

家族の一員だから

特集

ペットとの付き合い方を考える

家族のような付き合い方で
 楽しく暮らそう。



温故知新

日高 剛 (元NHKホールン奏者)
 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

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でお届けします。
 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箏奏者稲葉美和という2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、さまざまな世界。
 総勢17人で放つ「和」と「クラシカル」が絡み合う世界。
 三股でしか見られない企画をどうぞお楽しみに！

「結IIー和とクラシカル」

■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)
 ※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 温故知新：石井秀弦(津軽三味線)、上之園謙治(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)、
 ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバス、フルート、オーボエ

パレパーレ星の新しい生き物

The new living thing of planet ParePare
 豊穡文化の交差点-地域劇団を三股で観る-#2 札幌編

札幌ハムプロジェクト 日本縦断興行 2013
 ワゴン一台に、舞台セット、音響、照明、役者を全部詰め込んで、
 日本各地へ「ヘンテコ芝居」を届けるという
 札幌ハムプロジェクトの旅回り企画

脚本・演出／すがの公

～あらすじ～
 8歳のパレパーレと88歳のペルペル、
 二人は出会って喧嘩をして仲良しになって、
 お互いの秘密を打ち明けて、
 さっさと一緒に新しい生き物を探しに行く約束をするけど、
 ペルペルはパレパーレほど生きられない

■日時 10月14日[月・祝] 午後7時30分開演(開場は開演の30分前)
 ■場所 JFR三股駅内多目的ルーム「M★ういぐ」
 ■料金 一般…1,500円(当日1,800円)・学生…1,000円(当日同料金)・
 高校生以下…500円(当日同料金)・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 木山正太・彦素由幸・天野ジロ・傍島史紀(以上札幌ハムプロジェクト)
 ■主催 三股町・三股町教育委員会 ■共催 札幌ハムプロジェクト

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。
 ★座席を直接お選びになりたい方は、
 文化会館チケットカウンターでご購入ください
 (月曜休館・月曜日の場合は火曜)午前9時～午後5時
 [夜間に催事がある場合はこの限りではありません]

■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

全席指定
 よい席は
 お早めに!

夏の庭

—The Friends—

原作／湯本香樹実
 『夏の庭-The Friends-』(新潮文庫刊)
 脚本・演出／印南貞人

だってオレたち
 あの世に知り合いがいるんだ
 それってすごい心強くないか?

10カ国以上で翻訳出版。
 1994年には三國連太郎出演の映画化でも話題となった
 「夏の庭 -The Friends-」。
 生を見つめる本作で3・11の意味を問う…
 「東京芸術座」が挑みます

■日時 11月8日[金] 午後7時00分開演(開場は開演の30分前)
 ■料金 一般…1,500円(当日同料金)・大学生以下…800円(当日同料金)・
 ペア…2,500円(前売のみ)
 ※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)
 ※未就学児入場不可
 ※託児サービスあり(無料・申込先=三股町立文化会館)
 ■出演 東京芸術座
 ■主催 三股町・三股町教育委員会 ■共催 みやこのじょう子ども劇場

家族の一員だから

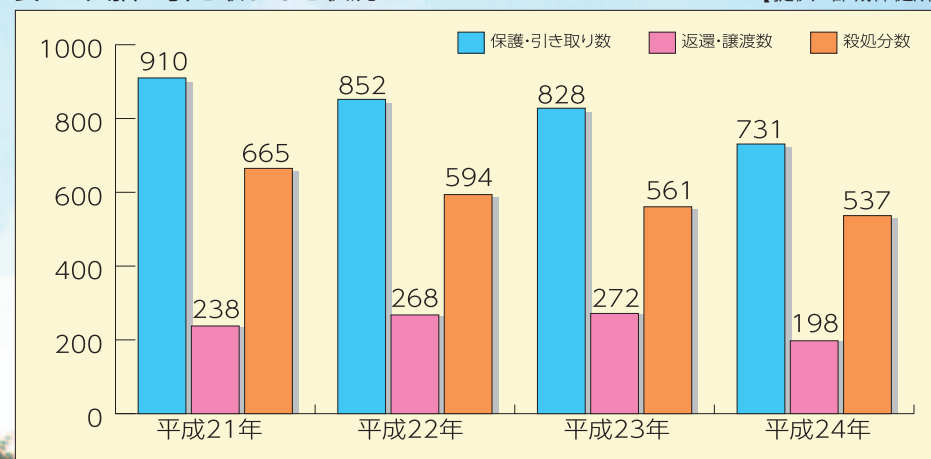
ペットとの付き合い方を考える

一般社団法人ペットフード協会の平成24年度調査によると、国内で飼育されている犬猫は、犬・約1153万4千頭、猫・約974万8千頭。犬猫の合計数は、15歳未満の子どもの人口（4月1日現在で約1649万人）よりも多いことが分かります。

大切に飼育されるペットがいる一方、飼育放棄などにより、毎年、多くの犬猫が保健所などに持ち込まれ、殺処分されています。命ある存在として、その尊厳は守られているといえるのでしょうか。
今号では、ペットとの付き合い方について考えます。

表1：犬猫の引き取りなど状況（三股町・都城市）

【提供：都城保健所】



※年度ごとの各処理数を表示しているため、「返還・譲渡数」と「殺処分数」の合計は「保護・引き取り数」と一致しません。

蓼池在住の浦口孝明さん・千哉子さん夫妻と愛犬のピース（雄7歳）です。定年後に大阪から蓼池に移住して9年目の浦口さん夫妻。移住2年目に、親戚の紹介でやって来たピースをわが子のようにかわいがっています。名前「ピース」の由来は、最初に三股町を訪れた時、「平和で、のどかなまちだなあ」と孝明さんが感じたことから。毎日、朝夕各40分の散歩を欠かさないほか、夜になると家の中に上げて休ませるというかわいがりようです。「ピースが寂しがるので、旅行にも行けなくなった」と笑顔で語る孝明さん。現在、夫婦共に地域のボランティア活動に熱心に取り組む傍ら、ピースとの触れ合いにより、日々の活力をもらっています。

都城保健所で、本地域における犬猫の保護・引き取り状況などについて話を聴いてきました。

不幸な動物を増やさないための要諦は、
「野良犬・野良猫などに安易に餌をあげない」
「不妊・去勢手術を受けさせる」
の二つです。

犬猫の保護・引き取り・処分状況

三股町・都城市地域における犬猫の保護・引き取り数については、年々減少傾向にあります（2ページ・表1参照）。減少している理由としては、各行政機関による啓発活動が一定の成果を上げていることが考えられます。ただし今後も気を緩めることなく、さらなる啓発活動に力を入れていく必要があります。

なお処分についてですが、保護引き取り対象のうち、犬の場合は約5割程度が「返還・譲渡」となっています。一方、猫では「譲渡」となる場合はほとんどなく、約9割が殺処分対象となっています。

不幸な動物を増やさないために

不幸な動物を増やさないために、必要なことは何でしょうか。いろいろなことが考えられますが、ここでは次の2点を挙げます。まず一つ目は、「野良犬・野良猫などに安易に餌をあげないこと」です。そして二つ目は、「繁殖を目的としない場合、不妊・去勢手術を受けさせる」ということです。かわいそうだからと不妊・去勢手術を受けさせないまま、野良猫に餌をあげる人がいます。その結果新しい命が生まれ、劣悪な環境の中で

多くの猫が生活することになります。猫には縄張りがあるため、一定の数以上に増えると自然淘汰で多くが命を落とします。また交通事故で死亡したり、保健所に引き取られ、殺処分となる猫もいます。負の連鎖が続くことで、さらなる多くの命を不幸に直面させているのです。

