



心のありようが、結果を左右する。

**特集**  
**いつでも心にともしびを**  
 大切な人の笑顔を守るために

**2**

**お知らせ**  
 三股町国民健康保険

花と緑と水のまち  
 宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations **2** Vol.510



広報みまた 平成25年2月1日号

発行：三股町役場 ■編集：地域政策室  
 TEL：0986(52)1111 FAX：0986(52)4944  
 〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1-1



身近なクラシックは、いつもあなたのそばにある。  
**ヨーロッパとラテンアメリカ**  
**音楽紀行Ⅲ**

Music trip of The Europe and Latin America

今年で「パート3」となりました音楽紀行。今回のコンセプトは、「誰もが一度は耳にしたことのあるクラシック」です。

- 日時/ **2月24日[日]**  
 午後2時00分開演(開場は30分前)
- 料金/一般…1,000円(当日1,500円)、大学生以下…500円(当日700円)  
 ※未就学児…無料 ※全席自由 ※電話予約可 ※WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト)
- 出演/愛川義夫(クラシックギター)、  
 MIP [ミール]、稲田竜斗(ヴァイオリン)、稲田由香里(ピアノ)、  
 浜砂なぎさ(チェロ)
- 曲目(予定) /ラカンパネラ [N.パガニーニ]、雪嵐 [F.リスト]  
 アストゥーリアス [I.アルベニス]、プエノスアイレスの冬 [A.ピアソラ] ほか
- 主催/三股町・三股町教育委員会



「ヨーロッパ」と「ラテンアメリカ」のテーマに分けた2部構成でお届けします。クラシックの世界を、親しみやすいものにながらも、息の合った4人の洗練された音色とテクニックが深い響きとともに穏やかなひと時をつくります。春を待つ頃、クラシックの音色に身を委ねる…暖かな陽だまりのようなひとときをお過ごしください。

『音楽で描く風景画』  
 感受性の知を耕そう

## 山内達哉 CONCERT 2013

- 日時/ **3月8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2,500円)、大学生以下…1,000円(当日1,500円)、ペア…3,000円(前売のみ)  
 ※未就学児…無料(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(三股町立文化会館WEBサイト)
- 曲目/天空之城～竹田城跡～/山内達哉 スターリング城と戦士達/山内達哉 Amore /小林真人 世界と日本の名曲をアレンジした曲などをお送りします。
- 出演/山内達哉(ヴァイオリン)、小林真人(ピアノ)、谷口潤実(パーカッション)、井尻兼人(チェロ)、大河内淳矢(尺八) ほか
- 主催/三股町・三股町教育委員会



**演劇ワークショップ みまた座 9期生・本公演**

小・中・高校生による演劇ワークショップ「みまた座」。毎年3月に本公演を上演しています。9期生となる今年は過去最多の22人が在籍。6月から元気いっぱい稽古してきた9期生と、三股町立文化会館で「いま、ここ。」をともに過ごしてください。ご来場、心よりお待ちしております。

- 日時/ **3月31日[日]** 2回上演:午前11時00分開演・午後3時00分開演(開場は開演の30分前)
- 料金/小学生以上…300円 ※未就学児…無料 ※上演回指定(上演内容は同じです)  
 ※全席自由 ※電話予約可 ※WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト)
- 出演/演劇ワークショップ みまた座 9期生22人、劇団こぶく劇場 ■主催/三股町・三股町教育委員会

お問い合わせ・WEB予約・電話予約・チケット販売 [月曜を除く午前9時～午後5時]  
 三股町立文化会館 (Tel.0986-51-3462 http://www.town.mimata.lg.jp/bunka/)  
 ●各公演とも前売にて完売の場合「当日券」は発行しないことがあります。

三股町立文化会館自主文化事業

# いつでも心にともしびを 大切な人の笑顔を守るために

毎年、全国において、本町人口(約2万5千人)を超える人命が、「自殺」により失われています。

掛け替えない大切な命。「自殺」は、本人だけでなく、周りの人たちにとっても悲しくつらい出来事です。

◇ 12月22日、「キャンドルナイト♡みまた㊦えき2012」が行われました。大勢のボランティアによる協力のもと、みまた㊦えき(JR三股駅)周辺は約8千個のキャンドルで埋め尽くされました。

静かに、そして優しくゆらめくキャンドルの炎。寒空の中にもかかわらず、来場者の心はぬくもりに包まれていました。

◇ 古来、「希望」の象徴とされるキャンドルの明かり。一方、希望を失い、心配事を抱えながら途方に暮れている人がいます。追い詰められた人の心に「希望の明かり」をともすことほできないのでしょうか。  
 今月は「自殺対策」について考えてみます。



**自殺対策キャンペーン用の青いTシャツ(愛称:青T)**

人知れず悩み続ける人に向けて、「一人で悩まないで誰かに話してみませんか」というメッセージが、この青いTシャツに込められています。

青Tは、自殺対策キャンペーン用として、西諸地域の保健師により考案され、平成18年3月に誕生。その後、地域関係者の間で広がり始め、今や宮崎県の自殺対策のシンボリックな存在となっています。研修会、シンポジウムなどのイベント時のみならず、職場やグループによっては全員が定例的に着用し、「できることをいまず」という思いを伝えています。

**キャンドルナイト♡みまた㊦えき2012**

みまた㊦えき周辺賑わい再生検討部会(河野藤吉部会長、9人)によって企画・開催。みまた㊦えき周辺のにぎわいを取り戻そうと行っている取り組みの一つです。



当日早朝から大勢のボランティアが準備・運営に協力しました



都城東高校調理科生徒によるラーメン販売なども行われました



来場者/大浦 優奈さん(右)・莉奈さん(左)姉妹(都城市)  
 「(灯籠に描かれた)絵が、キャンドルの明かりで照らし出されて、とてもきれいです」



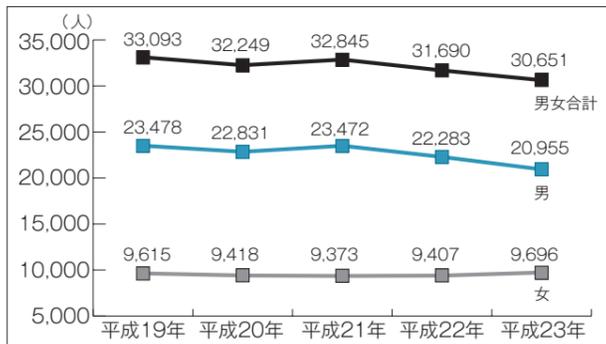
**自殺対策啓発用ワッペン**

自殺対策啓発用ワッペンには、「一人で悩まないで、誰かに話してみませんか」というメッセージが込められています。各自殺対策関係機関では、毎月第1月曜日、自殺予防週間(9月)、自殺対策強化月間(3月)に着用し、その普及啓発に努めています。



●平成24年版自殺対策白書より

内閣府が作成した平成24年版自殺対策白書によると、平成10年以来、14年連続で年間自殺者数が3万人を超えています。平成23年の自殺者数は、総数3万651人。内訳は男性2万955人、女性9696人と男性の比率が高くなっています(図1参照)。



※図1「国内自殺者数の推移」  
※内閣府・警察庁「平成23年中における自殺の状況」より

●宮崎県の現況

平成23年の宮崎県の自殺者数は312人。男性の自殺者が多く、女性の約2・5倍となつています。年代別では50～70歳代で全体の約56%を占めています。また宮崎県の「自殺死亡率」(人口10万人当たりの自殺者数)は、平成23年で27・7。全国で4番目に高い状態となつています(表1参照)。

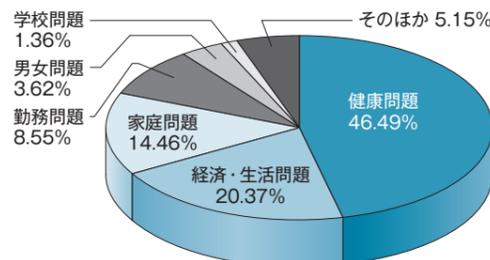


図2「平成23年中自殺者における原因・動機特定者の内訳」  
※内閣府・警察庁「平成23年中における自殺の状況」より  
※遺書などの自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者1人につき三つまで計上可能としたため、原因・動機特定者の原因・動機別の合計と原因・動機特定者数とは一致しない。

	19年	20年	21年	22年	23年
全国	自殺者数 30,827人 自殺死亡率 24.4	自殺者数 30,229人 自殺死亡率 24.0	自殺者数 30,707人 自殺死亡率 24.4	自殺者数 29,554人 自殺死亡率 23.4	自殺者数 28,874人 自殺死亡率 22.9
宮崎県	自殺者数 394人 自殺死亡率 34.6 全国順位 2位	自殺者数 364人 自殺死亡率 32.1 全国順位 4位	自殺者数 337人 自殺死亡率 29.8 全国順位 7位	自殺者数 307人 自殺死亡率 27.1 全国順位 6位	自殺者数 312人 自殺死亡率 27.7 全国順位 4位

表1「自殺死亡率の推移(宮崎県と全国の比較)」※厚生労働省「人口動態統計」より

●三股町・都城市の現況

本町・都城市(都城保健所圏域)における自殺者数推移を見ると、平成21年から自殺者数は減少傾向にあります。とはいえ、平成23年には、51人も尊い人命が自殺により失われています(図3参照)。また、平成23年における宮崎県全体における自殺者数のうち、本町・都城市の自殺者が占める割合は約2割弱を占めています。

