

# みまた

平成25年8月1日発行  
 2013 Vol.516



しっかりと準備をすれば、  
 大切なものが「すくえる」ね。

防災特集

## 備えあれば憂いなし

「いざ」というときのために .....2

まちの話題.....10

花と緑と水のまち  
 宮崎県 三股町

8

MIMATA Public Relations 8 Vol.516



広報みまた 平成25年8月1日号

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



みやざき◎まあるい劇場は、福祉作業所アトピー・アクションどんや(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「隣の町」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、三股公演をぜひお見逃しなく。

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。

■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)  
 ■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



芸術文化振興基金

劇団こぶく劇場プロデュース公演#19

みやざき◎まあるい劇場

## 『奏でる』

作・演出/永山智行

そこは、  
 かつて駅があった場所。  
 その路線は廃止され、  
 いまやその場所も更地になっている。  
 何もなくなってしまうその場所に、  
 風を求めて奇妙な人々が集まってきた。  
 何のために...?  
 そして何が起きるといふのだから...

photo by Yuka NAGAMINE

音楽の無限の可能性へ挑戦を続ける「温故知新」。  
 昨年大好評を得ました、オーケストラ編成によるステージお届けします。  
 ゲストは昨年の元NHK交響楽団ホルン奏者(宮崎出身)日高剛に加え、現代尺八界をリードする坂田梁山、さまざまなジャンルで活躍中の華奏者稲葉美和という3人の邦楽家も迎えます。  
 テーマは「結むすび」。オリジナル曲のほか、クラシックやジャズまで、和と洋、古と新、個と集、光と影、人と人：さまざまな「結むすび」を魅せます。  
 総勢17人で放つ「和」と「クラシカル」が絡み合う世界。  
 三股で見られない企画をどうぞお楽しみに!

日高 剛 (元NHK響ホルン奏者)  
 坂田梁山 (尺八)  
 稲葉美和 (箏)  
 温故知新スペシャルオーケストラ12人

「結むすび」とクラシカル

■日時/ **10月4日** [金] 午後7時00分開演 (開場は開演の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・パーカッション)  
 ゲスト：日高剛(ホルン)、坂田梁山(尺八)、稲葉美和(箏)  
 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)、ベース、ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、フルート、オーボエ

林家正蔵  
 独演会

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。  
 ★座席を直接お選びください。  
 ★文化会館チケットカウンター「E」でお申し込みください。  
 月曜休館 月曜祝日の場合は休館(午前9時~午後5時)  
 ※前日に催事がある場合はこの限りではありません。

8月  
**11日** [日]  
 午前9時  
 発売開始

■日時/ **10月5日** [土]  
 午後7時00分開演 (開場は開演の30分前)  
 ■料金/一般...3,000円(当日同料金)・大学生以下...1,800円(当日同料金)・ペア...5,000円(前売のみ)  
 ※全席指定 ※電話予約可 ※WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト)  
 ※未就学児入場不可

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。

# 備えあれば憂いなし

「これ」といつかのために

9月1日の「防災の日」に合わせて、全国各地でさまざまな防災啓発活動が行われます。「防災の日」成立のきっかけになった大正12年の関東大震災や平成23年の東日本大震災など、自然の猛威は、ときに私たちの想像をはるかに超えた形で襲ってきます。今号では、防災への備えについて再確認をしてみましょう。

## 広報座談会



6月2日、勝岡・前目地区で「土砂災害に対する防災訓練」が行われました。訓練が終わって感じたことや今後の地域防災の在り方について、第6地区の皆さんに話を聴きました。

● 広報座談会 参加者 10人 (順不同)



渡具知 惟勝さん (三原自治公民館長) 西村 登さん (餅原自治公民館長) 内村 正人さん (蓼池自治公民館長) 福重 良正さん (前目自治公民館長) 松山 茂弘さん (勝岡自治公民館長)



町地域政策室 綿田 賢介 主査(司会) 町総務課 大岩根 猛 主査 町総務課 黒木 孝幸 課長補佐 田口 須美子 さん (前目) 福留 睦子 さん (前目)

勝岡・前目地区での今回の訓練ですが、平成20年以來となります。参加された皆さんの様子はどうでしたか。

松山 今回、参加者(105人が参加)が思ったより少なかったですね。福重 前目でも、危険な箇所に住んでいる人の参加があまりありませんでした。

西村 皆さん、あんまり危険に思われませんか。渡具知 今回、三原地区は訓練対象外でしたが、自主的に避難所に来た人が7人いましたよ。



防災訓練では1次避難場所の第6地区分館へ避難しました。

勝岡新坂では、昭和44年に三股中生徒4人が亡くなるという痛ましい事故が起きています。訓練があった同日、三股中生徒会が新坂慰霊碑の清掃を行いました。

西村 犠牲者には餅原の子が3人含まれていました。地域では、今でも事故のことを子どもたちに伝える活動をしていますよ。



訓練と同じ日に、三股中生徒会による勝岡新坂慰霊碑清掃が行われました。

訓練当日、避難を呼び掛けるサイレンや放送はよく聞こえましたか。松山 勝岡ですが、場所や風向きによって聞こえなかったり、音が割れたりする所があります。

渡具知 放送が聞こえなかったのは問題ですね。

田口 広報車の放送はよく聞こえましたよ。

内村 話は少し変わりますが、役場の一斉放送以外で、地区で放送するときに、蓼池では公民館長が3カ所回ってそれぞれで放送しないとダメですね。緊急時にこれでは大変なので、何とかならないでしょうか。

黒木 貴重なご意見ありがとうございます。町では、現在、放送方法の改善に取り組んでおり、皆さんの意見をなるべく反映できるように考えています。

第6地区分館までの避難経路で心配な箇所などは、なかったでしょうか。

西村 前目の国道269号線の交差点で、雨が降ると道路に水がたまる所がありますよ。

渡具知 前目が潰れば、三原地区は全部潰れるなあ。

松山 勝岡住宅の方たちからも第6地区分館まで行くのは大変だという声が出ています。黒木 第6地区分館は1次避難所ですが、第6地区には、それ以外に3カ所の避難所があります。実際の災害時には、そういった所に回り

道などして行っていただくことになりそうです。消防団も交えながら今後もより良い避難所について協議していこうと考えます。

今回の訓練で非常食作り(ドライカレーと山菜おこわ)を行いました。何か問題点などなかったでしょうか。また非常食の味はどうだったでしょうか。

渡具知 非常食は、あまりおいしくなかったなあ。

福留 いやあ。おいしかったですよ。ドライカレーが特にね。

渡具知 カレーは、もらわなかったな。山菜おこわだけだったわ。

大岩根 高齢者の方から、非常食が固くて食べにくいという意見があったのですが…。

福留 私個人の感想ですが、固くて食べにくいということはなかったですね。

田口 非常食のレシピに書いてある分量通りのお湯を掛けて作ったんですけどね。

訓練当日、松山館長が、非常食作りのための「しゃもじ」が不足しているとおっしゃっていましたが…。

田口 それで、(非常食担当の)私たちが自宅からしゃもじを持ってきたんですよ。

黒木 補足説明ですが、非常食50食



避難所受け付け(第6地区分館)

もよかったですね。  
福重 前目地区にとっては初めての訓練でしたが、危険地域に住んでいる方にもっと危機意識を持ってもらいたいと感じました。それでも、約50人の地区住民に出席してもらったので、初めてにしてはこんなものかなとも思います。なお訓練ですが、町内で土砂災害の危険がある4地域(寺柱、梶山、長田、勝岡・前目)で4年に1回ずつ行っています。この4地域では、公民館長の負担がかなりのものだと



非常食作り(第6地区分館)

にしゃもじ1個がセットで付いてきます。  
西村 今後、第6地区分館に、しゃもじを災害時の非常食用として置いておけばいいですね。  
黒木 作り方は難しくなかったですか。  
福留 簡単でした。  
松山 今回はお湯を掛けて作りましたが、水だけでもできるんですね。田口 お湯なら15分でできるんです

