝えること

ができる今があることを、大切に思いたいです。

大切なことに気付かせてくれて、ありがとうと言いたいです。そして、これまで迷惑ばかり

掛けてきた家族や周りの人たちに感謝の気持ちを伝えたいです。そして、感謝を伝えること

ができる今があることを、大切に思いたいです。

大切なことに気付かせてくれて、ありがとうと言いたいです。そして、これまで迷惑ばかり

掛けてきた家族や周りの人たちに感謝の気持ちを伝えたいです。そして、感謝を伝えること

ができる今があることを、大切に思いたいです。

大切なことに気付かせてくれて、ありがとうと言いたいです。そして、これまで迷惑ばかり

掛けてきた家族や周りの人たちに感謝の気持ちを伝えたいです。そして、感謝を伝えること

ができる今があることを、大切に思いたいです。



喜びに気付いた時、それは「辛い」「は」「幸せ」にできると気付いた時でした。

絶望のふちから、人とのつながりを経て、今はとても幸せだという龍次さん。その思いを聞きました。

この経験から、小さな幸せにも 気付くことができました

思うように動かない右手と右足は、普段の生活をする中で不便であることは確かです。でも、そのおかげで、今まで気が付かなかった小さな喜びや人の優しさを感じるようになりました。字が書けることの喜び、歩けることの楽しさ、人の笑顔の温もり…。

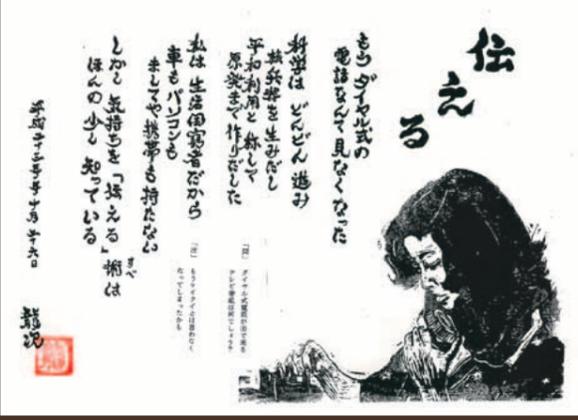
これまで「当たり前」だと思っていた日常に、「幸せ」と「感謝」を見付けました。普段の何気ない一つひとつのことが、どんなに幸せだったのかということに気付く、それらに感謝の気持ちを持つことができるようになりました。

同時に、これまでのわたしは、その幸せに気が付かなかったばかりか、すぐに人のせいになり、相手にしてもらうことが当たり前だった

り、感謝の心を忘れていたり…、これまでのそんな自分がとても恥ずかしくなりました。

有川龍次 版画ギャラリー

有川龍次さんの作品。龍次さんは、字が書けることの喜び、版画を彫れる楽しさをかみしめながら、左手で字を書き、版画を彫ります。その作品、一つひとつに、龍次さんの思いが込められています。



プラスワン +1

「+1」の生き方

龍次さんの人生は、「辛い」気持ちに「考え方」と行いを「変える」という「+」をプラスすることで、笑顔を取り戻し、豊かになったことを教えてくれます。

その考えは、わたしたちにとっても大切なことではないでしょうか。事実をどう捉えるか…。それは、わたしたちの日常にもあふれていることです。

例えば、ペットボトルに入っている半分の水。この事実を「もう半分しかない」と考えるか、「まだ半分ある」と考えるかで、その後続くわたしたちの心や行動は違ってくるのです。

「+1」とは、今そこにあるものの見方を変えることだったり、思いは叶うと信じ、あきらめない心だったり、初めからできないと決め付けないのではなく、できるかもしれないと一歩踏み出すことなのかもしれません。

「+1」の考え方で、わたしたち一人ひとりの人生は、より豊かに輝いていくのではないのでしょうか。

「+1」のまちづくり

龍次さんの考え方は、わたしたちのまちづくりに共通するものがあるのかもしれない。

「考え方」と「行い」が変わることで、人生が変わるのならば、わたしたちの「考え方」や「行い」で、まちの未来も変わっていくのではないのでしょうか。

わたしたち一人ひとりの心に「+1」の火を灯して、一人ひとりの人生が輝くことは、地域が輝き、そしてまちが輝くことにつながります。

このまちの未来を作るのは、ここに住むわたしたち。まちの未来は、わたしたちの「考え方」と「行い」で変わっていくのです。

未来のまちを作る「+1」の取り組み

町では、その一歩を踏み出す「+1」のまちづくりを目指して、町民の皆さんとともにまちをつくる取り組みを行っています。その取り組みには、次のようなものがあります。

●わたしたちしか作れない町民参加型演劇

町立文化会館は、今年10周年を迎えます。町民の皆さんとともに歩んできたこの10年を振り返るとともに、その感謝の気持ちとこれからも共に歩んでいく気持ちを込めて、町民参加型演劇「おはよう、わが町」を開催します。

※「おはよう、わが町」とは

アメリカの劇作家ソントン・ワイルダーの不朽の名作「わが町」を原作に、昭和30年代から平成の三股町の風景を取り込み、三股町に暮らす普通の人の暮らしを描きます。キャストは、一般公募で集まった町民22人を含む、小学生から77歳までの町民32人です。

わたしたちのまちの、わたしたちの思いが詰まった、わたしたちしか作れない演劇作品です。

観客の皆さんも作品の一部。ぜひ一緒にこの作品を通して、「わが町、三股町」を見てみませんか。

・日時／12月24日(土)午後7時開演
12月25日(日)午後2時開演

・会場／三股町立文化会館

※詳しくは折り込みチラシをご覧ください。

「おはよう、わが町」の広告チラシ(左)と
稽古風景(下)



●皆で灯す

キャンドルナイトみまたんえき

「みまたんえきを光と人のぬくもりでいっぱいにして」をテーマに、JR三股駅周辺に並べられた約5000個の手作り灯ろうに火を灯す「キャンドルナイト♥みまたんえき」を開催します。

この取り組みは、みまたんえき周辺にぎわい検討部会の皆さんが行なっているもの。同部会は、駅からにぎわいを発信し、このまち全体を活性化しようと、これまでもさまざまな活動を行なっています。

このイベントは、参加者皆で5000個の灯ろうに火をつけていこうというものです。このまちを彩る灯ろうに光を灯すのは、ここに住むわたしたちです。そして、そこへ集まる人の温もりが、まちの元気づけにつながっていきます。灯ろうに火をともしように、わたしたちの心にも火をともしてみませんか。

・日時／12月22日(木)午後5時30分～8時
※午後5時から、手作り灯ろう約5000個に皆で火をつけ始めます。

・場所／みまたんえき周辺(東側多目的広場～みまたんえき前～県道歩道)

※詳しくは、12月1日号回覧をご覧ください。

「キャンドルナイトみまたんえき」の広告チラシ(左)と、駅前を彩る灯ろう(下)



人は何は「+1」のまぢづくり
運命の手には支配されぬ
限らぬ
考えをとりかえ
変えていこうのが「+1」のまぢづくり

平成三十一年四月二十五日 三股町



「辛い」気持ちも、「+1」足すだけで「幸せ」になれる

特集
プラスワン
+1
の、生き方





平成23年度 三股町表彰式 功績をたたえて

町は11月3日、平成23年度三股町表彰式を文化会館で行い、12人と2団体を表彰しました。これは、町政の振興や町民福祉の増進、文化の発展向上などに功績のあった人、団体を顕彰するもので、毎年文化の日に式典を行っているものです。受賞者の皆さんとその功績は次のとおりです。

