

厳しい状況も、知恵で乗り切る。

特集
**無理のない・
 節電を目指して**

MIMATA PublicRelations **7** Vol.503



広報みまた 平成24年7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



花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町

お知らせ 三股町国民健康保険
7 国民健康保険

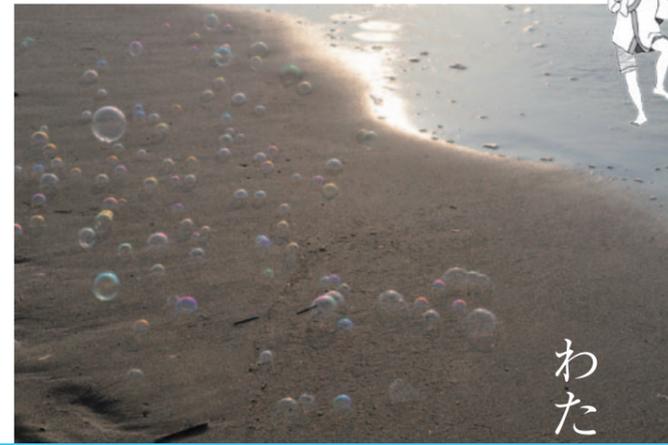
2008年と2010年に全国12カ所で上演し、「衝撃的」とまで評され、好評を得た劇団こふく劇場の代表作「水をめぐる」シリーズ。
 今回は、「水をめぐる2」をより洗練された作品に仕上げ、さらに新作「水をめぐる3」との連続上演に挑みます。



劇団こふく劇場 第13回公演

水をめぐる²

作・演出/永山暫行



わたし、うまれました。

簡素な舞台空間。
 四人だけの出演者。
 俳優による演奏。
 生活言語イントネーション。
 狂言や落語、神楽など、
 伝統的な「笑い」の芸能を手がかりにした、独特の様式。
 「水をめぐる」おかしな人間たちの姿を描いた寓話。

出演



あべゆう かみもと千春 濱砂崇治 大浦愛

劇団こふく劇場 TEL・FAX (0986)26-6422 E-mail gkijp@cofuku.com URL http://www.cofuku.com



劇団こふく劇場 第13回公演

水をめぐる³

作・演出/永山暫行



「水をめぐる2」(再演)
 夫の遺骨を散骨するために海を探している女坊主。子ども。幽霊。3日で死ぬ予定の男。海の向こうの故郷を想う女。夫を想っていたという女。水をめぐるって、おかしな人間たちが集まってくる…

「水をめぐる3」(新作)
 ある日、こどもは川からどんぶらこ、と流れてきた。老婆は、その子をすくい上げ育てた。そして月日は流れ、いつしか流れることをやめてしまった川と、美しく成長した女だけが残った…

■日時/ **8月24日[金]**・**25日[土]**・**26日[日]**
 水をめぐる2/午後7時30分 水をめぐる2/午後2時 水をめぐる3*/午後2時
 水をめぐる3/午後7時
 (開場は各30分前) ★26日:公演終了後に出演者と永山暫行によるアフタートークあり

■料金/一般……………2,000円(当日2,500円)
 学生(大学生以下)…1,000円(当日同料金)
 2作品セット券……………3,000円(8月23日[木]まで販売)
 ※日時指定 ※全席自由 ※前売にて完売の場合「当日券」はありません。
 ※未就学児入場不可 ※託児サービスあり(無料・申込先=三股町立文化会館)

■プレイガイド/●劇団こふく劇場 ●三股町立文化会館(Web予約、電話予約)
 ●Corichチケット(Web予約)
 ●ローソンチケット(Lコード88510[セット券は取り扱いません])

■主催/劇団こふく劇場、三股町、三股町教育委員会

★全国6カ所ツアーが、三股からスタートします!
 ★公開稽古 公開稽古を実施します。詳細はWebにて。
 ★長峰由佳 写真展 写真を撮影した長峰由佳の写真展をホワイエにて同時開催。

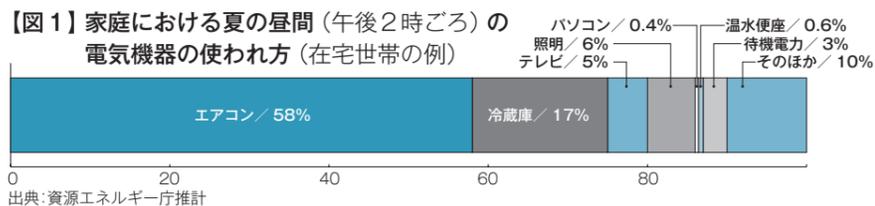
無理のない 節電を目指して

平成24年夏の電力事情

平成23年3月11日に発生した東日本大震災の影響により、依然として電力供給が厳しい状況となっております。テレビ・新聞などを見ると連日のように、今夏の節電の必要性が叫ばれています。一方、節電への意識が高くなったため、本来に必要な時でも冷房をつけないという人がいます。その結果、熱中症で緊急搬送されたというケースを耳にします。今号では、節電にどう向き合っていけばいいのか、そして無理のない節電対策について考えてみます。

今夏の九州電力管内の需給見通し

九州電力によれば、原子力発電所の運転停止が継続したまま、一昨年並みの猛暑となった場合、昨年並みの節電を見込んだとしても、7～9月上旬にかけて3割程度供給力が不足する見通しです。ちなみに、昨年は一昨年より7割程度の節電実績があります。そのため、一昨年の実績から10割以上の節電をする必要があるとのこと（表1）。



【表1】昨夏並みの節電を見込んだ一昨年並みの気温の場合の九州電力管内需給バランス（発電端／単位：万³・h²）

	7月	8月	9月上旬
時間最大電力	1,634	1,634	1,583
供給力	1,560	1,574	1,510
供給予備力（予備率）	▲75（▲4.6%）	▲60（▲3.7%）	▲74（▲4.6%）

（上記に加え随時調整契約の発動による需要減（実効量24万³・h²）を見込んだ場合）

供給予備力（予備率）	▲51（▲3.1%）	▲36（▲2.2%）	▲50（▲3.2%）
------------	------------	------------	------------

九州電力都城営業所管内における平成22～23年度の節電実績

九州電力都城営業所管内（本町を含む）における平成22～23年度の節電実績はどうか。実績表（表2・3）を見ると、7～10月では平均4割の削減となっています（検針日を基に算定）。今夏の節電目標を一昨年の実績から10割以上削減とした場合、九電都城営業所管内での節電目標は、昨年の実績よりも6割以上削減しなければならぬということになります。

