

# MIMATA

Public Relations

子どもはまちの「宝」。



特集

## 3 三股をもっと楽しむ仕組み。

実際に活動する人たちの経験から、ファミサポの魅力を紹介します。

**Proud!**  
Japan

花と緑と水のまち  
宮崎県 三股町

MIMATA Public Relations 3 Vol.499



広報みまた 平成24年3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



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  
詩は木クワイとほちがって  
私をや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  
どんなに美しい紙に書いても  
どんなに個人的な思いを込めても  
詩を人目からかくすことはできないだろう  
当の詩人のものではないから  
詩は誰のものでもありうる  
世界が誰のものでもないのに  
すべての人のものであると同じように  
詩は微風となって人々の間をめぐる  
稲妻となって真実の顔を一瞬間らし出す  
アコー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ときまじ  
おのが詩集にさし詩を閉じこめまいとする  
詩を贈らうとするのは  
空気を贈らうとするのに似ている  
もしも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  
そんな魂の交感こそ私たちは  
魚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



- 日時 **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)



## 心の翼

— 版画と音楽の共演 —

観客と芸術家が喜びと緊張を交わしながらつくる公演  
【交歓の実験室】

版画家・三塩佳春のアート作品を、  
JAZZやシャンソンで彩ります。  
版画と音楽をともに楽しめる公演です



- 日時 **4月21日[土]** 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…3,000円 (前売のみ)  
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 ※前売にて完売の場合「当日券」はありません
- 出演 / 三塩佳春 (画家・版画家)、上之園謙治 (ドラム・パーカッション)、  
田島良一 (ピアノ)、Phillip Allen (コントラバス)、西田千穂 (ボーカル)、  
日高あい (ボーカル)
- プログラム・曲 / A列車で行こう ♪ ポラレ ♪ 蘇州夜曲 ♪ 枯葉 (シャンソン)  
♪ 北米 (ジャズ)、イタリア (カンツォーネ)、日本 (歌謡曲、唱歌) etc.

さあ！感動の世界へ♪

## 山内達哉 プロデュース meets 叶高 & 温故知新 CONCERT 2012



- 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。(他のお客さまの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、小堀香: 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



## 『さくらが咲く日』

演劇ワークショップ「みまた座」8期生 本公演  
作 / 今元祐美 (平成22年度文化会館戯曲講座受講生、みまた座1～7期在籍)  
演出 / 永山智行 (みまた座演劇監督、劇団こぶく劇場)



■あらすじ / 舞台は、小学校と中学校が近くに見  
える図書館前の広場。放課後、この広場には子  
どもたちが集まってくる。そこで繰り広げら  
れる、子どもたちの日常の中であつた、物語

- 日時 **3月18日[日]** ※2回公演  
上演①: 午前11時開演 / 上演②: 午後3時開演 (開場は30分前)
- 料金 一律 300円 ※全席自由 ※上演回指定 ※電話予約可  
※Web予約可 (三股町立文化会館ホームページ)  
※前売にて完売の場合「当日券」はありません
- 出演 / 演劇ワークショップ「みまた座」8期生 (13人)、  
劇団こぶく劇場 (あべゆう・かみもと千春・濱砂崇浩・大浦愛)

三股町立文化会館自主文化事業

●お問い合わせ・電話予約・チケット販売 /  
三股町立文化会館 Tel.0986-51-3462 <http://www.town.mimata.lg.jp/bunka/>

# 三股を

# もつと楽しむ仕組み。



「三股町ファミリー・サポート・センターたんぼほ（以下、ファミサポ）」が開始され、約1年半が過ぎました。急な残業で保育園の迎えをお願いしたい、少しの間子どもを預かってもらいたいなどの育児の「支援を受けたい人」と、子育ての経験を生かしたい、空いた時間を有効に活用したいなどの育児の「支援を行いたい人」を結び、地域全体で子育てを支援していこうというファミサポ。動き始めたファミサポの現場取材し、その現状や現場で活動する声を聴いてみました。今号では、実際に活動する人たちの経験から、ファミサポの魅力を紹介します。

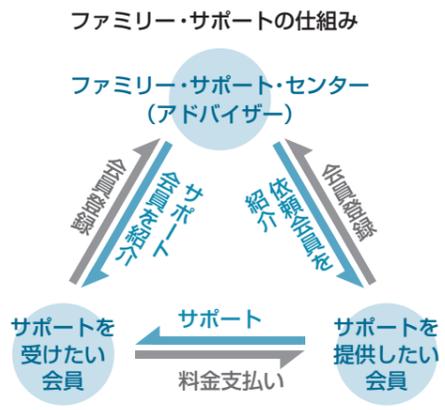
### 現在のファミサポ登録状況

### 「支援を行いたい人」の登録増が子育てしやすい環境を作る

昨年10月から始まった、町民同士で子育てを支え合おうという「三股町ファミリー・サポート・センターたんぼほ」。現在の登録状況を見ると、子どもを預けたいという会員が104人、支援を行いたいという会員が33人。支援を受けたい人に比べ、支援を行いたい人が少ないという状況にあります。実際の活動件数はそれほど多くはなく、立ち上げ当初からこれまでに30件、利用時間は夕方が多く、1〜2時間というのが現状です。

しかし、近年よく耳にする核家族化の進行は本町でもみられ、子育てに対して不安を抱えている人も少なくありません。「いざ」という時、緊急の時に頼れる支えがあると感じるだけで、保護者の日ごろの安心にもつながります。そして、その支えが多ければ多いほど、心強いと感じるはず。

子育ての不安を少しでも減らし、地域全体で子育てを支援していこうというこのファミサポで、実際に活動している人たちの生の声を聴いてみました。



県内でも、ファミリーサポートセンターの立ち上げが早かった本町には、県内市町村が視察に訪れた（小林市の視察研修の様子）

ファミサポ談義

体験談を聴いてみました

実際に登録している数人に協力してもらい、ファミサポに登録、また活動してみte感じたことを聴いてみました。すると、そこから、ファミサポの新たな地域の役割が見えたようです。

せて  
まか  
会

櫻木満子さん(上来)

「初めは、子どもにけがをさせてしまったらどうしよう、登録を迷ったこともありましたが、でも、しっかりした保険があること、そして、町のアドバイザーの方が間に入ってお互いに安心できるまで顔合わせをやっていくことで不安はなくなっていました。顔合わせの時初めて近所だと分かったこともありましたが。こんな若いお母さんが子育てを頑張っているんだってあらためて感じました。こういった機会がなければ、かわいいお子さんがいるなというくらいで、こんな風に話したりするということもなかったと思います。今では、散歩途中に声を掛け合うようになり、散歩が以前より楽しくなりました。このファミサポは、地域を知ることにつながっていると思うんです。子どもを預かるだけではなく、そういった役目もあるんじゃないかなと思うくらいです」。

おねが  
い  
会

河野江利さん・真仁くん(花見原)