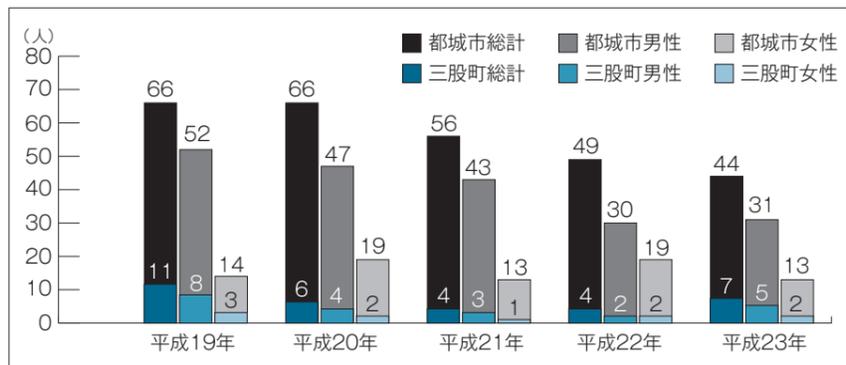


図3「三股町・都城市の自殺者数推移」※厚生労働省「人口動態統計」より

●自殺者の大多数は心の病を有する

自殺者の大多数は、なんらかの心の病を有していたといわれます。その中で最も多いのが「うつ病(気分障害)」です。うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。「悲観的な感情」「自分は価値のない人間だ」という気持ち「自分を責める気持ち」などを生じさせ、ほかの選択肢を冷静に考えられない状態になりやすく、自殺に結び付きやすくと考えられています。

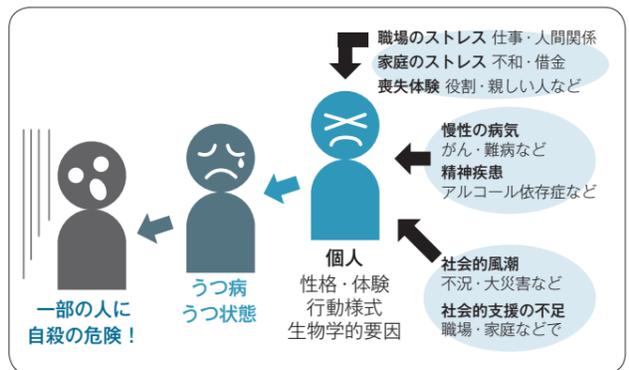


表2「うつ病に関する要因」※厚生労働省「うつ病対策マニュアル」より

専門医に聴く

「心の病」と自殺

「心の病が原因となる自殺」について、認知症、精神疾患の第一人者で、NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター理事長も勤める三山吉夫氏に話を聴いてきました。

―自殺者の統計を見ると、中高年者の占める割合が高いという結果が出ています。

中高年になると、健康面などで若いころに比べて衰えを実感することが多く、それが自信喪失につながります。そして、自分は役に立たない人間ではないかという思考回路に陥りやすくなります。

特に高齢者で、仕事を定年退職した後、趣味などの活動をせずに家中に閉じこもるような人がいます。そういう人に話を聴くと、「楽しいことや悲しいことは何もない。ただ、何となく毎日を過ごしている」と話します。

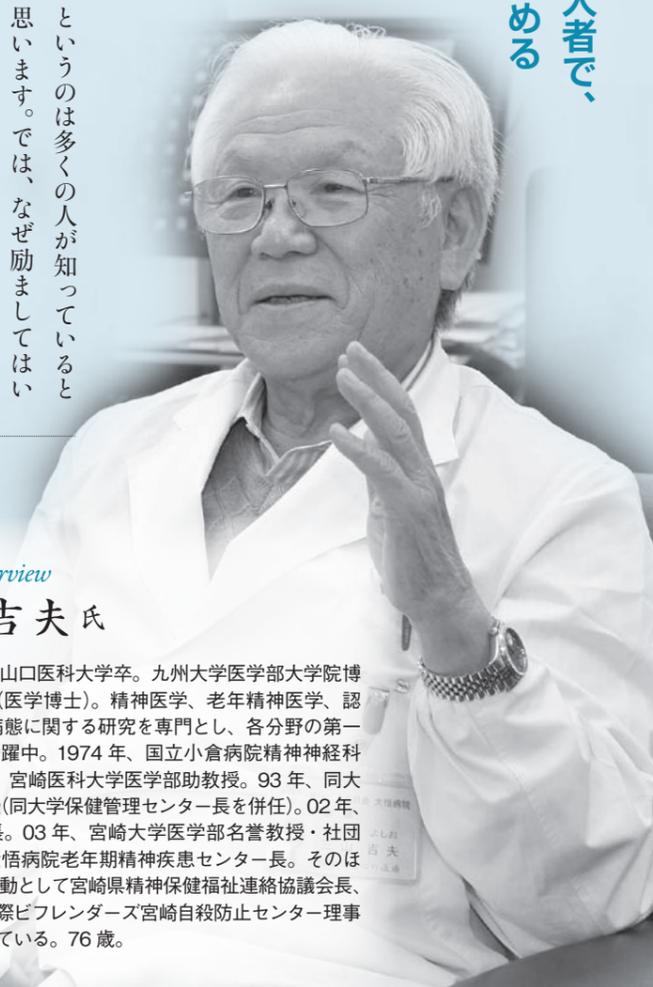
そんな人たちは、実際、周囲にとても気を使いがら生活しています。しかし、そのために、ちよつとした

ストレスが引き金となつて、自殺という選択をしてしまうのです。

自殺の原因となる病気として高齢者の場合は、「うつ病」以外に「認知症」も疑わなくてははいけません。実際、高齢者にとって、うつ病と認知症は表裏一体の関係にあります。高齢者のうつ病は若い人のそれとは違って「もう駄目だ」「面白くない」という気持ちの表現は目立ちません。何となく痩せてきたな、何となく外に出るのが減ったな。そういう状態が見られたときはうつ病を疑った方がいいですね。

―うつ病について教えてください。

うつ病について、最近、社会的認知がだいぶ進んできています。例えば、うつ病の人に対して「頑張れ」などと励ましてはいけません。



Special Interview  
三山吉夫氏

(みつやまよしお)  
山口県出身。山口医科大学卒。九州大学医学部大学院博士課程修了(医学博士)。精神医学、老年精神医学、認知症疾患の病態に関する研究を専門とし、各分野の第一人者として活躍中。1974年、国立小倉病院精神神経科医長。77年、宮崎医科大学医学部助教授。93年、同大学医学部教授(同大学保健管理センター長を併任)。02年、同大学副学長。03年、宮崎大学医学部名誉教授・社団法人八日会大悟病院老年期精神疾患センター長。そのほか、社会的活動として宮崎県精神保健福祉連絡協議会長、NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター理事長なども勤めている。76歳。

―うつ病は若くは高齢者の人々のそれとは違つて「もう駄目だ」「面白くない」という気持ちの表現は目立ちません。何となく痩せてきたな、何となく外に出るのが減ったな。そういう状態が見られたときはうつ病を疑った方がいいですね。

―うつ病について教えてください。

うつ病について、最近、社会的認知がだいぶ進んできています。例えば、うつ病の人に対して「頑張れ」などと励ましてはいけません。

―うつ病にかかった場合、どういう治療を受けるのか、皆さん気になるところだと思います。

うつ病治療の基本は「あせらないこと」「よく話を聴いてあげること」です。そして、必要な場合は薬を処方します。とにかく、話を聴いてあげることで、「問題点」は何かを知る

ことが大切です。「寂しい」「生活に自信がない」：など、その人が持つ悩みの背景が分かれます。そうすれば、そのことに対して、解決の手段を考えることができるのです。

自殺防止対策として、各種団体による電話相談などが行われています。しかし、実際に自殺にまで至った人は、そういう相談を利用しない傾向にあります。相談しない一方で医療機関にはかかります。ただ、敷居が高いのか、精神科にはほとんど来ません。そして本人の話をじっくりと聴かずに安易に薬を処方してしまう医師がいます。その処方してもらった薬で自殺を試みたという事例も起こっています。話を聴く過程を省略して、いきなり薬を処方するというのはよくないですね。薬は当然、副作用を伴います。話を十分に聴かないまま、薬のみ処方した場合は、治療への不信感につながります。薬を出す前に、本人が心の奥底に抱えている思いをしっかりと聴き、本当に必要な解決方法につなげる。非常に大切なことです。しかし残念ながら、そういう人にとことんまで付き合う医療体制は確立していません。自殺者を減らすためには、「医師の意識」を変える体制づくりが必要だと考えます。

「自殺防止対策として地域社会で何ができるでしょうか。」

最も大切なことは「最期までみんなと一緒に暮らしたい」と思えるような環境づくりをすることです。誰でも、独りでいたら寂しいし、生きる目標も失いやすくなります。その結果、「早く死んだ方がまし」というような気持ちになってしまいます。「大事な人生なんだからいかに生きるか」ということを地域・家庭で話し合えるようにすることが望まれます。

また、「あなたは掛け替えのない人で、亡くなると悲しむ人がいるんだよ」と本人に伝えることも必要です。

悩んでいる人は、精神科などの専門医に、まず行きたがりません。悩みを抱えている人について、普段と様子が違うと気付いた場合、まず話をしっかりと「聴く」ことが大切です。それは、家族や親戚だけでなく、近所の人でも構いません。しかし、最初はなかなか難しいことだと思います。