黒木 今回の訓練について、ご協力いただき、ありがとうございます。日頃から避難訓練を経験しておかないと、いざというときにスムーズに行動ができないといわれます。今後も、皆さまにはこのような訓練を定期的にお願ひしていきたいと考えています。なお公民館長さんたちに地区の住民の皆さんから災害時の異常(例えば山から水が湧き出ているなど)についても連絡があれば、ささいなことでも役場まで早急にご連絡ください。すぐに対処しますので、よろしくお願ひ致します。  
— それでは、これで閉会と致します。どうもありがとうございます。

松山 災害は忘れたころにやってくると思います。そのため、訓練を行っていない地区でも順番に訓練を行ってみてもいいのではないかと考えます。  
黒木 災害は忘れたころにやってくると思います。ここ何年も災害がきてないから、備えなんかいいじゃないかというのではなしに起きていないからこそ訓練をして備えるというのが大事です。そういう意味では、何年かに1回はこういう訓練が必要だと感じます。よい時期によい訓練を計画してもらったことを町に感謝します。



災害時協力協定調印式(町役場)

けど、水だと1時間かかりますね。黒木 ここで町における非常食の備蓄状況などについて説明します。非常食は現在1000食を準備しています。ことしから段階的に増やしていきたい、最終的に2000食まで準備するつもりです。  
また先日、6月6日になりますが、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」を締結しました。これにより、災害時に生活物資や燃

このたびの防災訓練対象となった勝岡・前目地区をはじめ蓼池、餅原、三原地区を含む第6地区。約1600世帯を抱える同地区の安心・安全を守る要となっているのが第6部消防団(里岡広志部長、23人)です。  
毎月1回の通常点検(毎月第2日曜日)のほか、地域安全に関する各種活動などに従事しています。  
操作においては、平成4、6年度に県消防操法大会「小型ポンプ積載車の部」に出場。平成4年度は、県第2位に輝いています。  
里岡部長に同団について尋ねると次のように答えてくれました。  
「一番の特徴は、チームワークが良いところですね。そして地区内の皆さんが協力的で、とても活動しやす

## 第6地区の安全・安心を守る要



## 第6部消防団



第6部消防団部長  
里岡広志さん

い環境にあります。大変ありがたいですね。以前は「火災の消火」が消防団の主な仕事でした。しかし、最近、新燃岳の降灰除去、口蹄疫の消毒や交通安全など、地域の安全・安心のための活動全般が消防団の役割となっています。求められているものが増えたことで、それに伴う責任感も大きくなりますが、地域のために私たちが頑張るんだという強い気持ちを持って活動しています」



三股町防災マップ

料を避難所などに迅速に供給することができるようになりました。西村 緊急用トイレなんかはどうなりますか。  
黒木 現在、備蓄はないんですが、今後、少しずつそろえていこうと考えています。  
— 各家庭に配布されている防災マップについて、普段の生活で活用していますか。また今後、同マップを作成し直す際に、どのような情報が載っていたら便利でしょうか。

福留 見てなかったですね。訓練の時、避難所で配っていたのでもらって帰りました。  
黒木 内容はどうでしょうか。地震についての記述が少ないかなと感じるのですが…。  
松山 内容はともかく、サイズが大き過ぎますね。家庭で貼って使うには不便ではないでしょうか。事務所とか大きい所には貼れるんじゃないでしょうか。本当に必要な部分を抜き出して、小さくしたものを作ってもらってもいいかもしれませんね。  
田口 道路の表示が小さ過ぎて見にくいですね。あと見たい情報と見ないものがありますね。  
— そのほか、何でもご感想・ご意見を願ひします。  
松山 今回、皆さん、手ぶらで避難所まで来ましたが、非常持出品などを詰めたリュックサックを持ってきてもらったらよかったですね。  
福留 ちゃんとリュックをからってきた人もおったですよ。  
内村 避難所の第6地区分館で防災グッズの展示やPRがあればよかったですね。  
松山 ついでに三股で過去に起こった土砂崩れの写真などを展示して



- 「防災マップ」活用していますか  
土砂災害危険区域情報、避難所情報や災害時における非常持出品などが載った「三股町防災マップ」(平成17年発行)は、既に各家庭に配布されています。お手元がない人には、町総務課で配布します。ぜひ活用ください。
- 非常持出品用意のポイント  
各自一つのリュックを用意し、持ち出しやすい場所に分散して保管しましょう。
- あまり重いと避難行動に支障が出るので、重過ぎる場合は飲料水などの一部を家に保管するなどして減らしましょう。
- 重い缶詰の代わりに比較的軽い乾燥食品(インスタント麺など)のお湯や水を注ぐだけで簡単にできるもの( )を用意しましょう。
- 定期的に中身を点検し、期限切れなどの物を詰め替えておきましょう。

表1 非常持出品・備蓄品 (三股町防災マップより)

非常持出品	目安は男性15 <sup>kg</sup> 、女性10 <sup>kg</sup>	非常備蓄品	災害後、3日間程度自活するためのものです
携帯ラジオ	FM・AM両方聴くことができるもの。 予備の電池も忘れずに。	非常食品	乾パン、缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、アルファ米、インスタント食品、梅干し、チョコレート、あめなど。
懐中電灯、ろうそく	停電時や夜間の移動に。予備の電池も忘れずに。ろうそくは太くて安定のよいものを。	飲料水	飲料水は一人当たり1日3ℓを目安に缶入りやペットボトル入りを用意。缶入りの方が長持ち。
救急薬品、常備薬	ばんそうこう、包帯、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、目薬など。	燃料	卓上こんろ、携帯こんろ、固形燃料など。予備のガスボンベも忘れずに。
非常食・水	乾パンなどの火を通さなくても食べられるもの。 水は缶、ペットボトルなど。	その他生活用品	生活用水(風呂や洗濯機)。就寝前、やかん・ポットに水を入れておく。毛布、寝袋、洗面用具、バケツ、ポリ容器、鍋、トイレトーパー、新聞紙、ビニールシート、ガムテープ、ロープ、キッチン用ラップ、自転車など。
生活用品	ライター、ナイフ、缶切り、ティッシュ、ビニール袋、洗面具など。	あと便利なもの	携帯トイレ、裁縫セット、雨具、使い切りカイロ、風呂敷など。
衣類	上着、下着、靴下、軍手、ハンカチ、タオルなど。	消火・救助用具も忘れずに	消火器、バケツ、スコップ、バール、のこぎり、車のジャッキなど。
貴重品	現金(紙幣・硬貨)、印かん、預金通帳、権利証書、運転免許証、健康保険証など。		

問い合わせ  
総務課 危機管理係  
52-1111(内線201-203)(5)

表2 避難場所一覧(1次避難場所)

地区名	避難場所	電話番号
全地域	町体育館	52-1111 ※町役場電話番号
第1地区	第1地区分館	52-1118
第2地区	第2地区分館	52-0562
第3地区	第3地区分館	52-0705
第4地区	第4地区分館	52-0144
第5地区	長田小体育館	54-1028
第6地区	第6地区分館	52-1256
第7地区	第7地区分館	52-4083
第8地区	第8地区分館	52-0588
第9地区	第9地区分館	52-4540

※このほか、町内には全28カ所の避難所が設置されています。

**備えあれば憂いなし**  
自然の猛威は、いつ、どこに襲ってくるかわかりません。しかし、日頃から防災について備えをすることで、不測の事態が発生したときに、被害を最小限に抑えることができます。自分、そして大切な人たちの命を守るために、地域や家庭の防災対策について、いま一度確認してみましょう。

## 防災についてのお知らせ

「平成24年度『土砂災害防止に関する作文』中学生の部」で、自分たち中学生に何か防災活動ができないかと考え、通学路危険マップ作成や日頃からの備えなどを提言した三股中学校2年生(当時は1年生)の土持恒貴君。審査の結果、見事「国土交通事務次官賞」に輝いた土持君の作文を紹介します。



三股中学校 2年生  
土持 恒貴 君

※作文は、昨年度に書かれたものです。文中、「ことし」とあるのは、平成24年を指します。また原文を一部修正・要約・抜粋して掲載しています。ご了承ください。

ことしの夏、特に九州地方では、記録的大雨により大変なことになりました。ニュースで見た映像では、普段は穏やかな川が水であふれかえり、いろいろな物を巻き込み、人々の家までのみ込んでいく様子などが放送されていました。つい何時間前までに幸せな生活をしていたのが、うそのように景色や人々の生活を、あっという間に変えていました。自然災害の前では、人間の力は無力だとよくいわれますが、まさにその通りだとあらためて思い知らされました。