動物愛護管理法が改正されました

不幸な動物を減らすことを目的に、「動物の愛護及び管理に関する法律」（「動物愛護管理法」）が昨年9月に改正され、ことし9月1日から施行されます。これにより、動物所有者の終生飼養などの努力義務が追加されました。さらに、愛護動物を虐待した者などに対する罰則が強化されました。詳しくは、都城保健所までお問い合わせいただくか、環境省のホームページをご覧ください。

問い合わせ

- ・都城保健所 衛生環境課
☎23-4504
- ・環境省ホームページアドレス
<http://www.env.go.jp/index.html>

みやざきドッグ愛ランド

少しでも多くの犬猫の命を救うために、宮崎県では「みやざきドッグ愛ランド みやざき動物愛護情報ネットワーク」

トワーク」事業を行っています。ホームページ上で登録（無料）することにより、犬猫の「保護」「譲渡」「迷子」情報の確認などを行うことができます。

情報確認は、登録なしでも可能です。保健所でも同情報を確認できますので、インターネットを利用していない方はお問い合わせください。

また中央動物保護管理所（宮崎市大瀬町字大師坊4654）内に飼養保管施設「ひまわりの家」を設置し、犬猫の譲渡推進事業を行っています。詳しくはお問い合わせください。



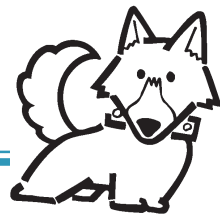
問い合わせ

- ・宮崎県福祉保健部 衛生管理課
☎0985-26-7077
- ・みやざきドッグ愛ランド
ホームページアドレス
<http://dog.pref.miyazaki.lg.jp/>

表2：犬猫を飼うときの基本的なルール
(宮崎県作成パンフレットより)

犬を飼うときのルール

- 1 登録と狂犬病予防注射は義務です。
- 2 散歩時のふんは必ず持ち帰りましょう。
- 3 狂犬病注射済票(迷子札)を付けましょう。
- 4 繁殖を考えていない場合は、不妊・去勢手術を受けさせましょう。
- 5 公園などで放さないようにしましょう。
- 6 鳴き声など近所に配慮しましょう。
- 7 家族全員でかわいがりましょう。
- 8 口移しで餌をやらないようにしましょう。
- 9 触った後は手を洗いましょう。
- 10 いなくなったら保健所に連絡しましょう。



猫を飼うときのルール

- 1 室内飼いをしましょう。
 - ・隣家にふんなどの迷惑を掛けません。
 - ・事故による負傷を防ぐことができます。
 - ・病気感染から守ることができます。
- 2 繁殖を考えていない場合は、不妊・去勢手術を受けさせましょう。
 - ・望まない妊娠がなくなります。
 - ・病気予防、性格緩和の効果もあります。
- 3 迷子札を付けましょう。
 - ・愛情の証しです。
 - ・保護された場合に連絡ができます。
- 4 鳴き声など近所に配慮しましょう。
 - ・特に繁殖期の鳴き声は響きます。
- 5 屋外で餌を与えないようにしましょう。
 - ・与えたままの状態では不衛生です。
 - ・野良猫が居つく原因となります。
- 6 触った後は手を洗いましょう。



家族の一員だから

大事にかわいがられるペットがいる一方、飼育放棄され、処分される動物たちがいることを忘れてはいけません。動物にも人間と同様に感情が、そして命があります。

稗田在住の山元数弘さん、祐子さん夫妻宅では愛犬チョコビ(雌4歳)が元気に暮らしています。



愛犬チョコビを囲む山元さん一家

昨年、散歩の途中に首輪が外れ、交通量の多い交差点に飛び出したチョコビ。その瞬間、祐子さんは息をのんだといいます。しかし通行中の車が次々に停止、チョコビは無事でした。そのときの運転手の皆さんへのおわびの気持ちとして、後日、交通安全協会に寄付を行った祐子さん。命の大切さをあらためて実感したそうです。

またペットを飼う際に、ルールを正しく守ることも重要です。町環境水



鍋倉祐三
町環境水道課長

道課の鍋倉祐三課長は、未登録のまま、犬を飼育する人がいる現状について、次のように警鐘を鳴らします。

「本町の犬の登録数は1547頭(6月13日現在)。一方で未登録状態のまま飼育されている犬がいます。未登録で狂犬病予防注射を受けない犬が増えると、狂犬病発生時に感染が拡大すると予想されます。狂犬病は致死率ほぼ100%。世界中で毎年約5万5千人が亡くなっています。必ず登録の上、年1回の予防注射接種を受けるようにお願いします」

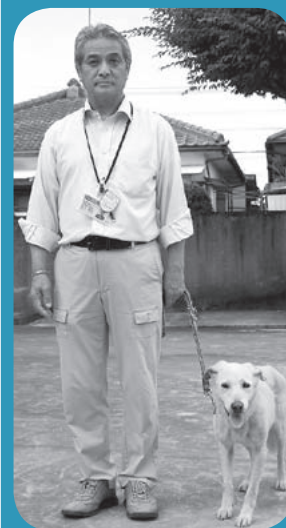
そのほか、ペットが社会の中で生きていくために必要なルールがあります(表2参照)。ルールを守り、命ある全てのものへの思いやりを大切にしながら、人間とペット共に幸せに暮らせる社会を目指しましょう。

■問い合わせ

- ・町環境水道課 環境保全係
☎ 52-1111
- ・都城保健所 衛生環境課
(内線264・265)
☎ 23-4504

犬のしつけ方を学ぼう

犬のしつけ方を学び、実践することで、地域の皆さんから愛されるワンちゃんを目指しましょう。都城保健所駐在・動物愛護指導員の赤池重秋さんに、犬のしつけ方を教えてもらいました。



都城保健所駐在・動物愛護指導員の赤池重秋さんと都城保健所モデル犬のマックス(雌16歳)

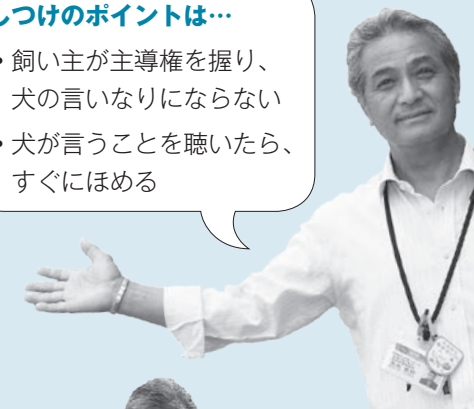
しつけ① リーダーウォーク

犬を飼い主の横(左側)につけて歩きます。犬が引っ張るときは、逆方向に歩き、主導権が人間にあることを理解させます。



しつけのポイント...