そのため、悩みを抱えている人の話をしっかりと聴くことができる地域の「キーパーソン」になるべき人材を養成しなければなりません。「キーパーソン」が中心となって、「こ

ういうことがあるんだけど」と向こう三軒両隣で気軽に会話できる雰囲気づくりをする。それが理想です。全国でそういう環境が整備されたら、自殺者数は激減すると思います。

ところで、最近、自殺対策の中で「ゲートキーパー」という言葉が使われるようになってきました。その活動内容も「聴く」ことを主にしていきますね。

「医療でも地域社会でもよく話を聴くこと」が重要なのですね。

そうですね。そして、悩みを抱えている人に「役割」「楽しみ」を持ってもらうことも大切です。特に高齢者に効果的なのはデイサービス。最初、「行きたくない」と言っていた人が、2、3回行くと「楽しい」と言うようになります。デイサービスで、ほかの人と会話することが楽しいんですよ。本人が楽しく暮らすことで、介護や認知症の予防にもつながります。

高齢者が認知症になると、家族は本人を住み慣れた家から離して病院や施設に入れようとしています。そういう所に入った後、本人は「帰らせろ」と言い続けます。そして不本意な形で生活しているため、行動障害を起こします。すると「認知症の行動障

害」だといって問題視されるようになります。しかし、行動障害の主な原因は環境です。本人の望まない形で余生を過ごさせる。果たしてこれでいいのでしょうか。高齢化社会を生きる私たち全員で考えなくてはなりません。

「その人が喜んで人生を終わる」。私個人として、これが一番の尊厳であると考えます。繰り返しになりますが、うつ病でも認知症でも、本人が現在住んでいる所でなんとか最期まで暮らしていけるような環境づくりが大切です。そのためには、医療機関だけでなく、地域社会や行政機関との連携を今まで以上に緊密にしていく必要がありますね。

「ありがとうございます」。



### ●「自死遺族の手記」から

自殺の問題は、亡くなった本人だけにとどまりません。大切な家族を失った遺族にとっても深い心の傷となります。ある自死遺族の手記を紹介いたします。

- ・自死者 男性の母(享年62歳)
- ・遺族の手記

私の母は4年前にうつ病による自殺で亡くなりました。それは、私たち夫婦が結婚式を挙げた2カ月後のことでした。その年の7月に結婚式を無事終えたところに、私たちは母の体調が思わしくないことには気付きました。今から考えると、すでに4月ごろから体調が良くなかったように思います。私たちも結婚式の準備などがあり、自分たちのことで精いっぱいだったのかもしれませんが。母は私たちの結婚式までは何とか頑張ってくれていたのだと思います。7月の終わりごろになり、母が私に「精神科を受診したい」と言ってきました。それから、週1回の精神科の通院が始まり、父と私たち夫婦とで協力し、見守りました。1カ月ほどが経過したころに母は夜中に車で出て行き、



【参考文献・Webサイト】

- ・宮崎県公式サイト「宮崎県における自殺対策について」<http://www.pref.miyazaki.lg.jp/contents/org/fukushi/shogai/jisatsusaisaku/page00091.html>

### Interview.....

町福祉・消費生活相談センター

鎌田 明美 相談員



町福祉・消費生活相談センターは、平成22年5月に開設され、今年3年目を迎えます。「福祉」と「消費生活」の相談を行っています。が、「福祉」関係で相談に来る人の割合が多いですね。平成23年度全407件の相談件数のうち、「福祉関係」が約7割を占

### 町を取り組みについて

心の悩みを抱えている人の支えとなるため、町で実施している取り組みを紹介いたします。

### ●町福祉・消費生活相談センター



めました。その中で最も多いのが、心の悩みを抱えている人です。「介護」「医療」「障害」「就職」など相談内容は多岐にわたります。相談者はそれぞれ切実な悩みを抱えています。そのため常に心掛けているのは、皆さんの話を丁寧に聴くということ。そうすることで一緒に解決方法を検討することが出来ます。どんなささいなことでも構いません。悩みを抱えている人はお気軽に電話または来所にてご相談ください。

■問い合わせ

町福祉・消費生活相談センター  
☎52-0999

「町福祉・消費生活相談センター」では、心の悩み、介護の問題や消費生活を送る中のトラブルなどさまざまな相談に応じています。相談方法は、電話または来所の2通りがあります。個人情報には固く守られます。

また、2カ月に1回、偶数月には弁護士による無料法律相談を行っています（1週間前までに事前予約が必要）。日程など詳細については、広報・回覧でご確認ください。そのほか、出前講座も実施しています。

●まちの保健室・啓発活動

町は、県看護協会と一緒に毎月1回、みまた㊦えき「M☆ういんぐ」または町立文化会館で「まちの保健室」を実施し、健康相談などに応じています。



まちの保健室

また、9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間や各種イベントなどに合わせて啓発活動を実施しています。



役場ロビーでの啓発活動

■問い合わせ

町福祉課社会福祉係  
☎52-1111(内線164)

●町傾聴講座

町はゲートキーパー養成活動の一環として、11月に町総合福祉センター「元気の杜」で「平成24年度三

普段の生活において、心の健康を保つにはどうしたらいいのでしょうか。「衣(癒)・食・住」の専門家として活躍する本町在住の東幸代さんに話を聞いてきました。

Interview .....

ライフスタイル コンシエルジュ  
東幸代さん(上米)



日々のストレスは、すぐに解消できませんが、ちょっとした工夫で緩和できます。「衣(癒)・食・住」に分けて説明します。

まず「衣(癒)」について。肌身に付ける衣類は、静電気を帯びる化学繊維製などを避け、天然素材の物を選びましょう。体内に静電気がたまると、「気」の流れを阻害するため、疲れやすくなったり、さまざまな不調の原因となります。続いて「食」。ストレスの多い人、うつの人に共通するのが、おなかの張りや硬化という特徴。「ストレスで胃が痛い」という通り、ま

股町傾聴講座(全3回)を開催しました。

講座では「ヘルプラインいのち」の寺原國子さんほか2人が講師となり、「傾聴」についての講義を行いました。

「傾聴することでお互いの信頼関係が生まれ、話し手が安心して、その人の生きる力を高めることにつながります」と説明する寺原さんの言葉に参加者は熱心に耳を傾けていました。

参加者インタビュー



藏元 盟子さん(上米)

介護職に就いています。とてもよい勉強になりました。丁寧に聴くことを自分の仕事上でも実践していきたいですね。



畠中 隆守さん(三原)

初めは難しいと感じましたが、受講修了し、自分にもできそうな気がしてきました。積極的にやってみたいですね。

胃腸障害が出ます。そこで、なるべく内臓にもストレスをかけない食べ方、食べ物の選択をしなければいけません。そのために必要な食べ物は伝統的なみそ汁やご飯です。また、急激に血糖値が上がるような白砂糖のたくさん入った甘い物やジュースは避けてください。これらは気分の浮き沈みにつながります。どうしても気分がめいってしまふときは、ハーブティーがお勧め。海外でうつの治療にも使われる「セントジョーンズワート」「オレンジピール」などが代表的です。オレンジピールは「陳皮」といって、漢方や薬膳でも使われます。



セントジョーンズワート(左)とオレンジピール(右)

最後に「住」。リビングや職場の机に、花や観葉植物などを置いてみましょう。「緑」色は、安定・安心感を与える力があり、かつ心身の疲れを癒やしてくれます。植物を置くことで、マイナスイオンも発生します。気分が落ち込んでいるときは、花など飾る余裕がありません。緑を生活に取り入れ、心と時間の余裕を持つのもよいのではないのでしょうか。



傾聴講座

★ゲートキーパーを知っていますか? ゲートキーパー(命の門番)とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からぬ」「どのように解決したらよいか分からない」などの状況に陥ることがあります。周囲の人がゲートキーパーとなることが求められています。ゲートキーパーの役割は表3の通りです。

役割	内容
気付き	家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける
傾聴	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ	早めに専門家に相談するように促す
見守り	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

表3「ゲートキーパーの役割」

■問い合わせ

町福祉課社会福祉係  
☎52-1111(内線164)

●いつでも心にもしびを

「自殺」は周囲の人たちにも深い心の傷を残します。悲しみの連鎖を止めるためにも、身近な人のいつもと違う様子に気付いたとき、傍観者となるのではなく、「気付く」「話を聴く」「つなぐ」「見守る」などの具体的な行動を起こすことが求められています。

平成19年6月8日に閣議決定された自殺総合対策大綱の中で、「自殺は防ぐことができる」「自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している」という自殺に対する三つの基本認識が示されています。全ての人、そしてあなたの大切な人の心に「希望の明かり」をともし続けるために、一人一人ができることから始めてみましょう。



Interview .....