「転勤で三股町に引っ越してきて、近くに親戚もないため、子どもが急に熱を出したりした時など、子育てに不安を感じていました。でも、こういう制度があることを知り、また実際に預かっていただく会員さんとても丁寧に接してくださるので、安心できます。また、ファミサポはちょっとしたリフレッシュの時間にも利用できること知って、気持ちも楽になりました。実際に利用することは少ないかもしれませんが、『いざ』という時に預けるところがあると思えるだけで心強く感じます。皆さんが後ろで支えてくださっている感じがします」。

おねが  
い  
会

上原さと子さん・司ちゃん(上来)

「子育ての先輩から、いろいろな経験談を聞くことができたり、学ぶこともたくさんあって、



上原さと子さん・司ちゃん



河野江利さん・真仁くん



福田千里子さん



宮内了子さん



櫻木満子さん

せて  
まか  
会

宮内了子さん(花見原)

「わたしは登録してから1年半の間に6回活動しました。実際の活動が少ないのは、周りにご家族や親戚がいて面倒をみてくれる。その環境がこのまちにはあるということ、それはとても良いことだと思います。でも一方で、転勤などで転入して来られた人たちは、近くに頼る人がいなくて心細いと思います。そういった人たちを、わたしたちが受け皿になって少しでも支えていけたら。ファミサポを通して知り合った会員さんに年賀状をいただいた時は、本当にうれしかったですね。夫も子どもたちの面倒を見てくれて、家族の協力にもとても感謝しています。今は、子どもたちの成長を見ることが楽しみの一つになっています。もっと仲間が増えるとうれしいですし、実際に経験しているわたしたちが皆さんに伝える機会があったらいいなと思っています」。

せて  
まか  
会

福田千里子さん(上来)

「わたしは、会員同士の交流会が楽しくて(笑)。年に3回ほどあるのですが、それを楽しみにしています。交流会の内容もとても充実していて、新しい友達もできました。会員同士で情報交換もでき、いろいろな人たちと知り合いになれました。交流会での触れ合いを通して、わたしにも預かることができるかなと自信がついていき

登録してよかったです感じています。子どもの成長にとっても、いろいろな世代の方と接することができることはありがたいです。顔合わせの時に、丁寧な話し合いを進めていくので、不安なところは十分に確認することができ、安心して預けることができました。愛情を持って接してくださるので、子どもも自然に慣れていったように思います。もしもの時に備えて保険があることも安心できますね。子どもの成長を一緒に喜んでくださり、また見守ってくださって、とてもうれしいです」。



事前打ち合わせや顔合わせなどで、まずは信頼関係を築いてからサポートに入ります。基本は同じ地区の会員をペアリングするので、地域で交流の輪が広がります。

# ファミリー・サポート・センター ファミサポ会員募集してます!

ファミリー・サポート・センターは、育児の援助をしてほしい人(おねがい会員)と援助したい人(まかせて会員)が、センターの会員となり地域の中でお互いに育児を支えあう会員組織です。

## ★おねがい会員〈依頼会員〉

### ●会員になれるのは?

- ① 三股町在住または三股町内で勤務している人
- ② 生後3カ月から12歳までの子どもがいる人

### ●こんな時にお願いできます

- ① 冠婚葬祭や急用など、子どもを連れて行けない用事があるとき
- ② 保育園、幼稚園に送迎ができないとき
- ③ 学校の放課後、学童保育終了後、子どもを見てほしいとき(そのほか、ご相談ください)

### ●会員になるには?

- ① 入会申込書を提出し、会員登録をします(無料)
- ② センターの仕組みや会員の心得について説明を聴きます

## ★まかせて会員〈提供会員〉

### ●会員になれるのは?

- ① 三股町在住で、成人以上の心身共に健康な人
- ② 自宅で子どもを預かれる人
- ③ 資格や経験、性別は問いません

### ●こんな人にお勧めします

- ① 子どもが大好きな人
- ② 子育てが一段落して、時間に余裕のある人
- ③ 地域で人の役に立ちたい方など
- ④ おねがい会員で自分の子育てをしながら、ほかの会員の援助もできる人

### ●会員になるには?

- ① 入会申込書を提出し、会員登録をします(無料)
- ② 当センターが実施する養成講習会を受講します(1日)

## ★おねがい会員〈依頼会員〉

「おねがい(依頼)会員」・「まかせて(提供)会員」を兼ねている人

## ★活動の流れ

- ① 「おねがい会員」がセンターに活動の依頼をします → ② センターは「まかせて会員」に活動の打診を行います →
- ③ センターは両会員を紹介し、事前打ち合わせをします → 双方が合意すれば「まかせて会員」は活動開始します →
- ④ 援助が終わったら「おねがい会員」は決められた料金を「まかせて会員」に支払います →
- ⑤ 「まかせて会員」は活動報告書に記入し、「おねがい会員」とセンターに渡します

## ★利用料金案内

※ 1時間あたりの金額となります。

	月～金	土・日・祝日
午前7時～午後7時	600円	800円
午後7時～午後10時	800円	

- ・最初の1時間までは、それに満たない場合でも1時間とみなします。
- ・援助活動が1時間を超えた場合は、30分までは1時間あたりの半額とし、30分以上の場合は1時間あたりの金額とします。
- ・同一世帯で複数の子ども(きょうだい)を預ける場合は、2人目以降半額とします。
- ・食事(ミルク)、おやつ、オムツ、交通費などは原則「おねがい会員」が自己負担します。

## ★活動中の怪我などの補償は?

活動中の万一の事故に備えてファミリー・サポート・センター補償保険に加入しています。保険料の自己負担はありません。



会員同士の交流会も楽しみのひとつです!

## ★お問い合わせ・お申し込みはお気軽に下記まで!

三股町ファミリー・サポート・センター「たんぼぼ」 三股町大字榊山3384番地2 (三股町総合福祉センター内)  
 ☎ 52-8101-51-5688 FAX 52-8103 開所時間:月～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始は除く)  
 E-mail: famisapo@town.mimata.miyazaki.jp



各講習会の様子

預かれるか心配...。という人も大丈夫!  
**研修会や交流会で  
 自信がついてからでも大丈夫です**

福田さんが抱いていたように、子どもを預かる中で、「けがをさせてしまったらどうしよう」という不安の声が最も多く聞かれます。子育てに関してはベテランであっても、よその子どもを預かるということ、また、自身の子どもを育ててからブランクがあることなどの理由から、不安を感じることは当然ともいえます。

そんな不安を解消するため、ファミサポは、専門の小児科医、保育士、保健師、管理栄養や心理士などが講師を務める研修会や、情報交換の場となる会員同士の交流会を重ねていきます。また、子どもにとって危険な箇所をなくすために「安全チェックリスト」を配布し、それらを一つひとつ注意していくことで、事故を未然に防ぐことにつながります。それでも、不意にケガをしてしまうことがあります。そのため、ファミサポは、保険へ加入し、万が一のけがなどに備えています。

地域を知る。地域とつながる。

## それがファミサポのもう一つの魅力

ファミサポは、子育てを支援していただくという取り組みです。しかし、実際に活動している皆さんの話から、「子育てを支えることに加え、近所の子どもを知ることができて散歩が楽しくなった、また交流会に参加することで友達が増

