



目指すところには、
 新しい発見が。

特集 みまた演劇フェスティバル

『まちドラ!』が切り開く地平



パワーアップした「まちドラ!」。その魅力について迫ります2

7

選挙特集.....6 国保特集.....8 九州電力から節電のお願い.....11

花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations **7** Vol.515



広報みまた 平成25年7月1日号

発行：三股町 ■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



UMK ふるさとサマーコンサート

宮崎ジュニア・オーケストラ



- 日時／ **8月25日[日]** 午後2時00分開演（開場は開演の30分前）
- 料金／無料 ※「入場券」が必要です（配布・取扱：三股町立文化会館） ※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）
 ※「入場券」の配布が予定枚数に達した場合、当日お越しになってもご入場にならないことがあります。
- 出演／宮崎ジュニア・オーケストラ ■曲目（予定）／アンダーソン・舞踏会の美女 ほか
- 主催／UMKテレビ宮崎、宮崎ジュニア・オーケストラ、三股町・三股町教育委員会



- 日時／ **9月7日[土]** 午後7時00分開演（開場は開演の30分前）
8日[日] 午後2時00分開演（開場は開演の30分前）
- 料金／一般...2,000円（当日2,500円） 大学生以下...1,000円（前売・当日とも） ペア...3,500円（前売のみ）
 ※日時指定 ※全席自由 ※未就学児入場不可 ※電話予約可 ※WEB予約可
 ※託児サービスあり（無料・申込先＝三股町立文化会館） ※前売開始＝7月7日[日]
- 出演／あべゆう・かみもと千春・濱砂崇浩・大浦愛（以上・劇団こぶく劇場） 餅原奈々・山室曹悟（以上・劇団25馬力） 大村なつみ・野海靖治・平野今朝市・松下みどり・森菜都子・吉野由夏・和田祥吾 ほか
- プレイガイド／・劇団こぶく劇場（電話予約0986-26-6422）
 ・三股町立文化会館（電話予約0986-51-3462・WEB予約 [三股町立文化会館WEBサイト]）
 ・Corichチケット（WEB予約）・ローソンチケット（Lコード：87985）
- 主催／劇団こぶく劇場、三股町・三股町教育委員会 ■助成／芸術文化振興基金

劇団こぶく劇場プロデュース公演#19

『奏でる』

作・演出／永山智行

みやざき◎まあるい劇場

ただいま。そして、はじめまして。
 みやざき◎まあるい劇場です。
 みやざき◎まあるい劇場は、福祉作業所アートステーション
 どんこや（宮崎市）と劇団こぶく劇場が2006年にスタートした、障害者も参加する演劇プロジェクトです。
 2007年2月に三股町で初めての公演「隣」を行ったこのプロジェクトが、3作目となる新作「奏でる」で三股町に帰ってきます。全国ツアーの初日となる、三股公演をどうぞお見逃しなく。



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。

『まちドラ!2013』 マップ

えき劇場
(JR三股駅・
M★ういんぐ)



ことしもツアーコンダクターの
2人が大活躍



三股中吹奏楽部が
オープニングを
盛り上げました

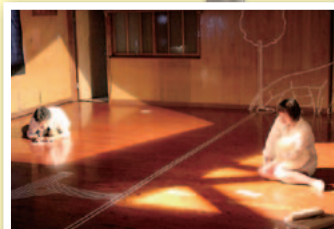


「まちCafé(カフェ)」では、
カレー(カレー専門店ト
プカいもこいもかふえ)、
お茶(銘茶三昧 お茶のさ
かもと)、コービー(備長炭
焙煎 中村珈琲)などの店
が出店。また「まちドラ
焼き」(お菓子のさどびら)や
ロゴ入りタンブラーなどが
販売されました



くつろぎの空間
「まちCafé」

プレ・シアター！
『フォージョーキ』
(演劇ユニット オシラス)



会場では、
ロゴ入りうちわが
配られました

よつかど劇場
(旧町弓道場)



ヨムドラ！
『シックスフィート』
(町民チーム)



会場間は徒歩で移動

みちばた劇場
(旧町商工会館)



ヨムドラ！
『F2F』
(町民チーム)

わが町の劇場
(町立文化会館)



カクドラ！



スペシャル・リーディング！
『うらなりのそれから』



ミルドラ！
『ひよっとこどっこい』
(のべおか笑銀座)

としょかん劇場
(町立図書館)

鋭演出家が担当しました。
そして25日、「スペシャル・
リーディング！『うらなりの
それから』(永山フェスティバ
ル・ディレクターが作・演出を
担当)が、としょかん劇場(町
立図書館)で行われました。
最終日26日、「ミルドラ！
(観るドラマ)』『ひよっとこ
どっこい』がわが町の劇場で
上演されました。延岡市の劇
団「のべおか笑銀座」によるコ
ミカルかつシリアスな演技に、
会場は終始笑いと感動の渦に
包まれていました。
さらに25、26日に、「クロス
トーク」が行われ、「まちド
ラ」の感想などについて、皆
で語り合いました。
また25、26日に、町中央公
民館・町立体育館間の路上に
おいて「まちCafé(カフェ)」
が期間限定で開店。「まちド
ラ」と連動した飲食物や商
品の販売で「まちドラ」を盛
り上げました。
期間中、特設した五つの劇
場に延べ821人の観客が来
場。町内は演劇一色に染まり
ました。



ヨムドラ！
『ドはドーナツのド』
(町民チーム)・えき劇場

みまた演劇フェスティバル

『まちドラ!』が 切り開く地平

5月18日から26日にかけて、町立文化会館は、自主文化事業として、
みまた演劇フェスティバル「まちドラ! 2013」を町内5会場で開催しました。
昨年さらにパワーアップした「まちドラ!」。
今月は、その魅力について迫ります。

本町
広報担当者
から見た
「まちドラ!」

5月18、19日、よつかど劇
場(旧町弓道場)で、演劇
ユニット「オシラス」による「プ
レシアター!『フォージョー
キ』公演が行われました。
続いて24日、わが町の劇場
(町立文化会館)でオープニ
ングセレモニーを開催。三股中吹
奏楽部の演奏や「ヨムドラ!」
出演者による詩『まのうた』
の朗読が披露されました。そ
して同日、「カクドラ!」(書く
ドラマ)を同会場で開催。永
山智行フェスティバル・ディレ
クター(劇団こふく劇場)指
導の下、90分間の体験型戯曲
講座に参加した受講生6人は、
時間に追われながらも戯曲を
完成させました。それぞれの
力作は、25、26日、「まちCafé
(カフェ)」で朗読されました。
続いて、25、26日に行われ
たのが、「ヨムドラ!」(読む
ドラマ)。九州各地の劇団員
11人と公募で集まった町民22
人による6チームにより、町
内3会場で6作品が上演。作
品は全て昨年度の戯曲講座の
受講生が書き上げた力作です。
演出は九州各地で活動する新

みんなが語る『まちドラ!2013』



あべ ゆう さん (都城市)
劇団こぶく劇場 (演劇ユニット「オシラス」)
「ブレ・シアター！」で熊本・長崎の方とユニットを結成しました。皆さんの温かい応援がうれしかったですね。「まちドラ！」大好きです！



守田 慎之介 さん (福岡県行橋市)
演劇関係いすと校舎
「ヨムドラ！」で『F2F』の演出を担当しました。まちの皆さんがとても温かく、福岡に帰りたくないですね。毎年この時期が楽しみです。



田原 佐知子 さん (長崎県佐世保市)
劇団HIT!STAGE
「ヨムドラ！」に演出・出演で参加しました。出演者・観客の皆さんの圧倒的なパワーで、とてもエキサイティングな2日間となりましたよ。



神水流 じん子 さん・**中村 大介** さん (小林市)
劇団25馬力
ツアーコンダクターとして参加しました。皆さん温かい人ばかり！来年声が掛ければ『まちドラ！行進曲』を作って披露したいですね。



下沖 恵子 さん (今市)
「ヨムドラ！」来場者
「ヨムドラ！」を鑑賞しました。役者さんたちに元気をもらいましたよ。終わった後は、何だか優しい気持ちになりました。



藤山 由香利 さん (都城市)
「カクドラ！」参加者
以前、戯曲講座に参加したことがあります。久しぶりでしたが、新たな発見もあり、作品を書く意欲が湧いてきました。



黒葛原 理 さん (梶山)
「ヨムドラ！」出演者 (町民チーム)
趣味で行っている「紙芝居」の参考になればと思い、今回 (リーディングに) 初挑戦しました。とても楽しい体験となりましたよ。



坂元 寛之 さん (東植木)
お茶のさかもと (まちCafé[カフェ]出店)
地域貢献活動の一環として、町イベントの盛り上げに一役買いたいと参加しました。こしは晴天が続いてよかったですね。