【表2】九電都城営業所管内 電力使用実績

	平成22年度使用量 (kWh)	平成23年度使用量 (kWh)	平成23年度における平成22年度からの削減率
7月	146,428,882	147,803,700	1%
8月	169,781,257	162,482,272	▲4%
9月	173,232,964	159,645,318	▲8%
10月	150,728,807	142,120,020	▲6%
計	640,171,910	612,051,310	▲4%

【表3】三股町内 電力使用実績

	平成22年度使用量 (kWh)	平成23年度使用量 (kWh)	平成23年度における平成22年度からの削減率
上期（4～9月）	56,127,968	54,237,457	▲3%
下期（10～3月）	56,674,167	54,183,086	▲4%
計	112,802,135	108,420,543	▲4%

※表2～3の実績は検針日（当該月の末日ではない）を基に計算しています。

Interview



三股町役場 総務課 行政係
恒吉 正昭 課長補佐

今年の夏は昨年以上の電力不足が心配されていません。昨年、役場では、「空調機（設定温度28度）・照明器具の稼働時間短縮」、「長時間使用しない場合は電子機器（パソコン・コピー機など）の電源を切る」、「職員によるエレベーターの利用制限」、「クールビズの実施」、「グリーンカーテン（緑のカーテン）の実施」、「照明器具の削減（照度を落とさずに蛍光灯の数を削減）」などの対策を行いました。その結果、昨年7～9月までの間で、一昨年前の実績よりも電気料金で12.3%、使用電力量で20.1%の節電を達成しました。

今年も各種の節電対策に取り組んでいきます。ご理解とご協力をお願いします。

節電へ向けて役場での取り組み



役場庁舎では休憩時間中などに照明器具の電源を切っています



Aiming at a reasonable power savings.

「グリーンカーテン」「昔からの知恵」や「冷房などの便利な道具」などを上手に組み合わせながら、熱中症に十分注意し、無理なく快適に夏を乗り切りましょう。

今回、取材した2人に共通するのが、「グリーンカーテン」です。日よけになり、部屋の温度も下がります。対象となる植物は、食べられるものが多いので収穫まで楽しめます。

無理をしない節電対策

また「打ち水」「よしず」や「すだれ」は、電気を使わない昔からの涼感術として有効です。そのほか2人とも草花用として、雨水をためて利用しています。これは「節水」ですが、水道水が家庭に供給されるまでに多くの電気が使われることから、「節電」にもつながっているといえます。

環境省によれば、高齢者、幼児や体調の悪い人は特に注意が必要とのこと。気温・湿度が高い日は、「水分・塩分を小まめに取る」「日傘、帽子や涼しい服装を着用する」「日陰を利用し、小まめに休憩する」といった予防対策をしっかりと取りましょう。

熱中症に注意

節電の意識が高まっていますが、熱中症に注意する必要があります。近年、地球温暖化やヒートアイランド現象の影響により、夏における生活環境が悪化しています。その結果、熱中症の発生が数多く報告されています。

町内における節電の取り組み



照明器具をLED電球・電灯に交換することでも節電になります

今夏ぜひ節電にご協力ください！

現在、原子力発電所の停止に伴い、電力供給力確保のため最大限の努力を行っていますが、今夏は、昨年からの皆様のご協力による節電の効果を見込んだとしても、電力需給はきわめて厳しい状況となるのが予想されます。このため、皆様には大変なご不便とご迷惑をお掛けしますが、今夏におきましても、節電へのご協力をよろしくお願ひします。

【節電へのご協力のお願ひ内容】

- 需給逼迫が予想される、7月2日(月)～9月7日(金)の平日(お盆期間8月13日(月)～15日(水)を除く)の午前9時～午後8時について、一昨年比マイナス10%程度以上の使用最大電力の節電をお願いします。
- 特に、気温が高く電力需要がピークに達する時間帯(九州では午後1時～5時)において、重点的な節電をお願いします。
- また、上記期間・時間帯以外につきましても、生活に支障のない範囲での節電に、引き続きご協力をお願いします。

【「緊急時の節電ご協力お願ひメール」登録のお願ひ】

- あらかじめ登録すると、電力の需給状況が大変厳しい場合、携帯電話に「緊急時の節電ご協力お願ひメール」を配信します。ぜひご登録することで、今夏の節電に、より一層のご協力をお願いします。

メール配信には、携帯電話メールアドレスの登録が必要です。

携帯メール版ホームページ <http://kyuden.jp/>

パソコン版ホームページ <http://www.kyuden.co.jp/>

登録時の注意事項

※登録前に「kyuden.co.jp」ドメインからのメールが受信できるよう、携帯電話の「指定受信」や「受信拒否」「シークレットコード (docomo の場合)」の設定をお済ませください。

※本メール配信のご利用にあたり、登録料・情報料は発生しませんが、別途、携帯電話会社への通信料がかかります。

※パソコンおよび企業専用ドメインを使用されている携帯電話へのメール配信は行っておりません。

九州電力 検索 当社ホームページでは「でんき予報」のほか「節電の事例と効果」も確認できます



「緊急時の節電ご協力お願ひメール」への登録1件につき100円を九州電力から東日本大震災被災地へ寄付します。

※具体的寄付内容は節電期間終了後にメールでお知らせします。

二見宗保さん(下新)



園芸好きの妻の影響で、家中に植物があります。わたしは世話を手伝わされています。夏になると「グリーンカーテン」として、家の壁や庭の支柱などにカボチャ、ニガゴリ、ヘチマ、キュウリ、ブドウなどを植えています。グリーンカーテンをすることで、日よけになり、部屋の温度が下がるのを実感します。節電につながるだけでなく収穫の楽しみがあるのがいいですね。一石二鳥ですが、草取りが大変です。あとブドウはよく鳥に食べられてしまいます。また、「よしず」も利用しますが、今後は全てグリーンカーテンにしていくつもりです。たくさん植物に囲まれているおかげで、家の中は風通しが良く、地面からの照り返しもありません。そのため、夏でもほとんど冷房を使うことはないですね。

松山登美子さん(中原)



退職後に花づくりを勉強したことがきっかけで、それ以来ガーデニングを楽しんでいます。この時期は、毎年「グリーンカーテン」をしています。最初に始めたのは20年以上前ですね。今年はまだ植えたばかりなので、生い茂るようになるのは7月中旬ごろでしょうか。現在、サラダゴーヤやヘチマなどを植えています。収穫したヘチマはみそと一緒に炒めて食べるとおいしいですよ。ほかにもアサガオやユウガオなども植えています。ユウガオの花は、何ともいえない良い香りがするのでとても気に入っています。また日中、庭や玄関先に「打ち水」をします。だいぶ涼しくなりますよ。打ち水や植物に水をやるため、専用のタンクに雨水をためて利用しています。家の中に風が入るので、夏は冷房を意識して使わないようにしています。