- ・飼い主が主導権を握り、犬の言いなりにならない
- ・犬が言うことを聴いたら、すぐにほめる



しつけ② お座り

犬が立っている状態のときに、飼い主が「お座り」と命令します。



うまくできたら、ほめたり、おやつをあげましょう。



しつけ③ 伏せ

犬が「お座り」をしているときに、おやつを犬の口元に近づけた後、ゆっくり下ろします。



地面に下ろしたおやつを飼い主の方へ引き寄せると、犬は自然に「伏せ」の形を取ります。うまくできたら、おやつをあげてほめましょう。



しつけ④ その他(待つ・おごらぬ)

しつけ①～③を犬が覚えたら、「待て」「おいで」などにも挑戦してみましょう。



犬のしつけを希望する人は

都城保健所では、毎週木曜日の午後4時から、個別の「犬のしつけ方教室」を開催しています。ここで紹介した「しつけ方」のほか、飼い犬の悩み事相談などにも応じます。事前予約が必要です。希望する人はお電話ください。また毎年11月ごろ、全10組程度の参加者による「犬のしつけ方教室(全2回)」を開催します。これについては、後日、町回覧などで案内します。

■問い合わせ

- 都城保健所 衛生環境課
☎ 23-4504

国保特集

あなた自身と大切な人のために
特定健康診査を受けましょう

●集団健診を受けられなかった人も 今ならまだ間に合います

町では、ことしも6月18日から8月16日の間、対象の被保険者(原則4月1日現在で国民健康保険に加入している40歳以上の人)に特定健康診査(各地区での集団健診)を実施しました。

日程の都合で集団健診を受けることができなかった人などは、病院で個人健診を受けることができます。自分一人の体と思わず、あなたを大切に思ってくれる人のためにも、毎年必ず健診を受けましょう。

●特定健康診査は「お得」な健診

特定健康診査は「異常を発見して終わり」ではなく、生活習慣病の危険性が高いと判定された場合、引き続き専門家(医師・保健師・栄養士など)から生活習慣改善、健康回復のための支援(＝「特定保健指導」)を受ける

ことができます。
※特定保健指導の詳細については、健康管理センターにお問い合わせください。

●特定健康診査(個人健診)を受ける ことができる人

- ・4月1日現在、国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入の40歳以上の町民
- ・年度途中で加入・脱退した人は受診できません。
- ・今年の特定健康診査(集団健診)を受診していない人
- ・町の人間ドックを受診した人または受診予定の人は、受診できません。

●実施期間

10月31日(木)まで【ただし、申込期限は10月15日(火)】。
※時間は受診する医療機関の診療時間内となります。

●実施医療機関

三股町・都市市内の指定医療機関

●費用

500円(後期高齢者医療保険加

入者は無料)

※健康診査の項目以外に検査を行う場合には、個人負担が別途必要になります。

●申し込み方法

町民保健課国保年金係または健康管理センターまで電話でお申し込みください。「個別健診受診券」を送付します。

■申し込み

- ・町民保健課国保年金係
☎ 52-11111
(内線113・116)
- ・健康管理センター
☎ 52-8481

●注意事項

- ・受診予定の医療機関へ予約を入れてください。
- ・「保険証」と「個別健診受診券」(申し込み後、町から送られてきます)の両方を病院の受付に提出してください。どちらか一方では受診できません。

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

特定健康診査を受診したら…健診結果を生かしましょう

特定健康診査の目的は、自覚症状が少なく、気付かないうちに進行する「生活習慣病」やその前兆である「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」を発見し、改善することです。

受診したことで満足せず、健診結果を健康づくりに生かしましょう。「生活習慣病」とは、運動不足、食べ過ぎや喫煙といった生活習慣の積み重ねが引き起こす病気(心筋梗塞・脳卒中・糖尿病・高血圧症など)の総称です。生活習慣病はゆっくりと、しかし確実に進行していきます。わずかな異常でも、放置していれば発症してしまう恐れが高い病気です。さらに、小さな異常がいくつ重なると、一気に深刻な病気を引き起こしてしまふこともあります。

一方で、原因となっている生活習慣を改善することで、発症の危険性を抑えられることが分かっています。

●健診結果を生かすポイント

- ①健診結果を保管しておきましょう
毎年の数値の変化を比較することで、体の微妙な変化を把握できる情報となります。

②精密検査は必ず受けましょう

「要精密検査」「要再検査」と判定されても、自覚症状がないため「大したことはないだろう」「たまたまだろう」と再検査を受けない人がいます。自覚症状がないうちに異常を発見し、病気を未然に防ぐために再検査を受けましょう。

③かかりつけ医を持ちましょう

自分の体質、病歴や健康状態を日頃から知っていて、診療だけでなく健康管理の相談にも乗ってくれる「かかりつけ医」を持ちましょう。

④結果を基に生活習慣を見直しましょう

健診は生活習慣を見直す絶好の機会です。

●例えば「食事」では、

- ・やめよう！朝食抜き
1日3食食べましょう。
- ・やめよう！早食い
食べ過ぎてしまいます。
- ・やめよう！ながら食べ
食べた量が分かりづらくなります。
- ・やめよう！深夜の食事
脂肪に変わりやすくなります。

●例えば「運動」では、

- ・動こう！小まめに
日常生活で小まめに動くことも立派な運動です。
- ・動こう！より多く
今より10分多く歩きませんか。
- ・動こう！楽は健康の大敵
階段を使いましょう。
- ・動こう！継続的に
ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にしましょう。
- ・動こう！その時間も
テレビを見ながらストレッチなどを行いましょう。

以上、できることから始めてみませんか。



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。

9月の旬食材…キノコ類

体が細い糸のような菌糸が集まってできていて、胞子を飛ばして増える生き物。食用にしている部分は子実体と呼ばれ、グアニル酸(旨味成分)や食物繊維が豊富です。 ※材料は全て1人分です。

◎主食 キノコ入り炊き込みご飯

【主食二つ(SV)】 297キロカロリー 塩分1.6グラム

材料 米…1/2合、生シイタケ…25グラム、ニンジン…10グラム、芽ヒジキ…1グラム、ちりめんじゃこ…大さじ1、油揚げ…1/4枚、酒…小さじ1、みりん…小さじ1/4、塩…小さじ1/10、しょうゆ…小さじ1/2

作り方 ①米を洗う。②シイタケは細切り、コガツは千切りにする。③ヒジキは水で戻し、水気を切る。④油揚げはお湯を掛け、細く切る。⑤炊飯器に米と調味料を入れ、通常の水加減の量になるまで水を入れ、普通に炊く。⑥炊き上がったら混ぜ合わせる。

◎主菜 小アジの空揚げ

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 307キロカロリー 塩分0.5グラム

材料 小アジ…2匹、塩こしょう…少々、小麦粉…小さじ1、千切りキャベツ…50グラム、ミニトマト…2個、揚げ油…適量

作り方 ①小アジはげいごとえらを取り、わたも出す。水気を拭き取り、塩こしょうを加え、小麦粉を薄くまぶす。②アジを170度に熱した油で、ゆっくりカリッとになるまで揚げる。③皿に盛り、千切りキャベツ、ミニトマトを添える。

◎副菜 きんぴられんこん



【副菜一つ(SV)】 81キロカロリー 塩分0.9グラム

材料 レンコン…50グラム、ごま油…小さじ1/2、みりん…小さじ1、砂糖…小さじ1、しょうゆ…小さじ1

作り方 ①レンコンは一口大の乱切りにして水にさらす。②鍋に油を熱し、水切りしたレンコンを炒める。③調味料を入れ、ひたひたの水を入れて軟らかくなるまで煮切る。

◎副菜 コンソメスープ

【副菜一つ(SV)】 11キロカロリー 塩分1.4グラム

材料 タマネギ…10グラム、乾燥ワカメ…大さじ1、水…120ミリリットル、コンソメ…1/2個

作り方 ①タマネギは薄切りする。②鍋に水とコンソメを入れ、タマネギを入れて煮立てる。③わんに注ぎ、ワカメを入れる。

◎もう一品 果物

39キロカロリー 塩分0グラム

材料 ブドウ…50グラム



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

8月29日から、新しいALTE1人が町内の小学校で勤務することになりましたので、紹介します。
名前: グリーン・ローレン・ジェーン
出身地: オーストラリア・ブリスベ
勤務校: 勝岡小学校・梶山小学校・宮村小学校・長田小学校
一言: 日本の食べ物で「鶏の空揚げ」「メロンソーダ」「イチゴ」が大好きです。そしてコスプレも大好き。コスプレに使う洋服は、全部自分

新ALTEを紹介します

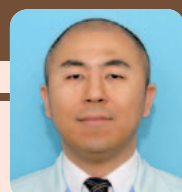


グリーン・ローレン・ジェーン

で作ります。日本に来る前は、オーストラリアの銀行で働いていました。三股町のALTEとして働けることをすごく楽しみにしています。一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