「まちドラ！」が切り開く地平
1月、町立文化会館が、財団法人地域創造による「平成24年度地域創造大賞(総務大臣賞)」を県内で初めて受賞しました。町立文化会館が完成して現在11年目。町文化協会や劇団こぶく劇場をはじめ、多くの人・団体と一緒に同館が行ってきた各種事業は、「種」となり、毎年着実に発芽。そして「文化」という大輪の花を咲かせています。
そんな町立文化会館が行う「まちドラ！」は、会館を飛び出し、まちの皆さんを巻き込みながら、町内にとどまらず、町外にまで本町ファンを増やし続けています。
そして、「まちドラ！」の来年の形をつくるのは、この文章を読んでいる、あなたのひと言かもしれません。その切り開く道の先には、どんな世界が広がっているのでしょうか。来年のこの時期を楽しみに待ちましょ。地図のない冒険の楽しさをお楽しみください。



「万能グローブガラパゴスダイナモス」(福岡県) による「カクドラ！」作品リーディング (まちCafé[カフェ]にて)

Interview インタビュー

..... フェスティバル・ディレクターに聴く「まちドラ！」の魅力

「まちドラ！」に完成形はありません。
いわば「生き物」ですから。

「こし2回目となった『まちドラ！』ですが、イベントのコンセプト(基本理念)は何でしょうか。
コンセプトは特にありません。出演者・スタッフなどの自由な意見を取り入れながらやっています。文化会館の過去10年間でやってきた取り組み(「ヨムドラ！」「戯曲講座」など)の積み重ねが、現在の形になっていますね。
「昨年同様、文化会館以外の会場でのイベント(「ブレ・シアター！」「ヨムドラ！」)を実施しています。会館を飛び出すきっかけは何だったのでしょうか。
2011年に私の主宰する「劇団こぶく劇場」が、鳥取県で開催された「鳥の演劇祭」に参加したことが最初のきっかけです。内容は、廃校になった小学校や市町村合併で使われなくなった議場を舞台にしながら、まちをみんなで歩き回り、舞台を鑑賞するというものでした。これがとても楽しかったというのがあります。実はそれ以前、三股駅にギャラリー(M★ういんぐ)が完成し、みまた座の試演会をそこで実施するようになった時から、会館と駅をつなげて何かできないかとぼんやり考えていました。この考えを文化会館に伝えると、早速、旧町弓道場・旧町商工会館の場所を見つけてくれましたよ。
「演劇を楽しむだけでなく、まちCafé(カフェ)」では、関連商品を購入したり、飲食物を楽しむことができましたね。

「こしは快晴の中、木陰の下でそよ風に当たりながら、皆さん、くつろいだのではないでしょうか。やっぱりお祭りなので、おいしいものは欠かせません。本当にお店やスタッフの方に感謝ですね。
「こしにも九州各地の演劇関係者が三股に大勢集まり、ほかの地域の演劇や演劇関係者の皆さんと触れ合うことができました。
そうですね。通常、劇団員と観客の間には、「舞台と客席」という敷居があります。ところが「まちドラ！」では、さっしまで舞台上がっていた人が、「まちカフェ」の隣席でカレーを食べていたりします。また観客だった人が舞台上上がったりもします。お互いの距離が近いんですね。住ん

でいる所や老若男女関係なく、多くの人が自然に触れ合い、出会うことができる。これも「まちドラ！」の魅力の一つではないでしょうか。
「ヨムドラ！」において、こし初めて参加した出演者の方が、観客から大喝采を浴びていました。
三股って非常に面白い人がたくさん出てくるまちだなあと毎年感じます。これが、三股人の気質なのかどうかは分かりませんが(笑)。
「これからの『まちドラ！』はどのようなようになっていくのでしょうか。
繰り返しになりますが、この「まちドラ！」は、皆さんにやりたいことを挙げてもらうというのが運営の基本です。それを面白がって実現させる

ための方法を考えるのが私の役割となります。いろんな人たちが「あしたい」「こうしたい」と夢を語ってもらうことで、自然に形は変わっていくと思いますよ。常に完成形はないので。「まちドラ！」は、いわば「生き物」ですからね。
「永山さん自身もこれからの『まちドラ！』の形をすごく楽しみにされているんですね。
そうですね。私の立場は基本的に「まちドラ！」の「一番のお客さん」ですから(笑)。
「ありがとうございます。



まちドラ！
フェスティバル・ディレクター
永山 智行 さん
(劇団こぶく劇場代表)

7月21日(日)、任期満了に伴う参議院議員通常選挙の投票日が予定されています。
投票は、県選出議員選挙および比例代表選出議員選挙の二つになります。
選挙は、私たちにとって、これからの国政を任せる人を選ぶという重要な意義を持っています。
一人一人が主権者という自覚を持ち、価値ある一票を投じましょう。

大切な一票 忘れずに投票を！



明るい選挙キャラクター
せんきよのめいすいくん

投票

【選挙の日程】

- 公示日：7月4日(木)
- 投票日：7月21日(日)
- 【投票時間・会場】
- 時間：午前7時～午後6時
- 会場：町内11カ所の投票所
- ※案内図については町公式サイトを
ご参照いただくか、お問い合わせ

ください。

【投票できる人】

- 本選挙人名簿に登録されている人
(平成5年7月22日までに生まれ、平成25年4月3日以前から三股町の住民基本台帳に登録されている人)。
- 【転居した人の投票】
平成25年6月21日以降に町内で住所を移した人は、転居前の投票所で投票することになります。

【転入した人の投票】

- 平成25年4月4日以降、三股町に転入した人で、前住所地の選挙人名簿に登録されている人は、次のいずれかの方法で投票できます。
- ① 投票日当日、前住所地の投票所へ行って投票する。
- ② 投票日の前日までに、前住所地の選挙管理委員会などへ行って期日前投票する。

③ 前住所地の選挙管理委員会に投票

用紙などの交付を請求し、投票日の前日までにその交付された投票用紙などを持って、三股町の選挙管理委員会へ投票する。
※事前に前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。

【投票方法】

- ① 県選出議員選挙(宮崎県区)・・・候補者の氏名を書いて投票して

ださい。

- ② 比例代表選出議員選挙(全国区)・・・候補者の氏名または政党等名を書いて投票してください。

※投票用紙を持ち帰ることは法令に違反します。

投票所入場券

投票所への入場券は、公示日に発する予定です。

1枚の封書に6人分まで連記してあります。1人分ずつ切り離して必ず本人が持参してください(有権者が6人以上の場合は複数枚の封書が郵送されます)。

紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。投票所の受付係に申し出てください。

期日前投票

投票日当日、仕事やレジャーなどで投票所に行くことができない人は、前もって投票することのできる期日前投票をご利用ください。

【期日前投票会場・日時】

- 役場1階ロビー：7月5日(金)～7月20日(土)・午前8時30分～午後8時。

不在者投票

期日前投票に行くことができない

人で、次のいずれかに該当する場合は事前に手続きをすることで不在者投票ができます。

- ① 三股町の選挙人名簿に登録されている人が、長期出張や出産などで町外に滞在している場合
- 町選挙管理委員会に投票用紙の交付を請求し、交付を受けてから最寄りの選挙管理委員会へ投票します。
- ② 都道府県選挙管理委員会が指定した病院などの施設に入院、入所している場合
- 施設内で不在者投票が可能です。病院などに申し出てください。
- ③ 身体に障害のある人(公職選挙法に定められている一定の障害に該当する人)・要介護5の人
- 郵便等投票「自宅で行える投票制度」が利用できます。

※不在者投票の手続きには、日数が必要で、お早めに町選挙管理委員会にご連絡ください。

開票

- 日時：7月21日(日)【投票日当日】・午後8時～
- 会場：三股町役場4階第1・2会議室

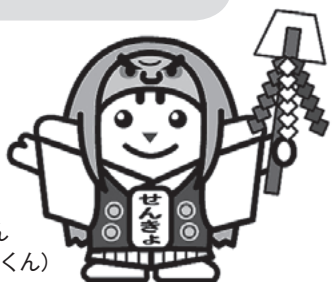
選挙公報

候補者の氏名・経歴・政見などを掲

町コミュニティバス「くいまーる」をご利用ください

町ではバスの利用促進と期日前投票所(町役場)までの交通手段のない有権者への便宜を図る観点から、バス運賃を無料とします。

- 期間…7月15日(月・祝)～21日(日)【1週間】
- 対象路線…生活支援便全コース(通学支援便は除く)
- 運賃…無料
- 問い合わせ
町コミュニティバス事務所
(みまたんえき【JR三股駅】)
☎52-0000



神楽めいすいくん
(ご当地めいすいくん)

インターネット 選挙運動解禁

選挙運動期間における候補者に関する情報の充実、有権者の政治参加の促進などを図るため、インターネットなどを利用する方法による選挙運動が解禁されます。

候補者や政党は選挙期間中もホームページやブログを更新したり、ツ

ッターやフェイスブックといったソーシャルネットワークサービスを利用して投票を呼び掛けたりすることができるようになります。
今まで通りの規制(選挙運動期間、未成年者の選挙運動の禁止など)もありますのでご注意ください。
詳しくは、総務省のホームページ(<http://www.soumu.go.jp/>)を参照ください。

■選挙全般についての問い合わせ

町選挙管理委員会
(町総務課行政係内)
☎52-1111(内線284)
町公式サイトアドレス
<http://www.town.mimata.lg.jp/>



三股町 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)

