

元気が一番。



特集

いつまでも 若々しく

人生の達人に学ぶ元気の秘訣

お知らせ

三股町国民健康保険

特定健康診査・特定保健指導を
積極的に利用しましょう

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 9 Vol.505



広報みまた 平成24年9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



Giman to Tawagoto

全席指定

★電話予約「WEB予約」でも承りますが、
座席をお選びいただくことはできません。
★座席を直接お選びになりたい方は、
「文化会館チケットカウンター」でご購入ください。
（月曜休館）月曜祝日の場合は火曜・午前9時～午後5時
「夜間」に催事がある場合はこの限りではありません（※）

チケット
販売中
お早めに
どうぞ

三股町立文化会館では昨年に続き、
竹下景子主演作品を上演。
今年は下條アトム・長谷川初範らを加えての
5人芝居で魅了します。

あらすじ
行方不明の夫を捜す妻。夫の友人たちの話から、
その夫の知らない過去が次々と明らかになる
そして夫の行方は……

■日時／9月29日[土] 午後7時00分開演（開場は30分前）
■料金／一般…3,500円（当日4,000円）・ペア…6,000円（前売のみ）
※全席指定 ※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
■出演／竹下景子・長谷川初範・真山章志・岸田茜・下條アトム



クラシカル、そしてモダニズム

音楽の無限の可能性へ挑戦を続ける「温故知新」。
今回は、日高剛（NHK交響楽団ホルン奏者・宮崎出身）を
ゲストに迎え、オーケストラ編成による
15人のステージをお届けします。
テーマは「結（むすび）」。「オリジナル曲を中心に、
クラシックや映画音楽のメジャーな曲で、
和と洋、古と新、個と集、光と影、人と人……
さまざまな「結（むすび）」を表現していきます。

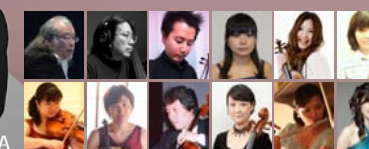
“KNOT”
Classical and Modernism

■日時／10月5日[金] 午後7時00分開演（開場は30分前）
■料金／一般…2,000円（当日同料金）・大学生以下…1,000円（当日同料金）・ペア…3,000円（前売のみ）
未就学児…無料（親子室を利用できます）
※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 ※前売にて完売の場合「当日券」はありません
■出演 温故知新：石井秀弦（津軽三味線）、上之園謙治（ドラムス・パーカッション）
ゲスト：日高剛（ホルン）
温故知新スペシャルオーケストラ：田島良一（総指揮・ピアノ）、小松康（ベース）、
押川洋樹・中堂園都乃・日高慶子・福原洋子（ヴァイオリン）、安楽聡子・間世田慧理香（ヴィオラ）、
土田浩・浜砂なぎさ（チェロ）、渡邊裕紀（フルート）、片倉聖（オーボエ）



十日高剛

With 温故知新スペシャル
オーケストラ



三股町立文化会館自主文化事業

●お問い合わせ・Web 予約・電話予約・チケット販売／（月曜休館・午前9時～午後5時）
三股町立文化会館 <http://www.town.mimata.lg.jp/bunka/> Tel.0986-51-3462

いつまでも若々しく

人生の達人に学ぶ元気の秘訣

平成22年国勢調査によると国内総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は23.1%。
5年前の調査時より約3%増加しています。
逆に64歳未満の世代の人口比率は減少しており、社会の少子高齢化が加速しています。
わたしたちの周りには、スポーツ・文化活動に積極的に取り組んでいる高齢者がたくさんいます。
9月17日は「敬老の日」です。
この機会に人生の達人たちから元気の秘訣を学んでみましょう。



「体操クラブ」の皆さんです。今年はクラブ創立30周年の節目の年です。毎週月・木曜日、山王原地域福祉センター（旧山王原児童館）に集まり、カラオケ・体操・踊りに皆で汗を流しています。ふるさとまつりでは第1回目からパレードに参加。そのほか季節ごとにお花見や温泉旅行などのイベントを行っています。また町女団連にも平成16年から加盟しています。会員は随時募集中。年齢・地区は問いません。坂元和子会長は、「80歳以上の会員が7人いますが、活動を通じて皆とても元気ですよ」と話していました。



さんさんクラブ三股 （町老人クラブ連合会）について

★インタビュー



さんさんクラブ三股
（町老人クラブ連合会）
会長 正ヶ峯 征男さん
（勝岡）

入・活動してみませんか。素晴らしい出会いが待っていますよ。少しでも気になった人はお気軽に各地区の代表または社会福祉協議会までお問い合わせください。

■問い合わせ

町社会福祉協議会
☎ 52-11246

敬老祝金について（町事業）

町では、高齢者の皆さんの長寿を祝って8月下旬から9月初旬にかけて、次の年齢の皆さんを対象に敬老祝金を支給します（表3参照）。
対象年齢については基準日である平成24年7月1日時点の満年齢となります。

■問い合わせ

町福祉課介護高齢者係
☎ 52-11111
（内線162・163）

国内全体では高齢化が進んでいます。では本町の状況はどうでしょうか。
平成7～22年の国勢調査結果を比較してみました（表1参照）。15年間で本町総人口は増加しています。しかし総人口に占める「65歳以上と75歳以上の高齢者」の人口割合も増えています。以上のことから本町でも高齢化は進んでいるといえます。

本町高齢者の人口推移

表1：本町高齢者人口の推移 単位：人

	本町総人口	65歳以上	75歳以上
平成7年国勢調査	22,941	3,721 (16.2%)	1,494 (6.5%)
平成12年国勢調査	24,056	4,426 (18.4%)	1,965 (8.2%)
平成17年国勢調査	24,545	5,076 (20.7%)	2,483 (10.1%)
平成22年国勢調査	24,800	5,655 (22.8%)	2,966 (12.0%)

※（）内の数字は総人口に占める割合

さんさんクラブ（老人クラブ）は、地域を基盤とする高齢者の自主組織です。「奉仕活動」「友愛活動」「健康づくり」を3大目標として活動しています。町内では25地区で単位クラブが組織され、約1400人の会員が加入しています。

さんさんクラブ三股の主な事業は「グラウンドゴルフ大会」「施設・小学校への雑巾寄贈」「友愛募金」「社会福祉大会での表彰」「各種研修・講習会の実施」「文化・芸術作品展への出品」などです。

