

MIMATA

Public Relations

「なんでもない毎日に
ありがとう。」



2

特集 ありがとう

町立文化会館の10周年記念演劇
「おはよう、わが町」にみる、わが町「みまた」

お知らせ
三股町国民健康保険
知って得する!!国保の話

Proud!
Japan

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA Public Relations 2 Vol.498

広報みまた 平成24年2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

「演劇・時空の旅」シリーズ#4 1597年/イギリス

フォールスタッフ

ウィンザーの陽気な女房たち

逃げろ、阿呆ども！

2011-2012 シーズン・テーマ
演劇・ダンス
【そこからの脱め / from a girl】

原作：ウィリアム・シェイクスピア
翻訳：小田島雄志
構成・演出：永山智行
【脚本】宮崎県立芸術劇場演劇ディレクター

2/26(日) 三股公演
■時間 午後2時開演 (開場は30分前)
■料金 一般3,000円(当日3,500円)
小学生～高校生1,500円(当日も同じ)
■出演 あべゆう(劇団こみく劇場・宮崎)、
大畑佳子(飛ぶ劇場・北九州)、椎木樹人
(万能グローブガラバゴスタイナモス・福岡)、
末永都(F's Company・長崎)、高野桂子
(Village80%・福岡)、中村雪絵(劇団ぎや・
福岡)、松岡優子(ゼロソー・熊本)、森岡光
(不思議少年・熊本) パーカッション演奏:
谷口潤実(宮崎)
■主催 財団法人宮崎県立芸術劇場
■共催 三股町・三股町教育委員会

詩人・朗読 作/編曲・ピアノ 三股町立図書館開館10周年記念

谷川俊太郎 × 谷川賢作

詩の朗読と音楽のコンサート

～一夜だけの詩遊び～

詩を贈ることについて

誰にもあげることのできないのだ
詩はネクタイとはちがって
私にするわけにはいかないから
書かれた瞬間から言葉は私のものでも
あなたのものでもなく万人のもの
どんなに美しい献辞を置いても
どんなに個人的な思い出を連ねても
詩を人目からかくすことはできないだろう
当の詩人のものでもないのだから
詩は誰のものでもありうる
世界が誰の所有でもないのに
すべての人のものであるのと同じように
詩は微風となって人々の間をめぐる
稲妻となつて真実の顔を一瞬照らし出す
アクロスティックの技巧をこらして
愛する者の名をひそかに隠してみても
詩人の望みはいつも意味の彼方へとさまよい
おのが詩集にさえ詩を閉じこめまいとする
詩を贈ろうとするとは
空気を贈ろうとするのに似ている
もしそうならその空気は恋人の唇の間から
音もなくこぼれおちたものであってほしい
まだ言葉ではなくすでに言葉ではない
そんな魂の交感にこそ私たちは
焦がれつつけているのだから
こんなふうに言葉に言葉を重ねながら

作：谷川俊太郎 演出：一夜だけの詩遊び

3月9日[金] 午後7時開演 (開場は30分前)
●料金 一般(高校生以上) 1,000円 小・中学生 500円
未就学児 無料 (親子室をご利用になれます)
※電話予約可 ※WEB予約可 (三股町立文化会館ホームページ)
※全席自由 ※当日券は500円増
※前売にて完売の場合「当日券」はありません

●チケット取扱 / 三股町立文化会館 (Tel.0986-51-3462)
三股町立図書館 (Tel.0986-51-3200)

さあ！感動の世界へ♪

山内達哉 meets 叶高 & 温故知新 CONCERT 2012

叶高

石井秀弦

上之園謙治

■日時 3月8日(木) 午後7時開演 (開場は30分前)

■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)
ペア3,000円(前売のみ)
※未就学児も入場できます。(他のお客さまでご迷惑にならないようお願いいたします) ※全席自由 ※電話予約可、WEB予約可

■プログラム 山内達哉のオリジナル曲(新曲)から、皆が知っている心躍る名曲まで、聴いて、歌って、笑って一緒に“感動”しましょう♪

■出演 山内達哉：ヴァイオリン
大河内淳矢：尺八
井尻兼人：チェロ
小堺香：ピアノ

■ゲスト 叶高：ヴォーカル(サーカス)
石井秀弦：津軽三味線
上之園謙治：パーカッション
都城少年少女合唱団

昔 そここにあった 暮らし

今 ここにある 暮らし

昔 そここにあった あの人

今 ここにいる あなたとわたし

皆が 三股の今日を作っている

わたしも 明日の三股を作っていく

特集

ありがとう

町立文化会館の10周年記念演劇

「おはよう、わが町」にみる、わが町「みまた」



平成23年11月3日、町総合文化施設は開設10周年を迎えました。

冒頭の言葉は、町立文化会館がそれを記念して行った演劇「おはよう、わが町」の一節です。

この「おはよう、わが町」は、出演者、音楽や台本など、これまで文化会館にかかわってきた人・育ってきた人たちを中心に、三股でしか作れない、三股町立文化会館にしか作れない演劇を目指して作り上げられたもの。この取り組みを通して見えてきたものは、10年間で生まれた、たくさんの人たちの「ありがとう」でした。今号では、町立文化会館の10年を振り返るとともに、わが町、三股を見つめます。

ありがとう

「おはよう、わが町」とは…

アメリカの劇作家ソーントン・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々の暮らしを描いたものです。劇作家・演出家 永山智行の構成・演出のもと、総勢30人を超える町民キャストが出演。台本は2006～2010年三股町立文化会館戯曲講座の受講生から5人が執筆し、音楽も地元の音楽家が担当。三股でしかできない、三股町立文化会館でしかつくれない、「芸術文化の地産地消」作品です。



積み重ねてきた10年の軌跡

これまで文化会館が積み重ねてきた10年という歳月。会館の活動は、音楽、演劇、コンサートなどを通して、たくさんの方の笑顔や感動をたくさんいただきました。また、長期的人材育成事業「演劇ワークショップみまた座」や、演劇の脚本・台本を書く「戯曲講座」をやり続けてきた。その開講など、「人」を育てる事業も展開してきました。

こうした月日の中で共に育ってきた「人」その「出会い」や「絆」、そこから生まれた「思い」を重ね合わせて作り上げられたもの、それが10周年記念演劇「おはよう、わが町」なのです。

この演劇には、一般公募22人を含む総勢32人の町民が出演。台本は、演劇の脚本・台本の作成を学ぶ「戯曲講座」の受講生（平成18年～22年）から5人が執筆し、音楽も地元の音楽家が担当しました。

昨年2月から脚本の作成が始まり、5月には役者もそろったの旗揚げ式が行われました。それから稽古を重ね、思いを重ね、約1年という月日を経て、12月24日、25日の公演を迎えました。

皆で交わす会話の先に 一つの文化が生まれた

最初は皆、緊張した面持ちで稽古が始まりました。目標は、「おはよう、わが町」演劇公演を成功させること。それに向かって進む中で、皆たくさんの会話を交わしました。意見を出し合

い、自分を自由に表現し、そこから多くの感情が生まれ、笑い、泣き、喜びを共にしてきました。

世代を越えたかわりの中で、昔の三股町のことを教わったと笑顔が浮かべる人がいました。裏方で支えてくれる人たちのおかげで、思い切り演じることができると感謝する人がいました。応援してくれる家族がいて、家族との会話が增えたと話す人がいました。

