



体験は人を大きく育てる。

## 特集

おきのえらぶ  
沖永良部島派遣事業報告

# かわいい子には旅をさせよ

.....2

屋外焼却・不法投棄は違法です！.....6 まちの話題.....10

花と緑と水のまち  
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 10 Vol.518



広報みまた 平成25年10月1日号

発行・編集：三股町地域政策室  
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



The new living thing of planet Pare Pare  
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

# パレパーレ星の 新しい生き物

脚本・演出／すがの公

～あらすじ～  
8歳のパレパーレと88歳のペルペルペ、  
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、  
きつと一緒に新しい生き物を探しに行く約束をするけど、  
ペルペルペ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

The new living thing of planet Pare Pare

写真／佐土原高校(第65回大会 最優秀賞)

## 第35回 宮崎県高等学校総合文化祭 演劇部門 第66回 宮崎県高等学校演劇発表会

9月に開催された県予選会を勝ち抜いた  
6校の演劇部が、  
「県下ナンバー1九州大会出場」の  
切符をかけて、全力で表現します。

「宮崎県高等学校演劇発表会」とは、  
県内の高校演劇の頂点を決める大会です。  
「三股を目指そう」を合言葉に、  
9月の県予選会を勝ち抜いた6校が、  
三股に集結。高校生ならではの  
「まっすぐな瞳・胸に宿る思い」を、  
演技という翼に乗せて、  
九州大会・全国大会へと羽ばたいていきます。  
三股町から踏み出す、若人の奇跡！その第一歩。  
みずみずしくエネルギーに満ち溢れた舞台、  
貴重な瞬間を、ぜひご覧ください。

■日時／11月17日[日] 午前9時00分開会  
(出場校・上演順は三股町立文化会館WEBサイトにて)  
■料金／無料(予約や申し込みも不要。気になる学校・作品だけでもご覧いただけます)  
■出場する6校／9月開催の県予選会を勝ち抜いた6校  
(三股町立文化会館WEBサイトにてお知らせします)  
■主催／三股町・三股町教育委員会、宮崎県高等学校文化連盟演劇専門部

三股町立文化会館自主文化事業

東京芸術座

# 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／印南真人

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)・  
ベア…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

パパとママといっしょに  
おいでおいで  
X'mas X'mas  
コンサート



■日時／12月8日[日] 午後2時00分開演(開場は開演の30分前)  
■チケット販売開始／10月13日[日] 午前9時30分  
■料金／一般(0歳から一律)…500円(当日600円)・  
ファミリーチケット(3人まで)…1,000円(当日1,300円)・  
ファミリーチケット(5人まで)…1,500円(当日2,000円)  
※ファミリーチケットは家族以外の組み合わせ  
(大人同士や子ども同士、他のご家族と合同)でも構いません  
※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)  
■内容／みんなであうたおう！X'mas song、うたって 動いて 見て 聴いて！、  
絵本、ミュージックシアター、あそびうた  
■出演／【小さな音楽会】川崎圭子(うた)・横山桂子(ピアノ・フルート)・  
福永那津子(ピアノ)・愛川義夫(クラシックギター)  
[賛助出演]豊国淳子(ウッドベース)・上之園謙治(ドラム・パーカッション)

●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。



8月3日、国内派遣団員30人は、沖永良部島の夏まつりパレードに参加し、三股町の郷土芸能を披露しました。



### おきのえらぶ 沖永良部島派遣事業報告

## かわいい子には旅をさせよ

7月31日から8月5日にかけて、町内の小学6年生を対象に「三股町ふるさと振興人材育成国内海外派遣事業（国内派遣分）」が実施されました。研修を終えて、ひと回り大きく成長した派遣団員の声などを紹介しながら、今月は異文化交流の有用性について考えます。



### おきのえらぶ 沖永良部島を紹介します

沖永良部島は、九州から南南西へ約530kmの隆起サンゴ礁の島です。周囲を海に囲まれた癒やしの島で、和泊（わどまり）町と知名（ちな）町から成ります。行政区は鹿児島県ですが、古くは琉球にも属し、琉球文化の影響が色濃く残ります。また明治維新前夜、遠島された西郷隆盛が「敬天愛人」の思想を確立した地として知られます。島ではサトウキビ・花卉（かき）栽培を中心に農業が盛んです。またパレイショやエラブユリは鹿児島ブランドに指定されています。近年は、ウミガメ（通年）、ギンガメアジ・イソマグロの大群（春）、ザトウクジラ（冬）などのマリンスポット（海浜観光地）としても知られます。また島内には大小200以上の鍾乳洞（しょうにゅうどう）が点在し、ケイビング（洞窟探検）の聖地としても人気があります。



島近海で観察できるウミガメ

### 沖永良部島地図



和泊町教委事務局  
生涯学習係  
北野 堪重郎(きたの かんじゅうろう) 主査

## 研修の思い出



研修初日、現地ケーブルテレビ出演、海浜活動、キャンプファイヤーを行いました。



知名町の子ども会と交流した後、グラスボートに乗って海の中の様子を観察しました。



くり舟競争参加・ウミガメふ化の観察会を行いました。



解団式では、出発前と比べて、元気よくあいさつを交わす皆さんの笑顔が印象的でした。



結団式では、派遣に向けて各自決意を新たにしました。



ハンカチ藍染め体験、和泊町歴史民俗資料館訪問の後、和泊町の子ども会・エイサーの団体と交流しました。



漁港・鍾乳洞（しょうにゅうどう）などを見学。夏まつりのパレードでは三股の郷土芸能を披露しました。



研修最終日、海浜活動などを行った後、沖永良部空港へ。無事に三股町へ帰ってきました。

### 三股町ふるさと振興 人材育成国内海外派遣事業

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。本年度は国内派遣事業のみ実施されました。派遣先は、ことしで16回目となる鹿児島県の沖永良部島です。現地子ども会との交流や自然体験などを通じ、深く考えて行動する力の養成を目的とします。

今回派遣されたのは、5月11日の抽選会を経て選ばれた町内小学6年生30人。6月10日、町役場で行われた結団式では、派遣への決意を新たに、各自表情を引き締めていました。

その後、派遣団員は、延べ4回にわたる事前研修を行った後、7月31日、沖永良部島へ出発しました。そして、現地で5泊6日の研修を無事に終え、8月5日に帰町。8月20日に町役場で行われた解団式では、たくましく成長した姿を見せられました。



**研修を終えて**

沖永良部島で5泊6日の研修を終えた派遣団員が、今回の研修を通して学んだことを作文にまとめました。その一部を紹介いたします。

※各派遣団員の文章は、原文を要約・抜粋して掲載しています。  
（ご了承ください（敬称略））



8月3日、田皆岬にて

三股小学校 6年

岡本健杜



この研修で、沖永良部島のワンジョビーチを訪れました。とてもきれいなブルーでした。泳いでみて思ったことは魚がたくさんいてにぎやかだということ。浜にはいろいろな色の砂やさまざまな形・大きさのサンゴがありました。もっとよく観察したかったです。ほかの海もきれいでしたが、最初に行ったワンジョビーチが一番心に残りました。研修を通して現地の人たちの優しさに触れることができました。僕も現地の人のように他人に優しくできる人間になりたいです。この6日間、研修に協力してくださった皆さま、ありがとうございました。

勝岡小学校 6年

福重陽菜子



今回の研修で心に残ったことのひとつが、くり舟競走に参加したこと。9人で力を合わせて、かいをこぎました。結果は3位だったけれど、みんなが応援してくれました。やる前は舟から落ちてしまうのではないかと心配していましたが、終わった後にはとても楽しい思い出となりました。またやってみたいです。ほかにも、たくさん思い出ができました。そして、こんなに楽しく学習できたことに感動しました。またいつか、機会があったら沖永良部に遊びに行きたいと思っています。沖永良部島の皆さん、6日間、本当にありがとうございました。

梶山小学校 6年

永窪竜斗



この研修で、初めて飛行機に乗りました。機内から見える風景がきれいだったほか、着陸する時にふわっと上がり、ジェットコースターのように感じた。島での思い出は「世之主の墓」に行ったことです。墓は三つの部屋に分かれていました。一つ目がうたげなどをする場所、二つ目が墓への入り口、三つ目が墓になっていました。周りは石垣で囲まれていて、鍵も掛かっていました。この研修が無事に終わったのは、いろんな人のおかげです。ありがとうございました。この思い出を僕はずっと忘れないと思います。また沖永良部に行きたいです。

