

言葉はなくても
 心は通じ合えるよ。



特集 史跡が語り掛けてくれるもの

西南戦争と三股

国保特集……8 まちの話題……12

「平成25年度三股町事務事業の外部評価」の結果をお知らせします…14

花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町

MIMATA
 PublicRelations 11 Vol.519



広報みまた 平成25年11月1日号

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



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月に開催された地区大会（予選会）を勝ち抜いた6校の演劇部が、「県下ナンバーワン＝九州大会出場」の切符をかけて、全力で表現します。三股町から踏み出される若人の軌跡…その第一歩。みずみずしく、エネルギーに溢れる舞台。見ごたえある6作品に、どうぞ今年もご期待ください。

■上演順・日時／**11月16日[土]** ①午後1時40分・宮崎商業高校 ②午後3時00分・宮崎南高校
17日[日] ③午前9時40分・宮崎農業高校 ④午前11時00分・妻高校 ⑤午後1時00分・佐土原高校 ⑥午後2時20分・宮崎大宮高校
 ■料金／無料（予約や申し込みも不要。気になる学校・作品だけでもご覧になれます） ■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

写真／佐土原高校（第65回大会 最優秀賞）



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

0歳から楽しめる
 ファミリーコンサート

■日時／**12月8日[日]**
 午後2時00分開演（開場は開演の30分前）

■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、横山桂子、福永那津子、愛川義夫
 【賛助出演】豊國淳子、上之園謙治

豊穠文化の交差点—地域劇団を三股で観る— #3 熊本編

不思議少年／2009年結成。熊本を拠点とし「笑い」と「切なさ」と「再発見」をキーワードに奔走中。本公演が劇団初のツアー。三股・熊本・福岡での3都市公演でさらに勢いを増す！

不思議少年 第6回演劇公演



■日時／**12月14日[土]** 午後6時00分開演
15日[日] 午後1時00分開演・午後4時00分開演（開場はそれぞれ開演の30分前）

■場所／M★ういんぐ（JR三股駅内多目的ホール）

■料金／一般…1,000円（当日1,500円）・
 大学生以下…500円（当日1,000円）
 ※未就学児入場不可
 ※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）



クラシック公演

音楽 ものがたり



■日時／**12月23日[月・祝]** 午後2時00分開演（開場は開演の30分前）

■料金／一般…1,000円（当日1,500円）・大学生以下…500円（当日700円）・
 ペア…1,500円（前売のみ）・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）

■プログラム（予定）／M. ラヴェル「水の戯れ」、F. ホルヌ「カルメン幻想曲」、
 J. アルカス「椿姫の主題による幻想曲」ほか

豊穠文化の交差点—地域劇団を三股で観る— #4 福岡編

万能グローブ ガラパゴスダイナモス／福岡を拠点に2005年旗揚げ。得意とするシチュエーションコメディが全国で話題と高評を得る。老若男女問わず不動の人気で前回公演は動員1,400名を突破。九州No1の呼び声も高く、今、もっとも目が離せない注目の劇団！



■日時／**1月11日[土]** 午後7時00分開演
1月12日[日] 午後2時00分開演（開場はそれぞれ開演の30分前）

■料金／一般…2,000円（当日2,500円）・
 大学生以下…1,200円（当日同料金）・
 ペア…3,500円（前売のみ）
 ※未就学児入場不可（託児サービスあり）
 ※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）

作・演出 川口大樹

つまるところ人生は、日々湧き起る様々な欲望について、
 自分をコントロールできるか否かの連続なのかなと思います。
 理想のボディを手に入れたいのに、夜中にバスタか茹でしまう。
 完全な食欲のコントロールミスです。
 テストの前日に大掃除してしまうコントロールミス。
 僕らは大体、ノーコンです。
 でも果たして、完璧なコントロールを身につければ幸せな人生なのかな？
 そんなコメディで、福岡・東京・宮崎を渡り歩きます。



三股町立文化会館自主文化事業

●お問い合わせ・電話予約・WEB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。

西南戦争と三股

史跡が語り掛けてくれるもの

山王原稻荷神社の境内にひっそりとたたずむ石碑。正面には「西南役従軍碑」とあり、背面には、西南戦争従軍者の氏名が刻まれている。1877（明治10）年に起こった西南戦争に、当地域が深く関わっていたことをご存知だろうか。

また、ことは宮崎県再置130年目。県内各地で記念行事が行われた。宮崎県再置にも大きな影響を与えたとされる西南戦争。町内に現在も残る史跡などを訪ねながら、同戦争が地域にもたらしたものについて迫った。



西郷隆盛
(さいごう たかもり)
[1827 ~ 1877]

※西郷隆盛像「キヨソネ筆」
(鹿児島県歴史資料センター黎明館蔵)

西南戦争とは

国内最後の内戦「西南戦争」。この戦争はなぜ起こり、どのように終わったのか。流れを追った。

発端

明治維新の功労者の一人である西郷隆盛は、政府内の対立がもとで、1873（明治6）年、官職を辞して鹿児島へ帰り、私学校を開設。西郷を慕う私学校生徒たちは、私学校党を形成した。

一方、政府は近代化推進のために、士族の特権を次々に廃止。その結果、士族の不満が爆発し、各地で反乱が起きたが、いずれも鎮圧された。

1877（明治10）年1月、政府による西郷暗殺計画の発覚により私学校党が暴発、陸軍の弾薬庫を襲撃した。ここにおいて西郷は挙兵を決意。同年2月、その後約7カ月間に及ぶ西南戦争の火ぶたが切られたのである。

ちなみに三俣郷（現在の三股地域）からも、西郷軍（以下「薩軍」）に484人が参加した。従軍者の名前は、山王原稻荷神社境内の西南戦争従軍碑（2ページ写真）などから確認できる。一方の政府軍側においても、徴兵令に

より同郷から8人が熊本鎮台の兵士などとして参加している。

戦争初期

2月下旬、薩軍は熊本鎮台の拠点・熊本城を包囲する一方で南下する政府軍と激突。しかし、田原坂の戦いで敗北した薩軍は、4月14日、熊本城の包囲を解いて敗走を始めた。

三俣郷・都城郷での戦い

薩軍を追って、7月24日、政府軍は都城郷に進撃を開始。政府軍の激しい攻撃により、薩軍の一部は三俣郷・梶山に撤退。翌25日未明には山田（沖水）川を挟んで戦闘が行われた。敗れた薩軍は、板谷（現日南市）を目指して敗走。途中、薩軍は、官軍の宿舎とさせないように梶山の一部の家に火を放ったという。また25日、三俣郷内で馬が6頭紛失したという記録が残っている。これは敗走した薩軍兵士による被害と考えられる。その後、轟木の尾佐川橋でも戦闘が行われた。

一連の戦いの結果、薩軍は三俣郷・都城郷から撤退し、同地域は政府軍の掌握するところとなった。

戦争後期

その後も薩軍は、宮崎、佐土原、高鍋、美々津、延岡と敗走。佐土原では、軍資金調達のために、その後の地域経済に深刻な打撃を与える軍票（西郷札）を発行している。そして8月16日、西郷の指示により薩軍は解散となった。西郷は鹿児島に帰り、再起を図るが、9月24日、政府軍は西郷がこもる城山を攻撃。西郷らは戦死し、西南戦争はここに終結した。一連の戦闘の結果、三俣郷から出征した兵士のうち、薩軍19人、政府軍1人が亡くなったという。



薩軍兵士が眠る「南州墓地」（鹿児島市）

西南戦争経過図



※鹿児島県歴史資料センター黎明館所蔵資料を基に作成

●西南戦争従軍碑（山王原稻荷神社境内）

「西南戦争従軍碑」は、1923（大正12）年10月に、三股の西南戦争従軍者によって建立された。薩軍として従軍した405人の氏名が確認できる。碑中には「正六位勲四等 西郷菊次郎謹書」とあり、題字の揮毫（きこう）が西郷隆盛の息子・菊次郎によるものであるとかがえる。また碑のそばには、同戦争で亡くなった薩軍・政府軍従軍者計20人の名前が刻まれた「西南戦争招魂塚」（1879【明治12】年9月28日建立）がある。



榎田 秀生さん
(梶山)

最初に訪れたのは、田上地区の「鍋ふさぎの墓」。この墓には次のような言い伝えが残っている。西南戦争当時、薩軍が炊事用の鍋釜の修理をさせるため、田畑1町歩を与えるという条件で、鍋ふさぎ（鍋釜の修理工）の一家をこの地に連れてきた。しかし、戦況が悪化し、薩軍がこの地を撤退する時、秘密漏えいを防ぐために一家を殺害。田上の山中に埋葬したという。

同所は別納家により代々見守られており、現在も別納広樹さん（田上）の家で管理されている。別納さんに話を聴くと次のように答えてくれた。「ここは、以前山になっていたのですが、現在ならしています。その際に、お

を教えてください。

「薩軍が都城にいた時の都城方面軍・指揮官は辺見十郎太です。その辺見が、（榎田さんの）家に宿泊した時、泊めてもらったお礼にと、名槍2本を榎田家に置いていったそうです。当時の薩軍は既に旗色が悪かったため、槍のような荷物は行軍の妨げになると思ったのかもしれませんが。見事な槍で、わが家では家宝として取り扱っていました。小学生のころ、い

とことその槍で遊んでいたら、父からすごく怒られたものです」

その槍は現在どうしているのか尋ねると、笑いながら次のように答えてくれた。

「第2次大戦後、進駐軍（GHQ）に刀や槍は没収されると聴いて、柄の部分

の部分は切って薪にし、刀身部分を梶山の山中に隠しました。しばらくたってから、掘り出しましたが、イノシシ猟をするおじが『イノシシ解体用にちょうど良い』と刀身を持って



三股郷土史研究会長
比江嶋 哲二さん
(仲町)

はらいをした上で墓を移設しました。祖父父母が非常に大切にしていたのを見てきたので、自分の子どもたちにもしっかりと見守るよう伝えていきたいです。」

「鍋ふさぎの墓」を見守る別納広樹さん

梶山地区

続いて梶山地区を訪れる。1877（明治10）年7月25日、山田（沖水）川を挟んで両軍が戦闘を開始した時、薩軍本営は梶山にあった。そのほか、同地区には野戦病院や仕立て場（炊き出し場）があったという。町史によれば梶山の戦闘で官軍は戦死者5人、負傷者20人（薩軍は不明）を出した。梶山・薬師堂の裏には、同戦闘で死亡した兵士の墓が建てられている。また梶山・御崎神社には、薩軍として出征した地域の人たちの武運を祈り、奉献された灯籠がいまも残る。