行政特別功労賞 山領 征男さん



昭和58年5月に町議会議員に当選し、以来平成23年4月まで7期28年(平成5年5月から7年4月まで議長を務める)にわたり議会の円滑な運営に尽力し、本町の町政の伸張、地方自治の発展に大きく貢献しました。

行政特別功労賞 黒木 孝光さん



平成2年9月に町議会議員に当選し、以来平成23年4月まで6期20年8ヵ月(平成11年5月から13年4月まで議長を務める)にわたり議会の円滑な運営に尽力し、本町の町政の伸張、地方自治の発展に大きく貢献しました。

功労賞(行政部門) 中石 高男さん



平成7年5月に町議会議員に当選し、以来平成23年4月まで4期16年(平成19年5月から21年4月まで議長を務める)にわたり議会の円滑な運営に尽力し、本町の町政の伸張、地方自治の発展に大きく貢献しました。

功労賞(行政部門) 原田 重治さん



平成7年5月に町議会議員に当選し、以来平成23年4月まで4期16年(平成17年5月から19年4月まで議長を務める)にわたり議会の円滑な運営に尽力し、本町の町政の伸張、地方自治の発展に大きく貢献しました。

功労賞(行政部門) 東村 和往さん



平成7年5月に町議会議員に当選し、以来平成23年4月まで4期16年(平成21年5月から23年4月まで議長を務める)にわたり議会の円滑な運営に尽力し、本町の町政の伸張、地方自治の発展に大きく貢献しました。

功労賞(行政部門) 和田 博見さん



平成5年7月から平成23年7月まで6年18年にわたり、町農業委員会委員として、農業経営の改善合理化、農業者の生活改善などに努め、公正な農業行政の遂行に尽力。本町の農業振興、発展に大きく貢献しました。

功労賞(行政部門) 兒玉 峰孝さん



平成8年7月から平成23年7月まで5期15年にわたり、町農業委員会委員として、農業経営の改善合理化、農業者の生活改善などに努め、公正な農業行政の遂行に尽力。本町の農業振興、発展に大きく貢献しました。

功労賞(社会部門) 高野 昇さん



平成10年12月から平成22年11月まで12年にわたり、民生委員・児童委員として、仮居地域内の要保護者についての生活相談、援護指導など積極的に地域住民の福祉の増進に努め、ボランティア活動や共同募金の推進に尽力。本町の社会福祉の発展伸張に大きく貢献しました。

功労賞(社会部門) 黒山 芳友さん



平成10年12月から平成22年11月まで12年にわたり、民生委員・児童委員として、轟木地域内の要保護者についての生活相談、援護指導など積極的に地域住民の福祉の増進に努め、ボランティア活動や共同募金の推進に尽力。本町の社会福祉の発展伸張に大きく貢献しました。

功労賞(体育部門) 西畑敬士郎さん



宮崎工業高等学校柔道部の選手として、平成23年度宮崎県高校総体柔道競技男子個人100kg級で優勝。同じく平成23年度宮崎県ジュニア体重別選手権男子個人100kg級でも優勝するなど、すばらしい成績を収めました。

功労賞(体育部門・団体) 三股中学校 剣道部 男子



宮崎県中学校総合体育大会剣道競技において、平成21年度・22年度・23年度と、3年連続優勝というすばらしい成績を収めました。

善行賞 永尾 節子さん



誘致企業(有育みの里しろほ)の故、水尾和俊元会長の相談人として、故人の三股町を愛する心と、町の発展への思いを込めた強い意志を受け継ぎ、町の自然や水に関する事業のために多額の寄付をしました。

善行賞 月野健一郎さん



三股西小・三股中学校のPTA会長などを歴任し、児童生徒の交通安全のために積極的に活動。PTA会長退任後も現在まで10年以上にわたり、毎日街頭指導や交通安全啓発に尽力し、その活動はほかの模範とするところだ。

善行賞 小さな音楽会



町立文化会館開館から現在に至るまで、ボランティアとして毎月第3水曜日を除く水曜日に、同会館エントランスホールで乳幼児や保護者などをはじめ多くの町民に向けてロビーコンサートを実施するなど、その活動はほかの模範とするところです。

温かみのある福祉と健康のまちづくりを 社会福祉大会



10月15日、町とさんさんクラブ三股は「第16回社会福祉大会」を、文化会館で開催しました。

これは、少子高齢化が進む中で、町が「丸」となって地域福祉の向上を目指すものと毎年開催されているものです。大会には、福祉関係者や町民など約300人が参加。「やさしさ」とぬくもりにあふれる健康福祉のまちづくりの推進を目指した大会宣言を満場一致で採択しました。

また、社会福祉向上に貢献した人や、福祉啓発作文優秀者など合わせて29人を表彰しました。

式典後は、MRTアナウンサー川野武文さんを招き、記念講演が行われました。川野アナウンサーは、「もっと使おう！言葉のチカラはコストゼロ」と題し、「プラスの言葉は、人をやる気にさせ、また人間関係をより良いものにする。言葉の持つチカラをうまく活用することは、より豊かな人生につながる」と話しました。ユーモアたっぷりの講演に、場内は笑いに包まれながらも、参加者は皆真剣に聞き入っていました。

なお、受賞者は次のとおりです(敬称略)。

【社会福祉功労者永年勤続者】(保護司、民生委員・児童委員、社会福祉施設などの役員、社会福祉施設などの役員、社会福祉施設などの役員)



「大変光栄です。活動に協力していただいた方々に感謝いたします。今後ともさらに精進していきます」
受賞者 都城保護司会 三股支部 蓬原正嗣さん

【社会福祉民間奉仕者】

員または職員でその功績が特に顕著である人)蓬原正嗣・立山紀夫・小牧美佐子・児玉浩・瀬戸山操・鍋倉セツ子・西田政代・松田松男

【さんさんクラブ二股会長表彰】

(永年役員・功労の部) 山元房枝・瀬尾道男・大峰清盛・和田ミズ子・岩崎龍子・川路幸子・満末弘子・碓山ヨシエ・田口フサ子・福留盛利・西畑律子・赤池澄枝・松田松男 / (ねたきり介護の部) 木下アツ子

【福祉啓発作文表彰】

(小学生の部) 最優秀賞* 米村美智子(三股小6) / 優秀賞* 荒武優花(長田小6) / 出水薫乃(三股小6) (中学生の部) 最優秀賞* 南谷日向子(3年) / 優秀賞* 竹之下好美(3年)・銭瓶まい(3年)

「賞を取れるとは思ってなかったのですが、びっくりしました。でも、とてもうれしく、今後の自信につながりました」
受賞者 高橋歩美さん(大野)



審査競技会の後継者部門 高橋歩美さん1位

2年に1度の畜産の祭典「第56回宮崎県畜産共進会」が10月14・15日、都城地域家畜市場で盛大に開催されました。本大会では、女性や農業後継者の審査競技会も行われ、後継者部門で見事第1位(同率1位)に輝いたのは、大野在住の高橋歩美さん(都城農業高校3年)。

