

大切なのは、
一人一人が
「調和」を意識するひと。

三股から見た 南三陸 完結編

町職員・金丸浩介の派遣報告 〰〰〰〰〰〰2

福祉啓発作文・最優秀作品紹介…6 「子どもの声を聞く会」発表内容紹介…7

平成25年度三股町表彰式…10 第23回三股町ふるさとまつり…11 まちの話題…12

花と緑と水のまち
宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 12 Vol.520



広報みまた 平成25年12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



豊穠文化の交差点ー地域劇団を三股で観るー#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

東京ジャングル

東京。
地方の表現者にとって、なかなか酸っぱい言葉です。
夢を抱いた若者が何人旅立ったことでしょうか。
これでもかと養分を吸い取って、育ってゆく化物都市。
その人間模様を、ありったけの羨望と反発で描きます。
ここでしか見られない東京が生まれそうです。

■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)・高校生以下…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)



豊穠文化の交差点ー地域劇団を三股で観るー#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好評を得る。
老若男女問わず不動の人気で前回は観客1,400名を突破。
九州No.1の呼び声も高く、今、もっとも目が離せない注目の劇団！

さあ、このナイスに
身をゆだねなさい。



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、
夜中にバスタが詰まってしまう。
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？
そんなコメディで、福岡・東京・宮崎を渡り歩きます。

作・演出
川口大樹

■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)・ベア…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)



万能グローブ ガラパゴスダイナモス 第15回公演

ナイス・コントロール

クラシック公演

音楽 ものがたり

物語を読むように、
音楽にふれるひととき。

時に、音楽は、わたしたちに、
さまざまな情景を映し出してくれます。
それは、まるでこの物語のよう…
この冬、4人の演奏家が紡ぎ出す、
「音楽ものがたり」の世界へご招待します。

クラリネット
岡田 由美子

フルート
戸高 美穂

ピアノ
有川 清美

クラシックギター
愛川 義夫

■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)・ベア…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. ボルネ「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

Sadao Watanabe Quartet 2014

渡辺貞夫
カルテット
2014



■日時 2月18日[火]
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3,500円)・大学生以下…2,000円(当日2,500円)※入場の際「学生証の提示」が必要
ベア…5,000円(前売のみ)
※未就学児入場不可
※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)
■出演 渡辺貞夫(as)、小野塚晃(pf)、コモブチキイチロウ(b)、石川雅春(ds)

★「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【月曜祝日の場合は火曜】・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】)

12月
15日[日]
午前9時30分
発売開始

●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。

三股町立文化会館自主文化事業

住居が立ち並んでいた地区



3月30日、飛行機、新幹線や高速バスなどを乗り継ぎ、7時間かけて勤務地である宮城県本吉郡南三陸町に到着しました。到着した日の天気は快晴。出発前にインターネットなどで確認した内容から、川沿いに商店が連なる港町という印象を持っていました。

ところが―。町の旧市街地（志津川地区）で、高速バスを降りた時、視界に入ったのは、ただただ広がる「さら地」でした。形を確認できるものは、建物の基礎跡と鉄骨のみの廃屋が2、3棟だけ。生活の名残どころか、本当に何もありませんでした。

南三陸町に到着して

町教育委員会 教育課
金丸 浩介（かねまる こうすけ）主査

2004（平成16）年4月に三股町役場に入庁した、10年目の中堅職員。ことし4～9月、災害派遣として宮城県本吉郡南三陸町で勤務した。派遣終了後の現在、三股町教育委員会 教育課 生涯学習係に勤務している。36歳。

三股から見た南三陸

完結編

ことし4月から9月にかけて、災害派遣として、宮城県本吉郡南三陸町で勤務した本町職員・金丸浩介主査。派遣終了後、2カ月以上過ぎた現在、彼は何を思うのか。半年間にわたる現地の人たちとの触れ合いなどを通じて感じた被災地の「今」と「これから」を語ってくれました。

町職員・金丸浩介の派遣報告

南三陸町を紹介します

本吉郡 南三陸町（もとよしぐん みなみさんりくちょう）は、宮城県北東部に位置し、太平洋に面する町です。2005（平成17）年、「平成の大合併」において、志津川町（しづがわちょう）と歌津町（うたつちょう）の合併によって誕生しました。人口は約1万5千人（震災前は約1万7,600人）。主要産業は養殖業（銀鮭・ホタテ・カキ・ホヤ・ワカメなど）です。町の名産はタコで「西の明石（あかし）、東の志津川」と呼ばれるほど。アワビをエサとする志津川タコは、大きく、うまみが強いのが特徴です。観光地としては、奥州藤原氏が信奉した、ツツジが咲き誇る霊峰・田東山（たつがねさん）、岩の割れ目から荒波が押し寄せる神割崎（かみわりざき）など。また沿岸部一帯は「南三陸金華山国定公園（みなみさんりくきんかさんこくていこうえん）」に指定されています。東日本大震災後、震災の姿を色濃く残す町として、被災地ツアーバスなどがよく訪れています。