例えば自分自身、激しい雨が降り続いただけでも、通学路に水があふれ、歩道と車道の区別がつかなくなり、危ないと思うことがあります。被害の大小に関係なく、自然が起こす災害は人々の生活に支障を来すと思えました。

僕が通う三股中学校では、昭和44年、集中豪雨による崖崩れが起こり、下校中だった4人の生徒の尊い命が失われました。

三股中では生徒の死を悼み、毎年、追悼集会が開かれます。ことしの追悼集会では、東日本大震災の復興に際し、東北で教育活動をされた小学校の先生のお話がありました。この話を聴いて、自然災害の恐ろしさや命の大切さをあらためて感じました。

時間が過ぎても、身内を亡くした家族や友人の悲しみは、消えることはないのだと思います。そして、自身で災害に対してできることが何かあるのではないかと考えました。

例えば、大雨のときに通学路で危ないと感じている場所を地図に印を付けます。これを学校全体で行えば、三股中全体の通学路の危険マップができます。それを基に改善改修してもらえようように働きかけることができるのではないのでしょうか。身の回りがある小さな危険を減らしていくことが、大きな危険を減らしていくことの第一歩ではないでしょうか。自然災害などは一時的で、過ぎ去ってしまえば忘れてしまいます。でも、そこで見過ごさないで声に出し、危険の芽を摘むことがとても大切なことではないかと思えました。

そして、日頃から災害に備え、準備する必要があります。まず、心掛けることは、学校の登下校、部活動をする体育館の行き帰りの道を決め、家族に教えていつも決まった道を歩くようにしようと思えました。もし何かあったときに家族が安心し、どこにいるかということが分かりやすいからです。

次に、何かあったときに避難する場所を何カ所か決め、何かあったときは

そこに行くようにしておきます。そして、どこに避難するかの情報を家族もよく理解しておかないといけません。また災害に備えて、水、食料品や懐中電灯など、そろえておかないといけない用品がたくさんあります。これは定期的に点検し、いつでも使えるようにしておかないといけません。

少し考えただけでもいろいろなことかと思いつきます。また思いつくだけではなく、これらを実行に移さなければ何も意味がありません。思いついたらすぐ行動するという心掛けが災害から身を守る大切なことだと思います。

そして、近所・地域の人々とのつながりも大切だと思いました。東日本大震災の時も、地域や人々のつながりが多い命を救ったそうです。何か困ったことがあるときに支え合う気持ちを持たないといけません。そのために僕ができることは何でしょうか。近所や地域の人との交流を深めるために、まずは元気なあいさつをして顔を覚えてもらおうと思えました。

災害に備えてできることは僕にもたくさんありました。小さなこともみんなで行えば、大きな力になると思います。災害で困る人がいない、安心して生活できる社会をつくるために頑張っていこうと思えました。

# 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! といふこと尽くしです。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。

## 8月の旬食材…ズッキーニ

宮崎県での生産量が全国第1位の野菜です。一見キュウリに見えますが、実はカボチャの仲間です。皮が薄く軟らかいので、皮をむかずに調理できます。  
※材料は全て1人分です。

### ◎主食 ご飯

【主食一つ(SV)】 168kcal 塩分0g ご飯…100g

### ◎主菜 チキンハンバーグ

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 329kcal 塩分0.6g

材料 鶏ミンチ…100g、木綿豆腐…50g、かたくり粉…小さじ1、しょうゆ…小さじ1/2、おろししょうが…小さじ1/2、塩…少々、油…少々、キュウリ…30g、コーン(粒)…30g、バター…小さじ1/4

作り方 ①豆腐は水気を切る。②油以外の材料をすべてポリ袋に入れ、よく混ぜる。③4等分にして丸める。④フライパンで油を熱し、両面を色よく焼く。⑤付け合わせのキュウリは薄切りにして塩もみする。コーンとバター耐熱容器に入れ、電子レンジで1分ほど加熱する。

### ◎副菜 ズッキーニとカニかまの炒め物

【副菜一つ(SV)】 33kcal 塩分0.2g

材料 ズッキーニ…1/4本、カニかまぼこ…1本、塩こしょう…少々、油…少々

作り方 ①ズッキーニは半月切りにする。カニかまぼこは2等長さに切る。②フライパンに油を熱し、ズッキーニを炒め、カニかまぼこも加えてさっと炒め、塩こしょうで味付けする。



### ◎副菜 オクラのみそ汁

【副菜一つ(SV)】 28kcal 塩分2.5g

材料 オクラ…1本、乾燥ワカメ…小さじ1、梅干し…1/2個、だし汁…150ml、みそ…大さじ1

作り方 ①オクラは板ずりして、小口切りする。梅干しは種を除き、刻む。②わんにオクラ、梅干し、ワカメを入れる。③だし汁を温め、みそを溶く。④熱々の汁をわんに注ぐ。

### ◎もう一品 トマト寒天

90kcal 塩分0g

材料 トマト(完熟)…1/2個、砂糖…大さじ2、粉寒天…1g、水…100ml、レモン汁…小さじ1/2

作り方 ①トマトをザク切りして、ミキサーで滑らかにする。ざるを通して、種を除く。②水と粉寒天を鍋に入れ、火にかける。沸騰してから2分間、加熱する。③砂糖を加えて、煮溶かし火を止める。④トマトを加えて、器に入れて、冷やし固める。



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

### フランス旅行

ことしのゴールデンウィークに、家族のいるアメリカとフランスを旅行しました。初めて訪れたフランスの首都パリでは、有名なエッフェル塔に上りました。エッフェル塔には三つの展望台があり、第2展望台までは階段で上ることもできます。そのほか、ヴェルサイユ宮殿や世界最大級かつ最も入場者数の多いことで知られるルーブル美術館なども訪ねました。中でも一番心に残った場所はノートルダム大聖堂です。入り口にはたくさんのお客が並んでいて、入場までに2時間以上も待ちま

した。ノートルダム大聖堂は、聖母マリアにささげられることを目的に建てられた教会堂。ノートルダムはフランス語で「私たちの貴婦人」という意味です。観光も素晴らしいのですが、フランス料理も忘れられない、すてきな思い出です。レストランで、「フォアグラ」揚げたカモのモモ肉「エスプレッソ」を堪能しました。おかげで体重が5kgも増えましたよ。また機会があれば、フランスに行ってみてくださいね。



ワン・ジェシカ

## 三股から見た南三陸

~町職員・金丸浩介の派遣報告~【第4回】

### ●本物のモアイ像到着

5月下旬、チリ共和国より寄贈されたモアイ像の開眼式が、設置場所のさんさん商店街で行われました。モアイとは「未来に生きる」という意味の言葉です。今回寄贈されたモアイは、現地の専門職人マヌエル・トゥキ氏が制作を行った、霊験あらたかな「本物のモアイ像」といふべきもの。イースター島の石を島外に提供したのは初めてだそうです。霊力が宿るとされる島の石を持ち出すことについて、当初は反対の声もありましたが、逆に「島の石でなければマナ(霊力)が宿らず、被災地に送る意味がない」という声があがり、今回の寄贈につながったそうです。たくさんの方の思いによって設置されたモアイは、今日もさんさん商店街の方角を向きを見守っています。



三股町職員 金丸浩介



今回寄贈されたモアイ像



トラックとらすけ本番



まあるい劇場、前回公演

## Culture 文化会館



◎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

### 【イベント企画】

6月15日、自主文化事業・劇団道化による人形劇『トラックとらすけ』が行われました。

この劇団は1965年に福岡県太宰府市で生まれ、子ども向けの作品を数多く手掛けています。また海外公演も行っており、たくさんの子どものたちを楽しませてきた劇団です。

今回のお話は、子どものトラック・とらすけの冒険物語でした。

役者は、トラックのとらすけ、スポーツカーやいろいろなぬいぐるみの人形を手持って演じます。役者は隠れるわけではなく、人形をコミカルに動かしながら、役者自身も表情豊かにその役を演じていました。子どもたちはその演技に笑い、跳びはねながら、とらすけを応援し、一緒になって冒険しながらお芝居を見ていました。