ふれ合いの中で、たくさんの会話が生まれ、多くの思いが生まれ、とぎすまされていきました。そうして、「おはよう、わが町」という一つの文化ができあがったのです。

まさにそこが、文化会館が目指している「思い、育み、知の創造」なのです。

この公演を通して見えた わがまちの縮図

また、この公演を通してたくさんの方のチカラが集結し、多くのことが見えてきました。

それは、誰かは誰かに支えられて生きているということ、何かを始めるのに遅いことはないということ、相手の気持ちを考えるということ、「今」を大切にしていけば、未来は「今」の積み重ねでできていくということ、かつて生きてきた人たちのおかげで、今のわたしたちがいるということ、このまちで暮らしたすべての人が、このまちを作っているということ、このまちで暮らすすべての人たちの思いで、このまちができていくということ。「おはよう、わが町」演劇は、「三股町」の縮図でもありました。



表舞台に立つ人々を、たくさんの裏方が支えました。信頼関係と感動の共有は、皆の心をひとつにしました



台本を作成した一人 19年度戯曲講座受講生 今村理絵さん（三原） 命のつながりを 考えさせられました



「作成していく中で、三股町の以前の資料などを見せていただきました。その中には、知らないこともたくさんあって、こんなにすてきなまちだったんだ、とあらためて気付かされることも多くありました。5人で話し合いながら作成し、それはとても楽しい時間でした。完成した台本の中で、こんな場面があります。『かつて生きてきた人たちのおかげで今のわたしたちがいる。親が出会ってわたしがいる。だから今度は、わたしがあなたと出会って、新しい出会いを生む番だ』。わたしが一番好きな場面です。自分の家族のことも考えさせられながら、皆がつながっているのだなと感じました。今回も、この作品にかかわれたことで、新たな出会いが生まれ、新しいものが生まれて、そして次へ、未来へつながっていくのだと思います。作品を通して、今まで以上に三股に愛着がわきました。稽古を見に行くたびに、もっと好きになりました。この作品に出会えたこと、皆さんに出会えたことに感謝したいです。そしてそれは、かけがえのないわたしの財産になりました」



今元里司さん
(東植木)

この演劇、出演者との出会いを通して、地元の良さに気づき、このまちの一人よかったと、あらためて思いました。ますます三股が好きになりました



別府勝子さん
(東植木)

舞台上思い切り演じることができなのは、裏方で走り回っているスタッフのおかげ。皆で一緒に作り上げる、そう思わせてくれた皆さんに本当に感謝したいです



外園杏里沙さん
(中原)

さまざまな世代の方と過ごす中で、昔の三股のことも教えてもらい、貴重な経験でした。演劇を通して、家族の大切さや「今」を大事にすることの大切さを教わりました



二見亜紀美さん
(前目)

このチームの一人よかった。年齢も仕事も学校もさまざまな人たちが、同じところ一つのものを作る場所がこのまちにはある、ということを感じました



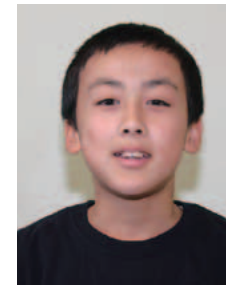
原田富士子さん
(上米)

若い人たちの中に混ざって演劇ができたことが、とても楽しかったです。77歳での挑戦でしたが、人生の大きな1歩を飾ることができ、とてもうれしく思います



矢野智彦さん
(山王原)

わたしは、三股に引っ越してきてまだ4年ですが、この演劇を通して三股を知ることができました。方言にも三股にも愛着を覚え、もっと知りたくなりました



栗畑匠くん
(東植木)

お父さんに誘われて一緒に出演しました。お母さんも応援してくれて、家でも稽古に励んだり。この演劇を通して、家族も一つになれたような気がします

Message

「おはよう、わが町」の住人(出演者)たちに、公演を終えての感想を聴きました



平成23年5月、「おはよう、わが町」旗揚げ式の様子



構成・演出を手掛けた

永山智行さん(劇団こぶく劇場)

「人と話すこと、遊んだりすることなど、皆が」今「している、身近な生活そのものが演劇。自分の身一つがその道具なんです。」

劇場は、さまざまな世代の人たちが何でも自由に表現することができる、広場のような場所だと思いのです。会館は、そんな広場を目指してきました。

演劇を通して、心と体をおつけ合う。そこには周りを認識しながら、自分は人と何が違うのかを学ぶ機会があります。こうしたらどうなるだろうという想像や、他人との価値観・環境の違いを学んで、自他を尊重すること。またその中で、「答えがあるもの」ではなく「答えのないもの」を考える力を育てること。今の時代だからこそ、そういう視点を持った「人」を育てる、将来のまちを担う子どもたちを育てていくことは、文化会館の使命でもあると思っています。その一つとして、「演劇ワークショップみまた座」に携わり、今年で8年目を迎えます。

そうやって過ごしてきた10年間。この10年の中でたくさんのお出会いがあり、今日が、今が、ここがあるのでと思います。それらを皆で分かち合い、世代を越えて表現できる場所、そんな

広場(会館)がこのまちにはあります。今日、いま、ここで、あらためてこの文化会館での10

年分のお出会いにありがとうを言いたいですね。

そして、これまでの出会い、そのつながりがあって、今回の『おはよう、わが町』チームが結成されました。一人ひとりが考え、感じ、触れ合いながら、誰一人欠けることなく作り上げることができました。

今回の企画がなければ、18歳と77歳の人が同じ舞台に立つことはなかったと思うんです。いろいろな人たちがこの広場(会館)で「ばったり」出会う。そして自由に表現できる。そんな奇跡のような場所がこのまちにはあります。わたしは、それを誇りに思います」

「思い、育み、知の創造」はぐく

人、文化、地域が共に育つ 未来を見据えて

「人」をはぐくみ、「文化」をはぐくんできていくために、会館はこれまで、文化、人、そして地域が共に育つ施設を目指してきました。

そのために、このまちには長期的人材育成事業「演劇ワークショップみまた座」があります。このみまた座は、小中高校生で構成され、演劇や舞台づくりを通して心豊かな人材を育成していくという取り組みです。

人は、古くから言葉を自在に操り、思いの丈を伝えてきました。溢れ出る心の叫びは、いつの日か言語を越えて音楽や舞踊を生み出します。人の息づかいや営みに寄り添い、地域や時代とともに姿形を変えていく文化―それは人が生きるための「尊い知恵」でもあります。

これらの財産を育てていくためには、目先の感動だけではなく、この会館が、文化が、長い間わたしたちに愛され、身近に感じられる環境になればなりません。そこで会館は、人と文化が共に育つ未来を見据え、子どもの成長に視点を置いた、この「みまた座」を立ち上げたのです。