薩軍本営があったとされる、梶山・榎田秀生さん宅を訪れた。ことしで89歳になったと語る榎田さん。子どものころ、祖母から聴いた当時の話

帰りました。そのため、現在は影も形もありません。いま考えれば、もったいないことをしたもんです。」

轟木地区

最後に轟木地区の尾佐川橋を訪れた。現在は、県道33号（都城北郷線）と旧道をつなぐ橋となっている。町史によれば、梶山での戦闘で敗走した薩軍兵士約20人と追う政府軍がこの橋を挟んで激突。橋桁が外され、激しい銃撃戦で両軍共に数人の負傷者を出した。その後、薩軍は板谷に逃走したという。現在架かる橋は鉄筋コンクリート製（1996（平成8）年竣工）で、当時の面影を忍ばせるものは何も残っていない。

辺見十郎太異聞

今回の町内史跡取材に同行してくれたのが、三股郷土史研究会長の比



辺見 十郎太
(へんみ じゅうろうた)
【1849～1877】

※出典：『西南戦争（都城編）』



辺見十郎太の墓
(南州墓地・鹿児島市)

江嶋哲二さん。比江嶋さんの曾祖父・草留岩助さんは西南戦争時に薩軍兵士として出征したという。「生前の曾祖父から聴いた話ですが」。そう前置きした後、薩軍指揮官・辺見十郎太に関する別の逸話を語ってくれた。「曾祖父は足軽として、新馬場地区から薩軍に参加しました。そこで所

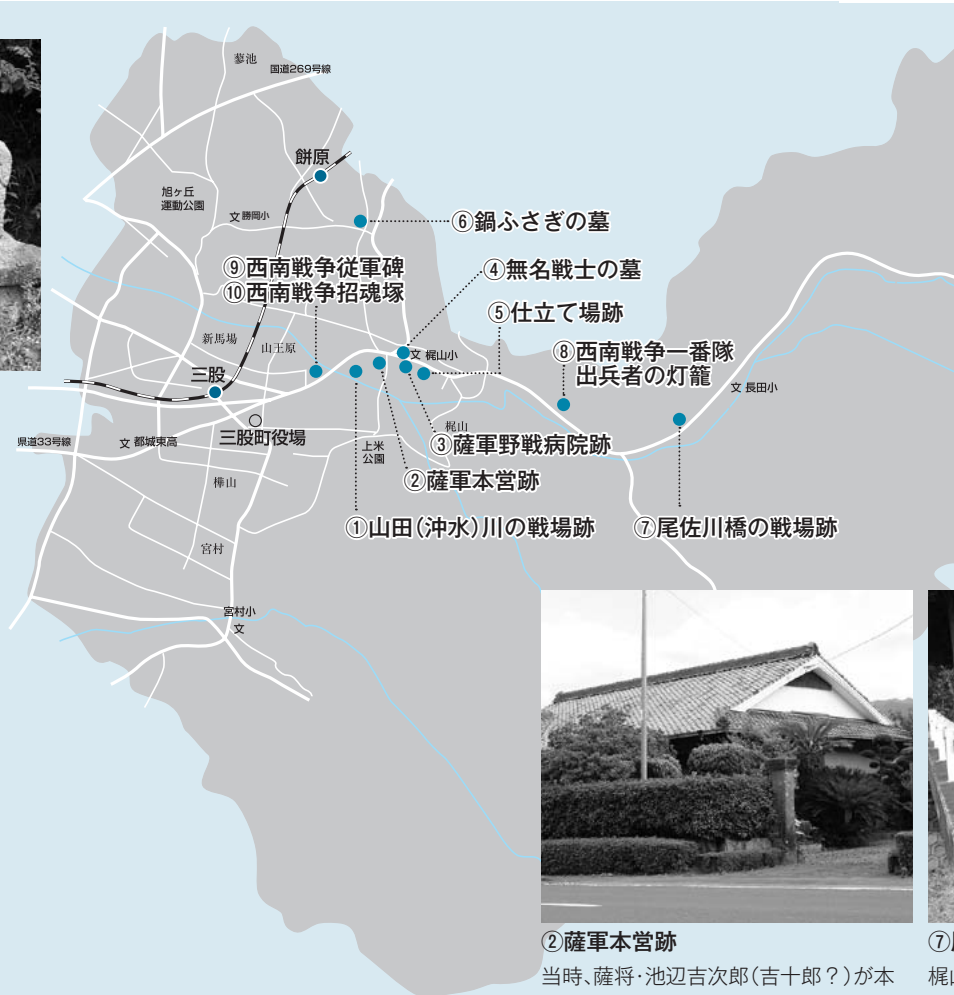
属した部隊の指揮官は、猛将として名高い辺見十郎太。長身の辺見は、戦闘のたび、馬に乗って大太刀を振るいながら、『退却する者は、たたく斬る』と鬼のような形相で自軍を督戦したそうです。『辺見十郎太は本当に怖かったー』。しみじみと曾祖父が語っていたのを思い出します」



⑥鍋ふさぎの墓
1877(明治10)年、薩軍によって殺害された鍋釜修理工一家の墓と伝えられる。



⑩西南戦争招魂塚(しょうこんづか)
1879(明治12)年9月28日に建立された。西南戦争で亡くなった薩軍・政府軍従軍者計20人の名前が刻まれている。山王原稻荷神社の境内にある。



三股町の関連史跡

西南戦争では本町でも戦闘が行われた。その関連史跡を紹介する。



④無名戦士の墓
梶山・薬師堂裏に建つ。梶山での戦闘で死亡した兵士の墓と伝えられる。



⑧西南戦争一番隊出兵者の灯籠
1877(明治10)年、西南戦争に従軍した長田地区の人たちの武運を祈って奉献された。御崎神社の境内にある。



②薩軍本営跡
当時、薩将・池辺吉次郎(吉十郎?)が本営に詰めていたという(町史より)。



⑦尾佐川橋の戦場跡
梶山から敗走する薩軍と追撃する政府軍による戦闘が行われた。



官軍兵士人形
(植木町田原坂資料館蔵)※官軍＝政府軍を指す。



両軍で使用された四斤山砲【複製】
(植木町田原坂資料館蔵)



薩軍兵士人形
(植木町田原坂資料館蔵)



※写真提供：都城市庄内地区市民センター

三島通庸
(みしま みちつね)
【1835～1888】

1870(明治3)年、ときの地頭・三島通庸が、梶山郷と勝岡郷を合併して「下三俣郷」を建設。山王原を新たに開拓し、地域の中心とした(1872【明治5】年に「三俣郷」と改名)。これが現在の三股町の基礎となっている。

1871(明治4)年の廃藩置県において、「都城県」が設置されると、下三俣郷はその県域となった。1873(明治6)年に同県が廃止、新たに「宮崎県」が設置されると三俣郷はその管下に入る。そして、西南戦争の前年である1876(明治9)年、宮崎県が鹿児島県に併合されると、その管下となった。ちなみに西南戦争

西南戦争前後の二股

西南戦争は三股地域にどのような影響を与えたのか。戦争前後における地域の状況を追った。

西南戦争が始まるまで

当時、隣の都城郷には、薩軍の病院や弾薬製造所が置かれ、戦略上の重要な土地となっていた。

西南戦争後

1877(明治10)年の西南戦争後、現在の宮崎県域では、薩軍が乱発した軍票(西郷札)を、政府が補償しなかったこと、家屋の焼失や田畑の荒廃による物価高騰などにより、近代化が進まないという状況にあった。



西郷札
(鹿児島県歴史資料センター黎明館蔵)

宮崎県再置、北諸県郡の設置

西南戦争後の状況に対する不満などから始まった宮崎県再置運動の結果、1883(明治16)年に宮崎県再置が決定。その際、「諸県郡」は分割され、宮崎・鹿児島両県下にそれぞれが

(現在の三股町と都城市)は「北諸県郡」とされた。これが、現在まで続く、「北諸県郡」の名称由来である。

三股村の誕生

1889(明治22)年5月、宮崎県は町村制を施行。このとき、北諸県郡では、三股村(※旧三俣【股】郷)など、1町10村が誕生した。新設された三股村を構成する合併前の村落(樺山村、宮村、長田村、餅原村、蓼池村)の名称は「大字」という形で現在も残されている。その後、1948(昭和23)年5月に町村制が施行され、三股町となるまでの約59年間、三股村として歩み続けることになる。

※このころ、「三股郷」と文献に出てくる。「俣」ではなく、「股」の字が

参考文献

- 三股町史編集委員会編集、『三股町史』、三股町発行、1985年11月
- 三股町教育委員会・三股郷土史研究会編集、『みまの石造文化 続編』、三股町発行、2003年3月
- 宮崎県編集・発行、『宮崎県史 通史編 近・現代1』、2000年5月
- 宮崎県編集・発行、『宮崎県史 史料編 近・現代3』、1995年3月
- 都城市史編さん委員会編集、『都城市史 通史編 近現代』、都城市発行、2006年6月
- 都城市郷土歴史読本編集委員会編集、『“みやこんじょ”を知ろう!!都城の歴史と人物』、都城市教育委員会発行、2008年10月
- 日本史広辞典編集委員会編集、『日本史広辞典』、(株)山川出版社発行、1997年10月
- 西南戦争(都城編)刊行会編集・発行『西南戦争(都城編)』、1978年6月
- 高柳毅、「政府の西郷暗殺『陰謀の証』首謀者は法に照らし処すべし」、『敬天愛人 第30号』、西郷南州顕彰会専門委員会編集、(公財)西郷南州顕彰会発行、2012年9月