### 【歴史ある管弦楽団】

8月25日、宮崎ジュニア・オーケストラによる『UMKふるさとサマーコンサート』が行われます。この楽団は1965年に宮崎市で創立された歴史ある管弦楽団です。23歳以下、50人の若者たちによる演奏を聴きに来ませんか。入場料金は無料です。入場券は文化会館にて配布しています。

### 【障害者ふれあい演劇を】

9月7〜8日、自主文化事業・みやざき◎まあるい劇場による演劇公演『奏でる』が行われます。劇団こぶく劇場によるプロデュース公演で、障害者も参加する舞台芸術の可能性を探り、過去2作品を全国各地で上演。そして、舞台芸術は障害の有無ではなく人間としての魅力を引き出す場だということの可能性を示しました。ことし、その新作を上演します。2007年以来の三股公演。どうぞ足をお運びください。

### ●館内資料一斉点検を実施しました

図書館では、6月19日から27日まで、館内の本、雑誌、ビデオ、DVD全ての資料を点検しました。その結果、71冊の資料が見当たりませんでした。

これらのほとんどが、貸出処理をしない状態で館外に持ち出されていると考えられます。

図書館は多くの人がマナーを守り、気持ちよく利用していただく場所です。館外へ資料を持ち出す場合は、必ず事前に窓口で貸出処理を行ってください。昨年は館内に不明本のリストを掲示したところ、その後38冊が返却されました。ことしも、不明本のリストを掲示しています。もし、返し忘れの本がありましたら、早急に返却するようお願いいたします。

### ◎1年間の所在不明資料数

- 一般書(暮らしと生活文化) 55冊
- 児童書 13冊

### ●読み聞かせ講座を開催します

9月10日(火)の午前10時から、読み聞かせ講座を開催します。内容は、「絵本の読み聞かせの基礎」「絵本、手遊びの紹介」「読み聞かせの実演」「意見交換会」などです。

参加を希望する人は図書館までご連絡ください。

### ●職場体験

7月4〜5日、都城市立中郷中学校から女子生徒4人が職場体験に来ました。

図書館を見学に来た小学校児童を相手に、絵本の読み聞かせなどを体験してもらいました。

### ■休館案内(17日ぐらしのカレンダー)

- 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)



中郷中生徒の職場体験①



中郷中生徒の職場体験②

Library 図書館

Mimata

◎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



7月1日、町役場で第63回「社会を明るくする運動」法務大臣メッセージ伝達式が行われました。更生保護関係者など、約30人が参加。本運動は犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な取り組みです。式後、参加者は街頭広報を実施。さらに同月4日、町更生保護女性会が町立文化会館に啓発用の七夕飾りを展示したほか、23、24日には町内3カ所で関係者などによるキャンペーンが実施されました。



七夕飾りの展示



メッセージ伝達式

犯罪や非行を防止する！  
社会を明るくする運動

「初鹿野さんの講演を聴いて、部活での練習一つに手を抜かず、一生懸命に頑張りたいと思います。」  
三股中学生会役員  
小永吉真采さん  
(2年生)

「しょう」と題して講演。自身の体験談を交えながら、「壁にぶつかったとき、あきらめずにできることを考えながら、壁の周りをうろろうろしなさい。そうすれば解決方法は必ず見つかります」と語る同氏の言葉に、生徒たちは熱心に耳を傾けていました。講演会終了後、同中学生会と更生保護関係者などによる座談会も行われました。



初鹿野聡氏講演会



街頭広報活動



飲食物を楽しむことができた「うまいものコーナー」



卓越した職人の技術が来場者を魅了



6月14、16日、みまたモノづくりフェア実行委員会(山下盛親実行委員長、8人)は、町勤労者体育センターと町体育館で、「町制施行65周年みまたモノづくりフェア2013」をつくりびとのカタチ」を開催。期間中、両会場は約1万人の人数でにぎわいました。手作りの工芸品の良さを多くの人にアピールすることで、本町商工業の振興を図ることを目的としています。町内9店を含む37店が県内外から参加。陶芸、藍染め、木工家具、ガラスなどの工芸品の展示・販売

## 来場者1万人を魅了 みまたモノづくりフェア



大盛況の「みまたんごま開発食品試食コーナー」



来場者もモノづくりを体験



三股から風を想っていたと語る山下実行委員長

が行われ、さまざまな工芸品を目の当たりにした来場者は、卓越した職人の技術に感嘆の声を上げていました。さらに16日、町中央公民館前に「みまたんごま開発食品試食コーナー」を設置。霧島会が無農薬・無化学肥料で育てたゴマを使ったお菓子などの加工食品が振る舞われました。「散歩の途中に寄ってみました。いろんなお店が出て、珍しい商品ばかり。見ていただけで楽しいですね」

来場者  
新島利秀さん  
(東原)

万が一に備える  
救急法講習会を実施  
7月2日、町子育て支援センターとファミリー・サポート・センターたんぼぼは、町総合福祉センター「元気の杜」で救急法講習会を実施しました。約40人が参加。都城市南消防署の立野一広救急担当主幹が講師となり、心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)や溺れた人の救助方法などについて説明が行われました。「いざというとき、勇気を持って救助行動をすることが大切」と語る講師の言葉に、参加者の皆さんは大きくうなずいていました。

「救急法講習会への参加は2回目です。分かりやすい説明で、大変よく勉強になりました。」  
参加者  
轟木公子さん  
(東原)



盆地の知恵袋  
季節の郷土料理を後世に  
7月2日、「盆地の知恵袋」(森秋生会長・87人)の実習および検討会が殿岡生活改善センターで開催されました。34人が参加。本会は、盆地の優れた知恵や技術に現代の工夫を加え、次世代へ継承していくことを目的としています。本年度第1回目の今回、料理実習として、「冷や汁」「キュウリのつくだ煮」「甘酒」「こんにゃく」といった郷土料理を皆で調理し、試食。会場では会員同士の情報交換が盛んに行われ、大いに盛り上がりつつありました。

「毎回参加しています。多くの方と触れ合えるのが、いろいろな知恵を出し合っていて料理ができています。」  
参加者  
福永泰子さん  
(夢池)



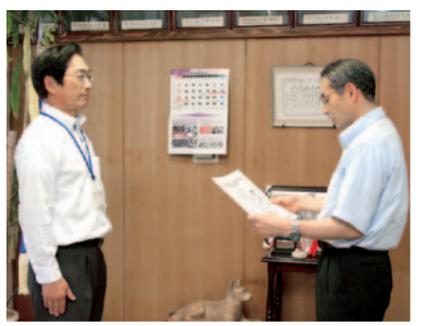
まちをきれいに  
クリーンアップみまた  
7月7日、町は町内一斉の環境美化活動「第18回クリーンアップみまた」を開催しました。個人参加者のほか、民主体福社団体、町スポーツ少年団、町内企業などから約950人が参加。三股橋下河川敷から沖水川上流域と下流域に分かれてごみ拾いをしたほか、餅原駅周辺、早馬神社や上米公園など、各地域で清掃活動が行われました。

「クリーンアップみまたを通じて、さらなる環境美化活動の啓発と住民意識の高揚につなげていきたいですね。」  
町河川浄化等推進員 会長  
大峰 愿さん  
(小鷲巣)



交通事故死ゼロ365日達成  
本町が表彰受ける  
6月8日、本町における交通事故死ゼロ連続365日を達成しました。このことを受けて県交通安全対策推進本部(河野俊嗣本部長)は、本町を「交通事故死ゼロ市町村」として表彰。同月26日、町役場で表彰式が行われました。

交通事故死ゼロは大変喜ばしいことですが、本町の「交通事故死を起こした人の人口比率」は、ことし1〜5月までで県内ワースト第12位となっています。この数字から、死亡事故にまでは至らないものの、本町内において、比較的高い割合で交通事故が発生していることが分かります。交通事故をなくすためには、私たち一人一人の意識や心掛けが大切です。皆さんのご協力をお願いします。