国民健康保険（国保）の役割

国保の主な役割について説明します。国保加入者の皆さんが医療機関を受診し、医療費を受けるとき、受診した医療費の1割または3割を自分で負担します。残りの7割は国保が負担しています。そのほか、医療費の自己負担が高額になった場合、国保が一定以上の医療費を負担しています。また出産や死亡の場合、出産育児一時金や葬祭費も支給します。

重複受診

一つの病気で、何カ所もの医療機関を渡り歩いてしまう人はいませんか。医療機関を変えるたびに同じ検査をしたり、治療をやり直したり、薬をもらったり…。このような「重複受診」は病気を治すどころか、身体にとって危険を伴う場合もあります。かかりつけ医を決めて、適切な受診を心掛けましょう。

● 重複受診を防ぐために…

- 自分の病気のことをよく理解し、検査や薬などが何のためにされるのかを医師に十分聴く。
- 信頼できる「かかりつけ医」を持つ。
- 医療機関を変える必要がある場合

は、紹介状をもらう。

- やむをえず複数の医療機関にかかっているときは、それぞれの医師にほかの医療機関で受診していることを告げる。
- 健康手帳、お薬手帳の記録欄を活用する（医師や薬剤師に必ず記録してもらうよう心掛ける）。

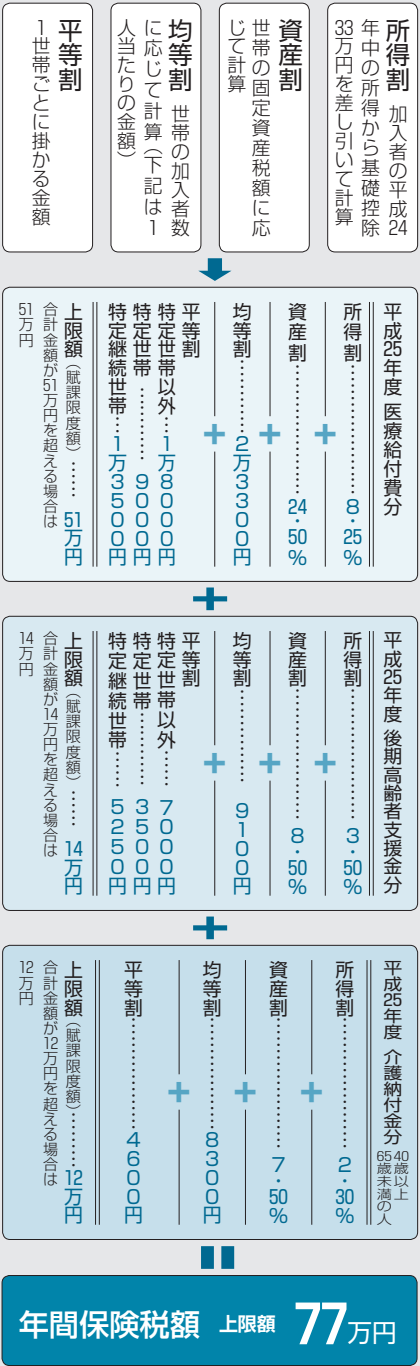
かかりつけ医

かかりつけ医を持つことは、病気の時はもちろん、生活習慣病を事前にチェックしたり、日常の健康管理をする上でとても大切です。

● かかりつけ医を持つと…

- 的確な診断と治療を受けることができる。
- 医師との信頼関係を築くことができる。
- 急病のとき、電話などで適切な指示が受けられる。
- 必要な場合は適切な医療機関を紹介してくれる。
- 日常の健康づくりについて相談に乗ってくれる。
- などの利点があります。かかりつけ医が決まっていらない人は、この機会に自分に合った医療機関を探してみましよう。

平成25年度の1世帯当たりの保険税額は、このように決まります



特別徴収

次の三つ全てに該当する場合、公的年金から特別徴収（天引き）されます。

- 世帯主が国保の被保険者である。
- 世帯の国保加入者全員が65歳以上75歳未満である。
- 対象となる公的年金の年額が18万円以上で、保険税と介護保険料の合計が年金額の2分の1以下である。

※転入、国保加入届出の時期により特別徴収できないことや遅れることがあります。この場合、普通徴収として納付書を添付して通知します。

※複数の年金を受給している場合、規定の順により優先となる公的年金を対象として判断します。年金額全体では条件を満たしていても対象となる公的年金だけでは該当しない場合があります。

保険税の特別徴収は仮徴収（4月、6月、8月）と本徴収（10月、12月、2月）に区分されます。

保険税は、前年の所得が確定する6月以降に決定するため、仮徴収の額は平成24年度の年間保険税額を基に決定されます。本徴収の額は、平成25年度の保険税額の計算方法により決定された年間保険税額から仮徴収された額を差し引いた額です。

なお特別徴収に該当している人で

も、次の二つの手続きを行うことで普通徴収（口座振替）に切り替えることが可能です。

- ① 希望する金融機関の窓口で口座振替の手続きをする。
- ② 町税務財政課納税管理係で申請手続きをする。

普通徴収

特別徴収にならない人は、納付書・口座振替での納付となります。

● 納付書

指定金融機関、コンビニや役場窓口で納付できます。

● 口座振替

指定金融機関および郵便局の口座から振り替えとなります。

平成25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 期 限	口座残高確認日	口座振替日
平成25年7月	第1期	平成25年7月31日（水）	7月24日（水）までに	7月25日（木）
平成25年8月	第2期	平成25年9月2日（月）	8月23日（金）までに	8月26日（月）
平成25年9月	第3期	平成25年9月30日（月）	9月24日（火）までに	9月25日（水）
平成25年10月	第4期	平成25年10月31日（木）	10月24日（木）までに	10月25日（金）
平成25年11月	第5期	平成25年12月2日（月）	11月22日（金）までに	11月25日（月）
平成25年12月	第6期	平成25年12月25日（水）	12月24日（火）までに	12月25日（水）
平成26年1月	第7期	平成26年1月31日（金）	1月24日（金）までに	1月27日（月）
平成26年2月	第8期	平成26年2月28日（金）	2月24日（月）までに	2月25日（火）

- 保険税は国保を支える貴重な財源です。必ず納期限までに納めましょう。
- 毎月25日は口座振替日ですが、金融機関が休みの場合、翌営業日が振替日となります。
- コンビニでの納付は期限内に限られています。納期限を過ぎたものは使用できません。ご注意ください。

九州電力から 今夏における 節電のお願い

今夏は、定着節電分として昨夏の節電効果の8割程度（平成22年度比8.5%減）を織り込んだ電力需要に対し、最低限必要とされる予備率3%を何とか確保できる見通しです。しかし発電設備の計画外停止などを想定した場合、依然として厳しい見通しです。昨夏にご協力いただいた節電の約8割を目安に、健康や生活に無理のない範囲での節電へのご協力をお願いします。



- 節電期間：7月1日（月）～9月30日（月）の平日 【8月13日（火）～15日（木）を除く】
- 節電時間：午前9時～午後8時 【特に午後1時～5時】

● 各家庭で取り組むことができる節電内容とその効果

節電対象	節電内容・効果（カッコ内の数字は削減率）
エアコン	・ 室温28度を心掛ける（設定温度を2度上げた場合）（10%） ・ 「すだれ」「よしず」などで窓からの日差しを和らげる（10%） ・ 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する（50%）
冷蔵庫	・ 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らす（2%）
テレビ	・ 省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要なとき以外は消す（2%）
照明	・ 日中は不要な照明を消す（5%）
温水洗浄便座	・ 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する 上記の機能がないときや使用しないときは、コンセントからプラグを抜く（1%）
待機電力	・ 本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く（2%）
電気ポット	・ お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る
契約の見直しや「見える化」	・ 契約電力の見直し（適切なアンペア設定）や九州電力のウェブサイトに登録し、消費電力を「見える化」にする
ジャー炊飯器	・ 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫や冷凍庫に保存する（2%）
パソコン	・ 日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜き（バッテリーの活用）、省電力設定を活用する
掃除機	・ 紙パック式は小まめにパックを交換し、昼間のピーク時は、モップやほうきを使用する
生活様式	・ 節電のための家事スケジュールを立て、日中（特に午後1時～5時）を避けて電気製品を利用する。 また外出などにより節電を行う

● 「緊急時の節電ご協力お願いメール」登録のお願い

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いメール」を配信します。ぜひ登録いただき、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。

携帯電話版ホームページ

<http://www1.kyuden.co.jp/php/boirsp/top.html>

パソコン版ホームページ

http://www.kyuden.co.jp/em_mail.html

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）」の設定変更をお済ませください。

※本メール配信のご利用に当たり、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掛かります。



◀ 登録画面へ直接アクセス！

2次元コード読み取り機能を搭載している携帯電話でご利用になれます。

「アスリートタウンみまた」の さらなる飛躍を目指して 町はアスリートを支援します



ことし2～6月に「三股町スポーツ大会参加等激励金」の交付を受けた皆さんです（敬称略）。この激励金は、本町のスポーツ振興・競技力の向上を図ることを目的に、九州大会または全国大会の代表として参加する場合に交付されます（ただし、国民体育大会、学校体育団体が主催・主管する大会や強化合宿・学校活動の一環として開催される大会は除きます）。