三股から見た南三陸

～町職員・金丸浩介の派遣報告～【第5回】



三股町職員 金丸浩介

●青森ねぶた祭

東北地方では、毎年8月1～7日に大きな祭りが各県一斉に行われます。今回、青森ねぶた祭を見に行ってきました。私が居住している宮城県登米市から、新幹線を利用して3時間ほどで現地・青森県青森市に到着。意外と行きやすいです。ねぶた祭の期間中、飲食をすると、確保された見物場所に案内してくれる店があり、そこで祭りを見物しました。小さく傾けて路肩の観客の目に迫ってみたりと、見る人を楽しませる工夫がありました。また青森駅の近くにある「ねぶたの家・ワ・ラッセ」では、ねぶた大賞受賞作品を展示。ねぶたをじっくりと鑑賞することができます。写真やテレビで見ると実際に会場で見るとでは全く違います。ぜひ一度、生で見ることをお勧めします。



迫力満点のねぶたに圧倒されます



みまた座試演会の様子



まあるい劇場の前公演

Culture 文化会館
Mimata
◎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

【あつめいあつめい】

8月1日、自主文化事業・演劇ワークショップ「みまた座」10期生試演会リーディング公演「あしあと」のあしあと」が三股駅で行われました。6月に始まった10年目のみまた座には、23人の子どもたちが集まりました。

内容は、過去9年間のみまた座本公演の9作品を集めた公演でした。10期生の子どもたちは、この作品を受け取り、セリフをどう言おうか考え、稽古を重ねました。そして、最初の舞台を一生懸命に演じました。

観客は元みまた座の子や、みまた座に関わってきた人たち。もちろん、みまた座に初めて触れた観客もいました。みまた座9年間の「あしあと」の「あしあと」がそれぞれに聴こえてきたのではないのでしょうか。

これまでのみまた座を振り返る公演でした。みまた座10期生の本公演は、どんな公演になるのか楽しみです。

【いつかおかしな音楽劇】

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。

みやざき◎まあるい劇場とは、宮崎市を中心に演劇活動をしている障害者による劇団です。

これは劇団こふ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作品をまあるい劇場とともに、全国各地で上演してきました。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可能性を示しました。ことし、その新作を上演します。内容は、「どこがおかしな、そして、不思議な音楽劇」。風も吹かない荒野、堀ホリオがその地層から発掘したのは、病院、学校、お城、そして駅と線路:そんな昔の人々のカケラだった。2007年以来のまあるい劇場の三股公演。どうぞ足をお運びください。

●夏休みの図書館は大盛況

猛暑の夏休み期間中、連日千人を超える利用がありました。館内で、「宿題をする」「本を借りる、読む」「ビデオやDVDの視聴をする」など、夏休み中の子どもたちは、さまざまな過ごし方をしていました。

ことしも毎月第4日曜日の「おはなし会」のほかに、夏休み期間中の水曜日に職員による「おはなし会」を開催しました。絵本の読み聞かせを行ったほか、風車を作ったり、館外に出て、しゃぼん玉を飛ばしたりしました。楽しいお話とイベントに子どもたちは、とても喜んでいました。

8月17日には、「夏休み映画会」として、「こわい話」を上映。子どもたちは映画会を楽しんでいました。

また同日、本町在住の昆虫写真家・新開孝さんによる講演会「虫のしわざ探険」が行われ、参加者は熱心に耳を傾けていました。



シャボン玉を飛ばそう



中学生の「読み聞かせ」体験

●職場体験・研修也大盛況

夏休み期間中、いろいろな学校から多くの人が研修にやってきました。

学校の先生の職場体験として、7月23～25日に三股中学校の先生1人、8月8～10日に三股小学校の先生1人が来しました。またインターンシップとして、7月30日～8月3日まで宮崎学園短期大学から学生1人が訪れました。そのほか、7月10～11日に都城西中学校から生徒4人、8月9～10日に五ヶ瀬中学校から生徒1人が研修に来ました。

研修中の皆さんに、窓口の受け付けや、おはなし会での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歳未満の子どもは、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)

Library 図書館
Mimata
◎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



熱戦繰り広げられる みまた町民総合スポーツ祭

6月30日から7月28日にかけて、町・町体育協会（蓬原正嗣会長）主催の「第6回みまた町民総合スポーツ祭」が町内各所で開催されました。これはスポーツを通して、健康増進を図りながら、地域住民相互の親睦を深めることを目的としています。自治公民館對抗のソフトボールをはじめ計13種目が行われ、参加者は各種競技に汗を流しました。なお優勝は次の通りです（敬称略）。

●自治公民館対抗ソフトボール／各自治公民館 ●グラウンドゴルフ男子／永盛眞一、女子／山中シゲ子 ●パークゴルフ男子／河野智之、女子／中村ミナ子 ●ミニバレーボール1部／上米A、2部／平成A ●弓道男子／久保大介、女子／井出千香子 ●硬式テニス男子単：中級以上／河野洋介、男子単：中級未満／堤達哉、女子単（オープン）／末吉美優 ●ミニテニス（ペア）／指宿典夫、川畠弘子組 ●四半的弓道／大久保ノブ子 ●卓球バレー／チームF（葉畑貴志、松崎隆造、有



グラウンドゴルフ



バドミントン



卓球



みまたチャレンジフラダンス教室（開会式）

村義博、内山加代子、鮫島ゆかり、谷口正弘 ●バドミントン／チームA（福栄優香、下村直也、折口昭博、魚本浩司） ●陸上 100m／（男子）福田剣神（小1）、道嶋岳斗（小2）、福田雅治（小3）、今村太一（小4）、森重滉太（小5）、福重葉汰（小6）、（女子）木原蒼生（小2）、高山理好（小3）、水町心音（小4）、出水理花子（小5）、福重陽菜子（小6）、女子800m／三城愛梨（小2）、林悠莉彩（小3）、水町心音（小4）、東七海（小5）、福重陽菜子（小6）、内戸保舞（中学）、男子1000m／道嶋岳斗（小2）、福田雅治（小3）、山元敦司（小4）、森重滉太（小5）、福重葉汰（小6）、1500m／前田航輝（中学男子）、谷口愛（中学女子）、蒲生英樹（一般男子）／、3000m／大久保誠（一般男子）、花堂若菜（一般女子） ●卓球男子／福元悟、女子／永井潤子 ●ベタンク／イチーム（平部磨子、的場茂）



人権の大切さを 三股町人権啓発研修会

8月の人権啓発強調月間に合わせて、8月7日、町と町教委は、町立文化会館で、「平成25年度三股町人権啓発研修会」（2部構成）を開催しました。約230人が参加。一般参加者を対象とした第一部では、三松保育園（小林市）の園長・林和豊氏が「思春期の問題行動の背景」と題して講演。親に求められる行動として、「叱った後にその理由を子どもに考えさせることが大切」と語る同氏の言葉に参加者は熱心に耳を傾けていました。

また7月23日から8月6日にかけて、町教委は児童館などで人権啓発事業「なかよし広場」を実施しました。約300人が参加。遊びなどを通じて、児童の人権感覚育成を図りました。



2軒目の製造農家誕生 どぶろく完成を報告

ことし1月に、どぶろくの製造免許を取得し、製造に取り掛かっていた谷在住の上石温さんが8月9日、町役場を訪問。どぶろく（商品名「みやむら」）が完成したことを町長に報告しました。どぶろく製造農家としては、中米在住の木下行春さんに次いで町内2軒目となります。2004年に九州初発・日本最南端の「どぶろく特区」として認定された本町。製造農家が増えたことで、いままです以上に、まちおこしの起爆剤としての役割が期待されます。