## 2013エコロジーボランティアinみまたを開催します

「エコロジーボランティア」は県下一斉ボランティア活動の一環。地域の環境美化を目指す取り組みです。

ごみをなくし、きれいで住みよいまちにするために、本年も多くのボランティアの参加をよろしくお祈りします。また地域でごみの気になる場所がありましたらお知らせください。皆できれいにしましょう。

- 期日＝8月25日(日)
- 時間＝午前6時30分～9時
- 会場(集合場所)＝元気の杜広場(町総合福祉センター敷地内)
- 参加者＝民主・福祉・ボランティア団体、個人
- 申込締切＝8月9日(金)
- 主催＝町社会福祉協議会、町ボランティア連絡協議会
- 後援＝三股町
- 申し込み・問い合わせ 社会福祉協議会 ☎52-1246

## 第13回チャレンジRUN&ウォーキング大会の参加者を募集します

「チャレンジRUN&ウォーキング大会」を次の通り開催します。

子どもから一般まで幅広く参加できるファミリーやフリー(ジョギング)の部を用意しました。また、すてきな景品が当たる抽選会もあります。家族、友人やグループの仲間など、お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

さらに同日、地域の交流を目的として、小学生から一般の地区代表選手により競われる「第3回地区対抗駅伝大会」も開催されます。皆さまのご声援をお願いします。

- 期日＝12月1日(日)
- 時間＝午前8時30分～
- 場所＝町立文化会館前(スタート・ゴール)

### 内容＝ [チャレンジRUN]

- ・一般女子の部(中学生以上) … 3キロ
- ・フリーの部 …… 3キロ
- ・一般男子の部(中学生以上) … 5キロ
- ・ファミリーの部(親子ペア) … 1キロ
- ・小学校低学年(学年、男女別) … 1キロ
- ・小学校高学年(学年、男女別) … 1.5キロ

※一般の部は、中学生、年代別(29歳以下、30歳代から70歳代までの各年代) [ウォーキング] 約8キロ

※小学3年生以下の参加については、保護者同伴とします。  
※雨天の場合は、屋内レクリエーションを行います。

■ 参加料(RUN・ウォーキング)＝  
①小・中学生 …… 1人1,000円  
②一般(高校生以上) … 1人2,000円  
③ファミリー(ペア) … 1組2,000円  
※参加者全員に参加賞があります。

■ 申込方法＝申込書に必要事項を記入の上、事務局に参加料を添えて申し込み、郵便振込をご利用ください。当日参加は受け付けません。インターネットからの申し込みもできます(スポーツエントリー <http://www.sportsentry.ne.jp/>)。

■ 申込締切＝11月1日(金)  
■ 申し込み・問い合わせ 教育委員会 教育課 生涯学習係 ☎52-1111(内線432・433)

## 国民健康保険限度額適用認定証などの申請・更新のお知らせ

「限度額適用認定証」とは…

入院時の療養などにかかる窓口負担が「限度額まで」となる黄色いカードです。70歳未満の国民健康保険加入者で、現在持っている【国民健康保険限度額適用認定証(以下《限度額認定証》という)】は世帯の所得状況の見直しにより、8月1日(木)以降は使用できません。

8月1日以降も入院予定の方は新しい限度額認定証が必要になりますので、国保年金係(町役場1階③番窓口)で世帯主が申請手続きをしてください。※限度額認定証の発行は随時行ってい

ます。入院に掛かる窓口負担の軽減となりますので、現在、限度額認定証を持っていない人も、入院する際は申請を行ってください。

- 注意事項＝
  - ・限度額認定証の適用は、申請のあった日の属する月の初日からとなります。
  - ・保険税滞納世帯には交付できません。
  - ・古い限度額認定証は国保年金係へ返却するか、各自の責任で処分してください。

■ 申請に必要なもの＝ 国民健康保険被保険者証、印かん(認め印可)

※平成25年度町県民税(住民税)非課税世帯の人は、入院時の食事代も合わせて限度額までとなる、【国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証】の交付申請をしてください(70歳以上75歳未満の人を含みます)。  
※保険税滞納世帯でも、非課税世帯の人には入院時の食事代が軽減される【標準負担額減額認定証】は発行されます。

■ 問い合わせ 町民保健課 国保年金係 ☎52-1111(内線112・116)

## シルバー人材センター講習会を開催します

- 内容・募集人数・締切日＝
  - ①警備業務講習・15人・8月22日(木)
  - ②介護職員初任者講習・15人・8月29日(木)
  - ③フォークリフト作業員技能講習・10人・9月11日(水)

■ 講習期間＝  
①9月2日(月)～11日(水)  
②9月11日(水)～10月23日(水)  
③9月26日(木)～10月4日(金)

■ 講習場所＝  
①都城圏域地場産業振興センター  
②(学)都城コア学園都城コアカレッジ  
③都城ドライビングスクール

■ 資格＝ハローワークに求職登録している、就職を目指している55歳以上の人  
■ 受講料・テキスト料＝無料

■ 申し込み・問い合わせ (公社)県シルバー人材センター連合会 シニア就職訓練支援室 ☎0985-31-3775

## 平成26年三股町成人式の実行委員を募集します

町では、平成26年1月5日(日)実施予定の成人式で、式の企画・運営に参加する実行委員を募集しています。自分たちの手で、心に残る成人式をつくってみませんか。

性別は問いません。やる気のある皆さんのご応募をお待ちしています。

<町成人式実行委員募集内容>

- 募集人数＝10人程度
- 年齢＝平成26年4月1日までに19～20歳になる人
- 内容＝
  - ①10月から夜間に数回集まり、成人式の企画・運営などについて話し合います(会議日は実行委員の都合を考慮して決めます)。
  - ②式典の運営を中心となって行います。

■ 募集締切＝9月13日(金)  
■ 問い合わせ 教育委員会 教育課 生涯学習係 ☎52-1111(内線433)

## 都城広域定住自立圏日本語ボランティア養成講座を開催します

外国人の日本語によるコミュニケーション能力の向上を図るため、日本語指導に協力していただくボランティアを養成します(全15回)。

■ 期日＝9月10日(火)～12月17日(火)の毎週火曜日  
■ 時間＝午後2時～3時30分  
■ 会場＝曾於市末吉総合センター(曾於市末吉町諏訪方8127)

■ 対象＝外国人に日本語を指導することに意欲のある人。講座終了後は、外国人を対象に実施する「日本語講座」で日本語ボランティアをお願いする予定です。

■ 参加費＝無料  
■ 定員＝10人。申込多数の場合は、選考を行います。

■ 申込方法＝8月23日(金)までに、町地域政策室にある申込用紙に必要事項を記入の上、郵送またはファックス、メールで地域政策室まで提出をお願いします。

■ 申し込み・問い合わせ 〒889-1995 北諸県郡三股町五本松1-1 地域政策室 地域政策係 ☎52-1111(内線223) FAX 52-4944 Eメールアドレス kikaku-k@town.mimata.miyazaki.jp

## 「特別警報」の運用を開始します

気象庁では、8月30日(金)から新たに「特別警報」の運用を開始します。特別警報とは、数十年に一度しかないような大雨、暴風などが発生した際に発表され、非常に危険な状況にあることを示します。特別警報が発表されましたら、屋外の状況などに留意し、危険を避けるための行動をお願いします。

※詳細は気象庁ホームページ(<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tokubetsu-keiho/index.html>)でご確認ください。

■ 問い合わせ 総務課 危機管理係 ☎52-1111(内線231)

## 外国人のための生活安全ツアーを開催します

外国人を対象に「いざ」という時に慌てなくていように、安全に関する備えを楽しく体験しながら学べるツアーを開催します。知り合いの外国人にお知らせください。

■ 期日＝9月1日(日)  
■ 時間＝午前9時～午後1時  
■ 集合・解散場所＝都城市中央公民館(都城市姫城町7街区8号)  
■ 対象＝本町・都城市に在住している外国人40人

■ 参加費＝傷害保険代100円  
■ 説明言語＝日本語(中国語と英語の通訳あり)

