

猛く踏みしめ地域をつなぐ。

まちの個性って 何だろう?

特集

個性を生かしたまちづくりを目指して

MIMATA

PublicRelations 6 Vol.502



広報みまた 平成24年6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
〒889-1905 宮崎県北諸県郡三股町五本松1-1



花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

サブシティ構想に基づく「健康医療ゾーン」
新しい市郡医師会病院などの基本設計が完了しました
あなたの地区の
スポーツ推進委員を紹介します

まちなかで、
ドラマ(演劇)は、
出会う町

みまた演劇
フェスティバル
2011

「まちドラ!」

わが町の劇場―三股町立文化会館―から、
新しい「出会い」の提案です。

●6月15日(金)・17日(日)開催!
まちなかの4会場で、ドラマ(演劇)の「観る」「書く」「読む」が
一挙に楽しめる、とっておきのウィークエンドです。

プログラム、
チケット詳細は
『6月1日付回覧』
『三股町立文化会館Webサイト』
にて!!
電話予約、Web予約を受付中!!



■料金/まちドラ! 通しチケット: 3,000円(ヨムドラ! 6作品+ミルドラ! 1作品・計7枚綴)
ヨムドラ! 通しチケット: 1,500円(6枚綴・1作品ずつ購入は300円・中学生以下は無料)
ミルドラ! チケット: 一般…2,000円、大学生以下…1,500円(当日は300円増・未就学児入場不可)
※電話予約可 ※Web予約可(通しチケットを除く) ※全席自由 ※上演日時指定 ※前売にて完売の場合「当日券」はありません。

ヨムドラ! (読むドラマ)

三股町立文化会館毎年恒例『ヨムドラ!』。2011年度の戯曲講座で生まれた短編6作品を、リーディング(朗読劇)にてお届けします。今年は、まちなかへ飛び出し『特設3劇場』で上演。皆さんには劇場間を移動してもらいながらお楽しみいただきます。道しるべに「ツアコン」がご案内!? 駅前には『まちCafé』も登場! そこだけでも楽しめます。お気軽にどうぞ。また、「突然始まるかもしれない、ミニステージ」もお楽しみに!!

■日時/ 16日[土]午後1時〜・17日[日]午前9時30分〜 ※両日とも6作品上演
※プログラムは『6月1日付回覧』『三股町立文化会館Webサイト』にて!!
■会場/ えき劇場[JR三股駅]、よつかど劇場[武道館横]、みちばた劇場[旧・商工会館]
■出演/ 不思議少年[熊本]・LOKE[鹿児島]・いす校舎[福岡]・町民による3つのグループ



カクドラ! (書くドラマ)

90分の“体験型”戯曲講座を開きます。短い会話をつないで、演劇のせりふにする… 自分だけの『ドラマ』を書いてみませんか? 思いを込め書き上げた作品は、「まちドラ!」参加俳優たちが実際に声に出して読んでくれるという、誠にラッキーな講座です。

■日時/ 6月15日[金]午後7時30分 ■会場/ 三股町立文化会館会議室
※受講は無料ですが事前にお申し込みが必要です。

ミルドラ! (観るドラマ)

三股町立文化会館ではすぐれた演劇作品を招いて上演します。ふらりと「ヨムドラ!」を楽しんで、最後のシメは「ミルドラ!」で。福岡の実力派劇団『14+(フォーティーン・プラス)』が永山智行の書き下ろした新作を上演。両日アフタートークあります。

■日時/ 6月16日[土]午後7時・17日[日]午後4時 ■会場/ 三股町立文化会館



くわえ・ぱべっとステージ&人形芝居ひつじのカンパニー 合同作品

人形劇

ほくピンチなんです!

★ピンチにまつわる3つのおはなし

「も、もれちゃう!」
「は、はさまれちゃう!」
「た、たべられちゃう!」

ピンチになんかなりたくない。でも、ピンチはとつぜんやってくる。泣いたり、おこったり、悩んだりします。けれどピンチはチャンス。ピンチのときこそ、もっと強くなれたり、やさしくなれたり、いろんなことを発見できるからです。さあ、ピンチバスターズといっしょにピンチをさがして、ピンチを楽しんじゃおう



■日時/ 6月26日[火] 午後7時(開場は20分前) ※終演予定: 午後8時 ■料金/ 4歳〜高校生…500円 一般: 800円
※電話予約可 ※Web予約可(三股町立文化会館Webサイト) ※全席自由 ※当日は200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) みやこのじょう子ども劇場(Tel.0986-25-6477)
■主催/ 三股町、三股町教育委員会、みやこのじょう子ども劇場



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/>



2万5,000人目の三股人、今村希桜ちゃん

個性を生かしたまちづくりを目指して

まちの個性って何だろう？

2万5000人目の三股人

3月27日、本町の人口がついに2万5000人になりました。
記念すべき2万5000人目は、
3月26日に生まれた今村希桜ちゃん（3月27日出生届）。
4月27日、役場で記念式典が行われました。
人口2万5000人は県内町村で最大規模です。
今号では、なぜ本町で人口が増え続けているのか、
そして本町は今後どのようなまちづくりを
目指していくのかについて考えてみます。



記念式典（4月27日）の様子

本町人口の推移

本町の人口は、大正4年に1万人を突破して以来、増加の一途をたどり、町制を敷いた翌年の昭和24年には1万6848人に達しました。戦後は、復興の担い手として若年層の流失が相次ぎ、昭和45年には1万4699人にまで減少しましたが、企業誘致や町営住宅の建設などにより、昭和46年には再び増加傾向に転じます。また都城市のベッドタウンとして宅地化が進んで人口が著しく増加し、昭和63年11月4日には2万人を突破しました。さらに、平成10年には2万3925人に。また子育て支援に関する事業や総合文化施設などの公共施設の充実により平成20年には2万4708人になりました。

平成22年国勢調査の結果からも、全国的に人口減少が進む中、県内では本町と宮崎市だけが人口増となっています。

人口増加の理由

なぜ現在、本町では人口が増加しているのでしょうか。それについては四つの理由が考えられます。

一つ目として、「子育てしやすい環境」が充実していることが挙げられます。具体的には、乳幼児医療費の無料化・保育料の上乗せ支援・子育て支援センター・ファミリーサポートセンターの開設などがそれに当たります。