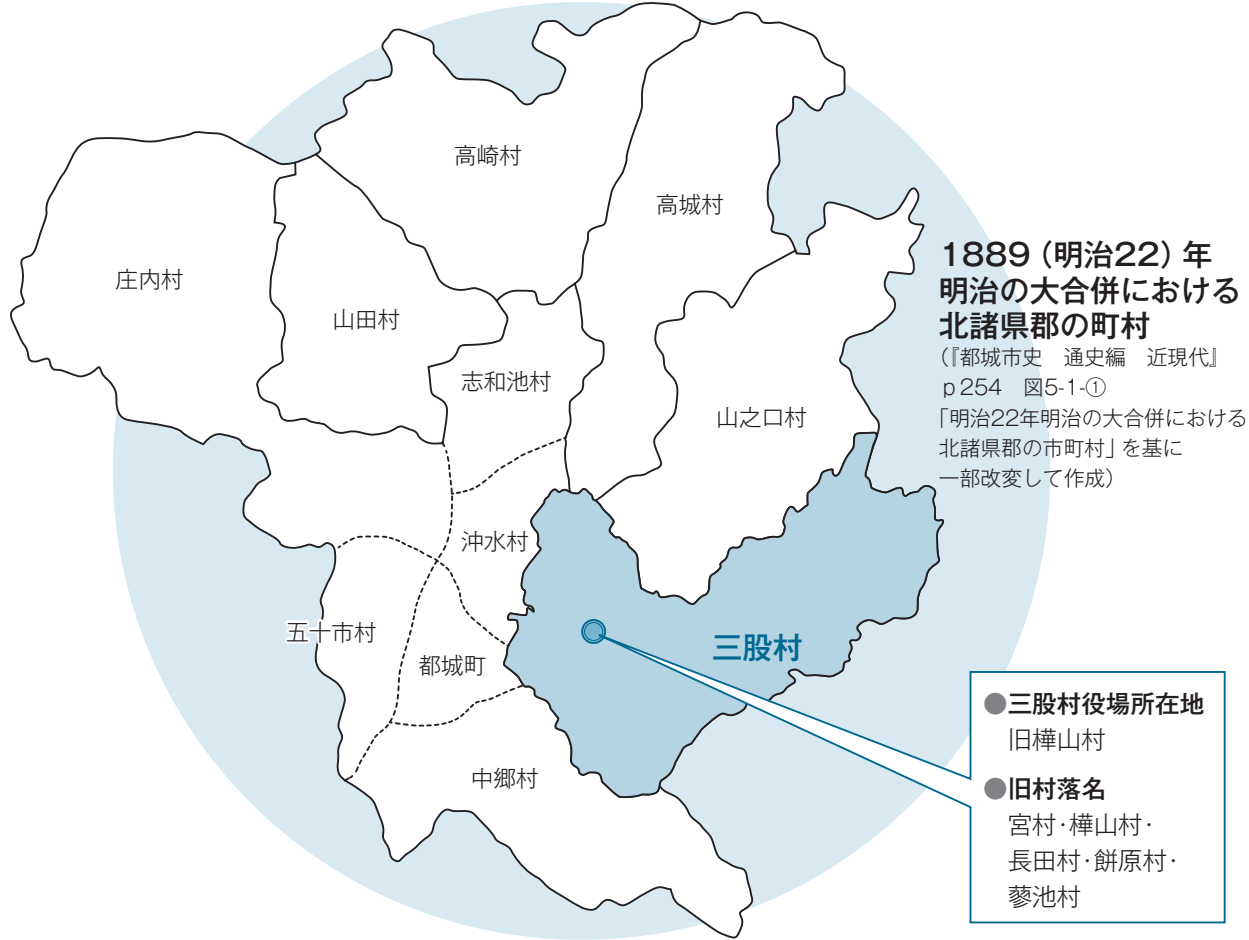
最後に

一般的に使われていたようである。

西南戦争の史跡が町内各所にある。私(筆者)がその事実を知ったのは、約18年前。町役場に入庁後、『三股町史』をひもといた時である。本町も戦場になっていたこと、そして多くの従軍者・犠牲者・被害者がいたことや現在の地域のありように影響を与えていることに驚いた。

「過去から学び、未来に生かす」今回の特集を、歴史を学ぶ意義について、いま一度考えるきっかけにしたいだければ幸いである。

■町内史跡に関する問い合わせ
教育委員会 教育課 生涯学習係
☎52-1111(内線195)



1889(明治22)年
明治の大合併における
北諸県郡の町村
(『都城市史 通史編 近現代』
p254 図5-1-①
「明治22年明治の大合併における
北諸県郡の市町村」を基に
一部改変して作成)

- 三股村役場所在地
旧樺山村
- 旧村落名
宮村・樺山村・
長田村・餅原村・
蓼池村

山田(沖水)川の戦場跡:1877(明治10)年7月25日、
この川を挟んで薩軍・政府軍による戦闘が行われた。

◎国民健康保険の基本的な仕組みを説明します

●国民健康保険の仕組み

国民健康保険は、病気やけがに備えて被保険者の皆さんがお金を出し合い、安心して医療機関にかかることができるように助け合う制度です。町がその運営をしています。

言い換えれば、町、国や県からの補助金と被保険者の皆さんが納めた保険税とで医療機関への支払いを行っています。収入(税の収納率)が下がったり、支出(医療機関への支払い)が増えたりすると国保の財政は厳しいものとなってしまいます。財政の健全化にご協力をお願いします。

●国民健康保険に加入する人はどんな人?

職場の健康保険(社会保険など)や後期高齢者医療制度などに加入している人、生活保護を受けている人を除く全ての町民が国民健康保険に加入することになります。これは、国民皆保険の理念に基づくもので、ほか

の健康保険に入っていない人は、全員国民健康保険に加入することになります。

例えば、昨年6月に退職して職場の健康保険がなくなった場合、仮にことしの11月に加入の届け出に來ても、国民健康保険の資格は退職した時までさかのぼって資格を取得することになります。また同時にさかのぼって国民健康保険税が掛かります。ご注意ください。

なお国民健康保険は世帯ごとに入ることになっています。世帯主が加入する人を届け出て、まとめて保険税を納めることになります。

基本的に三股町の国民健康保険へ加入できるのは、町内に住民票がある人となっていますが、例外もあります。例えば、町外の病院や福祉施設などに入院・入所するため、または就学のために転出した人などは三股町国民健康保険の被保険者となることができます。ただし、証明書をそろえて届け出る必要があります。

●医療機関での支払い

基本的に病院での支払いは、被保険者証(保険証)を提示することにより、年齢や所得に応じて、決まった負担割合で済みます。義務教育就学以前は2割(実際には福祉制度から負担があるため、医療費は無料)、義務教育就学後から70歳未満は3割、70歳以上75歳未満は2割(平成26年3月31日までは1割。なお世帯の中に住民税課税所得が145万円以上の人がいる場合は3割)が自己負担となっています。

しかし、次のような場合にはいったん全額を病院で支払った後に申請し、認められると自己負担分を除いた額が返還されます。申請には添付資料が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

- ①事故や急病でやむを得ず保険証を持たずに治療を受けたとき
- ②医師が必要と認めてコルセットなどの補装具代が掛かったとき
- ③手術などで輸血に用いた生血代が掛かったとき
- ④海外渡航中に医療機関にかかったとき



※医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると支給されません。また医療処置が適切であったか審査するので、審査から支給までに2〜3カ月かかります。審査の結果によっては支給されない場合があります。

※逆に、次の場合には全額自己負担となります。

- ①病気と見なされないとき
人間ドック、美容整形、歯列矯正、正常な妊娠・出産、経済上の理由による妊娠中絶など
- ②労災保険の対象となるとき(仕事上のけが)
- ③給付が制限されるとき
けんか・泥酔による病気やけが、故意による犯罪行為・事故など

◎冬へ向けての健康管理に注意しましょう

朝晩めっきり寒くなってきましたが、秋から冬を元気に過ごすため、次の点に気を付けましょう。

①浴室と脱衣所の温度差に注意

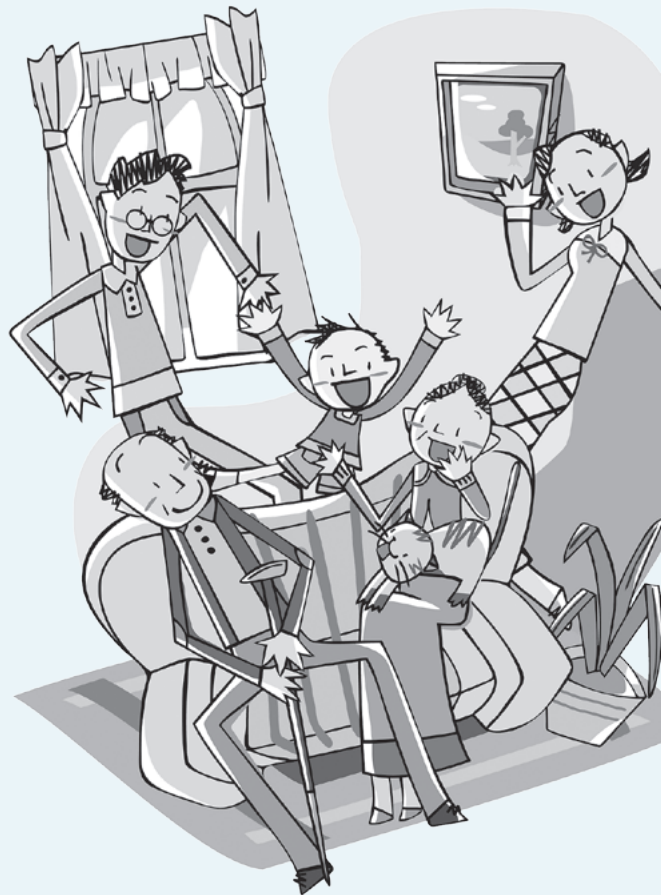
寒い脱衣場で服を脱ぎ、熱い湯に漬かると、血圧が上昇して脳卒中などの危険があります。寒い時期には、入浴前に脱衣場や浴室をあらかじめ暖め、掛け湯を十分するなど温度差を少なくしましょう。

②寒気に注意

冬の冷たく乾燥した空気は皮膚や鼻、喉、気管などの粘膜の抵抗力に悪影響を与え、風邪や気管支炎にかかりやすくなります。風邪などを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。室内の温度を保つために加湿器を使ったり、ぬらした衣服やタオルを干したりするなど工夫しましょう。

③体の抵抗力を高める食事

ミカンなどのかんきつ類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。



また、ホウレンソウなどの青菜類はビタミンAを多く含むため、風邪などのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。

④体力を維持する運動

寒さは人の活動を鈍らせます。家に閉じこもりがちで運動不足になりやすいため、また肩凝りや腰痛などを防ぐために積極的に体を動かしましょう。

⑤家全体の暖房を!