## Interview

### 三股町ファミリー・サポート・センターたんぼぼ



アドバイザー  
 楠原智穂子 さん

実際に活動している会員の皆さんから、登録してよかったなどの話を聞くと、とてもうれしく感じます。ですが、まだまだまかせて会員さんの登録が少ない状況。おねがい会員には町外からの転入者も多く、育児に不安を感じている人たちがいます。まかせて会員となり、そういった会員さんたちと顔見知りになるだけでも、心強い支援となります。会員への登録後も、実際の活動は、ご自身のペースで構いません。講習会も、専門の先生方による、大変充実した内容となっております。ご自身のお孫さんを預かる時にも役立ちます。「できることに、できることを」の気持ちで、わたしたちと一緒に活動しませんか。これまで以上に子育てに希望の持てるまちを作っていきますよ。

えたなど、その活動以外に地域を知る、地域とつながることが生まれている」ことが分かりました。そしてそのことは、日々の生活の中に楽しみを生み出しているようです。  
 皆で子育てを支援していただくという取り組みから、近所同士で顔見知りになったり、手を取り合うことで会員同士のつながりが生まれ、幾重もの交流の輪を生み出しています。そしてそれらは、このまちの生活をもっと楽しくさせてくれるかもしれません。

あがな  
**贖いの日々** 交通事故は  
もうたくさん

早朝の落雷に驚いて目を覚ますと、そこはいつもと変わらない刑務所の居室でした。「なんだ、カミナリか！少し安心して、再び眠ろうとしてもなかなか眠れません。自分がここにいる原因である事故のことを強烈に思い出していたからです。なぜなら、あの瞬間も「ドカン」というものすごく大きな音で目が覚めたからなのです。当時のわたしはちょうどそのころ社会問題化してきた、いわゆるフリーターという人種でした。働けるだけ働き、遊びたいだけ遊び、今日が楽しければ良いという、そのスタイルがむしろ格好良いような気さえしていました。自分を納得させるために、あえて「生活習慣」とか「スキルアップ」といった言葉を無視していたように思います。そんな不規則で無意味な生活に自分の体力と運転技術への過信が手伝って、過労運転が日常的なものになり事故に至ったのです。

音で目を覚ましたわたしは、瞬時に運転中に居眠りをして何かに接触したのだと悟りました。ミラーで後方を確認したのですが、特に異常がなかったもので、ガードレールにぶつかったものとは決め付けそのまま家まで走り去ったのです。家に着き車を確認すると、予想外のへこみがあり、不安になり現場に舞い戻りました。

事故から約8分後の現場に近づくと、緊急車両の赤色灯が大量に見えました。その数に驚いた瞬間、わたしは絶望的な気持ちになりました。数台のパトカーに混じって救急車を発見したからです。それは物損事故ではなく人身事故だということを知りました。混乱しながらも祈るような気持ちで現場の警察官に自首しました。逮捕後、わたしが2人を歩道に跳ね飛ばし、1人が死亡、1人が2カ月の重症だと知りました。

事故直後は「故意ではない」という気持ちで強くて自分の運命を呪ってみたい。「事故がなかったら今ごろは…」という別の未来の自分を想像したこともありました。しかし、懲役生活の中で冷静に自分を見つめてみると、あの事故は偶然の産物ではなく、必然的な要素がたくさんあることが見えてきました。

あのころのままのわたしでは、いつか事故を起こしたであろうからです。そして、想像の未来もある一つの答えが出てからそれを考えることをやめました。その答えがすべてを打ち消してしまふからです。その答えは「あの事故がなければ被害者は今も生きています」ということです。その願いと比べるとほかのすべてが無意味であると感ずるよ

※ 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、心の戒めにしたいと思っています。  
〔動東京交通安全協会提供〕

**必然**

M・M 26歳 サービス業



外国語指導助手のコーナー

夢は不思議なものです。願望の意味の夢ではなく、眠りの夢に対して話をしたいと思えます。

わたしは日本に来て以来、時々日本語で夢を見ることがあります。しかし、その夢の中で、皆はわたしのような片言の日本語を話します。怪しい！日本語や英語の夢を見るうえに、言語のない夢も見ます。そんな夢の中では感情だけがあります。

「アメリカ人と日本人の一般的な夢はどう違うのだろうか？」ということをよく考えます。例えば、日本では、「蛇に出会う夢は吉祥」と聞きました。一方、アメリカでそんな夢は悪夢以外あり得ません。



クリスティーナ



「邦楽器の感触」  
1月20日「温故知新」管弦楽人コンサートがありました。今回は温故知新(上之園謙治・石井秀彦)と、管弦楽人(坂田梁山・稲葉美和・坂田美子・筑紫寿楽)の4人の邦楽家が三股に集合です。

津軽三味線の強く細やかな音色、琴のやさしい音色、尺八の激しくも深い音色、薩摩琵琶の心を振るわせる音色と美しい語り・唄声、たくましい太鼓の音、パーカッションの音が混ざり合い、新しい世界がここに生まれました。第一線で活躍する奏者4人による邦楽界ではあり得ない組み合わせのもと、この町立文化会館でしか見ることのできない舞台。観客は独創的な世界に引き込まれ、感動で暮を下ろしました。

☆10周年となった23年度、多くの皆さんのご利用ありがとうございました。来るシーズンも「思い育み知の創造」の基本理念のもと、多彩な「今、ここで」をお届けします。お楽しみに！

「夜だけの詩遊び」9日は、詩人谷川俊太郎とピアノニスト谷川賢作による「詩の朗読と音楽のコンサート」を開催。ピアノに乗せた詩の数々。すてきな言葉の感触を味わってみませんか？

「みまた座8期生本公演」23年度の文化会館における最後の公演を飾るのは、18日に開催される「演劇ワークショップ」みまた座「8期生」本公演「さくらが咲く日」です。6月に集まった13人の小・中学生が集大成を見せます。見に来てください！

「3月の文化会館自主事業紹介」  
「さあ、感動の世界へ」8日、ヴァイオリンニスト山内達哉によるコンサートがあります。オリジナル曲から、皆が知っている名曲まで一緒に聴いて歌って、感動しよう！

「Culture 文化会館」  
Mimata  
お問い合わせ  
三股町立文化会館  
〒889-1901 三股町大字榑山3404-2  
TEL.51-3462 FAX.51-3561



芥川賞・直木賞受賞作家コーナーを設置！ぜひご利用ください。

Library 図書館  
Mimata  
お問い合わせ  
三股町立図書館  
〒889-1901 三股町大字榑山3406-8  
TEL.51-3200 FAX.51-3751

●芥川賞・直木賞受賞図書紹介  
図書館では、芥川賞・直木賞の受賞作家コーナーを設けました。3作品の内容は次のとおりです。

【共喰い】(芥川賞) 田中慎弥/著 集英社  
川辺の町で起る、逃げ場の無い血と性の濃密な物語を描いた表題作と、死にゆく者と育つてゆく者が織りなす太古からの日々営みを丁寧な描いた「第三紀層の魚」を収録。