町役場の人を迎えに来るまで、その光景にぼうぜんとしていたのを思い出します。ちなみに滞在するアパートへの入居が正式に決まったのが到着日前日の夜。荷物の送付先が確定していなかったため、布団などの荷物を事前に送ることはできませんでした。そのため、到着日の夜はこたつしかない部屋で、今後のことを考えながら寝ました。今となってはいい思い出です。

震災時の被害状況

2011年3月11日の東日本大震災で発生した津波により、南三陸町では死者618人、行方不明者221人を数えました。被災住宅は町全体の62%にも及び、まさしく壊滅的というような被害を受けています。

各種報道でご存じの方も多いと思いますが、防災対策庁舎では、震災時に防災無線で避難を呼び掛け続けて亡くなった、町職員・遠藤未希さんをはじめ42人が死亡・行方不明となっています。ここには

多くの人が慰霊に訪れており、私が訪れた際も、千羽鶴を供え、祈りを捧げている女性がいきました。

防災対策庁舎には多くの甲問客が訪れます



現在、がれきこそ取り除かれています。が、前述の通り、さら地が延々と続いており、そこにかつての中心街の面影はほとんど残っていません。

志津川小・中・高校および伊里前小・歌津中においては、特に高い位置にあったため、辛うじて難を逃れ、避難所および仮設住宅の一部として機能しました。特に志津川高校は部活の合宿所が併設されていたため、避難拠点として大い

に役立ちました。

なお地元の人話によれば、津波がなければ、ほとんど被害は発生しなかったのではないかと思います。

実際、津波が到達しなかった入谷や枳沢の一部などでは、特に被害がなく、以前と変わらない町並みが残っています。入谷にある「さんさん館」（旧林蔭小学校を宿泊施設として転用、築47年の木造校舎）のようない建物でも特に影響はありませんでした。

過去の津波でも被害がないため、入谷地区では、津波が来たときは海沿いの地区を支援することが習わしになっており、今回も、米の貯蓄が尽きるまで炊き出しを行ったそうです。

職場にて

勤務先の南三陸町では庁舎が被災したため、プレハブの仮庁舎での勤務となりました。4月1日に登庁。配属は「町民税務課」となり、国保資格異動と特定健診関連を担当業務となりました。この両業務は全くの未経験分野だったため、全て一から教えてもらうことばかり。結果として支援になったかどうか分からず、申し訳なく思っています。他の派遣職員にも私と同じような状況の人がいたようです。

また今でこそ普通に仕事をしているように見えますが、町役場職員も被災者です。家族を失った人、家や船を失った人が大勢いました。震災から2年がたち、世間話ついでに語られる当時の話は、とても重く、言葉に詰まるものばかりでした。

前述の防災対策庁舎にも、震災当時、40～50人がいたそうです。津波が引いた後に周りを見渡すと、残っていたのはわずか10人。さっきまで

「さんさん館」では震災の影響もなく、営業を続けています



身を寄せ合っていたはずの同僚や住民の方が一瞬で消えていたという事実には戦慄が走りました。それでも震災直後から、一致団結して町の業務を立て直してきたその苦労を思うと、同じ地方公務員として、ただただ頭が下がるばかりです。

南三陸さんさん商店街

南三陸さんさん商店街は、震災後、志津川地区・国の合同庁舎跡に建てられた仮設商店街です。恒久的な施設ではなく、5年間だけの営業となるそうです。商店街には、グッズ売り場や酒屋、衣料品店、飲食

派遣仲間たちとの交流

南三陸町には、私のほかにも派遣職員だけで100人近くいました。派遣元も北海道から沖縄まで全国津々浦々から派遣されています。

宿舎として割り当てられた宮城県登米市のアパートにおいて、6部屋のうち5部屋が南三陸町への派遣職員で占められていました。毎朝の出勤時によく顔を合わせていたのです。

ただ、配属された課がばらばらだったため、帰宅時間はなかなか一緒にになりません。そのため、一緒に飲み会を行ったのは派遣終了前の1回のみでした。1回だけだったとはいえ、その場で、一人一人の派遣に対する思いや派遣が決まるまでの経緯など、いろいろな話をすることができました。それ以外にも、それぞれと個別に会った際に、これらの被災地の行く末や、現在の仕事で派遣元の自治体業務に生かせる部分はないかなどを語り合いました。皆と話し



南三陸町・町民事務課の職員一同

店などが入っており、土日になるとお客さんでにぎわっています。ここの飲食店では、南三陸産・宮城産の日本酒、ビールや新鮮な魚介類などが楽しめます。一部の店では通信販売も行っています。

商店街には、復興のシンボル、ゆるキャラ「オクトパス君」の巨大ブロンズ像があります。この像は、専用のタコ神輿に乗って東京・巣鴨に出張したりもするそうです。

また町内の入谷八幡神社にも同じ像があります。



南三陸さんさん商店街



オクトパス君像（ゆめ多幸鎮）は必見です

合う中で、三股町にいただけでは分からない、他の自治体の情報などを知ることができたのは、私にとって非常に勉強になりました。



派遣仲間と語り合いました

東北の祭り

ある現地職員からよく言われたのが、「ここ（南三陸町）だけ見て帰っては駄目だ」との言葉です。「震災で壊滅した悲惨な所だけを東北として見てもらいたくない」という気持ちがあったのではないかと思います。そして東北六大祭りについて、最低二つは見るとべきだと言われました。そこで秋田竿燈まつりと青森ねぶた祭を見に行きました。評判