■ 昼食＝災害時に、避難所で配られる食事を食べます。雑炊のような食べ物です。雑炊が食べられない人は、自分で準備してください。

■ 申込締切＝8月20日(火)  
■ 申し込み・問い合わせ 〒885-8555 都城市姫城町6-21 都城市生活文化課内 都城国際交流協会事務局 ☎23-2295 FAX 23-3223 Eメールアドレス mia@city.miyakonojo.miyazaki.jp

## 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した。  
三股町社会福祉協議会  
平成25年6月1日から30日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
益留 孝志	母	トキ	85	花見原	3万円
山下利恵子	夫	實幸	73	下新	3万円
政野 利男	母	ハツ子	94	谷	1万円
田中 厚子	夫	征勝	71	稗田	5万円
大坪 智子	夫	博孝	56	蓼池	3万円
別納ミチ子	夫	三男	91	田上	5万円
山元 定	母	キミエ	99	上新	2万円
柏田フミエ	夫	功	88	東植木	3万円
鍋倉 憲一	母	佳子	69	西植木	3万円
川野 甲一	母	チエ	90	山王原	5万円
原口 忠男	母	利子	91	上米	3万円
中内 和秋	母	マスエ	90	櫟田	3万円
平川 イワ	夫	利春	93	山王原	5万円
盛田サキ子	夫	藩	91	小鷲巣	3万円
出水 三子	夫	秀美	75	谷	1万円

## 一般寄付(社会福祉協議会へ)

6月23日開催チャリティコンサート代表 寺尾 豊二郎  
・社会福祉協議会へ…40,000円  
・東日本大震災被災地へ…13,110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

●赤ちゃん相談・健診

- 期日＝9月5日(木)
- 受け付け＝午後1時～1時30分
- 対象者＝平成24年8月、10月、12月、平成25年2月、4月、6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。

●パパママ教室・マザークラス

- 期日・時間＝
  - ・パパママ教室／8月25日(日) 午前10時～正午
  - ・マザークラス／8月29日(木) 午前10時～正午
- 持ってくるもの＝母子健康手帳、動きやすい服装
- 申し込み＝必要です。対象者には個人通知をしています。健康管理センターまで電話でお申し込みください。

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

●友達つくり！一緒にあそぼう！

- 期日＝8月22日(木)
- 時間＝午前10時～11時
- 子育てサークル「いもん子クラブ」

●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＝8月27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

●おはなし会

- 期日＝9月5日(木)
- 時間＝午前10時～11時
- 読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」

●多世代交流

いきがいデイサービスを利用している高齢者の皆さんと交流します。

- 期日＝9月10日(火)
- 時間＝午前10時30分～

●子育て講演会

- 子育てのヒントになる話を聴くことができます。
- 期日＝9月11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
- 内容＝「子どもの育ちとあそび」(3歳児以上向け)
- 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。

●親子教室(親子ピクス)

親子で体を動かして、心地良い汗をかきましょう。参加したい人は、申し込みをしてください。

- 期日＝9月11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＝田鍋いずみさん(O.K.J認定インストラクター、看護師)
- 主催＝宮日母子福祉事業団
- 申込先＝子育て支援センター

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。子育て中で大変なとき、いつでも利用できます。会員登録は無料です。また「まかせて(提供)会員」を随時募集しています。子育て中の人、大歓迎です。詳しくはお問い合わせください。

●こんなときにご利用できます

- ・風邪をひいて病院に行きたいとき
- ・美容室や習い事に行く、またはリフレッシュしたいとき
- ・参観日出席のため、下の子どもを預けたいとき

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＝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。

●熱中症に注意しましょう！

温暖化やヒートアイランド現象などの影響もあり、熱中症で緊急搬送される人は増加傾向にあります。熱中症は短い時間で進行するケースが多く、甘く見ていると危険です。重症化すれば、死に至る可能性や回復しても後遺症が残る可能性があります。対策を取って熱中症を予防しましょう。

<熱中症を予防するには>

- ①小まめに水分・塩分を補給する  
喉の渇きを感じなくても小まめに水分補給をしましょう。
- ②室内環境に注意する  
風通しを良くし、扇風機やエアコンを使って室内は28度、湿度60%以下になるように調整しましょう。
- ③外出時の準備をする  
通気性が良く、汗を吸収発散しやすい衣服を着ましょう。

また室外では保冷剤、氷や冷たいタオルなどを利用し、体温を下げるように心掛けましょう。さらに日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう。

④体調を整える

気温の変化に対応するためにも、バランスの良い食事、睡眠や休養をしっかりと取って、規則正しい生活を心掛けましょう。

<熱中症になったときの処置は>

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

※自力で水を飲めない、または意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

Advanced age

高齢者(介護保険)

敬老祝金について

●介護高齢者係 ☎52-1111(内線162・163)

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が支給されます。

支給年齢	満80歳(※1)	満85歳(※2)	満88歳(米寿)	満90歳(卒寿)	満95歳	満99歳(白寿)	満100歳以上	最高齢
祝金年額	1万円	1万5千円	2万円	2万5千円	3万円	4万円	5万円	10万円

対象年齢については平成24年7月2日から平成25年7月1日までの期間の満年齢となります(基準日は平成25年7月1日です)。詳細はお問い合わせください。

【参考】

- (※1) 満80歳の対象者  
昭和7年7月2日～昭和8年7月1日が誕生日の人
- (※2) 満85歳の対象者  
昭和2年7月2日～昭和3年7月1日が誕生日の人

介護保険料の減免について

●介護高齢者係 ☎52-1111(内線162・163)

平成25年度介護保険料は、本人または代理人の申請に基づいて、特に必要があると認められた場合に減額されます。

- 該当者＝次の全てに該当する場合に対象となります。
  - (ア) 平成25年度介護保険料所得段階区分が第3段階(世帯全員非課税)の人
  - (イ) 前年中の収入金額の合計額が、次の金額以下
    - 1人世帯の場合……………75万円以下
    - 2人世帯の場合……………110万円以下
    - 3人世帯の場合……………145万円以下

【以下世帯員が、1人増えるごとに35万円を加算、借家に居住の場合は別途25万円を加算します】

- (ウ) 住民税課税者と生計を共にしていない人
- (エ) 住民税課税者に扶養されていない人
- (オ) 住民税課税者から仕送りを受けていない人

- (カ) 処分できる不動産を所有していない人
- (キ) 世帯において預貯金額が150万円以下の人

- 申請に必要なもの＝印かん、年金の支払通知書、世帯員全ての通帳(最新の状況を記帳してからご持参ください)、全ての収入が分かるもの、健康保険証
- 申請期間＝8月1日(木)～30日(金)(土・日を除く)
- 申請場所＝町福祉課窓口(1階⑥番窓口)

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

●高齢者虐待について(その1)

高齢者虐待件数が年々増えています。虐待は誰もが直面する可能性のある問題です。高齢者の尊厳を守り、高齢者と家族が共に健やかな暮らしを取り戻すために、自分自身の問題として一緒に考えてみませんか。次のような行為が虐待に当たります。

区分	具体例
身体的虐待	たたく。つねる。殴る。蹴る。やけどを負わせる。ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に服用させる。
介護や世話の放棄	髪が伸び放題だったり、皮膚が汚れている。水分や食事を十分に与えない。劣悪な住環境で生活させる。
心理的虐待	排せつなどの失敗に対して恥をかかせる。子ども扱いをする。怒鳴る。ののしる。悪口を言う。
経済的虐待	必要な金銭を渡さない、使わせない。本人の年金や預金などを本人の意思、利益に反して使用する。
性的虐待	懲罰的に下半身を裸にして放置する。キス、性器への接触。性行為を強要する。

※次回(その2「虐待の背景、対応」)に続きます。

●「足もと元気教室」8月16日(金)～9月15日(日)の日程

地区名	時間	場所	日程
第1地区	午前9時30分～11時	健康管理センター	8月16日(金)
		第1地区分館	9月6日(金)
第2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	9月3日(火)
第3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	9月12日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	8月21日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落センター	8月23日(金)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	8月22日(木) 9月5日(木)
三原	午後1時30分～3時	三原地区コミュニティセンター	8月21日(水)
餅原	午後1時30分～3時	餅原堂農研修館	8月19日(月) 9月9日(月)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	9月2日(月)
中原	午前9時30分～11時	中原地区コミュニティセンター	8月28日(水) 9月11日(水)
第8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	8月23日(金)
植木	午後1時30分～3時	第9地区分館	8月28日(水) 9月11日(水)