本町の高齢者の特徴は、元気で活動的な人が多いことでしょうか。

なお、本町に限らず、全国的に問題となっているのが会員数の伸び悩みです。

65歳以上で未加入の皆さん、「健康維持」「友達づくり」「趣味活動の充実」を目指して、さんさんクラブに加

表2：平成24年度 さんさんクラブ各地区（単位老人クラブ）会長名簿

番号	クラブ名	会 長 名	番号	クラブ名	会 長 名	番号	クラブ名	会 長 名
1	山王原	轟木 秀明	10	寺 柱	黒木 猪治	19	蓼 池	堀内 昭文
2	稗 田	大浦 芳英	11	小鷲巣	大峰 愿	20	三 原	渡眞知惟勝
3	上米(河内会)	中石 春夫	12	田 上	本村 武男	21	上 新	永山 龍郎
4	上米(桜 会)	中西 勝	13	梶 山	隈元 幸保	22	下 新	松山 隆一
5	中 米	内村 征生	14	轟 木	堀 邦吉	23	花見原	中村 利夫
6	樺 田	上水 道夫	15	仮 屋	兒玉 峰孝	24	中 原	松山登美子
7	谷(長寿会)	和田 正利	16	大 野	宮田 翼	25	植 木	松山 勇
8	谷(北)	上石 國男	17	前 目	福岡美士夫			
9	大鷲巣	大盛 辰美	18	勝 岡	正ヶ峯征男			

※加入希望者は各地区会長または社会福祉協議会（電話52-1246）までお問い合わせください。

表3：今年の支給対象者

区 分	金 額	人数(人)
最高齢	10万円	1
満100歳 以上	5万円	6
満99歳(白寿)	4万円	6
満95歳	3万円	22
満90歳(卒寿)	2万5,000円	50
満88歳(米寿)※1)	2万円	95
満85歳※2)	1万5,000円	118
満80歳※3)	1万円	146
合 計	—	444

※1) 満88歳の人は「米寿記念写真」撮影を実施します

※2) 満85歳の対象者：大正15年9月16日～昭和2年7月1日が誕生日で、7月1日時点で三股町に継続して3カ月以上住所がある人

※3) 満80歳の対象者：昭和6年9月16日～昭和7年7月1日が誕生日で、7月1日時点で三股町に継続して3カ月以上住所がある人

教えて！元気の秘訣

あなたの元気の秘訣は何ですか？
人生の達人3人に話を聴いてきました。



勝岡グラウンドゴルフ愛好会の皆さん



三股四半的弓友会の皆さん

★インタビュー

坂元 和子さん・86歳（山王原）



豆腐が大好きで毎日食べています。ほかには焼いた肉・魚もよく食べますよ。同じ魚でも刺し身などの生ものは嫌いなのであまり食べません。先日、都城市在住の友達から、「同級生で杖を使っていないのはあなただけ。みんなの中で一番若いね」とうらやましがられました。

元気の秘訣は、週2回ずつ通っている「体操クラブ」と「グラウンドゴルフ」でしょうか。特に「体操クラブ」での活動は今年でちょうど30年目。仲間との活動、おしゃべりやお花見・旅行などの行事が毎回楽しみですよ。今後体が動く限り、続けていきたいですね。



坂元和子さんのある1日

6:00	起床
7:00	朝食
9:00	体操クラブ
12:00	昼食
15:00	畑仕事
19:00	夕食
22:30	就寝

★インタビュー

内村 初美さん・89歳（西植木）



趣味は俳句を詠むことです。「三股椿寿俳句会」に所属しています。現在、会の世話役も引き受けていて、忙しい日々を過ごしています。

78歳の時、愛妻の死をきっかけに一念発起して自動車の運転免許を取得しました。その気になってやれば、年齢に関係なく何でもできるものですよ。

若いころ、陸上中長距離の選手として活動したほか、海軍予備学生時代の訓練でしつかりとした体をつくったことが現在の健康につながっています。キムチは苦手ですが、それ以外は好き嫌いなく何でも食べます。丈夫な体に生んでくれた両親に感謝しています。



内村初美さんのある1日

5:00	起床
6:30	ラジオ体操後、朝食
7:00	畑仕事
13:00	昼食、休憩（30分間）
13:30	俳句
18:00	夕食、テレビ（ニュース）視聴
20:00	就寝

★インタビュー

竹内 タツミさん・92歳（中原）



中原地区「悠々中原」の手芸愛好家でつくる「はなの会」に参加しています。会員は親切な方ばかり。毎回楽しく活動しています。完成した作品は、近所の子どもや知人に贈ります。受け取った皆さんの笑顔を見るのがうれしいですね。福岡から引越してきて11年。向こうに友達がいますが、同級生は自分も含めて2人だけになってしまいました。元気の秘訣は、好き嫌いなく何でも食べ、新聞・テレビから新しい情報を取り入れるようにしていることでしょうか。

昔に戻れるのなら、20歳のころに戻って、車の運転免許に挑戦してみたいですね。



竹内タツミさんのある1日

5:30	起床
6:30	朝食
9:00	はなの会
12:00	昼食
13:00	はなの会
16:30	夕食
21:00	テレビを見た後、就寝

「足もと元気教室」に

参加しませんか（町事業）

「足もと元気教室」は、介護予防事業として高齢期を迎えた人たちが介護を受ける状態にならないように月に1～2回、町内12カ所で実施しています。健康状態を確認した後、筋力を低下させないための体操を専門の運動指導者が指導しています。

教室へは誰でも、いつでも参加できます。お気軽にお越しください（14日～9月15日～10月14日までの日程を掲載しています）。準備するものは、体操のできる服装、シューズ、水分補給用の飲み物のみ。年度途中からでも参加できます。



3地区「足もと元気教室」の様子

3地区「足もと元気教室」の参加者に教室の感想を聴いてきました。



参加者／大峰由紀子さん 74歳（小鷲巣）

2年前から教室に参加しています。以前、左半身にしびれがありました。しかし、教室で運動を続けている成果でしょうか、現在はだいぶ症状がよくなりました。また、膝も曲がるようになった。参加して本当によかったですね。



参加者／大峰アキエさん 75歳（小鷲巣）

わたしは椎間板ヘルニア持ちです。つらい足腰の痛みに悩まされていました。しかし、2年間の足もと元気教室のおかげで、症状がだいぶ楽になりました。肩も上がるようになり、今では教室のある日が待ち遠しいです。毎回楽しみにしていますよ。

■問い合わせⅡ町地域包括支援セン

ター ☎ 52－8634

いつまでも

若々しくあるために

今回、取材した「人生の達人」の皆さんに共通するのが、いくつになっても楽しめる趣味を持っていることです。趣味を通じて仲間もできます。共通の趣味を持つ者同士で交流することにより、活力をもらったり、癒やされたりとよいこと尽くしです。今月のエムメイト通信（19頁参照）で取材した若松ミキさん（西植木）も趣味の手芸・編み物をするのが活力の源になっています。ちなみに若松さんは現在ちょうど100歳です。