南三陸さんさん商店街に建つモアイ像

モアイ像届く

5月下旬、チリ共和国より寄贈されたモアイ像の開眼式が、設置場所のさんさん商店街で行われました。寄贈されたモアイは、現地の専門職人マヌエル・トウキ氏らが制作を行った、霊験あらたかな「本物のモアイ像」というべきものの。霊力が宿るとされる島の石を持ち出すことについて、当初は反対の声もありましたが、逆に「島の石でなければマナ（霊力）が宿らず、被災地に送る意味がない」という声が上ががり、今回の寄贈につながったそうです。たくさんの方の思いによって設置されたモアイは、今日もさんさん商店街の方角を向きながら、南三陸町に訪れる人々を見守っています。

行きつけの店

職場からアパートまで1時間近くかかるため、仕事で遅くなったときの夕食は、大抵さんさん商店街近くの、とある寿司屋で済ませました。ここでは、こちらの持ち合わせに応じた海鮮丼を用意してくれたほか、元気な店の大将が、観光スポットや地元の小話を優しく気軽な感じで教えてくれました。初めての土地でいろいろと考え込んでいた私は、大いに助けられたものです。派遣最終日には、大将と両手で握手して別れたことを思い出します。その時、「これでお別れのようなことは言わず、また来てよ」と言われ、別れを惜しみました。機会を見つけて、また訪れたいと思います。



行きつけの寿司屋にて（写真右が大将）

伊里前福幸商店街になびく旗

津波で壊滅状態だった南三陸町歌津地区の中心にあるのが伊里前福幸商店街。見どころは、大量のプロサッカーチームの旗がなびいていることです。事の始まりは平成24年5月。当初、飾っていた大漁旗などを返却しなければならなくなり、代わりの物はどうしようかと案じた商店主たち。考えたのが、SNSによる旗寄贈の呼び掛けでした。それに呼応したのが全国のJリーグサポーター。現在、J1全チーム分のほか、海外チームのサポーターから寄贈された旗もあるそうです。



伊里前福幸商店街になびく旗は圧巻です

最後に

今回、普段なかなか行くことのない東北地方への派遣で、精神的に参りかけた時期もありましたが、多くの方から支援や励ましを受けたおかげで、派遣任期を全うすることができました。

志津川地区のバス停を降りて周囲に広がるさら地にぼう然としてから、はや半年。わずかな期間とはいえ、いろいろな大変だったことを思うと、地元の方はもちろん、震災直後から復興に携わった方のご苦労・ご心労は、いかほどのものだったかと想像するに余りあります。テレビなどでの露出は減っていますが、震災復興は、ようやく動き出したばかり。終わりは当分先です。

できれば、一人でも多くの方が被災地を訪れ、「日常」があることのありがたさを実感してほしいと思います。

最後になりましたが、派遣に当たり、ご支援いただいた全ての方に感謝するとともに、南三陸町を含めた被災地の

インタビューを終えて

『広報みまた』のこし5、10月号において、派遣先の南三陸町から、原稿などを毎月送信してくれた金丸浩介主査。半年ぶりに再会した彼の体は、以前よりひと回り大きく見えました。後で聞いたところ、実際に体重が5kgほど増えたとのこと（笑）。「南三陸の魚介類がとてもおいしかったものだから」と照れくさそうに話す金丸主査は、その後、表情を引き締め、「今後は被災地復興の実情などを情報発信していきたいですね」と意気込みを語ってくれました。体だけではなく、人間的にもひと回り大きく成長した36歳の今後の活躍に期待大です。



「被災地の復興情報を発信していきたい」と語る金丸主査

すてきな三股町にするために

梶山小学校 6年 永窪 竜斗ながくぼ りゅうと



三股町は自然豊かで、住んでいる人がとても優しい、素晴らしいまちです。さらにすてきなまちにするためにはどうしたらよいのか三つ考えました。一つ目は、ごみをばい捨てしないことです。外を歩くと、必ずといっていいほどごみが落ちています。また大人がごみを捨てる場面を目撃したこともあります。僕たちの住んでいる三股町という自覚があれば、ごみを持ち帰ることができるはず。そしてごみが落ちていたら、積極的に拾いましょう。二つ目はあいさつです。みんながあいさつをすれば、とても明るいまちになると思います。梶山小でも全校挙げて取り組んでいます。三つ目は、みんなで協力することです。先に挙げた二つについて、僕一人がしてもなかなか効果は上がりません。だから、皆さんにもぜひ協力してほしいのです。そうすると、町外から観光に訪れたり、町内に住む人も増えると思います。また遊びに来た人たちも、きれいなまちだと、ごみを捨てたらいけないと考えてくれるに違いありません。また、きれいであいさつのよいまちに住んでいると、人の心もきれいになると思います。これらの三つを行えば、自慢のまちになると思います。