■準備するもの＝体操のできる服装、シューズ、水分補給用の飲み物  
※8月1～15日の日程は、「広報みまた先月号」をご参照ください。

交通事故はもうたくさん……  
あかな  
贖いの日々

## 大きな代償

K・N 39歳 会社員

その日、仕事が終わる、後片付けをしていると、同僚から「この後飲みに行かないか？」と言葉を掛けられました。そして私たちは、近くの居酒屋へ向かいました。気が付くと終電の時間が迫っていました。急いで駅に行きましたが、私の乗る電車は無くなっていました。一人になり、私の頭の中に「早く帰りたい」という考えが浮かびました。「会社に戻って車で帰宅しよう」。会社に着いた私は車の運転を始めました。近道しようとして大通りから細い路地に右折したその時でした。突然目の前に黒い人影が現れました。「あっ」と思うと同時にブレーキを踏みましたが、その瞬間には「ドンッ」という音と衝撃が全身に伝わってきました。人をはねてしまったのです。その時、自分のことしか考えられずにその場から逃げてしまいました。自宅に帰り、車の前方を見るとボンネットの先端が少しへこんでいるだけでした。「多分たいしたけがはしていないだろう」と、ここでも自分の都合の良いように考えていました。しかし、時間がたつにつれ、「本当に被害者の方は大丈夫なのだろうか」と心配になり、怖くなってきました。そして、このまま逃げ切れるわけがないと思うと同時に、被害者の方へも謝罪しなくてはならないと思ひ、警察へ出頭しました。警察へ

出頭した後、被害者の方がどうなったのかを聴きましたが、すぐには教えてくれませんでした。そして取り調べの最中に被害者の方が亡くなったことを知らされました。それを聴いた瞬間、頭が真っ白になり、全身の血の気が引きました。被害者の方は、娘さんのお誕生日をお祝いするために急いで帰宅する途中だったとのこと。私の飲酒運転によって、娘さんのお誕生日が被害者の方の命日になってしまったのです。その後、私は、自動車運転過失致死罪と道路交通法違反で懲役3年6月の刑を言い渡されました。交通事故は、誰にでも起こり得る可能性があります。一人一人がルールを守り、相手思いやる気持ちでハンドルを握る。この気持ちを忘れずに運転することが、交通事故を無くすための一歩なのです。私もこの気持ちを忘れずに、被害者・遺族の方への償いを続けていきます。

※ 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する人たちの悔いの記録です。一瞬の過ちによって、家族、恋人、友人など親しき人々から隔絶され、自ら犯した罪を反省している様子が文脈の端端から伝わってきます。このような悲惨な事故を引き起こさないよう、心の戒めにしていただきたいと思います。【助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5月31日現在 (26市町村中) ※ワースト…悪い方からの順位

# みまた 暮らしのカレンダー

8月1日(木)～9月9日(月)

※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。

### ◎ 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) ◎鷗木内科医院(内) ☎26-0008(花線町) ◎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) ◎もちお蛸原医院(整形・形成) ☎21-5355(義原町) ◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長坂町)	
5	月	・不燃物	・図書館休館日
6	火	・可燃物	
7	水		
8	木	・トレイ・ペット	
9	金	・可燃物	
10	土		
11	日	◎原田医院(内・小・外) ☎26-3330(郡元町) ◎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・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	
14	水	◎たけしたこども医院(小) ☎51-0005(三股町) ◎共立医院(内) ☎22-0213(蔵原町) ◎田中隆内科(内) ☎52-0301(三股町) ◎都北岐島クリニック(内・外) ☎38-6060(都北町) ◎横山病院(泌・消) ☎22-2806(都島町) ◎中山産婦人科(産・婦) ☎23-8815(前田町)	
15	木	◎柳田病院(小・内) ☎22-4862(東町) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(郡元町) ◎みしま内科クリニック(内・婦) ☎51-8100(三股町) ◎マドコロ外科(外・内) ☎22-0138(小松原町) ◎池之上整形外科(整・リハ・リユ) ☎23-2311(上川東) ◎西元眼科(眼) ☎25-8888(中原町)	・缶・瓶
16	金	・可燃物	
17	土		
18	日	◎山内小児科(小) ☎22-0048(上町) ◎柏村内科(内) ☎22-2616(上町) ◎坂田医院(内・消・胃) ☎51-2003(三股町)	

18	日	◎三州病院(外・胃・内) ☎22-0230(花線町) ◎ながはま整形外科(整) ☎46-7188(都北町) ◎武田産婦人科(産・婦) ☎22-0336(蔵原町)	
19	月	・不燃物	・図書館休館日
20	火	・可燃物	
21	水		・図書館休館日
22	木	・トレイ・ペット	
23	金	・可燃物	
24	土		
25	日	◎ふくしまクリニック(内・消・小) ☎46-5001(下川東) ◎宮永病院(内・胃・外) ☎22-2015(松元町) ◎野辺医院(内・胃) ☎22-0153(上町) ◎安藤医院(消・外・内) ☎39-2226(豊満町) ◎ならはら皮膚科(皮膚) ☎22-1455(志比田町) ◎西浦耳鼻科(耳鼻) ☎22-0715(松元町)	
26	月	・不燃物	・図書館休館日
27	火	・可燃物	
28	水		
29	木		
30	金	・可燃物	
31	土		

### ◎ 9月の予定

1	日	◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長坂町) ◎坂元医院(内・胃) ☎22-0360(牟田町) ◎佐々木医院(内) ☎62-1103(高崎町) ◎福島外科胃腸科医院(外・胃) ☎38-1633(都北町) ◎江夏整形外科(整・リユ・リハ) ☎51-1122(三股町) ◎小山田眼科(眼) ☎22-0710(松元町)	
2	月	・不燃物	・図書館休館日
3	火	・可燃物	
4	水		
5	木	・缶・瓶	
6	金	・可燃物	
7	土		
8	日	◎仮屋医院(内・小) ☎36-0521(上水瀧町) ◎大岐医院(内・胃・外) ☎57-2025(山之口町) ◎豊栄クリニック(内) ☎39-2525(下長坂町) ◎たかお浜田(外・内) ☎22-8818(鷹尾) ◎よしかわクリニック(麻・整・内) ☎23-9384(前田町) ◎たき心療内科(心・内・精・神) ☎46-9191(若葉町)	
9	月	・不燃物	・図書館休館日



### ◎ 今月の表紙

『水辺の生き物を見つけたよ』



三股橋下河川敷にて  
7月3日、三股小学校4年生を対象に沖水川の水生生物調査が行われました。同校児童84人が参加。水の透明度などの調査が行われたほか、水辺調査では児童たちが網で魚や虫などを捕獲。その中には、きれいな川にしか生息しないカワゲラなどの姿も確認され、沖水川の水質が良いことを、児童たちは身をもって体感していました。

## 税

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

### 9月2日(月)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。
- 町税(第2期)
- 国民健康保険税(第2期)

口座振替は8月26日(月)が振替日です。再振替は行っていません。23日(金)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ることが原則ですが、思わぬ事故、病気や失業など特別な事情があって納期限内に納められないときは、印かんをお持ちになり早めにご相談ください。年度を繰り越す滞納と

ならないよう、分割納付の相談や各種納税相談を受け付けます。

### 家屋調査へのご協力をお願いします

- 資産税係(内線142・143)

固定資産税の課税の基礎とするために、家屋調査を実施しています。

家屋調査は屋根、外壁、内壁などの部材の違いで評価額を算出するために行っています。

家屋の大きさにもよりますが、調査には1時間程度かかります。調査では、家屋全ての部分の部材を確認するために、トイレや押入れなどにも立ち入ることになります。そのため、プライバシー保護の観点から入居前に調査を希望する人もいます。