「地域活性化のためにはと思い、始めました。皆さんに喜んでいただけた商品を提供」続けたい（谷）
どぶろく製造農家
上石 温さん



子どもたちに夢と豊かな心を スポーツ特別講演会

8月9日、「第3回三股町スポーツ特別講演会」が町武道館で開催されました。約300人が参加。講師は、本町出身の女子バレーボール選手・矢野美子選手（Vプレミアリーグ・トヨタ車体クインシーズ所属）です。「Vリーグ矢野美子選手とふれあいの夕べ」と題し、講演とバレーボール体験交流を行いました。矢野選手は、「競技をやる以上、上を目指して頑張りたい」と語り、自身の練習方法などを披露。参加者は皆、熱心に聞き入っていました。



「矢野選手の講演を聴いて、自分（Vリーガー）になるという夢をかなえるために、日々の練習を頑張らないといけない」と思いました
参加者／三股中女子バレーボール部
矢間和沙さん（2年生）



スイス人森林官実習生が来町 長田小で林業体験

7月11日、長田小学校（山本昭蔵校長、24人）の全校児童を対象とした林業体験が同校および近隣山林で行われました。これは株式会社総合農林が林業普及啓発活動の一環として主催したものです。同校児童24人が参加。スイス人の森林官（フォレストスター）実習生3人が講師となり、同国での林業などについて説明がありました。その後、山林で大木伐採や木の年輪測定などを実施。児童は、森林や林業の重要性について理解を深めていました。



「大木伐採の時、木の倒れる音が大きくて驚きました。今日の体験で、森林が大切なのを学びました」
参加者
時任優利亜さん（右）
川越 香奈さん（左）
（長田小6年生）



長年の地域防災に感謝 消防団退団者に感謝状

7月24日、町は、町役場で「退職消防団員に対する感謝状贈呈式」を行いました。町消防団に5年以上在団し、ことし3月末で退団した7人が対象。式では、木佐貫辰生町長が「長年にわたる活動に感謝します」とねぎらいの言葉を述べた後、一人一人に感謝状を手渡しました。

なお退団者は次の通りです。
敬称略・（ ）は所属部。
大崎俊英（1）、東寛之（1）、木下浩二（2）、木下邦春（2）、山元清美（4）、野崎忠彦（5）、立山和利（6）



「退団する日が来るとは全く考えていませんでした。若い人にバトンタッチしたので、今後は温かく見守っていただきたいです」
前第5部団員
野崎忠彦さん
（在職年数30年）

夏休みの思い出づくり みまたんよかもんツアー



夏休みの宿題はみまたで！（陶芸教室）



みまたん川遊びツアー

町観光協会（池邊美紀会長）は、「2013夏休み思い出企画」と銘打って、7月27日から8月5日にかけて町内各所で「みまたんよかもんツアー」を開催しました。

7月27日に、町産業会館で実施されたのが「夏休みの宿題はみまたで」（陶芸教室）。梶山で「紫麓窯」を開窯する陶芸家の山下盛親さんと長女翔子さん親子指導の下、参加者17人は、皿またはカップの制作を行いました。

続いて、8月4日に、「みまたん川遊びツアー」が、しゃくなげの森で行われました。申し込み者のほか、研修で本町訪問中の十文字学園女子大学



「孫と一緒に参加しました。最初は難しく感じましたが、先生の助言で何とか完成させることができました」
7月27日の
陶芸教室参加者
大坪和正さん
大坪士竜くん
（西植木）
（山梨県笛吹市）

平成25年度三股町文化の祭典「童謡まつり」の参加団体を募集します



昨年度の童謡まつり

来年2月8日(土)に開催される「三股町文化の祭典」の第1部「童謡まつり」で、童謡または唱歌を歌う団体を募集しています。「歌いたい」という気持ちがあれば、誰でも参加できます。年齢・性別は問いません。

お気軽にお申し込みください。

■申込期限＝10月1日(火)

※申し込みは、先着順となります。

お早めにお申し込みください。

■参加条件＝

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

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

■申し込み・問い合わせ

町立文化会館

☎51-3462

第17回「みまたボランティアまつり」を開催します

「自分もボランティアとして何かやってみたい。でも、自分に合ったボラン

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

さまざまな催しが行われますので、ぜひご来場ください。

■テーマ＝

「みまたにひろがれボランティアの輪！」



昨年度のボランティアまつり

■日時＝10月19日(土)

午前10時～午後3時30分

■場所＝

総合福祉センター「元気の杜」

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

※まつりに伴い、バザーの物品を集めています。ご協力をお願いします。

■締め切り＝10月11日(金)

※益金は、福祉事業に役立てられます。

■問い合わせ

町社会福祉協議会

☎52-1246

公営墓地使用者を募集します

町では、公営墓地の使用者募集を随時行っています。墓地の使用には申し込み資格や事前の手続きが必要です。

次の要領で墓地使用の申し込みを受け付けています。

■名称＝墓苑高才原(たかぜはる)

■場所＝北諸県郡三股町大字蓼池64番地1

■面積＝1区画5平方メートル(間口2.0メートル×奥行き2.5メートル)

■永代使用料(1区画)＝

- ・町内居住者…40万円(墓碑は別)
- ・町外居住者…56万円(墓碑は別)

■管理手数料(1区画)＝年間3千円

■申し込み資格など＝次の①～③のどれか一つに該当し、納骨施設などの収蔵・埋蔵場所をほかに使用していない人

①三股町内に1年以上住所のある人

②三股町内に住所があるが、1年未満の場合で、町内に永住する見込みのある人

③三股町に本籍のある人

■注意＝次の場合、使用許可が取り消しとなる場合があります。

- ・許可を受けた日から3年以内に墓碑を建立しないとき
- ・3年間、管理手数料を納めないとき
- ・墓地以外に使用したとき
- ・使用者が、使用場所を譲渡または転貸したとき
- ・条例、規則などに違反したとき
- ・虚偽の申請を行ったとき

■問い合わせ

環境水道課 環境保全係

☎52-1111(内線264・265)

「労働相談週間」を実施します

宮崎県労働委員会では、労働者個人と使用者との職場でのめ事に関する相談を無料で実施しています。

次に掲げる期間においては、平日夜間、土曜日や日曜日も労働相談に対応します。現在トラブルを抱えている人はもちろん、職場でのちょっとした疑問など、労働問題のことなら何でも結構です。お気軽にご相談ください。

■期日(労働相談週間)＝

10月7日(月)～13日(日)

■時間＝

- ・平日 午前8時30分～午後8時
- ・土日 午前9時～午後5時

※土曜日、日曜日に面談に来る人は、事前の電話連絡をお願いします。

■対象＝県内事業所に勤務する労働者または使用者

■場所＝宮崎県労働委員会事務局(宮崎県庁3号館6階)

■相談方法＝面談、電話、ファックス、メール

■問い合わせ

〒880-8501

宮崎市橘通東1丁目9番10号

(県庁3号館6階)

宮崎県労働委員会事務局

【働くあんしんサポートダイヤル】

☎0985-26-7538

FAX0985-20-2715

Eメールアドレス

rohdohi@pref.miyazaki.lg.jp



南九州大学子育て支援センターあそびの教室「かぶり物で変身しよう」参加者を募集します

ダンボールを使った工作遊びの教室を開催します。

■期日＝10月26日(土)

■時間＝午前9時30分～正午

■場所＝南九州大学都城キャンパス、体育館

■対象＝4歳以上の未就学児とその保護者15組(申し込み順)

■参加費＝子ども1人につき300円(傷害保険・材料代)

■申込期限・方法＝

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

■申し込み・問い合わせ

南九州大学 人間発達学部(美術教育研究室・古賀)宛て

☎21-2111

FAX21-2113

せん定くずの堆肥化を行っています

せん定くず(草・木・葉)などは、最終処分場にて堆肥化を行っています。次の時間帯に最終処分場へ持ち込みをお願いします。

■受け入れ日時＝

- ・平日：午前8時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)
- ・土日：午前8時30分～11時30分