高橋さんの家は畜産農家。「子牛の成長が楽しみで、手伝ううちに、もっと学びたいと思った」と高橋さん。「これからも、楽しく勉強していきたい」と笑顔を浮かべました。



勝岡小学校区みまもり隊 県防犯功労団体に

勝岡小学校区みまもり隊(森政弘隊長・38人)が、宮崎県防犯功労団体として表彰され、10月28日、その報告に役場を訪れました。

同みまもり隊は、平成17年6月に発足。以来、児童の「登下校時の声掛け」や「みまもり活動」を続け、安心・安全なまちづくりへと大きく貢献しています。また、同校区から始まった本活動が、町内全小学校区へ広がるなど、町内の防犯意識の高揚に役立っていることなどが、今回の受賞へとつながりました。

「わたしたち子どもたちから元気をもらっています。この活動が、皆の笑顔を守ることに繋がれば、大変うれいです」
勝岡小学校区 みまもり隊長 森政弘さん



山王原・仲町地区の交通安全、防犯パレード。毎年趣向を凝らしたパレードで、楽しみにしている人も（12日）



サンバカーニバルを皮切りに2日間、会場内では、郷土芸能やバンド演奏など多くのステージやいろいろな催しが行われ、多くの来場者をもてなした



クリスマスの時期に上米公園を彩る、上米棒踊り若武者会のイルミネーション。今年はその一部を展示。幻想的で温かい光に、子どもたち大はしゃぎ（12日）



5種類1000食が振る舞われた夜鍋談義（12日）と昨年にも引き続き行われたみまたん焼肉会も大盛況

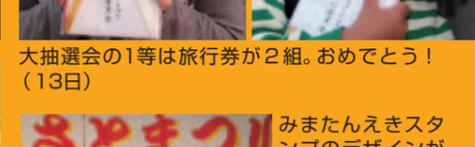


県内でも「ひっぱりだこ」のミマタランジャショーは子どもたちに大人気（13日）

「第21回三股町ふるさとまつり」は、11月12日、13日の2日間にわたり、ふれあい中央広場をメイン会場に開かれ、約5万人の人数でにぎわいました。まつりは、地場産業や文化の発展などを目的に、町や商工会、JA、各種民主団体などで構成されるふるさとまつり実行委員会が企画したものです。ステージでのさまざまなイベントが会場を盛り上げ、また場内は多彩な催しに終始来場者の熱気で盛り上がりを見せました。さらに武道体育館では、同2日間にわたり「第21回三股町文化祭」を開催。書道や絵画、創作物など、個人や団体から出展された約3000点を展示しました。



5万人の熱気あふれる 第21回三股町ふるさとまつり



武道体育館で同時開催された文化祭。3000点の力作に来場者も感心しきりの様子だった

「みまたん絵」コンクールの受賞作を展示。会長賞を受賞したのは福永真世さん（小6）

大抽選会の1等は旅行券が2組。おめでとう！（13日）

みまたんえきスタンプのデザインが決定。公募の中から見事選ばれたのは、磯野由紀子さん（東植木）

人間早馬競争では、木製そりに玉を乗せ、落ちないようにバランスをとりながらゴールまでの速さを競った。不安定な玉に、チームの呼吸を合わせることが鍵となった。場内は割れんばかりの声援を送った（13日）



町女性団体連絡協議会の廃油を使ったキャンドルアート。町の木イチョウの葉をかたどった紙に夢を書いて貼り付けた「いちょうの夢」（12日）



都城東高校の生徒たちが、ボランティアで会場内のゴミ拾い。こういった緑の下の支えもあり、町民皆で盛り上げたまつりとなった



「みまたんふるさと大使」第1号の上原雄三さんへ、その委嘱状交付式も行われた。上原さんは、本町仲町出身。フランス料理のシェフで、現在、東京都港区赤坂にある「アークヒルズクラブ」の総料理長（詳しくは次号で掲載）



昨年からはまった囲碁教室（12日）と駅長おすすめのJR九州ウォーキング（13日）は、今年も大人気



「パーカッション×津軽三味線」の音色で魅了する温故知新の2人、「夢に逢いに行こう」でおなじみのMUSEの皆さん（12日）、そして夙川アトムさん（13日）も登場し、ステージを盛り上げた

あがな
贖いの日々 交通事故は
もうたくさん

当時、わたしは建設会社に勤めていて地方のダム工事現場で現場監督をしていました。入社して1年目、車の免許も取得して1年目の18歳でした。その日は突然やってきました。仕事納めということで、以前から約束していた「現場の忘年会」を兼ねた食事会に出掛けました。酒の席になるとは想像できませんでした。いけいけとは分かっていましたが、わたし自身あまり酒は飲まないから大丈夫だろうという甘い考えで自分の車に店まで乗って行ったのでした。事故はこの食事会の帰りに起きました。

その時、車内にはわたしを含め4人が乗っていました。1人は同じ現場で働く仕事仲間の男性で、あと2人は以前前食事会の時に知り合ったばかりの地元女子高校生でした。わたしは3人を送り自分も寮に帰ろうと車を走らせていました。酒を飲んでいましたが、量も少ないし、酔った感覚もないから大丈夫だろうという軽い気持ちで運転をしていたのです。わたしの車が交差点を通過した時でした。けたたましいサイレンの音が聞こえ始めたのです。パトカーがものすごい勢いで追いかけてくるのが分かりました。突然の出来事で自分は何をしたのか、なぜ追

尊い命を奪って

T・Y 20歳 会社員

われているのか理解できませんでした。しかし、すぐに「まずい」という考えが浮かんだのです。「酒を飲んでる」という後ろめたい気持ちを抱えながら運転していたからです。そして、わたしは「逃走」というあまりにも浅はかな身勝手な判断をしてしまったのです。気が付いた時にはもうすべてが起こってしまった後だったのです。逃走中の事故でした。わたしの運転する車は右カーブを曲がりきれず制限速度をはるかにオーバーしたスピードでガードレールに激突してしまっただけです。わたしは完全に反転してしまっただけの中、意識を取り戻したのです。見るものすべてがゆがんでいました。ハンドルもダッシュボードもすべて。その時でした。助手席に乗っていた女子高校生は亡くなりました。わたしの起こした事故が原因で死亡してしまっただけです。彼女の死を知った時、わたしはどうしたらいいのか分からず、ただぼう然としてしまったことを覚えています。横では実家から駆け付けた母が泣き崩れていました。わたしは泣くことすらできま

※ 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、心の戒めにしていただきたいと思います。
〔動東京交通安全協会提供〕



Culture 文化会館

三股町立文化会館
〒889-1901 三股町大字榊山3404-2
TEL.51-3462 FAX.51-3561

「竹下景子さんがやって来た」

10月25日、自主文化事業「あとと野となれ山となれ」の演劇公演がありました。

12月24日・25日、文化会館10周年企画公演「おはよう、わが町」があります。

◆総合文化施設10周年記念公演
「おはよう、わが町」
12月24日・25日、文化会館10周年企画公演「おはよう、わが町」があります。アメリカの劇作家ソートン・ワイルダーの「わが町」をベースに、昭和30～50年代・平成の三股町を舞台にして、「普通の人々の、普通の暮らし」を描きます。音楽も台本も町民を中心に作る、三股町でしかできない「芸術文化の地産地消」作品です。この作品、芸能人は出ません。でも、このまちで暮らすわたしたちだから描けるものがあるのです。それぞれの仕事、学校、家族、思い出、などなど、それぞれの日々の暮らしを演技にのせて「わが町」三股町を描いていきます。この作品を観て、三股という町を見てみませんか？