宮村小学校 6年

吉川さくら



この研修で心に残ったことのひとつが、パレードで奴踊りを踊ったことです。踊る前は不安や緊張でぎくしゃくしていましたが、踊り始めるとそんな気持ちはなくなって、とても楽しみながら踊ることができました。また夜店見学では、かき氷を食べたり、ほかの人の発表を見たりとパレードを満喫することができました。とても楽しい6日間だったため、最終日には、まだ帰りたくないと思いました。最後になりますが、この研修を通して人に感謝することを学びました。これからは、ここで経験、学習したことを生活に生かしていきたいです。

長田小学校 6年

轟木翔太



「沖永良部島は暑いのかな」と思いながら鹿児島空港に行きました。沖永良部空港に着いて、飛行機から降りたら本当に日差しが強くて暑かったです。海の色はきれいな青でびっくりしました。泳いだみたら、岩の所に貝や魚がいたので、さらにびっくりしました。また海の水は意外としょっぱかったです。僕は、なぜ海がこんなにきれいなんだろうと考えました。それは島の人たちが、海をきれいにしようとしている、活動しているからだと思います。そしてウミガメに会うこともできました。この5泊6日の研修に参加して本当によかったです。

三股西小学校 6年

坂本奈愛瑠



私は、小学4・5年の自由研究で石崎浜（宮崎市）のウミガメ産卵を観察したため、今回の研修で「沖永良部とのウミガメ産卵の違い」について学ぶことを目標とし、三つの発見をしました。一つ目は、沖永良部では車が砂浜に入れないようにしてあったことです。二つ目は、沖永良部ではゴミが少なかったことです。三つ目は、保護の仕方です。石崎浜では外敵に襲われないようにに囲いの上に網が掛けてあります。沖永良部では自然に近い「ふ化」をさせようという考えだったので驚きました。石崎浜でも自然ふ化がもっと増えるといいなと思いました。

**先輩の言葉から**

「国内海外派遣事業」を通じて多くの人材が育ち、町内外で活躍しています。勝岡小学校講師の瀬尾宏美さんも一人です。仕事の傍ら、趣味の弓道や町青年協議会「きずな」で地域活動に励む瀬尾さん。平成11年に派遣団員として訪れた沖永良部島の思い出について語ってくれました。

勝岡小学校講師

瀬尾宏美さん



「昨年・一昨年と、私は（国内派遣事業の）引率者としても沖永良部島を訪問しています。現地の透き通った海を久しぶりに見て、『やっぱりきれいなあ』と、うれしくなりました。小学生の時、引つ込み思案な性格だった私ですが、親元を離れ、沖永良部の人や文化に触れたことで、何でも挑

戦してみたいという好奇心が湧き、自分を出せるようになりました。また町外に出て研修を行ったことで、『三股の良さ』を再認識することができました。この事業は、人材育成だけでなく、郷土愛の育成にもつながります。私が感じた感動をこれからの三股を担う児童にも体験してもらいたいですね。今後もぜひ続けてほしいと思います」

**最後に**

ことし、沖永良部を訪れた30人の派遣団員。各分野で活躍する先輩たちのように、研修で学んだことを生かし、将来、社会で羽ばたくことが期待されます。そして、それは各自の今後の過ごし方にかかっています。しかし、解団式での皆さんの希望に満ちあふれた、まぶしい顔は静かに物語っていました。「そんな心配は無用ですー」と。

**問い合わせ**

教育委員会 教育課

☎52-1111（内線432）



# 屋外焼却 不法投棄は違法です！



多くの町民の皆さんが  
決められた日時・場所を守って  
ごみを出したり、  
リサイクルできるものを分別して、  
適正なごみ処理をしている一方で、  
屋外焼却や不法投棄が後を絶ちません。  
違法なごみ処理は、  
周囲の人に迷惑を掛けるばかりでなく、  
環境にも悪影響を及ぼします。  
この機会に、適正なごみ処理について考え、  
ルールを守ったごみ処理に努めましょう。

## ●屋外焼却の禁止

廃棄物の屋外焼却は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で一部の例外を除き、禁止されています。

## ●屋外焼却はなぜ駄目なのか

廃棄物の屋外焼却は、環境や人体に有害なダイオキシンの排出やオゾン層の破壊につながる行為です。これらは、私たちの健康や自然環境へ

深刻な影響を与えることになります。

また物を燃やすことにより、悪臭や煙が発生し、近隣の住民に大変な迷惑を掛けたり、火災を引き起こす危険性も無視できません。

## ●屋外焼却の例外

屋外焼却の例外として次のようなものが挙げられますが、むやみに焼却してよいというわけではありません。

臭の発生、河川の水質汚染や動植物の生態にも悪影響を及ぼします。

## ●不法投棄された場合は

不法投棄物はあくまで行為者（投棄した者）が片付けることとなりますが、多くの場合は行為者が特定できません。その場合は土地の管理者や所有者が責任を負うことが原則です。

一度、不法投棄された場所は、ごみが新たなごみを呼び、不法投棄が後を絶たないのが現状です。そのため、早急な対応が必要です。



不法投棄された産業廃棄物

## ●投棄されない環境づくり

不法投棄されないためには、土地や建物の管理を適切に行うことが大切です。特に草が繁茂しているところなど管理が不十分だと、不法投棄をされやすくなります。

外部からごみを持ち込まれないよ

ん。例外行為でも周辺住民から苦情が生じる場合、例外としない場合があります。焼却は最小限にとどめ、再資源化に取り組むようにしましょう。

- ・国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却（河川敷・道路側の草焼きなど）。
- ・震災・風水害・火災・凍霜害その他の災害の予防・応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却（災害などの応急対策・火災予防訓練など）。
- ・風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却（おねっこ卒塔婆の供養焼却・正月の「しめ縄、門松」をたく行事など）。
- ・農業・林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却（あぜ草や下枝の焼却・魚網にかかったごみの焼却など）。

- ・たき火その他日常生活の焼却であつて軽微なもの（落ち葉焚き・焚き火・キャンプファイヤーなど）。

## ●焼却炉による焼却

現在、焼却炉には次のような構造基準があり、一般家庭で使用されている焼却炉のほとんどはその基準を満たしていません。町役場や小中学

うに、柵やフェンスを設置し、定期的に除草を行いましょう。

## ●不法投棄を発見した場合は

「不法投棄が行われている」「不法投棄をして逃げていった」などの行為を見つけた場合は、無理の無い範囲で場所、時間、車のナンバーなどを記録し、警察に通報してください。

## ●監視の目を光らせています

現在、町では、パトロールによる監視のほかに8人の河川浄化等推進員が定期的に河川や過去にごみが捨てられていた場所などを巡回し、こうした違法行為の監視体制の強化を図っています。しかし、これだけでは万全といえません。町民の皆さん一

校などの公共施設も現在の法律施行以前は焼却炉により、ごみの焼却を行っていましたが、現在、焼却炉の撤去または使用を中止しています。

なお風呂たき釜、炭焼き窯や薪ストーブについては、ごみ焼却炉に当たりませんが、使用することは可能ですが、ごみを燃やすと違法行為になります。

## ■ごみ焼却炉の構造基準

- ・ごみを燃焼室で800度以上の状態で燃やすことができるもの。
- ・外気と遮断された状態でごみを燃焼室に投入できるもの。
- ・燃焼室の温度を測定できる装置（温度計）があること。
- ・高温で燃焼できるように助燃装置（バーナーなど）があること。
- ・燃焼に必要な量の空気の通風が行われていること。

## ●増え続ける屋外焼却

最近、ごみや草木などを燃やす行為により、「洗濯物に臭いが付く」「煙でせきが止まらない」といった苦情が寄せられていて、住民間のもめ事の原因になっています。例外を除いて屋外での焼却はやめ、「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」「資源ごみ」にきちんと分別して、ごみステーションに出すようにしましょう。

人一人が、「不法投棄は絶対にさせない、許さない」という気持ちで監視の目を光らせることが一番効果的です。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

そのほか、農業用廃棄プラスチックは、排出業者（農業者）の責任で適正に処理することが義務付けられています。詳しくはお問い合わせください。

## ■問い合わせ

- 【屋外焼却・不法投棄の情報】  
環境水道課 環境保全係  
☎ 52-1111（内線264・265）
- 【農業用廃棄プラスチックの処理】  
産業振興課 農業振興係  
☎ 52-1111（内線352・353）