将来の夢・通訳士

宮村小学校 6年 吉川 さくらよしかわ さくら



私は2歳のころから、英語に力を入れている幼稚園に通っていました。そこでは、イギリス人の先生から英語を教えてもらいました。今もその先生から英語を習っています。習うにつれ、どんどん英語が大好きになりました。そして幼稚園の年長のころには、英語を使う職業に就きたいと考えようになり、今ではその思いが、より一層強くなっています。幼稚園で習った英語は、小学校生活でとても役に立ちました。世界には、多くの国と言語が存在します。私の夢である通訳士とは、その多くの人々を言葉でつなぐ手伝いをする仕事です。国際会議、ツアー旅行や映画スターが来日したときは、通訳士が活躍します。しかし、今のままでは通訳士になるための勉強が全然足りません。なぜなら、あまり聞いたことのない発音もあり、それらは少ししか聞き取れないからです。それに、私が全く知らない単語もたくさんあるからです。努力はまだまだ必要ですが、途中で諦めることなく、通訳士になる夢を実現させたいです。いろいろな人の言葉を的確に捉えて、世界の人々が仲良くなる仲立ちとして、通訳の仕事ができれば幸せだなと思います。

将来の夢

長田小学校 6年 轟木 翔太とどろき しょうた



僕の将来の夢は、牛を飼育したり、コメを作ったりするような農業の仕事をする事です。その理由は、家の農業を継いでいきたいこと、農業を通じて人として豊かな心を学べるからです。僕たちは、自然の恵みをもらって生きています。そして、どんな物にもある大切な命をもらっているのです。僕は農業をすることで、命の大切さを伝えていきたいと思うようになりました。また食糧自給の問題もとても心配になりました。一人でも多く農業を継いで、できるだけ食糧自給を回復させることが、今後の日本にとって、とても大切ではないかと考えます。また農業をする人を育てることも、僕が将来やることだと思うようになりました。僕は今まで野菜が嫌いでした。だけど「農業がやりたい」という夢を持つてから、頑張つて食べられるようになりました。そして食べ物捨てたり、粗末にしないということを強く思うようになりました。コメや野菜は、それを作っている人が、愛情を込めて大事に育てています。肉や魚も、生き物たちの大切な命をもらっています。僕たちは食べ物への感謝を忘れることなく、これからも生活していかねばならないと思います。

将来の夢

三股西小学校 6年 上門 海かみかど かい



僕が将来就きたい仕事は医者です。そう決意したきっかけは二つあります。一つ目は、医者である僕の父です。父が朝から夜遅くまで、患者さんのために働いている姿を見てきた中で、父のように頼れる医者になりたいと少しずつ思うようになりました。二つ目は、小学3年の時に右腕を骨折した時のことです。その時、不安な気持ちでいっぱいでした。でも、病院の先生が優しく接してくれたおかげで、前向きな気持ちで治療に臨むことができました。これらのことから、人に優しく接することのできる医者になろうと強く思うようになりました。そのために今からできることは何か考えました。まずは心の基礎をしっかりとつづいていきたいです。また冷静な判断ができるようになることも大切です。医者になるのは、簡単なことではありません。人の命を預かるという重い責任があるからこそ、人一倍の努力が必要だと思えます。でも、それが現実となるように、今からできることに取り組んでいきたいです。そして、心を大事にすることのできる人になり、知識と技術を磨き続ける気持ちを持つ医者になりたいです。

日本の自然環境について

三股中学校 3年 友重 楓ともしげ かい



僕が日常生活の中で考えていることは、日本の自然環境についてです。津波や台風は、多くの人の命を奪い、残された人々の心に深い悲しみを残しました。人間だけではなく、多くの動物たちも命を落としています。僕は、国語の授業で「絶滅の意味」という説明文を学習しました。動物たちの世界はとても複雑で、どの動物がほかの動物にどのような影響を及ぼしているのかを、まだしっかりと知ることができません。絶滅してしまった動物も数多く存在しますが、その理由のほとんどに人間が関わっているのではないのでしょうか。人間と動物は言葉を交わすことはできません。だからこそ人間が、地球上の生物や生態系を守り、共存していくことが必要なのではないでしょうか。またエネルギー問題にも、皆が関心を持ち、環境問題にしっかりと取り組んでいけば、自然災害も減らしていけるのではないかと思います。一人一人の力はちつぽけですが、日本の将来のあるべき姿を思い描いて、自然環境を守る活動に真剣に取り組んでいくことが大事だと思います。日本の環境を破壊するのも、守り受け継いでいくのも、僕たちの生きる姿勢に関わってくると思います。