九州電力からのお願い

国民健康保険

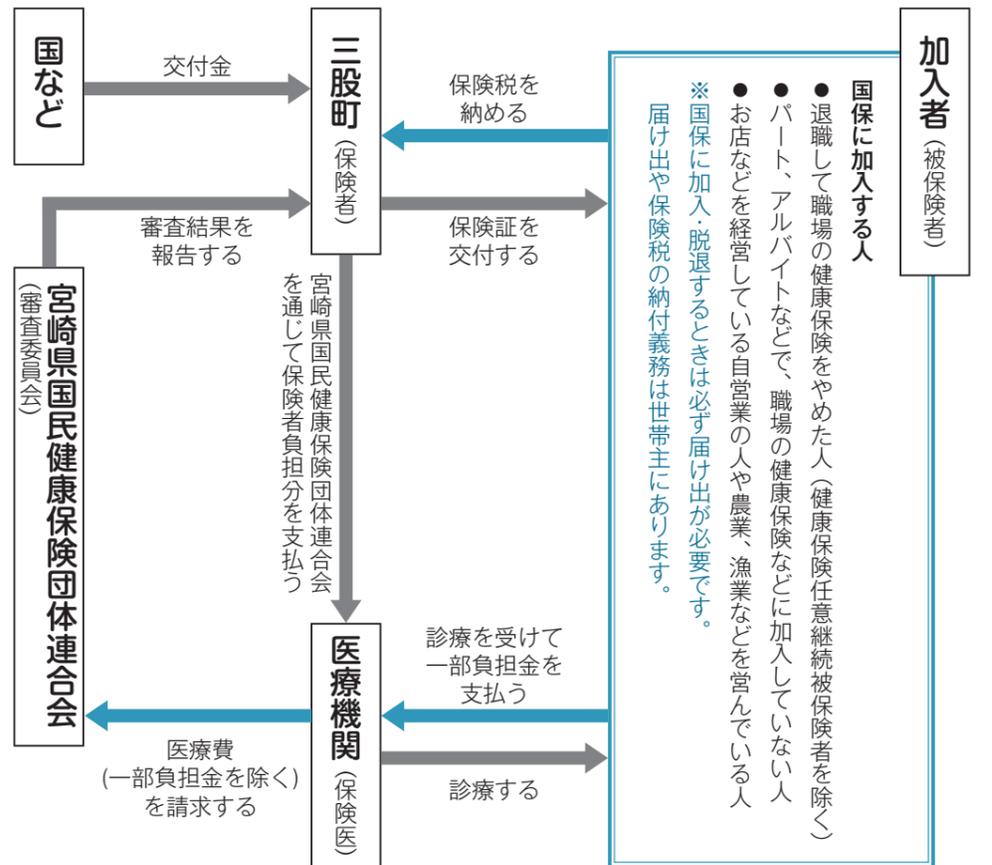
■ 問い合わせ
 【保険税額について】
 税務財政課 住民税係 ☎52-1111 (内線133・134)
 【納付について】
 税務財政課 納税管理係 ☎52-1111 (内線144・145)



◎国保は助け合いの制度です

国保は、いつ起こるか分からない病気やけがに備えて、加入者の皆さんがお金を出し合い、医療機関にかかるときの医療費の補助などにある助け合いの制度です。職場の健康保険に入っている人や生活保護を受けている人などを除いた全ての人が国保に加入し、保険税を納めることにより、病院などの窓口で被保険者証(保険証)を提示すれば、かかった医療費の一部(一部負担金)を支払うだけで安心して医療を受けることができます。

◎国保(療養の給付)のしくみ



★たとえば、一部負担金の割合が3割の国保加入者が病院で診療を受け、病院の窓口で3000円を支払った場合の医療費は1万円で、残りの7000円を三股町(保険者)が宮崎県国民健康保険団体連合会(審査委員会)を通じて病院に支払っています。

◎保険税の総額の決め方

「①保険税総額」は、「②医療分」(その年に予測される医療費から国保加入者が病院などで支払う一部負担金と国などからの交付金(医療費から一部負担金を引いた約2分の1)を除いた額)と「③介護分と後期高齢者支援金分」(納付金から補助金(納付金の約2分の1)を差し引いた額)の合計となります(①=②+③)。これを所得などに応じて割り振り、国保加入者が保険税を公平に負担するようになっていきます。

◎保険税の軽減措置

- 1 所得による軽減/世帯の所得によって均等割と平等割が2割、5割、7割軽減されます。軽減の判定は世帯主とその世帯の被保険者の合計所得金額の合算額によって行われます。
- 2 非自発的失業による軽減/非自発的失業者の人は、申請によって保険料の一部が軽減されます。
- 3 軽減期間/離職日の翌日から翌年度末までの期間
- 4 軽減の対象となる保険税/保険税のうち所得割額についてのみ前年中の給与所得を「100分の30」とみなして計算します。



◎保険税は国保の貴重な財源です

国民健康保険は、療養の給付のほか、出産育児一時金、葬祭費、高額療養費、入院時の食事療養費の支給など、さまざまな給付が受けられま

平成24年度の一世帯当たりの保険税額は次のようになります

所得割	資産割	均等割	平等割	合計
8・25割	24・50割	2万3300円	1万8000円	90000円
3・50割	8・50割	9100円	7000円	35000円
2・30割	7・50割	8300円	4600円	12万円

年間保険税額 上限額 **77万円**

平成24年度 三股町国民健康保険税納期(普通徴収(個人での納付))

期月	期別	納付期限	口座残高確認日	口座振替日
平成24年7月	第1期	平成24年7月31日(火)	7月24日(火)までに	7月25日(水)
平成24年8月	第2期	平成24年8月31日(金)	8月24日(金)までに	8月27日(月)
平成24年9月	第3期	平成24年10月1日(月)	9月24日(月)までに	9月25日(火)
平成24年10月	第4期	平成24年10月31日(水)	10月24日(水)までに	10月25日(木)
平成24年11月	第5期	平成24年11月30日(金)	11月22日(木)までに	11月26日(月)
平成24年12月	第6期	平成24年12月25日(火)	12月21日(金)までに	12月25日(火)
平成25年1月	第7期	平成25年1月31日(木)	1月24日(木)までに	1月25日(金)
平成25年2月	第8期	平成25年2月28日(木)	2月22日(金)までに	2月25日(月)

す。その財源の一部となっているのが保険税です。保険税がなければ国の財政は破綻し、皆さんに大きな負担をかけることになってしまいます。国民健康保険が健全に運営されるために保険税は納付期限までに納

※コンビニでの納付は納期内に限られています、納期を過ぎたものは利用できません。

めましよう。



開講式の様子



誕生日の順に並ぼう!