【道化師の蝶】(芥川賞) 円城 塔/著 講談社  
帽子をすりぬける蝶が飛行機の中を舞うとき、「言葉」の網がふりかざされる。希代の多言語作家「友幸友幸」と、資産家A・A・エイブラムスの言語を巡って連環していく物語。

【蝸ノ記】(直木賞) 葉室 麟/著 祥伝社  
羽根藩の壇野庄三郎は幽閉中の元郡奉行・戸田秋谷の元へ遣わされる。

●読みたい本は図書館で  
読みたい本が図書館にないときは、予約やリクエストができます。本やDVDなどが貸し出しのときは、予約をしてください。窓口・電話・インターネットで受け付けています。返却されたら図書館から連絡します。

●読み聞かせ  
2月9日に第一幼稚園の年長さん47人、こはと保育園の年長さん13人が図書館を訪れました。図書館では、図書職員が絵本の読み聞かせを行いました。園児たちは、楽しそうに読み聞かせを聞いていました。

■休館案内(17歳ぐらしのカレンダー)  
月曜日(祝日の時はその翌日)・休日・年末年始(12月28日～1月4日)・第3水曜日(館内整理日)・館内資料一斉点検(年一回15日以内)



①～④/会場は拍手の渦(11日、童謡まつり)

## 華やかに「文化の祭典」3部構成で2日間

三股町文化の祭典(同実行委員会主催)は、2月11日、12日の2日間にわたって文化会館で開催されました。3部構成の多彩な内容で開かれた本行事は、本町の文化芸術と生涯学習活動の発展を目的として毎年行われています。

第1部は「童謡まつり」。コーラスグループなど14団体が出演し、息のあったハーモニーを披露しました。また、特別ゲストとして、SUNKUSリンガーズがハンドベルの演奏を披露。54個のハンドベルで奏でる美しい音色が会場をうっとりとした雰囲気包みこみました。同日午後からは、第2部「文化芸能まつり」を開催。短歌愛好者や小学生による歌詠み会、町内の舞踊団体や師匠らによるあでやかな舞台が続きました。

翌12日は、第3部「元氣まつり」が開催され、舞踊や歌、楽器といった公民館教室など、生涯学習に励む36団体が日ごの練習の成果を発表。出演者は堂々とした演技を披露しました。生涯学習講演会では、中学校教師の下地敏雄氏が「人と夢」と題して講演。氏の独特な話術に満席の場内はうなずきながらも、終始笑いに包まれていました。



⑦～⑨/町内舞踊団体によるあでやかな舞台が続いた(11日、文化芸能まつり) ⑥/小学生も参加した歌詠み会(11日、文化芸能まつり) ⑤/美しい音色で魅了したSUNKUSリンガーズ(11日、童謡まつり)

また、期間中、ホワイエではパッチワークや和紙人形などの生涯学習教室の作品展示なども行われ、訪れた人々の目を楽しませていました。



竹細工やちぎり絵教室などの各展示は、来場者の目を楽しませた(11日・12日、ホワイエ)



⑩～⑮/各教室の練習の成果を披露。出演者の皆さんも堂々とした演技を披露した(12日、元氣まつり)



### 中西初子さん 日本善行章を受賞

中西初子さん(仲町)が、長年にわたり交通安全活動へ貢献したとして、(社)日本善行会より表彰され、1月10日、その報告に役場を訪れました。

(社)日本善行会とは、内閣府が管理する団体で、明るく住みよい社会環境づくりを目的として、善行活動や精神の育成を担っています。

中西さんは、交通安全キャンペーンや広報活動などに取り組みなど、交通事故防止に大きく貢献。今回その活動が讃えられ、受賞につながりました。



日本善行章 受賞者  
中西初子さん  
(仲町)



### 町内全小・中学校が集結 「子どもサミット」開催

1月23日、「第1回ミニ子どもサミット」が三股中学校で開催されました。

このサミットは、町内全小中学校の代表者が一堂に会し、各校の取り組みの紹介や意見交換を行います。その中で、これまでの伝統を大切にするとともに、新たな伝統を作り、自分たちの手で伝えていこうという取り組みです。

サミットでは「あいさつバトン」や「あいさつきらり賞」など、ユニークな意見や提案が出され、活発な雰囲気の中、各校の交流も見られました。



三股中学校 生徒会長  
石田裕太郎くん



### 内村友宏くん(三股中1年) 全国中学スキー代表に

三股中1年の内村友宏くん(蓼池)が、2月1～4日、宮城県で開催された第49回全国中学校スキー大会に県代表として出場しました。

内村くんは、アルペン競技2種目に出場。ゴールまでのスピードを競いました。今回惜しくも決勝へ進むことはできませんでしたが、内村くんはこれまでの大会でも、県でトップクラスの成績を取っています。さまざまな可能性を見せてくれる若き南国スキーヤーに、今後ますます期待が掛かります。



三股中学校1年 内村友宏くん  
(蓼池)



### しゃくなげの森 地域環境保全で大臣表彰

環境大臣から贈られる、本年度地域環境保全功労者の一人に、本町のしゃくなげの森(池邊美紀社長)が選ばれました。

しゃくなげの森は、平成2年に設立。子どもたちにヤマメの人工授精を見学させたり、川の安全教室を開催するなど、環境教育に力を注いできました。また、環境カウンセラーの資格を持つ池邊さんは、小学校を中心に環境に関する授業や講演も行うなど、地域へのさまざまな貢献が讃えられ、今回の受賞につながりました。



地域環境保全功労者表彰 受賞者  
池邊美紀さん



### 思いやりの心を大切に 人権のつどい開催

2月18日、文化会館で「人権のつどい」が開催され、その中で、数ある応募作品の中から選ばれた人権標語の表彰式が行われました。

「人権に関する標語」の部では、最優秀賞9点(応募作品1253点)、「親子のふれあい標語」の部では、最優秀賞10点(応募総数758点)へ表彰。また、人権の花実施設の勝岡・梶山小学校へ感謝状贈呈も行われ、どんな小さな差別や偏見も見逃さず、思いやりの心を大切にしていくことなどを皆で確認しました。



受賞者  
三股中学校3年  
有馬万琴さん

## 奨学生を募集します

町では、次のとおり奨学生を募集します。どれも貸与（償還あり）です。希望する人は、期間内にお申し込みください。

### < 三股町奨学生 >

- 対象者＝次の条件をすべて満たす人
  - ①父母またはこれに代わる法定代理人が三股町に住んでいる人
  - ②大学・短大・専修学校・高専・高校（通信制・定時制過程を除く）に在学し、その学校長または卒業した学校の校長の推薦がある人
  - ③学業、人物ともに優秀かつ健康で、学資の支払いが困難である人
  - ④高校生、高専生はそのほかの奨学機関から、大学生・短大生・専修学校生は都城育英会から学資の支給または貸与を受けていない人

- 募集人員＝20人（予定）
- 貸与月額＝無利子  
高校生・高専生……………1万円  
大学・短大・専修学校生…2万5,000円
- 貸与期間＝4月から平成25年3月までの1年間
- ※継続して貸与を受ける場合は、毎年3月に継続の手続きが必要です。
- 申込期間＝4月4日（水）～18日（水）
- ※申請用紙は、3月から教育課（中央公民館内）で配布します。
- 申し込み・問い合わせ  
教育課 学校教育係  
☎52-1111（内線422）