日常の中に「普通」にある文化会館

会館は、イベントがある時に足を運ぶという施設ではなく、いつでも立ち寄れる、普段の生活の中で当たり前にそばにある存在を目指してきました。

「みまた座」は、本年度で8年目を迎えます。その間多くの卒業生を輩出し、今年3月、第8期生が卒業を迎えます。

第1期卒業生の今元佑美さん（東植木）は、今でも「文化会館は第2の家」のような存在だと話します。そして、指導者やスタッフも含めて、みまた座は「家族」のような存在だと。それは、短い時間では築くことはできないものです。ここで過ごした時間の積み重ね、その中で成長、世代を越えた人たちとのかかわりや信頼関係が、いつしか佑美さんにとって、「会館は日常の中に当たり前にある、なくてはならない存在」となっていたのかもしれません。

こうしてはぐくんできた「みまた座」の存在は、今回の「おはよう、わが町」公演を成功に導く中で、なくてはならないものとなったのです。

「おはよう、わが町」との出会いから

「おはよう、わが町」との出会いから、10年という月日の中ではぐくんできた「思い」や「絆」

が見えてきました。

そして「文化」は、わたしたちの日常から、会話からはぐくまれていきます。このまちには、それを分かち合える「人」がいる、このまちには、そんな「広場（会館）」があります。

そして、かつて生きていた人、今、生きている人、これから生まれる命……。こうした時間の流れの中で、受け継がれ、つながっていく人と人がいます。そうした人たちの思いや願いのおかげで、わたしたちは今、ここにいます。

それは、このまちも同じなのかもしれません。このまちで暮らしたすべての人の思いや願いがまちを作っているということ、このまちで暮らすすべての人たちの思いや願いで、このまちができていくということ。

そのつながりを感じた時、そこから生まれてきた言葉は、たくさんの人たちの「ありがとう」でした。

そして、11年目の幕が開きました。町立文化会館はこれからもずっと、わたしたちのそばに、わが町、「みまた」にあるのです。

特集

町立文化会館の10周年記念演劇
「おはよう、わが町」にみる、わが町「みまた」

ありがとう

みまた座第1期卒業生
今元佑美さん（東植木）
文化会館は、
第2のわが家



「小学4年生の時、みまた座に入りました。当時、みまた座の仲間や会館の人たちに会いに行くのが楽しみで、親に早く行くことせかしていたことを覚えています。学校帰りに寄って、宿題をしたり、遊んだりもしました。騒ぎ過ぎたら怒られたこともあって（笑）。わたしの日常生活の中で、会館は第2の家みたいなものです。仲間や会館のスタッフの人たちに会えないと、どこか寂しく、いつの間にか、会館はなくてはならない存在になっていました。また、演劇を通して、登場人物の気持ちを考えるようになり、そして普段の生活の中でも、自然に相手気持ちを考えることができるようになりました。そんな経験から、わたし自身成長できたような気がします。みまた座を卒業した今でも、会館に行くとか何かほっとする自分に気付きます。時々落ち込んだりした時も、ここに来ると、また頑張ろうという気持ちになります。周りの人たちや演劇から、とてもたくさんのお話を教わりました。そしてそれは、わたしの自信にもなり、大きな支えでもあります。そしてこれからも、文化会館はわたしの第2の家です」



三股町長

木佐貫辰生

「町総合文化施設の10周年を迎え、これまでさまざまな人それぞれの思いが、「おはよう、わが町」という一つの作品を核に幾重にも広がり、公演の成功へと導きました。本公演を通じ、本町の未来を育てていく大きな力、その思いを、あらためて強く感じたところです。このまちに住むすべての人に「わが町、三股でよかった」「これから三股で暮らしていきたい」。そう言っていただけよう、今後も総合文化施設はもちろん、あらゆる分野で個性あふれるまちづくりに努めてまいります」

知って得する!!国保の話

知っ得・納得・国民健康保険

「こんな時、どうすればいいの？」をお知らせします

★今回は「入院にかかる医療費」
についてお知らせします。



○入院することになりました。

医療費の負担が大きいのではと心配です。
どうすればいいのでしょうか？

医療機関に「限度額適用認定証及び標準負担額減額認定証(ともに黄色いカード)」を提出しましょう。

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

区 分		食事代	備考
住民税 非課税 世 帯	長期入院非該当の時	210円/食	
	長期入院該当 ^{*1} の時	160円/食	
	70歳以上で所得が一定基準以下 ^{*2} の人	100円/食	

※住民税課税世帯の人の場合は1食あたり260円となっています。

^{*1} 過去1年間に90日以上入院がある場合[70歳以上は低Ⅱの人のみ該当]
^{*2} 年金収入だけの場合、年間80万円以下の収入の人

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

70歳未満の人

区 分	限 度 額	適用4回目 ^{*3} から
-----	-------	------------------------

②湯たんぽ、あんか、電気あんか

厚手のタオルや専用カバーなどに包んでいても、低温やけどを起してしまうことがあります。就寝前に早めに布団に入れ、温めておき、就寝時には布団から出すようにしましょう。足を押しつけたら、乗せたりすると、血流が悪くなりやけどの進行が早まってしまうことがあります。

③電気毛布・電気敷布

就寝前に早めにセットし布団を温めておき、就寝時には電源を切りましょう。または、タイマーを一定程度にセットし、一晩中使用することは避けましょう。

④電気コタツ・ホットカーペット

電気コタツに入ったまま、またホットカーペットの上で眠らないように注意しましょう。

⑤ストーブ

足元近くに長時間置かないようにしましょう。また、ストーブの前で眠らないようにしましょう。

○「低温やけど」になったら、医療機関へ

低温やけどの症状は、「皮膚が赤くなる」「少しピリピリする」などです。通常のやけどと違って、水で冷やしても効果があまり期待できません。見た目に異常がないように見えても、自己判断せず医療機関を受診しましょう。水ぶくれができた場合は、自分でつぶしたり、アロエや油、みそなどを塗ったりしないようにしましょう。傷から感染する恐れがあります。

例えば、60歳の人が

- ・2月1日に入院して2月10日に申請をした場合
…2月1日から食事代が減額され限度額も適用されます。
- ・2月1日に入院して3月10日に申請をした場合
…3月1日から食事代が減額され限度額も適用されることになります。

したがって2月分は自己負担額3割をいったん全額支払うことになりますし、食事代の減額はありません(食事代についても、やむを得ない理由がある場合に限り、申請すると後日返金される場合もあります。ご相談ください)。

- ②これらの区分については、一般的には保険証の発行と同じで8月1日から翌年7月31日までが区切りとなっています。医療機関に提示した後、有効期間内は大事に保管してください。
- ③高額療養費に該当した場合は、ハガキでお知らせしています。あくまでも申請しなければ返金されません。必要書類をそろえて申請するようにしてください。

4月1日からは制度が一部変更になり、外来診療(保険薬局を含みます)も限度額までの支払いで済むようになります。高額な外来診療を受ける場合は、入院に限らず限度額適用認定証の申請を行い医療機関へ提示すれば、1カ月の支払いが限度額までとなります。

また、3月31日以前に申請された限度額認定証については、引き続きそのままご利用できますので、新たな申請の必要はありません。※後期高齢者医療も同じです。

Topics

「低温やけど」に気をつけて

○軽くみないで「低温やけど」

使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気あんか、電気毛布、電気こたつなど、いずれも寒さが厳しい冬の季節には、かかせない暖房グッズです。熱すぎず、ほどよく気持ちよく暖まることができる優れたものですが、最近、これらの暖房グッズで「低温やけど」を負う人が増えてきています。