また、適度に体を動かすことが大切です。このページで紹介している「足もと元気教室」やスポーツ活動に取り組んでいる高齢者には健康な人を多く見受けられます。

そのほか、バランスの取れた食生活、早寝早起きなど規則正しい生活を送ることも重要です。

いつまでも若々しくあるために「人生の達人」を見習って、日ごろの生活習慣を改善してみましょう。



若松ミキさん・100歳（西植木）（19頁「エムメイト通信」のコーナーをご覧ください）

【お知らせ】



平成23年度合同金婚式の様子

◎合同金婚式のご案内

町社会福祉協議会では、共に助け合い、励まし合いながら手を取り合って50年を過ごしてきたご夫婦を祝福し、これからも健康で幸せな生活を送ることを願い、合同金婚式を開催します。

昭和37年12月31日までに婚姻届を出したご夫婦、またはそれ以前の届出で合同金婚式に申し込みをしたことがないご夫婦はぜひご参加ください。

また、そのようなご夫婦をご存知の人は、ぜひご連絡ください。申し込みをした人には、詳細について後日文書を送付します。

■日時Ⅱ11月20日（火）【予定】

午前10時～11時30分

■場所Ⅱ町総合福祉センター

「元気の杜」

■申し込み期限Ⅱ10月19日（金）

■問い合わせ

町社会福祉協議会

☎ 52－1246

特定健康診査・ 特定保健指導を 積極的に利用しましょう

日本人の生活習慣の変化などで、近年、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増えており、それらを原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼると推計されています。そこで、生活習慣病予防のためにも特定健診・保健指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。



ます)を必ず受付に提出してください。どちらか一方では受診できません。

●申し込み方法・申し込み締め切りなど

- ・申し込み先：町民保健課 国民保年金係（☎52-1111）内線112-118、健康管理センター（☎52-8481）

- ・申し込み方法：電話申し込み。締め切り：10月15日（月）まで

※長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の被保険者の特定健康診査は後期高齢者医療広域連合が実施しています。

・言葉の意味については次の通りです。

●特定健康診査とは？

特定健康診査とは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群。以下「メタボ」という）に着目した健康診査で、以下の項目を実施します。

★基本的な健康診査

- 質問票（服薬歴、喫煙歴など）、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、血圧測定、理学的検査（身体診察）、検尿（尿糖、尿蛋白）、血液検査の項目：脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、血糖検査（空腹時血糖

またはHbA1c）、肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（γ-GTP）、腎機能検査（血清クレアチニン）

★詳細な健康診査の項目

一定の基準のもと、医師が必要と認めた場合に実施：心電図、眼底検査、貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）

●特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、メタボ予備軍は「動機付け支援」、メタボ該当者は「積極的支援」という特定保健指導が実施されます。

- ・動機付け支援：生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができるよう、専門家（医師・保健師・栄養士など）の支援のもとに行動計画を作り、6カ月後に改善状況を確認します。

- ・積極的支援：生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができるよう、専門家（医師・保健師・栄養士など）と行動計画を作り、3カ月以上継続して支援を受け、6カ月後の改善状況を確認します。
- ・特定保健指導の詳細については、健康管理センターにお問い合わせください。

■三股町国民健康保険では、今年も6月19日から8月7日までの期間で地区ごとに日程を設定し、対象となる被保険者（原則4月1日現在で国保に加入している40歳から74歳の人）の人に特定健康診査（集団検診）を実施しました

- ・集団健診については次の通りです。集団健康診査の案内が届く

集団健康診査を受ける

※「基本的な項目」のみの人と「詳細な健康診査」（医師が必要と判断した場合）を併せて受ける人がいます

健診の結果によってグループ分け

- ①健診を受けた人全員▼健診結果説明会が行われます。
 - ②①のうち指導の必要性が中程度の人▼健診の結果を基に特定保健指導（動機付け支援）が行われます。
 - ③①のうち指導の必要性が高い人▼健診の結果を基に特定保健指導（積極的支援）が行われます。
- ※健診の結果は、説明会の時に渡します。

■医療機関のかかり方について

現在、医療費が増え続けるとともに、救急医療など医師の負担が過重になっていることが問題となっています。安心して医療を受けるために、医療機関のかかり方を考えましょう。

●休日や夜間の受診を減らす心構え

- 1）人への影響を考える：軽症であれば、受診による医師の負担や緊急を要する重症患者の治療に及ぼす影響を考えましょう。
- 2）主治医に対処法を聴く：持病などのある人は、状態に応じた対処法などを普段から主治医に聴いておきましょう。
- 3）早めの受診を心掛ける：乳幼児や高齢者の場合は、症状の軽いうちから早めに受診することを習慣にしておきましょう。
- 4）コスト意識を持つ：休日や夜間の受診は、時間外・休日・深夜と医療費に割増し分が上乗せされるというコスト意識を持ちましょう。

●かかりつけ医の選び方

- 1）通いやすい場所が理想的：気軽に通いやすい場所にあると何かと便利です。

※②③の人で説明会に参加できなかった人には、別の日に開催する教室を案内します。

- ・個人健診については次の通りです。集団健診を受けられなかった人や病院で健康診査を受けたほうが都合の良い人については個別健診を受けることができます。

- ・対象者：平成24年4月1日現在国民健康保険加入者のうち、6～8月実施の特定健康診査（集団健診）を未受診で次の申し込み先まで申し込みをした人

※三股町の人間ドックを受診した人・受診予定の人は受診できません。また年度途中で加入・脱退した人も受診できません。

- ・実施時期：10月31日（水）まで
- ※受診する医療機関の診療時間になります。

- ・実施医療機関：三股町・都城市内の指定医療機関
- ・検診料金：500円（後期高齢者〔長寿〕医療は無料です）

※健康診査の項目以外に検査を行う場合には、個人負担が別途必要となります。

※注意事項：「保険証」と「個別健診受診券」（申し込み後、送られてき

- 2）小児科や婦人科も大切：子供がいる場合は、小児科医がいると安心。また、女性の場合は婦人科医との付き合いも大切です。

- 3）内科系の開業医が適任：体調不良などでかかりやすい内科系の医師がおすすめです。

- 4）相性のいい医師を選ぶ：医師と患者の信頼関係は大切です。質問しやすい、説明がわかりやすいなど相性のいい医師を選びましょう。

●薬の正しい飲み方

- 1）医師や薬剤師の指示を守る：飲む時間、量、回数などの指示は、効果を最大限に引き出すために必ず守りましょう。
- 2）年齢や体調を考慮する：子供や高齢者は大人用の薬では危険な場合があります。妊婦の服薬は医師や薬剤師の指示を仰ぎましょう。
- 3）勝手に服用をやめない：自覚症状がなくても、完全に治っていないとは限りません。医師や薬剤師に相談しましょう。
- 4）副作用が出たら相談を：薬を飲んで症状が回復せず、逆に体調異変を感じた場合、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。