二つ目は、「過疎対策」への取り組みです。過疎地域（梶山、長田、宮村）の人口減少の防止のため、「過疎定住奨励金」を該当する移住者に交

付しています。平成9年から23年までに189戸、393人が移住しています。最近では、平成22年度に町による眺霧台宅地分譲（宮村）で21世帯77人が定住しました。

三つ目は、町西側境界近くに「宮崎産業経営大学（現、南九州大学）が開校し、学生が転入してきたこと」です。

そして四つ目は、「都城市のベッドタウンとして町西側の民間事業者による宅地開発による人口増加」です。

今後の課題

人口の増加している地域が町の西側に集中しています。一方、中心地と東側は過疎化が進んでいます。今後は、より一層の過疎対策が求められています。

「インタビュー」

下沖 祐子さん（今市）



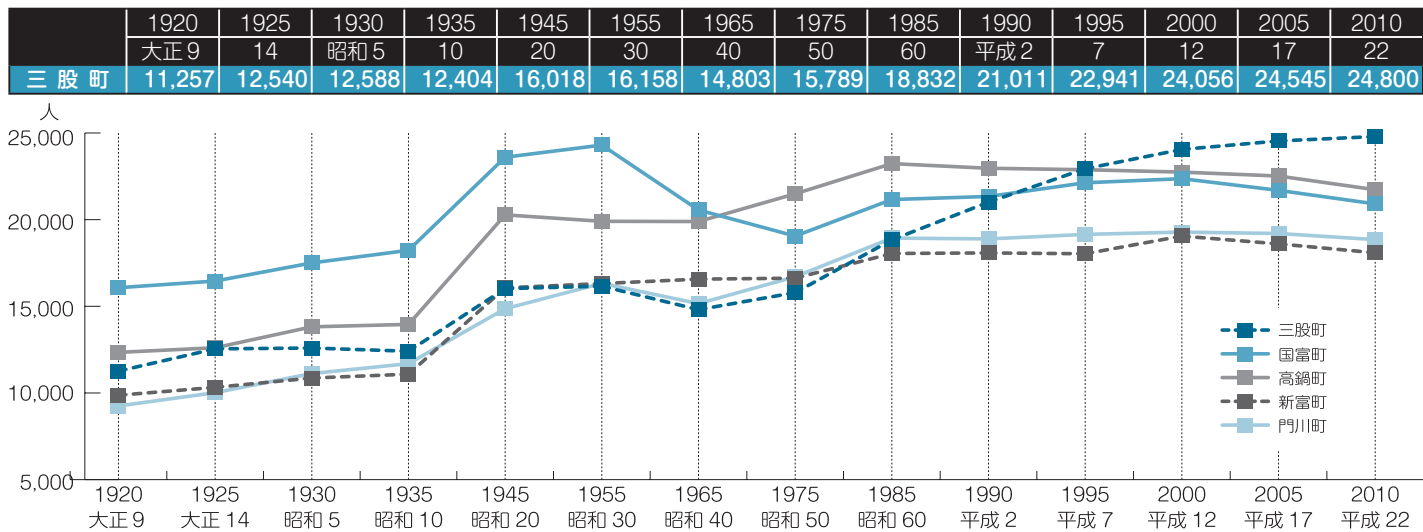
三股町は乳幼児の医療費が無料で、子育て支援も充実しているので、とても助かっています。

鈴木 貴さん（寺柱）



宮村に昨年引っ越して来ました。豊かな自然に囲まれ、子どもたちも喜んでいきます。

表 町村別人口の推移



注 :各年10月1日現在の人口を平成22年10月1日現在の市町村の区域に合わせて組み替えた数値。

資料:平成22年まで総務省「国勢調査」を基に算出。ただし、昭和20年は「人口調査」。

人口が増え続ける本町には、 ほかのまちにはない 魅力があるのでしょうか

昔から住んでいる人にとっては、身近過ぎて難しいテーマです。
しかし、ほかのまちから移住してきた人たちの目を通して見ればどうでしょうか？
本町の印象・良い点・今後の改善点について、
他市町村から移住してきた3人に話を聴いてきました。

Interview-1

東 理恵さん（西植木）

結婚を機に愛知県豊田市から転入してきて3年になります。
転入当初は長女が生まれたばかりで、知り合いが全くなくて不安でした。子育て支援センターの存在を知ったのはそんな時です。センターで育児援助を受けることができ、とても助かりました。また同じ年ごろの子どもを持つ友達もできました。三股は子育て支援が質・量ともに充実しています。公園などの施設も広くて満足しています。ほかにも、朝、すれちがう子どもたちが皆元気よくあいさつをしてくるのに驚きました。改善してほしいことは、夜道で暗い所があるので街灯をもっと増やしてほしいことと大人が気軽に出席けられるおしゃれな場所（デートスポット）を充実させてほしいです。



まちの個性

移住してきた人の話から

「三股独自の個性」とは何でしょうか。

もちろん、小中学校、文化会館や図書館などわたしたちを取り巻く生活環境が充実していることは個性の一つです。

しかし、ほかのまちを見てきた皆さんの意見から分かったことがあります。それは、三股の住民同士、お互いを支え合って生活しているという事です。人と人の結びつきが強いということが、素晴らしい個性となっているのです。

つまり、目に見えるような、道路・公共施設などの充実だけではなく、住民同士の心の触れ合いができるような、地域での子ども・高齢者の見守りといった地域のつながりが大切だということが分かります。

笑顔を大切にすまち

本町は人口が増え続けていますが、今後、日本では少子高齢化のために人口が減少すると予想されています。そんな状況でも、まちがさらに発展していくためには何が必要なのでしょう。

2ページの写真では、2万5000人目の三股人、今村希桜ちゃんがかわいらしい笑顔でほほ笑んでいます。三股はお互いを思いやる人たちが構成されるまちです。そして希桜ちゃんのような子どもたちの笑顔を大切にすまちでもあります。それこそが、人口が現在も増え続けて

いる本当の理由ではないのでしょうか。

個性を生かしたまちづくり

藩政時代、薩摩藩に属していたこの地域では、郷中教育と呼ばれる伝統的な教育が盛んに行われていました。郷中とは今でいう自治会組織のようなものです。その中で、年少者は年長者から武芸、学問のほか、社会生活を送るために大切なことを学びました。明治時代、文武両道・心身礼賛の場として本町に創設された龍雲館や正道館でもその精神は受け継がれ、塾生一人ひとりが相互扶助・郷土愛の精神を育みました。そしてその精神は、現代、三股町が「文教のまち」といわれる礎（いしずえ）となっているのです。

これからのまちづくりに求められるものは数多くあります。しかし、それらまちづくりの目指すところはすべて、このまちに住むわたしたちの「幸福度の向上」、つまりは、わたしたちの笑顔です。文教のまちといわれるこのまちで、古くからつながりを大切にしてきたのは、誰もがつながりから笑顔が生まれるということを知っていたからではないでしょうか。それは、親から子へ、子から孫へと将来にわたって受け継がれていくまちの大切な伝統です。

転入してきた3人が話す「三股町は人のつながりを大事にしている」ということは、いわば、長い年月をかけて育んできたこのまちの個性。例えば、人口が3万人、4万人になったとしても、将来、みんなが笑顔で生活できるように、わたしたちは、この個性を今後も大切にしていかなければなりません。



Interview-2

芳賀 宏二さん（東原）

愛知県名古屋市出身です。妻の地元、三股町に転入したのは約30年前です。当初、言葉（方言）が分からず苦労したことを覚えています。家は三股にあるのですが、仕事の関係で、定年近くまで全国各地を飛びまわる単身赴任生活をしていました。定年後は自宅で悠々自適に暮らしています。昨年、町介護予防教室「骨コツ貯筋教室」に参加し、腰痛が改善しました。教室では、運動のほか食事の取り方などについての講義がありました。町は非常によい取り組みをしていると思います。都会と比べて三股は自然が豊かであることが素晴らしい点です。小さなまちのため、できないこともあります。しかし逆に住民同士のまとまりは強いと感じます。改善点は特にありません。