低温やけどは、痛みを伴わず気付かないうちに進行することが多いので、注意が必要です。暖房グッズを正しく使用し、「低温やけど」を未然に防ぎましょう。

○「低温やけど」は重症化しやすい

体温より少し高い、触れていて「暖かくて気持ちいい」くらいの温度でも、長時間触れ続けることで、やけどを負うことがあります。このようなやけどを「低温やけど」といいます。低温のため、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行するため、気付いたときには重症なやけどを負ってしまうことがあります。

特にかかと、くるぶしやすねなどは、皮膚のすぐ下に骨があるため低温やけどを負いやすいので注意が必要です。疲れがたまっている状態で眠り込んでしまふ、また、お酒を飲み過ぎて居眠りしてしまうような時は、熱さに対して反応が鈍くなっている可能性があるため、特に注意しましょう。

○暖房グッズを上手に使いこなして、低温やけどを防ぎましょう

①使い捨てカイロ

貼るタイプの使い捨てカイロは、必ず衣類の上



**長田壮年クラブ
厚労大臣感謝状を受賞**

長田壮年クラブ（尾山卓代表・22人）は、高齢者が安心して暮らせる地域を目指し、昭和58年設立以来、さまざまなボランティア活動を行なっています。今回その功績が讃えられ、12月22日、厚生労働大臣感謝状を受賞。その報告に役場を訪れました。

同クラブは、一人暮らしや高齢者世帯の見守り活動の推進、年末には鏡餅を届け、毎年高齢者から心待ちにして感謝されるなど、地域への多大な貢献が讃えられ、今回の受賞につながりました。



**青少年指導員パトロール
年末の事故・非行防止に**

青少年指導員連絡協議会（木下一義会長・50人）は、12月29日、「年末非行防止強化パトロール」を行いました。

これは、子どもたちの健全な成長を守るため、交通事故・非行防止などの見守り活動の一環として、毎年同協議会が行っているものです。三股交番前で行われた出発式では、パトロールに取り組む指導員の士気を高めました。

また、同協議会は毎月第3日曜日に町内を巡回するなど、長年にわたり地域の安全を守っています。



**おめでとう！
324人が新成人に**

平成24年の三股町成人式は、1月5日、町立文化会館で開催されました。今年の新成人は324人（男性166人、女性158人）で、うち272人が本式に出席しました。

式では新成人の山本大輔さんが先導役を務め、出席者全員で町民憲章を読み上げた後、木佐貫町長が代表の小川航平さんと丸目沙織さんに成人証書を授与しました。

続いて中原聡志さんが成人を迎えるにあたっての意見を発表。中原さんの力強い決意に、場内は大きな拍手で包まれました。

式典後は三股中当時の写真を用いたスライドショーや恩師へのインタビューなどが行われ、会場は和やかな雰囲気になりました。また、「三股町ジュニアリーダークラブ」が迫力ある早馬龍雲太鼓も披露し、成人式に花を添えました。



本式の企画運営を行った実行委員の皆さん



元気よく意見を発表した中原聡志さん



成人証書を受け取った、代表の小川さんと丸目さん



**第2回宮崎県市町村対抗
駅伝競走大会結果**
監督／前田 利保
助監督／山之内 吉光・竹町 勝伸
町村の部

順位	チーム名	タイム
1位	三股町A	2° 07'13"
2位	高 原 町	2° 09'19"
3位	美 郷 町	2° 09'50"
4位	五ヶ瀬町A	2° 13'00"
5位	高 鍋 町	2° 13'26"
6位	三股町B	2° 13'57"
7位	日之影町	2° 13'57"
8位	門川町A	2° 14'44"
9位	高千穂町	2° 16'09"
10位	綾 町	2° 16'10"
11位	国 富 町	2° 16'45"
12位	都 農 町	2° 17'16"
13位	椎 葉 町	2° 18'09"
14位	五ヶ瀬町B	2° 20'14"
15位	木 城 町	2° 22'03"
16位	新 富 町	2° 23'08"
17位	川南町	2° 25'42"
18位	門川町B	2° 26'10"
19位	諸塚村	2° 30'29"
20位	西米良村	2° 36'37"



選手、監督、コーチ、家族、スタッフ…、皆で勝ち取った結果だ



見事優勝のテープを切った、國分翔太くん



優勝旗を受け取る松野雄太くん



**第2回
宮崎県市町村対抗
駅伝競走大会（町村の部）で
2連覇達成！**

1月9日、県庁前をスタート・ゴールとし、「第2回市町村対抗駅伝競走大会」が行われました。本大会では、39・6区間を小学生から50歳代の選手が、各市町村の代表として、たすきをつなぎました。

本町チームは、前田利保監督のもと、2チームを結成。昨年にも増した団結力で約半年間の練習に励んできました。優勝候補のプレッシャーにも負けず、三股町Aチームが見事優勝（総合4位）に輝き、三股町Bチームも6位（総合18位）と大健闘をみせました。

また、本大会を通して「アスリートタウンみまた」の名を県内外へアピールするともに、これまで培ってきたチカラ、受け継がれるチカラ、はぐくまれるチカラといった、このまちの歩みや今後の可能性が見えた大会となりました。

「アスリートタウンみまた」を通して見えたこのまちの可能性

見事な規律で
「消防出初式」



出初式点検（通常・備品）・
発水の総合結果
1位／第7部、2位／第5部、3位／第2部

受賞者（敬称略）

【全国水防管理団体連合会】（功労者）中村修一（団長）

【県知事表彰】

（内助の功）黒木悦子（機動本部部長夫人）

【県消防協会会長表彰】

（功績章）黒木孝幸、野崎忠彦、兒玉八一・（精績章）兒玉道郎、大崎俊英、立山和利

【県消防協会都城支部長表彰】

（部）第6部・（団員）下石賢史、坂元博、内村介貞、坂元智紀

【町長表彰】

（幹部）里岡広志・（一般）南崎正一、川崎紀久、杉山雅英、ミクロスフエヤ、福田兼司、山元隆之、大峰康治、満行伸郎、河野孝則、福永栄一、田上尚彦、木佐貫雄一、中前みどり、谷口さとみ、永田祐樹、金丸浩介、別府大輔・（内助の功）黒木尚美（第3部部長夫人）、岡林光子（第5部班長夫人）、兒玉たえ子（第5部班長夫人）