未来の自分

三股中学校 3年 坂元 さつきさかもと さつき



私が目指す未来の自分は、困っている人を助けられる人間になることです。私には、「特別支援の先生」になりたいという夢があります。きっかけは、小学5年生の時、「たー君」という特別支援学級の児童が、転校してきた時にまでさかのぼります。ある日の昼休み、グラウンドで遊んでいると、泣き声が聞こえてきました。声のする方へ行くと、「たー君」が泣き叫びながら石を投げています。別の子が彼のボールを奪い取り、それに腹を立てたことが原因でした。たー君を教室まで連れて行き、言い分を聴きました。そして、「ボールを取ったのは、あの子が悪いね。けれど、その後に石を投げた『たー君』も良くないから謝りに行こうか」と声を掛けると素直に応じてくれました。翌日、特別支援の担任の先生から、「あなたは特別支援学校の先生に向いているのかもね」と言われました。それが最初のきっかけです。私がその夢を実現させるためには、高校・大学に行かないといけません。私は今、まさに受験生です。志望高校に合格するため、一日一日を大切に過ごし、当たり前のことを当たり前でできるように見直し、改善すべきことをきちんと改善していききたいと思います。



宮村小・小鷺巣太鼓踊り(9日)



参加者全員で「みまたばやし」を踊りました(9日)



5種類の鍋600食が振る舞われた夜鍋談義(9日)



ポニー馬車



『みまたふるさと大使』上原雄三さん指導の下、都城東高校調理科の生徒による料理200食の振る舞いが行われました(10日)



ミマタレインジャーショーは子どもたちに大人気(10日)



「みまたん絵」会長賞を受賞したのは、津曲桜さん(三股小6)



第23回 三股町 4万5千人の熱気あふれる ふるさとまつり

「第23回三股町ふるさとまつり」は、11月9～10日の2日間にわたり、町立文化会館南側臨時駐車場をメイン会場に開かれ、約4万5千人の人数でにぎわいました。

まつりは、地場産業や文化の発展などを目的に、町や商工会、JA各種民主体など構成される「ふるさとまつり実行委員会」が企画したものです。多彩な催しやステージでのさまざまなイベントが会場を盛り上げました。

さらに町武道体育館では、同2日間、「第23回三股町文化祭」を開催。個人や団体から出展された書道、絵画や創作物など965点を展示しました。



町文化祭において965点の力作に来場者は感心しきりの様子でした



ミニSL



三股中エアロビックダンス部(9日)



平成25年度 三股町表彰式 功績をたたえて

町は11月3日、平成25年度三股町表彰式を文化会館で行い、10人と4団体を表彰しました。これは、町政の振興や町民福祉の増進、文化の発展向上などに功績のあった人、団体を顕彰するもので、毎年文化の日にて式典を行っているものです。受賞者の皆さんとその功績は次の通りです。



功労賞(体育部門) 花堂 若菜さん



功労賞(体育部門) 上西 和晴さん



功労賞(体育部門) 中村 修一さん



文化賞(芸術部門) 田中 正吉さん



功労賞(体育部門) 重留 昂洋さん



功労賞(体育部門) 横瀬 貴広さん



功労賞(体育部門) 月野 涼華さん



功労賞(体育部門) 谷口 愛さん



功労賞(芸術部門・団体) 小さな音楽会



功労賞(体育部門・団体) 三股町駅伝チーム



功労賞(体育部門) 宮崎 柔之介さん



善行賞(個人) 吉川 正好さん



功労賞(体育部門・団体) 三股中学校 駅伝部 男子



受賞者の皆さん

温かみのある福祉と 健康のまづくりを 社会福祉大会



10月19日、町とさんさんクラブ三股は、町立文化会館で「第18回社会福祉大会」を開催しました。約250人が参加。社会福祉向上に貢献した人や福祉啓発作文優秀者など、合わせて19人と1団体を表彰しました。

さらに式典後、音楽グループ「カーニバル」によるライブコンサートが行われました。同グループは、三股町・都市在住の知的障害者を中心に結成され、ことしで活動10年目。リズムカルな歌声、演奏や踊りに観客も手拍子で応え、会場が一体となり盛り上がっていました。また同会場で、「カーニバル」写真展も開催されました。

なお受賞者は次の通りです（敬称略）。



「俺びすけ」として活動を始めて10年目。今後も体の動、限りを、お茶を淹れて皆さんと一緒に楽しむ時間を「俺びすけ」で過ごしたいです。

受賞者
後藤田規子さん
(梶山)

【さんさんクラブ三股会長表彰】
（永年役員・功労の部）宮前 静子・荒田貞重・本村春男・橋口チャ子・福留ソル子・有村実男・野元俊英・下沖昇・兒玉辰教・／（寝たきり高齢者の介護の部）中嶋伸子

【福祉啓発作文表彰】
（小学生の部）最優秀賞*岩切太宏（長田小6）／優秀賞*中面遥（三股小6）・轟木翔太（長田小6）【中学生の部】最優秀賞*木下未奈子（三股中2）／優秀賞*川野瑠々瀬（三股中2）・木下輝世（三股中1）



「振り返れば、試行錯誤の連続で毎年悩まなからず何とかなって来ました。定年後は、保育以外の分野にも挑戦してみたいです。」

厚労相表彰 受賞者
わがまま保育園保育士
下石由己子さん
(谷)