町福祉課社会福祉係  
野口 陽子 係長



「自殺は追い詰められた末の死」です。決して個人の問題ではありません。町では自殺対策協議会を設置し、住民・専門家とともに対策を検討。各種取り組みを行っています。ところで平成24年中の自殺者数は3万人を下回る見込みです。しかし、今後も「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、さらに取り組みを進めていく必要があります。「死にたい」と考えている人は「生きたい」という気持ちの間で揺れ動き、周囲に「サイン」を発しています。それに気付くことができるように自殺について知ってください。そして、自分の心の健康に関心を持つことも重要です。「眠れない」などの心身の不調に早く気付き、周囲や専門家に相談するなどの対応が大切です。お互いを見守り、支え合う仕組みが自殺を防ぎ、住みよい町づくりにつながると考えます。

心が苦しいときは  
一人で悩まず、  
お早めにご相談ください。

- こころの電話  
月～金曜 午前9時～午後7時  
☎0985-32-5566
- 自殺防止電話 ライフネット宮崎  
月・火・木：土曜 午後7時～11時  
☎0985-28-2555
- NPO法人国際ピフレンダース  
宮崎自殺防止センター  
日・月・水：金曜 午後8時～11時  
☎0985-77-9090
- チャイルドライン  
月～土曜 午後4時～9時  
☎0120-99-7777
- 都城保健所 ☎23-4504
- 【精神科医による心の健康相談】  
毎月第3木曜 午後1時30分～4時(要予約)  
※保健師による相談は随時受け付けます
- 町福祉・消費生活相談センター  
月～金曜 午前9時～午後4時  
☎52-0999
- 町福祉課社会福祉係  
月～金曜 午前8時30分～午後5時  
☎52-1111(内線164)





**全国大会7位・九州大会優勝  
三股中学校駅伝部男子**

12月16日、「第20回全国中学校駅伝」男子7位に入賞した三股中学校駅伝部(國丸泰司監督、16人)が、12月21日、町長へ入賞報告を行いました。同部は11月に県大会3連覇を達成、12月1日の「第32回九州中学校駅伝」で初優勝(2区宮崎柔之介さんと3区重留昂洋くんが区間賞)。意気揚々と臨んだ全国大会で堂々の7位入賞を果たしました。第1回大会以来となる全国大会入賞の快挙に町内外から喜びの声が相次ぎました。



練習を積み重ねた結果、全国大会入賞を達成できました。来年度以降、後輩たちにはさらに上位を目指してほしいと期待しています。  
三股中学校駅伝部男子キャプテン  
宮崎柔之介くん (3年生)



**書道全国コンテスト銅賞  
東千代子さん受賞報告**

本町在住の東千代子さんが、「第27回障害者による書道・写真全国コンテスト」で銅賞に輝き、12月21日、町長へ受賞報告を行いました。東さんは昨年同コンテストで銅賞を獲得しており、2年連続の入賞です。持病により、手の動きづらさを感じている東さん。リハビリを兼ね、平成21年度から「障害者ふれあいサロン」の書道活動に参加しています。東さんは「今後も皆さんと一緒に書道を続けていきたいですね」と笑顔で話していました。



三輪宏康先生をはじめ、サロンの皆さんとみなから書道を続けています。受賞は励みになります。  
第27回障害者による書道・写真全国コンテスト銅賞  
東千代子さん (今市)



**383人が新成人に  
平成25年三股町成人式**

平成25年三股町成人式は、1月5日、町立文化会館で開催されました。今年の新成人は383人(男性201人、女性182人)。町外在住の本町出身者を含む)で、うち287人が出席。式では新成人の稲吉瑞希さんが先導役となり全員で町民憲章を読み上げた後、木佐貫町長が代表の岡林幹大さんと藏元かなみさんに成人証書を授与しました。続いて土屋尚人さんが成人を迎えるに当たっての意見を発表。土屋さんの力強い決意表明に大きな拍手が送られていました。式典後、三股中在校時の写真を用いたスライドショー、恩師へのインタビューや新成人の橋本舞美さんによる音楽ライブが行われ、会場は和やかな雰囲気になりました。



**「みまたメンチカツ」発送式  
東日本へ感謝届ける**

1月8日、町役場玄関前で「みまたメンチカツ」発送式が行われました。これは町地場農畜産物利用地域活性化推進協議会(丸山浩一郎会長、20人)と(株)中村食肉が共同開発した学校給食食材「みまたメンチカツ」約3万食を本町から宮城県5市町(気仙沼市、岩沼市、名取市、山元町、亘理町)の小中学校などに贈呈するという取り組みです。口蹄疫や新燃岳噴火などに伴い、全国から支援を受けた宮崎県は「みやざき感謝プロジェクト」の一環として「市町村支援プロジェクト事業」を実施。本町もこれに参加し、今回の発送に至りました。町では、今後も宮城県各自治体との縁を大事にし、各分野で交流の輪を広げていく予定です。



**町文化協会  
地域文化功労者表彰**

町文化協会(田中正吉会長)が、地域芸術文化の普及・振興に大きく貢献したとして、文部科学省から平成24年度地域文化功労者表彰を受け、1月9日、町長へ受賞報告を行いました。同協会は昭和57年2月に発足。「文化合同展」芸術発表会」を20年以上の長期にわたり、毎年開催しています。各種芸能、絵画や書道など芸術鑑賞の機会をつくったほか、郷土史伝承や人材育成などにも多大の貢献をしたことが認められ、今回の受賞となりました。



大変光栄です。今後は今まで以上に地域に根ざした活動を目指し、皆で励んでいきます。  
町文化協会会長  
田中正吉さん (禮田)

**見事な規律で「消防出初式」**



1月13日、町と消防団(中村修一団長・160人)は、岩下橋河川敷で「三股町消防出初式」を行いました。式では木佐貫町長が点検長となり、各部の服装や規律、機械器具の整備状況、発水の所用時間などの審査を実施。そのほか、業務に功績のあった団員、家族や退職者などの表彰も行われました。

(功績章) 朝倉勝昭、西山雄治、瀬尾真紀(精績章) 下石賢史、内村介貞、坂元智紀(特別表彰・兄弟の部) 原田武明、原田大輔(内助の功) 里岡みゆき

(県消防協都会支部長表彰) (部) 第5部(団員) 新原正人、桑山悟、川越典和、大盛克也

**町長表彰**

(幹部) 兒玉昭人(一般) 福元邦孝、原田大輔、出水淳也、鈴木俊治、佐澤元、池田一寛、坂之下方正(内助の功) 下石啓子(機動本部班長夫人)、立山千代子(第6部団員夫人)

**団長表彰**

(一般) 田原智幸、中内達也、黒木貴之、上石雅樹、西村慎吾、時任英樹、宮里健太、緒方裕士、別府理、高山太史郎、原村裕介

**退職報償者(銀杯)**

(1号) 黒木孝幸(元機動本部長)、兒玉八一(元第5部団員)・(2号) 荒武久博(元第7部副部長)  
(都城地区農業共済組合長表彰) (最優秀賞) 第1部、(優秀賞) 第3部、第4部

出初式点検(通常・備品)・発水の総合結果  
1位/第2部、2位/第4部、3位/第5部  
最優秀部長賞(敬称略)  
機動本部長 白尾知之  
受賞者(敬称略)  
受賞者(敬称略)  
(定例表彰) 永吉由貴夫(機動本部副部長)・(内助の功) 日高賀世子(第5部団員夫人)

**県消防協会長表彰**

**「アスリートタウンみまた」ここにあり  
第3回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会(町村の部)で  
3連覇達成!**

1月14日、宮崎市で「第3回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」が行われました。県内全市町村から38チームが参加。県庁前をスタート・ゴールとする12区間39・2キロのコースで

争われました。地域の威信を懸けた熱戦が繰り広げられる同大会で「町村の部」2連覇中の本町。前田利保監督のもと、今年も2チームを結成し、3連覇への誓いを胸に約半年間の練習に励んできました。

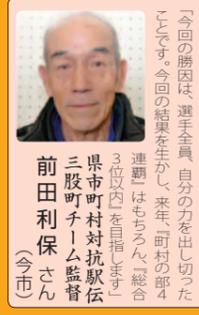
競技の結果、「町村の部」において、本町Aチームが見事優勝(総合4位)し、堂々の3連覇達成。また、本町Bチームも4位(総合13位)と健闘。目標の一つ「総合3位以内入賞」を惜しくも僅差で逃したものの、Aチームアンカー國分翔太くんのゴールした瞬間、選手はじめ監督やスタッフはガッツポーズで喜びを爆発させました。

本大会を通じ、「アスリートタウンみまた」を県内全域にアピールすることができました。

**第3回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会結果  
町村の部**

順位	チーム名	タイム
1位	三股町A	2° 04'47"
2位	高郷町	2° 07'49"
3位	美郷町	2° 09'41"
4位	三股町B	2° 12'07"
5位	高鍋町	2° 13'33"
6位	五ヶ瀬町A	2° 14'02"
7位	日之影町	2° 15'14"
8位	門川町A	2° 18'08"

※第9～20位は省略



今回の勝因は、選手自身、自分の力を出し切ったことです。今回の結果を生かし、来年「町村の部」4連覇はもう一人(総合3位以内)を目指します。  
三股町対抗駅伝競走大会監督  
前田利保さん (今市)



優勝旗を受け取る  
國分康平くん



僅差で総合3位を逃したが、  
堂々の「町村の部」優勝



小雨の降る中、  
スタート

**「走れメロス」を舞台芸術に**  
12月15、16日、自主文化事業・演劇公演「走れメロス」が行われました。演出は、福岡で活躍している演出家・山田恵理香。出演は福岡で活動中の俳優陣である瀬口寛之、五味伸之、猛者真澄、池江拓哉の4人です。ステージ上に50席ほどの客席と舞台空間が作られ、客席と舞台がとも近い公演でした。最も際立っていたのが、俳優の衣装、髪の毛や肌「ベージュ色」であること。観客は、全身ベージュ色の俳優たちの目まぐるしく変わる表情と身体の動き、迫力ある演技、演出に圧倒されています。大宰治の代表作「走れメロス」が、誰も見たことのない舞台芸術となりました。