開演すると、その演技にお客さんは引き込まれていきました。小さな体の竹下さんのコミカルな演技、大きな宇梶さんの豪快な演技、若く凛とした岸田さんの柔らかな演技。お客さんは笑ったり感心したり、感動と活力をもらい満足気な帰りに行きました。

◆総合文化施設10周年記念公演
「おはよう、わが町」
12月24日(土) 午後7時開演
12月25日(日) 午後2時開演
・会場／三股町立文化会館
※折り込みのチラシをご覧ください。

●図書館まつり

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

●貸出体験

小学生以下の子どもたちに、自分で借りる本の貸し出し手続きを、パソコンを使って体験してもらいました。参加した子どもたちは興味深そうに体験していました。また体験者には、手作りしおりのプレゼントがありました。

●おはなし会

ぶどうの会による読み聞かせやパネルシアターなどを行いました。たくさん親子連れの参加があり、皆さん楽しんでいました。

●特別展示

町立文化会館の創立10周年にちなみ、図書館がオープンした平成13年11月から23年10月までの「広報みまた」の表紙や記事を使い、図書館のこれまでの歩みを振り返る展示を行いました。

●閉架書庫開放

普段は入れない事務所奥にある書庫を見学できるよう開放しました。

●池田知聡トークショー

宮崎県を拠点として活躍されている、声優の池田知聡さんをゲストに迎えるトークショーを開催しました。声優になったきっかけや、出演しているアニメ(忍たま乱太郎やクレヨンしんちゃんなど)の役の紹介があった後、絵本の読み聞かせをしてもらいました。参加者は、池田さんの表現の上手さに感心していました。

また、アニメのアフレコ体験コーナーも設けられ、アフレコのコツをアドバイスしてもらったほか、参加者は貴重な体験に喜んでいる様子でした。

■休館案内(21歳未満の児童を除く)
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)



Library 図書館

三股町立図書館
〒889-1901 三股町大字榊山3406-8
TEL.51-3200 FAX.51-3751

**クリスマスに
ふるさとへ
帰ってきます。**

初冬の候、いかがお過ごしでしょうか。

わたしは日本に来て3年目になりますが、一年半前に一度帰ったとき、アメリカに帰っていません。そして、今月、家族と一緒にクリスマスをお祝いするために、ちょっと帰るつもりです。実はクリスマスは、わたしのお気に入りの祭日というわけではありません。毎年、クリスマスのころになると、アメリカの商業主義的な傾向がはつきりと浮き上がるからです。しかし、家族と一緒に過ごす機会はもちろん素晴らしいです。楽しみにしています。そのうえ、日本に来て以来、何人かの親友が結婚したり、赤ちゃんを授かったりしました。偶然にも、わたしがアメリカに帰っている間に、わたしの高校の同窓会も開かれるそうです。皆の生活の変化にとっても興味があります。

正月を過ぎて三股に帰るので、新年のあいさつできません。だから、あらかじめ申し上げます。明けましておめでとうございます。2012年もよろしくお願ひします。



クリストファー・ラプトン

年末年始

●年末 ごみステーションでの収集

- 燃やせないごみ＝
12月26日(月)午前8時まで
- 燃やせるごみ＝
12月27日(火)午前8時まで
- 資源ごみ(空き缶・びん)＝
12月15日(木)午前8時まで
- 資源ごみ(トレイ・ペットボトル)＝
12月22日(木)午前8時まで

個人による搬入

- 燃やせないごみ＝一般廃棄物最終処分場(クリーンヒルみまた)
12月29日(木)・30日(金)
午前8時30分～正午
午後1時～4時30分
 - 燃やせるごみ＝清掃工場
12月29日(木)・30日(金)
午前8時30分～正午
午後1時～4時30分
- ※ごみ処理手数料が掛かります。

- 家庭ごみ＝50^{kg}毎に100円
- 事業ごみ＝100^{kg}毎に200円
- 資源ごみ(空き缶・びん・トレイ・ペットボトル)＝都市リサイクルプラザ
12月29日(木)・30日(金)
午前8時30分～正午
午後1時～4時30分

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

●年始 ごみステーションでの収集

- 燃やせないごみ＝
1月4日(水)から平常どおり
- 燃やせるごみ＝
1月6日(金)から平常どおり
- 資源ごみ(空き缶・びん)＝
1月5日(木)から平常どおり
- 資源ごみ(トレイ・ペットボトル)＝
1月12日(木)から平常どおり

個人による搬入

- すべて1月4日(水)午前8時30分～
- 燃やせないごみ＝一般廃棄物最終処分場(クリーンヒルみまた)
- 燃やせるごみ＝清掃工場

- 資源ごみ(空き缶・びん・トレイ・ペットボトル)＝都市リサイクルプラザ
- 問い合わせ
環境水道課 環境保全係
☎52-1111(内線265)
清掃工場(都市郡元町)
☎23-1277
都市リサイクルプラザ
☎36-3900

し尿処理

- 電話受付＝12月26日(月)まで
- 最終収集日＝12月29日(木)
- 年始業務開始＝1月4日(水)から
- 問い合わせ
都城北諸地区清掃公社
☎38-0234

急病診療機関

- 日中(午前9時～午後6時)
各当番医(21等に掲載)
※掲載後に変更している場合があります。☎23-5555でご確認ください。

- 夜間(午後7時～午前7時)
都城救急医療センター(外・内・小)
☎39-1100

歯科診療機関

- 各当番医☎25-4100でご確認ください。

宮崎県新燃岳火山活動被害義援金からの見舞金について(追加支給)

全国各地から寄せられた新燃岳火山活動被害義援金から、噴火に伴う降灰除去作業などで負傷された被害者へ次のおり追加で見舞金を支給することになりましたので、お知らせします。

- 対象者＝町内で8月8日(月)までに降灰除去作業などで負傷し、次に当てはまる人

- ・当該負傷の程度が1カ月以上の入院治療を必要とした重傷者
- ・1カ月以上の通院治療を必要とした人、また入院治療を必要とした中軽傷者(入院日数は問いません)

※なお、負傷場所が町内であれば、町外にお住まいの人も該当します。

- 支給額＝重傷者／一人あたり15万円
中軽傷者／一人あたり10万円を限度
- ※なお、中軽傷者の該当者が多数の場合、

合は、義援金の予算内で配分した額となります。

- 申請に必要なもの＝医師の治療証明書、またはこれに代わる証明書類(診断書の写しなど)、振り込み先の通帳、印かん(認め印で可)
- ※負傷した日時・場所・状況の記入が必要です。確認のうえ、お越しく下さい。
- ※被害者本人が申請困難な場合には、代理申請ができますが、委任状が必要です。

- 申請期間＝12月28日(水)まで
- 申し込み・問い合わせ
福祉課 社会福祉係
☎52-1111(内線168)

宝くじ助成事業で コミュニティの活性化!