## 町河川浄化等推進員会長に本町における不法投棄について話を聴いてきました。



【インタビュー】  
町河川浄化等推進員  
会長  
大峰 愿 さん  
(小鷲巣)

私たち町河川浄化等推進員8人は、毎月2回、町内河川やごみの不法投棄される場所を巡回して監視活動を行っています。以前は、タイヤ、鉢や庭木などが不法投棄されていることが多かったですが、最近は減ってきています。とはいえ、完全に無くなったわけではありません。不法投棄を無くすためには、皆さん一人一人の心掛けが大切です。どんな場所でも、きれいにしておけば、不法投棄されることは少なくなります。本町では、「クリーンアップみまた」「エコロジープランティアinみまた」と二つの大きな清掃行事があり、皆さんの意識も年々高まっていると実感しています。ところで、私の住んでいる宮村地区の川では、ことし、たくさんのホタルを観察することができました。ホタルは水のきれいな所でしか生息できないといわれます。皆さんの努力の結果、環境美化が進んでいる証しだと思います。今後も地域の皆さんと一緒に、きれいなまちづくりを進めていきたいですね。



# 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。

## 10月の旬食材…チンゲンサイ

中国から伝わった野菜で、ハクサイと同じ仲間です。通年出回っていますが、出荷量が増えるのは春と秋で、その中でも味が最も良くなるのは晩秋のころです。  
※材料は全て1人分です。

### ◎主食 ご飯 (100g)

【主食一つ(SV)】 168kcal 塩分0g

### ◎主菜 レンコンのふわふわ挟み焼き

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 184kcal 塩分1.3g

材 料 レンコン…70g、はんぺん…1/3枚(30g)、むきエビ…50g、おろししょうが…少々、かたくり粉…小さじ1、油…小さじ1/2、酒…大さじ1、青シソ…2枚、ミニトマト…2個

作り方 ①レンコンは皮をむき、5mm幅にスライスし、酢水につけておく。②むきエビとはんぺんは細かくたたき、しょうが、かたくり粉と一緒によく混ぜる。③レンコンの水気を取り、かたくり粉を薄く振り、タネを挟む。④油を敷き、熱したフライパンに弱火で片面を焼く。裏返し、酒を振って蒸し焼きする。

### ◎副菜 チンゲンサイの酢の物

【副菜一つ(SV)】 21kcal 塩分1.2g

材 料 チンゲンサイ…100g、シメジ…25g、ポン酢…小さじ2

作り方 ①チンゲンサイは食べやすく切る。シメジは小房に分ける。②熱湯でさっとゆでてよく絞り、食べる直前にポン酢をあえる。



### ◎副菜 みそ汁

【副菜一つ(SV)】 74kcal 塩分1.1g

材 料 ハクサイ…30g、サトイモ…50g、油揚げ…1/4枚、だし汁…120ml、みそ…大さじ1/2

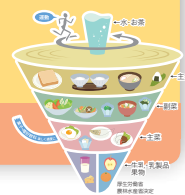
作り方 ①ハクサイはざく切り、サトイモは皮をむき、食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯を掛けて細く切る。②だし汁でサトイモとハクサイを煮て、軟らかくになったら油揚げとみそを溶き入れる。

### ◎もう一品 ナシの牛乳ゼリー

80kcal 塩分0.1g

材 料 ナシ…15g、牛乳…75ml、粉ゼラチン…1.25g、水…大さじ1/2、砂糖…5g

作り方 ①ナシの皮をむき、5mm角に切る。②粉ゼラチンと水を混ぜ、ふやかす。③牛乳を温め(沸騰させない)、砂糖・粉ゼラチンを溶かす。④あら熱を取り、ナシと混ぜ、器に注ぎ、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

### 英語弁論大会に向けて

9月24日 三股・都城合同の英語弁論大会が開催されます。三股中からは6人の生徒が参加します。みんな一生懸命英語の発音を勉強しながら、スピーチ暗記の練習をしています。英語は日本語にない音がたくさんあるため、覚えるのは容易ではありません。区別がでなくなるため、丁寧に「音」を勉強する必要があります。日本語との音の違いとして、英語には子音で終わる言葉が多くあります。これは声帯の震えない無声音で「ハーッ」と息を出したような、はっきりしない音です。こんな難しい英語を6人はべ

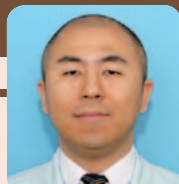


エドモント・リム

ラペラとしゃべり、そして暗記していきます。発音もすぐ上手です。少しでも役に立ちたいと思い、私も練習を手伝っています。昨年の大会で、三股中は3枚の賞状を獲得しました。この広報紙が出るころには結果が出ていますが、ことは、さらに多くの賞状を獲得し、そして県大会に出場できるように願っています。大会終了後も、皆が楽しく英語を勉強し続けてくれたら、うれしいですね。

## 三股から見た南三陸

～町職員・金丸浩介の派遣報告～【第6回】



三股町職員 金丸浩介

### ●派遣終了に当たって

志津川のバス停を降りて、その光景にぼうぜんとした時から半年がたちました。あの時と変わらず、海に近い住宅地だった一帯は、さら地のままですが、高台移転のための土地整備や町立病院再建の開発が始まるなど、目に見えて復興への動きが進んでいます。

町民の半数近くは仮設住宅暮らしと、まだ先は長いですが、祭りや高校の文化祭など、にぎわいを見せている部分もあります。

自身に関しては、未経験部門への配属だったため、支援になっているのかと悩んだりもしましたが、それも含め、貴重な経験をさせていただきました。三股に戻った後は、テレビなどでは出てこない現地の状態について少しでも伝えていけたらと思います。今回の派遣に伴い、ご支援頂いた皆さま、誠にありがとうございました。



西宮神社から一望した旧志津川市街地

## 【夏のクラシック】

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した。23歳以下の若者たちで構成される宮崎ジュニア・オーケストラは、1965年に宮崎市で創立された歴史ある管弦楽団。毎年夏に県内各地で巡回演奏会をしています。公演は、ブラームスの『ハンガリー舞曲第6番』やヨーゼフ・シュトラウスの『鍛冶屋のボルカ』などのクラシックの名曲から始まり、観客はその演奏に引き込まれていました。後半、特別ゲストに三股中学校吹奏楽部3年生が加わり、ルロイ・アンダーソンの『舞踏会の美女』の演奏。さらに、同部1・2年生も加わり、総勢110人で、NHK連続テレビ小説『あまちゃん』オープニングテーマ曲を演奏し、会場は大いに盛り上がりました。観客は皆、夏のクラシックコンサートを楽しんでいました。



UMKふるさとサマーコンサート

『奏でる』本番の様子



◎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

## 【素晴らしい舞台芸術】

9月7・8日、障害者による劇団、「みやざき◎まあるい劇場」による演劇公演『奏でる』が行われました。この劇団は宮崎市を中心に活動中。今回の公演は「劇団こぶく劇場」がプロデュースしています。このプロジェクトは、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してきました。今回の作品も、三股公演を皮切りに全国5カ所で上演されます。物語は「生きてるか、死んでいるかも分からない、いろいろな時代の人々が荒野に集まってくる」という内容です。抽象的な世界観の中、障害のある人・ない人が入り混じり、物語は進んでいきます。しかし、障害の有無に関係のない舞台がそこにありました。言葉が不明瞭でも、その声、表情や身体の様子でその思いは伝わり、見ている人の心を揺り動かす、素晴らしい舞台となりました。

## ●図書館まつり

毎年10月27日から11月9日まで、秋の読書週間となっています。また読書週間が始まる10月27日は、「文字活字文化の日」に制定されています。ことしの読書週間標語は、「本と旅する 本を旅する」。町立図書館では、この期間に、いろいろなイベントを計画しています。まだ図書館に行ったことのない人も、ぜひ利用している人も、皆さん、ぜひ遊びに来てください。なお10月25日から11月8日まで、小学生以下の子どもたちが本の貸し出し処理を体験できる「貸し出し体験」やテーマを決めて本を展示する「特別展示」を予定しています。

## ●宮西達也氏映画会および講演会

●11月2日(土) 午前10時  
『おまえ、うまそうだな』(原作:宮西達也氏)の映画会を行います。  
●11月6日(水) 午後6時30分  
絵本作家・宮西達也氏の講演会を開

催します。詳しくはお問い合わせください。

## ●田代義博氏講演会および映画会

●11月2日(土) 午後2時  
「NPO法人都城歴史と文化のまちづくり会議」理事長の田代義博氏を招き、講演会および映画会を行います。同氏は都城島津家についての著書を多数出版しています。