冷え切ったトイレは、排せつのい

きみと合わせて血圧を上昇させます。トイレなど部屋以外の場所への暖房について心配りが大切です。

⑥インフルエンザ対策

風邪は主な症状が喉や鼻に出るのに対し、症状が全身に及ぶのがインフルエンザの特徴です。抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は、発熱などの初期症状が出たら、早めに医療機関で受診しましょう。インフルエンザの予防接種は流行が始まる前に余裕を持って接種しましょう。



- ⑦かかったかなと思ったら・・・
- ・事前に必ず医療機関(病院など)に電話して、指示を受けてから受診してください
- ・受診の際は必ずマスクを着けてください
- ・妊娠している人、高齢者、乳幼児の保護者、ぜんそくや慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害などの病気のある人は早期受診・早期治療を心掛けてください

インフルエンザ・風邪予防の基本は、(1)手洗い、(2)うがい、(3)マスクです。

◆インフルエンザは、普通の風邪と異なる注意が必要な感染症です。

日常生活では、まず体調を整えて抵抗力を付け、インフルエンザウイルスに接触しないことが大切です。正しい知識を持って感染症対策に努めましょう。

いきいき げんき!

～大人も一緒に「食育」～ ★楽しく・賢く・きちんと食べる★

毎月19日は
食育の日 ●問い合わせ：健康管理センター ☎52-8481

旬の食材は おいしい! 栄養価が高い! 安い! といいこと尽くしです。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。

11月の旬食材…ゴボウ ※材料は全て1人分です。

かつてゴボウを食用としているのは日本だけでした。しかし、最近は体に良いということで、中国や台湾でも薬膳料理として用いられるようになっていきます。

◎主食 ご飯 (100g)

【主食一つ(SV)】 168kcal 塩分0g

◎主菜 牛肉のゴボウ巻き

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 203kcal 塩分1.8g

材料 牛薄切り肉…60g、ゴボウ…40g、ニンジン…20g、トウモロコシ…20g、ごま油…小さじ1/4、塩…小さじ1/8、麵つゆ…小さじ1、酒…小さじ1/2、みりん…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1

作り方 ①ゴボウとニンジンは細切りにする。②トウモロコシも同じ長さに切る。③ゴボウとニンジンはごま油で炒め、麵つゆで味付けする。④トウモロコシはごま油で炒め、塩で味付けする。⑤肉を広げ、ゴボウ、ニンジン、トウモロコシを載せ、しっかりと巻く。⑥フライパンを熱し、転がしながら全体を焼く。火が通ったら合わせておいたたれを入れ、全体に絡める。⑦食べやすく切り、たれをかける。

◎副菜 ホウレンソウとチーズのソテー

【副菜一つ(SV) 乳製品一つ(SV)】 80kcal 塩分0.9g

材料 ホウレンソウ…50g、モッツアレラチーズ…20g、ニンニクスライス…2枚、塩…小さじ1/6、こしょう…少々、オリーブ油…小さじ1/2

作り方 ①ホウレンソウは3等分に切る。②チー

ズは一口大に手でちぎる。③フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったらホウレンソウを入れ、手早く炒める。④塩こしょうで味を調え、火を止めてチーズを混ぜる。

◎副菜 かねんしゅい (でんぷん団子の入った汁)

【副菜一つ(SV)】 76kcal 塩分1.5g

材料 でんぷん(さつまいも粉)…10g、干しいたけ…1枚、サトイモ…30g、ネギ…10g、煮干し…5g、水…150ml、薄口しょうゆ…小さじ1、塩…小さじ1/10、みりん…小さじ1

作り方 ①干しいたけの漬け汁といりこでだし汁を作る(いりこは具として食べる)。②サトイモは1cmの角切り、シイタケはそぎ切り、ネギは小口切りにする。③だし汁にサトイモ、シイタケを入れて煮えたらしょうゆ、塩、みりんを調味する。④湯、またはだし汁ででんぷんをよく練り、箸でちぎりながら落とし入れる。 ※でんぷんを練るお湯は、熱湯を用いると上手にできる。

◎もう一品 柿

48kcal 塩分0g

材料 柿…80g



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、こま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 体育大会と運動会



ワン・ジェシカ

現在、私は三股小学校と三股小学校の児童に英語を教えています。昨年教えた子どもたち(両小学校の卒業生)に会いたいと思い、9月15日、三股中学校の体育大会を見に行きました。リレーを見ていた時、昨年受け持った生徒の名前を思わず叫んでしまいました。生徒たちは以前と変わらない笑顔で私と接してくれました。そして、中学1年生になった彼らの体が大きくなっていることに驚きました。少しの時間でしたが、みんなに会うことができて、とてもうれしかったです。

3週間後の10月6日、三股小学校と三股小学校の運動会に参加しました。子どもたちは開催日までの毎日、棒踊り、ダンスやリレーの練習など、いろいろなことに一生懸命取り組んでいました。当日は天気が心配でしたが、無事に開催され、ほっとしました。私も横断幕を作った応援を頑張りましたよ。子どもたちの頑張る姿は、私に勇気と感動を与えてくれました。こんな子どもたちを私は誇りに思います。

【和と洋の融合】

10月4日、自主文化事業「温故知新・結Ⅱ 和と洋の融合」が行われました。温故知新とは、石井秀弦(津軽三味線)と上之園謙治(ドラムス&パーカッション)によるユニットです。

出演は、温故知新の2人と、日高剛(ホルン)、坂田梁山(尺八)、稲葉美和(箏)のゲスト3人、さらにピアノ、ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバス、フルート、オーボエで構成された温故知新スペシャル・オーケストラの12人です。昨年より2人多い総勢17人の豪華なメンバーでした。演奏したのは、「アメイジング・グレイス」に始まり、オリジナル曲やクラシックの名曲など13曲。和と洋の音楽家によって演奏された曲は、奥深く、新しい音楽に生まれ変わっていました。観客は和楽器と洋楽器の音が重なり合った音楽に揺さぶられ、感動を胸に帰路に就きました。

【伝統芸能を楽しむ】

10月5日、自主文化事業「林家正蔵独演会」が行われました。

落語は、江戸時代に日本で成立した伝統的な話芸です。林家正蔵の名跡は1811(文化8)年、江戸時代から受け継がれてきた名前。林家こぶ平改め9代目林家正蔵は、2005(平成17)年にその名を襲名しました。

公演は、前座で林家しゅう平さんが、歌って踊る落語「ミュージカル落語」を一席、正蔵さんは怪談断などの三席を演じました。高座に上がって断を決める正蔵さん。三股の観客熱に予定より一席多くネタを披露するという、うれしいハプニングもありました。観客は、まずミュージカル落語で盛り上がり、そして、正蔵さんの話術に引き込まれ、その一つ一つの言葉、声、しぐさに、爆笑していました。江戸時代から続く伝統芸能・落語を心から楽しめた公演となりました。



林家正蔵さん



●新着本を紹介します

・『折の暮が下る時』

東野 圭吾 / 著 講談社

極限まで追いつめられたとき、人は何を思うのか。夢見た舞台を実現させた女性演出家を訪ねた幼なじみが、数日後、遺体となって発見された。数々の人生が絡み合う謎に、捜査は混迷を極める。大人気の東野作品の最新作です。

源景掛け流しを超える究極の名湯を紹介した本です。これからの寒い季節にいかがでしょうか。

●新着DVDを紹介します

・『ツレがうつになりまして。』

佐々部清 / 監督 細川 昭夫 / 原作、宮崎 あおい、堺 雅人ほか / 出演 東映ビデオ

サラリーマンの夫、通称ツレが心因性うつ病だと診断された。ツレの変化に全く気付かなかった妻・晴子は、妻としての自分を反省する一方、原因が会社にあったことからツレに退職を迫る。ツレは徐々に回復していくが…。

人気急上昇の俳優堺雅人さん(宮崎県出身)の出演作です。貸し出し中の場合、予約をすることができます。

■休館案内(21歳以下はのりか) 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)



皆さんの温かい気持ちを「ふるさと納税」を一新

町は10月1日から、「三股町ふるさと納税」として、1万円を超える寄付を行った町外在住者に、金額に応じた町の特産品贈呈を開始しました。

ふるさと納税制度は、個人が住所地以外の自分の「ふるさと」や、応援したい地方自治体へ寄付金を納めることによって、当該地域事業の推進を応援するものです。

なお2千円を超える寄付をした場合、その寄付金額から2千円を差し引いた額について、所得税還付や個人住民税の控除を受けることができます。12月31日までに寄付をした人は平成25年分の確定申告、平成26年1月1日以降に寄付をした人は平成26年分の確定申告を行っていただくことになります。

特産品は、11月1日現在、Aコース（5千円相当）とBコース（1万円相当）の全22品を準備しています。寄付金額「1万円」「1万9999円」「2万円」「4万9999円」「5万円以上」の3段階に応じて、各コースから希望する特産品を一つまたは複数選択できます。詳しくはお問い合わせください。



Aコース
みまたんよかもんAセット



Aコース
みまたんよかもんBセット



Bコース
みまたんよかもんEセット



Bコース
みまたんよかもんFセット

■問い合わせ
地域政策室
052-111111
(内線222-223)
・町公式サイト
<http://www.town.mimata.lg.jp/>



会員相互の親睦深まる グラウンドゴルフ大会

さんさんクラブ三股（正ヶ峯征男会長）は、9月26日、元気の杜広場などで「さんさんクラブ三股グラウンドゴルフ大会」を開催しました。

本大会は、高齢者がお互いに親睦を深め、健康で豊かな生活を送ることを目的に毎年開催されています。

この日は同クラブ会員245人が参加。4ラウンド32ホールを回り、その合計打数で上位を競いました。場内では、地区の枠を越えて交流を深める皆さんの元氣な姿が各所で見られました。



じゃんけんで交流促進 ふれあい交流大会

町子ども会育成連絡協議会（川越流水会長）は、10月13日、三股勤労者センターと町体育館で「三股町子ども会ふれあい交流大会」を開催しました。会員の親睦を深めることを目的に毎年行われており、ことで13回目。236人が参加しました。大会で行われたレクリエーションは「じゃんけん関所やぶりゲーム」。参加者は全53チームに分かれ、上位を競いました。場内では、爽やかな汗を流しながら交流を深める子どもたちの笑顔が散見されました。