本町谷在住の保育士・下石由己子さん（社団法人やまびこ会わかば保育園）が10月21日、東京都内のホテルで「保育事業従事者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。保育士として勤務38年目の下石さん「乳幼児保育」「保護者支援」に長年、真摯に取り組んできたことが評価されての受賞となりました。表彰を受けた下石さんは11月5日、町長へ受賞報告を行いました。来年3月で定年を迎える下石さんに、町長はねぎらいとお祝いの言葉を贈りました。



「町全体で取り組んできた食育事業が認められた結果だと思います。今後も、保護者・町・町教委と連携しながら、食育を推進していきたいです。」

文科相表彰 受賞
三股小学校
馬場真吾校長

10月31日に三重県津市で開かれた「第64回全国学校給食研究協議大会」で、三股小学校（馬場真吾校長、424人）が文部科学大臣表彰を受賞。これは、学校給食の普及と充実に当たり、特に優秀な成果を挙げた学校などを表彰するものです。表彰を受けた同校の馬場校長と宮崎珠美栄養教諭が、11月11日、町長へ受賞報告を行いました。「弁当の日」設定など、学校・家庭と連携した「食育」に対する同校の取り組みが評価されての受賞となりました。



「厚労相表彰」受賞報告
下石由己子さん



「文科相表彰」受賞報告
三股小学校



三股中では、皆、本にお世話になりました。今回の寄贈品を教育に役立てていただければ幸いです。

昭和60年度
三股中卒業生代表
中山伊知郎さん
(谷)

昭和60年度三股中卒業生母校に寄贈を実施

10月18日、昭和60年度三股中学校卒業生同窓会（中山伊知郎代表、65人）は、母校・三股中学校に視聴覚教育機器などの寄贈を行いました。寄贈品内訳はCDラジオカセットレコーダー3台、壁掛け時計1台です。8月に開催された同窓会で、「母校に恩返しをした」という参加者総意から、今回の寄贈が実現しました。目録を受け取った八ヶ代俊夫校長は、「頂いた機器を視聴覚教育や防災対策などで有効に活用します」とお礼の言葉を述べました。



福祉活動への理解深める
ボランティアまつり

10月19日、町総合福祉センター「元気の杜」で「第17回みまたボランティアまつり」（町ボランティア連絡協議会・町社会福祉協議会主催）が行われました。この行事は、多くの人にボランティア活動に触れてもらうことで地域福祉のさらなる向上を図ることを目的に、毎年開かれています。町ボランティア連絡協議会登録21団体のほか、一般から10団体も参加。会場ではバザーや、呈茶などの体験コーナーが設けられ、それぞれ大盛況でした。また会場ステージでは、踊りや演奏などの披露があり、祭りを盛り上げました。

ボランティア活動について、来場者の理解を大いに深めることができた一日となりました。



日ごろの練習成果を披露
芸能発表会

10月27日、町文化協会（田中正吉会長）は、町立文化会館で「第27回芸能発表会」を行いました。町内で活動する17団体から約170人が参加。舞踊、民謡や大正琴など、日ごろの練習成果を発表しました。次々と披露される多彩な演目に、会場から大きな歓声と惜しみない拍手が送られていました。また同協会発展に貢献した4人（岩元チエ子さん、中原和子さん、財部美佐子さん、雀ヶ野啓子さん）の表彰式も併せて行われました。



舞踊指導者踊り



集人会（いもがらぼくと）

優良老人クラブ表彰
さんさんクラブ三股

10月1・2日に岩手県盛岡市で開かれた「第42回全国老人クラブ大会」で、さんさんクラブ三股（正ヶ峯征男会長）が「優良郡市町村老人クラブ連合会表彰」に輝きました。表彰を受けた同クラブの会長・副会長が、10月28日、町長へ受賞報告をしました。

昭和38年9月に設立され、ことしで節目の50周年を迎えた、さんさんクラブ三股。健康・友愛・奉仕の3大運動の下、さまざまな活動に長年取り組んでいることが評価されての受賞となりました。



「先輩方や、会員の皆様のおかげで、さんさんクラブ三股が、節目の年に素晴らしい表彰を受けました。とても光栄です。」

さんさんクラブ三股
正ヶ峯征男さん
(勝岡)



機関誌第31号を発行
三股郷土史研究会

三股郷土史研究会（比江嶋哲二会長）は、11月1日、機関誌「ふるさとみまた」第31号を発行しました。

同会は毎年1回、機関誌を発行。今号では、江戸時代の地域開墾についてまとめた『開墾とカケチンシ』（桑畑三則さん執筆）など、郷土史研究、随筆や短歌など合計21作品を収録しています。A5判164ページ、1冊1000円で販売中です。問い合わせは町教委教育課生涯学習係（☎52-1111【内線195】）まで。



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。

12月の旬食材…ダイコン ※材料は全て1人分です。

ダイコンの辛味成分は「イソチオシアネート」といいます。この成分はダイコンの先の方に多く含まれます。辛い大根おろしが欲しいときは、ダイコンの先の方を直線的におろすとよいでしょう。