- ① 稲田夢那（都城ガールズFC）：第2回びわ湖カップなどしこサッカー大会（U・12）（2／10・11・滋賀県）
- ② 塩見帆乃夏（都城アトムジュニア）：第12回全国小学生ソフトテニス大会（スポーツ拠点づくり推進事業）（3／29・31・千葉県）
- ③ 三股中学校男子卓球部（河野夏輝、小牧卓太、蔵元孝尚、新澤裕平、出水直也、小林陸人、出水健也、永田峻馬、東博紀〔監督〕）：第13回全九州卓球選手権大会（中学生の部）（2／16・17・宮崎市）：第34回全九州中学生卓球大会（5／4・5・熊本県）
- ④ 福元悟、田中猛（いずれもKATSUKA）：第67回全九州卓球選手権大会（年齢別の部）（2／28・3／3・熊本県）
- ⑤ 福永卓弥（KATSUKA）：第67回全九州卓球選手権大会（一般単の部）（3／15・17・福岡県）
- ⑥ 竹内彩華（勝岡ジュニア）：第10回全国ホープス選抜卓球大会（3／29・31・三重県）
- ⑦ 三股ファイターズ（岩切友希、大野尚輝、黒坂圭晴、坪井康太郎、井川晴輝、高畑誠弥、林勇佑、橋本花帆、松田帆夏、井川桜花、上牧颯、岩本ほか、面村翔希、佐澤龍次、松山来輝、蔵満悠、野瀬博三〔指導者〕）：第22回春の全国小学生ドッジボール選手権九州大会（3／3・宮崎市）：第22回春の全国小学生ドッジボール選手権全国大会（3／28・大阪府）
- ⑧ 野口真咲、松岡杏（いずれもジョカレ都城GFC）：第18回九州女子ユース（U・15）サッカー選手権大会（6／8・9・長崎県）
- ⑨ 松榮亨季（柔技館）：第31回九州少年柔道大会（6／22・23・長崎県）



皆で仲良く生涯学習 さつき学園開級式

5月14日、町教育委員会は、「平成25年度さつき学園開級式」を町中央公民館で行いました。受講生21人が参加。これは、楽しく生涯学習ができる場の創設を目的に平成5年度から始まった事業です。本年度、節目の20年目を迎えました。同学園では、月に1〜2回、文化・スポーツなど、さまざまな分野の体験学習を行います。受講生の皆さんは、事務局から講座内容などの説明を聴きながら、新たな学びへの期待に胸を膨らませていました。



「ことしで4年目。歴史関係の講座がとて楽しめです。仲間づくりや健康維持のため、皆と一緒に頑張ります」
さつき学園受講生
岩崎てつ子さん
(下新)



食と農の絆づくりコンクール 本町団体が最優秀賞を受賞

地産地消推進に功績のあった団体として、町農畜産物利用地域活性化推進協議会（丸山浩一郎会長）が「平成24年度食と農の絆づくりコンクール」（みやぎの食と農を考える県民会議主催）の市町村域活動部門で最優秀賞を受賞。その表彰式が5月22日、宮崎市で行われました。町、JA、商工会、食品会社などから構成される同協議会「学校給食における町内産食材の利用拡大」「食育・地産地消・農育」「新たな農産物の利用開発」を柱に、さまざまな活動を行っていることが評価されました。丸山会長は「受賞は大変光栄です。三股町産農畜産物の味を町内外や子どもたちにしっかりと伝えていきたいですね」と話していました。



子どもたちの良き相談役に ジュニアリーダー開講式

5月23日、町ジュニアリーダークラブ（川北篤司会長）は、「平成25年度三股町ジュニアリーダー開講式」を町中央公民館で行いました。会員11人が参加。地域の中高校生で構成されるジュニアリーダーは、子ども会行事でリーダーとして活動するほか、研修を通して自身の向上を図ります。また同クラブとインリーダー（小学生）で運営する「早馬龍雲太鼓」は、地域活性化に大きく貢献しています。出席した会員の皆さんは、各自新年度の決意を新たにしていました。



「ことしも地域の方々と協力しながら、大人と子どもの懸け橋として頑張ります」
町ジュニアリーダークラブ
訓会長
加藤涼帆さん
(三股中3年生)



循環型社会の実現目指して 霧島盆地のEM友の会

5月28日、霧島盆地のEM友の会（福重晴夫会長）は、「EM団子作り」をクリーンヒルみまたで行いました。会員13人が参加。本町・都城市の会員約80人で構成される同会では、毎月2回、河川の浄化に効果があると考えられるEM（有用微生物群）を使った団子やボカシ作りなどを行っています。作られた団子は地元河川に投入し、ボカシは生ごみの肥料化などに活用。福重会長は「循環型社会の実現を目指して、会員一同頑張っています」と話していました。



「EM採掘・廃油せつけん作りも行っていきます。活動を通して昔のよきなごころを思い出したいですね」
霧島盆地のEM友の会
会長
福重晴夫さん
(夢池)



非常事態に備える 災害時協力協定調印式

災害発生時、生活物資や燃料などを避難所などへ迅速に供給するため、町は町内に店舗を構える17店と、「応急物資・燃料などの供給協力に関する協定」を6月6日、町役場で締結。これにより、地域の安全・安心がより一層高まると期待されます。このたび、協定を締結したのは、ありた薬局、アタックス三股店、兎玉ストア、エコープみやぎ（株）Aコープ三股店、ミートショップながやま三股駅前店、ショッピンング前原、H E A R T Yながやま三股店、コスモス薬品樺山店三股店、マルシヨクエル一万城店、（有）田尻石油店、山元石油店、（有）山元石油店、東亜石油、永吉石油店、野口石油店、JA都城三股給油所です。

勝岡・前目地区で実施

全国統一防災訓練



防災についての講演



災害対策本部を設置



避難場所へ急ぎます



要援護者避難訓練

町は、勝岡・前目自治公民館、県や警察署などの関係機関とともに、6月2日、勝岡・前目地区で「土砂災害に対する防災訓練」を行いました。

参加したのは、勝岡・前目地区住民のほか、町消防団など関係機関職員合わせて225人です。大雨による土砂災害の危険性があるため、木佐貫辰生町長（災害対策本部長）が避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。避難場所の第6地区分館では、



「日頃から災害にしっかりと備えることが大事です。今回の訓練が皆さんの防災意識を高めてくれると思います」
勝岡自治公民館長
松山茂弘さん

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（避難支援や地区住民などで作った非常食の配布が行われました）。

最後に都城土木事務所職員・県砂防ボランティア協会員が防災について講演。参加者は皆真剣な表情で耳を傾けていました。



三股中「追悼集会」 命の尊さ学ぶ

6月7日、三股中学校（八ヶ代俊夫校長、806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年の新坂屋崩れ事故、同61年の海難事故で亡くなった同校生徒5人の冥福を祈るとともに、安全意識向上を目的に、毎年同校生徒会が実施しているものです。会では、新坂屋慰霊碑清掃報告の後、犠牲者に対して全員で黙とう。その後、防災についての講話が映像を交えながら行われました。生徒たちは真剣な表情で話に聞き入っていました。



「今回の講話を聴いて、日頃から災害に対して備えておかなければいけないなと思いました」
三股中学校
生徒会長
友重 楓君
(三股中3年生)



それぞれの抱負を胸に 国内派遣結団式

6月10日、町教育委員会は、「三股町ふるさと振興人材育成国内海外派遣事業結団式」を町役場で行いました。派遣団員、引率者や保護者など約90人が出席。次代を担う人材育成を目的に町教委では、平成元年から小中高生を国内外に派遣しています。派遣先は、ことしで16回目となる鹿児島県の沖永良部島。7月31日から8月5日までの研修で、現地子ども会との交流や自然体験などを行います。出席者は派遣への決意を新たに、各自表情を引き締めていました。



「今回の研修をきっかけにいろんな人と友達になれたらいいなと思います」
派遣団員代表
として決意表明
尾崎ちひろさん
(三股西小6年生)



父の日に牛乳を贈ろう！ 牛乳消費拡大をPR

6月13日、都城地区酪農青壮年部連絡協議会の代表8人が、町役場で「父の日に牛乳を贈ろう！」キャンペーンを行いました。これは、牛乳の消費拡大を目的に、「父と牛乳」という語呂合わせを使い、全国的に展開されているものです。キャンペーンでは、同協議会員が、木佐貫辰生町長や来庁者一人一人に地元産牛乳を振る舞い、消費拡大を呼び掛けました。



「今回のイベントを通じて牛乳の消費拡大につなげていきたいですね」
JA都城女性部
酪農部会長
北畑ひとみさん
(夢池)

【まちに人が集い、つながる】

5月24～26日の3日間、みまた演劇フェスティバル「まちドラー2013」が開催されました。

ことしの会場は、えき劇場丁R三股駅、よつかど劇場(旧弓道場)、みちばた劇場(旧商工会館)、わが町の劇場文化会館、としょかん劇場図書館の町内5カ所の劇場で行われました。