あがな 贖いの日々

交通事故は
もうたくさん

その年の冬、サークルの試合の打ち上げに誘われました。当日遅れて参加すると、その場の雰囲気の流れ、お酒を飲んでしまいました。数時間後、店を出る頃にはかなり酔いが回っていて、店で休ませてもらおうか迷いましたが、とにかくどこか近場で車を停められる場所をと思い、店を出たのです。

心のハンドル

S・K 32歳 施設職員

再び気を失いました。火葬の場所に伺った時、ご遺族の方々と被害者の遺影の前に、わたしはただ謝ることしかできませんでした。被害者は50代の男性の方で、実家へは毎年必ず帰っていたことや、仲間の方々と新しい会社を立ち上げる最中であつたことを伺いました。自分が犯した行為によってご遺族や周りの方々に決して消えない傷を作ってしまったこと、被害者の方の命と夢を同時に奪ってしまったことの重さを痛感しました。わたしは現在、刑務所に服役しております。今回の原因は自分本位の甘えた考えや、自分の心の弱さから来るものでした。

※ 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、心の戒めにしたいだと思います。
(助東京交通安全協会提供)

ありがとう。2011年11月
おかげさまで開館10周年
Thanks 10th
Anniversary
三股町総合文化施設／三股町立文化会館・三股町立図書館
「思い 育み 知の創造」

「初めての演技」

7月29日、演劇ワークショップ「みまた座」9期生・試演会『どんどこどん』が行われました。スタートは6月。約2カ月間、演劇監督・永山智行さんと劇団こぶく劇場・俳優陣の指導のもと、週1回の稽古をしてきました。

いつもは駅の待ち合室である三股駅の中にある多目的ホール「M☆ういんぐ」に舞台を設置、会場としました。当日は、絵本作家・詩人である谷川俊太郎の『どんどこどん』と同作家の詩集から『生きる』などいくつかの詩をリーディング(朗読劇)により上演。リーディングとは、台本を手にした役者が「声」だけでいろんな表現をしながら演じるものです。

おかしな会話劇『どんどこどん』は小学生中心で上演され、中学生は自ら選んだ詩を朗読しました。また、全員での詩の朗読もありました。

2回公演の1回目は緊張のためか少



どんどこどん、本番中！



みんなでカレーを食べました



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

し硬さがみられました。しかし2回目は一度本番を経験したことで、皆伸び伸びと演じていました。子どもたちは、怒った声、楽しい声、おじいちゃんの声などさまざまな「声」を自分の中でイメージ。演じることを楽しんでいました。また、舞台準備をしたほか、保護者の皆さんが作ったカレーを食べるなど楽しい試演会となりました。

みまた座9期生は、来年3月の本公演に向けて一歩ずつ、着実に成長していきます。

「童謡まつり」参加団体募集！

来年2月9日(土)に開催される「三股町文化の祭典」第一部・童謡まつりで、童謡唱歌を歌う団体を募集します。

■参加条件

①2人以上での合唱であること

②「歌いたい」という気持ち

■申し込み期限 10月8日(月)まで

■連絡先 三股町立文化会館 ☎(51)3462

●にぎわった夏休みの図書館

猛暑の夏休み期間中、連日1000人を超える利用がありました。館内では宿題をする子、本を借りたり読んだりする子、ビデオ・DVDを視聴する子など多くの子どもたちがさまざまな過ごし方をしていました。

毎月第4日曜日の「おはなし会」とは別に、今年も夏休み期間中の水曜日、職員による「おはなし会」を行いました。参加者の皆さんは「おはなし」の世界に浸り、楽しんでいました。また、子どもたちは折り紙で「魚」「アイススクリーム」を作成、完成した作品は、各自「しおり」としたほか、館内に飾りました。

8月5日、「夏休み映画会」を2回行い、「どろろこハリー」「すいかのたね」などを上映。子どもたちは画面にくぎ付けとなっていました。

また、図書館入り口には、「図書館を使った調べる学習コンクール」で過去受賞した作品の展示を行いました。子



涼しいので勉強がはかどります



連日ビデオ視聴ブースは満員です



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

どもたちは、夏休みの自由研究の参考にしようとして、受賞作品を手にとって、熱心に読んでいました。以上、夏休みの図書館は、多くの利用者やイベントでにぎわいました。

●館内端末(OPAC)予約について

図書館に設置している3台の館内端末(OPAC)から、館内資料の予約ができます。

利用するためには、利用カードまたは身分証明書(運転免許証・健康保険証・学生証など)を持参したうえで、図書館で発行される「パスワード」が必要です。利用を希望する人は、図書館窓口にてお申し込みください。

■休館案内(17時ごろしのカレンダ)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)

外国語指導助手のコーナー

新ALT紹介

8月29日から、新しいALT2人が町内の小・中学校で勤務することになりましたので紹介します。

●名前：ワン・ジェシカ

出身地：アメリカ・シアトル

勤務校：三股小学校・三股西小学校

一言：母の影響で日本が好きになりました。趣味は音楽を聴くこと。特に演歌(都はるみ)が好きです。わたしは三股町のALTとして働けることをすごく楽しみにしています。一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。



ワン・ジェシカ



リム・エドモンド

●名前：リム・エドモンド

出身地：オーストラリア・キャンベラ

勤務校：三股中学校

一言：日本の三股町で働くことは、僕にとって本当にうれしいことです。三股町の皆さんはとても楽しくそして優しい人ばかり。景色も美しいまちです。ALTとして頑張りますので、よろしく願います。



★今回は、都城市を紹介します。

●宮崎県内初の公立美術館

昭和56年、都城市立美術館は県内で最初の公立美術館として開館しました。都城市や隣接地域にゆかりのある作品を数多く収蔵。中でも、山内多門の『金剛山』や山田新一の『湖上客船』は同館を代表する作品です。

9月14日から30日までの17日間、同館で都城市美術展が開催されます。力作ぞろいの芸術作品をお楽しみください。

●絵の具が絵画に変わる場所。制作の秘密が見えた

同館では、10月20日から11月25日までの期間中、特別展「巨匠たちのパレット展」を開催します。梅原龍三郎、安井曾太郎、ピカソ、ダリなどのパレットや絵画を展示。使い込まれたパレットから、作家が作品に注いだ情熱や個性などを感じることができます。