財団法人自治総合センターでは「宝くじ普及広報事業」の一環として、仲町自治公民館・大鷲巣自治公民館の音響機器・映像機器の整備に対し、助成を行いました。これらは、コミュニティ組織の活性化や円滑な活動に役立つものと期待されます。

宝くじ収益金は、市町村の明るい町づくりや環境対策、高齢化対策などの地域住民の福祉向上に使われています。



仲町自治公民館



大鷲巣自治公民館

- 問い合わせ
教育課 生涯学習係
☎52-1111(内線432)
地域政策室 地域政策係
☎52-1111(内線223)

平成24年度保育所 入所の受け付け が始まります

入所を希望する人は新規・継続にかかわらず保育園へ早めにお問い合わせください。退園・転園を希望する人も早めに保育園または福祉課へお知らせください。

現在入所している児童は別途保育園を通じて案内します。面接は全員行います。

新規申込者は次の要領でお申し込みください。

- 申込書配布時期・場所＝1月4日(水)以降／町内の各保育園または役場福祉課(6番窓口)

■申込書提出期限＝

- ・町内の保育園入所希望者は1月27日(金)までに各保育園へ提出ください。
- ・町外の保育園入所希望者は受付日1月31日(火)にお持ちください。

■必要書類＝

- ・入所申込書(新規入所者のみ)
- ・平成23年分源泉徴収票(確定申告をする人は申告書の控えを2月24日(金)までに再提出ください)
- ・就労証明(両親分)

次の人は別に追加書類をお願いします。

《平成23年1月1日に、三股町に住民票がない人》

- ・平成23年度住民税課税証明書を両親分提出ください(平成23年1月1日現在、住民票のあった市町村からお取り寄せください)。

《ひとり親家庭の人》

- ・児童扶養手当証書、健康保険証
 - ・母子・父子家庭医療費受給資格者証
- ※そのほか、必要書類は受け付け時にお問い合わせください。

■面接日程＝

受付場所	受付日 時間は全日程共通 午後3時30分～6時
町外保育園希望者 役場4階第2会議室	1月31日(火)
三股中央保育園 ☎52-1228	2月1日(水)
くるみ保育園 ☎52-2716	2月2日(木)
わかば保育園 ☎52-1370	2月3日(金)
こぼと保育園 ☎52-1097	2月6日(月)
りんどう保育園 ☎52-3949	2月7日(火)
すみれ保育園 ☎52-1363	2月8日(水)
夢池保育園 ☎52-5060	2月9日(木)
ひまわり保育園 ☎52-1377	2月13日(月)
みどり保育園 ☎52-5002	2月14日(火)
稗田保育園 ☎52-5889	2月15日(水)
ひかり保育園 ☎52-1376	2月16日(木)

※定数の関係上、第1希望に入所できない場合もありますのであらかじめご了承ください。

※受付日に受け付けが困難な人は、2月16日(木)以降に役場福祉課(6番窓口)へお越しく下さい。

なお、必要書類を提出しない場合は入所することができませんのでご注意ください。

■問い合わせ

- 福祉課 児童福祉係
☎52-1111(内線166)

平成24年度の三股 就学援助費の募集

町教育委員会では経済的理由で就学困難な児童生徒の保護者に対して、学用品費や給食費などの援助を行っています。平成24年度就学援助費の募集要領は次のとおりです。

- 対象者＝生活保護受給者に準じる程度に困窮している人

■申し込み方法＝

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

②児童生徒1人につき、1件の申し込みが必要です。

※来年度小学校入学予定児童は、入学予定の小学校へお申し込みください。

- 必要書類＝平成23年度所得課税証明書(世帯用)または平成22年分源泉徴収票など、世帯全員(同居している人全員)の総所得が分かるもの。

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

※そのほか詳しいことは下記までお問い合わせください。

- 問い合わせ
教育課 学校教育係
☎52-1111(内線424)

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け寄付を次のとおりいただきました。

故人のご冥福をお祈りいたしますとともに、社会福祉発展のために有意義に利用させていただきます。

誠にありがとうございました。
三股町社会福祉協議会
平成23年10月1日から31日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
たてやま 立山	つぎみ 三三 妻	愛子	92	勝岡	5万円
松山	イキ いこ	田代ハツコ	91	大野	3万円
川崎	まいこ 栄子 母	しろおとせ 白尾幸江	88	—	10万円
嘉藤	かみづ 夫	あきこ 繁	86	下新	3万円
田中	あきこ 笑子 母	たかのやま 谷野ヤスエ	89	東原	3万円
岩元	いづみ 哲司 父	あきこ 毅	76	仲町	5万円
上水	あきこ ムツ子 母	ヨネ	95	中米	3万円
川崎	たかおみ 孝臣 母	あきこ アキヲ	93	東原	3万円
假屋	あきこ 光彦 父	あきこ 光義	82	—	5万円
出口	あきこ 弘一 長男	あきこ 弘太郎	20	稗田	10万円

一般寄付(社会福祉協議会へ)

町ボランティア連絡協議会
……………3万4,618円
(ボランティアまつり収益金)

(お詫びと訂正) 広報みまた11月号に掲載しました「愛のご寄付」の中で、次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
寄付者(誤) 西村義家さん→(正) 西村善家さん

Children

子ども

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん健診

- 期日=平成24年1月12日(木)
- 受付=午後1時～1時30分
- 対象者=平成22年12月、平成23年2月・4月・6月・8月・10月生まれの乳児
- 持ってくるもの=母子手帳(おっぱい相談希望者のみ、タオル3枚程度)

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

最近の様子やちょっと気になることなど、お気軽に相談してください。

●母子健康手帳の交付日が変更になります

現在、母子手帳の交付日を第一・第三水曜日の午前9時から正午までとしていましたが、平成24年1月から**毎週水曜日の午前9時から正午まで**に変更になります。

交付日に都合の悪い場合は、事前に健康管理センターまでご連絡ください。また、木曜日の午後は、乳幼児健診のため対応できませんので、ご了承ください。

子育て支援センターからのお知らせ

●子育て支援センター ☎52-8101

●親子教室(ふれあい遊び)

- 期日=12月13日(火)
- 時間=午後1時30分～
- 場所=総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- 講師=工藤純代さん(保育士)日高由紀さん(保育士)
- 主催=宮日母子福祉事業団

●友達つろう！一緒にあそぼう！

- 期日=12月15日(木)
 - 時間=午前10時～11時
- 子育てサークル「いもんクラブ」さん

●親子ふれあいクリスマスコンサート

- 期日=12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

General

一般

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●リズムウォーキング

- 期日=12月19日(月)
- 時間=午前11時～正午(午前10時30分受付開始)

※ストレッチや「歩く」動作を中心とした運動をします。

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

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

●高齢者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。本年度から通常の季節性インフルエンザ予防接種となったため、非課税世帯の人への費用助成はありません。また、昨年のような健康管理センターへの申請も必要ありません。

費用の助成を受けられる65歳以上の人で、予防接種を希望する人は、12月31日(土)までの各指定医療機関診療時間内に予防接種を受けましょう。

●ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、腸内で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、死亡したりすることがあります。

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

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

町福祉・消費生活相談センターからのお知らせ

●町福祉・消費生活相談センター ☎52-0999

●「法律相談」(無料)について

センターでは、5月から奇数月に無料法律相談を開設しています。

- 日時=平成24年1月10日(火)午後1時20分～4時10分
- 場所=町福祉・消費生活相談センター(旧シルバー人材センター)
- 内容=消費生活上のトラブルや多重債務などの金融貸借、土地、家屋、相続、離婚にかかわる法的な問題について、弁護士が考え方や解決方法などをアドバイスします。

※個人の秘密はかたく守られます。

■申込方法=事前の予約が必要ですので、相談を希望する人は、必ず1週間前までに、電話または来所してお申し込みください。※予約制で、定員5人までです。

第11回宮崎県障害者スポーツ大会出場者募集について

●福祉課社会福祉係 ☎52-1111(内線165)