1日目は、オープニングセレモニーと、演劇の台本を書く90分の体験型戯曲講座「カクドラ」が行われました。

2～3日目は、平成24年度の戯曲講座で生まれた6作品のリーディング公演「ヨムドラ」が、えき劇場・よつかど劇場・みちばた劇場で行われました。九州で活躍中の3劇団と、公募で集まった町民3チームにより上演。ことしは町民チームの演出家を原外から招き、1週間滞在してもらった上で、一緒に稽古をしながらつくり上げました。



としょかん劇場の様子



ガイドに連れられて、まち歩き



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

2日目の夜は、閉館後の図書館にて、フェスティバル・ディレクター永山智行さん演出で、出演が町民チームの演出家3人によるスペシャルリーディング『うらなりのそれから』が上演されました。いつも静かな図書館が、にぎやかな空間となりました。

3日目、「まちドラー」の最後は、優れた演劇を上演する「ミルドラ」が文化会館で行われました。ことしは、入団条件50歳以上のシニア劇団、のべおか笑銀座(延岡市)による『ひよっこことこい』が上演されました。

お客さんは、ツアーガイドに連れられて、劇場から劇場へと歩き、これらの作品を観劇しました。途中、「まちカフェ」に寄ってカレーを食べたり、お茶やコーヒーを飲んだりしながら、「まちドラー」を楽しんでいました。

ことしも、お客さん、そして出演者も含めて、多くの人が三股のまちに足を運びました。まちに人が集い、つながった3日間となりました。

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! といったこと尽くしです。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。

7月の旬食材…キュウリ

白イボ種と黒イボ種があり、大部分は白イボ種で、とげの部分が白く、皮が薄く歯切れがよいのが特徴です。大部分が水分で、体を冷やし、利尿作用の効果がります。 ※材料は全て1人分です。



キュウリは斜めに薄く切る。トマトはくし切りする。③皿に盛り、上からドレッシングを掛ける。

◎主食 ご飯

【主食一つ(SV)】 168^{キロカロリー} 塩分0^{グラム} ご飯…100^{グラム}

◎主菜 コマツナの卵とじ

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 199^{キロカロリー} 塩分1.3^{グラム}

材 料 コマツナ…50^{グラム}、カニカマ…2本、卵…1.5個、ごま油…小さじ1、塩こしょう…少々、しょうゆ…小さじ1/2

作り方 ①卵を溶いて、しょうゆを混ぜる。②コマツナとカニカマは3^{センチ}長さに切る。③熱したフライパンに油を敷き、コマツナを炒め、塩こしょうを振る。④カニカマと卵を加え、大きく混ぜながら火を通す。

◎副菜 シーザーサラダ

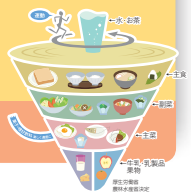
【副菜一つ(SV)】 106^{キロカロリー} 塩分0.3^{グラム}

材 料 キュウリ…1/4本、レタス…1枚、トマト…1/4個、[粉チーズ…小さじ1/2、マヨネーズ…大さじ1、塩こしょう…少々、牛乳…小さじ2]

作り方 ①[]内の材料を混ぜて、ドレッシングを作る。②レタスはちぎる。

食事バランスガイドとは? 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形のイラストで分かりやすく示しています。「何を」とは、主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・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/>

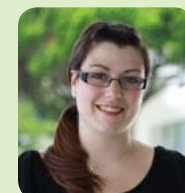


外国語指導助手のコーナー

ALTの経験を終えて

2年前に来日し、ALTとして三股町に来た時に、ALTとして勤めるということが、どういう活動・役割をするのか予想もつかず、とても不安でした。

しかし、いろんな経験をして学んだことは、失敗や大変なこともありましたが、人として大きく成長することができ、私にとって忘れることができないすてきな経験になりました。この経験の中には、私が幼稚園でトナカイの格好をしてサンタの通訳をしたこと、ふるさとまつりでフェイスペイントをしたこと、ポ



カースティン・イエイツ

ランティエアまつりでお菓子作りをしたこと、もちろん小学校の英語の授業で子どもたちとたくさん触れ合ったことが含まれています。

このような素晴らしい経験を体験できるチャンスを下さった三股町教育委員会に感謝しています。

2年間、訪問させていただいた各学校の先生方、スタッフの方々や生徒の皆さんのことは決して忘れません。本当にありがとうございました。

●夏休みは図書館へ行こう

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。利用したい人はカウンターで申し込んでください。

夏休み期間中、特に利用者が多くくなります。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。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。

●図書館でのマナーについて

図書館は全ての人の人に開放されている公共施設です。みんなが気持ちよく利用できるよう、次の事項に気を付けてください。

●資料を汚す・壊す・書き込む: 資料は「みんなのもの」です。汚損・破損・水ぬれが著しい場合は弁償していただくことがあります。

●返却期間に遅れる: 次の利用者のために、返却期限を守ってください。返却されるまで、新たな貸し出しがで

きない場合があります。

●物を食べる・飲む: 館内は飲食禁止です。ガム・あめ・ペットボトル・水筒などの持ち込み、机の上への配置はご遠慮ください。

●携帯をかける・充電をする・写真を撮る: 館内では電源を切るか、マナーモードに設定し、通話メールなどはお控えください。館内の電源を使った携帯などの充電はできません。また館内、資料やはかの利用者の無断撮影はご遠慮ください。

●保護者が子どもを注意しない: 子どもの監督は保護者の責任でお願いします。騒ぐ、また走り回る子どもに、係員が注意することがあります。また音の出る靴(子ども用)などでの館内、資料内(21^{世紀}くらしのカレンダー)月曜日(祝日のときはその翌日)・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)



図書館案内板



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

三股から見た南三陸

～町職員・金丸浩介の派遣報告～【第3回】



三股町職員 金丸浩介

●伊里前(いさとまえ) 商店街と旗

歌津地区は平地のほとんどが津波の被害に遭い、バイパスや線路橋も橋脚しか残っておらず、壊滅状態でした。そして歌津の中心街の伊里前地区にあった30軒以上の商店もなくなってしまいました。

それでも9カ月後、7人の店主さんが独自に商店街を立ち上げ、震災の爪痕が色濃く残る中で再興に向けて頑張っています。

また、この商店街の目印にもなっているのが、何枚もはためくプロサッカーチームの旗と大漁旗です。

借りていた大漁旗の代わりになる物をインターネット上で呼び掛けたところ、全国のさまざまな方や団体から寄贈が相次いだそうです。5月は、こいのぼりも加わり、とても華やかな光景でした。



津波による爪痕(南三陸町歌津地区)



伊里前地区の商店街

チャリティ焼肉カーニバル2013が開催されます

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2013」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上、ぜひご来場ください。

■期日＝7月13日(土)

■時間＝午後4時～9時

※雨天時は翌14日(日)に順延

■場所＝町総合福祉センター「元気の杜」広場

■前売券＝1枚1,500円で次の2種類を販売します。

- ・焼肉セット券(牛肉・豚肉・鶏肉のセットとなります。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です(商工会窓口、またはお近くの町商工会青年部員よりお買い求めください)。

※販売枚数に限りがあります。お早めにお買い求めください。

■問い合わせ
町商工会青年部
☎52-2226

児童扶養手当現況届(年1回)を期限内にご提出ください

児童扶養手当の受給者は、毎年8月に児童の養育状況などを確認するために、「現況届」を提出する必要がありますので、次の通り手続きをしてください。この現況届を提出しない場合、受給資格があっても8月以降の手当は支給されませんので、ご注意ください。

※対象者には、7月末に郵送で直接案内します。

■受付期間＝8月5日(月)～7日(水)

■受付時間＝午後1時30分～5時

※ただし、7日(水)は午後7時まで

■場所＝役場4階 第2会議室

■持ってくるもの＝

①印かん(児童扶養手当用)

②預金通帳(ゆうちょ銀行は、全銀システムへ手続き済みのもの)

③住民票(発行日が8月1日以降)

・本人の同居世帯全員の住民票

・同番地で世帯分離していても実際には同居している家族がいる場合は、その世帯の住民票も必要です。

④児童扶養手当証書(薄ピンク色)

⑤運転免許証または健康保険証(本人確認のため)

⑥平成25年度所得証明書(児童扶養手当用)

・平成25年1月1日に三股町に在住していた人は必要ありません。

・平成25年1月1日在住の市町村で「所得証明書(児童扶養手当用)」を受領しお持ちください。

・同居の家族の中で本人以外の扶養義務者がいる場合は、その人の所得証明書も必要です。

⑦別居監護申立書と住民票(児童の所属する世帯全員〈省略なし〉のもの)

※⑦は児童の住民票が三股町外にある場合に必要です。なお別居監護申立書には 民生委員または学校長の証明が必要です。

■問い合わせ

福祉課 児童福祉係

☎52-1111(内線167)

母子・父子家庭医療費、寡婦医療費受給資格者証の更新を行います

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、次の通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5日(月)～7日(水)

■受付時間＝午後1時30分～5時

※ただし、7日(水)は午後7時まで

■場所＝役場4階 第2会議室

■持ってくるもの＝

①印かん(認め印可)

②健康保険証(世帯全員分)