「走れメロス」公演の様子



「音楽紀行」前回の様子

**「ちょっと知的なコンサート」**  
12月22日、自主文化事業「ピアノの魅力〜没後20年」ソワレ・コンサートが行われました。

**「音楽紀行Ⅲ」**  
今年で3回目のクラシックコンサートです。ヨーロッパとラテンアメリカをテーマにお届けします。

**出演** 愛川義夫(クラシックギター)・MIP「ミール」・稲田竜斗(ヴァイオリン)・稲田由香里(ピアノ)・浜砂なぎさ(チェロ)

**日時** 2月24日(日)・午後2時開演

**場所** 町立文化会館

この公演は、その音楽の背景を知ること、より深く音楽を感じてもらおうという企画です。

今回、取り上げたのはアルゼンチンの作曲家で「タンゴの改革者」といわれるアストル・ピアソラ。演奏は、ボタン式アコーディオン・ギター・コントラバス・ピアノ・ヴァイオリンで行われ、合間にピアソラ・楽器・曲の解説などのトークを交えながらの公演でした。ピアソラの音楽を知り、そして聴く。ちょっと知的なコンサートでした。



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

# いきいきげんき!

~大人も一緒に「食育」~  
★楽しく・賢く・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! といいことづくしです。旬の食材を使った健康バランス食をご紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

## 2月の旬食材…セロリ

茎葉の色別に、黄色種、緑色種、中間種などに分けられます。国内では、肉厚で繊維が少なく香りも程よい中間種が多く流通しています。  
※材料は全て1人分です。

- ◎**主食** ご飯  
【主食一つ半(SV)】 252kcal 塩分0g  
ご飯 150g
- ◎**主菜** セロリと豚の塩こうじ炒め  
【主菜二つ(SV)・副菜一つ(SV)】 134kcal 塩分1.0g  
材料 セロリ…1/2本、豚もも肉…60g、塩こうじ…小さじ1.5、油…小さじ1/2  
作り方 ①セロリの茎は斜め薄切り、葉はざく切りに。豚肉は一口大に切り、半量の塩こうじをもみ込み、しばらく置く。②フライパンに油を熱し、肉を炒め、色が変わったらセロリを加えて炒める。③火を止めて、残りの塩こうじで味を調える。
- ◎**副菜** ヒジキのマリネ  
【副菜一つ(SV)】 33kcal 塩分1.7g

- ◎**副菜** ホウレンソウのみそ汁  
【副菜一つ(SV)】 56kcal 塩分1.0g  
材料 ホウレンソウ…20g、ジャガイモ…1/3個(30g)、玉ネギ…1/6個(30g)、水…150g、煮干し…5g、みそ…小さじ1/2  
作り方 ①ホウレンソウは3cm長さ切る。ジャガイモは皮をむき、いちよう切りにして水にさらす。タマネギは薄切りに。②煮干しのだしでジャガイモとタマネギを煮て、やわらかくなったらみそを溶き入れ、ホウレンソウを加えて一煮立ちする。
- ◎**もう一品** チョコバナナのシガレット  
113kcal 塩分0g

**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・主菜・副菜・牛乳乳製品・果物の五つの料理グループ。「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置いてあります。

町公式サイトに今月分全レシピを掲載しています。ご参照ください。町公式サイトアドレス: <http://www.town.mimata.lg.jp/>



**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

- ベストリーダー**  
昨年、貸し出し回数が多かった本・AV資料を紹介します。
- 【**一般書**】  
1位 聖女の救済 / 東野圭吾 …… 47回  
2位 流星の絆 / 東野圭吾 …… 44回  
2位 夜行観覧車 / 湊かなえ …… 44回  
4位 告白 / 湊かなえ …… 39回  
5位 愛しのローカルごはん旅もう一杯! / たかぎなおこ …… 31回  
5位 1Q84① / 村上春樹 …… 31回  
5位 1Q84③ / 村上春樹 …… 31回
- 【**児童書・絵本**】  
1位 かいけつゾロリシリーズ / 原ゆたか(かいけつゾロリたべられる!!) …… 71回  
2位 ミッケーシリーズ / ウォルター・ウィック(⑥) …… 58回  
3位 ピーマンマンとドクター・ダマカス / さくらともこ …… 51回  
4位 100万回生きたねこ / 佐野洋子 …… 43回
- 【**AV資料**】  
5位 ポケモンをさがせ! / 相原和典 …… 38回  
1位 モンスターズ・インク …… 33回  
2位 トムとジェリーのくるみ割り人形 …… 32回  
2位 「学校の怪談」恐怖の学校編 …… 32回  
2位 ちびまる子ちゃん3 …… 32回  
2位 ファインディング・ニモ …… 32回
- 年忘れおはなし会**  
12月26日(水)に「年忘れおはなし会」を開催しました。  
UMKテレビ宮崎のアナウンサー高橋巨典さんを招き、絵本の読み聞かせを実施。年末の図書館は、多くの親子連れでにぎわっていました。
- 休館案内**(21ヶ月くらしのカレンダー)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)・館内資料一斉点検年1回(15日以内)

**外国語指導助手のコーナー**

**初めての香港**

冬休みの休暇を利用して、香港に行ってきました。わずか1週間の滞在でしたが、いろいろなことを経験することができ、とても楽しい旅になりました。

香港は初めて訪れる都市。出発前からわくわくしていました。日本での生活は日本語の壁があり、コミュニケーションの面で苦労しています。香港は中国なので、私は得意の中国語で現地の人々と交流できるものとはかり思っていました。ところが、いざ香港に到着してみると、私の耳に飛び込んでくるのは広東語ばかり。広東語は全く分からなないので、大変戸惑いました。

言葉で不自由でしたが、香港での生活はとても楽しかったです。小さな都市ですが、とてもにぎやかで食べ物も大変おいしく、また遊ぶ場所もたくさんありました。中でも特に感動した場所が「ドラゴンズバック(龍脊)」。山の頂上から見える景色はとても素敵でした。ぜひもう一度行ってみたいですね。生徒の皆さんにも話をしてあげたいと思います。

ワン・ジェシカ

**M**みて **S**して **定住自立圏** Vol.10  
iyakonjo imata oo hibushi  
見て 知って ていじゅうじりつけん

★今回は、三股町を紹介します。

- 梶山城跡**  
梶山城跡周辺には「都城島津3代北郷久秀・弟忠通の墓」  
「仁王像」などの史跡が散在しています。室町時代、「梶山合戦」により戦死した北郷久秀・忠通兄弟の菩提を弔うために大昌寺が建立されたといわれます。城跡の南麓に2人の墓(町指定文化財)があります。
- 日州寺柱番所跡**  
江戸時代、島津家は藩境警備のため9カ所の陸地番所を設置。そのうち2カ所が寺柱と梶山にありました。伊東領と接していた三股は重要な地域とされ、両番所(いずれも町指定文化財)共に、通行人や物資流通の取り締まりを主に行っていました。
- 問い合わせ**  
三股町地域政策室  
☎0986-52-1111(内線223)

都城島津3代北郷久秀・弟忠通の墓  
日州寺柱番所跡

## 児童厚生員登録者募集

町では、児童館・児童クラブに勤務する児童厚生員の募集を行っています。希望する人は履歴書をご提出ください。

- 勤務時間＝
  - ・月～金曜／午後2時～6時
  - ・土曜、春休み、夏休み、冬休み／午前8時～午後6時
- ※早出・遅出あり、休憩1時間あり
- 給与＝96万円～100万円程度（社会保険なし）
- 登録条件＝
  - ・年齢55歳くらいまで
  - ・子どもと一緒に遊ぶ体力のある人
  - ・保育士または教諭の資格のある人など

- 問い合わせ・履歴書提出先  
福祉課 児童福祉係  
☎52-1111（内線166）

## 住民基本台帳の一部の写しの閲覧に関する公表

平成23年11月1日から平成24年10月31日までに次の通り、住民基本台帳の一部写しの閲覧がありましたので住民基本台帳法に基づき、公表します。

※ア＝閲覧年月日、イ＝申出者の氏名、ウ＝閲覧に係る住民の範囲、エ＝利用目的の概要

- ①ア、平成23年11月29日

イ、社団法人中央調査社会長 中田正博

ウ、大字樺山の在住者で満20歳以上の男女12人

エ、内閣府大臣官房政府広報室が実施する「自衛隊・防衛問題に関する世論調査」の対象者抽出

- ②ア、平成24年1月11日

イ、株式会社サーベイリサーチセンター代表取締役 藤澤士朗

ウ、大字長田、稗田の在住者で16歳以上の男女24人

エ、日本放送協会（NHK）が実施する「テレビ放送に関するアンケート調査」の対象者抽出

- ③ア、平成24年5月16日

イ、一般社団法人中央調査社会長 中田正博

ウ、大字樺山4564番地以降の在住者で16歳以上の男女14人

エ、株式会社野村総合研究所が実施する「テレビ視聴に関する調査」の対象者抽出

- ④ア、平成24年6月21日

イ、株式会社日本リサーチセンター代表取締役社長 鈴木稲博、日本銀行情報サービス局長 鮎瀬典夫

ウ、大字樺山の在住者で20歳以上の男女15人

エ、日本銀行情報サービス局が実施する「生活意識に関するアンケート調査」実施のための対象者抽出

- 申し込み・問い合わせ  
町民保健課 戸籍住民係  
☎52-1111（内線114）

## 公的個人認証サービスの電子証明書を受けている人へ（お知らせ）

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

引き続きご利用になる場合は、失効する3カ月前から手続きができます。

なお、失効した後でも、申請により新しい電子証明書の発行を受けることができます。

更新の手続きには、住民基本台帳カード（住基カード）の暗証番号・公的個人認証（電子証明）のパスワードが必要になります。以前設定した暗証番号・パスワードを確認のうえ、町民保健課 戸籍住民係（役場1階3番窓口）へお越しください。なお、暗証番号・パスワードを忘れた場合は、申請窓口でお申し出ください。