### < (財) 都城育英会 >

- 対象者＝次の条件をすべて満たす人

- ①三股町または都城市出身で、保護者が三股町または都城市に住んでいる人
- ②平成24年4月に学校教育法第1条に規定する大学、または同法第108条に規定する短期大学、または同法第124条に規定する専修学校の専門課程に進学する人（ただし通信制・定時制課程は対象外）
- ③学業、人物ともに優秀かつ健康で、経済的理由で修学困難である人

- 募集人員＝30人（予定）
- 貸与月額＝月額3万円（無利子）
- 申込方法＝2月中旬から配布している「募集のしおり」をご覧ください。募集のしおりは、三股町教育課、都城市役所学校教育課、各総合支所教育課、各地区市民センター、各高等学校などで配布しています。

- 申込期間＝4月9日（月）～18日（水）
- 申し込み・問い合わせ  
都城市教育委員会学校教育課内  
財団法人 都城育英会事務局  
☎25-8545

### < 三股町提携 教育ローン >

- 対象者＝三股町に住み、子どもが高校、専門学校・短大・大学などに進学または在学している人で年収900万円以下の人
- 条件＝完済時年齢が65歳未満であり、町税などを滞納していない人
- 融資金額＝200万円以内
- 融資期間＝10年以内（据置4年以内）
- 融資利率＝年1.8%（別途保証料が必要）
- 申し込み・問い合わせ  
九州ろうきんローンセンター都城

☎23-2257  
< 国の教育ローン >

- 対象者＝高校、専修学校・短大・大学や外国の学校などに進学または在学している人
- 融資金額＝  
学生・生徒1人につき300万円以内
- 融資利率＝2.55%（※利率は金融情勢によって変動しますので、借入金利〔固定〕は、記載している利率とは異なる場合があります）
- 申し込み・問い合わせ  
教育ローンコールセンターナビダイヤル  
☎0570-008656

## 平成24年度 町立小・中学校の入学式の期日は次のとおりです

区分	入学式期日	入学予定者の生年月日
小学校	4月10日（火）	平成17年4月2日 ～ 平成18年4月1日
中学校	4月9日（月）	平成11年4月2日 ～ 平成12年4月1日

入学通知書は、2月上旬までに対象家庭に郵送していますが、次の場合は町教育委員会までご連絡ください。

- ①2月下旬になっても入学通知書が届いていない場合
- ②町外への転出予定
- ③町内転居予定で指定学校に変更がある場合
- ④国立、私立小・中学校への入学予定

※入学通知書は入学式当日に必要ですので、紛失しないよう保管してくだ

さい。紛失した場合、町教育委員会へ連絡してください。

- 問い合わせ  
町教育委員会・教育課学校教育係  
☎52-1111（内線423）

## 町ホームページのバナー広告を募集します

- 広告掲載などを行う広告媒体の種類＝三股町ホームページ
- 広告の規格・掲載位置・期間など＝  
< 規格 >  
(1) サイズ：縦40ピクセル×横160ピクセル  
(2) データ容量：10<sup>キ</sup>バイト以内  
(3) 形式：GIF（アニメーション不可）、JPEG、PNG

- < 掲載位置 >  
町ホームページトップの右側に掲載
- < 掲載期間など >

- 契約期間〈1〉4/1～9/30（6カ月）
- 契約期間〈2〉10/1～3/31（6カ月）
- 契約期間〈3〉4/1～3/31（12カ月）
- 掲載期間〈A〉連続掲載6カ月間～最長12カ月間

- ※連続掲載のみ初回登録の3カ月間無料
- ※ただし、掲載期間は契約期間を超えることはできません
- 掲載期間〈B〉スポット掲載、1カ月単位

- ※料金は掲載月ごと
- 広告掲載料＝  
町内企業 5,000円（税込）/月  
町外企業 9,000円（税込）/月
- 申込方法＝申込書に必要事項を記入し、バナー広告原稿（データ）と会社の概要の分かるパンフレットなど

を添えて、総務課情報システム係へお申し込みください（※「三股町広告掲載要綱」により、掲載できない場合もあります）。

- 募集締切＝3月16日（金）
- 広告の選定方法＝広告審査委員会の承認による
- そのほかの必要事項＝三股町町有資産広告掲載申込書による
- 問い合わせ  
総務課情報システム係  
☎52-1111（内線248・249）

## 「統計の日」ポスター標語を募集しています

総務省では、毎年「統計の日」（10月18日）のポスター標語を募集しています。「統計の日」ポスターは、統計の重要性への理解促進と、調査への一層の協力をお願いすることを目的に作成しているものです。また、今年の4月に、「国の統計調査であること、秘密の保護に万全を期していること」を証明する「政府統計の統一ロゴタイプ」が導入されることから、その趣旨を視野に入れた作品もお待ちしております。

■応募資格＝各府省など、都道府県・市町村の職員、独立行政法人統計センターの職員、統計調査員（以前調査員であった人や登録調査員も応募できます）

- 応募方法＝1人5点まで
- ※応募の詳細は、総務省のホームペー



ジをご覧ください。  
■応募期間＝4月13日（金）まで  
※入選者には、総務省から表彰状・副賞を授与します。

※そのほか、詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ  
総務省統計企画管理官室 普及指導担当  
☎03-5273-1144

## 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24年1月1日から31日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
坂元 珠枝 夫	はる	春 芳	81	餅原	5万円
堂領チエ子 夫	はる	實 行	88	谷	3万円
下沖 久子 母	はる	岩松トキエ	97	今市	2万円
池之上一子 父	はる	松崎昭二	84	稗田	3万円
矢野 てる 夫	はる	長 輝	67	えびの市	2万円
栗野野智子 母	はる	島中キミ	88	梶山	3万円
山之内志久子 夫	はる	浩	86	東原	3万円
小倉 昭男 長女	はる	小倉羊子	57	下新	5万円
竹町 清吉 母	はる	アヤ子	88	中米	3万円
二宮 須美 夫	はる	惇 夫	89	仲町	5万円
上徳 辰美 妻	はる	マル子	71	山王原	10万円
中野久美子 義母	はる	スズ子	82	大鷲巣	3万円
神宮司マサ子 義母	はる	ミ エ	99	山王原	5万円
福富ミエコ 夫	はる	光 清	72	餅原	5万円
東谷サカエ 夫	はる	勇 雄	85	牧野	3万円
指宿 栄子 夫	はる	秀 幸	57	下新	5万円

## 平成24年度 「みやざき農業実践塾」の塾生を募集します

県内で新たに農業を始めようとする人を対象に、農業の担い手として必要な知識・技術を実践的に修得する塾生を募集しています。

コース名	経営実践コース（長期：1年間、中期：半年間）
内 容	1年間または半年間、農業大学校のほ場を活用して、就農に必要な野菜栽培についての実践的な知識、技術を修得する。
対象者	新たに農業を始める人で、研修終了後は県内で就農を目指す、健康で長期間の研修を続けられる意欲と体力がある人（約20人）
日 程	・長期（1年間）／7月2日（月）～平成25年6月14日（金）まで ・中期（半年間）／7月2日（月）～平成25年1月18日（金）まで