③預金通帳(ゆうちょ銀行は、全銀システムへ手続き済みのもの)

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。

■問い合わせ

福祉課 児童福祉係

☎52-1111(内線167)

平成25年度「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を7月中旬に郵送します

〈保険料〉

■後期高齢者医療保険料の計算方法＝被保険者全員が同じ額を負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて決められる「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

※計算された結果は「後期高齢者医療保険料額決定通知書」で7月中旬にお知らせします。

〈保険料の納め方〉

「年金からの差し引き」「口座振替」「納付書」のうち、いずれかの方法になります。

ただし、「年金からの差し引き」中で、「口座振替」に変更したい人は、お問い合わせください。(納付書による納付への変更はできません)。

なお引き続き、「年金からの差し引き」を希望する人は、手続き不要です。

■問い合わせ

町民保健課 国保年金係

☎52-1111(内線116)

後期高齢者医療 限度額適用・標準負担額減額認定証の申請・更新を受け付けます

後期高齢者医療被保険者で、現在お持ちの「限度額適用・標準負担額減額認定証(入院時の食事・療養などに掛かる窓口負担が「限度額まで」となるカード)」(以下、《後期高齢の減額認定証》)というは、世帯の所得状況見直

しに伴い、平成25年8月1日(木)以降は使用できません。

①現在「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」の減額認定証をお持ちの人＝平成25年度も対象となる人には、町から減額認定証を送付します(あらためて申請する必要はありません)。

②①以外で、8月1日以降に入院・通院予定の人は、該当するかどうかを電話でお問い合わせください。該当する場合は、申請手続きを行ってください。

〈注意〉

後期高齢の減額認定証の適用は、申請のあった日の属する月の初日からとなります。

例えば、

・すでに減額認定証を交付されている人が7月15日に更新の申請をした場合…平成25年8月1日から平成26年7月31日までの減額認定証が発行されます。

・平成24年度に減額認定証を交付されていない人が7月15日に申請した場合…平成25年7月1日から31日まで有効の減額認定証と、平成25年8月1日から平成26年7月31日まで有効の証の2枚が発行されます。

■対象者＝平成25年度町県民税(住民税)非課税世帯。ただし、平成25年7月1日適用分は、平成24年度町県民税非課税世帯に限る。

■申請に必要なもの＝後期高齢者医療の被保険者証、印かん(認め印可)

■申請期間＝7月1日(月)から随時随時受け付けます。

※三股町国民健康保険の減額認定証の更新は、8月1日(木)からでなければ受け取ることはできません。ご注意ください。

●障害認定申請をご存知ですか

65歳以上75歳未満の人で、一定の障害がある人は申請し、認定されると後期高齢者医療制度の被保険者となります。

後期高齢者医療で医療機関にかかる、病院での一部負担金が所得に応じて1割または3割になります。

■申請に必要なもの＝身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害年金証書のいずれか。印かん(認め印可)

■問い合わせ

町民保健課 国保年金係

☎52-1111(内線116)

『がんばっぺフラガール!』上映会が開催されます

町女性団体連絡協議会では、東日本大震災の被災地に対する支援活動を行っています。今回、次の通り上映会を行います。ご家族お誘い合わせの上、お気軽にご鑑賞ください。

■上映内容＝『がんばっぺ フラガール!～フクシマに生きる。彼女たちのいま～』

■期日＝7月27日(土)

■時間(上映時間102分)＝

- ・1回目：午後2時30分～
- ・2回目：午後7時～

■場所＝町立文化会館

■料金＝

- ・一般および中高生 …… 1,000円
- ・小学生 ……………800円
- ・未就学児……………無料

■チケット購入・問い合わせ

町女性団体連絡協議会
(教育委員会 教育課 生涯学習係)
☎52-1111(内線433)

調停委員による「調停手続き案内(無料)」が開催されます

調停制度は、訴訟と並ぶ紛争解決手続きの一つです。このたび、調停委員による「調停手続き案内(無料)」を開催します。予約は不要です。お気軽にご参加ください。

■期日＝8月11日(日)

■時間＝午前10時～正午

■場所＝都城市中央公民館(都城市姫城町7街区8号)

■案内内容＝夫婦間、遺産相続、借金、交通事故などの身近なトラブル

■問い合わせ

都城地区調停協会

☎23-4131

(平日の午前8時30分～

正午・午後1時～5時)

患者等搬送乗務員の適任者講習の受講生を募集します

民間の事業者が搬送用自動車などを用いて患者などの搬送業務を行う際、搬送乗務員に必要な資格講習を開催します。

■期日＝8月4日(日)～6日(火)

■時間＝午前8時30分～午後5時

■場所＝都城市消防局(都城市菖蒲原町19号7番地)

■資格＝満18歳以上

■定員＝10人程度

■内容＝患者などの搬送に必要な知識と技術、消防機関との連携要領

■参加費用＝無料

■申込締切＝7月22日(月)

※定員に達し次第、締め切ります。

■問い合わせ

都城市消防局 警防救急課

☎22-8883

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明けを次の通り頂きました。

故人のご冥福をお祈り致しますとともに、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25年5月1日から31日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
坊野春男	母	中内シヅエ	92	中 米	3万円
小倉 幸利	子	知子	25	新馬場	3万円
大村 恵一	母	ソエ	83	大 野	3万円
木下 ツギ	夫	春雄	78	中 米	2万円
宮里眞智子	母	川畑フミ	87	今 市	3万円
前田 万	母	ミカ	91	山王原	3万円
中川みえ子	夫	泰寛	69	東植木	3万円
今村カツ子	夫	千春	72	蓼 池	3万円
安藤 正子	夫	利美	72	勝 岡	3万円
山之内倫子	母	山元ハツミ	97	仲 町	3万円
川原 勇次男		謙次	45	中 米	3万円
上石 努	母	サダ子	90	谷	2万円

Children

子ども

健康管理センターから

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん相談・健診

■期日＝8月1日(木)

■受け付け＝午後1時～1時30分

■対象者＝平成24年7月、9月、11月、平成25年1月、3月、5月生まれの乳児

■持ってくるもの＝母子健康手帳、タオル3枚程度(おっぱい相談希望者のみ)

※子どもの月齢に応じて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も実施します。

●予防接種を受けましょう！

感染症は細菌やウイルスなどによって引き起こされます。予防接種の役割は、体調のよい時に感染症に対する抵抗力(免疫)をつけて、感染症から健康を守ることです。予防接種の対象となっている感染症は、万が一かかると重い症状が現れるものや治った後も障害が残ることが心配されているものばかりです。積極的に予防接種を受けて病気を予防しましょう。

- 定期接種＝BCG、4種混合(DPT-I PV)、3種混合(DPT)、2種混合(DT)、不活化ポリオ(IPV)、麻疹・風疹混合、日本脳炎、インフルエンザ菌b型(ヒブ)、小児用肺炎球菌、子宮頸がん予防ワクチン
- 任意接種＝ロタウイルス、おたふく風邪、水痘、インフルエンザなど

※定期接種は対象年齢で受ければ無料です。任意接種は有料となります。

※予防接種については、変更がある場合がありますので、随時回覧板などでお知らせします。

※現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種について、積極的には勧奨していません。接種に当たっては、有効性と危険性を理解した上で受けてください。

●麻疹・風疹混合ワクチン予防接種費用を助成します

風疹が流行しているため、予防接種の費用を助成します。

■対象者＝三股町民で現在妊娠している女性の夫、妊娠を予定・希望する女性とその夫など

■助成額＝1人当たり4千円(1回限り)

■助成対象期間＝平成25年4月1日～平成26年3月31日(月)

※ことし4～6月、すでに接種を受けた人は、後払いの手続きができます。なお風疹にかかった人や2回以上接種済みの人は対象外です。詳しくはお問い合わせください。

子育て支援センターから

●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＝7月18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

「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。

■期日＝7月23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

●誕生会

■期日＝7月25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1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

●子育てプチ講話会

子育てのヒントになる話を聴くことができます。

■期日＝7月31日(水)

■時間＝午前10時30分～正午

■場所＝南九州大学 都城キャンパス(予定)

※申込時に正式会場について連絡します。

■内容＝「子どもの育ちとあそび」(0～2歳児向け)

■講師＝南九州大学 人間発達学部子ども教育学科 黒川 久美 教授

■申し込み＝必要です。子育て支援センターまでお申し込みください。

ファミリー・サポート・センターたんぽぽから

●ファミリー・サポート・センターたんぽぽ ☎51-5688

子育てを頑張っている皆さん。急用ができたとき、頼れる人はいますか。会員登録(無料)しておくで緊急時も安心です。事務所は、町総合福祉センター「元気の杜」子育て支援センターの中にあります。

また「まかせて(提供)会員」(子育ての援助をしたい人)の募集を行っています。預かる子どもの年齢、時間や援助内容は選ぶことができます。子育て中の人でも自分の子どもと一緒に遊ばせながら援助することができます。

なお子どもが、学校、幼稚園や保育園などに行っている短時間だけでも援助活動を行うことができます。

参加希望または詳しく知りたい人はお気軽にお問い合わせください。

General

一般

健康管理センターから

●健康管理センター ☎52-8481

●リズムウォーキング

■期日＝8月26日(月)