【団長表彰】

（一般団員）和田真祉、川上雅己、中野亮一、釘崎伸吾、上村竜一、木下大輔、久保康洋、馬渡芳行、今村辰明、吉田厚也、東裕治、平木場悟、才田弘之

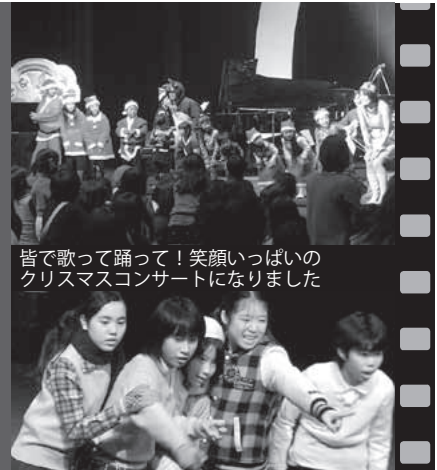
【退職報償者（銀杯）】

（1号）岩崎龍郎（元ラッパ隊隊長）・（2号）國部至（元第1部部長）、西村健一（元第2部部長）、野崎英明（元第3部部長）、横田耕二（元第7部副部長）

【都城地区農業共済組合会長表彰】

（最優秀賞）第2部代表部長／出水学、（優秀賞）第1部代表部長／田尻和吉、第3部代表部長／黒木明都





皆で歌って踊って！笑顔いっぱいの
クリスマスコンサートになりました

「おはよう、わが町」
のびのびと演じる役者たち



「12月にあった公演の報告です」

12月18日、0歳から楽しめるファミ
リコンサート「おいでおいでX・mas
X・masコンサート」がありました。皆
で歌ったり、踊ったり、途中、サンタと
トナカイが登場したりして…。お父さ
んもお母さんも子どもと一緒に、楽しい
クリスマスパーティーのひとときを文化
会館で過ごしました。

12月24・25日は「おはよう、わが町」
の演劇公演でした。5月に一般公募で集
まった皆さんは、自分の役をのびのびと
楽しんで演じていました。このお話は、
昭和30年代、平成の三股町を舞台にし
て、ある2つの家族を中心に進んで行き
ます。その時間の流れの中で、亡くなる
命、生まれる命、受け継がれ、つながって
いく人と人…。そうやってまちは作ら
れていくのだなと思う作品でした。木
佐貫町長、梶山棒踊りの皆さん、裏のス
タッフなど、いろいろな人がつながった
公演になりました。

「文化の祭典」

合唱・ダンス・舞踊・展示など、さまざ
まな団体が集う文化のお祭り。会館に
来て三股の文化を楽しもう！

第一部・童謡まつり（11日）

第一部・文化芸能まつり（11日）

第三部・元氣まつり（12日）

生涯学習作品展（11～12日）

演劇・時空の旅シリーズ#4

フォレストアップ

今年で4年目となる県立劇場のこの
企画。今回は三股にもやって来ます。1
月下旬から、九州各地で活躍中の俳優
が宮崎に集まり一カ月の間滞在し、今、
作品を作っています。世界の演劇の古
典を題材に、時間と空間の旅をしてき
たこの企画。今回は1597年・イギリ
スのウィリアム・シェイクスピアです。
この機会に、415年前の演劇に触れ
てみませんか？

・日時／2月26日（日）午後2時開演
・場所／町立文化会館

わたしに限って事故など…という過信

Y・O 25歳 運転手

わたしが生涯忘れることのできな
い日、そしてわたしが一人の尊い命を
奪ってしまった、幸せだったその人の家
族を一瞬にして不幸にしてしまった
日。

その日はいつものように出勤し、自
分の運転する大型トラックに荷物の
積み込み作業をしていました。運搬の
コースは、会社を出て少し幹線道路を
走り、後は高速一本というコースでし
たが、事故はその高速道路のインター
手前で起こりました。

わたしの走る時間帯は夜中で、その
道路は信号のタイミングを測って走
行すると、普段は信号で止まることは
ありません。その習慣が身に付いてい
たためか、前方の信号が黄色に見え
た時、ちよつと変に思いました。そし
て、視線を前方へ戻すと、進行方向右
側から左側へ走っている人を発見し
ました。わたしは驚いて無我夢中で回
避しようとしたが、その人影がミ
ラーガラスから消えた瞬間、頭の中が
真っ白になりパニック状態になっ
てしまいました。手足が硬直し、体が震
え、われに返ったときには事故現場か
ら離れていました。

気持ちを落ち着かせて、近くの公
衆電話から警察に事故の発生を報告
しました。そして、警察官が来ると、

警察署へと連れて行かれました。供述
調書を書いていく途中に、被害者の方
が亡くなったという連絡がありました。
その瞬間、わたしは刃物で刺された気
分で言葉も出ませんでした。

その日から、しばらく食事や喉を通ら
ず、涙も止まらなくなり、目を閉じても
被害者の顔や事故の瞬間のことが現れ
てきて、精神不安定の状態が何日も続
きました。

今でも事故のことを思い出すと体が
震え、涙が止まりません。今回のわた
しの事故の原因は、慣れからくる運転に
対する甘さと、「わたしに限って事故な
ど」という油断が大きな原因だったと
思います。

そのことによつて一人の命が奪われ
てしまったのです。本当に取り返し
つかないことをしたと、後で思つても
もう遅いのです。

そうならないためにも、運転には十分
注意しなければならぬのです。

毎年一万人以上の交通事故の死者が
出ます。しかし、その事故の被害者、加
害者として不幸になる人は、その何倍
もの人たちになります。そして、事故の
本当の恐ろしさ、悲惨さや辛さとい
うのは経験者にしか分からないのかもし
れません。なつてからでは遅いのです。
そうならないためにも一人ひとりが

●ベストリーダー

昨年、貸し出し回数が多かった本、A
V資料を紹介します。

【一般書】

- 1位 聖女の救済／東野圭吾
- 2位 流星の絆／東野圭吾
- 3位 1Q84 BOOK2／村上春樹
- 4位 あんじゅう／宮部みゆき
- 5位 1Q84 BOOK1／村上春樹

【児童書・絵本】

- 1位 かいつゾロリシリーズ／原
ゆたか
- 2位 ミッケ！シリーズ／ウォル
ター・ウィック
- 3位 おぼけマンションシリーズ／
むらいかよ
- 4位 ほうれんそうマンよいこの1
年生／みずしま志穂
- 5位 グリーンマントのピーマンマ
ン／さくらともこ

【AV資料】



「クリスマス会」のおはなし会の様子！



ダンボールでタペストリーを工作。
皆上手にできました！

1位 レミーのおいしいレストラン
2位 ミッキーのクリスマスの贈りもの
3位 とりのトロトロ／宮崎駿
4位 アバター／ジェームズキャメロン

●クリスマス会
12月25日、毎年恒例の「クリスマス
会」を開催しました。
当日は、午前中に写真会を行い、午後
からは、図書館職員によるおはなし会
を開催。おはなし会では、絵本を5冊読
んだ後、タオル人形劇「あかはなのロバ
くん」も行いました。
また、ダンボールでタペストリーを
工作したり、雑誌の付録を景品にした
じゃんけん大会もしました。クリスマ
スの図書館は、多くの親子連れでにぎ
わいました。

■休館案内（21日）くらしのカレン
ダ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）



◎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

新しいHOME

昨年はいろいろと新しいことや変
わったことを経験した一年でした。
日本での生活では、違った文化や
言葉を習うという壁がある一方、自
分自身の成長や新たな友情を築く機
会などがありました。

三股での生活に慣れるのに壁が
あったということは間違いありませ
ん。食べ物や注文することから、5
歳児が30人もいるクラスに何を教え
ようかと考えることまで、楽ではあ
りませんが、一日一日をしっかりと
楽しんでいます。