- 手続きに必要なもの＝
  - ・住民基本台帳カード
  - ・顔写真付きの公的証明書（運転免許証など）
  - ・手数料500円

- ・公的個人認証のパスワード
- 問い合わせ  
町民保健課 戸籍住民係  
☎52-1111（内線114・115）

## 町村交通災害共済の加入申し込み

交通災害共済は、交通事故で死亡・障害・けがをした場合に、お互いに助け合い、見舞金を支払う制度です。次の通り、加入申し込みを受け付けます。

- 募集期間＝2月1日（金）～3月31日（日）

- 共済期間＝4月1日（月）～平成26年3月31日（月）【1年間】

- 加入資格＝三股町民・外国人住民  
※就学のため一時的に町外に転出している人も加入できます

- 申し込み方法＝申込書に必要事項を記入し、共済掛金を添えて支部長・役場（案内窓口）・郵便局（ゆうちょ銀行）でお申し込みください。

- ※申し込み用紙は、支部長宅に配布します。また、役場（案内窓口）にもあります

- 共済掛金＝1人につき500円
- 交通災害共済窓口・問い合わせ  
役場 案内窓口  
☎52-1111（内線182）

## 人権擁護委員就任・退任のお知らせ

1月1日付けで新しい人権擁護委員が就任しました。

- 新しい人権擁護委員＝  
前田 万さん ☎52-0411  
東 秀美さん ☎52-1677

なお、本町人権擁護委員として活躍した岩崎健一郎さんが平成24年8月31日付け、後藤田規子さんが平成24年12月31日付けで同職を退任しました。

- 問い合わせ  
総務課 行政係  
☎52-1111（内線232）

## 「奇跡の一本松」保存募金受け付けのお知らせ

東日本大震災の大津波により、名勝高田松原の7万本の中でただ1本だけ残った「奇跡の一本松」。復興のシンボルとして親しまれてきました。しかし、徐々に衰弱が進み、枯死に至ってしまいました。そこで、今後も復興の象徴として後世に受け継ぐために、現在の本松に人工的な処理を加え、モニュメントとして保存することとなりました。

つきましては、この「奇跡の一本松」保存費用として全国の皆さんに募金をお願いしています。皆さんの温かいご支援とご協力をよろしくお願い致します。

- 募金箱設置場所＝役場1階ロビー、社会福祉協議会、町立図書館

- 募金箱設置期間＝3月29日（金）まで

※各施設の休館日は受け付けを行っていません。口座振り込みや現金による募金の場合は、陸前高田市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

- 問い合わせ  
・福祉課 社会福祉係  
☎52-1111（内線168）  
・陸前高田市 建設部都市計画課  
☎0192-54-2111（内線461）  
【陸前高田市のホームページ】  
http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/

## 愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け寄付・一般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す。  
三股町社会福祉協議会  
平成24年12月1日から31日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
二宮 公雄	母	三枝	104	山王原	5万円
山元 映子、轟木 和子	母	フヂ	91	仲町	3万円
松野 裕子	夫	次雄	93	大鷲巣	10万円
福田みどり	夫	義美	63	前目	3万円
畑中クニ子	夫	道雄	78	上米	3万円

- 一般寄付（社会福祉協議会へ）  
おおこうち てつろう  
大河内 哲郎（東京都）……………10万円

## 放課後児童クラブ利用のご案内

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

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

- 開設日・開館時間など＝

開設日	利用時間	利用料金
学校開校日	午後2時～6時	無料
土曜日、春・夏・冬休み	午前9時～午後6時	
		午前8時～午後6時

- 休館＝日曜日、祝日、お盆（8月13～15日）、年末年始（12月29日～翌年1月3日）

- 登録期間＝4月1日（月）～平成26年3月31日（月）

- 対象児童＝
  - ①放課後に就労などで保護者のいない児童
  - ※原則として平成25年4月現在で小学校1年生から3年生までの児童
  - ②そのほか健全育成を図る必要がある児童
  - ③開館日数の「2分の1」以上利用する児童

- 登録申請＝  
ア／利用料金無料分の登録申請  
放課後児童クラブに登録を希望する児童の保護者は、①「放課後児童クラブ登録申込書」と②「就労・内職証明書」を提出してください（定員を超える場合は、調整

のうえ、決定します。必ずしも希望の放課後児童クラブに登録できるとは限りませんのでご了承ください。

申請書類	希望する放課後児童クラブで配布します
申請期間	2月18日（月）～3月9日（土）
申請書類提出先	各児童館に申請期間までに提出してください

- イ／利用料金有料分の登録申請  
各クラブで、希望する月単位で申請書を提出してください。利用料金は月額1人2千円です。有料分は現時点の実施予定となります。詳細は4月以降お知らせします。

- 登録許可＝申請者には、3月中旬以降に各児童館より「三股町放課後児童クラブ登録許可書」を渡します

- 帰宅時の送迎＝児童の送迎は保護者の責任で行うのが原則です。学校終了後、児童は直接クラブへ向かいます。帰宅の際は午後6時までに迎えが必要です。土曜日、夏

- 休みなどは送迎をお願いします
- 問い合わせ＝福祉課 児童福祉係 ☎52-1111（内線166）または実施児童館
- 実施施設（児童館）＝

名称	開設場所	電話番号
三股小児童クラブ	三股小児童クラブ室	51-0606
プラザ児童クラブ	第2地区交流プラザ	52-1099
上米児童クラブ	上米満児童館	52-4373
新馬場児童クラブ	新馬場児童館	52-3948
東原児童クラブ	東原児童館	52-0336
今市児童クラブ	今市児童館	52-1814
植木児童クラブ	植木児童館	52-1092
夢池児童クラブ	夢池児童館	52-3947
前目児童クラブ	前目児童館	52-4844
樺山児童クラブ	樺山児童館	52-1251
長田児童クラブ	長田児童館	54-1213
宮村児童クラブ	宮村児童館	52-5533

Children

子ども

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん健診

- 期日 = 3月7日(木)
- 受け付け = 午後1時～1時30分
- 対象者 = 平成24年2月、4月、6月、8月、10月、12月生まれの乳児(平成24年偶数月生まれの乳児)
- 持ってくるもの = 母子手帳、タオル3枚程度(おっぱい相談希望者のみ)

※身体計測、保健師・助産師の問診や医師の診察を行います。助産師によるおっぱい相談や栄養相談を無料で受けることができます。ぜひご利用ください。

子育て支援センターからのお知らせ

●子育て支援センター ☎52-8101

●子育てについて相談しませんか？

子育て支援センターでは、臨床心理士による子育て相談を行っています。誰かに相談したい、話を聞いてほしいと思っている人は、ぜひご利用ください。事前の予約が必要です。

- 期日 = 2～3月の毎週月・火曜日
- 時間 = 午前10時～午後4時(要予約)

※1回の相談時間は1時間まで

- 相談方法 = 電話または来所による相談

●友達つろう！一緒にあそぼう！

- 期日 = 2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 = 2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
- 「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。

●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 = 3月6日(水)
- 時間 = 午後1時30分～
- 場所 = 総合福祉センター「元気の杜」大会議室
- 講師 = 田鍋いづみさん(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 = 3月7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 ☎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
- ・子育ての援助をしたい人→まかせて(提供)会員

「おねがい(依頼)会員」登録者数は、現在155人を超えました。本町で子育てを頑張っている皆さん、緊急時に備えて「お願い(依頼)会員」に登録しませんか(登録無料)。

また、現在子育て中の人、「まかせて(提供)会員」になり、ほかの人を援助することができます。みんなで助け合いましょう。まずは、センターへお電話ください。

General

一般

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●リズムウォーキング

- 期日 = 2月18日(月)
- 時間 = 午前10時～11時
- 場所 = 第1地区分館(3月まで)

※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。運動のできる服装と室内履きをご準備したうえで、お気軽にご参加ください。

●個別がん検診の受診期間が終了します！

今年度の個別がん検診は2月末で受診期間が終了します。前立腺がん、乳がん、子宮がん検診は、元号で奇数年生まれ(例：昭和33年、昭和61年、平成3年など)の人が対象です。受診を希望する場合は2月中に受診してください。事前に医療機関へ予約が必要です。

●はたちの献血キャンペーンについて

血液を人工的に造ることはできません。事故、けがや病気のために血液を必要としている人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。

10代の献血者が全体の6%と非常に少なく、若者の献血離れが深刻化しています。命を救う大きなボランティアです。ご協力をお願いします。

- 問い合わせ = 献血センター カーリーノ ☎0985-23-0007

●花粉症について

日本人の約2割が花粉症だといわれています。花粉症の原因で最も多いのは「スギ花粉」です。多くの人が花粉症に悩まされていますが、早めに適切な治療を行い、対策を怠らないことで、症状を和らげることができます。花粉症の症状は、季節的にも風邪と間違えやすく、初めてかかった人にとって判断が難しいかもしれません。熱はないのにくしゃみや鼻水が止まらない場合は、「スギ花粉症」かもし

れません。花粉症は、目のかゆみを伴うことが多いので、風邪と判別する場合の指標の一つになります。

自分でできるセルフケア

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

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

町福祉・消費生活相談センターからのお知らせ

●町福祉・消費生活相談センター ☎52-0999

●「法律相談(無料)」について

センターでは、偶数月に無料法律相談を開設しています。

- 期日 = 2月14日(木)
- 時間 = 午後1時20分～4時10分
- 場所 = 町福祉・消費生活相談センター(旧シルバー人材センター)