■時間＝午前10時～11時

■場所＝健康管理センター

※ストレッチや「歩く」動作を中心とした運動を行います。

●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働いています。

ところで、血液は人工的に造ることができません。事故、けがや病気のために血液を必要としている患者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、自分や周りの人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24年度 献血活動への協力団体・個人＝

三股西小学校、学校法人玉城学園都城東高等学校、エコープ(株)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、社団法人八日会大悟病院、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)。ご協力ありがとうございました。

町福祉・消費生活相談センターから

●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、偶数月に弁護士による無料法律相談を実施しています。

■期日＝8月8日(木)

■時間＝午後1時30分～4時20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、離婚にかかわる法律的問題について、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ので、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)

地域包括支援センターから

●町地域包括支援センター ☎52-8634

●介護予防事業『骨コツ貯筋教室』が始まります

毎年、65歳以上の二次予防事業対象者(※)の人に介護予防のための「骨コツ貯筋教室」を実施しています。

ことしは、7月上旬から週1回(火曜日)開催します。専門の健康運動指導士や管理栄養士などが指導を行います。教室内容は、筋力低下を予防するための運動のほか、お口の手入れや口の周りの動きを良くする方法、上手な食事の取り方などを予定しています。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。

老化のサインに気付いたら介護予防教室に参加して早めの手当てを始めましょう！

※「二次予防事業対象者」とは、今のままでいると要介護状態になる可能性が高いので、今のうちから介護予防に取り組んだほうが良いと判定された人です。

判定を受けるには、「介護予防基本チェックリスト」を受ける必要があります。65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、生活機能の低下がある人がチェックリスト判定の対象者です。

●「足もと元気教室」7月16日(火)～8月15日(木)の日程

地区名	時 間	場 所	日 程
第1地区	午前9時30分～11時	第1地区分館	7月19日(金) 8月2日(金)
第2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	8月6日(火)
第3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	8月8日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	7月17日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落館	7月26日(金)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	7月18日(木) 8月1日(木)
三原	午後1時30分～3時	三原コミュニティセンター	7月17日(水)
餅原	午後1時30分～3時	餅原営農研修館	7月22日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	8月5日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原コミュニティセンター	7月24日(水) 8月7日(水)
第8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	7月26日(金)
植木	午後1時30分～3時	第9地区分館	7月24日(水) 8月7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

※7月1～15日の日程は、「広報みまた先月号」をご参照ください。

●問い合わせ：三股町 TEL 52-1111(代) FAX 52-4944



みまたんえき（JR三股駅）前にて

5月25～26日、町内3会場で行われた「まちドラ！」中のイベント「ヨムドラ！」。参加者の皆さんはツアーコンダクターの愉快的な2人による小話や音楽を楽しみながら、次のお芝居の会場に向けて移動を行います。舞台の合間には、「まちカフェ」において、お茶やコーヒーなどで一服。非日常の楽しい時間を思う存分満喫していました。

みまた

くらしのカレンダー

7月1日（月）～8月13日（火）

※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	月	・不燃物	・図書館休館日
2	火	・可燃物	
3	水		
4	木	・缶・瓶	
5	金	・可燃物	
6	土		
7	日	◎富田医院(内・小) ☎23-4586(栄 町) ◎村上クリニック(番・内) ☎25-2700(宮丸町) ◎園田光正内科(内) ☎38-5115(太郎坊町) ◎野口脳神経外科(脳外科) ☎47-1800(太郎坊町) ◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上 町) ◎吹上耳鼻科(耳鼻) ☎21-4133(轟 尾)	
8	月	・不燃物	・図書館休館日
9	火	・可燃物	
10	水		
11	木	・トレイ・ペット	
12	金	・可燃物	
13	土		
14	日	◎早水公園クリニック(内・小・外・普・ア) ☎36-6117(早水町) ◎森山内科・外科クリニック(内) ☎21-5000(南鳳尾町) ◎隅病院(内・普) ☎62-1100(高崎町) ◎都城フォレストクリニック脳神経外科(脳) ☎80-4313(下川東) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(ノハ幡町)	
15	月	◎海老原内科(内・小) ☎64-1211(山田町) ◎おおくぼクリニック(内) ☎26-1500(千 町) ◎北原医院(産・婦) ☎22-4133(北原町) ◎一心外科(外・普・肛門・内) ☎52-7788(三股町) ◎速見医院(泌) ☎24-8344(妻ヶ丘町) ◎くぼた眼科(眼) ☎26-3100(南鳳尾町)	・図書館休館日
16	火	・可燃物	・図書館休館日
17	水	・不燃物	・図書館休館日
18	木	・缶・瓶	
19	金	・可燃物	
20	土		
21	日	◎畠中小児科医院(小) ☎52-6000(三股町) ◎松山医院(内・呼吸・リュ) ☎24-1046(上川東) ◎瀬ノ口内科(内) ☎25-7780(都原町) ◎川畑医院(外・普) ☎46-3225(年見町) ◎倉内整形外科病院(整) ☎22-1252(上 町)	

21	日	◎やの耳鼻科(耳鼻) ☎27-5222(吉尾町)	
22	月	・不燃物	・図書館休館日
23	火	・可燃物	
24	水		
25	木	・トレイ・ベット	
26	金	・可燃物	
27	土		
28	日	◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町) ◎田口クリニック(内) ☎24-0600(下川東) ◎とくとめクリニック(内・番・普) ☎26-1820(上長飯町) ◎はまだクリニック(外・普・肛) ☎45-2266(祝吉町) ◎酒井皮膚科(皮) ☎25-5322(北原町) ◎いそいち産婦人科(産・婦) ☎22-4585(平塚町)	
29	月	・不燃物	・図書館休館日
30	火	・可燃物	
31	水		

◎ 8月の予定

1	木	・缶・瓶	
2	金	・可燃物	
3	土		
4	日	◎城南病院(小・内) ☎26-3662(大王町) ◎鵜木内科医院(番・内) ☎26-0008(花繰町) ◎しげひらクリニック(内) ☎27-5555(神之山町) ◎山路医院(外・内) ☎64-3133(山田町) ◎もちお姥原医院(整形・形成) ☎21-5355(義原町) ◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長飯町)	
5	月	・不燃物	・図書館休館日
6	火	・可燃物	
7	水		
8	木	・トレイ・ベット	
9	金	・可燃物	
10	土		
11	日	◎原田医院(内・小・外) ☎26-3330(都元町) ◎藤元総合病院(内) ☎25-1313(早鈴町) ◎長倉医院(内) ☎52-2109(三股町) ◎どいクリニック(外・普・内) ☎22-1825(上東町) ◎姉川医院(皮・泌) ☎22-2205(小松原町) ◎宮田眼科(眼) ☎22-1441(蔵原町)	
12	月	・不燃物	・図書館休館日
13	火	・可燃物	

その日は、友人と夜8時くらいからお酒を飲み始め、朝方にお開きとなりました。自宅まで歩いて帰る途中、当時付き合っていた彼女と会いたくなり、自分の車に乗り込みました。今から行けばびつくりするだろうな。これぐらいの酒なら大丈夫だろう」と、自分勝手な思い込みと甘い考えでハンドルを握り、車を走らせました。車を走らせて間もなくすると、仕事の疲れと酒の影響で眠気に襲われ、ウトウトし始めました。「はっ」と思い前を見た時、車が目の前にありました。私は反対車線に飛び出していたのです。私は、避けようと夢中でハンドルを切り、ブレーキをかけました。しかし、避けることはできず正面衝突しました。衝突の衝撃は相当なものでしたが、私は何とか体が動かせた状態でした。被害者の方の車は衝突の勢いで横転し、車の中で被害者の方はぐったりしていました。声を掛けても、全く反応がありません。その後、救急車と警察が来ました。私も病院へ運ばれ、検査、治療後、逮捕されました。事情聴取をされている間もずっと「神様どうか相手の方を助けてください」と心の中で叫び続けていました。しかし、その祈りも届かず相手の方が亡くなったと、その日のうちに聴かされました。それを聴いた瞬間、頭の中が

真つ白になり、ただ泣くことしかできませんでした。自動車運転過失致死および道路交通法違反が私の罪名です。懲役2年6月の判決が下りました。私は今、刑務所で受刑生活を送っています。日々、自身と向き合い、反省し、被害者の方ご遺族の方への謝罪の思いで生かさせていただいています。私の身勝手な行動で被害者の方ご遺族、周りの方、そのほか大勢の方々へ一生消えることのない、消すことのできない深い傷を負わせ、大変な迷惑も掛けてしまいました。この文章を読んでいる皆さま、どうか私のような殺人者にならないでください。ハンドルを握るということは、自分の命をはじめ、大勢の人たちの命を握っているということです。飲酒、無免許運転は事件を起こして当然なのです。交通ルールをしっかり守り、事故の無い世の中になってくれることを心より願っています。

※ 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懺悔の記録です。
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。
〔財東京交通安全協会提供〕
※原文を要約・抜粋して掲載しています。
ご了承ください。

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内12位／平成25年4月30日現在（26市町村中）※ワースト…悪い方からの順位