ほかのALTや職場でも新しい友
達がたくさんできました。いろいろ
な人たちに根気よく接していただき、
優しくされ、わたしが三股での生活
に慣れるために親身になっていろい
ろな相談に乗ってもらいました。こ
んなにすてきな友人たちに感謝して
もしきれない気持ちでいっぱいです。
新しい年とは新しい始まりでもあ
るので、わたしのこの新しいHOME
Eで、またこれからもあるであらう、
いろいろな壁や機会を楽しみにして
います。

わたしの今年の抱負は心配し過ぎ
ず、もつと笑うことです。あと、も
ちろん体重を
減らすこと。
あなたの今
年の抱負は何
ですか？



カースティン・エイツ

※ 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
悔悟の記録です。
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。
〔財団法人交通安全協会提供〕

住民基本台帳の一部の写しの閲覧に関する公表

平成22年11月1日から平成23年10月31日までに次のとおり、住民基本台帳の一部写しの閲覧がありましたので、住民基本台帳法に基づき公表します。
※ア＝閲覧年月日、イ＝申出者の氏名、ウ＝閲覧にかかる住民の範囲、エ＝利用目的の概要

- ①ア. 平成23年1月14日
イ. 株式会社ビデオリサーチ代表取締役社長 若杉五馬、(共同申出者) 日本たばこ産業株式会社 たばこ事業本部情報部長 田中康司
ウ. 大字樺山の在住者で大正10年5月1日～平成3年4月30日生まれの男女20人
エ. 日本たばこ産業株式会社が実施する2011年「全国たばこ喫煙者率調査」の対象者抽出
- ②ア. 平成23年6月15日
イ. 株式会社日本リサーチセンター代表取締役社長 鈴木稲博、日本銀行情報サービス局局长 大川昌利
ウ. 大字樺山の在住者で満20歳以上の男女15人
エ. 「生活意識に関するアンケート調査」の対象者抽出
- ③ア. 平成23年10月12日
イ. 社団法人中央調査社会長 中田正博
ウ. 大字樺山の在住者で16歳以上の

男女12人
エ. 「防災・エネルギー・生活に関する世論調査」実施のための対象者抽出
■問い合わせ
町民保健課 戸籍住民係
☎52-1111(内線114)

公的個人認証サービスの電子証明書を受けている人へ(お知らせ)

公的個人認証サービスの電子証明書の有効期間は、発行の日から3年間です。今お持ちの電子証明書の有効期限は、発行時にお渡しした証明書などで確認できます。

引き続きご利用になる場合は、失効する3カ月前から手続きができます。なお、失効した後でも、申請により新しい電子証明書の発行を受けることができます。
更新の手続きには、住民基本台帳カード(住基カード)の暗証番号・公的個人認証(電子証明)のパスワードが必要になります。以前設定した暗証番号・パスワードを確認のうえ、役場 町民保健課 戸籍住民係(1階3番窓口)へお越しください。なお、暗証番号・パスワードを忘れた場合は、申請窓口でお申し出ください。
■手続きに必要なもの＝
・住民基本台帳カード

・写真付きの公的証明書(運転免許証など)
・手数料500円
・公的個人認証のパスワード
■問い合わせ
町民保健課 戸籍住民係
☎52-1111(内線114・115)

アスリートタウン三股～「第11回チャレンジRUN&ウォーキング大会」参加者募集

～第1回地区対抗 駅伝大会同時開催～

年齢を問わず誰でも参加できる持久走とウォーキングの大会です。
「チャレンジRUN」は、親子ペアで走るファミリーの部や、順位・タイムを気にせずマイペースで走れるフリーの部もあります。
「ウォーキング大会」は、三股町の自然や景観を楽しみながら歩けるコースとなっています。
すてきな景色が当たる抽選会もあります。家族、友人を誘って参加してみたいかがでしょうか。
また、地域交流を目的として、今回から町内各地区の小学生から一般の代表選手による駅伝大会も開催しますので、皆さんぜひ応援してください。

■期日＝3月4日(日)
■場所＝町立文化会館前(スタート・ゴール地点)
■内容＝
【チャレンジRUN】
◆対象者・距離
・ファミリーの部(親子ペア): 1^{キロ}
・小学生: 低学年1^{キロ}、高学年1.5^{キロ}
・女子の部: 3^{キロ}(中学生、一般年次別)
・男子の部: 5^{キロ}(中学生、一般年次別)
・フリーの部: 3^{キロ}(性別年齢不問)
※ファミリー、フリーの部を除く各部門で上位の選手を表彰します。
【ウォーキング】
◆コース
文化会館～RUN 3^{キロ}地点～サテライトみまた～文化会館(約7^{キロ})
◆対象者
小学3年生以下の参加については、保護者同伴とします。
※雨天の場合は、武道体育館でレクリエーションを実施します。
■参加料(RUN・ウォーキング)＝
①小・中学生……………500円
②一般(高校生以上) ……1,000円
③ファミリー(ペア) ……1,000円
※参加者全員に参加賞があります。
■申込方法＝
申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて申し込んでください。参加料は口座振り込みもできますが、振

り込み手数料は各自負担となります。
■申込締切＝2月17日(金)まで
■申し込み・問い合わせ
町教育委員会
教育課 生涯学習係(中央公民館内)
☎52-1111(内線432・433)

町村交通災害共済の加入申し込み

交通災害共済は、交通事故で死亡・障害・ケガをした場合に、お互いに助け合い、見舞金を支払いする制度です。次のとおり加入申し込みを受け付けます。
■募集期間＝2月1日～3月31日
(個人加入は、4月1日以降も随時受け付けます)
■共済期間＝4月1日～平成25年3月31日まで(1年間)
■加入資格＝三股町民・外国人登録者
※就学のため一時的に町外に転出している人も加入できます。
■申込方法＝申込書に必要事項を記入し共済掛金を添えて支部長・役場(案内窓口)・郵便局(ゆうちょ銀行)で申し込みください。
※申し込み用紙は、支部長宅に配布します。また、役場(案内窓口)にもあります。
■共済掛金＝1人につき500円
■交通災害共済窓口・問い合わせ
役場 案内窓口
☎52-1111(内線182)

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12月1日から28日まで					
寄 付 者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
政野 隆司	母	ミエ	93	谷	3万円
永吉 美子	父	飯田義光	80	上 米	10万円
高橋 一郎	母	ミワ子	85	山王原	5万円
橋口 三男	母	フヂエ	98	前 目	5万円
中村 輝文	母	ミサ	95	谷	3万円
大村イツ子	夫	一	70	上 米	3万円
西村 久光	母	トミ	92	大鷲巢	3万円
田中 省三	母	ナツ	99	上 新	10万円
脇田百合子	母	長友美奈子	82	東 原	10万円
佐澤 正子	夫	利乾	92	山王原	10万円
尾山 卓	義母	飛岡ヨシエ	100	轟 木	5万円

赤義援金のお礼と報告

日本赤十字三股分区分・奉仕団でNHK海外たすけあい募金活動を行った結果、4万8,650円の義援金が寄せられました。皆さまのご協力ありがとうございました。

日赤三股分区分奉仕団
会長 内村ノリ子

放課後児童クラブ利用のご案内

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

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

■開設日時・開館時間など＝
月曜日から土曜日(夏・冬・春休みも開設)
・学校開校日…………午後2時から午後6時まで
・土曜日……………午前9時から午後6時まで
・夏・冬・春休み…午前9時から午後6時まで