■内容 = 消費生活上のトラブルや多重債務などの金融、賃借、土地、家屋、相続、離婚にかかわる法的な問題について、弁護士が考え方や解決方法などをアドバイスします。個人の秘密は固く守られます。

■申し込み方法 = 事前の予約が必要です。相談を希望する人は、必ず1週間前までに、電話または来所にてお申し込みください。予約制で定員5人までです。

Advanced age

高齢者(介護保険)

おむつに係る費用の医療費控除の取り扱いについて

●介護高齢者係 TEL52-1111(内線162・163)

確定申告で「おむつ代」が医療費控除の対象として認められるためには、寝たきり状態であることや治療上おむつの使用が必要であることを医師が証明する「おむつ使用証明書」が必要です。

しかし、介護保険の認定を受けており、おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降である人について、「おむつ使用証明書」の代わりとなる書類を福祉課介護高齢者係で発行できる場合があります。

書類発行には、対象となる人の主治医意見書の確認が必要となります。

詳しくは、福祉課介護高齢者係までお問い合わせください。※おむつ代に係る医療費控除を受けるのが1年目の人は、医師の証明する「おむつ使用証明書」が必要です。ご注意ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

●町地域包括支援センター ☎52-8634

●認知症についての講演会・研修会のご案内

現在、65歳以上の10人に1人、そして85歳以上になると4人に1人の割合で認知症の症状があるといわれています。今後、その数はますます増えていくと予想されます。

しかし、認知症に対する正しい理解はまだ十分といえず、対応や接し方が不適切である場合、症状や人間関係を悪くする原因にもつながります。

認知症について、本人はもちろん、周りの人が正しく理解することで、不安、負担や虐待などの問題を減らすことができます。

認知症高齢者やその介護者を周りで支え、安心して暮らせるように「認知症」について一緒に学んでみませんか。

【三股町認知症講演会】

- 期日 = 3月5日(火)
- 時間 = 午後2時～3時30分
- 場所 = 三原コミュニティセンター
- 講師 = 三山 吉夫 先生(大悟病院認知症疾患医療センター)
- 参加料 = 無料。事前申し込みは不要です
- 問い合わせ = 町地域包括支援センター ☎52-8634

【大悟病院認知症疾患医療センター研修会】

- 内容 = 「あなたが認知症かもしれないときのお話」ほか
- 期日 = 2月16日(土)
- 時間 = 午後1時30分～4時35分
- 場所 = 都城市ウエルネス交流プラザ(都城市蔵原町11-25)
- 参加料 = 無料
- 申し込み締め切り = 2月13日(水)
- 申し込み・問い合わせ = 電話またはファックスにより、申し込み締め切り期限までに申し込んでください。大悟病院認知症疾患医療センター内(小倉・津城) ☎52-5800 FAX52-5573

●「足もと元気教室」 2月15日～3月14日の日程

地区名	時間	場所	期日
1地区	午前9時30分～11時	第1地区分館	2月15日(金) 3月1日(金)
2地区	午後1時30分～3時	2地区交流プラザ	3月5日(火)
3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	3月14日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	2月20日(水) 3月13日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	2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	2月20日(水) 3月13日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	2月21日(木) 3月7日(木)
餅原	午後1時30分～3時	餅原営農研修館	2月18日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	3月4日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	2月27日(水) 3月6日(水)
8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	2月22日(金)
植木	午後1時30分～3時	第9地区分館	2月27日(水) 3月6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  
※2月1～14日の日程は、「広報みまた先月号」をご参照ください。



◎ 今月の表紙

『明鏡止水の境地 目指して』



町弓道場にて

12月23日、町弓道場で「第10回都城中学生交流弓道大会」(都城地区中学校弓道部顧問主催)が開催されました。県内外から計33校約350人が参加。競技の結果、三股中学校弓道部(中世宏樹監督、75人)は、「女子団体」で敢闘賞を受賞しました。同部員の皆さんは、他校のライバルたちと弓道の技を競いながら交流・親睦を深めていました。

# みまた 暮らしのカレンダー

1.February ~ 16.March 2013

※診療時間 午前9時～午後6時  
 ※やむを得ず変更する場合がありますので、☎23-5555でご確認ください。  
 (※夜間/都城救急医療センター☎39-1100)  
 ※歯科については☎25-4100に問い合わせてください。

◎ 2月の予定

1	金	・可燃物	
2	土		
3	日	◎共立医院(内) ☎22-0213(蔵原町) ◎ベテスダクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎たかお浜田(外・内) ☎22-8818(廣尾) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町) ◎北原医院(産・婦) ☎22-4133(北原町)	
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	◎藤元上町病院(内) ☎23-4000(上町) ◎久保原田中医院(内・小) ☎22-7700(久保原町) ◎大岐医院(内・胃・外) ☎57-2025(山之口町) ◎福島外科胃腸科医院(外・胃) ☎38-1633(都北町) ◎庄内医院(整・リハ) ☎37-0522(庄内町) ◎すみ産婦人科(産・婦) ☎23-1152(東町)	
11	月	◎柳田病院(小・内) ☎22-4862(東町) ◎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) ◎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) ◎永吉眼科(眼) ☎22-1530(姫城町)	・図書館休館日
12	火	・可燃物	・図書館休館日
13	水	・不燃物	
14	木	・トレイ・ペット	
15	金	・可燃物	
16	土		
17	日	◎野辺医院(内・胃) ☎22-0153(上町) ◎沖水こどもクリニック(小) ☎27-5656(太郎坊町) ◎あきづき医院(内・心内) ☎36-0534(上水瀧町) ◎浜田医院(胃・外) ☎22-1151(年見町) ◎メディカルシティ東部病院(外・整) ☎22-2240(立野町) ◎小山田眼科(眼) ☎22-0710(松元町)	
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	
22	金	・可燃物	
23	土		
24	日	◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎いづみ内科(内) ☎22-7111(廣尾) ◎長倉医院(内) ☎52-2109(三股町) ◎川畑医院(外・胃) ☎46-3225(年見町) ◎石井皮膚科(皮) ☎23-4588(蔵原町) ◎野田医院(産・婦) ☎24-8553(蔵原町)	
25	月	・不燃物	・図書館休館日
26	火	・可燃物	
27	水		
28	木	・トレイ・ペット	

◎ 3月の予定

1	金	・可燃物	
2	土		
3	日	◎瀬ノ口医院(内・消) ☎25-5155(姫城町) ◎児玉小児科(小) ☎25-5570(花線町) ◎大橋クリニック(内・消・リハ) ☎37-0539(庄内町) ◎都城フレストクリニック脳神経外科(脳) ☎80-4313(下川東) ◎とまり内科外科胃腸科(内・外・胃) ☎52-1135(三股町) ◎中山耳鼻科(耳鼻) ☎24-2648(妻ヶ丘町)	
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	◎三嶋内科(内) ☎24-7171(廣尾) ◎園田光正内科(内) ☎38-5115(太郎坊町) ◎早水公園クリニック(内・小・外・消・アレ) ☎36-6117(早水町) ◎飯屋外科(外・胃・内・肛門) ☎25-7712(志比田町) ◎酒井皮膚科(皮) ☎25-5322(北原町) ◎ふたみ眼科(眼) ☎38-5532(都北町)	
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	・図書館休館日
15	金	・可燃物	
16	土		

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内9位/平成24年11月30日現在(26市町村中)※ワースト…悪い方からの順位

事故の日は全てが一段落した夜で、帰宅途中に日ごろからよく行くバーに立ち寄ったのです。車は近くの駐車場に止め、置いて帰るつもりでした。お酒を飲み、閉店後にタクシーを待っていました。その日はタクシーが来ませんでした。そして、それ以上待つことができず、自分の車に乗ってしまっただけです。しばらく走ると、車は自宅近くの本線と側道が合流する場所に近づいてきました。私は本線の信号機の色を確認しました。そして側道に入るためにドアクミラーで後方の確認をしました。その瞬間でした。ドンという音と衝撃があり、エアバッグが視界を真っ白にしました。私は何が起きたのか分からず、ゆっくりブレーキを踏み、路肩に止めました。その時、何か物が飛んできたという感覚でした。そして、運転席のドアを開け、後方を見て血の気が引いていました。オートバイと人が倒れていたのです。男性がヘルメットをかぶったまま動かず、横たわっていました。私は信号待ちをしているオートバイに衝突したのです。自分のしたこと重大さを知り、絶望感が増していきました。そして、何よりも被害者のご遺族に何とお詫びをすればよいのか、取り返しのでないことにどのように謝罪すればよいのか……。拘留期間が終わり、すぐにご家族

## 命の重み

交通事故はもうたくさん………贖いの日々

の所に伺いました。ご両親は息子に直接謝ってくださいと言われ、私は仏前に案内されました。私の謝罪の気持ちが届くよう、目を閉じて手を合わせました。ご両親はまだまだ実感がないとおっしゃっていました。まだ生きているような気がすると……。そして、息子さんのアルバムを見ては涙が止まらなくなると、毎日がその繰り返しだとおっしゃいました。全ては私の弱さが原因なのです。その後の私は仕事に全くと付かず、被害者の墓前に足を運ぶ日々が続きました。ご両親にも何度か電話をさせていただき、自分の気持ちを伝えました。そして、判決の前にご自宅に伺った時、私にこう言ってくださいました。息子の分まで、長生きして、人のためになるように生きてください……。この言葉には「命の重み」が込められていると思いました。私は、一日一日を大切に生きるようにし、自分を見つめる心を忘れないよう心掛けています。

※ 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、友人など親しい人々から隔絶され、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。  
 (助東京交通安全協会提供)