- 開催期日=平成24年5月13日(日)
- 場所=宮崎県総合運動公園ほか
- 大会参加資格=県内に居住している人で、次の要件を満たす人
 - ①身体の一部=平成24年4月1日現在、13歳以上で、身体障害者手帳の交付を受けている人。または、その取得の対象に準じた障害がある人
 - ②知的の一部=平成24年4月1日現在、13歳以上で、療育手帳の交付を受けている人。または、その取得の対象に準じた障害がある人
 - ③精神の一部=平成24年4月1日現在、13歳以上で、精神保健福祉手帳の交付を受けている人。または、その取得の対象に準じた障害がある人

■開催競技=

- 陸上競技=身体の一部、知的の一部
- 水泳=身体の一部、知的の一部
- 卓球=身体の一部、知的の一部
- アーチェリー=身体の一部
- フライングディスク=身体の一部、知的の一部
- ボウリング=知的の一部
- バレーボール(団体)=精神の一部
- ミニバレーボール(団体)=精神の一部
- グラウンド・ゴルフ(団体)=精神の一部

※なお、身体の一部については、障害の内容により出場できる競技の種目に制限があります。

■募集締切=平成24年1月20日(金)

■申し込み・問い合わせ=福祉課 社会福祉係(1階6番窓口)

Advanced age

高齢者(介護保険)

「介護保険料納付証明書」の発送について

●介護高齢者係(内線162)

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

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

再発行はしませんので紛失などに注意して大切に保管しておいてください。

なお、特別徴収(介護保険料が年金【遺族・障害年金を除く】からあらかじめ差し引かれる)の人は、日本年金機構などからも公的年金などの源泉徴収票が郵送されます。役場から送付された「介護保険料納付証明書」と二重に控除

を受けることがないよう十分ご注意ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

●町地域包括支援センター ☎52-8634

●体を動かすだけが介護予防ではありません。口の動きも筋肉や骨と同じように、加齢とともに衰えていきます

★以下の3つの項目をチェックしてみてください

- ①半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか
- ②お茶や汁物などでむせることがありますか
- ③口の渇きが気になりますか

3つのうち2つ以上該当する人は、口の働きが衰えている可能性があります。

このような状態を放りっぱなしにしていると・・・

食べ物がおいしく感じられなくなったり、口の中が不衛生になりやすく、口臭や誤嚥性肺炎などの原因にもなります。

誤嚥性肺炎は、食べ物、飲み物やだ液が食道ではなく気管に入ってしまった時に、口の中の細菌が気管や肺に流れ込んで起きる肺炎のことで、高齢者に多くみられます。

この肺炎を防ぐためにもいつまでも元気で、きれいな口腔でいることが大切です。

あきらめないで！「自分の口で食べる楽しみ」を

★口腔ケアは全身の健康管理の第一歩です

口腔ケアというと、口の中をきれいにすることと思いがちですが、それだけではなく、肺炎などを防いだり、口の働きや全身の健康維持・回復、日常生活動作・生活の質の向上を目的に行うものです。

口腔ケアには大きく分けて、口の中の手入れと口のリハビリがあります。

- ①口の中の手入れは、歯磨きや義歯の着脱・手入れ、うがい、歯科受診などです。
- ②口の中のリハビリは、歌を歌ったり、口の体操をしたり、嚥んだり、ひっかけずにきちんと飲み込む訓練などです。

最新の研究では、口腔ケアによって、インフルエンザ発症を抑えることができるという報告があります。

※今回は「口腔ケアの方法」についてご紹介します。

●足もと元気教室【12月15日～1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	12月16日(金) 1月6日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	1月10日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	1月12日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	12月15日(木) 1月12日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原研修館	12月19日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	12月21日(水) 1月11日(水)
植木	午後1時30分～3時	西植木コミュニティセンター	12月21日(水) 1月11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

『+1 (プラスワン)』



一步前へ

「辛い」という字に一本足すことで、「幸せ」という字になります。「辛い」気持ちも、考え方を替えることで、周りの人たちの温もりに気付くことなどで、「幸せ」に変えていくことができるのではないのでしょうか。

みまた 暮らしのカレンダー

10.December 2011 ~ 3.January 2012

※診療時間 午前9時～午後6時

※やむを得ず変更する場合がありますので、☎23-5555でご確認ください。

(※夜間/都城救急医療センター☎39-1100)

※歯科については☎25-4100に問い合わせてください。

◎12月の予定

10 土		
11 日	<ul style="list-style-type: none"> ◎宇宿医院(内・小・胃) ☎25-9031(栄町) ◎とくとめクリニック(内・番・酒) ☎26-1820(上長瀬町) ◎大橋クリニック(内・消・リハ) ☎37-0539(庄内町) ◎マドコロ外科(外・胃・整) ☎22-0138(小松原町) ◎山下医院(胃・外) ☎52-1348(三股町) ◎西浦耳鼻科(耳鼻) ☎22-0715(松元町) 	
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		
18 日	<ul style="list-style-type: none"> ◎有川医院(呼吸・内) ☎24-6677(上川東) ◎早水公園クリニック(内・小・外・リハ) ☎36-6117(早水町) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎宗正病院(外) ☎22-4380(八幡町) ◎庄内医院(整・リハ) ☎37-0522(庄内町) ◎宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原町) 	
19 月	・不燃物	・図書館休館日
20 火	・可燃物	
21 水		・図書館休館日
22 木	・トレイ・ペット	
23 金	<ul style="list-style-type: none"> ◎田口クリニック(内) ☎24-0600(下川東) ◎あきと内科胃腸科(内・胃) ☎46-5500(都原町) ◎たけしたこども医院(小) ☎51-0005(三股町) ◎福島外科(外・胃) ☎38-1633(都北町) ◎横山病院(泌・消) ☎22-2806(都原町) ◎武田産婦人科(産・婦) ☎22-0336(蔵原町) 	・図書館休館日
24 土		
25 日	<ul style="list-style-type: none"> ◎三嶋内科(内) ☎24-7171(鷹尾) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(都元町) ◎山田医院(内・小・リウ・アレ) ☎64-2816(山田町) ◎柳田病院(脳・外) ☎22-4862(東町) ◎寺本整形(整) ☎22-1171(北原町) ◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(鷹ヶ丘町) 	
26 月	・不燃物	・図書館休館日
27 火	・可燃物	
28 水		・図書館休館日
29 木	◎森山内外科クリニック(内) ☎21-5000(南風尾町)	

29 木	<ul style="list-style-type: none"> ◎松山医院(内・呼吸・リウ) ☎24-1046(上川東) ◎飯屋医院(内・小) ☎36-0521(上水瀧町) ◎三州病院(外・胃・内) ☎22-0230(花瀬町) ◎石井皮膚科(皮) ☎23-4588(蔵原町) ◎いそいち産婦人科(産・婦) ☎22-4585(平塚町) 	・図書館休館日
30 金	<ul style="list-style-type: none"> ◎坂元医院(内・胃) ☎22-0360(年田町) ◎原田医院(内・小・外) ☎26-3330(都元町) ◎田中隆内科(内) ☎52-0301(三股町) ◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上町) ◎安藤医院(消・外・内) ☎39-2226(豊満町) ◎小山田眼科(眼) ☎22-0710(松元町) 	・図書館休館日
31 土	<ul style="list-style-type: none"> ◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎ペテスダクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎出水医院(内) ☎59-9424(高城町) ◎よしかわクリニック(麻・整・内) ☎23-9384(前田町) ◎いき形成外科ひふ科(形・外・皮) ☎45-0020(年見町) ◎すみ産婦人科(産・婦) ☎23-1152(東町) 	・図書館休館日