■休館＝日曜日、祝日、お盆(8月13日～15日)、年末年始(12月29日から翌年1月3日まで)
■登録期間＝4月1日～25年3月31日
■対象児童＝放課後に就労などで保護者のいない児童※原則として平成24年4月現在で小学校1年生から3年生までの児童、そのほか健全育成を図る必要がある児童
■登録申請＝放課後児童クラブに登録を希望する児童の保護者は、①「放課後児童クラブ登録申込書」と②「就労・内職証明書」を提出してください(定員を超える場合は、調整のうえ決定します。必ずしも希望の放課後児童クラブに登録できるとは限りませんのでご了承ください)。

申 請 期 間	2月18日から3月10日まで
申請書類提出先	各児童館に申請期間までに提出してください

■登録許可＝申請期間内の申請者には、3月中旬以降に各児童館より「三股町放課後児童クラブ登録許可書」を渡します。
■帰宅時の送迎＝児童の送迎は保護者の責任で行うのが原則です。学校終了後、児童は直接クラブへ向かい、帰宅の際は午後6時までに迎えが必要です。土曜日、夏休みなどは送迎をお願いします。
■問い合わせ＝
福祉課 児童福祉係 ☎52-1111(内線166)
または実施児童館

■実施施設(児童館)＝

名 称	開 設 場 所	電話番号
三股小児童クラブ	三股小児童クラブ室	4月設置予定
ブラザ児童クラブ	第2地区交流プラザ	52-1099
上米児童クラブ	上米満児童館	52-4373
新馬場児童クラブ	新馬場児童館	52-3948
東原児童クラブ	東原児童館	52-0336
今市児童クラブ	今市児童館	52-1814
植木児童クラブ	植木児童館	52-1092
夢池児童クラブ	夢池児童館	52-3947
前目児童クラブ	前目児童館	52-4844
梶山児童クラブ	梶山児童館	52-1251
長田児童クラブ	長田児童館	54-1213
宮村児童クラブ	宮村児童館	52-5533

※三股小児童クラブは、現在の山王原児童館(☎52-1091)で受け付けを行います。

Children

子ども

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん健診

- 期日＝3月1日(木)
- 受付＝午後1時～1時30分
- 対象者＝平成23年偶数月生まれの乳児
- 持ってくるもの＝母子手帳、タオル3枚

※相談料無料で助産師によるおっぱい相談が受けられます。ぜひご利用ください。

子育て支援センターからのお知らせ

●子育て支援センター ☎52-8101

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

- 期日＝2月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＝2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
- 「小さな音楽会」による生の歌と演奏で、楽しい時間を過ごしましょう。

●おはなし会

- 期日＝3月1日(木)
 - 時間＝午前10時～11時
- 読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」さん

●誕生会

- 期日＝3月6日(火)
- 時間＝午前10時30分～11時30分
- 内容＝1～3月生まれのお友達をお祝いします。

ファミリー・サポート・センターたんぼぼからのお知らせ

●ファミリー・サポート・センターたんぼぼ ☎52-8101

「まかせて会員(子育ての援助を行いたい人)」の講習会を開催します。まかせて会員は、まず入会申込書を提出し、センターの承認を受けてから講習会へ参加できます。

●講習会

- 期日＝3月14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＝2月20日(月)

■時間＝午前10時～11時

※ストレッチや「歩く」動作を中心とした運動をします。

●はたちの献血キャンペーンについて

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

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

■問い合わせ

献血センター カリーノ ☎0985-23-0007

●個別がん検診の受診期間が終了します！

本年度の個別がん検診は2月末で受診期間が終了します。前立腺がん、乳がん、子宮がん検診は、元号で偶数年生まれ(例：昭和32年、昭和60年、平成2年など)の人が対象です。受診を希望する場合は2月中に受診してください。事前に医療機関へ予約が必要です。

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

●花粉症について

日本人の約2割が花粉症だといわれています。花粉症患者の多くはスギ花粉が原因です。多くの人が花粉症に悩まされていますが、早めに適切な治療を行い、対策を怠らないことで、症状を和らげることができます。

花粉症の症状は、季節的にも風邪と間違えやすいです。熱はないのにくしゃみや鼻みずが止まらない場合は、『スギ花粉症』かもしれません。花粉症では、目のかゆみを伴うことが多いので、風邪と判別する場合の指標の一つになります。

自分できるセルフケア

- ①外出時にはマスク・眼鏡などをして、花粉が肌に触れるのを防ぐ。花粉の付きやすい衣類は避ける。
- ②帰宅したら手洗い・うがい、洗顔をする。
- ③花粉の多い日(花粉が多く飛ぶ時期の晴天で風が強い日、雨の日の翌日で晴れた日、気温が高い日など)には、外出を避ける。

また、ストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑え、体調を整えておくことも、花粉症の悪化を防ぐことができます。セルフケア・適切な治療を並行して行い、花粉症の季節を乗り切りましょう。

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、奇数月に無料法律相談を開設しています。

■日時＝平成24年3月12日(月)

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、離婚にかかわる法律的な問題について、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。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。

Advanced age

高齢者(介護保険)

「宮崎ねりんピック2012」参加者募集

●介護高齢者係(内線162)

5月20日(日)・21日(月)に開催される「宮崎ねりんピック2012」への参加者を募集します。ぜひご参加ください(県内在住の60歳以上の人が対象となります)。

参加申し込みの方法や競技方法などの詳しい内容は、役場福祉課にある募集要綱でご確認ください(申し込み多数の場合は抽選になります)。

■競技種目＝卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、インディアカ、バウンドテニス、ミニバレーボール、ソフトバレーボール、ミニテニス、弓道、剣道、なぎなた、太極拳、四半的弓道、ボウリング、ゴルフ、サッカー、パークゴルフ、ラグビーフットボール、囲碁、将棋、水泳

■募集期間＝2月29日(水)まで

■申込先＝役場福祉課(1階6番窓口)

■問い合わせ＝

社会福祉法人 宮崎県社会福祉協議会
長寿社会推進センター ☎0985-31-9630
役場福祉課 介護高齢者係 ☎52-1111(内線162)

おむつに係る費用の医療費控除の取り扱いについて

●介護高齢者係(内線162・163)

確定申告で、おむつ代が医療費控除の対象として認められるには、寝たきり状態にあることや治療上おむつの使用が必要であることを医師が証明する「おむつ使用証明書」が必要です。しかし、介護保険の認定を受けており、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である人は、「おむつ使用証明書」の代わりとなる書類を福祉課介護高齢者係で発行することが可能な場合もあります。

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

※医療費控除を受けるのが1年目の人は、医師の発行する「おむつ使用証明書」が必要となります。ご注意ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

●町地域包括支援センター ☎52-8634

●高齢期のうつを予防しましょう(その1)

～「眠れていますか？」2週間以上続く不眠はうつサインかもしれません～

うつは、決して特別な人がかかる病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。適切な治療やケアを受けることで回復する可能性の高い病気ですが、放っておくと生活全般にわたって消極的になり、心だけでなく体にも不調が現れます。主な症状は、