Interview-3

隈元 幸保さん（梶山）

18歳で故郷、梶山を離れました。その後、埼玉県比企郡鳩山町に家を構えていましたが、約11年前、66歳の時に地元に戻ってきました。帰郷して実感したのは、相互扶助の精神が根付いている地域社会の素晴らしさです。実際に何度も助けられました。感謝しています。現在、ボイストレーニング・書道など生涯学習活動に励んでいます。自分に役立つ活動を皆がすることで全体の活性化につながると思います。町に求めるのは、皆がまちづくりに参加できるような取り組みをすることです。それには民間の人材（特に団塊の世代）を有効に活用することが大切です。また若年層の郷土愛を育むような社会づくりをすることも必要です。そのために大人が見本を示さなくてははいけませんね。



新しい市郡医師会病院などの 基本設計が完了しました



移転新築後の医師会病院・救急医療センター・健康サービスセンターのイメージ図
(これは完成予想のイメージ図であり、今後の設計により変わることもあります)

整備予定地位置図

(都城市太郎坊町 1364-1 ほか)



費用負担について

総事業費(概算)	71億円
三股町	5億円
都城市	39億円
医師会	15億円
国庫補助金	12億円

町では、救急医療体制の維持を目指し、都城市や医師会とともに、平成26年度中の開院に向け、医師会病院、救急医療センターや健康サービスセンターの一体的な新築移転の準備を進めています。

これらは、3つの施設を一体的に一つの建物の中に整備することにより、3施設の連携を強化し、広域的な高次救急医療拠点としての機能のさらなる充実を図っていきます。

このたび建築設計の基本設計が完了しましたので、その概要をお知らせします。

新施設の整備計画(建築概要)

- ① 延床面積
 - 医師会病院 1万4608・33平方メートル
 - 救急医療センター 756・00平方メートル
 - 健康サービスセンター 2513・35平方メートル
 - 総面積 1万7877・68平方メートル
- ② 建物構造
 - 鉄骨造(免震構造)
- ③ 建物規模(地上5階)
 - 1～4階 施設部分
 - ・ 1階・救急医療、外来、検査部門など
 - ・ 2階・手術、集中治療部門、健診部門など
 - 3～4階・病室
 - ・ 5階 機械室
 - ・ 屋上 ヘリポート
- ④ 診療科(予定)
 - 医師会病院(11科・現在は8科)
 - ・ 内科・循環器科・外科
 - ・ 脳神経外科・小児科
 - ・ 放射線科・消化器内科
 - ・ 麻酔科・形成外科
 - ・ 婦人科・整形外科(新設)
 - 救急医療センター(3科・現在と同数)
 - ・ 内科・外科・小児科
- ⑤ 病床数(予定)
 - 200床

■ 問い合わせ 地域政策室 地域政策係
☎ 52-1111 (内線 212222)

あなたの地区の

スポーツ推進委員を 紹介します

スポーツ推進委員は、町民のスポーツやレクリエーションのコーディネーターとして、また各種スポーツのイベントの推進役として活躍しています。生涯スポーツの視点に立ち、新しいスポーツやレクリエーションの研修を積極的に行い、より一層地域住民の健康・体力の増進を図ります。

■ 問い合わせ
教育課 生涯学習係
☎ 52-1111 (内線 432)



中村 勇
(会計・4地区)



新森 国弘
(副会長・6地区)



中村 新
(会長・全地域)



尾崎 健文
(3地区)



竹内 正美
(2地区)



畑中 臣司
(1地区)



瀬尾 順二
(8地区)



佐澤 勲
(7地区)



黒木 裕介
(5地区)



久永 京子
(全地域)



久保田 栄子
(全地域)



野々下 正治
(9地区)

※表示は氏名(敬称略)、担当地区名

「郷土と人」、「人と人」とをつなぐ

三股町では、都城盆地の二大祭りとも称される早馬まつり(4月)やふるさとまつり(11月)などで、「ジャンカン馬踊り」が披露されます。郷土に伝わる芸能を受け継ぎ、みんなで共有することで、わたしたちと郷土とのつながり、かつてこの土地で暮らしていた人、そしてこれから語り継いでいく人とのつながりを感じることができます。さらには、都城・北諸県地方、鹿児島県の一部に伝承されるこの踊りの歴史的背景から想像すると、圏域のつながりも見えてくるようです。

受け継がれる郷土芸能

三股町では、五穀豊穡などを願う「ジャンカン馬踊り」が奉納されます。鈴や飾り俵を付けた馬が歌や三味線に合わせて踊る郷土芸能で、馬が足踏みをして「ジャンカン・ジャンカン」と鈴を響かせることから、この名前が付いたともいわれています。

■ 問い合わせ＝三股町役場 地域政策室

☎ 0986-52-1111 (内線223)



都城市、三股町、曽於市、志布志市で形成する都城広域定住自立圏。
この圏域の活性化に向けた取り組みや魅力を、各市町の広報紙にシリーズで掲載します。
今回は三股町を紹介します。

いのちの残高

交通事故を起こしたとき、わたしは妻と二人で小さな洋食屋を経営しておりました。念願であった店を55歳で始めたのです。生涯現役が目標でした。しかし、平成18年、所用の帰りに人身事故を起こしてしまったのです。

被害者は52歳の働き盛りの男性でした。被害者は原付バイクを運転し、何らかの理由で自損事故を起こし、車道上に倒れていたのです。わたしはすぐ脇の歩道上にライトをつけていたバイクに気をとられ、あっという間もなく被害者をひいてしまったのです。

このとき、わたしは人をひいたという自覚がありませんでした。何か固い物に乗り上げたという認識でした。車を止めて現場に戻ったときに、初めてそれが人だと分かりました。その場に居合わせた人から「警察に連絡しました。救急車も呼びました」との話を聞き、事故に関わることを避けて自宅に帰ってしまったのです。どうしてそのような行動をとってしまったのか、どうして救護をしなかったのか心から悔いています。その後、警察に任意同行しました。

複数の目撃証言もあり、わたしが被害者をひいて死亡させたことが分かっていたのです。その後の検視でも自損事故では死に至らないとの結論でし

た。わたしは逮捕拘留後、起訴されました。罪名は業務上過失致死、道路交通法違反（ひき逃げ）です。

この拘留中に妻が心不全による急性心筋梗塞で救急搬送されました。わたしのせいでもう一人大切な人を亡くすところでした。しかし、被害者の奥さまは大切な主人を、お子さまはかけがえのない父親を亡くされたのです。

わたしは保釈を許されるとすぐにご遺族を訪問し、御霊前で焼香をさせていただきました。ご冥福をお祈りすることができました。受け入れてくださったお気持ちに心から感謝をいたしております。わたしは裁判所で懲役1年4月の判決を受けました。この判決がなければ、わたしの人生は以前と同様に何でも分かったつもり、知ったつもりで終わったと思います。

わたしは現在、刑務所で受刑生活を送っています。ここで学んだことは徹底してルールを守ることです。社会で生活しているとき、当たり前ですが、それができなかったのです。誠に恥ずかしいことです。