■受け入れできない日＝

「祝日」「12月31日～翌年1月3日」は受け入れできません。ご注意ください。

■問い合わせ

町一般廃棄物最終処分場

☎52-5424

平成25年住宅・土地統計調査を10月1日現在で実施します

住宅・土地統計調査は、住生活についての最も基本的で重要な調査です。全国約350万世帯を対象とし、調査の結果は、耐震・防災を中心とした都市計画の策定や空き家対策条例の制定など、皆さんの身近な生活環境の改善に幅広く活用されています。

統計調査員が調査対象世帯宅へ伺った際には、調査票へのご回答についてお願いします。

※調査票に記入された内容をほかに漏らしたり、統計以外の目的に使用することは、法律で固く禁じられています。安心してご回答ください。

■調査基準日＝10月1日(火)

■問い合わせ

地域政策室

☎52-1111(内線223)

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7月1日から31日まで

寄 付 者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
井手上明美	母	今村悦子	81	稗 田	3万円
横山はるみ	夫	尚 禎	49	東 原	3万円
児玉 正夫	弟	義 男	74	梶 山	3万円
原村 好子	夫	重 則	89	小鷲 巣	3万円
野崎 サイ	夫	正 武	87	勝 岡	3万円
森 次男	妻	美余子	77	山王 原	3万円
下沖 明	母	サ ツ	90	今 市	3万円
原口 数明	父	九 助	89	上 米	2万円
牧野 春一	母	ヨ シ	90	今 市	2万円

一般寄付 (社会福祉協議会へ)

三股町傷痍軍人妻の会……………8千円

ひとつひとつの住まいの今が、
確かな未来を描きます。

インターネット
回答も可能です

住まいから 描く日本の 未来地図

平成25年 10月1日(火)

**住宅・土地
統計 調査**

総務省統計局 都道府県・市区町村
からのお知らせ

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＝10月3日(木)
- 受け付け＝午後1時～1時30分
- 対象者＝平成24年9月、11月、平成25年1月、3月、5月、7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。

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②」(3～5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。

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

- 期日＝9月19日(木)
 - 時間＝午前10時～11時
- 子育てサークル「いもん子クラブ」

●親子ふれあいコンサート

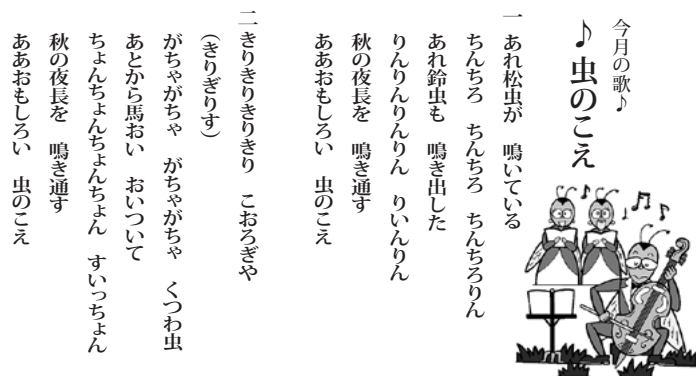
「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

- 期日＝9月24日(火)
- 時間＝午前10時～11時
- 場所＝総合福祉センター「元気の杜」大会議室

●おはなし会

- 期日＝10月3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」



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。

●まかせて(提供)会員の講習会

- 期日＝10月9日(水)
- 時間＝午前8時40分～午後4時30分(受け付けは午前8時30分開始)
- 場所＝総合福祉センター「元気の杜」
- 内容＝保健師、小児科医、臨床心理士、管理栄養士、保育士による子どもについての講習



General

一般

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●リズムウォーキング

- 期日＝9月30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。

●健診結果説明会

町の特定健診を受診した人を対象に結果説明会を行っています。健診を受けた地区での説明会に行けなかった人はこの機会にぜひご参加ください。

- 期日＝9月3日(火)、10月8日(火)
- 時間＝午前10時～11時
- 場所＝健康管理センター

※健診結果、筆記用具をご持参ください。

●9月は「健康増進普及月間・がん征圧月間」です～1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬

平均寿命の延伸に比例して、近年、人口の高齢化、社会生活環境の変化に伴う生活習慣病(代表的なものは糖尿病、心臓病や脳卒中など)の増加が大きな問題となっています。生活習慣病は日常生活と深く関連していることから、運

動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣を確立することが重要です。

また日本におけるがん死亡率の部位別・上位5位は、男性の場合、第1位から肺がん、胃がん、肝臓がん、結腸がん、すい臓がんです。女性の場合は、第1位から肺がん、胃がん、結腸がん、すい臓がん、乳がんの順となっています。がん検診の目的は、単に、多くのがんを見つけることではありません。早期発見、早期治療によって、がんが治る確率を高めることおよび患者本人の肉体的、精神的、経済的な負担を軽くすることにあります。

がんにかかるということは、患者本人だけの問題ではありません。自分と大切な家族を守るため、ぜひ、定期的にがん検診を受診しましょう。

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、偶数月に弁護士による無料法律相談を実施しています。

- 期日＝10月10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、離婚に関わる法律的な問題について、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)

「地域密着型サービス」をご存知ですか

●介護高齢者係 ☎52-1111(内線162・163)

- ・地域密着型サービスは原則として三股町の住民のみ利用できる介護サービスです。
- ・町が現在指定している地域密着型サービスは「認知症対応型共同生活介護(グループホーム)」の1種類のみ。認知症高齢者が家庭的な雰囲気の中、5～9人で共同生活を送りながら、日常生活の介護を受けます。居室、居間、食堂、浴室などを備え、利用者がそれぞれ役割を持って家事をするなどして、認知症の症状の進行を緩和し、安心して日常生活が送れるようにします。要介護1～5、要支援2の介護認定を受けている人の利用が可能です。
- ・自己負担額は介護サービス費用の1割です。食費や家賃などが別途掛かります。介護報酬以外の料金(家賃・食材費・光熱水費など)は事業所により異なります。

<町指定グループホーム事業所一覧>

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

※料金、入居申し込みや施設見学などは、各事業所へお問い合わせください。

地域包括支援センターからのお知らせ

●町地域包括支援センター ☎52-8634

●高齢者虐待について(その2)～背景と介護のポイント
虐待されているという高齢者の半数近くが「虐待されている自覚はない」と答えています。一方、虐待者も半数以上が「虐待の自覚はない」と答えています。どちらも虐待に対する自覚がないことが分かります。

■高齢者虐待が起こりやすい背景

- ・適切な介護の仕方や認知症への対応が分からない。
- ・介護の負担を一人で抱えている。
- ・経済的に困窮している。
- ・近所付き合いがない。
- ・夫婦のみ、高齢者と単身の子どものみの小規模家族。
- ・介護者に疾病や障害がある。

■高齢者を介護するときのポイント

- ・公的サービスを積極的に利用する。
- ・高齢者はもちろん、介護者自身の気分転換を図る。
- ・一人きりにならないで、仲間をつくる。
- ・恥ずかしがらない、隠さない。
- ・介護などの知識や理解を深め、情報を集める。

※介護を要する高齢者を抱えている家族などが地域から孤立しないように、地域全体で支え合っていきましょう。

※次回(その3「地域づくりと相談窓口」)に続きます。

●「足もと元気教室」9月16日(月)～10月15日(火)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	9月20日(金) 10月4日(金)
第2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	10月1日(火)
第3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	10月10日(木)
梶山	午前9時30分～11時	第4地区分館	9月18日(水)
轟木	午後1時30分～3時	轟木集落センター	9月27日(金)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	9月19日(木) 10月3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	9月18日(水)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	10月7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	9月25日(水) 10月9日(水)
第8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	9月27日(金)
植木	午後1時30分～3時	第9地区分館	9月25日(水) 10月9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