T・Y 37歳 会社経営

## 税

● 問い合わせ：税務財政課 TEL 52-1111(代) FAX 52-4944

### 2月28日(木)は納期限です

● 納税管理係(内線 144・145)

納期限内に納付しましょう。

- 固定資産税(4期)
- 国民健康保険税(8期)

口座振替は2月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。残高不足などで振替ができなかった場合は、納期限後に「口座振替不能用の納付書」を送付します。納付書に記載されている納付場所で納めてください。

### 町民税申告のお知らせ

● 住民税係(内線 133・134)

平成25年度(平成24年分)申告を2月13日(水)から3月15日(金)まで受け付けます(土、日は除きます)。申告日

時などについては、「1月15日付け回覧」で配布しています。ご参照ください。

◎ 申告が必要な人

- ・平成25年1月1日現在、町に住所のある人(申告が必要でない人は除く)
- ・給与所得以外に所得(農業所得・不動産所得など)がある人
- ・非課税所得(遺族年金・雇用保険金など)のある人、収入のまったくない人(所得証明・課税証明や国民健康保険税などの算定に必要です)

◎ 申告が必要ない人

- ・所得税の確定申告書を税務署に提出する人
- ・所得が給与だけで、年末調整がされている人(勤務先から町に給与支払報告書が提出されている人)
- ・所得が公的年金だけの65歳以上で、年金収入額が148万円以下の人(扶養控除などの申告をする場合、生命保険の満期返戻金、土地の売買、そのほか申告すべき所得がある人を除く)

・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 あなたの税が生きている ・たばこは町内で買ひましよう



「トンボ」作成中の公治さん

## 情熱家は魔法を使う

### 竹から昆虫を彫り上げる

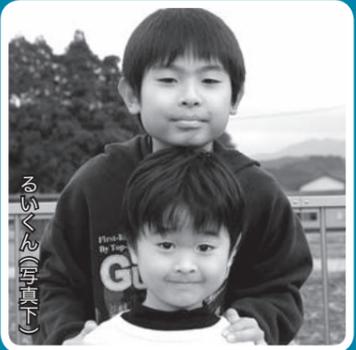
「小さい時に体験した遊びの楽しさを子どもたちに伝えたいです。」そう語るのは上新在住の荒武公治さん。県内各地の中学校校長を歴任し、定年後は幼稚園（都城市）の園長職に就いた。現代を生きる子どもについて、昔と比べ、自然体験や物作り体験の機会が減少していると実感。自分に何かできないか。そう考えた公治さんは、切った孟宗竹を幼稚

園に持ち込み、ミニルーター（切削器）を使って削り始めた。1本の竹が「トンボ」「キリギリス」などの昆虫に姿を変える。園長先生の操る魔法に子どもたちは熱狂した。卒園児一人一人に手作りのキリギリス人形を贈るなど一人一倍教育熱心だった公治さん。昨年3月、愛妻の死をきっかけに幼稚園を退職した。「一抹の寂しさを感じますが、地域から声が掛ければ、ボランティアとして飛んでいきますよ」。公治さんの情熱は衰えない。

クローズアップ  
まちをささえる人たち  
上新在住 荒武公治さん

## 木下 琉惟くん（3歳）

平成21年5月4日生まれ  
勝広さん・舞奈美さんの次男



るいくん（写真下）

おねん坊でボールが大好きなるいくん。これからはおねん坊ちゃん、お姉ちゃん（お母さん）と一緒にごっこ遊び！

## 河野 風澄美ちゃん（3歳）

平成21年6月25日生まれ  
藤吉さん・ゆりさんの長女



かすみちゃん（写真下）

歌やダンスが大好きなかすみちゃん。心揺れる（ゆれる）おねん坊ちゃんに合わせたい（おねん坊）おねん坊が上手になってきたね！

## 三股文芸

168

「短歌」◆三股短歌会

### 伸び過ぎたるさぎんかの木を 夫が切る チューリップ植うる 空間出来たり

西畑 よし子

外出から帰ってみると縁側の前のサザンカの木が切られ、すっきりとしました。がっかりしましたが、陰になっていた所に日が当たるようになったので、早速チューリップの球根を植えました。

### 温もりを 布団に残し そっとおぼ 猫まるくして 初霜の朝

三浦 好子

猫を飼いはじめて日は浅いのですが、愛くるしい振る舞いにはすっきり癒やされています。

## わが家の一番星

皆さんからの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

## 茶じよけ

今から約20年前の冬、大学横で会話を聴いていても、在学中に中国・万里の長城「快諾する」とうれしそうに仲間へ報告。彼女たちを見ていて「勉強」ってやろうと思えばどこでもできるんだなあと思いました。その後、あらためて友人に「今、何の話をしたんだっけ」と質問すると、「来年の広島カープの打順についてだろ」との回答。そして、私たちのテーブル上では「野村」「正田」「前田」「江藤」「金本」「ロペス」「緒方」といった単語が飛び交ったのでした。あのころの赤ヘル打線は魅力的でしたね！（W）

### 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わかります。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元として、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って村造りをなし、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。

- 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



### 三股町の人口

平成25年1月1日現在

- 男/11,677人・女/13,511人・計/25,188人・前月比+35人
- 世帯数/9,763戸(-4戸)・出生/25人・死亡/25人
- 転入/91人・転出/56人

No.510  
2013.2

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/

## 三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

# んじや様だより

### 第4回



### 莓ジャム



朝採れイチゴが丸ごと入ったJ A都城女性部S K Kグループの「莓ジャム」は、よかもんやの定番商品です。

余計な物は入っておらず、体に優しいジャム。パンに付けたり、ヨーグルトに入れたりといろいろな食べ方があります。お好みでご賞味ください。温かい手作りの味が、口いっぱい広がります。

### 【莓ジャム】

250g（約1パック）3500円 / ●J A 都城女性部S K Kグループ

### 都あくまき



八千世物産の「都あくまき」は、とても食べやすく、まとめ買いをする人も多い人気商品です。

竹の皮に包まれた「あく巻き」は、南九州ならではの伝統的な和菓子。約400年前、島津家の兵糧として作られたのが始まりといわれています（ほかにも諸説があります）。

お土産としても大変喜ばれる逸品です。

### 【都あくまき】

170g（約1パック）3000円 / ●八千世物産

http://ameblo.jp/yokamonya/  
※表示価格は全て税込みです



三股町物産館  
TEL 0989-19001  
宮崎県北諸県郡三股町大字樺山4421番地22 (JR三股駅隣)  
TEL 0986(52)3131  
営業時間/午前9時30分〜午後6時30分

町の栄養士から～

# いきいき げんき！ ～大人も一緒に食育～

## ★楽しく・賢く・きちんと食べる★

旬の食材は おいしい！栄養価が高い！安い！といいこと尽くしです。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。

2月の旬食材 セロリ：茎葉の色別に、黄色種、緑色種、中間種などに分けられます。国内では、肉厚で繊維が少なく香りも程よい中間種が多く流通しています。

材料は全て1人分です。

## 主食

【主食一つ半(SV)】 252 キロカロリー 塩分 0 グラム

ご飯 150 グラム

## 主菜 セロリと豚の塩こうじ炒め

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 134 キロカロリー 塩分 1.0 グラム

セロリ 1/2 本  
豚もも肉 60 グラム  
塩こうじ 小さじ1.5  
油 小さじ1/2

1. セロリの茎は斜め薄切り、葉はざく切りに。豚肉は一口大に切り、半量の塩こうじをもみ込み、しばらく置く。
2. フライパンに油を熱し、肉を炒め、色が変わったらセロリを加えて炒める。
3. 火を止めて、残りの塩こうじで味を調える。

## 副菜 ヒジキのマリネ

【副菜一つ(SV)】 33 キロカロリー 塩分 1.7 グラム

ヒジキ(乾) 2 グラム  
タマネギ 20 グラム (1/8 個)  
キュウリ 25 グラム (1/4 本)  
しらす干し 大さじ1  
甘酢 小さじ2

1. ヒジキは水で戻し、絞る。
2. タマネギは縦に薄く切り、水にさらし、水気を絞る。
3. キュウリは輪切りにし、分量外の塩で軽くもみ、さっと洗って絞る。
4. 材料を混ぜ合わせる。

## 副菜 ホウレンソウのみそ汁

【副菜一つ(SV)】 56 キロカロリー 塩分 1.0 グラム

ホウレンソウ 20 グラム  
ジャガイモ 1/3 個(30 グラム)  
タマネギ 1/6 個(30 グラム)  
水 150 ミリリットル  
煮干し 5 グラム  
みそ 大さじ1/2

1. ホウレンソウは3センチ長さに切る。ジャガイモは皮をむき、いちよう切りにして水にさらす。タマネギは薄切りに。
2. 煮干しのだしでジャガイモとタマネギを煮て、やわらかくなったらみそを溶き入れ、ホウレンソウを加えて一煮立ちする。

## もう一品 チョコバナナのシガレット

113 キロカロリー 塩分 0 グラム

バナナ 1/4 本  
グラニュー糖 5 グラム  
バター 大さじ1/4  
チョコレート 5 グラム  
春巻きの皮 1/2 枚  
水溶き小麦粉 適量  
粉糖 適量  
ココア 適量

1. フライパンでグラニュー糖を溶かし、バター、輪切りにしたバナナを加え炒め合わせる。
2. 縦半分に切った春巻きの皮にバナナと5ミリ角に切ったチョコレートを棒状になるように置き、細長く包む。水溶き小麦粉を塗り、留める。
3. トースターで軽く色が付くまで焼き、ココア、粉糖を振る。