この間にもわたしの家族はご遺族をお訪ねし、謝罪して焼香をしてくれております。事故現場にも献花をします。ご遺族から皆さんの生活が破壊されることは望んでいませんとおつ

しゃっていただきました。ありがたく思っております。

すべての人に生まれたときから決まっていることがあります。それは、いつか必ず死を迎えるということです。それでも人は寿命という貯金を持つているのです。ところが、被害者は52歳という若さで命の残高をゼロにされてしまったのです。わたしの一瞬の油断によってです。ご遺族からすれば車が凶器の殺人だと思っっているはずで。決して交通事故ではないのです。

最後にこの文章を読んでくださっている一人ひとりが、わたしを反面教師として、ご自分の命の残高を大切にされ、絶対に他人の命の残高を奪うことがないよう心から願ってやみません。

わたしのように取り返しのつかない事故を起こしてからでは遅いからす…。

※ 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。
（財団法人交通安全協会提供）

オーストラリアの豆知識

外国語指導助手のコーナー

- ① オーストラリアは世界で6番目に大きいのですが、人口密度が最も低い国です。
 - ② オーストラリアの3分の1は砂漠です。
 - ③ オーストラリアにはヒツジが1億5000万匹いますが、人口はたった2200万人しかいません。
 - ④ 世界で最も危険なヘビのランキングトップ25のうち、20匹はオーストラリアに生息しています。
 - ⑤ 1967年にオーストラリアのハロルド・ホルト首相が失踪しました。いまだに彼の行方は判明していません。
 - ⑥ オーストラリアンアルプス、通称「スノウイーマウンテン」では、スイスよりも多くの雪が降ります。
 - ⑦ オーストラリアには1万カ所以上のビーチがあります。
 - ⑧ オーストラリアは世界で最も小さい大陸であると同時に、世界最大の島とされています。
 - ⑨ 世界で一番危険とされているクモはオーストラリアのシドニーに生息しています。その名は「ファネルウェブスパイダー」。
- その毒は、わずか2時間で死をもたらしといわれます。



カースティン・エイツ



若き四人のトロンボーン奏者



● 4月～5月の自主事業の報告です。

【版画と音楽】

4月21日、音楽公演「心の翼」版画と音楽の共演」がありました。内容は豪快かつ繊細に独特の世界観を表現する版画家・三塩佳晴による作品を見て音楽を聴くという新しい試み。曲は版画からイメージした「イマジン」・「翼をください」など、スタンダードな曲とオリジナル曲で構成されていました。演奏者は上之園謙治（パーカッション）、日高あい（歌手）、西田千穂（歌手）、フィリップ・アレン（コントラバス&エレキベース）、田島良一（ピアノ）の5人です。公演は版画作品を後方に大きくスクリーンに映し出し、その前で演奏が行われました。版画は音に合わせて表情を変え、時には動いているような、時には声が聞こえてくるような、二つの芸術が影響し合っって新しい表現が生まれていました。版画と音楽を同時に堪能できる貴重な公演でした。

【若き音楽家】

5月2日、自主文化事業「Twilight Trombone Quartet デビューコンサート」がありました。東京藝術大学の学生が集まり結成された平均25歳の男性トロンボーンカルテットです。メンバーは東川暁洋、佐藤敬一朗、廣田純一、今村岳志（本町出身）の4人。

第1部は、オリジナル曲「Twilight」から始まり「ピアノソナタ」や「古都三景」など、合間にトロンボーンの話などを交え、演奏を楽しみました。

第2部は、お芝居から始まりました。映画「バック・トゥ・ザ・フューチャー」をモチーフにタイムスリップをして過去に戻り、映画音楽を昔の名曲から紹介し演奏していくという、楽しめる内容になっていました。いわば「お芝居はコミカルに進み、演奏はかつこよく」。

お客さんは笑ったり、音楽に聞き入ったり、楽しいゴールデンウィークの思い出になったのではないのでしょうか。若い表現があふれるコンサートでした。

「いづみの読書週間のイベント」

次のようなイベントを行いました。

【おはなしと音楽のコンサート】

5月13日、文化会館で「おはなしと音楽のコンサート」を開催しました。今年で9回目になりますが、0歳から誰でも入場できるコンサートということで親子連れも多く、楽しい母の日となりました。

【貸出体験コーナー】

4月19日から5月13日まで、小学生以下の子どもを対象に「貸出体験コーナー」を設置し、たくさんの子どもたちが本の貸し出しを体験しました。

【特別展】

4月19日から5月13日まで、「本の世界を冒険しよう」と題して、冒険小説についてのクイズを出しました。全問正解者は、見事賞品を獲得しました。

【おはなし会】

4月22日に開催し、当日は4冊の絵本を読み、洗濯はさみショーも行いま



うまくできるかな



賞品獲得だ！



した。

【ポケモンの切り紙に挑戦】

4月22日、おはなし会の前にポケモンの切り紙会を行いました。

【休館のお知らせ】

【6月20日～27日は資料点検】

この期間、館内すべての資料点検を行うため休館します。

この一斉点検は、年1回、資料が所定の場所にあるか、また、破損や紛失がないか調べるものです。休館中、本は返本ポストに返すことができますが、DVD、CD、ビデオは開館してから直接カウンターへお返しください。ご協力をお願いします。

■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)・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(6月20日～27日)



新年度の決意を新たに 町スポーツ少年団結団式

4月18日、町スポーツ少年団の平成24年度結団式が町武道体育館で行われました。この行事は町スポーツ少年団関係者が一堂に会し、相互の友好を図ることを目的に毎年開催されています。

式では町内のスポーツ少年団22単位団の団員約300人が各チームのユニフォーム・道着姿で集合し、単位団ごとに抱負を語りました。会場に詰め掛けた各団の指導者・保護者は、子どもたちの勇姿を目にし、活躍に期待を膨らませていました。



三股サッカー
中野雷規くん
(大鷲集)

「今年の目標は、みんなで協力して試合で一勝でも多く勝ちたいです」



本町で開催 県四半的弓道連盟大会

4月22日、「第34回宮崎県四半的弓道連盟三股大会」が町武道体育館で開催されました。参加したのは、県内外各地から集まった38チーム、174人。皆真剣なまなざしで競技に挑み、優勝したのは「南郷かつお」チームでした。

本町の「三股四半的弓友会（山元秋夫会長）」は、今回の競技には参加せず、事務局として大会の運営を支えました。同会では、四半的を通じて健康の維持、技術の向上や会員同士の親睦を深めることを目的に練習に励んでいます。



三股四半的弓友会
会長
山元秋夫さん
(下新)

「今大会は裏方に徹して頑張りました。本会では会員の拡大に努めています。道場での練習をのぞいて、気軽に入会してください」



南九州大生が制作 「男山」の展示

4月24日～5月2日、南九州大学環境園芸学部が、コケや古木を利用して制作した「男山」を役場に展示しました。「男山」は、ひな人形を飾るひな山の男児版です。

作品では、石を積み上げて非常に険しい山の風景を再現しています。また山の間には、手作りの武者人形、旗指物や故事にちなんだ鯉魚石が立ち並び、迫力のある世界観を表現していました。趣向を凝らした作品に、多くの人が足を止めて熱心に見入っていました。