※9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



◎ 今月の表紙

『ナイスショット』



上米公園パークゴルフ場にて

7月14日、みまた町民総合スポーツ祭「パークゴルフ大会」が上米公園パークゴルフ場で行われました。79人が参加。カメラの前でナイスショットを披露してくれた野中功さん（山王原）は、「パークゴルフのほか、町グラウンドゴルフ協会長としてグラウンドゴルフにも精力的に取り組んでいます。83歳になりましたが、健康を維持しながら、さまざまな活動をしていますよ」と話していました。

みまた 暮らしのカレンダー

9月1日(日)～10月9日(水)

※診療時間 午前9時～午後6時

※やむを得ず変更する場合がありますので、☎23-5555でご確認ください。
(※夜間／都城救急医療センター☎39-1100)

※歯科については☎25-4100に問い合わせてください。

◎ 9月の予定

1	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・リュ・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(上水流町)
		◎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・神内)	☎46-9191(若葉町)
9	月	・不燃物	・図書館休館日
10	火	・可燃物	
11	水		
12	木	・トレイ・ペット	
13	金	・可燃物	
14	土		
15	日	◎教山内科医院(内・小)	☎62-1205(高崎町)
		◎ベテスダクリニック(内)	☎22-1700(年見町)
		◎あきづき医院(内・心内)	☎36-0534(上水流町)
		◎宗正病院(外)	☎22-4380(八幡町)
		◎橘病院(整)	☎23-7236(中町)
16	月	◎やの耳鼻科(耳鼻)	☎27-5222(吉尾町)
		◎皇中小児科医院(小)	☎52-6000(三股町)
		◎ケイオークリニック(内・小)	☎46-4500(一万城町)
		◎黒松病院(内)	☎38-1120(金田町)
		◎吉松病院(外・整)	☎25-1500(蔵原町)
		◎花房医院(油)	☎25-1177(北原町)
17	火	◎永吉眼科(眼)	☎22-1530(姫城町)
			・図書館休館日
18	水	・可燃物	・図書館休館日
19	木	・缶・瓶	
20	金	・可燃物	

21	土		
22	日	◎志々目医院(内・小)	☎57-2004(山之口町)
		◎藤元上町病院(内)	☎23-4000(上町)
		◎いづみ内科(内)	☎22-7111(鷹尾)
		◎吉見クリニック(外・整・内)	☎58-5633(高城町)
		◎きたむら皮膚科クリニック(皮・アソ)	☎38-7300(吉尾町)
23	月	◎野田医院(産・婦)	☎24-8553(蔵原町)
		◎海老原内科(内・小)	☎64-1211(山田町)
		◎三嶋内科(内)	☎24-7171(鷹尾)
		◎たき心療内科(心内・精・神内)	☎46-9191(若葉町)
		◎柳田病院(脳・外)	☎22-4862(東町)
		◎庄内医院(整・リハ)	☎37-0522(庄内町)
24	火	◎ふたみ眼科(眼)	☎38-5532(都北町)
			・図書館休館日
25	水	・可燃物	・図書館休館日
26	木	・不燃物	
27	金	・トレイ・ベット	
28	土	・可燃物	
29	日		
		◎久保原田中医院(内・小)	☎22-7700(久保原町)
		◎瀬ノ口医院(内・消)	☎25-5155(姫城町)
		◎大橋クリニック(内・消・リハ)	☎37-0539(庄内町)
		◎仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・専門)	☎25-7712(志比田町)
		◎石井皮膚科(皮)	☎23-4588(蔵原町)
30	月	◎岩下耳鼻咽喉科(耳鼻)	☎51-1187(三股町)
		・不燃物	・図書館休館日

◎ 10月の予定

1	火	・可燃物	
2	水		
3	木	・缶・瓶	
4	金	・可燃物	
5	土		
6	日	◎早水公園クリニック(内・小・外・消・アソ)	☎36-6117(早水町)
		◎村上循環器内科クリニック(内)	☎25-2700(宮丸町)
		◎竹田内科医院(内)	☎38-1036(高木町)
		◎一心外科医院(外・胃・肛門・内)	☎52-7788(三股町)
		◎寺本整形外科医院(整)	☎22-1171(北原町)
		◎かみながえクリニック(耳鼻)	☎25-0224(上長坂町)
7	月	・不燃物	・図書館休館日
8	火	・可燃物	
9	水		

私は二度と取り返しをつかない罪を犯しました。飲酒運転とスピード違反により、1人の尊い命を奪い、4人にけがを負わせる交通事故を起こしました。私は、自分が進めていた卒業研究の経過発表を控えていました。そこに友人がやって来て、お酒を飲むことになりました。お酒が進み、私は友人を連れて外に飲みに行きたくなりました。気が大きくなっていたので、「自分なら運転しても大丈夫」夜だから車も少ないので心配ない」と自分勝手に無責任な考えで運転を始めました。気付けば日も変わっており、「大丈夫だから、心配するな」と友人を無理に車に乗せて帰ることにしました。帰り道は下り坂で対向車も少なく、制限速度の2倍以上を出していました。対向車が来ていましたが、私は道路の端に止めてあったトラックを避けるため、少し中央線寄りに進路変更しました。一瞬でした。右折していた対向車に、何の制動措置も取らずに衝突させました。気が付くと、病院のベッドの上でした。周りには警察の人たちがおり、「君の友人2人はけがをしているが生きている。しかし、対向車の運転手は亡くなった」と教えられました。私の弱い意志と安易な考えにより飲酒運転をし、車を凶器に変え、尊い人命を奪ったのです。私は何度も「私

※ 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。

が私自身を殺し、罪を償わなければならない」と考えていました。しかし、私の親は「お前のやった事は決して許されることではない。でも、お前が生きていてくれて本当に良かった」と言ってくれました。私はたくさんの人に支えられて、今こうして生きているのだと思うようになりました。現在、懲役3年の実刑判決を受け、刑務所で日々反省の時間を過ごしております。私は受刑生活において命の尊さを学びました。そして、安易な考えで飲酒運転をしてしまう「弱い意志」を改善し、決められたルールは絶対に守る「強い意志」に変えて、順法精神を身に付けています。償いとは決して終わるものではありません。しかし、自分できちんと答えを出していかなければならないものであります。真の償いとは何なのかを一生懸命考えて、日々精進して生きていきます。

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第12位／平成25年6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

9月30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。

● 固定資産税(第2期)

● 国民健康保険税(第3期)

※口座振替は9月25日(水)が振替日です。再振替は行っていません。24日(火)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

「納税相談」ご利用ください

● 特別収納対策係(内線145・147)

「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の場

合に納付期間や金額に余裕を持つことができます。また、納税について分からないことがありましたら、お気軽にご相談ください。

町税などに関する届け出について
いま一度ご確認をお願いします

● 住民税係(内線133・134)

国民健康保険の加入者で社会保険に加入した人、または会社を退職した人、軽自動車(原動機付自転車、小型特殊自動車、自動二輪車など)を廃車・譲渡した人は、早めに届け出をお願いします。届け出がない場合、いつまでも税金を払うことになります。

場合によっては、過去にさかのぼって税金を払うことになってしまいます。

異動のたびに、面倒がらず手続きを行うようお願いします。

・町税の納付は「安心・便利・確実」な口座振替のご利用を！ ・この社会 あなたの税が生きている ・たばこは町内で買いましょ



陶芸用の土をこねる隆一さんと洋子さん

「夫婦そろって、陶芸を趣味にしています」と語るのは、下新在住の松山隆一さん、洋子さん夫妻。平成6年、財部町教委で社会教育指導員をしていた夫隆一さんは、高齢者学級の男性参加者に活気がないことを気にしていた。そのころ、妻洋子さんは、高城町の生涯学習教室で陶芸を始める。生き生きと作品制作を行っている妻を見て、隆一さんは