聞き、「遊ぶ」という意味がある。という話を毎年します。「演劇は遊ぶことです。遊ぶといってもテレビゲームではなく、人と人が直接関わって遊ぶことが演劇です」という話を聞いて、みまた座は始まります。最初はお互いを知るために、自己紹介を交えた遊びをしました。目を見て握手をして大きな声で自分の名前と「よろしくお願ひします!」と言って、時間制限の中でたくさんの人と握手をするゲーム。誕生日順で並んでという合図で、自分の誕生日を言い合って、順番に並ぼうゲーム。血液型ごとに集まれる合図で、血液型ごとに集まるゲームなどいろいろな遊びをして言葉をかけ、触れ合いながらコミュニケーションをとっていました。永山さんと講師陣である劇団こぶく劇場の皆さんのもと、今年のみまた座はどのようなことを体験し、どんな3月の本公演を迎えるのか楽しみます。

まずは7月29日、試演会での朗読劇が初舞台になります。

©問い合わせ 三股町立文化会館 千889-1901 三股町大字榊山3404-2 TEL.51-3462 FAX.51-3561

【新3年生】
6月7日、みまた座9期生の開講式が行われました。みまた座とは、町内の子どもたちが集まり、1年間を通して演劇の体験をし、3月の本公演で発表するという演劇ワークショップです。対象は小学5年生から高校2年生までです。

9年目の今年も昨年度から引き続きの子どもが9人、新しく入った子どもが8人の計17人です。今年も新しい出会いが文化会館でありました。去年からの子は「中学生になり、部活が始まるが両立していきたいです」と、初めての子は「足を引く張らないように頑張ります」と、開講式の中でしっかりとあいさつをしていました。

開講式が終わると、さっそく第1回目の稽古が始まりました。

みまた座演劇監督・永山智行さんは、まず「演劇を英語で言うとは何?」と聴きます。「PLAY」というそうです。次に「じゃあそのPLAYの別の意味は?」と

失ったもの

懲役2年、これがわたしが起こした事故の判決でした。今多くのメディアがこぞ取り上げている飲酒運転での死亡事故の判決です。

事故を起こす4カ月前までは、3年間大手の会社で普通のサラリーマンをしていました。この会社にいる間に、以前働いていたバーからもう一度戻って来てくれないかと誘いを受けていました。

妻といろいろ相談しました。絶対に飲酒運転をしないことを条件に認めてくれました。わたしもその約束を守るべく、車中に枕、毛布など寝具を積み、どこでも寝れるよう準備をしていました。

その年の4月、朝6時15分ごろ、わたしは今回の事故を起こしました。前日は仕込みの当番の日であり、午後2時半ごろに店に入り仕事を始めました。この日の朝、妻から当日の朝は「病院に行くんだから、ちゃんと帰って来てね」と言われていました。以前から妻は不妊治療を受けていたので、その話を聴きに行く予定でした。ちゃんと行かなくてはと、その時は強く思っており、仕込みも終わり、開店時間となり、2時には店を片付け始めようとした時に、2人のお客が入ってきました。勧められたお酒を断ることもできず、時間は朝の5時半になっていました。2人も帰り、急いで店を閉めました。オーナーたちからは寝て帰るように言われたのですが、その言葉も無視して、昔はこれぐらい飲んでも運転できたし、大丈夫だろう。約束もしたし、早く帰らなくては、という思いだけで車を走らせました。

「ドガッドン」という音とともに目の前が真っ暗になりました。「あーあ」と思い車を降りてみると、電柱に車はぶつかっていました。最初に何にぶつかっただんどうかと思いついていくと、軽トラクの部品が付近に飛び散っていました。近くの人が救急車を呼んでおり「あーちゃん、そこに座ってろ」と言われて座ってみると、そこには横になり、ピクリともしない老人が横たわっていました。同じ車に乗り、病院に行くこと30分もしないうちに隣の部屋から大声で泣き叫ぶ声が聞こえてきました。74歳の元気なおじいちゃん、5月の連休には奥さんと旅行の計画をしていたことを後で聴きました。若いころに必死で働き、老後のためにたくさんのお金を蓄え、のんびりとした老後生活を送っていたそうです。

この日は、お孫さんにあげるお小遣いのためにアルバイトをしていたそうです。こんなにも優しく人を愛せる人の人生を全てわたしたちは壊してしまっただけです。通

交通事故(人身)発生ワースト ◎県内10位 /平成24年4月30日現在 (26市町村中) ※ワースト!悪い方からの順位

※ 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々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ひます。
(財団法人交通安全協会提供)

●夏休みがやってくる

図書館では、多目的ルームを学習室として開放しています。カウンターで申し込みすることで利用できます。なお、飲食、携帯電話やパソコンなどの使用はできません。最近、飲食物の持ち込みや携帯電話を館内で使用する人が増えています。館内でのマナーを守るようお願いいたします。

館内には本や雑誌を読んだり、学習をしたりする机や椅子があります。特に夏休み期間中は利用者が多くなり、長時間荷物などを置いたまま席を離れることはできませんのでご協力をお願いいたします。また荷物などは各自で管理してください。

また、図書館は、児童コーナーと一般コーナーの仕切りはありません。利用者の皆さんが快適に読書や学習をするため、館内を走り回ったり、大きな声でしゃべったりすることのないよう、公共の場所でのマナーを守って利用するようにお願いします。

用するようお願いいたします。

また夏休みは、次の日程で図書館職員によるおはなし会を行います。

7月25日(水)、8月1日(水)、8月8日(水)、8月22日(水)は午前11時から、第4日曜日のおはなし会は、午後3時からです。そして8月5日(日)には映画会を予定しています。

●読書感想文・感想画コンクール

今年も町内の小中学校、保育園や幼稚園の子どもたちを対象に募集します。各学校や園で取りまとめ応募してください。園児は感想画だけの募集となります。

夏休みは、いろいろな本をたくさん読み、感想文や感想画を応募してみませんか。

■休館案内(17歳未満の子ども)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(6月20日～27日)



多目的ルームで勉強中



児童・一般コーナーの様子

Library 図書館
Mimata
©問い合わせ 三股町立図書館 千889-1901 三股町大字榊山3406-8 TEL.51-3200 FAX.51-3751

M・Y 27歳 飲食店店員

夜、告別式にも出席することを許していただき、示談もすぐに応じてくださりました。

入所前は毎月家にながらせてくださり、仏壇に手を合わせさせていただきました。しかし、何一つ遺族の気持ちには救われません。救われたのはわたしに対するご遺族のご配慮でした。失った人はもう返すことはできません。わたしはずっと失ったのは自分とご遺族の方だけだと思っていました。しかし、失ったものは他のひとたちにもたくさんあることを、家族や友達からの手紙で知りました。わたしの事故の後、人の目が気になって生活ががらりと変わってしまったようです。こんなにも多くの人を不幸にする飲酒運転事故を無くすことを今必死で考えています。