## ●新刊を案内します

図書館で購入する新刊の一部を紹介します。詳しくは図書館へお越しください。  
●『風に立つライオン』/さだまさし  
●『関ヶ原』/岡田秀文  
●『要支援 要介護の人もいつしよに楽しめるゲーム&体操』/斎藤道雄  
●休館案内(17時〜19時のカレンダー)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)



貸し出し体験



新刊案内掲示板



◎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





**健康の秘けつは、気持ちを保てる保ちながら、周りの人と仲良く過ごすことです。常に相手の立場に立つて行動する（なかみちさん）**

**町内最高齢者 横山ミツエさん（下新）**

「健康の秘けつは、気持ちを保てる保ちながら、周りの人と仲良く過ごすことです。常に相手の立場に立つて行動する（なかみちさん）」

町は、敬老の日を前に80歳以上の節目（80歳、85歳、88歳、90歳、95歳、99歳、100歳以上）を迎えた町内在住者560人に敬老祝金を贈りました。8月29日には、木佐貫辰生町長が、町内最高齢の横山ミツエさん（102歳）宅を訪問。ことし9月で103歳になるという横山さんに、町長が「これからもお元気で長生きしてください」とお祝いの言葉を述べ、敬老祝金を手渡ししました。また町社会福祉協議会から、茶葉1袋も併せて贈られました。



## いつまでもお元気で560人に敬老祝金

**スポーツの秋到来 障がい者スポーツ教室**

9月8日、町体育館で「平成25年度地区別障がい者スポーツ教室（三股町）（県障がい者スポーツ協会主催）」が行われました。

これは、障害者同士の交流を深めるとともに、障害者の体力増強を図ることを目的に、毎年開催されているイベントです。

町内在住障害者、障害者家族や団体関係者など約60人が参加しました。ことし実施されたのは、「デイスゲッター」「アキュラシー」「ふうせんバレー」の3種目。いずれも健康維持に主眼を置いた、誰でも気軽に楽しむことができるニュースポーツです。

参加者は、心地よい汗を流しながら、楽しいひとときを過ごしていました。



## メンチカツバーガーで健闘ご当地グルメコンテスト



**「初めて参加しました。子どもたちと一緒にとてもすてきな時間を過ごすことができました」**

**参加者 下西光子さん（上米）**

8月24日、「MRT感謝祭」ご当地グルメコンテスト2013が宮崎市のMRTミックスで開催されました。県内全市町村が参加。本町は県産黒豚と地場農産物を使用した「みまたんメンチカツバーガー」で挑みました。商品開発のヒントは、町農畜産物利用地域活性化推進協議会が学校給食用に開発した「みまたんメンチカツ」。これを基に研さんを積み重ね、生み出された逸品です。来場者による投票で行われた審査の結果、当品は第12位と健闘。リピーター客も見られるなど、本町地場産品を県内全域にアピールすることができました。



## 多世代交流 手遊びや踊り通じて触れ合う



**「初めて参加したが、多くの人に参加したことで、うれしです。一致団結、なごら、さまたま課題に取り組んでいきます」**

**参加者 中石典男さん（合）**

9月10日、子育て支援センターで「多世代交流」が行われました。この催しは子育て支援センターを利用している親子と、いきがいデイサービス利用者との世代間交流を図ろうと、毎年2回開かれていきます。敬老の日を前に実施された今回、約40人の参加者は、手遊びや踊りなどで交流。最後に、センター利用者の親子から高齢者に「幸福の木」写真「手作りの小物入れ」が贈呈されました。参加者は終始笑顔で、楽しいひとときを過ごしていました。



## 畜産農家同士の連携を密に三股町畜産大会



**「他地域との交流は、ことしで10回目になりました。若い年齢層の参加を呼び掛けながら、今後も活動を盛り上げていきたいです」**

**三股町 男の料理クラブ会長 永田作治さん（西植木）**

9月10日、「三股町男の料理クラブ」（永田作治会長）の会員14人は、都城市高城町の料理愛好家9人と第1地区分館で「食の交流会」を実施しました。同クラブは料理を通して、健康考察や会員相互・他地域との親睦を深めることを目的としています。今回挑戦した料理は、「キノコ入り炊き込みご飯」「小アジの空揚げ」「きんぴられんこん」など5品。皆で手際よく調理した後、試食を行いました。和気あいあいの雰囲気の中、参加者はお互いの交流を深めていました。



## 「食」で交流深める三股町男の料理クラブ



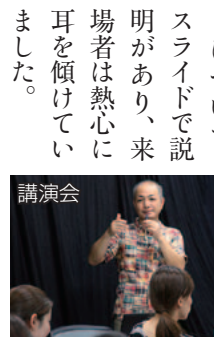
**「大阪から帰省中です。核兵器が生み出す悲劇を忘れてはいけません。子どもにもしっかりと伝えていきたいと思っています」**

**来場者 大西淳子さん（大阪府枚方市）**

8月7日から23日にかけて、町は、みまたんえき（JR三股駅）・M★ういんぐで「ヒロシマ・ナガサキ被爆の実相等に関するポスター展」を行いました。平和市長会議加盟都市が5千を超えたことを記念して行われるもの。本町もことから同会議に加盟しています。会場では、原爆投下直後の広島・長崎の様子を写した写真など18枚のパネルを展示。原爆のもたらす悲惨さを目の当たりにした来場者は、各自平和への誓いを新たにしました。



## 広島・長崎の被爆実相普及へポスター展を開催



**「大阪から帰省中です。核兵器が生み出す悲劇を忘れてはいけません。子どもにもしっかりと伝えていきたいと思っています」**

**来場者 大西淳子さん（大阪府枚方市）**

町は、8月17日から24日にかけて、田上在住の昆虫写真家・新開孝氏の写真展「新開さんの虫めがね2013」いきものがたり・虫たちの写真展」を町立文化会館で開催しました。期間中、町内外から多くの人が訪れ、「昆虫の世界」を切り取った迫力ある写真の数々に見入っていました。初日の17日には、新開氏が講師となり、町立図書館で「虫のしわざ探検」と題して講演。約40人が参加しました。さまざまな昆虫の生態や習性などについて、スライドで説明があり、来場者は熱心に耳を傾けていました。



## 新開孝氏の写真展・講演会 昆虫の世界を探索



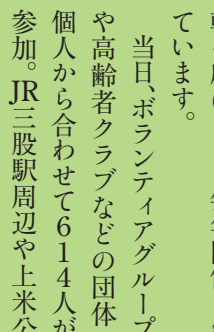
**「毎年参加しています。今後も環境美化を積極的に行うことで、住みよく明るいまちづくりを貢献していきたいです」**

**参加者 大浦芳英さん（穂田）**

8月25日、町ボランティア連絡協議会（木佐貫克美会長）と町社会福祉協議会（木佐貫辰生会長）は「2013エコロジーボランティアinみまた」を開催しました。ことしで18回目となるこのイベント。環境美化を通して、自然を愛するボランティアの輪を広げようと毎年開催されています。



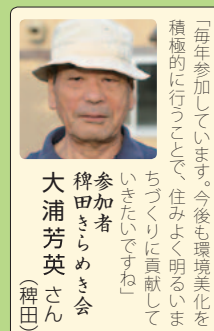
## 皆でまちをきれいに エコロジーボランティア



8月25日、町ボランティア連絡協議会（木佐貫克美会長）と町社会福祉協議会（木佐貫辰生会長）は「2013エコロジーボランティアinみまた」を開催しました。ことしで18回目となるこのイベント。環境美化を通して、自然を愛するボランティアの輪を広げようと毎年開催されています。



## 皆でまちをきれいに エコロジーボランティア



8月25日、町ボランティア連絡協議会（木佐貫克美会長）と町社会福祉協議会（木佐貫辰生会長）は「2013エコロジーボランティアinみまた」を開催しました。ことしで18回目となるこのイベント。環境美化を通して、自然を愛するボランティアの輪を広げようと毎年開催されています。



## 皆でまちをきれいに エコロジーボランティア



## 平成26年三股町成人式開催・発表者などの募集のお知らせ



平成25年三股町成人式

### ●平成26年三股町成人式

平成26年三股町成人式を次の通り開催します。

- 日時＝平成26年1月5日（日）  
午前10時30分～正午（予定）
  - 会場＝町立文化会館
  - 受け付け＝午前10時～
  - 対象＝平成5年4月2日～平成6年4月1日の間に生まれた人
- ※新成人者には10月中旬に文書で案内します。就職・進学により三股町から転出した新成人者についても家族が町内在住であれば、文書を送付します。