上体起こし（新体力テスト）

体育の日に運動能力測定 新体力テストなどを実施

体育の日の10月14日、三股勤労者体育センターで「新体力テスト」（町教育委員会主催）と「ストレッチ教室」（NPO法人みまたチャレンジ総合クラブ主催）が行われました。約30人が参加。最初に実施されたストレッチ教室では、ヨガインストラクター・上村裕子氏の指導の下、参加者は気持ち良く体を伸ばしていました。

続いて実施されたのが新体力テスト。参加者は握力測定や上体起こしなどに挑戦しました。テストの結果は、体育スポーツ活動の指導および行政上の基礎資料として幅広く活用されます。



ストレッチ教室



盆地の知恵袋 季節の郷土料理を後世に

9月18日、「盆地の知恵袋」（森秋生会長）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。33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2回目の今回、料理実習として、「らくがん」「菜飯」「でんぶん汁」「里芋コロッケ」など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、大いに盛り上がりがありました。なお「盆地の知恵袋」は、11月のふるさとまつりで、らくがん作りの体験コーナーを設ける予定とのことです。



「スポーツの秋」満喫 町スポーツ少年団運動会

9月23日、三股小学校グラウンドで「第8回三股町スポーツ少年団運動会」が行われました。この行事は、町スポーツ少年団（蓬原正三本部長）を構成する単位団相互の交流促進を目的に、毎年開催されています。14単位団から団員、指導者や保護者約360人が参加。紅白に分かれ、「障害物競走」「ウルトラタイズ」「単位団対抗リレー」「団対抗リレー」で熱戦を繰り広げました。参加者は交流を楽しみながら爽やかな汗を流していました。



「みんなの力で優勝を勝ち取ることができてうれしです。今後は、各種目で記録を伸ばしていけるよう頑張ります。」
単位団対抗リレー
女子の部 優勝
三股ジュニア陸上
中野 遥さん
(三股小6年)

三股中駅伝部男女共に優勝 南九州中学校 駅伝競走大会



三股中駅伝部の皆さん



三股中駅伝部の皆さん



「県駅伝に向けて良いスタートが切れました。三股中の男女共に全国の舞台で勝負することを目指して頑張ります。」
三股中駅伝部
女子キャプテン
谷口 愛さん
(三股中3年)



「夏の練習成果をしっかりと出せました。九州大会2連覇、全国大会2年連続入賞を目指して今後の練習に励みます。」
三股中駅伝部
男子キャプテン
川越聖史君
(三股中3年)

9月28日、第15回三股町南九州中学校駅伝競争大会（町体育協会・三股陸上クラブ主催）が開催されました。女子全5区間10キ、男子全7区間20キで町立文化会館西側をスタート・ゴールとする折り返しのコースに挑んだのは、県内外から参加した計26校43チーム。懸命にたすきをつなぐ選手たちに沿道から温かい声援が送られていました。

競技の結果、三股中駅伝部（田上球童監督、23人）の女子チームが34分56秒、同男子チームが1時間4分31秒の記録で、昨年に引き続き、男女共に優勝の栄冠に輝きました。三股中は女子2人、男子6人が区間賞を獲得するなど、安定した走りが光りました。なお谷口愛さんと重留昂洋君（いずれも三股中3年）が優秀選手に選ばれています。

【表1】「平成25年度三股町事務事業の外部評価」の結果

三股町「事務事業の外部評価」 評価結果一覧 《第1日目》（9月27日（金）） ◎町役場 4階第1会議室

事業番号	事業名	担当課	評価結果	評価委員の評価結果			
				不要（廃止）	見直し	現行通り	拡充必要
1-1	敬老祝金事業	福祉課	見直し	0	5	0	0
事業概要	高齢者に対し敬老祝金などを支給することにより、長寿を祝福し、敬老の意を表するとともに、高齢者福祉の増進を図る。						
評価コメント（一部抜粋）	①高齢者の喜びであることは理解できるが、限られた財源であるので、1回当たりの支給金額を下げるような検討が必要。また急な減額は、高齢者を落胆させることになるので、実施時期を2、3年後にするなど検討を要す。 ②支給年齢と金額を全面的に見直してほしい。						
1-2	三股町心身障害者福祉手当交付事業	福祉課	現行通り	2	1	2	0
事業概要	町内に住所を有し、かつ在宅の心身障害者へ年額1万円もしくは8千円を交付する。						
評価コメント（一部抜粋）	①当初の事業目的は、他の福祉サービスの拡充により充実していると思う。しかし、手当ての打ち切りは、納得できる説明が必要なので再度検討してほしい。 ②支給額が少額ではあるが、毎年申請する手続きになっているため、ほかに振り替えるサービスがない限り変更は難しい。						
1-3	特定不妊治療費助成事業	町民保健課	拡充	0	0	0	5
事業概要	体外受精または顕微鏡授精による不妊治療を受ける夫婦に対し、不妊治療費助成金を給付する。助成内容は、宮崎県特定不妊治療費助成額の2分の1以内で、1組の夫婦に対して年度額5万円を限度とする。助成期間は通算2年まで。						
評価コメント（一部抜粋）	①子どもを生み育てる環境づくりは重要な施策なので、助成内容を拡充してほしい。ただし、拡充内容は、町の現況を考慮して検討してほしい。 ②三股町民の増加が図れることから、さらに充実してほしい。なお町から病院へ助成事業の周知をお願いしたい。						
1-4	公営住宅管理事業（管理・修繕、屋根防水）	都市整備課	現行通り	0	2	3	0
事業概要	町営住宅の入退去事務、住宅使用料の算定・徴収、設備の保守管理、樹木の管理、入居者からの各種苦情・要望などの対応。						
評価コメント（一部抜粋）	①公営住宅は必要だと思うが、家賃滞納額を減らすことや、経費の節減など、より一層の努力をお願いする。外部委託などの検討も必要ではないか。 ②現行通りの事業の推進を望む。家賃滞納額を減らすよう努力してほしい。						

三股町「事務事業の外部評価」 評価結果一覧 《第2日目》（9月28日（土）） ◎町役場 4階第1会議室

事業番号	事業名	担当課	評価結果	評価委員の評価結果			
				不要（廃止）	見直し	現行通り	拡充必要
2-1	ものづくりフェア事業補助金	産業振興課	現行通り	0	0	3	2
事業概要	商工業の振興と活性化を図る場として、また三股町をPRする場として「ものづくりフェア」を開催する団体に助成し、地域産業基盤の再構築を図り、口蹄疫復興からの新たな成長につなげることを目的とする。第1回目となった本年度は、工芸品展示販売会を実施したほか、地場産品を用いた食の提供を行った。						
評価コメント（一部抜粋）	①事業初年度としての成果はあったと判断され、今後の発展も見込まれる。具体的な中期目標を立て、取り組むことが必要。 ②町の商工業者はもちろん、町民にとっても良い事業である。宣伝の方法などを改良して、イベントが長く続くよう期待する。						
2-2	図書館運営事業	教育課	現行通り	0	0	4	1
事業概要	読書活動の推進とサービス向上に努め、町民（図書館利用者）に親しまれ、利用される図書館運営を進めるために、図書・視聴覚資料を購入するほか、各種イベントなどを開催する。						
評価コメント（一部抜粋）	①さらに利用増進に努めてほしい。閉館時間などについてアンケートを実施し、使いやすい方向への検討を望む。 ②図書館を支援する町民などを育てながら、その人たちに支援してもらうことで大いに発展すると思う。						
2-3	町における消費者生活に係る ①相談事業・②啓発事業	総務課	現行通り	0	0	4	1
事業概要	①相談員が町民からの契約、販売方法、品質、性能についての相談や苦情を受け付け、助言やあっせんなど、適切な方法で処理する。また相談内容の整理を行い、必要に応じて適切な関係機関へ誘導する。 ②各広報媒体を活用し、相談窓口の周知や被害に遭いやすい消費者問題の注意喚起を行う。また相談員が町内の各地域に直接出向き、出前講座の実施などを行うことで、町内の消費者に学習機会や消費者問題に関する情報を提供する。						
評価コメント（一部抜粋）	①町民にとって大変重要な事業である。困ったときに相談する場があることで安心できる。 ②新事業のP I O - N E T事業に期待が持てる。相談センターが気軽に立ち寄れる場所になると良いと思う。						
2-4	合併処理浄化槽設置整備事業	環境水道課	見直し	0	3	1	1
事業概要	生活排水による大淀川の水質汚濁の防止と快適な生活環境の創造を目的として、公共下水道事業認可区域および農業集落排水事業区域以外で、居住または所有する住宅に新たに合併処理浄化槽を設置する人に対して工事費の一部を補助する。						
評価コメント（一部抜粋）	①新築ではなく、切り替え対象者への事業補助について増額できるような施策を望む。 ②限られた財源の中で、生活排水処理率を上げていくためには、「切り替え」に重点を置かざるをえないと思う。「新築」ももう少し減額しても良いのではないかな。						



外部評価委員 チームリーダー

西川 慎一郎 さん

事務事業の外部評価では、町民目線により、町事務事業の必要性、有効性などについて、点検・議論して、「不要（廃止）」「見直し」「現行通り」「拡充」

Interview
インタビュー

の区分けを行います。このことによって、事業の改善・改革や町職員の意識改革などの推進に役立てていただければと思います。



町は、9月27～28日の2日間にわたり、「平成25年度三股町事務事業の外部評価」を行いました。評価の対象となった事業は、2日間で合計8事業。継続事業（平成24～25年度に実施した事業で、平成26年度も引き続き実施する予定の事業）の中から、町行政改革推進本部が選定しました。

評価の方法は、1チーム5人で構成された評価委員チームが、事業担当職員から説明を聞いた後、各事務事業がどうあるべきかという観点から質疑・議論が行われました（図1参照）。

評価委員は、事業の説明、質疑応答や議論の内容などを踏まえ、公益性・妥当性・効果・透明性・公平性などの項目で総合的に評価。最終的に、次の四つの区分で評価を行いました。