南九州大学
環境園芸学部
吉田 慎さん
(都城市)

「男の子の健やかな成長を願って制作しました。地域の話題づくりに貢献できたうれしです」



ふるさとの美しさを守る 河川浄化等推進員

大淀川の支流である、沖水川流域の環境保全のため、4月26日、町は「三股町河川浄化等推進員」の委嘱状交付式を行いました。

本推進員は、主に河川パトロール、水質の悪化汚染となる不法投棄などの調査や報告、啓発活動などを積極的に行います。

なお、任命された8人の推進員(任期2年)は次の人たちです。(敬称略)

黒肥地貢、中石重徳、大峰 愿、永山親盛、黒山芳友、柳橋 藤雄、藤井健二郎、和田善秋



河川浄化等推進員
会長
大峰 愿さん
(小鷲集)

「河川浄化に取り組んで、きれいな水を下流に流すようにしたい。子どもが安心して遊べるような川にすることを目指します」



本町について学ぶ 三股地理巡検

4月29日、宮崎大学教育文化学部地理学研究室主催の「三股地理巡検」が、本町で開催されました。

これは、同研究室の学生が町の地形・気候・産業・歴史・民俗芸能・観光などを解説しながら町内を徒歩で散策するというものです。11回目となる今回は、一般参加を含め31人が参加しました。早朝、三股駅に着いた一行は、役場屋上で町の概要についての説明を聴講。そして早馬まつりを見物した後、夕方まで上米・梶山の史跡などを巡りました。



宮崎大学
教育文化学部教授
中村周作さん

「学生の強い要望で今回の巡検が実現しました。これをきっかけに三股に対する理解を深めたいです」

鮮やかに咲き誇る 椎八重公園 つつじまつり

町観光協会(池邊美紀会長)は、4月14日、6万本のクルメツツジで知られる椎八重公園の「つつじまつりオープニングセレモニー」を開催しました。



まつり初日のこの日は、晴天にも恵まれ、深紅のツツジが多く、観光客を迎えました。ツツジの苗木や花の苗合わせて200本の無料配布では、町物産館のゆるキャラ「んじゃ様」が登場し、大勢の観光客に笑顔で手渡しました。

また4月14日・15日、町商工会会場産品部会による物産販売がまつりを盛り上げました。



町物産館のゆるキャラ
「んじゃ様」



都城市から来場(写真左より)
山内洋子さん、俵迫富貴子さん、
杉山修子さん、前田つや子さん

「今まで何回か来ましたが、ツツジがこんなにきれいに咲いているのを見るのは初めて。評判どおりで満足しています」

都城盆地の二大祭 早馬まつりに 8,000人

都城・北諸地方の二大祭の一つとして知られる「早馬まつり」は、4月29日、早馬神社境内で開かれ、約8000人の見物客でにぎわいました。神事の後、「山王原子どもみこし」を皮切りに「谷の太郎踊り」「中米のジャンカン馬踊り」「新馬場の棒踊り」「田上の俵踊り」といった郷土芸能などが次々に奉納され、見物客から盛んな拍手が送られました。

その後、どんぐり会、早馬龍雲太鼓、文化協会、三股中学校吹奏楽部がステージを披露。町商工会青年部企画の「ミマタランジャ」ショーでは、子どもたちが声援を送りました。また、この日は奉納行事として剣道、柔道、弓道、四半的大会が町内各会場で行われたほか、境内では野だてなどの多彩な催しでにぎわいました。奉納を終えた郷土芸能の一行は、地元を中心に練り歩く「庭もどし」を行い、三味線や太鼓の音を町内に響かせていました。



谷の太郎踊り



都城市・宮崎市・東原から来場
(写真左より)
福永祥子さん、仮屋京子さん、
小園涼子さん、小園斌夫さん

「俵踊りに出演した身内の応援に来ました。(踊り手の)皆さんの表情が素晴らしいです」



田上の俵踊り



新馬場の棒踊り



平成24年度三股町就学相談会の実施について

教育委員会では、子どもの成長、育児や教育について心配や悩みがある保護者を対象に相談会を予定しています。※この相談は、特別支援学校への入学を前提としたり、就学を決定したりするために行うものではありません。

※相談内容の秘密は守ります。

※相談費用はかかりません。

■日時＝8月を予定しています。

■対象者＝来年度小学校入学予定幼児
※平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ

■相談員＝都城きりしま支援学校・都城さくら聴覚支援学校・町内の各小学校就学指導担当者

■申込締切日＝6月29日（金）

相談希望の人は教育課学校教育係、就学指導担当までご連絡ください。

申し込み用紙は、各幼稚園・保育園にもあります。

■申し込み・問い合わせ

教育課 学校教育係 就学指導担当
☎52－1111（内線423）

宮崎県市町村駅伝大会「町代表の候補選手募集

宮崎陸上競技協会および宮崎日日新聞社の主催による「第3回宮崎県市町村駅伝競走大会」が来年1月14日に開催されます。

過去2大会で「町村の部2連覇」という輝かしい成績を残し、本年も上位入賞を目指して、参加選手を募集します。

中・長距離に自信のある皆さんの多数の応募をお待ちしています。大会・応募概要は次のとおりです。

詳しい内容はお問い合わせください。

■開催日＝平成25年1月14日（月）

■コース＝宮崎県庁をスタート・ゴールとする12区間（約40キロメートル）

■応募資格＝

・小学校5年生以上の男子・女子。

・原則として、三股町に在住または勤務している人、町外在住者でも三股

町内の中学校を卒業した人。

■申込方法＝教育課へ電話連絡、または直接窓口でお申し込みください。

■注意事項＝

・練習・記録会には、やむを得ない場合を除き、必ず参加してください。

・自分自身で健康管理を行い、事故・けがなどには十分注意してください。

※募集締め切り後、練習日程など詳細について連絡します。

■申し込み・問い合わせ

教育課 生涯学習係

☎52－1111（内線432）

水俣病被害者の救済措置申請受付について

「水俣病被害者の救済及び水俣病問題の解決に関する特別措置法」に基づき、給付の申請を受け付けています。申請後、診断・判定の結果、対象となる人は、一時金などの給付が受けられます。かつて水俣湾などの汚染された魚などを多く食べた人は、現住所にかかわらず申請できます。

■対象者＝かつて水俣湾や阿賀野川などでメチル水銀に汚染された魚などを多く食べた人で、水俣病にもみられる症状（両手足の先の感覚が鈍いなど）がある人。

■給付内容＝一時金や療養手当、医療費の自己負担分などが支給されます。

■受付期間＝7月31日（火）まで

※郵送の場合、当日消印有効

■問い合わせ

・熊本県 環境生活部水俣病保健課
☎096－333－2306（月～金。休日を除く。午前8時～午後5時）

・鹿児島県 環境林務部環境林務課
☎099－286－2584（月～金。休日を除く。午前8時～午後5時）

・そのほか問い合わせは、お近くの環境省地方環境事務所でも可能です。

介護用品支給（助成）事業について

重度の要介護高齢者を介護している家族に対して、介護用品（紙おむつなど）を購入した費用の一部を助成します。

助成対象者は、町内に住所がある町県民税非課税世帯の人で、要介護度4または要介護度5と認定されている人を在宅で介護している家族です。月ごとに1回6,000円のクーポン券を支給します（入院やショートステイの利用日数によっては支給できない場合があります）。