最後のメッセージ

わたしが日本にきて早くも3年がたちました。「光陰矢の如し」とはこのことではないでしょうか? 皆さんのおかげで素晴らしい3年間を過ごせました。胸に秘めるさまざまな思い出や、友達など、数えればきりがありません。さらに、こんな美しく自然豊かな日本に住めた機会に心から感謝をしています。

8月から、わたしはアメリカに帰り、新しい一歩を踏み出すつもりです。できれば、これから世界のいろんな国々に行き、住んでみることで自分の考え方を広げ、井の中から飛び出したいと思ひます。

今、わたしの心は大きく揺れていますが、次的一步を本当に楽しみにしています。一方では日本の友達や安泰な生活がなくなってしまう、寂しくなるという思いです。

最後に皆さんにこれだけは伝えておきたいと思ひます。外見だけで「外人」とか「日本人じゃない、外人」という反応をされると悲しくなります。皆さんも仲間外れされたくないでしょう? わたしも「よその者」として特別視されたくないのです。このことを皆さんが意識すれば、日本の国際化にもつながると思ひます。



クリストファー・ラプトン



避難の様子

**長田地区で土砂災害発生！
全国統一防災訓練**

梅雨や台風シーズンを前に町では、長田地区自治公民館県や警察署などの関係機関とともに、6月10日、長田地区で「土砂災害に対する防災訓練」を行いました。

参加したのは、長田地区住民164人のほか、町消防団など関係機関職員合わせて269人。大雨のため、木佐貫辰生町長(災害対策本部長)が避



災害対策本部を設置



防災についての講演

難勧告を発令したとの想定で訓練実施。これを受けた住民は、徒歩や自家用車などで避難場所へと急ぎました。避難場所の長田小体育館では、住民の状況把握を開始。そのほか、要援護者(自主避難が困難な住民)の避難支援や地区住民による炊き出しの訓練が行われました。

訓練後は、都城土木事務所職員・県砂防ボランティア協会会員による防災についての講演。「一番大事なことは危ないと思ったらすぐ避難すること」との呼び掛けに、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。



要援護者避難支援訓練



「参加者が多く、地域の防災意識が高いと感じました。日ごろの備えを万全にし、梅雨・台風に対処したいものです。」
尾山 卓さん
(轟木自治公民館館長)



**愛川翔太くん(三股小2年)
山陰キターコンクール2位**

愛川翔太くん(三股小学校2年生・樺田)が、5月4日、島根県で開催された第20回山陰ギターコンクール(ジュニアA級)で第2位に輝き、5月31日、町長へ受賞の報告をしました。

テープ審査で選考された4人の争いとなった本選では、曲目「はちすずめ」を元氣よく演奏。今回の受賞を引き寄せました。

愛川くんは、2歳のころから毎日1時間の練習に励んでおり、これまでの努力が実を結びました。



「今後はほかのコンクールにも挑戦してみたいです。」
愛川翔太くん
(三股小学校2年生)
(樺田)



**本町で開催 県民総合スポーツ祭
3B体操**

6月10日、「みやざき県民総合スポーツ祭」の「交流の部3B体操」が、勤労者体育センターで開催されました。

参加したのは、県内各教室の生徒、一般参加者と第一幼稚園に在籍している園児の約350人。3B体操とは、ボール、ベルとベルターの三つの器具を使いながら、音楽に合わせて行う健康体操です。

県内各地から集まった指導者28人の説明のもと、参加者は体を伸び伸ばしと動かしながら、充実した時間を過ごしていました。



「今回のスポーツ祭を通じて3B体操を三股・都城地区に浸透させ、指導者・生徒を増やしていきたいです。」
山下みづほさん
(都城市探協会指導士)



**悪質商法を撃退！
出前講座開催**

消費生活の相談など、各種支援を行っている町福祉・消費生活相談センターが5月17日、開設2周年を迎えました。同センターは地域へ向いて出前講座も行っており、この日は稗田きらめき会(大浦芳英会長・24人)会員を対象にグラウンドゴルフ大会後の時間を活用して行いました。

講座では、細井徹相談員から、最近の悪質商法などの事例や対策方法について話があり、参加者は皆うなずきながら、真剣な面持ちで耳を傾けていました。



「最近の手法などを学べ、大参考になりました。地域でも声を掛け合い、皆が安心して暮らせる地域を守っていきましょう。」
大浦芳英さん
(稗田きらめき会会長)



**子どもと地域のふれあいを
植木こども田植え教室**

6月10日、「植木いきいき子供連絡協議会(和田善秋会長)」が、「植木こども田植え教室」を開催しました。

この行事は、地域で一緒に子どもを育てることで、子どもたちの郷土愛を育むことが目的です。また「餅のように粘り強い子どもに育ってほしい」との願いが込められています。

この日は、子ども、大人合わせて108人が参加。子どもたちは苗の植え方を教わりながら、終始元氣な声を響かせていました。



「田植えは2回目。最初は難しかったけれど、1回目より上手にできました。皆と一緒にするのがとても楽しいです。」
満永星奈さん
(西植木)



**史跡巡り歴史学ぶ
障害者ふれあいサロン**

5月23日「障害者ふれあいサロン」の会員9人が町内の史跡を巡りました。本サロンは、障害のある人たちが気軽に集まり、さまざまな活動を通じて、交流することを目的としています。

今回訪れたのは、寺柱番所跡、樺山城跡、梶山橋、三股開拓の碑の4史跡。町教育課の黒木欣綱主査が案内役となり、各史跡で詳しい解説がありました。

一行は約2時間かけて町内を巡りながら郷土史への理解を深めました。



「今回の史跡巡りで、先人たちが苦労しながらも工夫して生活してきたことがわかりました。」
川原謙次さん
(障害者ふれあいサロン会員)



古賀正洋教諭(三股西小)



上原英俊校長(三股西小)【写真右】

**三股中「追悼集会」
命の尊さを学ぶ**

6月8日、三股中学校(宮内浩二郎校長・830人)で、全校生徒による「追悼集会」が行われました。

これは、昭和44年の新坂がけ崩れ事故(勝岡)、同61年の海難事故(鹿児島)で亡くなった同校生徒合わせて5人の冥福を祈るとともに、安全意識の向上を目的として、毎年生徒会が開いているものです。

会では、最初に生徒会から5月26日に行った慰霊碑清掃(新坂)報告と当時の事故に関する説明。その後、新坂の被災者同級生、三股西小学校の上原英俊校長から当時の状況について、詳しい解説がありました。同校の古賀正洋教諭が続いて登壇。宮城県亶理郡山元町で行った震災被災地復