税

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

7月31日(水)は納期限です

● 納税管理係(内線 144)

納期限内に納付しましょう。

● 国民健康保険税(第1期)

口座振替は7月25日(木)が振替日です。再振替は行っていない。24日(水)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

● 特別収納対策係(内線 145・147)

税金は納期限内に納めていただくことが原則ですが、「やむを得ない特別な事情があって納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。

● 特別収納対策係(内線 145・147)

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

● 特別収納対策係(内線 145・147)

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、納税を促すことになります。

町税を滞納したまましていると、町は納期内に納めた納税者との公平性を保つため、また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さえるなどの滞納処分を行うことになります。

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 あなたの税が生きている

・たばこは町内で買います



みまたチャレンジで卓球指導中の大賀さん

「スポーツは一生懸命に楽しむ」がモットー」と語るのは、東植木在住のレクリエーション・インストラクター兼スポーツリーダー、大賀五男さん（NPO法人みまたチャレンジ総合クラブスタッフ）。社会人時代、職場の実業団バレーボール部監督・卓球部員として活躍した。勝利にこだわり、数多くのトロフィーを手に入れたが、50歳を過ぎたころ、

心境に変化が訪れる。「どんなに頑張ってもスポーツの世界には上がいる。同じやるなら、一生懸命に楽しくやった方がいいじゃないか」。定年後、旭ヶ丘スポーツクラブ（みまたチャレンジの前身）で卓球を楽しむ傍ら、クラブの理念に共感し、運営に参加。活動を始めてこととして5年目となる。「みまたチャレンジの活動を通じて、スポーツの楽しさを一人でも多くの人に知ってもらいたいですね」。大賀さんは目を輝かせながら語った。

スポーツで人生を楽しむ

クロージアップ
まちをささえる人たち

東植木在住 大賀五男さん
おおが いつお

灼熱の陽を仰ぎ見て咲く花の夾竹桃の意志の強さよ

三浦 好子

夏の花でもあるキョウチクトウは毒性があり、あまり好まれない花のようですが、灼熱（しゃくねつ）の陽（ひ）の下に毅然（きぜん）と咲いているさまは、強い意志で人生を切り開いている友の生き方に重ね合わせてしまっています。

西畑 よし子

熊本の姉に季節の野菜を時々送ります。元気な声の「ありがとう」を聴くことができるので安心しています。そして姉からもお礼の品が送られてきます。

三股文芸

173

「短歌」◆三股短歌会

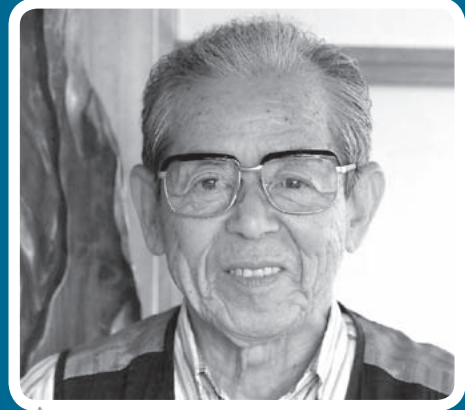
御無沙汰を空豆に託し荷づくれば姉の喜ぶ声聞こえる

わが家の一番星



元気で囁（ささや）ましい子になつてね！

堀川 由利愛ちゃん（2歳）
◎平成22年8月16日生まれ
◎圭一郎さん・理絵さんの次女



堂領 浩さん（81歳）
【西植木】

ご長寿万歳

自己流で絵を描き始めて約20年がたりました。ことは、水墨画で町文化祭への出品を考えています。

◎わが家の一番星

町内在住で3歳以下のお子さんについて、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。

◎ご長寿万歳

町内在住で80歳以上の元気な高齢者について、掲載申込書に写真を添えてお申し込みください。

※「わが家の一番星」「ご長寿万歳」の掲載申込書は町役場にあります。また町公式サイトからダウンロードすることもできます。

■町公式サイトアドレス <http://www.town.mimata.lg.jp/>

■問い合わせ 地域政策室地域政策係 ☎52-1111（内線223）

■茶じよけ

数年前、長野県の友人宅へ遊びに行った時の話です。友人の車で、小布施町の「岩松院」というお寺を訪れました。入り口案内板には、「福島正則公霊廟」と書かれています。福島正則は、豊臣秀吉子飼いの武将です。「賤ヶ岳の七本槍」として全国に勇名をせました。猛将のイメージがありますが、人情味あふれるエピソードを多く持つ人物です。特に有名なのが、民謡『黒田節』で知られる黒田家臣・母里太兵衛とのやりとりです。この話では大杯に入った酒を見事飲み干し

た太兵衛はかりが注目されますが、名槍「日本号」を褒美として潔く差し出した正則の態度にさすがしさを感じます。殺伐とした戦国時代にありながらも、ほほ笑ましくなるような逸話です。そんな正則ですが、「大阪の陣」後に改易（幕府から大名の身分・所領を剥奪・没収されること）。晩年は信州で過ごします。今回訪れた岩松院が菩提寺となるそうです。この日、晩秋の寒空の中で静かに降り続ける雨が、不遇だった晩年を嘆く正則の涙に思えて仕方ありませんでした。（W）

◎町の生い立ち

いろいろと発掘される土器などから、新石器時代より三股町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。江戸時代は薩摩藩に属し、明治初年五戸長を丸として、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興し、産業を奨励し教育の振興を図って村づくりをなし、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共に三股町として発足しました。以来自治の発展に努め、文化農村建設へとまい進し、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」を図案化したもので、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6月1日現在

・男／11,719人・女／13,558人・計／25,277人・前月比+24人
・世帯数／9,892戸（+21戸）・出生／21人・死亡／12人
・転入／93人・転出／78人

No.515
2013.7

発行・編集／三股町 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/>



ヤマメの美味珍味



日本一のシャクナゲで有名な「しゃくなげの森」から、大人気商品の「山女魚の美味珍味」（黄金イクラとヤマメ漬けのセット）を紹介しします。黄金イクラはテレビなどでよく取り上げられる商品。普通のイクラよりもかみしめたときのプチプチ感が強く、ご飯のお供にぴったり。お土産としても大変喜ばれます

【山女魚の美味珍味】
3000円／（旬）しゃくなげの森／人気商品のため、在庫が無くなる場合があります。



福招く猫



先月号の広報紙「エムメイト通信」コーナーで紹介された、轟木在住の陶芸家・園田一成さんの「山王焼生薬陶苑」から、大変かわいく「猫シリーズ」商品を紹介しします。カップの縁からメダカをのぞく猫やくつろぎながら笑顔を浮かべる猫など、眺めているだけで癒やしを与えてくれる焼き物たち。制作者の園田さんは、大の猫好きとのこと。大切な方へのプレゼントにいかがでしょうか。

【猫シリーズ】
5025円／山王焼生薬陶苑

<http://ameblo.jp/yokamonya/>

※表示価格は全て税込みです

いよいよ
夏本番！
熱中症には
気を付けるん
じゃぞ！



三股町
物産館
よかもんや
〒889-19001
宮崎県北諸県郡三股町大字樺山
4421番地22（JR三股駅隣）
☎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。

7月の旬食材 キュウリ：白イボ種と黒イボ種があり、大部分は白イボ種で、とげの部分が白く、皮が薄く歯切れがよいのが特徴です。大部分が水分で、体を冷やし利尿作用の効果があります。

材料は全て1人分です。

主食 ご飯

【主食一つ(SV)】 168 キロカロリー 塩分 0 グラム

ご飯 100 グラム

主菜 コマツナの卵とじ

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 199 キロカロリー 塩分 1.3 グラム

コマツナ 50 グラム
カニカマ 2 本
卵 1.5 個
ごま油 小さじ 1
塩こしょう 少々
しょうゆ 少々
小さじ 1/2

1. 卵を溶いて、しょうゆを混ぜる。
2. コマツナとカニカマは3センチ長さに切る。
3. 熱したフライパンに油を敷き、コマツナを炒め、塩こしょうを振る。
4. カニカマと卵を加え、大きく混ぜながら火を通す。

副菜 シーザーサラダ

【副菜一つ(SV)】 106 キロカロリー 塩分 0.3 グラム

キュウリ 1/4 本
レタス 1 枚
トマト 1/4 個
[粉チーズ 少々
マヨネーズ 大さじ 1
塩こしょう 少々
牛乳 小さじ 2]

1. □内の材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
2. レタスはちぎる。キュウリは斜めに薄く切る。トマトはくし切りする。
3. 皿に盛り、上からドレッシングを掛ける。

副菜 コーンスープ

【副菜一つ(SV) 牛乳一つ(SV)】

83 キロカロリー 塩分 1.5 グラム

クリームコーン (缶) 40 グラム
シメジ 25 グラム
エノキ 25 グラム
牛乳 50 ミリリットル
水 50 ミリリットル
コンソメ 1/2 個
塩こしょう 少々

1. シメジとエノキは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水とコンソメ、キノコ類を入れ、沸騰させる。
3. クリームコーン、牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。

もう一品 果物

43 キロカロリー 塩分 0 グラム

メロン 100 グラム