◎主食 ご飯 (100㍓)

【主食一つ(SV)】 168㍓ 塩分0㍓

◎主菜 筑前煮

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 242㍓ 塩分1.9㍓

材料 鶏もも肉…40㍓、板こんにやく…50㍓、ゴボウ…30㍓、ニンジン…30㍓、ダイコン…30㍓、サトイモ…30㍓、干しいたけ…1枚、戻し汁…100㍓、酒…大さじ1、みりん…大さじ1、砂糖…小さじ1、しょうゆ…小さじ2、油…小さじ1/2

作り方 ①鶏もも肉は3㍓角に切る。②板コンニャクは手でちぎり、1～2分ゆでて水切る。③ゴボウは乱切りにして、あくを抜く。ニンジン、ダイコンも乱切りにする。④サトイモは一口大に切り、塩でもんで水洗いする。干しいたけは水で戻し4等分に切る。⑤鍋に油を中火で熱し肉を炒め、表面に焼き色が付いたら調味料を加え、全体に絡める。⑥残りの材料を入れ、炒め合わせる。戻し汁を加え落としぶたをして、煮立ったら火を弱めて軟らかくなるまで煮る。⑦落としぶたをとり、汁気がなくなるまで煮含める。

◎副菜 春雨のおろしあえ

【副菜一つ(SV)】 51㍓ 塩分0.8㍓

材料 春雨…5㍓、カイワレナ…1/4パック、ちりめんじゃこ…小さじ1、ダイコンおろし…50㍓、酢…大さじ1/2、砂糖…大さじ1/2、塩…小さじ1/8

作り方 ①春雨は袋の表示通りに戻し、食べやすく切る。②カイワレナは根を落として半分の長さに切る。③軽く水気を切った大根おろしと調味料を混ぜ、具をあえる。

◎副菜 ミルク茶わん蒸し

【副菜一つ(SV) 乳製品一つ(SV)】 102㍓ 塩分1.0㍓

材料 卵…1/2個、牛乳…80㍓、コンソメキューブ…1/4個、ソーセージ…1/2本、ミックスベジタブル…15㍓

作り方 ①器に刻んだソーセージとミックスベジタブルを入れる。②ボウルに卵と牛乳と砕いたコンソメを入れ、よく混ぜ合わせて、こす。③器に卵液を注ぎ、蒸気の上の蒸し器を弱火にして、15～20分蒸す。

◎もう一品 みかん寒天

【果物一つ(SV)】 59㍓ 塩分0㍓

材料 ミカン…2個、水…適量、砂糖…小さじ1、粉寒天…1/4袋
作り方 ①ミカンの果汁を絞る。水を加えて100㍓にする。②果汁の2/3量と粉寒天を鍋に入れ、火にかける。2分間沸騰させ、火を止めて砂糖を溶かし、残りの果汁を加え混ぜる。③器に流し、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、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

初めまして

オーストラリアから
来日した
ALTのローレンです。



グリーン・ローレン

早くも3カ月が過ぎました。この間、桜島、指宿の砂蒸し温泉やいろいろな祭りに行きました。日本文化に少しは触れることができた気がします。以前、大阪に留学していた時、私は「たこ焼き」のとりこになりました。しかし、いま宮崎の「チキン南蛮」「肉巻きおにぎり」「日向夏味のソフトクリーム」も大好きです。そのため、「一番好きな日本の食べ物は何?」と聞かれると返答に困ります。さてオーストラリアにおいて、日本のアニメ・漫画はとても人気があります。子どもたちは毎朝、日本アニメを視聴した後、登校するほどです。『セーラムーン』『ワンピース』『ポケモン』は特に大人気です。それから、私も楽しみにしていた、オーストラリアのコスプレ・イベントには、たくさんの方々が参加して、子どもたちも大盛り上がりです。三股町において、子どもたちと学習する上で私もたくさんの方々と学べる機会があります。頑張りますのでよろしくお願い致します。

【ワゴン車1台に役者4人で旅公演】



JR三股駅舎での公演



『夏の庭』本番の様子



10月14日、自主文化事業・北海道の劇団・札幌ハムプロジェクトによる演劇公演『パレパレ星の新しい生き物』が行われました。

これは、ワゴン車1台に役者4人と衣装、舞台で使う小道具・大道具・照明・音響機材を詰め込み、日本の北から南まで、全国19カ所を回るという『日本縦断興行』企画の三股公演です。

あらすじは、8歳のパレパレと88歳のベルベルが出会って、新しい生き物を探すという不思議なお話です。

公演はたった4人で舞台準備、照明、音響をこなします。その上、一人で何役もやるという、とても勢いとパワーのある公演です。観客は、そのこっけいで熱いお芝居を楽しみました。さらに公演後は出演者との交流会もありました。また今回、JR三股駅舎の多目的ホール「M★ういんぐ」を会場にするという、新しい試みの公演でした。