「こころの不調」

- ・ゆううつな気分(悲しい、涙がでる、イライラする)
- ・興味、関心がなくなる
- ・自分を責めてしまう
- ・思考力、集中力、記憶力の低下
- ・死について考える

「からだの不調」

- ・眠れない、早くに目が覚める
 - ・食欲がわかない、体重が減る
 - ・体が動きにくい、落ち着かない
 - ・疲れやすい
 - ・頭痛、胃痛、下痢または便秘、肩こりなど
- 年を取ると身体的な衰えを感じたり、病気を患うことも多くなり、社会や家庭の中で今までできていたことができなくなることもあります。また身近な人を失うことも若い時より多くなります。このような体験がうつを引き起こす原因になることがあります。

うつは、最悪の場合、自殺にいたることがあるという点でも怖い病気です。高齢期を自分らしくいきいきと過ごすためには「うつにならない・放っておかない」ことが大切です。※次回(その2)に続きます。

●「足もと元気教室」 2月15日～3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	2月17日(金) 3月2日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	3月6日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	3月8日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	2月15日(水) 3月14日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	2月24日(金)
前目	午後1時30分～3時	前目研修館	2月15日(水) 3月14日(水)
夢池	午前9時30分～11時	夢池児童館	2月16日(木) 3月1日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原研修館	2月20日(月) 3月12日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	3月5日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	2月22日(水) 3月7日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	2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	2月22日(水) 3月7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

『日常の中にある幸せ』



「おはよう、わが町」

昨年12月に行われた演劇「おはよう、わが町」の一場面。家族皆で朝ご飯を食べる、何でもない日常の場面です。しかし、「この瞬間は、一分、一秒も戻っては来ない」、「何でもない毎日の中に、幸せがある」。そう気付いた時、この日常がどんなに大切であるかを教えてくれました。

みまた 暮らしのカレンダー

1.February ~ 17.March 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。

◎ 2月の予定

1	水		
2	木	・缶・びん	
3	金	・可燃物	
4	土		
5	日	◎山内小児科(小) ☎22-0048(上 町) ◎しげひらクリニック(内) ☎27-5555(神之山町) ◎佐々木医院(内) ☎62-1103(高崎町) ◎仮屋外科(外・胃・内・肛門) ☎25-7712(志比田町) ◎姉川医院(皮・泌) ☎22-2205(小松原町) ◎吹上耳鼻科(耳鼻) ☎21-4133(鷹 尾)	
6	月	・不燃物	・図書館休館日
7	火	・可燃物	
8	水		
9	木	・トレイ・ペット	
10	金	・可燃物	
11	土	◎村上クリニック(循・内) ☎25-2700(宮丸町) ◎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) ◎くぼた眼科(眼) ☎26-3100(南風尾町) ・図書館休館日	
12	日	◎柳田病院(小・内) ☎22-4862(東 町) ◎信愛医院(外・内) ☎39-0800(下長飯町) ◎坂田医院(内・消・胃) ☎51-2003(三股町) ◎橘病院(整) ☎23-7236(中 町) ◎はまだクリニック(外・胃・肛) ☎45-2266(祝吉町) ◎西元眼科(眼) ☎25-8888(中原町)	
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	
17	金	・可燃物	
18	土		
19	日	◎森山内科外科クリニック(内) ☎21-5000(南風尾町) ◎松山医院(内・呼吸・リウ) ☎24-1046(上川東) ◎教山医院(内・小) ☎62-1205(高崎町) ◎もちお姥原医院(整形・形成) ☎21-5355(義原町) ◎土井外科(外・胃・内) ☎22-1825(上東町) ◎いそいち産婦人科(産・婦) ☎22-4585(平塚町)	
20	月	・不燃物	・図書館休館日

21	火	・可燃物	
22	水		
23	木	・トレイ・ペット	
24	金	・可燃物	
25	土		
26	日	◎有川医院(呼吸・内) ☎24-6677(上川東) ◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長飯町) ◎みしま内科クリニック(内・畜) ☎51-8100(三股町) ◎吉松病院(外・整) ☎25-1500(蔵原町) ◎山路医院(外・内) ☎64-3133(山田町) ◎やの耳鼻科(耳鼻) ☎27-5222(吉尾町)	
27	月	・不燃物	・図書館休館日
28	火	・可燃物	
29	水		

◎ 3月の予定

1	木	・缶・びん	
2	金	・可燃物	
3	土		
4	日	◎宇宿医院(内・小・胃) ☎25-9031(栄 町) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎大橋クリニック(内・消・リハ) ☎37-0539(庄内町) ◎宗正病院(外) ☎22-4380(八幡町) ◎江夏整形外科(整・リウ・リハ) ☎51-1122(三股町) ◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長飯町)	
5	月	・不燃物	・図書館休館日
6	火	・可燃物	
7	水		
8	木	・トレイ・ペット	
9	金	・可燃物	
10	土		
11	日	◎おおくぼクリニック(内) ☎26-1500(千 町) ◎いづみ内科(内) ☎22-7111(鷹 尾) ◎仮屋医院(内・小) ☎36-0521(上水瀧町) ◎三州病院(外・胃・内) ☎22-0230(花線町) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町) ◎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		



◎黄の皿

【主食1つ(SV)】 168キロカロリ 塩分0.7g

材 料 ごはん 100g

◎緑の皿 ごぼうのチップスサラダ

【副菜1つ(SV)】 115キロカロリ 塩分0.5g

材 料 ごぼう…30g、塩…少々、水菜…20g、ペピーリーフ…5g、ミニトマト…2コ、オリーブ油…大さじ1/2、酢…小さじ1、コショウ…少々、揚げ油…適宜

作り方 ①ゴボウはたわしでよく洗い、ささがきにして水につけてアク抜きする。ザルに上げ、しっかり水気をとる。②水菜は根元を切り落とし、3g長さに切る。ペピーリーフとあわせ、器に盛る。③ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。④180度の油にゴボウを入れ、パリッと揚げ、油をよくきり、塩をふる。⑤水菜にドレッシングをかけ、上にゴボウと半分に切ったミニトマトを飾る。

◎緑の皿 青菜のからし和え

【副菜1つ(SV)】 15キロカロリ 塩分0.5g

材 料 青菜…60g、練り辛子…小さじ1/6、薄口しょうゆ…小さじ1/2、削りカツオ…少々

作り方 ①青菜は熱湯でゆでて、3g長さに切り、よくしぼる。②辛子としょうゆをよく混ぜ、青菜と和える。③器に盛り付け、上に削りカツオを飾る。

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

2月29日(水)は納付期限です

● 納税管理係(内線 144・145)

納付期限内に納付しましょう。

● 固定資産税(4期)

● 国民健康保険税(8期)

※口座振替は2月27日(月)が振替日です。再振替は行っていません。24日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。残高不足などで振替ができなかった場合は、その納期分の納付書を送付しますので、納付書で納めてください。

町民税申告のお知らせ

● 住民税係(内線 133・134)

平成23年度申告を2月14日(火) から3月15日(木) まで受け付けます(土、日は除きます)。申告日時などについては、

・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よう