これだと直感。高齢者学級の活動に取り入れようと妻に師事し、陶芸を学び始める。そして勉強を重ねながら、二人で陶芸の世界にのめり込んでいった。「陶芸だけでなく、全ての面で私を気遣ってくれる妻に感謝しています」。隆一さんがそう話す、洋子さんは、「健康を維持しながら、好きなことをやるのは主人のおかげ」と笑って答える。そんな笑顔の絶えない二人を表現するには、「おしどり夫婦」という言葉がしっくりくる。

鴛鴦の契り

まちをささえる人たち 下新在住 松山隆一さん 洋子さん

クロージアップ

共通の趣味で夫婦円満

三股文芸

175

「短歌」◆三股短歌会

逃げないでついておいでよ雀さん家にはたと餌があるとよ

桑畑 千代子

農道を歩いていると、6羽のスズメが忙しく餌をあさっています。そっとよけて通ろうとしましたが、ぱっと逃げられてしまいました。そこでとっさにこんな一首になりました。

桑畑 トミ子

農業をやめて16年。私は84歳になりました。サラダに使うジャガイモ（キタアカリ）の名前もすっかり忘れてしまいました。ヘルバーさんに助けてもらっている現状です。

ご長寿万歳



和田 孝則さん(91歳)

【谷】



原 ユウ子さん(89歳)

【山王原】

朝夕の散歩のほか、毎日の畑仕事を欠かしません。作った野菜を人にあげて喜んでもらうのがうれしいですね。

元気の秘けつは、愛犬あちや(雄5歳)と遊ぶことやデイサービスでおしゃべりを楽しみながらおいしいご飯をいただくことです。

◎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

先日、皆川亮二の漫画作品『D・LIVE!!』(ドライブ)全巻を読破しました。同作品が某少年誌に連載されていた当時、毎週の発売日を楽しみに待っていたのを思い出します。連載終了から、はや7年ですが古さを感じさせません。主人公斑鳩悟は、世界中のさまざまな分野の専門家を集めた国際的人材派遣会社「ASE(エース)」に所属する高校生。動力源の付いたあらゆる乗り物に乗り込んだ瞬間に同調、完璧に操作するという異能の持ち主です。主人公はその能力で、車、バイク、飛行機、さらに電車や潜水艇までも駆使して、災害救助などの現場で大活躍。ほかにも多彩な分野の専門家が登場し、物語に花を添えています。▽読後、しばらくたつたある日、愛用のカメラの電源がつかなくなりました。「お前に魂があるのなら…応えろ!!」。斑鳩君がマシンに語り掛ける名セリフを思い出しながらスイッチボタンを押すも反応なし。おかしいな…。しばらく悪戦苦闘した後、ようやく原因に気付きました。バッテリー(電池)を入れた。忘れていました。(W)

◎町の生き立ち

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「イチヨウ」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／イチヨウ



三股町の人口

平成25年8月1日現在

- ・男/11,722人・女/13,562人・計/25,284人・前月比-2人
- ・世帯数/9,904戸(+5戸)・出生/25人・死亡/30人
- ・転入/103人・転出/100人

No.517
2013.9

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/>



熱々具だくさん

よかもんやに入って、すぐ脇にある屋台。そこに置いてある発泡スチロールの箱



を開けると、食欲をそそるソースの良い香りが、辺り一面に漂います。「味よし」の具だくさんお好み焼きです。いつも出来たてをお昼前に持つてくるので熱々です。同店の焼きそばも人気がありますよ。

【お好み焼き／焼きそば】

500円(お好み焼き)・450円(焼きそば)／生産者・味よし／数に限りがあります。価格は変更になる場合があります。



愛情たっぷり

「えがおの里」では毎日、障害者が仕事を分担してお弁当を作り、配達を行っています。



す。そして、よかもんやにも空揚げやトンカツなどの主要なおかずのほか、煮物や酢の物などが入ったバランスの取れたお弁当を納品しています。愛情いっぱいのお弁当をぜひ一度ご賞味ください。

【お弁当】

350円／生産者・NPO法人笑福会えがおの里／数に限りがあります。価格は変更になる場合があります。

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

※表示価格は全て税込みで。



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。

9月の旬食材 キノコ類：体が細い糸のよう
な菌糸が集まってできていて、胞子を飛ばして
増える生き物。食用にしている部分は子実体
と呼ばれ、グアニル酸(旨味成分)や食物繊維
が豊富です。

材料は全て1人分です。

主食 キノコ入り炊き込みご飯

【主食二つ(SV)】 297 キロカロリー 塩分 1.6 グラム

- | | |
|--------------|-----------------|
| 米 1/2 合 | 1. 米を洗う。 |
| 生シイタケ 25 グラム | 2. シイタケは細切り、ニン |
| ニンジン 10 グラム | ジン 1/2 は千切りにする。 |
| 芽ヒジキ 1 グラム | 3. ヒジキは水で戻し、水 |
| ちりめんじゃこ 大 | 気を切る。 |
| さじ1 | 4. 油揚げはお湯を掛け、 |
| 油揚げ 1/4 枚 | 細く切る。 |
| 酒 小さじ1 | 5. 炊飯器に米と調味料 |
| みりん 小さじ1/4 | を入れ、通常の水加 |
| 塩 小さじ1/10 | 減の量になるまで水を |
| しょうゆ 小さじ | 入れ、普通に炊く。 |
| 1/2 | 6. 炊き上がったら混ぜ合 |
| | わせる。 |

主菜 小アジの空揚げ

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 307 キロカロリー
塩分 0.5 グラム

- | | |
|------------|------------------|
| 小アジ 2 匹 | 1. 小アジはぜいごとえら |
| 塩こしょう 少々 | を取り、わたも出す。水 |
| 小麦粉 小さじ1 | 気を拭き取り、塩こしょ |
| 千切りキャベツ 50 | うを加え、小麦粉を薄 |
| グラム | くまぶす。 |
| ミニトマト 2 個 | 2. アジを 170 度に熱した |
| 揚げ油 適量 | 油で、ゆっくりカリッとな |
| | るまで揚げる。 |

- | | |
|--|---------------|
| | 3. 皿に盛り、千切りキャ |
| | ベツ、ミニトマトを添え |
| | る。 |

副菜 きんぴられんこん

【副菜一つ(SV)】 81 キロカロリー 塩分 0.9 グラム

- | | |
|-------------|----------------|
| レンコン 50 グラム | 1. レンコンは一口大の乱切 |
| ごま油 小さじ | りにして水にさらす。 |
| 1/2 | 2. 鍋に油を熱し、水切りし |
| みりん 小さじ1 | たレンコンを炒める。 |
| 砂糖 小さじ1 | 3. 調味料を入れ、ひたひた |
| しょうゆ 小さじ1 | の水を入れて軟らかくな |
| | るまで煮切る。 |

副菜 コンソメスープ

11 キロカロリー 塩分 1.4 グラム

- | | |
|--------------|-----------------|
| タマネギ 10 グラム | 1. タマネギは薄切りする。 |
| 乾燥ワカメ 大さ | 2. 鍋に水とコンソメを入れ、 |
| じ1 | タマネギを入れて煮立て |
| 水 120 ミリリットル | る。 |
| コンソメ 1/2 個 | 3. わんに注ぎ、ワカメを入 |
| | れる。 |

もう一品 果物

39 キロカロリー 塩分 0 グラム

ブドウ 50 グラム