- 不要（廃止）
- 見直しが必要（縮減・終期・切り替え）
- 現行通り（継続）
- 拡充が必要（拡大）

「平成25年度三股町事務事業の外部評価」の結果をお知らせします

結果は表1の通りです。これらの結果は、評価結果だけでなく、議論の内容も踏まえた上で、各事業担当課で再度検討し、来年度以降の予算を決める際の参考として活用します。

「平成25年度三股町事務事業の外部評価」の流れ

- ① 事業の説明（15分程度）
 - ② 質疑応答・議論（35分程度）
 - ③ 判定シートの作成（8分程度）
 - ④ 判定（2分程度）
- ※時間は1事業当たりの目安です。
- 【判定区分】
- ・ 不要（廃止）
 - ・ 見直しが必要
 - ・ 現行通り
 - ・ 拡充が必要



★ワン・ポイント★

●三股町事務事業の外部評価とは…

町の事務事業について、その必要性・有効性などを、有識者による、より住民に近い（行政から離れた）視点を活用して点検・議論することです。

●その目的は…

町外部の視点を取り入れることによって、的確な事業運営や職員の意識改革を図り、より一層の改革・改善や町民との協働を図ることを目的としています。

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が日本年金機構から送付されます

① 国民年金保険料は社会保険料控除の対象

国民年金保険料は、納めた全額が所得税・市町村民税などの社会保険料控除の対象となります。保険料を社会保険料控除として申告する場合は、ことし1年間に納めた（納付見込みを含む）保険料を証明する書類の添付が必要です。

② 毎年11月上旬に送付

このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様に、1年間に納めた保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（はがき）が、日本年金機構から11月上旬に送付されます。

証明内容は、ことし1月から9月30日までに納めた国民年金保険料額と、年内に納めることが見込まれる場合の納付見込み額です。納め忘れなどがある場合も、年内に納めれば、ことし分の控除として申告することができます。

③ 2月初旬に送付される場合

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人は、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

④ 保険料は世帯で連帯して納付

国民年金保険料は、被保険者本人だけではなく、その世帯の世帯主および配偶者も連帯して納める義務があります。世帯主または配偶者として、ご家族の保険料を納めた場合は、その納付額の全額が納めた人の所得税などの控除対象となります。このような場合は、年末調整などの手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合は、ご家族分の証明書も申告する人の申告書に添付する必要があります。

※詳しくは、日本年金機構から送付さ

れる「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている問い合わせ先までご連絡ください。

■問い合わせ

控除証明書専用ダイヤル

☎0570-070-117

I P 電話・P H S 電話からは

☎03-6700-1130

※専用ダイヤルの開設は、平成26年3月15日（土）までの予定です。

長田・梶山・宮村へ移住する人に「奨励金」を交付しています

町内には、将来、人口減少が心配される小学校区があります。町ではこうした「過疎地域（＝長田・梶山・宮村の各小学校区）」へ移り住む人に、「過疎地域定住促進奨励金（2種類）」を交付しています。

移住予定のある人やそのご家族などお気軽にご相談ください。

●新築・購入奨励金

■対象＝①～③を全て満たす人

①過疎地域外（町内外を問わない）から過疎地域へ引っ越した人

②夫婦の満年齢合計が100歳以下の人

③引っ越ししてから1年以内に70平方メートル以上の住宅を建築・購入した人

■交付額＝

小学生以下を扶養……………80万円

上記以外……………40万円

●転入・転居奨励金

■対象＝①、②を共に満たす人

①過疎地域外（町内外を問わない）から過疎地域へ引っ越した人

②小学生を扶養している人

■交付額＝扶養する小学生が、

1人の場合……………10万円

2人の場合……………15万円

3人の場合……………20万円

■注意事項＝

・交付を受けるには申請が必要です。

・申請は引っ越してから6カ月を経過しなければなりません。

・申請できるようになって（＝基準日）から、6カ月以内に申請を終える必要があります。

・2種類の奨励金について、重複して交付を受けることはできません。

・交付には、ほかにも細かい条件が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ

地域政策室 地域政策係

☎52-1111（内線223）

平成26年用宮崎県民手帳を販売します



県民手帳は、県や市町村の各種統計、県内の主な行事などが収録しており、仕事や日常生活に大変役立つ手帳です。購入を希望する人は、次の販売場所でご購入ください。冊数に限りがありますので、早めの購入をお願いします。

■品名＝宮崎県民手帳（15センチ×9センチ）

■金額＝1冊500円（消費税込み）

■販売期間＝1月31日（金）まで（土・日・祝日、12月28日【土】～平成26年1月5日【日】を除く）ただし、在庫がなくなり次第、販売を終了します。

■販売場所＝町役場案内窓口

※町内セブンイレブンでも販売します。

■問い合わせ

地域政策室 地域政策係

☎52-1111（内線223）

国籍事務の窓口が変わります

北諸県郡三股町、都城市、小林市、えびの市、西諸県郡高原町に居住する外国人が、日本国籍を取得する手続き（帰化および国籍取得）は、平成26年1月1日（水）から宮崎地方務局戸籍課で取り扱うことになりました。

また外国の国籍を有している日本人

が、日本国籍を離脱する場合も同様となります。

詳しくは、お問い合わせください。

■新しい取り扱い先・問い合わせ＝〒880-8513 宮崎市別府町1番1号 宮崎地方務局戸籍課（宮崎法務総合庁舎2階） ☎0985-22-5250

過去の広報紙を探しています



町で保存している広報紙（広報みまた）の一部に破損しているものがあります。次に掲げる広報紙をお持ちの場合は、町にご寄贈いただけないでしょうか。

三股の歴史を後世に伝えるための重要な史料となります。よろしくお願ひ致します。

■探している広報紙＝

・1号（昭和38年7月発行）

■そのほか＝三股村（1889～1948年）当時の広報紙「三股村報」についても探しています。お持ちの場合は、町へご寄贈いただけないでしょうか。

■問い合わせ

地域政策室 地域政策係

☎52-1111（内線223）

第65回人権週間が始まります

ことしも12月4日から人権週間が始まります。人権週間の由来は、1948年12月10日、パリで開かれた第3回国際連

合総会で「世界人権宣言」が採択され、この日を記念して国際連合は12月10日を「人権デー」と定め、全ての加盟国に対し人権思想の普及高揚に努めるように呼び掛けたことによります。

わが国でも、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」として、さまざまな行事を実施しています。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、この期間中、啓発運動重点目標「みんなで築こう 人権の世紀～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～」を設定し、人権思想の普及の啓発活動を展開しています。

こんなときは人権擁護委員に相談しましょう

人権が侵害されたり、侵害される恐れがあるとき、いじめ・体罰・土地建物・金銭の貸し借り・そのほか家庭内の問題などいろいろなことでお困りの人は、お近くの人権擁護委員、または宮崎地方務局都城支局（☎22-0490）、全国共通人権相談ダイヤル（☎0570-003-110）へご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。安心して気軽にお越しください。

「人権相談所」を開設します

次の通り、人権相談所を開設します。時間はいずれも午前10時～午後3時までです。お気軽にご相談ください。

12月	開設場所
3日（火）	・小林市須木総合ふるさとセンター1階相談室
4日（水）	・三股町総合福祉センター「元気の杜」 ・えびの市役所2-1会議室
5日（木）	・小林市野尻町保健福祉センター1階相談室 ・高原町ほほえみ館
6日（金）	・都城市高崎町ふれあい交流センターさわか館 ・都城市高城総合支所西別館第2会議室
7日（土）	・都城市中央公民館第3研修室 ・都城市山之口総合支所
10日（火）	・都城市山田町総合福祉センター（けねじゅ苑）
17日（火）	・小林市役所1階相談室

また宮崎地方務局都城支局では、土・日・祝日・年末年始を除く月曜日から金曜日まで常設の人権相談所を設置

しています。

■問い合わせ

総務課 行政係

☎52-1111（内線232）

労働保険の手続きはお済みですか

労働者（アルバイトを含む）を1人でも雇っている事業主は、労働保険（労働保険・雇用保険）に加入する義務があります。

厚生労働省では、11月を「労働保険適用促進強化月間」とし、適用促進の広報活動や加入手続き指導に集中的に取り組んでいます。

労働保険未手続きの事業主は、自主的に加入手続きをしましょう。最寄りの労働基準監督署またはハローワークへご相談ください。

■申し込み・問い合わせ

都城労働基準監督署 ☎23-0192

ハローワーク都城 ☎22-1745

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け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9月1日から30日まで

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
野崎 秀一	母	ハツヨ	96	大鷲巣	3万円
隈元 義弘	母	たまこ	86	宮村	3万円
上原 雅彦	妻	里美	50	上米	5万円
中村 鈴子	父	西畑次夫	89	蓼池	3万円
川畑ミヤ子	夫	馨	92	新馬場	5万円
徳田伊津子	夫	辰英	79	餅原	3万円
常盤 公生	母	イツ	89	稗田	10万円
下村美代子	母	竹町ハツミ	80	大鷲巣	3万円
津田マサ子	夫	守	69	下新	2万円
柳橋美恵子	夫	安雄	59	勝岡	3万円
鈴木 邦子	姉	山下末子	74	東植木	2万円
時任 サツ	夫	明	101	東原	5万円
匿名					16万5,523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

●赤ちゃん健診

■期日＝12月5日（木）

■受付＝午後1時～1時30分

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

●11月は乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間です！
乳幼児突然死症候群（SIDS）は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

SIDSの原因はまだ分かっていません。しかし、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中に多いことや、うつ伏せ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが、平成9年度厚生省心身障害研究「乳幼児死亡の防止に関する研究」で分かっています。

以下で紹介する育児習慣などに留意することで、発症可能性の低減が期待されます。なお、これらはいずれもSIDSの直接の原因ではありません。そのため必要以上に不安に感じる必要はありません。日ごろの子育てを再確認していただき、おらかな気持ちで子育てをしましょう。

【発症可能性の低減が期待できる育児上の留意点】

- ①うつ伏せ寝は避けましょう。
- ②たばこはやめましょう。
- ③できるだけ母乳で育てましょう。

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

●11月は児童虐待防止推進月間です

～さしのべた その手がこどもの 命綱～

児童虐待は、子どもたちの健やかな成長を損ない、心身に長期にわたって影響を与えます。最悪の場合は命を奪ってしまうこともあります。子どもたちを虐待から守るために地域全体で発生予防、早期発見に取り組みしましょう。