◎1月の予定

1 日	<ul style="list-style-type: none"> ◎城南病院(小・内) ☎26-3662(大王町) ◎森山内外科クリニック(内) ☎21-5000(南風尾町) ◎隅病院(内・胃) ☎62-1100(高崎町) ◎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) ◎きたむら皮膚科クリニック(皮・ア) ☎38-7300(吉尾町) 	・図書館休館日
2 月	<ul style="list-style-type: none"> ◎共立医院(内) ☎22-0213(蔵原町) ◎児玉小児科(小) ☎25-5570(花瀬町) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎倉内整形(整) ☎22-1252(上町) ◎一心外科(外・胃・肛門・内) ☎52-7788(三股町) ◎岩下耳鼻咽喉科(耳鼻) ☎51-1187(三股町) 	・図書館休館日
3 火	<ul style="list-style-type: none"> ◎宮永病院(内・胃・外) ☎22-2015(松元町) ◎久保原田中(内・小) ☎22-7700(久保原町) ◎大岐医院(内・胃・外) ☎57-2025(山之口町) ◎都北鮫島クリニック(胃・内・外) ☎38-6060(都北町) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎中山産婦人科(産・婦) ☎23-8815(前田町) 	・図書館休館日



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・かしく・きちんと食べる★

旬の食材は おいしい! 栄養価が高い! 安い! といいことづくしです。
旬の食材を使った健康バランス食を紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

12月の旬食材…ニンジン

1年中出回っていますが、本来の旬は9～12月です。町内でもジュース用に加工されるニンジンが最盛期を迎えています。独特のニンジン色はβ-カロテンによるもので、体内でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜を保護してくれます。 ※材料は1人分です。

◎赤の皿 ローストビーフ

【主菜2つ(SV)】 212キログラム 塩分1.2グラム

材料 牛もも塊肉…100グラム、油…大さじ1/4、赤ワイン…10cc、ブーケガルニ…適宜、黒こしょう…適宜、塩…小さじ1/5 (A)…(水…20cc、すりおろしたマネギ…大さじ1、マスタード…小さじ1/5、しょう油…小さじ1/5、みりん…小さじ1/5)

作り方 作り方は、町ホームページをご覧ください。

◎白の皿 にんじんゼリー 52キログラム 塩分0.7グラム

材料 ニンジン…20グラム、水…適宜、オレンジジュース…50ミリリットル、粉ゼラチン…1グラム(1/5袋)、水…大さじ1/5、蜂蜜…小さじ1

作り方 ①ゼラチンは分量の水でふやかしておく。②ニンジンは薄い半月切りにしてなべに入れ、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったらオレンジジュースと一緒にミキサーにかける。③鍋に移し、蜂蜜を加えて温める。④火を止め、ゼラチンを加えて溶かしたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

◎緑の皿 ニンジンとモヤシの春雨サラダ

【副菜1つ(SV)】 109キログラム 塩分1.4グラム

材料 ニンジン…15グラム、モヤシ…20グラム、春雨…5グラム、豚ミンチ…15グラム、

チクワ(小)…1/2本、細ネギ…5グラム、ピーナツ…3グラム、(B)…(ナンプラー(濃口しょう油)…小さじ1、オイスターソース…小さじ1/4、砂糖…小さじ1/2、レモン汁…小さじ1/2、おろしにんにく…小さじ1/10)

作り方 ①ニンジンは3センチ長さの細切り、チクワも同じ長さで細く切っておく。②大きめのボウルに(B)の材料を入れてよく混ぜておく。③鍋に湯を沸かし、春雨をゆでる。表示の1分前にニンジンを加え、30秒前にモヤシを加えてゆでる。④ザルに入れて湯を切り、すぐにたれのボウルに入れる。⑤フライパンで豚ミンチを炒め、ボウルに加える。チクワも加える。⑥粗熱が取れたら器に盛り、上に小口切りにしたネギと粗みじんしたピーナツをかける。

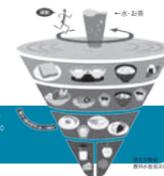
◎黄の皿 ごはん 100グラム【主食1つ(SV)】 168キログラム 塩分0.7グラム

◎緑・白の皿 ゴボウのクリーミースープ

【副菜1つ(SV)・牛乳1つ(SV)】 132キログラム 塩分0.7グラム

材料 ゴボウ…20グラム、タマネギ…20グラム、ジャガイモ…30グラム、バター…2.5グラム、水…50ミリリットル、牛乳…100ミリリットル、固形スープの素…1/4コ、塩コショウ…少々

作り方 作り方は、町ホームページをご覧ください。



食事バランスガイドとは? 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形のイラストで分かりやすく示しています。「何を」とは、主食・副菜・主菜・牛乳製品・果物、の5つの料理グループ。「どれだけ」とは、1日の目安をそれぞれの料理グループごとに「つ(SV)」という単位で示しています。*「食事バランスガイド」は健康管理センターにおいてあります。

税

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

12月26日(月)は納付期限です

● 納税管理係(内線144・145)

納付期限内に納付しましょう。

● 国民健康保険税(6期)

※口座振替は12月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。

残高不足などで振替ができなかった場合は、その納期分の納付書を送付しますので、納付書で納めてください。

「納税相談」ご利用ください

● 納税管理係(内線144・145)

税金は納付期限内に納めることが原則ですが、思わぬ事

故や病気、失業などやむを得ない特別な事情があって納付期限内に納められないときは、印かんをお持ちのうえ、早めにご相談ください。

年度を繰り越す滞納とならないよう分割納付の相談や各種納税相談をお受けします。

償却資産申告書の送付について

● 資産税係(内線142・143)

地方税法の規定で、償却資産の所有者は、毎年1月1日現在の償却資産所有状況を、1月31日までに申告することになっています。該当する償却資産の所有者には、申告に必要な書類を12月末までに送付します。期限までに申告書の提出をお願いします。

申告書が届かなかった場合は、ご連絡ください。

・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 ・たばこは町内で買ひましょう



人と人を結ぶ庵

「Mメイト通信」クローズアップ まちをささえる人たち

稗田在住 東 秀美さん

出会いが財産
田在住の東秀美さんは、2年前に退職後、木工製作の趣味が高じて、自宅の庭に庵を作った。その名も「別庵、あっちんえい」。図面はなく、完成図はすべて頭の中でイメージしながら作成したという。「作業を始めると、ご飯を食べる時間をもたないと思うってしまうんです」と東さんは満面の笑みを浮かべる。しかし、気負わず、自分が楽しんでやるスタイルは変えない。「そこまで打ち込めるものに出会えたわたしは幸せ者です」。

その完成度の高さには、誰もが目を見張る。友人が、そのまた友人を連れて来て、居心地の良さに帰る時間を忘れてしまうほどだ。「喜んでくれる笑顔が何よりうれしい。いろいろな人とのご縁は、わたしの財産です」。

人と人を結ぶ庵。その真ん中には、いつも東さんの笑顔がある。



5カ月かけて自宅庭にすべて手作りした庵には、東さんの夢が詰まっている

三股文芸

154

〔短歌〕◆三股短歌会

身も心もかろき朝なり 百までも 生きられそうな そんな気がする

桑畑 千代子

ある日、本当に爽快な朝のこと。おやおやこの分だと百歳まで生きられるのでは。ふとそんな思いがよぎったことでした。

十六夜の月に照らされ 表札の 亡き父母の 名が浮びをり

後藤田 規子

十五夜の月とはちよつと風情の違ふ十六夜の月。今はもう人の住まわなくなつてしまった家の郵便受に、父が書いた名前がくつきりと浮かび読み取れました。月日は流れているのに、まだ家の中に居るように思われました。