### ●成人式意見発表者などを募集します

成人式で、新成人を代表する意見発表者や町民憲章朗誦者、成人証書受領者を募集しています。20歳の記念に応募してみませんか。

なお申し込み多数の場合は選考となります。

### ■内容＝

- ・意見発表（1人）  
新成人者としての決意・抱負を400字詰め原稿用紙3枚程度にまとめ、発表します。
- ・町民憲章朗誦（1人）  
新成人者を代表して町民憲章を朗誦します。
- ・成人証書受領（男女各1人）  
新成人者を代表して成人証書を受領します。

- 募集締め切り＝11月6日（水）
- 問い合わせ  
教育委員会 教育課 生涯学習係  
☎52－1111（内線433）

## 合同金婚式を実施します



平成24年度合同金婚式

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

昭和38年12月31日までに婚姻届を出したご夫婦、またはそれ以前の届出で合同金婚式に申し込みをしたことがないご夫婦は、ぜひご参加ください。

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

- 期日＝11月22日（金）
- 時間＝午前10時～11時30分
- 場所＝町総合福祉センター「元気の杜」
- 申込期限＝10月18日（金）
- 問い合わせ  
町社会福祉協議会  
☎52－1246

## 10月は土地月間です

国土利用計画法では、一定面積以上の土地売買などを行った場合、土地の権利取得者は契約後2週間以内に土地の所在する市町村長を経由して知事に届け出ることが義務付けられています。山林なども届け出の対象です。

土地の有効利用実現のため、町民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

- 届け出が必要な土地の面積＝

- ①市街化区域…2,000平方メートル以上
- ②①以外の都市計画区域…5,000平方メートル以上
- ③都市計画区域外…1万平方メートル以上

- 問い合わせ  
地域政策室 地域政策係  
☎52－1111（内線223）

## 不動産合同公売会を実施します

宮崎県と市町村は、滞納処分により差し押さえた不動産を公売します。詳しくはお問い合わせください（10月以降は県のホームページに情報を掲載します）。

- 期日＝11月7日（木）
- 時間＝午後1時～
- ※開場は午後0時30分（午後0時50分ごろから説明を行います。なるべくそれまでにご来場ください）。
- 場所＝宮崎県庁7号館744号（宮崎市旭1丁目3－6）

- 問い合わせ  
都城県税・総務事務所 納税課  
☎23－4516

## 平成25年分年末調整説明会を開催します

12月は給与などに係る源泉所得税の年末調整の月です。

都城税務署では次の日程で年末調整説明会を開催します。詳しくはお問い合わせください。

| 開催日       | 時間                          | 対象者                                                         |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 11月12日（火） | 午前10時～11時30分                | 郵便番号「885-0001」～「885-0079」までの法人・個人                           |
|           | 午後1時30分～3時                  | 郵便番号「885-0081」～「885-1312」、郵便番号「889-1801」～「889-4602」までの法人・個人 |
| 会場        | 都城市総合文化ホール（都城市北原町1106番地100） |                                                             |

※駐車場の数が少なく混雑が予想されます。なるべく公共交通機関をご利用ください。

- 問い合わせ  
都城税務署法人課税第1部門  
☎22－4383

## 事業主の方へ～個人住民税の特別徴収をお願いします～

個人住民税の特別徴収とは、給与支払者が毎月従業員に支払う給与から個人住民税を差し引いて、それぞれの市町村に納入する制度です。

給与を支払う事業主は、法律の規定により、原則として個人住民税の特別徴収をすることになっています。

宮崎県では、特別徴収の適正な実施に取り組んでいます。事業主の皆さまには、特別徴収制度をご理解いただき、適正な実施をお願いします。

- 問い合わせ  
宮崎県総務部税務課  
☎0985－26－7020  
宮崎県総務部市町村課  
☎0985－26－7023
- ・手続きについては  
三股町税務財政課 住民税係  
☎52－1111（内線133・134）

## 三股町提携 教育ローンを紹介します

- 対象者＝町在住で、子どもが高校、専門学校・短大・大学などに進学または在学し、年間所得金額900万円以下の人
- 条件＝完済時年齢が65歳未満であり、町税などを滞納していない人
- 融資額＝200万円以内
- 返済期間＝10年以内（最長4年の元金据え置き期間を含みます）
- 金利＝年1.35％（別途、保証料が必要です）
- 申し込み・問い合わせ  
九州ろうきんローンセンター都城  
☎23－2257

## 「応急手当普及員講習会」の受講者を募集します

普通救命講習などの指導者を養成する講習会を次の通り行います。

- 期日＝11月13日（水）～15日（金）【3日間】

- 時間＝午前8時30分～午後5時15分
- 場所＝都城市消防局（都城市菖蒲原町19号7番地）
- 資格＝満18歳以上で、三股町・都城市に居住または勤務している人
- 定員＝10人程度（定員に達し次第、締め切ります）
- 費用＝1人につき3,570円
- 申込期間＝10月15日（火）～31日（木）
- 問い合わせ  
都城市消防局 警防救急課  
☎22－8883

## 宝くじ助成事業で会議用テーブル・椅子・音響機器・上敷きを購入しました



谷自治公民館



仮屋自治公民館

財団法人自治総合センターでは「宝くじ普及広報事業」の一環として、谷自治公民館および仮屋自治公民館へ会議用テーブル・椅子・音響機器・上敷き整備助成を行いました。コミュニティ組織の活性化や円滑な活動に役立つものと期待されます。

宝くじ収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策などの地域住民の福祉向上に使われています。

- 問い合わせ  
教育委員会 教育課 生涯学習係  
☎52－1111（内線432）  
地域政策室 地域政策係  
☎52－1111（内線223）

## 平成26年度新入学予定児童の健康診断を実施します

来年4月に小学校に入学する児童の健康診断を行います。詳しくは、保護者へ直接連絡します。

- 実施期日・受付時間・場所＝
- ・三股西小学校／10月17日（木）、午後1時30分～1時50分、同小体育館
- ・三股小学校／10月23日（水）、午後1時30分～1時50分、同小体育館
- ・勝岡小学校／10月29日（火）、午後1時30分～1時50分、同小体育館
- ・梶山・宮村・長田小学校／10月31日（木）、午後1時30分～1時50分、健康管理センター
- 注意＝入学予定校の実施日に都合が悪い場合は、別の学校でも受診できます。必ず事前に教育課学校教育係へご連絡ください。なお宮村小学校では、健康診断終了後、標準服の採寸などを行います。

- 問い合わせ  
教育委員会 教育課 学校教育係  
☎52－1111（内線423）

## 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

| 寄付者   | 続柄 | 故人名   | 年齢 | 地区  | 金額   |
|-------|----|-------|----|-----|------|
| 満留千恵子 | 夫  | 哲 夫   | 77 | 山王原 | 3万円  |
| 大崎 信幸 | 姉  | ヨリエ   | 74 | 東植木 | 3万円  |
| 秋元ヨシ子 | 夫  | 満 雄   | 83 | 西植木 | 5万円  |
| 高橋智恵子 | 兄  | 國分和芳  | 75 | 寺柱  | 3万円  |
| 原田 繁  | 母  | キクエ   | 90 | 谷   | 3万円  |
| 仮屋 秀興 | 妻  | ユリ子   | 61 | 山王原 | 3万円  |
| 西部 咲子 | 母  | 今村タツエ | 87 | 田 上 | 3万円  |
| 西郷 サク | 夫  | 利 吉   | 81 | 東 原 | 5万円  |
| 小牧 俊一 | 母  | ミツキ   | 93 | 梶 山 | 5万円  |
| 兒玉アキエ | 夫  | 鐵 男   | 92 | 長 田 | 10万円 |
| 嘉藤 繁  | 伯母 | 豊丸ハル子 | 90 | 梶 山 | 10万円 |
| 中村 俊郎 | 長男 | 晋一郎   | 29 | 蓼 池 | 3万円  |



## Children 子ども

### 健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

#### ●赤ちゃん相談・健診

- 期日＝11月7日（木）
- 受け付け＝午後1時～1時30分
- 対象者＝平成24年10月、12月、平成25年2月、4月、6月、8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

#### ●友達つくろう！一緒にあそぼう！

- 期日＝10月17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＝10月21日（月）
- 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＝11月7日（木）
- 時間＝午前10時～11時 読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」