**柔らかな光のダンス
町内でホタル舞う**

5月下旬から6月上旬にかけて、2地区公民館から谷地区へ向かう田園地帯の用水路周辺でホタルの舞が見られました。

午後7時半ごろ、太陽が沈み始めると同時に用水路や付近の草むらのあちこちで光の点滅を確認。目視で確認できた個体数は約20〜30匹でした。ほかにも上米公園そばの用水路などでもホタルが確認されています。

優雅な光のダンスショーに、地域の皆さんは心を癒やされていました。



「午後8時ごろ、帰宅途中に見たホタルの光が美しく驚きました。初めての体験でも興奮しました。」
中石硬陽さん
(台)



慰霊碑清掃(新坂)の様子



「命の大切さをあらためて実感しました。今日学んだことを地域の防災活動などで生かしたいと思います。」
石田裕太郎さん
(3年生)

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＝8月2日(木)
- 受付＝午後1時～1時30分
- 対象児＝2か月～1才1か月までの奇数月生まれ

●麻しん・風しん混合ワクチン(MR)を受けましょう!

麻しん(はしか)・風しん(三日はしか)は、せきやくしゃみなどでウイルスが飛び散ることで感染し、重症化しやすい病気です。

麻しんの合併症は、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などがあり、患者の1万人に1人が亡くなるともいわれています。

また今年は、関西地方を中心に風しんが流行しています。5月25日付けで厚生労働省から注意喚起が出ています。年長児や大人は重症になることも多く、妊娠初期にかかると赤ちゃんの心臓・目・耳に障害を残すことがあります。

予防接種は有効な予防策ですので、対象者は確実にMRワクチンの予防接種を受けてください。ぜひ夏休みのうちにワクチン接種をしましょう。

- 第1期＝1歳の誕生日から2歳になる前々日まで
- 第2期＝平成18年4月2日～平成19年4月1日生
- 第3期＝平成11年4月2日～平成12年4月1日生
- 第4期＝平成6年4月2日～平成7年4月1日生

※毎年4月に、第3期・4期(高校3年生相当)の人には問診表を郵送しています。紛失した場合は、母子手帳を持って健康管理センターにお越しください。

●ポリオ予防接種

ポリオの予防には、ポリオワクチンの接種が必要です。今までは口からの飲む(経口)生ポリオワクチンでしたが、9月1日から不活化ポリオワクチンとなり、皮下に注射(皮下接種)となる予定です。詳細は決まり次第、回覧・広報・ホームページなどでお知らせします。

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

●友達つろう!一緒にあそぼう!

- 期日＝7月19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＝7月24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
- 「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。

●誕生会

- 期日＝7月26日(木)

- 時間＝午前10時～11時
- 内容＝6・7月生まれのお友達をお祝いします。

●おはなし会

- 期日＝8月2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

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(以下「ファミサポ」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。

子育て中のお母さん!子どもに関する援助やお母さんのリフレッシュにファミサポは利用できます。子どもさんを預かってくださるのは 子育て全般の講習を受けられた町内の心強いまかせて会員さんです。まずは、なんでもご相談ください。お電話お待ちしております。

母子・父子家庭医療費、寡婦医療費受給資格者証の更新について

●福祉課 児童福祉係 ☎52-1111(内線167)

母子・父子家庭医療費、寡婦家庭医療費の受給者は、毎年8月に資格者証の更新をする必要がありますので、次のとおり手続きをしてください。更新手続きが必要な人には、7月末に郵送で直接案内します。

- 受付期間＝8月7日(火)～9日(木)
- 受付時間＝午後1時30分～7時
- 場所＝役場4階 第2会議室
- 持ってくるもの＝
 - ①印かん
 - ②健康保険証(世帯全員分)
 - ③預金通帳(ゆうちょ銀行の場合・・・全銀システムの手続き済みのもの)
 - ④母子・父子家庭、寡婦医療費受給資格者証
 - ⑤身分証明書(運転免許証)

※本人以外は受け付けできません。

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＝7月30日(月)・8月27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1時間程度おこないます。

●7月は「愛の血液助け合い運動」月間です!

血液は、体中の細胞に酸素を運んだり、病原体と戦ったりと、健康な生活を送るために知らないうちに働いています。

しかし、血液は人工的に造ることができません。事故やケガ、病気のために血液を必要としている患者さんに血液を届けるためには「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。夏場は、気候の変化が激しく体調を崩しやすいので、献血者が減少しがちです。

献血は身近にできる、命を救う大きなボランティアです。いつ、自分や周りの誰かに輸血が必要になるかは誰にも分かりません。ぜひご協力をお願いします。

■平成23年度 献血活動への協力団体・個人＝

三股西小学校、都城東高等学校、Aコープ三股店、介護老人保健施設はまゆう、都城洋香看護専門学校、八日会大悟病院、三股町立文化会館、株式会社キング都城支店、毎回献血している町民の皆さん(順不同、敬称略)

Advanced age 高齢者(介護保険)

平成24年度から介護保険料が変わります

●介護高齢者係 ☎52-1111(内線162・163)

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。

平成24年度の介護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
- 軽減第4段階被保険者………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

◆介護保険料の納付方法について

65歳以上の人の保険料は、年金から天引きされる方法(特別徴収)と納付書などで納める方法(普通徴収)があります。

<特別徴収>

年金が年間18万円以上ある人の保険料は、年金から天引きされます。ただし、年金が18万円以上ある人でも、普通徴収になる場合もありますのでご注意ください。

<普通徴収>

町から送られてくる納付書、または口座振替で保険料を納めます。

- ・年金が年額18万円未満の人
- ・年度途中で65歳になった人
- ・転入・転出した人
- ・年金の支給停止などで、年金天引きが中止された人

◆保険料を納めないと介護サービスが制限されます。

保険料を滞納すると、介護サービスを利用するとき、次のような制限を受けます。

■滞納1年で支払い方法変更

1年以上滞納すると、介護サービスの利用者負担が1割から10割になります。9割分は、あとで払い戻し

を受ける手続きが必要になります(償還払い)。

また、介護保険証には、「支払い方法の変更の記載」が行われます。

■滞納1年6カ月で、償還払いの一時差し止め

1年6カ月以上滞納すると、介護サービスの償還払いが差し止められます。さらに滞納が続くと差し止められた額が保険料に充てられることとなります。

■滞納2年以上で、その期間に応じて介護サービスの利用者負担が1割から3割に引き上げられます。

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

●生活機能チェックで老化のサインを見つけましょう

いつまでも元気に、できる限り自立して生活するために、日頃から介護予防に取り組むことが大切です。

老化のサインに気づいたら介護予防教室に参加して早目の手当てを始めましょう!