■問い合わせ

都城市経営戦略課 ☎23-2115

都城市立美術館 ☎25-1447





**日本の環境保育学が
ひかり保育園に韓国から視察**

7月26日、韓国の大学教授、幼稚園・保育園の園長などで構成される団体「韓国生態幼児教育学会」46人が、ひかり保育園（屋敷和久園長、65人）を視察訪問しました。

一行は最初に施設を見学した後、同園の環境保育についてスライドなどを交えながら説明を聴講。通訳を介しながら皆、熱心に聴き入っていました。

終了後、園児・職員が装飾した扇子を贈呈された一行は大喜び。涙ぐんで感謝している人もいました。



**長年の地域防災に感謝
消防団退団者11人に感謝状**

7月26日、町は消防団に5年以上在団し、今年3月末日で退団した消防団退団者11人に感謝状を贈りました。

贈呈式では、木佐貫辰生町長が「長年の活動に大変感謝します」と退団者一人ひとりに感謝状を手渡しました。

なお、退団者は次の通りです。敬称略・（ ）は所属部。
黒木孝幸（本）、大浦明（本）、高橋素直（1）、山元隆之（3）、大峰康治（3）、大河平進（4）、田上新二（4）、兒玉八一（5）、坂元博（6）、高松裕和（6）、荒武久博（7）



**地域経済の活性化に向けて
プレミアム商品券発売**

町や町商工会などをつくる町口蹄疫復興支援事業実行委員会は、8月1日からプレミアム付き商品券を町商工会事務所で発売しました。

この取り組みは、口蹄疫で影響を受けたまちの元気を取り戻すことを目的とした「宮崎県口蹄疫復興対策運用型ファンド事業」による助成の一環。町内で使える10%のプレミアム（割り増し特典）付きの商品券を発売することで、地域全体の経済活性化を図ります。

売り場では、初日から購入に訪れた多くの人でにぎわい、販売開始から6日目の8月6日で5500万円分の商品券を完売しました。

町は、今後もまち全体の活性化を目指し、全力で取り組めます。



**日ごろの訓練の成果実る
操法大会で町消防団活躍**

8月5日、「第40回宮崎県消防協会都城支部消防操法大会」が、本町岩下橋下河川敷で開催されました。

本町からは、機動本部（ポンプ自動車部）、第2部（小型ポンプ積載車部）、第5部（小型ポンプ部）の3チームが出場。同大会は、各部門ごとに団員の規律や動作、発水までの所要時間などの項目の合計ポイントで順位を競うものです。

町代表の3チームは、日ごろの訓練の成果を遺憾なく発揮。第2部と第5部が堂々の優勝、機動本部が惜しくも第2位という結果でした。

なお、第2部と第5部は、8月25日に開催された同県大会に出場。この結果は10月号でお知らせします。



**子どもたちに夢と豊かな心を
スポーツ特別講演会**

8月10日、「第2回三股町スポーツ特別講演会」が町立文化会館で開催され、町スポーツ少年団員など約400人が参加しました。

講師は本町出身のプロボクサー湯場忠志選手。「4階級制覇への道のり」と題し、講演とボクシング体験交流を行いました。湯場選手は、自身の原動力について「ボクシング競技への愛情」と説明。次の目標は日本王座5階級制覇という湯場選手の言葉一つひとつに参加者は皆、熱心に耳を傾けていました。



**熱戦繰り広げられる
みまた町民総合スポーツ祭**

7月1日から28日までの間、町・町体育協会・蓬原正嗣会長（主催の「第5回みまた町民総合スポーツ祭」が町武道体育館を主会場に開催されました。

これはスポーツを通して、健康増進を図るとともに地域住民相互の親睦を深めることを目的としています。

自治公民館対抗のアジャタ（競技玉入れ）をはじめ計14種目が行われ、参加者は各種競技に汗を流しました。

なお、優勝は次の通りです（敬称略）。

●グラウンドゴルフ男子／平部雅啓、女子／森ツル子
●パークゴルフ男子／児玉孝男、女子／中村ミナ子 ●アジャタ／東原自治公民館 ●地区対抗バレーボール／第2地区
●ミニバレーボール1部／上



米B、2部／バラエティーズ、3部／ディズニー、4部／あおばずく ●弓道男子／吉野利行、女子／横山聖子 ●硬式テニスA／西村大誠、B／小野智弘、C／坂元英樹 ●ミニテニス（ペア）／指宿典夫、野口律子組 ●四半的弓道／有村三郎 ●卓球バレー／さつき福祉作業所チーム
●バドミントン／Eチーム（上野仁美、田原清子、外山剛、土持雅史、徳永竹弥） ●陸上小学校男子低学年1000m／山元敦司、同高学年／野崎永綺、女子低学年800m／野崎嵐華、同高学年／松岡杏、中学生男子1500m／宮崎柔之介、同3000m／田野翼、中学生女子800m／谷口愛、同1500m／谷口愛、一般男子1500m／大久保誠 ●卓球男子／福元悟、女子／児玉優子 ●ペタンク／桑畑利博・上野重美



**盆地の知恵袋
夏の郷土料理を後世に**

7月12日、「盆地の知恵袋（森秋生会長・84人）」の行事食講習会が殿岡生活改善センターで開催されました。

本会は、盆地の優れた知恵や技術を掘り起こし、現代の工夫を加えて次世代へ継承していくことを目的としています。

本年度のテーマは「食」。第2回目となる今回は「トビウオの甘酢煮」「ガネ」など夏の郷土料理を皆で調理して試食しました。会場では、会員同士の情報交換が盛んに行われ、大いに盛り上がりました。



**お菓子作りと郷土史を学ぶ
夏休み体験学習**

7月25日、寺柱自治公民館（米澤久男館長）は、地区の活性化を目的に夏休み体験学習教室を行いました。

この日集まった小中学生15人は、黒木まゆみ食生活改善推進員の指導のもと、公民館調理室でお菓子（ブランマンジュとイチゴゼリー）作りに挑戦。要所で助言を仰ぎながらも見事完成させました。

その後、町教育課の黒木欣綱主査の案内で、周辺の史跡巡りを実施。地区住民の皆さん14人と交流しながら、郷土史への理解を深めました。



チャリティ焼肉カーニバル2012



町商工会青年部では、社会貢献と地域活性化を目的に、「チャリティ焼肉カーニバル2012」を次の通り開催します。収益の一部を町内の福祉施設または福祉団体に寄付します。ご家族や友人などお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

■日時＝9月15日(土)午後4時～9時
※雨天時は翌16日(日)に順延

■場所＝町立文化会館西側ふれあい中央広場

■前売券＝1枚1,500円を2種類販売(当日商品と交換)

- ・焼肉セット券(牛肉・豚肉・鶏肉・ウインナー入り:お楽しみ抽選券付き)
- ・生ビール4杯セット券(お楽しみ抽選券付き)

※前売券は現在発売中(商工会窓口または、お近くの青年部員よりお買い求めください)。

※商工会発行のオリジナル商品券・プレミアム付き商品券では購入できませんので、ご注意ください。

■問い合わせ
町商工会青年部
☎52-2226

第22回三股町ふるさとまつりのイベントに参加してみませんか

11月10日(土)～11日(日)にふるさとまつりを開催します。ふるさとまつりのイベントに参加してみませんか。〈人間早馬競走参加チーム募集〉誰でも参加できるよう“軽く”なって