#### ●親子教室（楽しい遊び方）

リズム遊びや絵本の読み聞かせなど、楽しく親子で遊びましょう。参加したい人は、お申し込みください。

- 期日＝11月13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＝今村美千代さん(保育士)
- 主催＝宮日母子福祉事業団
- 申し込み先＝子育て支援センター

### ファミリー・サポート・センターたんぼぼからのお知らせ

●ファミリー・サポート・センターたんぼぼ ☎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。

#### ●まかせて（提供）会員の講習会

「まかせて（提供）会員」【子育ての援助をしたい人】の講習会を行います。預かる子どもの年齢・時間・援助内容を選ぶことができます。また子育て中の人でも、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。講習会

で基本的な知識を身に付けてから援助開始となります。詳しくは、お問い合わせください。

- 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

#### ●いきいき元気塾

- 期日＝10月11日（金）
- 時間＝午前10時～11時30分
- 場所＝健康管理センター
- 内容＝健康運動実践指導者による有酸素運動などの生活習慣病予防のための運動

※運動習慣のない人や健診結果で運動が必要とされた人など、ぜひご参加ください。

#### ●リズムウォーキング

- 期日＝10月21日（月）
- 時間＝午前11時～正午
- 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。

#### ●「スポーツの秋」運動習慣を身に付けよう

健康づくりに運動は欠かせません。特に内臓脂肪が気になる人は、ぜひ運動を始めてみましょう。

#### ■運動量の目安＝

- ①初めは1日20分以上を目安に、最終的には1時間を目指しましょう。
- ②週3回以上または1週間の合計が3時間以上を目指しましょう。

■運動1回当たり20分以上続ける理由＝運動すると、最初は筋肉内の糖分、次に血液中のブドウ糖が使われます。脂肪がエネルギーとして使われ始めるまでには、20～25分かかるためです。

なお毎日できなくても週3回以上、または1週間の合計が3時間以上になれば大丈夫です。忙しい人は、空いた時間で、1回10分間程度を1日数回繰り返すだけでも、きちんと効果があります。

#### ●10月10日は「目の愛護デー」

テレビ、ゲーム、パソコンなどに囲まれて目を酷使することが多くなっています。またコンタクトレンズの使用などでまばたきの回数が減り、ドライアイになる人が増えています。目が疲れやすい、不快感がある、乾いた感じがする、重たいなどの症状はありませんか。目の不調を感じたら眼科を受診しましょう。日常生活を見直すことで、症状が軽

減されることもあります。この機会に目の健康について考えてみましょう。

## Advanced age 高齢者（介護保険）

### 社会福祉法人が提供する介護保険サービスの利用者負担軽減を受けるためには申請が必要です

●介護高齢者係 ☎52-1111（内線162・163）

介護保険サービスを利用する場合、利用者負担は利用料全体の1割となっています。しかし、一定の条件に該当する人で生計が困難であると町が認めた場合、社会福祉法人が提供するサービス（訪問介護、通所介護など）について、負担額が25％軽減されます。軽減の判定を受けるためには、申請が必要です。

■対象者の要件＝次の①～⑥の基準を全て満たす人のうち、収入や世帯の状況、利用者負担などを総合的に考慮し、生計が困難だと三股町が認めた人

- ①住民税非課税世帯であること。
- ②介護保険料の滞納がないこと。
- ③負担能力のある親族などに扶養されていないこと。
- ④年間収入が単身世帯で150万円（世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額）以下であること。
- ⑤預貯金などの額が単身世帯で350万円（世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額）以下であること。
- ⑥世帯が居住するための家屋、そのほか日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産を所有していないこと。

■認定されると＝審査の結果、該当者には「社会福祉法人等利用者負担軽減確認証」を交付します。有効期間は、認定された月の初日から平成26年6月30日（月）までです。サービスを利用する際に、利用する施設に「確認証」を提示すると、軽減されます。

■利用できるサービスの種類（社会福祉法人などが提供するサービス。※印が付いているものは介護予防サービスを含む）＝訪問介護（※）、通所介護（※）、短期入所生活介護（※）、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、夜間対応型訪問介護、認知症対応型通所介護（※）、小規模多機能型居宅介護（※）、複合型サービス、介護老人福祉施設サービス

■軽減できる利用者負担の内容＝介護費負担（1割負担）、食費・居住費

■申請に必要なもの＝次のものを持って、町福祉課介護高齢者係（⑥番窓口）で申請してください。

- ①申請者（対象者）と同世帯全員の預金通帳（定期含む）
- ②申請者（対象者）と同世帯全員の印かん
- ③申請者（対象者）の年金額支払通知書
- ④申請者（対象者）の健康保険証

※預金通帳は必ず最新の状況を記帳してからお越しください。また有価証券・債権などの保有状況も確認します。

### 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～地域づくりと相談窓口（その3）

誰もが高齢者虐待の問題に直面する可能性があります。全ての人が安心して暮せるように、虐待を未然に防ぎ、助け合える地域づくりが求められています。

■地域での声掛けと見守り＝寝たきりや認知症など、介護を要する高齢者を抱えている家庭は、地域の人にその事情を公にして手助けを求めましょう。また地域の人とはそうした家庭や一人暮らし高齢者を優しく見守り、地域から孤立させないようにしましょう。

※こんなことに気を付けてみましょう

- ・普段のあいさつ・声掛け
- ・元気づけ～元気がないときの声掛け
- ・見守り～新聞が何日もたまっている、夜になっても部屋の明かりがつかない など

■緊急の対応が必要と感じられたときは＝もし、高齢者に危害が及ぶ恐れがあるなど、緊急の対応が必要と感じたときは、町役場や警察などに相談しましょう。

高齢者虐待防止法では、虐待の恐れがある高齢者を発見した住民には通報義務が課せられています。通報をすることで、虐待を未然に防ぐことや早期の支援が可能となり、虐待を受けている高齢者と虐待をしている家族など双方の救済につながります。

守秘義務により、誰が連絡・通報したのか周囲に漏れることはありません。安心してご連絡ください。

#### ■連絡先＝

- ・町地域包括支援センター ☎52-8634
- ・町福祉課介護高齢者係 ☎52-1111（内線162・163・169）

#### ●「足もと元気教室」10月16日（水）～11月15日（金）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         | 10月18日（金）<br>11月1日（金）<br>11月15日（金） |
| 第2地区 | 午後1時30分～3時  | 第2地区交流プラザ      | 11月5日（火）                           |
| 第3地区 | 午後1時30分～3時  | 第3地区分館         | 11月14日（木）                          |
| 梶山   | 午前9時30分～11時 | 第4地区分館         | 10月16日（水）                          |
| 轟木   | 午後1時30分～3時  | 轟木集落センター       | 10月25日（金）                          |
| 蓼池   | 午前9時30分～11時 | 蓼池児童館          | 10月17日（木）<br>11月7日（木）              |
| 餅原   | 午後1時30分～3時  | 餅原堂農研修館        | 10月21日（月）                          |
| 三原   | 午後1時30分～3時  | 三原地区コミュニティセンター | 10月16日（水）                          |
| 今市   | 午前9時30分～11時 | 今市児童館          | 11月11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 | 10月23日（水）<br>11月13日（水）             |
| 第8地区 | 午前9時30分～11時 | 第8地区分館         | 10月25日（金）                          |
| 植木   | 午後1時30分～3時  | 第9地区分館         | 10月23日（水）<br>11月13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  
※10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……

あな  
贖いの日々

## 掛け替えない命

K・S 27歳 会社員

この月は28日まで休みが無く、翌日久しぶりに休みが取れそうなので友人と飲みに行く約束をしました。仕事の出先が飲む場所と近かったため、車でそのまま向かいました。3時間ほど飲み、これまでの疲れもあってか私は店で寝てしまいました。起きるとお開きになり、もう少し寝てから帰ろうと重い、車へ行き、眠りました。少ししてトイレに行きたくなり、近くのコンビニまで行こうと車を運転しました。悪いと知りながら自分に都合よく考えていました。小雨がばらついており、路面はぬれ始めていました。片側二車線の道で右へ緩やかに曲がり始めた時、右側の車線を行っていた私の車はスリップし、左側の車線に飛び出しました。すぐにブレーキを踏み、ハンドルを切りましたが、どうすることもできず、そこを走行していたバイクに衝突しました。すぐに車から降りて被害者の方へ行き、呼び掛けましたが、返事はありませんでした。警察に電話しました。被害者の方を救急車が搬送し、私はその場で現行犯逮捕されました。そして、取り調べ中に被害者の方が亡くなったと知らされました。翌日、父と母が面会に来てくれました。父と母の泣く姿を見て、自分の家族の人生もめちゃくちやにってしまったことに気付きました。特に父