老化のサインは25項目の質問からなる生活機能チェック表で誰でも、いつでも簡単に調べることができます。昨年までは住民健診時に行っていました。今年から各地区の足もと元気教室などで配布したり、郵送や戸別訪問などを予定しています。

25問の項目は、①運動②栄養③口腔機能④閉じこもり⑤もの忘れ⑥うつ傾向⑦生活全般の様子で構成されています。チェックをして該当する人には介護予防の取り組みを提案し、介護予防教室「骨コツ貯筋教室」への参加を勧めています。

■生活機能チェック対象者＝

65歳以上(現在、要支援・要介護の認定を受けていない人)のうち生活機能の低下がある人。訪問調査は7月から、郵送は8月から予定しています。

認知症講演会を長田地区で開催しました

多くのご意見、ご質問やご感想ありがとうございました。

●「足もと元気教室」7月15日～8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	7月20日(金) 8月3日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	8月7日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	8月9日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	7月18日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	7月27日(金)
三原	午後1時30分～3時	三原 コミュニティセンター	7月18日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	7月19日(木) 8月2日(木)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	8月6日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原 コミュニティセンター	7月25日(水) 8月8日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	7月27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	7月25日(水) 8月8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



みまた 暮らしのカレンダー

1.July ~ 11.August 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。

◎7月の予定

1日	<ul style="list-style-type: none"> ◎松山医院(内・呼吸・リュウ) ☎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(花線町) ◎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(上長坂町)
2月	<ul style="list-style-type: none"> ●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"> ◎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(山之山町) ◎西平外科(外・胃) ☎25-5551(久保原町) ◎江夏整形外科(整・リュウ/リハ) ☎51-1122(三股町) ◎西浦耳鼻科(耳鼻) ☎22-0715(松元町)
9月	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ◎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(胃・外) ☎52-1348(三股町) ◎宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原町)
16月	<ul style="list-style-type: none"> ◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎ケイオークリニック(内・小) ☎46-4500(一万城町) ◎田中隆内科(内) ☎52-0301(三股町) ◎倉内整形(整) ☎22-1252(上 町) ◎速見医院(泌) ☎24-8344(妻ヶ丘町) ◎たき心療内科(心内・精神内) ☎46-9191(若葉町) <ul style="list-style-type: none"> ●図書館休館日
17火	●可燃物
18水	●不燃物

19木	●缶・びん
20金	●可燃物
21土	
22日	<ul style="list-style-type: none"> ◎坂元医院(内・胃) ☎22-0360(牟田町) ◎とくとめクリニック(内・番・酒) ☎26-1820(上長坂町) ◎島中小児科医院(小) ☎52-6000(三股町) ◎池之上整形(整・リハ・リュウ) ☎23-2311(上川東) ◎安藤医院(消・外・内) ☎39-2226(豊満町) ◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(妻ヶ丘町)
23月	<ul style="list-style-type: none"> ●不燃物 ●図書館休館日
24火	●可燃物
25水	
26木	●トレイ・ペット
27金	●可燃物
28土	
29日	<ul style="list-style-type: none"> ◎共立医院(内) ☎22-0213(蔵原町) ◎しげひらクリニック(内) ☎27-5555(神之山町) ◎たけしたこども医院(小) ☎51-0005(三股町) ◎橋病院(整) ☎23-7236(中 町) ◎吉見クリニック(外・整・内) ☎58-5633(高城町) ◎北原医院(産・婦) ☎22-4133(北原町)
30月	<ul style="list-style-type: none"> ●不燃物 ●図書館休館日
31火	●可燃物

◎8月の予定

1水	
2木	●缶・びん
3金	●可燃物
4土	
5日	<ul style="list-style-type: none"> ◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎鶴木内科医院(内・小) ☎26-0008(花線町) ◎長倉医院(内) ☎52-2109(三股町) ◎福島外科(外・胃) ☎38-1633(都北町) ◎庄内医院(整・リハ) ☎37-0522(庄内町) ◎小山田眼科(眼) ☎22-0710(松元町)
6月	<ul style="list-style-type: none"> ●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	

◎今月の表紙

『白熱』



『元気の杜にて』

はじめじめした梅雨を吹き飛ばすような熱い勝負が繰り広げられている盤上。写真は、三股棋友会の皆さんです。毎週木曜日と第2・第4月曜日に集まり、碁盤を囲みます。会員は随時募集中。木野田保生会会長は、「碁をする事で元気になり、会員同士の相互理解が深まります」と話していました。



いきいきげんき!

～大人もいっしょに「食育」～
★たのしく・かしく・きちんと食べる★

毎月19日は食育の日
 ●問い合わせ：
 健康管理センター ☎52-8481

旬の食材は おいしい! 栄養価が高い! 安い! といふことづくしです。
 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。

7月の旬食材…ズッキーニ

宮崎県での生産が全国1位の野菜です。カボチャの仲間ですが炭水化物が少ないので低カロリーです。緑黄色野菜ではなく淡色野菜に分類されます。βカロテンが豊富なので、油を使った調理法がお勧めです。
 ※材料はすべて1人分です。

◎緑の皿 ズッキーニとポテトの炒め物

【副菜1つ(SV)】 103kcal 塩分0.7g
 材料 ズッキーニ…1/4本、ジャガイモ…1/2個、ツナ缶(油漬)…1/4個、しょうゆ…小さじ1/2、黒コショウ…少々
 作り方 ①ジャガイモは皮をむき、5mm厚さに切る。ズッキーニは皮ごと5mm厚さに切る。②フライパンにツナ缶の油を熱し、ジャガイモ、ズッキーニを焼く。火が通ったらツナを加えて、しょうゆを回しかける。③器に盛り、黒コショウを好みの量かける。

◎白の皿 ヨーグルトアイス

【牛乳1つ(SV)果物1つ(SV)】 181kcal 塩分0.2g
 材料 プレーンヨーグルト…40g、市販のアイスクリーム…50g、バナナ…1/3本、キウイ…1/2個
 作り方 ①ヨーグルトとアイスクリームをよく混ぜ、冷凍庫で冷やし固める。②食べやすく切った果物とアイスを盛り合わせる。

◎赤の皿 コーン入りチキンナゲット

【主菜2つ(SV)】 346kcal 塩分0.6g
 材料 鶏胸肉(皮無し)…80g、塩コショウ…少々、卵…1/3個、小麦粉…小さじ1、コーン…30g、タマネギ…1/6個、衣(小麦粉+たかく

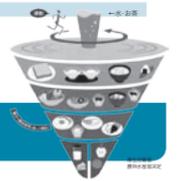
り粉)…各小さじ1、揚げ油…適宜、トマト…50g、パセリ…少量、ケチャップ…小さじ2
 作り方 ①鶏胸肉は粗みじん切りにする。鶏肉と卵、小麦粉、塩コショウをフードプロセッサにかけ、タマネギはみじん切りにする。②ボウルに鶏肉とタマネギ、コーンを入れ良く混ぜ、3等分の小判型に形を整え、衣を薄くまぶす。③180度に熱した油で色よく揚げる。④皿に盛り、トマトとパセリ、ケチャップを添える。