- 入塾申込手続き＝入塾申込書、研修希望内容書を就農希望市町村の意見を付して、県立農業大学校長へ提出してください（3<sup>センチ</sup>×24<sup>センチ</sup>の写真を同封する）。ただし、就農希望市町村が未定の方は宮崎県新規就農相談センターの意見を付して、校長へ提出してください。
- 申込書受付期間＝4月27日（金）まで
- 研修費＝

- 長期：4万8,000円（4,000円/月）
- 中期：2万4,000円（4,000円/月）
- ※そのほか、詳しくはお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ  
県立農業大学校農業総合研修センター  
〒884-0005児湯郡高鍋町大字持田5733  
☎0983-23-7447

## 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＝4月7日(木)

※新しい日程表は、4月以降に役場1階案内窓口や健康管理センターに設置します。ご自由にお持ち帰りください。

■受付＝午後1時～1時30分

■対象者＝平成23年3月・5月・7月・9月・11月・平成24年1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は、タオル3枚もお持ちください。

#### ●麻しん(はしか)、風しんの予防接種はお済みですか？

子どもは、保育園、幼稚園や小学校など集団生活の場で感染症にかかりやすくなります。予防接種で免疫をつけて感染症にかからないように、またほかの人にうつさないように予防することが大切です。4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種は済ませましょう。

はしかや風しんは、重症化することが多く、肺炎や脳炎になって亡くなることもある病気です。その2つの病気を予防するワクチンをMRといいます。接種が終わっていない人は体調の良い時に早めに済ませましょう。

※接種前にインフルエンザなどほかの感染症にかかった場合は、一定の間隔をあけてから接種することがありますので、かかりつけ医にご相談ください。

■対象者＝町内に住所がある①～③の人

① 2期＝平成17年4月2日～18年4月1日生

② 3期＝平成10年4月2日～11年4月1日生

③ 4期＝平成5年4月2日～6年4月1日生

■接種料金＝期限内に接種すれば無料

※接種期限を過ぎると全額自己負担(1万円程度)です。

■接種期限＝3月31日(土)まで

■持っていくもの＝母子手帳、3・4期の方は予診票(送付済みです。紛失した人は、健康管理センターまでお越しください)

※2期の予診票は指定医療機関に置いてあります。

接種歴が分からない人や母子手帳・予診票を紛失した人は、健康管理センターまでお問い合わせください。

### 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

#### ●友達つくり！一緒にあそぼう！

■期日＝3月15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＝3月22日(木)

■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  
「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。

#### ●春の合同遠足

三股町と都城市の子育て支援センターが、合同で遠足を行います。作って遊ぶコーナーもあります。

ぜひご参加ください。

■期日＝3月21日(水)

■時間＝午前10時～正午 ※現地集合・解散

■場所＝高城さくら観音池公園  
(雨天時：高城生涯学習センター)

※人数把握のため、事前に子育て支援センター(☎52-8101)まで申し込みをお願いします。

3月の歌

一春よこい はやくこい  
あるきはじめて みいちゃんが  
あかいはなおのじよはいて  
おんもへ出たいと まっている

二春よこい はやくこい  
おうちのまえの もものきの  
つばみのもみんな ふくらんで  
はよききたいと まっている

## 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＝3月19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、中高年層の人が対象の教室です。町民なら誰でも参加できます。運動のできる服装で室内履きを持って、お気軽にお越しください。

#### ●あなたの耳は健康ですか？

3月3日はひな祭りです。「3」の字が耳の形に見えることや語呂合わせから「耳の日」でもあります。

この機会に、耳の健康について考えてみましょう。

耳は音を聞くだけでなく、体の回転運動や傾きを感じる平衡器の働きもしています。

耳鳴りや耳が聞こえにくいといった症状はありませんか？

耳に水や異物が入る、急激な気圧の変化、飲んでる薬の副作用や耳や脳の病気などで耳に症状が現れることがあります。また、身体的・精神的ストレスが長く続くと自律神経が乱れ、耳鳴り、難聴やめまいが起りやすくなります。耳の健康を保つためにも、ストレスを溜めない、規則

正しい生活を送る、バランスの良い食生活・運動習慣を心掛けましょう。

また、耳元で大きな音を聞くなどすると耳鳴りや難聴の原因となりますので、ヘッドホンで音楽などを聞く時には、音量に注意しましょう。

長く続く痛み、めまい、難聴や耳鳴りなどの症状がある場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

## Advanced age 高齢者(介護保険) 高額介護(予防)サービス費について

●介護高齢者係(内線162・163)

同じ月に利用した介護保険の利用者負担額(1割)が高額になり、一定額(上限額※表1参照)を超えた時は、申請により超えた分が『高額介護(予防)サービス費』として後から支給されます。

該当する人には、申請書を郵送します。早めに福祉課介護高齢者係(1階6番窓口)へ提出してください。

段階区分	上限額(世帯合計)月額
一般世帯	3万7,200円
住民税世帯非課税	2万4,600円
合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人	個人1万5,000円
高齢福祉年金の受給者	個人1万5,000円
生活保護の受給者	個人1万5,000円
利用者負担を1万5,000円に減額することで生活保護の受給者とならない場合	個人1万5,000円

福祉用具購入費の利用者負担分、支給限度額を超える利用者負担分、居住費・食費のような費用については対象となりませんので、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2)

～心の疲れに気付きましょう～

うつの症状は、自分では気付きにくいものも多く、家族や周りの人も気付きにくい傾向にあります。

あなたの心の健康度をチェックしてみましょう。次の①～⑤の項目について最近2週間の様子をチェックしてみてください。2項目以上当てはまり、毎日の生活に支障が出ている場合はうつの可能性があります。

- ①眠れない。
- ②毎日の生活に充実感がない。
- ③これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- ④自分が役に立つ人間だと思えない。
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする。

※うつは、時間とともに自然に治るとか、自分で何とかできる病気ではありません。必ず専門の医療機関での治療が必要です。まずはかかりつけ医や地域の相談窓口にご相談してみましょう。

また、「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う自分に気付いたら、思い切って自分をゆっくり休ませてあげましょう。まずは心と体の疲れを癒すこと、くれぐれも「がんばらない」ことが大切です。

日常生活の中で、次のポイントにも気を付けてみましょう。

- ・つらい気持ちを誰かに話してみる
- ・仕事や家事など自分の負担を軽くする
- ・生活リズムを整える
- ・自宅で十分に休養する
- ・重要な事柄についての決定はしないで先延ばしにする(契約など)

相談窓口：町地域包括支援センター

町福祉・消費生活相談センター

●「宮崎県認知症疾患医療センター」研修会開催のご案内  
大悟病院は、昨年12月1日、県から『認知症疾患医療センター』の指定を受け、認知症に関する専門医療相談や鑑別診断などを行っています。これにより、地域の保健医療・介護機関と連携を図りながら、地域の認知症疾患対策の拠点となることが期待されています。