入居前の調査を希望する人は、日程調整などのご相談に応じます。ご連絡ください。

・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たくありません



SKKグループ(町女団連加盟)の活動で、麦を収穫する秋生さん

「人生訓は『愛、屋敷に及ぶ』と勝岡在住の森秋生さんは語り出した。「怒りの感情が起ったとき、『愛するとその人の全てを好きになる』という意味の言葉を思い出して、心を落ち着かせます」。自分をほじめ、きょうだいを男女の別なく平等に愛してくれた両親の下、伸び伸びと育った秋生さん。社会に出ると、「女だから」という理由で、能力があ

るのに活躍の場を与えられない女性が多いことに憤りを感じた。自分できることがあればと、平成16年から県の男女共同参画地域リーダーとして活動開始。また同18年から町女性団体連絡協議会長としても活躍している。女性の地位向上のために行ったさまざまな取り組みが評価され、昨年、県男女共同参画功労賞(県主催)を受賞した。「女性が輝いていけるためのお手伝いをしていただけよ」。そうやって秋生さんは豪快に笑った。

## 男女共同参画推進を目指して みんなが輝く日のために

クロージアップ  
まちをささえる人たち  
勝岡在住 森秋生さん  
もり あきみ

## 三股文芸

174

「短歌」◆三股短歌会

水無月の池のほとりのあぢさるにかたつむり見え子ら心配す

今村 良

アジサイには、カタツムリがよく似合う。ことしの梅雨には、カタツムリがいなかったことを不思議に思っていたところ、子どもたちもそれに気付いて私に尋ねた。どうしてカタツムリはいないんだらうな」と。

舞踊始めが楽しみの多くなり友との縁ありがたく思ふ

黒木 文子

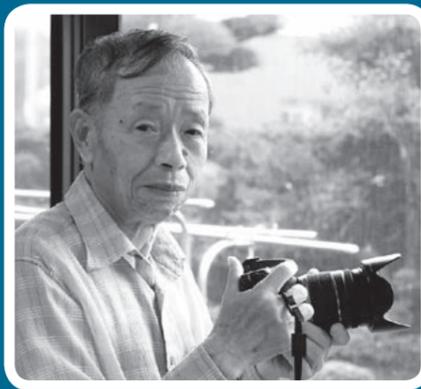
私は三股町に住んで、舞踊をするとは思っていませんでした。共に踊る楽しみが増して、誘ってくださった方との出会い、お仲間に入れていただいていることに、感謝しています。

## ご長寿万歳



池田 トミ子さん(96歳)  
【一新】

テレビで相撲や野球を観戦することが大好きです。ついつい声を上げて応援してしまうこともあります。



大牟禮 昭一さん(83歳)  
【西植木】

山や鉄道の写真を趣味で撮り続けて約50年。次は寝台特急カシオペアの写真を撮ってみたいですね。

### ◎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

東村アキコ(宮崎県出身)の漫画『ひまわりっく健一 レジエント』全13巻を読了しました。この漫画は、宮崎市でのOL生活を経て主人公が漫画家として活躍するまでをつづった、作者の自伝的作品です。奇想天外な言動で周囲をびっくりさせる「主人公(作者)の父親」をはじめ個性的な人物が多数登場します。そして一番の見所は、何といても作品の舞台が宮崎という点です。大淀川沿いの河川敷や宮崎市繁華街など、見慣れた風景が随所に出てきます。作品中、高速の都

城インターが出てきた場面では特に不思議な感覚にとらわれました。そのほか、県外の人には理解しづらいであろう宮崎ネタが散りばめられたギャグや寸劇など、内容盛りだくさんです。物語終盤で主人公が意中の男性に思いをぶつける重要な場面では、主筋お構いなしに、ほかの登場人物たちが「チキン南蛮に使う肉はムネか、モモか」というテーマで熱い議論を展開していました。おなかを抱えて笑えます。完結したために、続きが読めないことを寂しく感じました。(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7月1日現在

- ・男/11,725人・女/13,561人・計/25,286人・前月比+9人
- ・世帯数/9,899戸(+7戸)・出生/17人・死亡/14人
- ・転入/59人・転出/53人

No.516 2013.8  
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/>

### 隠れた名物

目に良いとされる果物「ブルーベリー」。そのブルーベリーを長田地区で栽培しているのが、大野在住の兒玉辰教さんです。



兒玉さんの農園には、たくさんのブルーベリーの木があります。毎年、夏休みに兒玉さんの農園で開催されるブルーベリー狩り(みまたんよかもんツアー)が大好評です。

### 【三股町産ブルーベリー】

100g・2800円(価格は変動する場合があります)／生産者・兒玉辰教さん

### ぜいたくにたっぷり



三股町産ブルーベリーをぜいたくに、たっぷり使った、樺田在住、大脇伸子さんの「手づくりブルーベリージャム」を紹介いたします。パンに塗るだけでなく、紅茶に入れてたり、ヨーグルトやチーズケーキに掛けたりなど、使い方はいろいろ。優しい甘さとブルーベリーの甘酸っぱさが口いっぱい広がります。夏のお薦め商品の一つです。

【手づくりブルーベリージャム】  
140g・600円／生産者・大脇伸子さん／数に限りがあります。

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

適切に「涼」をとる工夫をするんじゃぞ



三股町物産館 **よかもん**  
〒889-19001  
宮崎県北諸県郡三股町大字樺田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。

8月の旬食材 ズッキーニ:宮崎県での生産量が全国第1位の野菜です。一見キュウリに見えますが、実はカボチャの仲間です。皮が薄くやわらかいので、皮をむかずに調理できます。

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 チキンハンバーグ**

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 329 キロカロリー 塩分 0.6 グラム

- |                |   |
|----------------|---|
| 鶏ミンチ 100 グラム   | 1. 豆腐は水気を切る。  |
| 木綿豆腐 50 グラム    | 2. 油以外の材料をすべてポリ袋に入れ、よく混ぜる。                              |
| かたくり粉 小さじ1     | 3. 4等分にして丸める。   |
| しょうゆ 小さじ1/2    | 4. フライパンで油を熱し、両面を色よく焼く。                                 |
| おろしショウガ 小さじ1/2 | 5. 付け合わせのキュウリは薄切りして塩もみする。コーンとバター耐熱容器に入れ、電子レンジで1分ほど加熱する。 |
| 塩 少々           |   |
| 油 少々           |   |
| キュウリ 30 グラム    |   |
| コーン(粒) 30 グラム  |   |
| バター 小さじ1/4     |   |

**副菜 スズッキーニとカニかまの炒め物**

【副菜一つ(SV)】 33

キロカロリー 塩分 0.2 グラム

- |             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| ズッキーニ 1/4 本 | 1. ズッキーニは半月切りにする。カニかまぼこは2センチ長さに切る。 |
| カニかまぼこ 1 本  | 2. フライパンに油を                        |
| 塩こしょう 少々    |                                    |
| 油 少々        |                                    |

熱し、ズッキーニを炒め、カニかまぼこも加えてさっと炒め、塩こしょうで味付けする。

**副菜 オクラのみそ汁**

【副菜一つ(SV)】 28 キロカロリー 塩分 2.5 グラム

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| オクラ 1 本        | 1. オクラは板ずりして、小口乾燥ワカメ 小 |
| 乾燥ワカメ 小        | 切りする。梅干しは種を除き、刻む。      |
| さじ1            | 2. わんにオクラ、梅干し、ワカメを入れる。 |
| 梅干し 1/2 個      | 3. だし汁を温め、みそを溶く。       |
| だし汁 150 ミリリットル | 4. 熱々の汁をわんに注ぐ。         |
| みそ 大さじ1        |                        |

**もう一品 トマト寒天**

90 キロカロリー 塩分 0 グラム

- |               |  |
|---------------|--|
| トマト(完熟) 1/2 個 | 1. トマトをザク切りして、ミキサーで滑らかにする。ざるを通して、種を除く。 |
| 砂糖 大さじ2       | 2. 水と粉寒天を鍋に入れ、火にかける。沸騰してから2分間、加熱する。    |
| 粉寒天 1 グラム     | 3. 砂糖を加えて、煮溶かし火を止める。                   |
| 水 100 ミリリットル  | 4. トマトを加えて、器に入れて、冷やし固める。               |
| レモン汁 小さじ1/2   |  |