■介護用品＝①紙おむつ ②尿取りパット ③使い捨て手袋 ④清拭剤 ⑤ドライシャンプー ⑥おむつカバー ⑦防水シーツ ⑧おしりふき など

※クーポン券の支給を希望する人は事前に申請が必要です。

■問い合わせ

福祉課 介護高齢者係

☎52－1111（内線162）

平成24年度から介護保険料が変わります

介護保険料は、介護サービス費用の見込額、65歳以上の人数などに応じて3年ごとに見直されます。

保険料は、介護サービスにかかる費用に応じて基準額が決まり、その基準額をもとに、所得に応じて6段階に分かれます。

平成24年度の保険料は、次のとおりです。

・第1段階被保険者 ……3万1,200円
・第2段階被保険者 ……3万1,200円
・第3段階被保険者 ……4万6,800円
・第4段階軽減被保険者…5万4,900円
・第4段階被保険者 ……6万2,400円
・第5段階被保険者 ……7万8,000円
・第6段階被保険者 ……9万3,600円

※第4段階軽減被保険者とは、第4段階被保険者のうち、課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の人が対象です。

■第1号被保険者（65歳以上）＝

・特別徴収の人
4月・6月・8月は、年金から仮徴収（2月分と同じ金額）され10月・12月・2月より本徴収されます。

・普通徴収の人
7月から徴収が始まり、「納付書」または、「口座振替」での納付になります。

■第2号被保険者（40歳～65歳未満）＝

・国民健康保険に加入している人
介護保険料は国民健康保険税の中に含まれています。「納付書」または、「口座振替」での納付になります。

・職場の健康保険に加入している人
介護保険料率と給与に応じて、給与から徴収されます。

※なお、所得税、町県民税申告が終わっていない場合、保険料が高くなります。申告していない人は、お早めに申告してください。

■問い合わせ

福祉課 介護高齢者係

☎52－1111（内線162）

ハローワーク都城「マザーズコーナー」の利用について

「マザーズコーナー」では、仕事と子育ての両立を希望する人に対して就職支援を行っています。また利用者を対

象としたセミナーなども実施しています。お気軽にご相談ください。

■問い合わせ

ハローワーク都城「マザーズコーナー」

☎22－1745

放送大学平成24年度第2学期学生募集

放送大学はテレビなどの放送で授業を行う通信制の大学です。平成24年度第2学期の教養学部・大学院の学生を募集しています。

■募集期間＝

6月15日（金）～8月31日（金）

※大学院の修士全科生のみ

8月17日（金）～31日（金）[予定]

■資料請求・問い合わせ

放送大学宮崎学習センター

☎0982－53－1893

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24年4月1日から30日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
山之内 修 父	徹	とある	97	梶 山	3万円
西山ヒロコ 姉	東やエ子	ひがし	65	今 市	2万円
米満 重光 父	重雄	しげみつ	86	餅 原	3万円
川野 弘 母	スキ	ひろし	103	都城市	3万円
鍋倉 正綱 母	ツギエ	なべくら	96	梶 山	2万円
大賀スエ子 母	逆瀬川フヂエ	おほが	97	大分県	3万円
松原セツ子 夫	嗣男	まつばら	82	小鷲巣	3万円
前田 雄一 父	吉孝	ゆういち	95	寺 柱	5万円
黒木由美子 夫	英俊	くろき ゆみこ	60	稗 田	5万円
蔵元 代一 母	ミカ	くらもと	97	中 米	3万円
永橋ハルミ 夫	純義	ながはし	84	谷	3万円
別府ハツ子 夫	時秋	べつふ	81	餅 原	5万円
立山 基臣 父	二三	もとみ	97	花見原	10万円
轟木 利孝 母	百合子	としか	82	轟 木	5万円

平成24年度の特健康診査・後期高齢者健康診査を次の日程で開催します。生活習慣病の予防や重症化を防ぐために、積極的に健診を受けましょう。

■健康診査＝

●特定健康診査…40歳から74歳の三股町国民健康保険に加入している人
※健康診査期間中に社会保険などに加入した人は、受診できません。

●後期高齢者健康診査…後期高齢者医療保険に加入している人
※昨年、健康診査を辞退した人には、健康診査受診票は送付しません。

■健康診査内容＝

●集団健診…健康診査＋結核検診または肺がん検診（レントゲン）＋大腸がん検診
※健康診査・結核検診または肺がん検診費用…無料
※大腸がん検診…500円
※対象者には、事前に「健康診査

受診票」と「大腸がんセット」を郵送します。

●個別健診…健康診査のみ
※個別健診（指定医療機関での健診）を希望する人も集団健診で結核検診または肺がん検診・大腸がん検診を受診できます。
※健康診査費用…500円（後期高齢者医療加入者は無料）

■注意事項＝

・「後期高齢者保険証」・「生活保護世帯検診費用免除用紙（町福祉課発行）」を検診当日持ってくることで、大腸がん検診費用は免除となります。
・保険証と受診票（個別健診は受診券）を必ず持って来てください。どちらか一方だけでは受診できません。

※個別健診日程＝指定医療機関で6月から10月の5カ月間実施します。受診を希望する人は申し込みが必要です。詳細については、6

月1日発行の回覧をご覧ください。

■問い合わせ＝町民保健課 国保年金係 ☎52－1111（内線112・113）

■集団健診日程＝

月	日	対象地区	健診場所	受付時間
6	19日(火)	小鷲巣・高畑	3 地区分館	午前9時～11時
	22日(金)	寺柱・大鷲巣		
	25日(月)	勝岡・前目		
	26日(火)	夢池1支部～5支部	6 地区分館	
	28日(木)	夢池6支部～16支部		
	29日(金)	餅原・三原		
7	2日(月)	5 地区	5 地区分館	午前9時～11時
	3日(火)	上新・花見原	7 地区分館	午前9時～11時 午後1時30分～2時
	9日(月)	下新		
	10日(火)	今市・中原		
	13日(金)	東植木	健康管理センター	午前9時～11時 午後1時30分～2時
	17日(火)	西植木		
	20日(金)	東原		
	23日(月)	稗田		
	24日(火)	梶山・田上		
27日(金)	山王原			
8	1日(水)	仲町	健康管理センター	午前9時～11時
	3日(金)	上米		午前9時～11時 午後1時30分～2時
	6日(月)	中米・榛田		午前9時～11時
	7日(火)	谷		
		全地区		

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＝7月5日(木)
- 受付＝午後1時～1時30分

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＝6月21日(木)
- 時間＝午前10時～11時
- 子育てサークル「いもん子クラブ」さん

●親子ふれあいコンサート

- 期日＝6月26日(火)
- 時間＝午前10時～11時
- 場所＝総合福祉センター「元気の杜」大会議室

●親子教室(親子ピクス)