〔俳句〕◆三股椿俳句会

晩学の 居眠りに終ゆ 夜長かな

桑畑 多津子

就寝にはまだ早いと先人の俳句集を読み始めたものの、何時の間にか、こっくりこっくり。眠気には勝てず、もう諦めて就寝してしまいました。

海までの 道のり遠し 紅葉川

原口 不二三

紅葉谷に行き、谷に降りると、左右の木々の葉先が触れ合い、木漏れ日がきらめいていました。端の方には清水の流れがあり、一葉、二葉の色をのせてゆっくり流れ、いきました。あの美しい色を失わないうちに海までたどり着いてほしいものです。

茶じよけ

「考え方と行いで変わっていきの人生である。今回取材した有川龍次さんのこの言葉は、強くわたしの心に残りました。龍次さんは、思うように動かない右手・右足があるからこそ、これまで当たり前だと思っていた「幸せ」に気付く、「感謝」の心を持つことができたと言います。▽「感謝」の心を持つこと、その気持ち伝えることは、とても大切なことだとあらためて感じました。わたしも、いつも周りに支えてもらっています。声を掛けてもらったり、励ましてもらったり、とてもうれしく思います。その感謝の気持ちも少しも返していきけるように、もっともつと成長し、頑張っていこうと思います。▽今年もあと残り1カ月。振り返ると、たくさんの人と出会い、多くのことを学びました。一つひとつの出会いに感謝するとともに、今年、広報紙作成に対し、さまざまな場面で協力してくれた皆さん、そして声を掛けてくれた皆さん、支えてくれた皆さんに本当に感謝します。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。」

わが家の一番星



松山 歩夢くん(3歳)
歩積くん(0歳)

◎平成20年11月7日生まれ
◎平成23年1月3日生まれ
◎誠さん・真奈美さんの長男・二男
やんちゃなお兄ちゃん、泣き虫な弟君と元気に大きくなってね!



末原 琉菜ちゃん(1歳)

◎平成22年7月26日生まれ
◎大樹さん・ゆかりさんの長女
明るく元気なわが家の子じちゃん☆これからもたくさん笑わせね!

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

◎町章

町の木「イチョウ」を圖案化したもので、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/サツキ
- ◎町の鳥/ホオジロ
- ◎町の木/イチョウ

◎町のおいたち

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。徳川時代は薩摩藩に属し、明治初年五戸長を一元として、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つて村造りをなし、ここ三股の基礎が築かれたのです。

明治23年、町村制実施により三股村となり、昭和23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。

三股町の人口

平成23年11月1日現在

- ・男/11,551人
- ・女/13,350人
- ・計/24,901人
- ・前月比+28人
- ・世帯数/9,602戸(+4戸)
- ・出生/32人
- ・死亡/22人
- ・転入/85人
- ・転出/67人

No.496
2011.12

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
URL http://www.town.mimata.miyazaki.jp/

いきいき げんき! ～大人もいっしょに食育～

★たのしく・かしこく・きちんと食べる★

旬の食材は おいしい! 栄養価が高い! 安い! とい
いことづくしです。旬の食材を使った健康バランス食を
紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

12月の旬食材 ニンジン: 1年中出回っていますが、
本来の旬は 9～12 月です。町内でもジュース用に加工
されるニンジンが最盛期を迎えています。独特のニンジ
ン色はβ-カロテンによるもので、体内でビタミン A に変
わり、皮膚や粘膜を保護してくれます。

材料はすべて1人分です。

赤の皿 ローストビーフ

【主菜2つ(SV)】 212キロカロリー 塩分 1.2グラム

牛もも塊肉 100グラム	1. 牛肉の表面に黒コショウと塩をもみ込む。
油 大さじ 1/4	2. フライパンに油を熱し肉の表面に焼き色をつけるように強火で回し焼く。
赤ワイン 10cc	3. 赤ワインとブーケガルニを加えてフタをして弱火で10分蒸し焼きする。
ブーケガルニ 適	4. 裏返して3分蒸し焼きにする。
黒こしょう 適	5. 肉を取り出し、アルミホイルで包み30分以上放置して粗熱を取る。
塩 小さじ 1/5 (A)	6. ソースを作る。(A)の材料を肉を取り出したフライパンに入れ、軽く煮詰める。うすく切った肉にかけていただく。
水 20cc	
すりおろしたタマネギ 大さじ1	
マスタード 小さじ 1/5	
しょう油 小さじ 1/5	
みりん 小さじ 1/5	

白の皿 にんじんゼリー

52キロカロリー 塩分 0グラム

ニンジン 20グラム	1. ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
水 適宜	2. ニンジンは薄い半月切りにしてなべに入れ、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったらオレンジジュースと一緒にミキサーにかける。
オレンジジュース 50ミリリットル	3. 鍋に移し、蜂蜜を加えて温める。
粉ゼラチン 1グラム(1/5袋)	4. 火を止め、ゼラチンを加えて溶かしたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
水 大さじ 1/5	
蜂蜜 小さじ1	

緑の皿 ニンジンとモヤシの春雨サラダ

【副菜1つ(SV)】 109キロカロリー 塩分 1.4グラム

ニンジン 15グラム	1. ニンジンは3センチ長さの細切り、チクワも同じ長さで細く切っておく。
モヤシ 20グラム	2. 大きめのボウルに(B)の材料を入れてよく混ぜておく。
春雨 5グラム	3. 鍋に湯を沸かし、春雨をゆでる。表示の1分前にニンジンを加え、30秒前にモヤシを加えてゆでる。
豚ミンチ 15グラム	4. ザルに入れて湯を切り、すぐにたれのボウルに入れる。
チクワ(小) 1/2本	5. フライパンで豚ミンチを炒め、ボウルに加える。ちくわも加える。
細ネギ 5グラム	6. 粗熱が取れたら器に盛り、上に小口切りにしたネギと粗みじんしたピーナツをかける。
ピーナツ 3グラム(B)	
ナンプラー(濃口しょう油) 小さじ1	
オイスターソース 小さじ 1/4	
砂糖 小さじ 1/2	
レモン汁 小さじ 1/2	
おろしにんにく 小さじ 1/10	

黄の皿 ごはん

100グラム

【主食1つ(SV)】 168キロカロリー 塩分 0グラム

緑・白の皿 ゴボウのクリーミースープ

【副菜1つ(SV) 牛乳1つ(SV)】 132キロカロリー 塩分 0.7グラム

ゴボウ 20グラム	1. ゴボウはたわしで水洗いし、うすい斜め切りにして水に放つ。
タマネギ 20グラム	2. タマネギは薄切り、ジャガイモは半月切りにする。
ジャガイモ 30グラム	3. 鍋にバターを熱し、水気をきった具を炒める。
バター 2.5グラム	4. しんなりしたら水とコンソメを加えてやわらかくなるまでフタをして煮る。
水 50ミリリットル	5. 火を止めて牛乳を加え、ミキサーでなめらかにする。鍋に戻し温める。塩コショウで味を調える。
牛乳 100ミリリットル	
固形スープの素 1/4コ	
塩コショウ 少々	

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。