います。バランスと運が要求されます。④玉(ボール)を落とさないよう慎重にゴールを目指そう。

■日時＝11月11日(日)

■場所＝ふるさとまつり会場内(三股町ふれあい中央広場)

■参加資格＝健康な人で構成するチーム

【小学生の部】

■時間＝午前(表彰式は競争終了後)

■条件など＝小学生(男女の区別はありません)。1チーム8人で構成。

ただし、保護者の同意と成人の監督者が必要です。

■表彰＝優勝／2万円分の商品券、準優勝／1万円分の商品券、第3位／5,000円分の商品券

※入賞チーム以外には参加賞を準備しています。

※賞品券は保護者へ贈呈します。

【一般の部】

■時間＝午後

■条件など＝大人または中学生、高校生で構成されていること。男女の区別はありません。

※ただし中学生、高校生の場合は、成人の監督者が必要です。

■表彰＝優勝／3万円、準優勝／2万円、第3位／1万円

※入賞チーム以外には参加賞を準備しています。

●特別賞の新設について

今回から、コースレコード(34秒06)を更新した1チームに限り、全部門終了後、特別賞1万円(小学生の部は1万円分の商品券)をさらに贈呈します。

■申込期間＝9月7日(金)～10月12日(金)

※各部門、先着12チームまでとします。なお、申し込みチームが少ない部門は中止する場合があります。

■申し込み

産業振興課 商工観光係

☎52-1111(内線354)

【出店募集】

■日時＝

11月10日(土) 正午～午後9時

(搬入は午前7時～11時)

11月11日(日) 午前9時～午後5時

(搬入は午前6時30分～8時30分)

※搬出は11日(日) 午後5時～8時

■場所＝ふるさとまつりメイン会場内
※搬入・搬出時間を厳守すること(時間外は会場内への車の乗り入れはできません)。

※出店者説明会〔10月24日(水) 役場にて〕に出席すること。

※テントは実行委員会で設営します。

※売台は各自準備をお願いします。

【A. 民主団体】

■出店資格＝各種団体、民主団体など(原則、まつり時間中は出店すること)

■申込期限＝9月10日(月)～28日(金)

■小間料＝団体(販売する場合)

1小間につき3,000円

団体(販売しない場合) 無料

■申し込み＝

民主団体・各種団体は、産業振興課商工観光係 ☎52-1111・内線354

【B. 出店事業者】

■出店資格＝町内に事業所がある人、または町内在住の事業者であること。

※事業者でない人や名義貸しによる出店はできません。

※まつり時間中はすべて営業できること。

■申込受付＝

町内事業者…9月20日(木)

～10月9日(火)

町外事業者…10月1日(月)

～9日(火)※都城市内の事業者に限る

※町内事業者で出店スペースが埋まらない場合に町外事業者を受け付けます。

■小間料＝

テント付き…1小間6,000円

(間口2.7m×奥行き3.6m)

テント無し…1小間3,000円

(間口5.4m×奥行き3.6m)

※出店場所については原則として受け付け順とし、テント付きの場合…町内事業者6小間(町外4小間)、テント無しの場合…町内事業者3小間(町外2小間)を限度とします。併用の場合はテント付き換算を限度とします。

※テント付きとテント無しでは出店場

所が異なります。

■申し込み

三股町商工会

☎52-2226

平成24年度三股町文化の祭典「童謡まつり」への参加団体を募集します



来年2月9日(土)に開催される「三股町文化の祭典」の第1部「童謡まつり」で、童謡または唱歌を歌う団体を募集しています。「歌いたい」という気持ちがあれば、どなたでも大丈夫。年齢・性別は問いません。

お気軽にお申し込みください。

■申込期限＝10月8日(月)

※申し込みは、先着順となります。

お早めにお申し込みください。

■参加条件＝

- ①2人以上の合唱
- ②曲は童謡、唱歌(カラオケ不可)
- ③出演時間を厳守できる団体
- ④本番までのリハーサルに確実に参加できる団体

※③・④の出演時間、リハーサルの日程は、後日の部会で決定します。そのほか、ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ

町立文化会館

☎電話51-3462

第16回「みまたボランティアまつり」を開催します

「自分もボランティアとして何かやってみたい。でも、自分に合ったボ

ランティアって何だろう？」と日ごろ考えている町民の皆さんに、自分らしいボランティア活動を見つけてもらうことを目的として、「ボランティアまつり」を開催します。

さまざまな催しが行われますので、ぜひご来場ください。

■テーマ＝「みまたにひろがれボランティアの輪」



■日時＝10月20日(土)

午前10時～午後3時30分

■場所＝

総合福祉センター「元気の杜」

■内容＝ボランティア登録受付・歯科検診・バザー・国際交流・ミニコンサート・各ボランティアの広場・出展(炊き出し、創作遊び、環境、茶の湯、手話交流)など

※まつりに伴い、バザーの物品を集めています。ご協力をお願いします。

■締め切り＝10月12日(金)

※益金は、福祉事業に役立てられます。

■問い合わせ

町社会福祉協議会

☎52-1246

裁判所調停手続無料相談会のお知らせ

■日時＝10月2日(火)

午前10時～午後3時

■場所＝都城地方合同庁舎2階会議室(都城市上町)

※9月19日(水)～10月2日(火)の期間中、都城市ウエルネス交流プラザ・都城地方合同庁舎で調停手続案内用パネル展示・リーフレット配布を行います。

■問い合わせ

都城簡易裁判所調停係

☎23-4161

南九州大学子育て支援センターあそびの教室参加者募集のお知らせ

ダンボールを使った工作遊びの教室を開催します。

■日時＝10月27日(土)

午前9時30分～正午

■場所＝南九州大学都城キャンパス体育館

■対象＝4歳以上の未就学児とその保護者15組 ※申し込み順

■参加費＝子ども1人につき300円(傷害保険・材料代)

■申し込み期限・方法＝

10月16日(火)までに、「子どもと保護者の氏名、住所、連絡先、ファックス番号またはメールアドレスを明記のうえ、必ずファックスで下記まで申しこんでください。

■申し込み・問い合わせ

南九州大学 人間発達学部

(美術教育研究室・古賀)宛て

☎21-2111 FAX21-2113

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明寄付を次の通りいただきました。

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7月1日から31日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
鍋倉セツ子	夫	としはる 利治	77	梶山	5万円
竹田イサ子	夫	よしひこ 良彦	77	東原	3万円
政野 正一	妻	かずこ 一子	70	谷	3万円
坂元 利広	母	トミ子	86	東植木	3万円
本山ミツエ	夫	春夫	81	下新	3万円
はぎはら 秋原 照秋	母	ユク	93	前目	3万円
大脇 トシ	夫	藤夫	88	櫟田	5万円
丸田 紀子	夫	義男	94	東原	3万円
ほりうち 堀内 忠男	妻	喜美子	76	谷	3万円
きした 木下 和弘	母	タミ子	83	上米	3万円