親子で体を動かして、心地よい汗をかきませんか？
参加したい人は、申し込みをしてください。

- 期日＝7月4日(水)
- 時間＝午後1時30分開始
- 場所＝総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- 講師＝田鍋いずみさん(OKJ認定インストラクター)
- 主催＝宮日母子福祉事業団
- 申し込み先＝子育て支援センター

●おはなし会

- 期日＝7月5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

♪ あめふり

一 あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかい うれしいな
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

二 かけましょ かばんを かあさんの
あとから ゆこゆこ かねがなる
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

三 あらあら あのこは ずぶぬれだ
やなぎの ねかたで ないている
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

四 かあさん ぼのを かしましよか
きみきみ このかさ さしたまえ
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

五 ぼくなら いいんだ かあさんの
おおきな じゃのめには いってく
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

♪ あめふり

一 あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかい うれしいな
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

二 かけましょ かばんを かあさんの
あとから ゆこゆこ かねがなる
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

三 あらあら あのこは ずぶぬれだ
やなぎの ねかたで ないている
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

四 かあさん ぼのを かしましよか
きみきみ このかさ さしたまえ
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン

五 ぼくなら いいんだ かあさんの
おおきな じゃのめには いってく
ビッチビッチ チャップチャップ
ランランラン



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・51-5688

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。

●現在行っている援助活動

- ・土曜日の児童館への送り
- ・残業時の児童館への迎え
- ・保護者の短時間就労時における預かり

援助していただける「まかせて会員」を募集しています。
まかせて会員は、センターで行う講習を受けてから活動開始となります。詳しく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

●平成24年度のがん検診が始まります！！

- 受診できる期間＝6月1日～平成25年2月28日まで
- 検診実施医療機関＝一覧表が役場1階案内または健康管理センターに置いてあります。

・胃がん検診

- 対象者＝40歳以上の人

※平成25年4月1日までに40歳になる人も対象です。

- 検査内容＝胃部X線間接撮影
- 個人負担料金＝3,700円(費用1万2,216円のうち)

※以下のがん検診については、生まれた年が元号で奇数年(例:平成3年、昭和63年、35年など)の人が対象です。

・前立腺がん検診

- 対象者＝50歳以上で、生まれた年が元号で奇数年の人
- ※12月31日までに50歳になる人も対象です。

- 検査内容＝血液検査によるPSA値測定
- 個人負担料金＝1,700円(費用5,800円のうち)

・子宮がん検診

- 対象者＝20歳以上で、生まれた年が元号で奇数年の人
- 検査内容＝子宮頸部の細胞診検査

※子宮体部については頸部検診受診者で必要がある人

- 個人負担料金＝2,200円(費用7,207円のうち)

・乳がん検診

- 対象者＝40歳以上で、生まれた年が元号で奇数年の人
- ※12月31日までに40歳になる人も対象です。

- 検査内容＝マンモグラフィと視触診
- 個人負担料金＝1,900円(費用6,180円のうち)

●大腸がん検診(集団検診)が始まります

大腸がんは年々増加していますが、早期に発見・治療することで、ほぼ完治するがんです。

過去に受診したことがない人も、毎年受診している人も、

健康管理のために大腸がん検診を受診しましょう。

- 対象者＝40歳以上の人

※平成25年4月1日までに40歳になる人も対象です。

- 検査セット送付＝対象者には、「問診票」と「検査セット」を提出期限が早い順に発送していきます。

※ただし、大腸がん検診を辞退した人には発送しません。
受診を希望する場合は、健康管理センターに連絡してください。

- 検査内容＝便潜血検査

- 便提出期間＝6月19日～8月8日まで

※詳しい時間、場所などは検査セットに同封している一覧表を確認してください。

- 個人負担料金＝500円(費用1,640円のうち)

※ただし、次に当てはまる人は料金が無料になります。

- ①後期高齢者医療加入者(検便提出日に保険証を提示してください)
- ②生活保護世帯の人(役場福祉課で費用免除の証明書の交付を受け、検便提出日にお持ちください)
- ③24年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になる人(検便提出日に保険証などを提示してください)

Advanced age

高齢者(介護保険)

介護保険負担限度額認定の更新手続きについて

●介護高齢者係 ☎52-1111(内線163)

現在、介護保険施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設・療養型医療施設)に入所している人、または短期入所サービス(ショートステイ)を利用している人で食費や居室費が減額される「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けている人は、有効期限が6月30日(土)までとなっていますので、7月13日(金)までに福祉課で更新手続きを行ってください。

また、現在認定されていない人でも次の要件に当てはまる人は、申請してください。

- 認定の要件＝町県民税非課税世帯の人

※現在、介護保険施設に入所中の人は、施設に問い合わせください。

※介護保険証、印かんをお持ちください。

※同じ世帯で、どなたかが町県民税の課税がある場合は、減額対象となりません。ご了承ください。

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

●地域包括支援センターは、介護予防事業に取り組んでいます。

介護予防教室は、一般の人を対象にした教室と、老化のサインの出ている人を対象にした教室があります。

一般の人を対象にした教室は町内12カ所で実施している

「足もと元気教室」で、誰でも参加できます。筋力をつけるだけでなく、肩や腰、膝の痛みを和らげる効果があると好評です。健康運動指導士が指導しています。

4月から、三原地区コミュニティセンター会場が新たに加わりました。男性参加者も多く活気にあふれています。



足もと元気教室の様子

●7月から「骨コツ貯筋教室」も始まります。

この教室は、老化のサインが出ていて、今のままの生活を続けていると、近い将来介護が必要になるおそれのある人を対象にした介護予防教室です。

老化のサインは25項目の生活機能チェックで調べます。詳しくは次回お知らせ予定です。

この教室では健康運動指導士や管理栄養士、歯科衛生士などが指導します。

●「足もと元気教室」6月15日～7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	6月15日(金) 7月6日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	7月3日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	7月12日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	6月20日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	6月22日(金)
三原	午後1時30分～3時	三原コミュニティセンター	6月20日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	6月21日(木) 7月5日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原研修館	6月18日(月) 7月9日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	7月2日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	6月27日(水) 7月11日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	6月22日(金)
植木	午後1時30分～3時	西植木コミュニティセンター	6月27日(水) 7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

●認知症サポーター養成講座

多くの人に「認知症」について理解してもらうため、下記の日程で開催します。

- 期日＝6月20日(水)
- 時間＝午後3時～4時
- 場所＝三原コミュニティセンター



● 今月の表紙

『鼓動』



「早馬まつり会場にて」

4月29日、各地の郷土芸能が奉納される「早馬まつり」が盛大に開催されました。

写真中央は、中米ジャンカン馬踊り保存会の3代目ジャンカン馬となった「栗姫号」。地母神を眠りから起こすといわれるその足踏みの音は、地域の豊穡・繁栄を願う皆さんの思いが乗った鼓動になっていました。