の泣く姿を初めて見て、あらためて私の罪の大きさを痛感しました。自動車運転過失致死と道路交通違反の罪で懲役3年の判決を受け、現在、受刑生活を送っています。受刑生活の中で私の欠けているものに気付きました。それは、規則を守る大切さです。そして、感謝の気持ちも忘れていたことに気付きました。示談は成立しました。ですが、これで終わりではないのです。出所後からが本当の意味で謝罪が始まるのだと考えています。人の命を奪ってしまったことに対してこれまでずっとどう謝罪すればよいか考えてきました。命を返すことはできません。間違っているのかもしれないが、このことを一生忘れず、奪ってしまった命の罪を背負い続け、いつどんなときも亡くなられた方に私の行動を見られても恥ずかしくない生き方をすることが生涯の償いだと思います。

※ 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 ◎県内第13位／平成25年7月31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

### 10月31日(木)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。

● 町県民税(第3期)

● 国民健康保険税(第4期)

※口座振替は10月25日(金)が振替日です。再振替は行っていません。同月24日(木)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

### 「納税相談」をご利用ください

● 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、印かんをご持参の上、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。

・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

### 家屋を取り壊した人へ

● 資産税係(内線142・143)

家屋を取り壊した人、または年内に取り壊す予定の人は、ご連絡ください。

なお専用住宅を取り壊すと、土地の住宅用地の特例が無くなるため、土地の固定資産税額が以前より高くなる場合もあります。取り壊す前にご確認ください。家屋については、平成25年中に取り壊した場合、平成26年度から固定資産税は課税されません。

### 「税の証明」手続き方法

● 納税管理係(内線144)

課税証明、納税証明、固定資産評価証明などが必要な場合は、運転免許証などの身分証明書をご持参の上、申請してください。本人以外が申請する場合は、委任状が必要です。ただし、町内同一世帯家族(親族)の場合は、窓口に来た人の申出書により申請することができます。

# みまた 暮らしのカレンダー

10月1日(火)～11月9日(土)

※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にお問い合わせください。

### ◎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・済・アシ) ☎36-6117(早水町)<br>◎村上循環器内科クリニック(番・内) ☎25-2700(宮丸町)<br>◎森山内科・外科クリニック(内) ☎21-5000(南鳳尾町)<br>◎一心外科医院(外・胃・肛門・内) ☎52-7788(三股町)<br>◎寺本整形外科医院(整) ☎22-1171(北原町)<br>◎かみながえクリニック(耳鼻) ☎25-0224(上長飯町) |         |
| 7  | 月 | ・不燃物                                                                                                                                                                                                           | ・図書館休館日 |
| 8  | 火 | ・可燃物                                                                                                                                                                                                           |         |
| 9  | 水 |                                                                                                                                                                                                                |         |
| 10 | 木 | ・トレイ・ペット                                                                                                                                                                                                       |         |
| 11 | 金 | ・可燃物                                                                                                                                                                                                           |         |
| 12 | 土 |                                                                                                                                                                                                                |         |
| 13 | 日 | ◎政所医院(内・小) ☎58-2171(高城町)<br>◎おおくぼクリニック(内) ☎26-1500(千 町)<br>◎とくとめクリニック(内・番・済) ☎26-1820(上長飯町)<br>◎野口脳神経外科(脳・外・科) ☎47-1800(太郎坊町)<br>◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上 町)<br>◎すみ産婦人科(産・婦) ☎23-1152(東 町)                   |         |
| 14 | 月 | ◎児玉小児科(小) ☎25-5570(花線町)<br>◎ケイオークリニック(内・小) ☎46-4500(一万城町)<br>◎隅病院(内・胃) ☎62-1100(高崎町)<br>◎メディカルシティ東部病院(外・整) ☎22-2240(立野町)<br>◎速見泌尿器科医院(泌) ☎24-8344(栗ヶ丘町)<br>◎くぼた眼科(眼) ☎26-3100(南鳳尾町)<br>・図書館休館日                 |         |
| 15 | 火 | ・可燃物                                                                                                                                                                                                           | ・図書館休館日 |
| 16 | 水 | ・不燃物                                                                                                                                                                                                           | ・図書館休館日 |
| 17 | 木 | ・缶・瓶                                                                                                                                                                                                           |         |
| 18 | 金 | ・可燃物                                                                                                                                                                                                           |         |
| 19 | 土 |                                                                                                                                                                                                                |         |
| 20 | 日 | ◎沖水こどもクリニック(小) ☎27-5656(太郎坊町)<br>◎有川医院(呼吸・内) ☎24-6677(上川東)<br>◎坂田医院(内・消・胃) ☎51-2003(三股町)<br>◎とまり内科外科胃腸科医院(内・外・科) ☎52-1135(三股町)                                                                                 |         |

|    |   |                                                                                                                                                                                            |         |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 20 | 日 | ◎倉内整形外科病院(整) ☎22-1252(上 町)<br>◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(八幡町)                                                                                                                                     |         |
| 21 | 月 | ・不燃物                                                                                                                                                                                       | ・図書館休館日 |
| 22 | 火 | ・可燃物                                                                                                                                                                                       |         |
| 23 | 水 |                                                                                                                                                                                            |         |
| 24 | 木 | ・トレイ・ベット                                                                                                                                                                                   |         |
| 25 | 金 | ・可燃物                                                                                                                                                                                       |         |
| 26 | 土 |                                                                                                                                                                                            |         |
| 27 | 日 | ◎富田医院(内・小) ☎23-4586(栄 町)<br>◎鶴木循環器内科医院(番・内) ☎26-0008(花線町)<br>◎園田光正内科医院(内) ☎38-5115(太郎坊町)<br>◎山下医院(胃・外) ☎52-1348(三股町)<br>◎いき形成外科ひふ科クリニック(形・皮) ☎45-0020(年見町)<br>◎吹上耳鼻咽喉科医院(耳鼻) ☎21-4133(鳳 尾) |         |
| 28 | 月 | ・不燃物                                                                                                                                                                                       | ・図書館休館日 |
| 29 | 火 | ・可燃物                                                                                                                                                                                       |         |
| 30 | 水 |                                                                                                                                                                                            |         |
| 31 | 木 |                                                                                                                                                                                            |         |

### ◎11月の予定

|   |   |                                                                                                                                                                                                   |         |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | 金 | ・可燃物                                                                                                                                                                                              |         |
| 2 | 土 |                                                                                                                                                                                                   |         |
| 3 | 日 | ◎はしぐち小児科(小) ☎24-5500(都原町)<br>◎森山内科・外科クリニック(内) ☎21-5000(南鳳尾町)<br>◎しげひらクリニック(内) ☎27-5555(神之山町)<br>◎はまだクリニック(外・胃・肛) ☎45-2266(祝吉町)<br>◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町)<br>◎西元眼科医院(眼) ☎25-8888(中原町)<br>・図書館休館日   |         |
| 4 | 月 | ◎山内小児科医院(小) ☎22-0048(上 町)<br>◎ケイオークリニック(内・小) ☎46-4500(一万城町)<br>◎松山医院(内・呼吸・リユ) ☎24-1046(上川東)<br>◎都北鯉島クリニック(胃・内・外) ☎38-6060(都北町)<br>◎横山病院(泌) ☎22-2806(都島町)<br>◎中山産婦人科(産・婦) ☎23-8815(前田町)<br>・図書館休館日 |         |
| 5 | 火 | ・可燃物                                                                                                                                                                                              |         |
| 6 | 水 | ・不燃物                                                                                                                                                                                              |         |
| 7 | 木 | ・缶・瓶                                                                                                                                                                                              |         |
| 8 | 金 | ・可燃物                                                                                                                                                                                              |         |
| 9 | 土 |                                                                                                                                                                                                   | ・図書館休館日 |



### ◎ 今月の表紙

#### 『歓喜』



鹿兒島県大島郡知名町・知名漁港にて

7月31日～8月5日、町内の小学6年生を対象に「三股町ふるさと振興人材育成国内海外派遣事業」が実施されました。派遣先は鹿兒島県の沖永良部島。大写真は、8月4日に知名漁港で行われた「体験くり舟の部」に出場した派遣団員の活動風景からの一コマです(小写真はほかの研修活動風景から)。南の島の青空に抱かれながら、初めて体験した「くり舟」の楽しさに、30人の派遣団員たちは興奮ひとしきりといった様子でした。