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＝10月4日（木）

■受付＝午後1時～1時30分

■対象児＝平成23年9月、11月、平成24年1月、3月、5月、7月生まれの乳児

●ポリオ予防接種について

9月1日から、ポリオの予防接種は、集団の生ポリオワクチンから、個別に病院で受ける不活化ポリオワクチンに変わります。対象年齢は、生後3か月～7歳6か月です。詳しくは、回覧・ホームページなどでご確認ください。

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＝9月20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＝9月25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。

●おはなし会

■期日＝10月4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・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。

- ・子育てを手助けしてほしい人→ おねがい（依頼）会員
 - ・子育ての援助を行って下さる人→まかせて（援助）会員
- センターが活動のサポートをします。センターへの会員登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。



預かり活動の様子

※現在、子育て中の人も、まかせて（援助）会員になって他の人の子育て援助をすることができます。みんなで三股町の子育てを支援しましょう。

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＝9月24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時間程度行います。町民であれば誰でも参加できます。運動しようと思っけていても、なかなかきっかけがない皆さん、ぜひご参加ください。

●9月は「健康増進普及月間」です

～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～
生活習慣病は、日頃の生活習慣が発症・進行の大きな原因になる病気のことです。その中でも代表的な病気が、がん・心臓病・脳卒中です。これらは、日本人の死亡原因のトップ3でもあり、全体の約6割を占めています。

生活習慣病の怖いところは、

- ・自覚症状が現れにくい
- ・複数の病気を発病することがある
- ・一生病気と付き合っていかなければならないことが多いなどが挙げられます。

しかし、自覚症状は現れにくくても、健康診断などで自分の状況を把握することはできます。健康づくりには、まず「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という自覚を持つことが大切です。また、スポーツだけが運動ではありません。体を動かすことを意識すると、毎日の生活にも健康になるチャンスはたくさんあります。「ながらエクササイズ」を取り入れて、生活習慣病を防ぎましょう。

●9月24～30日は「結核予防週間」です

結核は、医療や生活水準の向上などで患者数は減少しましたが、現在でも1日に70人もの新しい患者が発生しています。

結核菌がくしゃみやせきをした時に飛び散り、吸い込むことで感染します。元気な人は、感染しても免疫によって結核菌が活動するのを抑えられますが、過労、睡眠不足、栄養不足などで抵抗力が弱まると発病します。

予防するためには規則正しい生活を心掛けること、毎年健康診断を受けることが大切です。

子どもについては、結核の発病と重症化を予防するためのBCG予防接種があります。町では生後2か月～6か月未満の子どもを対象に指定医療機関で接種できます。対象となる期間が短いので、早めに接種しましょう。

心身障害者福祉手当交付申請について

●社会福祉係 ☎52-1111（内線165）

障害者の社会活動の促進、生活意欲の向上や福祉の増進を図ることを目的として、心身障害者福祉手当を支給しています。

支給対象に当てはまる人は、次の要領で申請の手続きを行ってください。

■支給対象者＝平成24年10月1日現在、身体障害者手帳または宮崎県の療育手帳の交付を受けている人で、次の①～④すべてに当てはまる人

- ①国民年金、厚生年金、恩給など、公的年金（農業者年金は除く）を受給していない人
- ②児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、三股町心身障害児児童扶養手当などの支給を受けていない人
- ③町に転入してから6カ月を経過した人
- ④障害基礎年金の受給資格を超える所得（例：扶養人数0人の場合で360万4,000円）がない人

■申請期間＝10月1日（月）～31日（水）まで（ただし、土・日曜日、祝日は除く）

■申請場所＝町福祉課（⑥番窓口）

■申請に必要なもの＝印かん、身体障害者手帳または療育手帳、本人名義の通帳

■手当の額＝

- ・身体障害者手帳1級～4級の人、療育手帳の程度がAの人……………1万円／年
- ・身体障害者手帳5級～6級の人、療育手帳の程度がB1～B2の人……………8,000円／年

Advanced age

高齢者（介護保険）

「地域密着型サービス」をご存知ですか

●介護高齢者係 ☎52-1111（内線162・163）

- ・地域密着型サービスは原則、三股町の住民のみ利用できる介護サービスです。
- ・町が現在指定している地域密着型サービスは「認知症対応型共同生活介護（グループホーム）」の1種類のみ。認知症高齢者が家庭的な雰囲気の中、5～9人で共同生活を送りながら、日常生活の介護を受けます。居室、居間、食堂、浴室などを備え、利用者がそれぞれ役割をもって家事をするなどして、認知症の症状の進行を緩和し、安心して日常生活が送れるようにします。要介護1～5、要支援2の介護認定と認知症の診断を両方とも受けた人の利用が可能です。
- ・自己負担額は介護サービス費用の1割です。食費や家賃などが別途掛かります。介護報酬以外の料金（家賃・食材費・光熱水費など）は事業所により異なります。

<町指定グループホーム事業所一覧>

事業所名	電話番号
グループホーム2ユニット さつき	☎51-3993
グループホーム はればれ	☎52-2267
グループホーム 正寿の光	☎51-1986

※料金、入居申し込みや施設見学などは、各事業所へお問い合わせください。

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

成年後見制度（その2）

●成年後見制度の種類

本人の判断能力が低下した（あるいはなくなった）場合に行う「法定後見制度」と判断能力があるうちに後見人を決めておく「任意後見制度」の2つがあります。「法定後見制度」は判断力の段階により3類型に分けられ、それぞれ家庭裁判所で選任された下記の人が支援します。

- ・補助人… 判断能力が不十分な人が対象です。契約の代理や取り消しなどを行います。
- ・保佐人… 判断能力が著しく不十分な人が対象です。重要な契約には、保佐人の同意が必要。保佐人の同意を得ずに交わされた契約は取り消すことができ、契約の代行も行うことができます。
- ・後見人… 判断能力がほとんどない人が対象です。本人に代わって契約したり、本人が交わした契約を取り消すことができます。

※次回（その3・利用の仕方、Q&A）に続きます。

●介護予防生活機能チェックへのご協力

ありがとうございました

各地区のサロン、諸教室やグラウンドゴルフなどの場で約600人と対面のうえ、記入してもらいました。

訪問できなかった皆さんには郵送しました。記入後のご返信をよろしくお願いします（対象者：65歳以上）。



介護予防生活機能チェック

●「足もと元気教室」 9月15日～10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	9月21日(金) 10月5日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	10月2日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	10月11日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	9月19日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	9月28日(金)
三原	午後1時30分～3時	三原コミュニティセンター	9月19日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	9月20日(木) 10月4日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原営農研修館	9月24日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	10月1日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	9月26日(水) 10月10日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	9月28日(金)
植木	午後1時30分～3時	第9地区分館	9月26日(水) 10月10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