みまた ぐらしのカレンダー

1.June ~ 15.July 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。

● 6月の予定

1	金	● 可燃物	
2	土		
3	日	◎山内小児科(小) ☎22-0048(上 町) ◎ベテスダクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎みしま内科クリニック(内・畜) ☎51-8100(三股町) ◎都北岐阜クリニック(内・外) ☎38-6060(都北町) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎吹上耳鼻科(耳鼻) ☎21-4133(鷹 尾)	
4	月	● 不燃物	● 図書館休館日
5	火	● 可燃物	
6	水		
7	木	● 缶・びん	
8	金	● 可燃物	
9	土		
10	日	◎有川医院(呼吸・胃) ☎24-6677(上川東) ◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長飯町) ◎坂田医院(内・消・胃) ☎51-2003(三股町) ◎柳田病院(脳・外) ☎22-4862(東 町) ◎一心外科(外・胃・肛門・内) ☎52-7788(三股町) ◎やの耳鼻科(耳鼻) ☎27-5222(吉尾町)	
11	月	● 不燃物	● 図書館休館日
12	火	● 可燃物	
13	水		
14	木	● トレイ・ペット	
15	金	● 可燃物	
16	土		
17	日	◎森山内科外科クリニック(内) ☎21-5000(南鳳尾町) ◎信愛医院(外・内) ☎39-0800(下長飯町) ◎教山医院(内・小) ☎62-1205(高崎町) ◎もちお姥原医院(整形・形成) ☎21-5355(養原町) ◎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)	
18	月	● 不燃物	● 図書館休館日
19	火	● 可燃物	
20	水		● 図書館休館日
21	木	● 缶・びん	● 図書館休館日
22	金	● 可燃物	● 図書館休館日
23	土		● 図書館休館日
24	日	◎宇宿医院(内・小・胃) ☎25-9031(栄 町) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎竹田内科(内) ☎38-1036(高木町)	

24	日	◎浜田医院(内・外) ☎22-1151(牟田町) ◎ゆうクリニック(消・外・内) ☎46-6100(広原町) ◎いそいち産婦人科(産・婦) ☎22-4585(平塚町) ● 図書館休館日	
25	月	● 不燃物	● 図書館休館日
26	火	● 可燃物	● 図書館休館日
27	水		● 図書館休館日
28	木	● トレイ・ペット	
29	金	● 可燃物	
30	土		

● 7月の予定

1	日	◎松山医院(内・呼吸・リウ) ☎24-1046(上川東) ◎あきと内科胃腸科(内・胃) ☎46-5500(都原町) ◎仮屋医院(内・小) ☎36-0521(上水瀧町) ◎三州病院(外・胃・内) ☎22-0230(花緑町) ◎姉川医院(皮・泌) ☎22-2205(小松原町) ◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長飯町)	
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	◎藤元早鈴病院(内) ☎25-1212(早鈴町) ◎田口クリニック(内) ☎24-0600(下川東) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎西平外科(外・胃) ☎25-5551(久保原町) ◎江夏整形外科(整・リウ・リハ) ☎51-1122(三股町) ◎西浦耳鼻科(耳鼻) ☎22-0715(松元町)	
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		
15	日	◎野辺医院(内・胃) ☎22-0153(上 町) ◎久保原田中(内・小) ☎22-7700(久保原町) ◎隅病院(内・胃) ☎62-1100(高崎町) ◎ながはま整形外科(整) ☎46-7188(都北町) ◎山下医院(内・外) ☎52-1348(三股町) ◎宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原町)	



● 緑の皿 シソたっぷりのチジミ

【副菜1つ(SV)】 225キロカロリ 塩分0.7グラム

材 料 シソ(大葉)…20枚、小麦粉…25グラム、水(だし汁)…50ミリリットル、卵黄…1/2個、ゴマ油…小さじ1、【チョジャンだれ】コチュジャン…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、酢…小さじ1、しょうゆ…小さじ1/6、レモン汁…少々

作り方 ①シソは洗い、軸を落として千切りにする。②生地を材料を全部まぜ、シソも加えて絡める。③フライパンに油を熱し、生地を薄めに広げて中火で焼く。④生地が焼けてきたら裏返して、フライがえしで、押さえながら焼く。⑤チョジャンだれの材料を混ぜ、好みでつけて食べる。

● 緑の皿 キュウリの中華風漬物

【副菜1つ(SV)】 45キロカロリ 塩分1.2グラム

材 料 キュウリ…50グラム(1/2本)、タマネギ…1/8個、トマト…1/4個、合わせ酢…大さじ1/2、薄口しょうゆ…小さじ1/2、ゴマ油…小さじ1/4

作り方 ①キュウリは軽くたたいて割り、一口大に手でちぎる。②トマトは一口大の角切り、タマネギは薄くスライスして、水にさらし、水気をきる。③キュウリとタマネギと調味料をポリ袋に入れ、軽くもんで味をなじませる。④トマトを加え、冷蔵庫で1時間冷やす。

● 赤の皿 野菜豆腐のあんかけ

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

7月2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。

● 町県民税(1期)

※口座振替は6月25日(月)が振替日です。再振替は行っていません。22日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

相続人代表者指定届について

● 資産税係(内線142・143)

町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替をご利用ください。

● 申し込み手続き

土地・建物の名義人が既に死亡している場合で、「相続の手続きを行っていない」または、「納付書などが死亡した人の名前で

・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す

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! といったことづくしです。

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。

6月の旬食材…シソ

独特の香りに食欲増進効果があります。また。防腐作用もあるので刺身のツマとして添えられます。脇役食材のイメージがありますが、ビタミン類やミネラル類が豊富で栄養価が高いので、旬のこの時期は、たっぷり食べましょう。
※材料はすべて1人分です。

【主菜1つ(SV)】 111キロカロリ 塩分1.3グラム

材 料 木綿豆腐…100グラム(1/4丁)、卵白…1/2個、ニンジン…10グラム、ネギ…10グラム、コショウ…少々、塩…小さじ1/6、だし汁…50ミリリットル、薄口しょうゆ…小さじ1/2、酒…小さじ1、みりん…小さじ1/2、かたくり粉…小さじ1、水…小さじ1、インゲン(飾り用)

作り方 ①豆腐は重しをして30分以上水切りする。②野菜はみじん切りにする。③ボウルに卵白を入れ、泡だて器でよくほぐし、豆腐も加えてなめらかに混ぜる。④野菜を加え、塩コショウをふりよく混ぜる。2等分にしてラップで包み、電子レンジで1～2分加熱する。⑤小鍋にあんの材料を入れ火にかけ、沸騰したら水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。⑥器に野菜豆腐を入れ、銀あんをかけ、塩ゆでして斜め薄切りにしたインゲンを飾る。

● 緑・白の皿 タマネギのミルクスープ

【副菜1つ(SV) 牛乳1つ(SV)】 140キロカロリ 塩分1.3グラム

材 料 タマネギ…1/2個、牛乳…100ミリリットル、バター…小さじ1、コンソメ…1/2個、黒コショウ…少々

作り方 ①タマネギは薄切りにして牛乳、コンソメと一緒に鍋に入れ、ふたをして弱火で煮る。②ミキサーにかけ、鍋に戻し、一煮立ちしたらバターを加える。③器に注ぎ、好みで黒コショウをかける。

● 黄の皿 ごはん 100グラム

【主食1つ(SV)】 168キロカロリ 塩分0.9グラム