◎緑・白の皿 そうめんスープ

【副菜1つ(SV)】 59kcal 塩分1.5g
 材料 そうめん…1/4輪、モヤシ…1/6袋、エノキダケ…1/6袋、ホソネギ…少々、コンソメ(固形)…1/2個、水…200ml、コショウ…少々
 作り方 ①そうめんは半分の長さに折る。②モヤシはざく切り、エノキは石突きを落とし長さを半分に切り、ほぐす。③鍋に水とコンソメを入れ煮立たせ、モヤシ、エノキ、そうめんの順に入れる。再び煮立ったら火を止める。器に注ぎ、ホソネギの小口切りを散らす。

◎黄の皿 ごはん

【主食1つ(SV)】 168kcal 塩分0g
 ごはん 100g



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31日(火)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(1期)

※口座振替は7月25日(水)が振替日です。再振替は行っていません。24日(火)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

「納税相談」ご利用ください

●納税管理係(内線 144・145)

税金は納付期限内に納めることが原則ですが、「やむを得ない特別な事情があって納付期限内に納税できない」「一度に納めることが難しい」といった場合には、印かんをお持ちになり、ご相談ください。
 早めの納税相談は分割納付などにおいて納付期間や金

額に余裕を持つことができます。また、納税について分からないことがある場合も気軽にご相談ください。

納期内納付にご協力ください

●納税管理係(内線 144・145)

納税の本来の姿は、定められた納期限までに、納税義務者が税金を自主的に納めることです。

仮に、定められた納期限までに町税を納めず滞納の状態であれば、町は滞納者に対して督促状などを送付し、納税を促すこととなります。

町税を滞納したままですと、町は納期限内に納めた納税者との公平性を保つためや町税を確保するために、やむを得ず滞納者の不動産・給料などの財産を差し押えるなどの滞納処分を行うこととなります。

納期限までに納税者の皆さんが自主的に納めますようお願いいたします。

・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たくありません



笑顔のお裾分け

「Mメイト通信」クローズアップ まちをささえる人たち

寺柱在住 大窪邦子さん



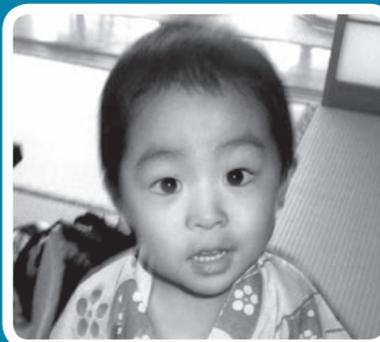
3B体操教室メンバーと一緒に
(8地区分館)

3B体操で心身とも健康に
「毎日楽しくて仕方ない」。うれしさをこらえきれない様子で話す寺柱在住の大窪邦子さんが夢中になっているのは、公民館主催教室の「3B体操」。

3B体操とは手具を使いながら、音楽に合わせて行う健康体操である。「3B」は各手具（ボール・ベル・ベルト）の頭文字から。1971年に始まったこの体操は現在全国に広がっている。「明るく優しい山下みづほ先生の指導のもとで、みんな真剣に練習に励んでいます」。そう答える邦子さんは、教室に通い出してから体調が改善し、新しい友達もできた。

6月10日、本町で開催された「みやざき県民総合スポーツ祭」では2回目の舞台を踏んだ。「大会前は緊張するけれど終わった後に何ともいえない幸福感に包まれるの」と邦子さん。その笑顔は、周りの人まで幸せな気分にしてしまうようだ。

わが家の一番星



兄ちゃんと姉ちゃんにいつも泣かされている泰我。それでも負けてないヨ！いつも仲の良い兄弟でいてね！！

野尻 泰我くん(2歳)

◎平成22年2月12日生まれ
◎喜一郎さん・由佳さんの二男



おくおく元気に育ってね♡

大久保 昊くん(0歳)

◎平成23年7月27日生まれ
◎貢さん・さやかさんの長男

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

161

「短歌」◆三股短歌会

ゴルフ場 われはギヤラリー 颯爽と 夫打つ球の ゆくへ目に違ふ

葉畑 洋子

5月の連休に夫や姉たちと小林のゴルフ場へ行くことになり、初めて私も付いて行きました。とても良い天気恵まれ、爽やかな空気と緑いっぱいの中で一日を楽しく過ごしました。

樹の幹の空洞に宿り 嘆き初むる 白きあざみは 何処より来し

後藤田 規子

風が胞子を運んだのかアザミが朽ちかけたエゴノキに宿って育っていた。それが白くアザミなのでうれしくて朝夕に眺めている。

「俳句」◆三股椿寿俳句会

句碑のみち 行きかう人や 白日傘

秋元 満雄

都城市内の上本町遊歩道に合同・個人別の句碑が建っています。中でも三股町俳句グループ(代表 内村初美氏)の句碑は、終戦忌にちなんで詠まれた俳句で印象的です。

夏の日 畑の隅に 古き井戸

内村 初美

私の家と県道との間は、かなり広い畑となっています。その畑の隅に使わなくなった古井戸があります。深夜には何か怪しい者が出てきてもおかしくないような景色です。

茶しよけ

今年には宮本武蔵と佐々木小次郎で有名な「巖流島の決闘」400周年に当たるそうです。周田1・6キリの関門海峡に浮かぶ巖流島(正式名称「船島」)。数年前になりましたが、現地を訪れたことがありません。門司港から船で10分程度かけて島へ上陸。しばらく歩くと資料館や島の年表が記された石碑がありました。年表には1987年に同地で「行われたアントニオ猪木とマサ斎藤の「プロレス巖流島の戦い」のことまで載っています。さすが巖流島です。さら

に進むと武蔵・小次郎像奥の砂浜には武蔵が決闘当日利用した磯舟が再現されています。有名な吉川英治の小説では、島に向かう途中、武蔵は舟の櫂を削って木刀を作ったとされます。武蔵は何を考えたか。そんなことを考えながら眺めていたところに大騒ぎしながら磯舟に乗り込む人たち。女子大生らしきグループです。そして彼女たちは、船首部分で映画『タイタニック』のポーズをとりながら、記念撮影を始めたのでした。(w)

◎町章

町の木「イチョウ」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6月1日現在

- ・男/11,620人・女/13,442人
- ・計/25,062人・前月比+51人
- ・世帯数/9,728戸(+26戸)
- ・出生/28人・死亡/22人
- ・転入/107人・転出/62人

No.503
2012.7

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/