『絶妙の一打』



殿岡農村広場にて

暑さに負けず、早朝から元気に活動している「勝岡グラウンドゴルフ愛好会」の皆さん。写真は活動風景の一コマです。毎週月・水・土曜日に集まり、午前中2時間程度汗を流しています。会員は現在28人、新規会員は随時募集中。年齢制限はありません。猿渡征夫会長は「健康維持を目的に皆で仲良く活動しています」と話していました。

みまた ぐらしのカレンダー

..... 1.September ~ 7.October 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。

◎ 9月の予定

1	土		
2	日	◎瀬ノ口医院(内・消) ☎25-5155(姫城町) ◎みまた病院(内) ☎22-1437(郡元町) ◎政所医院(内・小) ☎58-2171(高城町) ◎川畑医院(外・胃) ☎46-3225(年見町) ◎マドコロ外科(外・胃・整) ☎22-0138(小松原町) ◎たき心療内科(心内・精・神内) ☎46-9191(若葉町)	
3	月	・不燃物	・図書館休館日
4	火	・可燃物	
5	水		
6	木	・缶・びん	
7	金	・可燃物	
8	土		
9	日	◎おおくぼクリニック(内) ☎26-1500(千 町) ◎園田光正内科(内) ☎38-5115(太郎坊町) ◎皇中小児科医院(小) ☎52-6000(三股町) ◎山下医院(胃・外) ☎52-1348(三股町) ◎酒井皮膚科(皮) ☎25-5322(北原町) ◎くぼた眼科(眼) ☎26-3100(南風尾町)	
10	月	・不燃物	・図書館休館日
11	火	・可燃物	
12	水		
13	木	・トレイ・ペット	
14	金	・可燃物	
15	土		
16	日	◎森山内科・外科クリニック(内) ☎21-5000(南風尾町) ◎富田医院(内・小) ☎23-4586(栄 町) ◎大橋クリニック(内・消・リハ) ☎37-0539(庄内町) ◎都北岐島クリニック(胃・内・外) ☎38-6060(都北町) ◎いき形成外科ひふ科(形・皮) ☎45-0020(年見町) ◎吹上耳鼻科(耳鼻) ☎21-4133(鷹 尾)	
17	月	◎山内小児科(小) ☎22-0048(上 町) ◎ケイオークリニック(内・小) ☎46-4500(一万城町) ◎みしま内科クリニック(内・産) ☎51-8100(三股町) ◎柳田病院(脳・外) ☎22-4862(東 町) ◎速見医院(泌) ☎24-8344(東ヶ丘町) ◎きたむら皮膚科クリニック(皮膚) ☎38-7300(吉尾町)	・図書館休館日
18	火	・可燃物	・図書館休館日
19	水	・不燃物	・図書館休館日
20	木	・缶・びん	

21	金	・可燃物	
22	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) ◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎西平外科(外・胃) ☎25-5551(久保原町) ◎花房医院(泌) ☎25-1177(北原町) ◎岩下耳鼻咽喉科(耳鼻) ☎51-1187(三股町)	・図書館休館日
23	日	◎城南病院(小・内) ☎26-3662(大王町) ◎信愛医院(外・内) ☎39-0800(下長飯町) ◎竹田内科(内) ☎38-1036(高木町) ◎吉松病院(外・整) ☎25-1500(蔵原町) ◎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)	・図書館休館日
24	月	・不燃物	・図書館休館日
25	火	・可燃物	
26	水		
27	木	・トレイ・ペット	
28	金	・可燃物	
29	土		
30	日	◎三嶋内科(内) ☎24-7171(鷹 尾) ◎原田医院(内・小・外) ☎26-3330(郡元町) ◎あきづき医院(内・心内) ☎36-0534(上水瀧町) ◎石井皮膚科(皮) ☎23-4588(蔵原町) ◎一心外科(外・胃・肛門・内) ☎52-7788(三股町) ◎中山産婦人科(産・婦) ☎23-8815(前田町)	

◎ 10月の予定

1	月	・不燃物	・図書館休館日
2	火	・可燃物	
3	水		
4	木	・缶・びん	
5	金	・可燃物	
6	土		
7	日	◎藤元早鈴病院(内) ☎25-1313(早鈴町) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎野口脳神経外科(脳外科) ☎47-1800(太郎坊町) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎いそいち産婦人科(産・婦) ☎22-4585(平塚町)	



黄・緑・赤の皿 サラダ菜手巻き

【主食1つ(SV) 副菜1つ(SV) 主菜1つ(SV)】

418キロカロリー 塩分1.2グラム

材 料 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…60グラム、ニンジン…20グラム、ショウガ…5グラム、油…小さじ1/2、砂糖…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、酒…小さじ2、オイスターソース…小さじ1/2、かたくり粉…小さじ1/4、ご飯…100グラム、サラダ菜…3枚

作り方 ①ニンジンは薄い拍子切り、ショウガはみじん切りにする。②調味料とかたくり粉を合わせておく。③フライパンに油をひき、ショウガを炒め、香りがたったら肉とニンジンを入れて炒める。合わせ調味料を混ぜながら加え、全体に絡ませる。④サラダ菜にご飯をのせ、上に肉をのせて巻きながら食べる。

白の皿 フルーツサラダ

【果物2つ(SV)】 114キロカロリー 塩分0グラム

材 料 リンゴ…1/8個、バナナ…1/4本、キウイ…1/4個、オレンジ…1/4個、水…50ミリリットル、グラニュー糖…10グラム、レモン汁…大さじ1/2

作り方 ①ボウルに水、グラニュー糖、レモン汁を入れてよく混ぜる。②リ

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

10月1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。

● 固定資産税(2期)

● 国民健康保険税(3期)

※口座振替は9月25日(火)が振替日です。再振替は行っていません。24日(月)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)

「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

分割納付などの場合に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りましたら、お気軽にご相談ください。

町税などに関する届け出について「今一度ご確認をお願いします」

● 住民税係(内線133・134)

国民健康保険の加入者で社会保険に加入した人、または会社を退職した人、軽自動車(原動機付自転車、小型特殊自動車、自動二輪車など)を廃車・譲渡した人は、早めに届け出をお願いします。届け出されないと、いつまでも税金を払うことになります。場合によっては、過去にさかのぼって税金を払うことになってしまいます。

異動のたびに面倒がらずに手続きを行うようお願いします。

・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ましょう