虐待かなと思ったら 児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570-064-000

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

■期日＝11月21日（木）

■時間＝午前10時～11時

子育てサークル「いもん子クラブ」

●親子ふれあいコンサート

■期日＝11月26日（火）

■時間＝午前10時～11時

■場所＝町総合福祉センター「元気の杜」大会議室
「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

●おはなし会

■期日＝12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」

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

センターがオープンして10月で3年がたちました。当センターは、子育てを手助けしてほしい人【おねがい（依頼）会員】、子育ての援助を行いたい人【まかせて（援助）会員】で構成されます（会員登録は無料）。3年間で会員数も増え、活動が活発に行われています。

なお「まかせて（提供）会員」の募集を行っています。預かる子どもの年齢・時間・援助内容は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、短時間の援助をすることができます。

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＝11月18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。

●高齢者の皆さんへ

インフルエンザ予防接種の費用助成を行います

予防接種はインフルエンザによる感染・重症化を防止し、まん延防止を図るためのものです。

希望する人は早めに予防接種を受けましょう。

※通常の季節性インフルエンザ予防接種のため、非課税世帯の人への費用助成はありません。また次の対象者に当てはまらない人は、任意接種になるため、全額自己負担となります。

■費用助成対象者＝町内に住民票があり、次の①、②のどちらかに当てはまる人

- ①65歳以上の人（接種日現在）
- ②60歳以上65歳未満の人で
 - ・心臓・腎臓・呼吸器の機能不全で、日常生活活動が制限される程度の障害のある人
 - ・ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活が不可能な程度の障害のある人。

※②に当てはまる人は、身体障害者手帳などを医療機関へ持参してください。

■接種期間＝12月31日（火）まで（各医療機関の診療時間内）

■接種回数＝1回

■接種料金＝

- ・接種時の自己負担額…1,200円（町が2,400円を負担します）
- ・診察のみの場合、自己負担はありません。（町が1,790円診察料を負担します）
- ・生活保護世帯の人は料金が免除されます。生活保護世帯の人は町福祉課社会福祉係で発行する費用免除の証明書を医療機関へ提出してください。

■接種場所＝三股町、都城市の指定医療機関

※予約が必要な場合があります。事前にご確認ください。

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）を実施します

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＝12月12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助言します。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）

介護保険認定の更新申請は、有効期間満了日の60日前から可能です

●介護高齢者係 ☎52-1111（内線162・163）

介護保険認定は有効期間満了日の60日前から更新申請ができます。更新申請は、家族や契約している居宅介護支援事業所による代行申請もできます。

実際に介護保険サービスの利用がある人で、更新の手続きが行われない場合、有効期間満了後は全額自己負担となります。ご注意ください。

なお現在介護保険サービスを利用しない人については、手続きの必要はありません。今後、介護保サービスを利用するときに認定申請をしてください。

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

●高齢者生きがい活動支援通所事業（生きがいデイサービス）を紹介します

家に閉じこもりがちな高齢者が交流の機会を持ち、生き生きと生活できるように町総合福祉センター「元気の杜」

で趣味活動、入浴や健康指導などを行います。

■対象＝対象者は次のいずれかに該当する人です。

- ①家に閉じこもりがちで虚弱な高齢者
- ②一人暮らしの人
- ③高齢者のみの世帯の人
- ④同居家族全員が仕事などに出掛け、日中のほとんどを一人で過ごす人
- ⑤同居者が障害者である人

■利用料＝1日300円

■送迎＝無料でバスによる送迎をします。

■注意＝介護保険サービスを利用している人は、生きがい活動支援通所事業を利用できません。

■申し込み・問い合わせ＝

- ・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）

●認知症講演会を開催します（入場無料）

現在、65歳以上の10人に1人が認知症といわれており、今後その数はますます増えていくと予想されます。しかし、認知症に対する正しい理解はまだ十分といえず、症状や人間関係を悪くする原因にもつながります。

認知症について、本人はもちろん、周りの人が正しく理解することで、不安、負担や虐待などの問題を減らすことができます。認知症の人やその介護者を周りで支え、安心して暮らせるように「認知症」について一緒に学んでみませんか。ご近所お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

■期日＝11月14日（木）

■時間＝午後2時～

■場所＝第6地区分館

■講師＝大悟病院 三山 吉夫 先生

●「足もと元気教室」11月16日～12月15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	第1地区分館	12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	12月3日（火）
第3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	12月12日（木）
梶 山	午前9時30分～11時	第4地区分館	11月20日（水） 12月11日（水）
轟 木	午後1時30分～3時	轟木集落センター	11月22日（金）
蓼 池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	11月21日（木） 12月5日（木）
餅 原	午後1時30分～3時	餅原堂農研修館	11月18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	11月20日（水） 12月11日（水）
今 市	午前9時30分～11時	今市児童館	12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	11月27日（水） 12月4日（水）
第8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	11月22日（金） 12月13日（金）
植 木	午後1時30分～3時	第9地区分館	11月27日（水） 12月4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

※11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

やってはいけないこと

T・H 41歳 会社員

私が社会を離れて2年5カ月が過ぎました。私が受刑することになった理由は、「今まで大丈夫だったから」という慣れから車の運転を安易に考えていたためです。その結果、一人の尊い命を奪いました。事件当時、私は、食品製造関係の工場で勤務をしており、転勤で一人暮らしを始めたころでした。その年の夏の夜。この日も車で居酒屋に向かい、午前1時ごろ解散となりました。いつものように駐車場から自宅までの約2^キの距離を飲酒運転で帰り始めました。事件は、自宅から300^ミ手前で起きました。T字路を曲がれば自宅に着くという所で、「今日も見つからなかった」という安心感から注意力がなくなり、道路上にいた人に全く気付きませんでした。私は、人をひいたという自覚がありました。しかし、飲酒運転の発覚を恐れ、その場から逃げました。その後、自宅で3時間過ぎ、どうしても現場が気になり、自宅を出ると警察の方が事情を聴きたいと出向いてきたところでした。私は事件について全てを認め、逮捕となりました。自動車運転過失致死および道路交通法違反で懲役3年の判決を受け、服役することになりました。被害者ご遺族への謝罪は、私自身はまだできていません。拘束されている私の代わりに両親がいろいろとやっ

てくれています。両親には感謝の気持ちでいっぱいです。私は、被害者、被害者ご遺族をはじめ、私の両親、親戚、会社などの大勢の方々に大変な迷惑を掛け、そして自分自身の信用も無くしました。会社については、懲戒解雇になり、何もかも失いました。刑務所での受刑生活が始まり、被害者ご遺族の方々の手記を読ませていただき、直接お話を聴かせていただきました。そして、交通犯罪に対する気持ちなどについて勉強してきました。学べば学ばほど自分の犯した罪の重さを知りました。ここを一步外へ踏み出したその日から本当の償いのスタートだと思います。今後、ご遺族の方に謝罪に伺ったとき、常にご遺族の方の気持ちを考え、自分ができる精いっぱいの償いをしたいと思います。誠意ある行動を地道に続け、私自身の気持ちを伝える努力をしていかなければならないと思います。

※ 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。
〔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8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

12月2日(月)は納期限です

● 特別収納対策係(内線145・147)

納期限内に納付しましょう。

● 固定資産税(第3期)

● 国民健康保険税(第5期)

※口座振替は11月25日(月)が振替日です。再振替は行っていません。22日(金)までに預貯金口座の残高確認をお願いします。

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

「納税相談」をご利用ください

● 特別収納対策係(内線145・147)

税税金は納期限内に納めることが原則ですが、思わぬ事故

や病気、失業など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、または一度に納めることが難しいといった場合には、事前にご相談ください。

町税の納め忘れはありませんか

● 特別収納対策係(内線145・147)

町税の納付をすっかり忘れるなどして納期限を過ぎると、滞納として督促状が送られ、本来納めるべき税額のほかに督促手数料や延滞金も併せて納めなければならない場合があります。また滞納したままで放置すると、財産の差し押えなどの滞納処分を受けることにもなります。町税は納期限内に完納しましょう。

督促

納期限後20日以内に督促状を発送します。その場合、1通につき100円の督促手数料が掛かります。督促状に記載されている納付場所へ早急に納めてください。

・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ます

みまた 暮らしのカレンダー

11月1日(金)～12月8日(日)

※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。

◎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) ◎森山内科・外科クリニック ^(内) ☎21-5000 ^(南風尾町) ◎しげひらクリニック ^(内) ☎27-5555 ^(神之山町) ◎はまだクリニック ^(外・胃・肛) ☎45-2266 ^(祝吉町) ◎小牧病院 ^(整) ☎24-1212 ^(立野町) ◎西元眼科医院 ^(眼) ☎25-8888 ^(中原町) ・図書館休館日	
4	月	◎山内小児科医院 ^(小) ☎22-0048 ^(上 町) ◎ケイオークリニック ^(内・小) ☎46-4500 ^(一万城町) ◎松山医院 ^(内・呼吸・リユ) ☎24-1046 ^(上川東) ◎都北岐島クリニック ^(胃・内・外) ☎38-6060 ^(都北町) ◎横山病院 ^(泌) ☎22-2806 ^(都島町) ◎中山産婦人科医院 ^(産・婦) ☎23-8815 ^(前田町) ・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
10	日	◎畠中小児科医院 ^(小) ☎52-6000 ^(三股町) ◎柏村内科 ^(内) ☎22-2616 ^(上 町) ◎長倉医院 ^(内) ☎52-2109 ^(三股町) ◎川畑医院 ^(外・胃) ☎46-3225 ^(年見町) ◎どいクリニック ^(外・胃・内) ☎22-1825 ^(上東町) ◎やの耳鼻咽喉科 ^(耳鼻) ☎27-5222 ^(吉尾町) ・図書館休館日	
11	月	・不燃物	・図書館休館日
12	火	・可燃物	
13	水		
14	木	・トレイ・ベット	
15	金	・可燃物	
16	土		
17	日	◎柳田病院 ^(小・内) ☎22-4862 ^(東 町) ◎大岐医院 ^(内・胃・外) ☎57-2025 ^(山之口町) ◎宇宿医院 ^(内・胃・消) ☎25-9031 ^(栄 町) ◎三州病院 ^(外・胃・内) ☎22-0230 ^(花線町) ◎もちお姥原医院 ^(整形・形成) ☎21-5355 ^(養原町) ◎いそいち産婦人科医院 ^(産・婦) ☎22-4585 ^(平塚町)	
18	月	・不燃物	・図書館休館日