次の日程で、センターの役割・機能や現在の取り組みについて研修会を開催します。

皆さんの参加をお待ちしています。

- 期日＝3月31日(土)
- 時間＝午後1時30分～4時
- 場所＝町立文化会館
- 内容＝認知症疾患医療センターについて
- 対象者＝町民の皆さん、介護・医療・保健・福祉関係者
- 参加料＝無料
- 申し込み＝不要(直接、ご来場ください)
- 問い合わせ＝認知症疾患医療センター ☎52-5800

#### ●「足もと元気教室」3月1日～31日の日程

※4月以降は日程が決まり次第お知らせします。

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	3月2日(金) 3月16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	3月14日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	3月23日(金)
前目	午後1時30分～3時	前目研修館	3月14日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	3月1日(木) 3月15日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原研修館	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	3月7日(水) 3月21日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	3月23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	3月7日(水) 3月21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

『遊びの世界は  
遊びがいっぱい』



「創造力を養おう」

長田へき地保育所に新しい遊具が完成しました。遊具のテーマは「森のおうち」。冒険気分を味わえる「森」と、創造力と好奇心を刺激する「おうち」。

同保育所の子どもたちは、「森のおうち」で毎日元気に遊んでいます。「森のおうち」が大好きな人！」と聞くと、皆元気に駆け寄ってきてくれました。

## みまた 暮らしのカレンダー

1.March ~ 14.April 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。

### ◎ 3月の予定

1	木	・缶・びん	
2	金	・可燃物	
3	土		
4	日		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎宇宿医院(内・小・胃) ☎25-9031(栄 町)</li> <li>◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町)</li> <li>◎大橋クリニック(内・消・リハ) ☎37-0539(庄内町)</li> <li>◎宗正病院(外) ☎22-4380(八幡町)</li> <li>◎江夏整形外科(整・リウ・リハ) ☎51-1122(三股町)</li> <li>◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長原町)</li> </ul>
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		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎おおくぼクリニック(内) ☎26-1500(千 町)</li> <li>◎いづみ内科(内) ☎22-7111(鷹 尾)</li> <li>◎仮屋医院(内・小) ☎36-0521(上水原町)</li> <li>◎三州病院(外・胃・内) ☎22-0230(花畑町)</li> <li>◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町)</li> <li>◎西浦耳鼻科(耳鼻) ☎22-0715(松元町)</li> </ul>
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"> <li>◎三嶋内科(内) ☎24-7171(鷹 尾)</li> <li>◎ベテスダクリニック(内) ☎22-1700(年見町)</li> <li>◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町)</li> <li>◎柳田病院(整・外) ☎22-4862(東 町)</li> <li>◎庄内医院(整・リハ) ☎37-0522(庄内町)</li> <li>◎宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原町)</li> </ul>
19	月	・不燃物	・図書館休館日
20	火		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎田口クリニック(内) ☎24-0600(下川東)</li> <li>◎ケイオークリニック(内・小) ☎46-4500(一万城町)</li> <li>◎皇中小児科医院(小) ☎52-6000(三股町)</li> <li>◎マドコロ外科(外・胃・整) ☎22-0138(小松原町)</li> <li>◎横山病院(湯・消) ☎22-2806(都原町)</li> <li>◎たき心療内科(心内・精・神内) ☎46-9191(若葉町)</li> </ul>

21	水	・可燃物	・図書館休館日
22	木	・トレイ・ペット	
23	金	・可燃物	
24	土		
25	日		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎藤元早鈴病院(内) ☎25-1212(早鈴町)</li> <li>◎早水公園クリニック(内・小・外・ア・レ・腫) ☎36-6117(早水町)</li> <li>◎竹田内科(内) ☎38-1036(高木町)</li> <li>◎ながはま整形外科(整) ☎46-7188(都北町)</li> <li>◎山下医院(胃・外) ☎52-1348(三股町)</li> <li>◎武田産婦人科(産・婦) ☎22-0336(蔵原町)</li> </ul>
26	月	・不燃物	・図書館休館日
27	火	・可燃物	
28	水		
29	木		
30	金	・可燃物	
31	土		

### ◎ 4月の予定

1	日		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎坂元医院(内・胃) ☎22-0360(牟田町)</li> <li>◎沖水こどもクリニック(小) ☎27-5656(太郎坊町)</li> <li>◎長倉医院(内) ☎52-2109(三股町)</li> <li>◎池之上整形(整・リハ・リウ) ☎23-2311(上川東)</li> <li>◎宗正病院(外) ☎22-4380(八幡町)</li> <li>◎中山産婦人科(産・婦) ☎23-8815(前田町)</li> </ul>
2	月	・不燃物	・図書館休館日
3	火	・可燃物	
4	水		
5	木	・缶・びん	
6	金	・可燃物	
7	土		
8	日		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎野辺医院(内・胃) ☎22-0153(上 町)</li> <li>◎児玉小児科(小) ☎25-5570(花畑町)</li> <li>◎大岐医院(内・胃・外) ☎57-2025(山之口町)</li> <li>◎仮屋外科(外・胃・内・肛門) ☎25-7712(志比田町)</li> <li>◎寺本整形(整) ☎22-1171(北原町)</li> <li>◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(妻ヶ丘町)</li> </ul>
9	月	・不燃物	・図書館休館日
10	火	・可燃物	
11	水		
12	木	・トレイ・ペット	
13	金	・可燃物	
14	土		



## 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。

### 3月の旬食材…セロリ

セロリには、カロテンやビタミンC、カリウムを多く含み、抵抗力の保持や血圧降下、鎮静などの作用があります。また、独特の香りはアピニンやセリネンという成分で、食用増進や精神安定に効果があります。 ※材料はすべて1人分です。

◎黄の皿 ごはん 100g  
【主食1つ(SV)】 168kcal 塩分0g

◎赤の皿 ポテトぎょうざ

【主菜1つ(SV) 副菜2つ(SV)】 180kcal 塩分0.9g

材料 ジャガイモ…80g、豚ミンチ…20g、キャベツ…80g、ニラ…20g、ショウガみじん切り…少々、酒…小さじ1/2、塩こしょう…少々、片栗粉…小さじ2/3、サラダ油…小さじ2/3、しょうゆ…小さじ1、酢…小さじ1/3、ラー油…少々

作り方 ①ジャガイモは皮をむき、スライサーで薄切りにする(水にさらさない)。②キャベツはみじん切り、ニラも細かく切って軽く塩をふり、しんなりしたら、よく絞る。③ポウルに肉とキャベツ、ニラ、ショウガ、調味料を入れよく混ぜる。④フライパンに油を薄くひき、ジャガイモを少し重なるように並べる。上にタネを広げ、その上に残りのジャガイモを覆うように並べる。⑤弱火の中火にかけて、ふたをして5分くらい蒸し焼きにする。焼き色がついたらひっくり返して、さらに5分ほど蒸し焼きにする。⑥中まで火が通ったら食べやすい大きさに切る。つけダレを添える。