ゴマの生育状況を確認する正秋さん

**「平」** 成7年にクロン病を発症して食の大切さを痛感しました。谷在住のゴマ栽培農家・下石正秋さんはそう語る。消化器官の難病と付き合いつながら、商工会に勤務していた正秋さん。平成22年、「無農薬・無化学肥料で作られた三股産ゴマ」のブランド化を目指す霧島会の理念に共感、その支援に携わる。そして「国の地域産業資源の指定」「ゴマ生産農

家の6次産業化の認定」などの実現に奔走した。ことし3月まで商工会職員として、県内各地域の中小企業者の経営支援に従事していたが、「農を通じて三股に根ざした活動がしたい」と退職。「課題は山積みですが、町や商工会などの支援機関と連携し、まずはゴマを通じて、町内農業者や商工業者の収益アップ、ひいては地域振興のお役に立ちたいですね」。53歳の努力家が見据える視線の先には、常に地域産業の行く末がある。

## 視線の先に見据えるものは

クロズアップ  
まちをささえる人たち

谷在住 下石正秋さん

しもいしまさあき

## 三股文芸

176

「短歌」◆三股短歌会

野良仕事すっかり身につく夫なれど背広姿がやっぱり似合う

葉畑 洋子

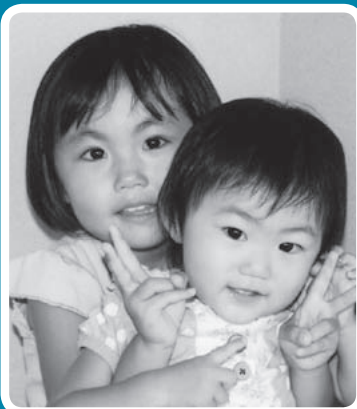
サラリーマンとして50年もの間、背広姿で過ごした夫ですが、ふるさとに帰って12年。庭木の手入れや野菜作りで、野良着姿で過ごすことが多くなりました。

初飛行かみなり様の家はどこメルヘン結りし子は二児の父

児島 順子

初めて飛行機に乗って、雲間に入った瞬間、当時3歳だった子どもが発した言葉です。無邪気で純粋だった幼いころも遠い思い出となりました。今では家族を得て、責任を全うすべく頑張っている姿を思い、お互いに年を重ねたあと感慨にふけりました。

## わが家の一番星



2人仲良くあそぶくたぎくああれ！

いまむら  
今村 眞桜ちゃん (3歳)  
〔写真左〕

きお  
希桜ちゃん (1歳)  
〔写真右〕

◎平成21年11月17日生まれ  
◎平成24年3月26日生まれ  
◎修さん・真理子さんの長女・次女



ながい  
永井 ミ子さん (94歳)  
〔梶山〕

趣味は野菜作りです。自家製野菜で「ようかん」「かす漬け」「ジャム」なども作ります。とってもおいしいですよ。

## ご長寿万歳



### ◎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

今回の沖永良部島派遣の特集記事について、私は現地に「行っていません。」それでは、誰が沖永良部島での写真を撮ったんだ」と疑問に思われる方もいらっしゃるでしょう。今月特集の影の尽力者は、研修引率者の一人である、町教委教育課のS君です。派遣団員引率の傍ら、現地での取材や魅力的な写真撮影を精力的にこなしS君。本町に帰ってきてからも、感想文の取りまとめや勝岡小・瀬尾先生の取材などまで仕切ってくれました。この場を借りて、あらためてお礼申し上げます。〈W〉

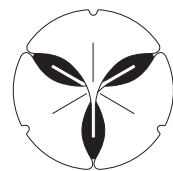
### ◎町の生い立ち

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(しみまみちつね)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9月1日現在

・男/11,750人・女/13,593人・計/25,343人・前月比+59人  
・世帯数/9,920戸(+16戸)・出生/30人・死亡/29人  
・転入/122人・転出/64人

No.518  
2013.10

発行・編集／三股町地域政策室  
〒889-1995 宮崎県北諸郡三股町五本松1番地1  
TEL0986-52-1111 FAX0986-52-4944  
URL <http://www.town.mimata.miyazaki.jp/>



### 手作り菓子パン

十字屋では、幅広い世代に愛される「あんパン」や子どもに喜ばれる「メロンパン」など、毎日、十種類以上の菓子パンを焼き上げています。お菓子としてだけではなく、食事用としてもおいしく食べることができます。またお茶のお供にサクサクの「ラスク」はいかがでしょう。か。

#### 【菓子パン／ラスク】

各120円(菓子パン)・230円(ラスク)／生産者・十字屋／数に限りがあります。価格は変更になる場合があります。



### 丹精込めて作り上げた逸品

(株)中村食肉 謹製の「宮崎牛ハンバーグ」と「黒豚みそ漬け」を紹介しします。



ハンバーグは宮崎牛を100%使用。素材の味を生かし、余計な味付けをしていません。みそ漬けは黒豚のおいしさを引き立てる「みそたれ」を使用し、一枚一枚丁寧に仕上げました。よかもんやで大人気の逸品です。

#### 【宮崎牛ハンバーグ／黒豚みそ漬け】

各500円／生産者(株)中村食肉／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す。



三股町 物産館 **よかもんや**  
〒889-19001  
宮崎県北諸郡三股町大字樺山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。

10月の旬食材 チンゲンサイ：中国から伝わっ  
た野菜で、ハクサイと同じ仲間です。通年出  
回っていますが、出荷量が増えるのは春と秋  
で、その中でも味が最も良くなるのは晩秋のこ  
ろです。

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 0g

ご飯 100グラム

### 主菜 レンコンのふわふわ挟み焼き

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】

184キロカロリー 塩分 1.3グラム

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| レンコン 70グラム           | 1. レンコンは皮をむき、5ミリ幅 |
| はんぺん 1/3枚<br>(30グラム) | にスライスし、酢水につけて     |
| むきエビ 50グラム           | おく。               |
| おろししょうが<br>少々        | 2. むきエビとはんぺんは細かく  |
| かたくり粉 小さじ<br>1       | たたき、ショウガ、かたくり粉    |
| 油 小さじ1/2             | と一緒によく混ぜる。        |
| 酒 大さじ1               | 3. レンコンの水気を取り、かた  |
| 青シソ 2枚               | くり粉を薄く振り、タネを挟     |
| ミニトマト 2個             | む。                |
|                      | 4. 油を敷き、熱したフライパン  |
|                      | に弱火で片面を焼く。裏       |
|                      | 返し、酒を振って蒸し焼き      |
|                      | する。               |

### 副菜 チンゲンサイの酢の物

【副菜一つ(SV)】 21キロカロリー 塩分 1.2グラム

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| チンゲンサイ 100<br>グラム | 1. チンゲンサイは食べやすく切 |
| シメジ 25グラム         | る。シメジは小房に分ける。    |
| ポン酢 小さじ2          | 2. 熱湯でさっとゆでてよく絞  |
|                   | り、食べる直前にポン酢で     |

あえる。

### 副菜 みそ汁

74キロカロリー 塩分 1.1グラム

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| ハクサイ 30グラム    | 1. ハクサイはざく切り、サトイモ |
| サトイモ 50グラム    | は皮をむき、食べやすい大      |
| 油揚げ 1/4枚      | きさに切る。油揚げは熱湯      |
| だし汁 120ミリリットル | を掛けて細く切る。         |
| みそ 大さじ1/2     | 2. だし汁でサトイモとハクサイ  |
|               | を煮て、軟らかくなったら油     |
|               | 揚げとみそを溶き入れる。      |

### もう一品 ナシの牛乳ゼリー

80キロカロリー 塩分 0.1グラム

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| ナシ 15グラム          | 1. ナシの皮をむき、5ミリ角に            |
| 牛乳 75ミリリットル       | 切る。                         |
| 粉ゼラチン 1.25<br>グラム | 2. 粉ゼラチンと水を混ぜ、ふ             |
| 水 大さじ1/2          | やかす。                        |
| 砂糖 5グラム           | 3. 牛乳を温め(沸騰させない)、砂糖・粉ゼラチンを溶 |
|                   | かす。                         |
|                   | 4. あら熱を取り、ナシと混ぜ、            |
|                   | 器に注ぎ、冷やし固める。                |