19	火	・可燃物	
20	水		・図書館休館日
21	木	・缶・瓶	
22	金	・可燃物	
23	土	◎仮屋医院 ^(内・小) ☎36-0521 ^(上水流町) ◎戸嶋病院 ^(内) ☎22-1437 ^(都元町) ◎みしま内科クリニック ^(内・畜) ☎51-8100 ^(三股町) ◎都城フォレストクリニック ^(脳神経外科) ☎80-4313 ^(下川東) ◎酒井皮膚科医院 ^(皮) ☎25-5322 ^(北原町) ◎宮田眼科病院 ^(眼) ☎22-1441 ^(蔵原町) ・図書館休館日	
24	日	◎城南病院 ^(小・内) ☎26-3662 ^(大王町) ◎藤元総合病院 ^(内) ☎25-1313 ^(早鈴町) ◎瀬ノ口内科放射線科医院 ^(内) ☎25-7780 ^(都原町) ◎マドコロ外科医院 ^(外・胃・整) ☎22-0138 ^(小松原町) ◎姉川皮膚泌尿器科医院 ^(皮・泌) ☎22-2205 ^(小松原町) ◎武田産婦人科医院 ^(産・婦) ☎22-0336 ^(蔵原町)	
25	月	・不燃物	・図書館休館日
26	火	・可燃物	
27	水		
28	木	・トレイ・ベット	
29	金	・可燃物	
30	土		

◎12月の予定

1	日	◎たけしたこども医院 ^(小) ☎51-0005 ^(三股町) ◎坂元医院 ^(内・胃) ☎22-0360 ^(牟田町) ◎佐々木医院 ^(内) ☎62-1103 ^(高崎町) ◎仮屋外科胃腸科医院 ^(外・胃・内・専門) ☎25-7712 ^(志比田町) ◎ながはま整形外科 ^(整) ☎46-7188 ^(都北町) ◎西浦医院 ^(耳鼻) ☎22-0715 ^(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	◎教山内科医院 ^(内・小) ☎62-1205 ^(高崎町) ◎野辺医院 ^(内・胃) ☎22-0153 ^(上 町) ◎豊栄クリニック ^(内) ☎39-2525 ^(下長原町) ◎たかお浜田医院 ^(外・内) ☎22-8818 ^(鷹 尾) ◎石井皮膚科医院 ^(皮) ☎23-4588 ^(蔵原町) ◎小山田眼科医院 ^(眼) ☎22-0710 ^(松元町)	



◎ 今月の表紙

『みんなのアイドル』



勝岡小学校グラウンドにて

勝岡小学校(野中栄治校長、276人)では、命の大切さを学ぶことを目的に、ヤギの小雪(こゆき)【雌・13歳】を飼育しています。ニンジン、キャベツや果物が大好物という小雪の世話は、同校5・6年生の飼育栽培委員11人が担当。今月は、そんな勝岡小のアイドル・小雪を囲む、校長先生と飼育栽培委員の皆さんを撮影しました。撮影中、小雪は草を食べたり、違う方向へ歩き出そうとしたりと終始マイペースの様子でした。



「障がい者スポーツ教室」で活動する弘美さん

障害は恥ずかしくない
取材当日、「おはようございます」と元気な声が部屋に響いた。声の主は、町身体障害者連絡協議会長の中内弘美さん。弘美さんは20歳の時に、勤務先工場の機械に右手を挟まれた。大手術の末に一命を取り留めたが、右手の指は曲がったまま。障害者手帳をもらった後、悲観的な気分になる。「自分を見て、皆が笑っているのではないかな」。その後、28歳の

常に前向きな気持ちで

まちをささえる人たち

谷在住 中内弘美さん

なかうちひろみ

時、自宅でテレビを見ていると、東京五輪の会場で、車椅子に乗りながら必死に応援する観客の様子が映し出された。「障害は恥ずかしいことではないんだ」。気持ちが前向きに変わり、ポケットに隠していた右手を出すようになった。「自分がそうだったの、悲観的になりやすい障害者の気持ちは非常によく分かります。会の活動を通じ、さらに多くの障害者に社会参加を呼び掛け、皆の気持ちを明るくしていきたいですね」。

わが家の一番星

お話大好きな読者ちゃん。たくさんお話しをねえいしん坊の彩良ちゃん。これからも笑わせてね♡



鮫島 結名ちゃん (3歳)
〔写真中〕
彩良ちゃん (2歳)
〔写真左〕

◎平成22年3月28日生まれ
◎平成23年10月7日生まれ
◎源基さん・真実さんの長女・次女



小林 栞奈ちゃん (0歳)

◎平成24年11月12日生まれ
◎俊和さん・奈奈さんの長女

いつもニコニコ笑って。最近はいろんな芸をしてみせてくれてありがとう。これからも、たくさんのお話を聞かせてね♡

三股文芸

177

〔短歌〕◆三股短歌会

不來方の城跡に佇ち啄木の心を吸ひたる空を見上げる

後藤田 規子

岩手公園にある啄木歌碑には「不來方のお城の草に寝るびて空に吸はれし十五の心」とある。私はかつて数日間、盛岡市に居た。あの時に見上げた空は、古希過ぎの今も、啄木が十代で見たであろう形で人の思いを柔らかに吸い取ってくれる。盛岡の街や人のように。

秋の夜の静かな月差し込みて眠れる猫を照らしるなり

津 曲 香代子

秋の夜の月の輝き。猫も分かるのであろうか。いつまでも、いつまでもこの涼しい月の光を浴びている。

◎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

テレビ(古地図を片手に、タモリが東京を歩き回る番組です)で昨年紹介されてからずっと憧れていた、水上バスによる東京・隅田川クルーズ。先日、念願が実現して乗船してきました。江戸時代は「大川」と呼ばれた隅田川。車がなかった当時、主要な移動・輸送手段として大小さまざまな舟が川を行き交ったそうです。日の出の行程ですが、両岸に現れる町並みや川に架かるさまざまな橋を見ていたら、あつという間に目的地に着きました。反対岸に目を

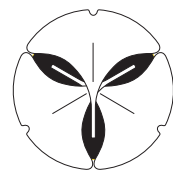
◎町の生い立ち

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成し、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10月1日現在

・男/11,751人・女/13,589人・計/25,340人・前月比-3人
・世帯数/9,924戸(+4戸)・出生/26人・死亡/17人
・転入/58人・転出/70人

No.519
2013.11

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/>



【しぐれ／ゆべし／コレ菓子／いりこ餅／卵ボーロ／饅頭セット】
各250円〜350円(詳しくはお問い合わせください)／生産者：日進堂／数に限りがあります。価格は変更になる場合があります。

【珈琲豆(オリジナル・神出)】

各1100円／生産者：備長炭焙煎 中村珈琲／数に限りがあります。価格は変更になる場合があります。



手作り和菓子

日進堂の和菓子を紹介し



「しぐれ」ユズの香りがたまらない「ゆべし」、郷土菓子「コレ菓子」はもちもち、さくとした食感です。ほかにも「いりこ餅」、大きな「卵ボーロ」などがあります。お茶菓子としていかがでしょうか。



備長炭焙煎のコーヒー

中村珈琲で



は、生の「珈琲豆」を手のひらの上で丁寧に選別し、良い物のみを宮崎産「うなま備長炭」で焙煎しています。近赤外線豆の中から火が入り、じっくりと焙煎された深いコクのコーヒーを堪能してください。「ひいていない珈琲豆」も販売しています。

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

※表示価格は全て税込みです。

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。

11月の旬食材 ゴボウ：かつてゴボウを食用としている
のは日本だけでした。しかし、最近は体に良いということ
で、中国や台湾でも薬膳料理として用いられるようにな
っています。

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 塩分 0 グラム

ご飯 100 グラム

主菜 牛肉のゴボウ巻き

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 203 キロカロリ 塩分 1.8 グラム

牛薄切り肉 60 グラム

ゴボウ 40 グラム

ニンジン 20 グラム

トウモロコシ 20 グラム

ごま油 小さじ 1/4

塩 小さじ 1/8

麵つゆ 小さじ 1

酒 小さじ 1/2

みりん 小さじ 1

砂糖 小さじ 1/2

しょうゆ 小さじ 1

1. ゴボウとニンジン、トウモロコシは細切りにする。
2. トウモロコシも同じ長さに切る。
3. ゴボウとニンジン、トウモロコシはごま油で炒め、麵つゆで味付けする。
4. トウモロコシはごま油で炒め、塩で味付けする。
5. 肉を広げ、ゴボウ、ニンジン、トウモロコシを載せ、しっかりと巻く。
6. フライパンを熱し、転がしながら全体を焼く。火が通ったら合わせておいたたれを入れ、全体に絡める。
7. 食べやすく切り、たれをかける。

副菜 ホウレンソウとチーズのソテー

【副菜一つ(SV) 乳製品一つ(SV)】 80 キロカロリ 塩分 0.9 グラム

ホウレンソウ 50 グラム

モッツアレラチーズ 20 グラム

ニンニクスライス 2 枚

塩 小さじ 1/6

こしょう 少々

オリーブ油 小さじ 1/2

1. ホウレンソウは 3 センチ長さに切る。
2. チーズは一口大に手でちぎる。
3. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったらホウレンソウを入れ、手早く炒める。
4. 塩こしょうで味を調え、火を止めてチーズを混ぜ

る。

副菜 かねんしゅい(でんぷん団子の入った汁)

76 キロカロリ 塩分 1.5 グラム

でんぷん(さつまいも粉)

10 グラム

干しいたけ 1 枚

サトイモ 30 グラム

ネギ 10 グラム

煮干し 5 グラム

水 150 ミリリットル

薄口しょうゆ 小さじ 1

塩 小さじ 1/10

みりん 小さじ 1

1. 干しいたけの漬け汁といりこでだし汁を作る(いりこは具として食べる)。
 2. サトイモは1センチの角切り、シイタケはそぎ切り、ネギは小口切りにする。
 3. だし汁にサトイモ、シイタケを入れて煮えたらしょうゆ、塩、みりんで調味する。
 4. 湯、またはだし汁ででんぷんをよく練り、箸でちぎりながら落とし入れる。
- ※でんぷんを練るお湯は、熱湯を用いると上手にできる。

もう一品 柿

48 キロカロリ 塩分 0 グラム

柿 80 グラム