◎緑・白の皿 セロリのスープ

【副菜1つ(SV)】 57kcal 塩分1.2g

材料 セロリ…50g、小エビ…30g、ショウガ…少々、卵白…1/2個分、中華スープの素…小さじ1/2、塩…小さじ1/5、水…150g、片栗粉…小さじ1/4、ゴマ油…少々

作り方 ①セロリは5cm長さの千切り、ショウガは薄切りにする。②鍋に分量の水を沸騰させ、スープの素、ショウガ、エビ、セロリを入れて煮込む。③水溶き片栗粉でとろみをつけたら、溶いた卵白を少しずつ回し入れる。④ゴマ油を垂らして仕上げる。

◎緑の皿 もずく酢

【副菜1つ(SV)】 17kcal 塩分1.0g

材料 もずく…40g、プチトマト…2コ、青しそ…1枚、甘酢…小さじ2

作り方 ①プチトマトは4つ割り、青しそは千切りにする。②材料をすべて混ぜ合わせる。

◎白の皿 フルーツのカスタード添え

【果物1つ(SV)】 133kcal 塩分0.1g

材料 イチゴ…2粒、キウイ…1/4コ、バナナ…1/4本、卵黄…1/2個分、グラニュー糖…小さじ1/2、コーンスターチ…2.5g、牛乳…30g、バニラエッセンス…少々、生クリーム…小さじ2

作り方 ①フルーツは食べやすく切っておく。②耐熱ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、泡立て器で白っぽくふんわりなるまでよく混ぜる。コーンスターチ、牛乳を加えてしっかり混ぜる。③ラップをかけずに電子レンジで3分加熱し、しっかり混ぜ合わせてなめらかにする。バニラエッセンスを加えてさらによく混ぜる。④粗熱が取れたら生クリームを加えて混ぜ合わせる。⑤冷やしたフルーツとカスタードを色よく盛り合わせる。



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

### 平成24年度の固定資産課税台帳と 土地・家屋評価縦覧帳簿が、 次のとおり縦覧・閲覧できます。

● 縦覧・閲覧期間と時間

- ・4月2日(月)～5月1日(火)  
※ただし、土・日・祝日を除く
- ・午前8時30分～午後5時  
※ただし、午後0時15分～1時を除く

● 縦覧・閲覧場所

・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

税務財政課(1階5番窓口)

● 縦覧・閲覧できる人

- ・固定資産の所有者本人
- ・固定資産の所有者の同意を得た人(委任状をお持ちください)
- ・固定資産の納税管理人(届け出されている人)

※窓口に来る人の印かん(認印可)、本人確認できるもの(運転免許書など)が必要です。

● 縦覧・閲覧手数料

上記期間に限り縦覧・閲覧をする人は、手数料はいりません。ただし、別途証明書が必要な場合は手数料が必要となります。



# 知恵を伝える懸け橋に

「Mメイト通信」クローズアップ まちをささえる人たち

蓼池在住 山極春美さん



「寿ビア会」での情報交換の場は、いつも活気にあふれ、笑いが絶えない

## 経験から得た知恵は財産

蓼池在住の山極春美さんは、「先輩たちの知恵は財産」と、郷土料理や暮らしの中の知恵袋を学び、次世代へつないでいこうと取り組む。春美さんが活動する「寿ビア会」では、そういった知恵を伝承していくこうと、交流会やさまざまなイベントを企画。「人生経験から得た先輩たちの知恵から学ぶことはとても多い。それを生かさないのはもったいない。その経験を、知恵を地域のコミュニケーションでつないでいけたら」と春美さん。

活動を続ける理由を尋ねると、「わたしたちの世代が若い世代にモノを伝えていくのは、使命ですからね」とにっこり。「やればやるほどコミュニケーションが実感できます」。春美さんの周りにいつも笑顔が絶えないのは、「人」を大切に思う春美さんの真心が伝わっているからなのだろう。

## わが家の一番星



たてやま  
立山 遼くん(2歳)

◎平成22年2月22日生まれ  
◎泰介さん・孝子さんの長男

これからご飯もいっぱい食べて、元気にあくあく育ってね♪



やまもり  
山森 将立くん(0歳)

◎平成23年6月25日生まれ  
◎茂さん・千裕さんの長男

うちのかわいい王子さま♥今日も大好きなタオルで遊んでいます♪元気にたくましく育ってね!

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

## 三股文芸

157

### 「短歌」◆三股短歌会

幼木の 無花果二本に 霜よけの 袋を被す 新芽いたわる

西畑 よし子

欲しかった無花果の木が小さいけれど、安く店に出ているので二本買いました。小さい木に新芽が出ていたので、霜にやられないように袋をかけています。

冬陽あび たわわに実る 八朔の この豊かさを 我も持ちたし

三浦 好子

やわらかな冬の陽を浴びて、黄色く色づいた八朔が枝をしなわせて実っています。この光景は、わたしを豊かな世界へと誘ってくれるのです。

### 「俳句」◆三股椿俳句会

草萌ゆる 出征のとき 朧ちし駅

内村 初美

JRの三股駅ホームに立つと、その昔この駅から多くの人々が出征のため、また就職のため乗車した風景が目につく。見送りの多くで大混雑だった。その駅のホームにも草萌ゆる良い季節がめぐってきた。

新たなる ページめくりて 桜かな

荒武 文博

時は春、喜寿をいただいた。過去に深謝し、未来には前向きに生きたいと思う。桜はそんな人間に明るいページを用意してくれそう気がする。

## 茶しよけ

暖かくなり、サクラのつぼみが膨らんできると、春が近づいているのを感じます。今年もまた、出会いや別れの季節がやってきたと思うと同時に、1年が過ぎるのは本当に早いと感じます。▽町内の各小中学校では、今月卒業式が行われます。それぞれの学校で、共に過ごしたいろいろな思い出があふれることでしょう。ふと、自分のころを思い出すと、中学校の卒業式で、練習では厳しかった陸上部の顧問の先生が泣いていたこと、その姿を初めて目にしたとき、

て、わたしたちは驚きと同時に、涙があふれたことを今でも覚えています。▽そう考えると、わたしはこれまでたくさんのお出合いや別れを繰り返して、今ここにいらることができているのだということをあらためて感じます。▽振り返ってみると、一つひとつの出会いがとても大切で、出会った多くの人たちに支えられ、成長させてもらいました。その感謝の気持ちを忘れずに、これからも一つひとつの出会いを楽しみに、大切に過ごしていきたいです。

(K)

### ◎町章

町の木「イチヨウ」を图案化したもので、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/サツキ
- ◎町の鳥/ホオジロ
- ◎町の木/イチヨウ

### ◎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24年2月1日現在

- ・男/11,611人 ・女/13,363人
- ・計/24,974人 ・前月比+17人
- ・世帯数/9,608戸(±0戸)
- ・出生/27人 ・死亡/25人
- ・転入/82人 ・転出/67人

No.499  
2012.3

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J  
TEL0986-52-1111 FAX0986-52-4944  
URL http://www.town.mimata.miyazaki.jp/