【深く考えさせる演劇】

11月8日、東京芸術座による演劇公演『夏の庭』が行われました。東京芸術座は1959年に結成。現在、年間200回にのぼる地方公演と学校公演を行っています。今回は老若男女問わず楽しめる作品となっていました。

物語の舞台は、ある町外れ、一人の老人が住んでいるぼろ家です。そこに、「人の死」に興味を持った3人組の少年たちがやって来て、老人が死ぬ瞬間を、その目でみるために観察を始めます。そして、少年たちと老人は次第に仲良くなってゆく…というお話です。途中、戦争に行った老人の過去、生き別れた奥さんの話や、少年たちの家庭の悩みなどが語られます。人の死、夫婦愛、親子関係など、さまざまなことを考えさせる公演でした。観客は感動を胸に家路に就きました。また同日、三股中2年生を対象とした鑑賞教室としても上演されました。

●第41回読書感想文感想画コンクール結果を発表します

今回の読書感想文感想画コンクールにたくさんのご応募ありがとうございました。感想文は小学生196点、中学生33点、感想画は幼稚園・保育園児99点、小学生158点、中学生36点、合計522点の応募がありました。審査結果は次の通りです。

【感想文の部】

・最優秀賞(敬称略)

小学1年 末永 桜子 (三股西小)
小学2年 松岡 輝 (三股小)
小学3年 深見 まいな(三股西小)
小学4年 楠 康成 (三股西小)
小学5年 別府 百夏 (三股西小)
小学6年 河原 夢乃 (三股西小)
中学1年 福元 彩乃 (三股中)
中学2年 石坂 遥 (三股中)
中学3年 酒井 知優 (三股中)

【感想画の部】

・最優秀賞(敬称略)

幼児 永野 礼 (みまた幼)



「キャンドルナイト♥みまた」を開催します

- 期日＝12月21日(土)
- 時間＝午後4時～8時30分
- ※悪天候の場合、中止することがあります。
- 場所＝町立文化会館周辺
- スケジュール・内容ほか＝ホームページでご確認ください。
- 問い合わせ
キャンドルナイト♥みまた実行委員会
☎080-9144-4732
ホームページ <http://ekinigi.jimdo.com/>

年末年始

●年末ごみステーションでの収集

- 燃やせないごみ＝12月30日(月)午前8時まで
- 燃やせるごみ＝12月31日(火)午前8時まで
- 資源ごみ(空き缶・瓶)＝12月19日(木)午前8時まで
- 資源ごみ(トレイ・ペットボトル)＝12月26日(木)午前8時まで

個人による搬入

- 燃やせないごみ＝一般廃棄物最終処分場(クリーンヒルみまた)
12月28日(土)・29日(日)・30日(月)
・午前8時30分～11時30分
・午後1時～4時30分
- 燃やせるごみ＝都城市清掃工場
12月28日(土)
・午前8時30分～11時30分
12月30日(月)・31日(火)
・午前8時30分～11時30分
・午後1時～4時30分

- ※ごみ処理手数料が掛かります。
・家庭ごみ＝50^{キロ}ごとに100円
・事業ごみ＝100^{キロ}ごとに200円

- 資源ごみ(空き缶・瓶・トレイ・ペットボトル)＝都城市リサイクルプラザ
12月30日(月)
・午前8時30分～11時30分
・午後1時～4時30分

※各施設とも年末は特に混雑が予想されます。事前に分別をしっかりと行って、円滑なごみ処理にご協力ください。

●年始ごみステーションでの収集

- 燃やせるごみ＝1月6日(月)から平常通り
- 燃やせないごみ＝1月7日(火)から平常通り
- 資源ごみ(空き缶・瓶)＝1月16日(木)から平常通り
- 資源ごみ(トレイ・ペットボトル)＝1月9日(木)から平常通り

個人による搬入

- 燃やせないごみ＝一般廃棄物最終処分場(クリーンヒルみまた)
1月4日(土)
・午前8時30分～11時30分
1月5日(日)【せん定くすのみ】
・午前8時30分～11時30分
1月6日(月)から平常通り
- 燃やせるごみ＝都城市清掃工場
1月4日(土)
・午前8時30分～11時30分
1月6日(月)から平常通り
- 資源ごみ(空き缶・瓶・トレイ・ペットボトル)＝都城市リサイクルプラザ
1月5日(日)から平常通り

- 問い合わせ
環境水道課 環境保全係
☎52-1111(内線264)
一般廃棄物最終処分場(クリーンヒルみまた)
☎52-5424
都城市清掃工場
☎23-0277
都城市リサイクルプラザ
☎36-3900

し尿処理

- 電話受け付け＝12月25日(水)まで
- 最終収集日＝12月30日(月)
- 年始業務開始＝1月6日(月)から
- 問い合わせ
(株)都城北諸地区清掃公社
☎38-0234

急病診療機関

- 日中(午前9時～午後6時)
各当番医(21^ツに掲載)
※掲載後に変更となる場合があります。
☎23-5555でご確認ください。
- 夜間(午後7時～午前7時)
都城救急医療センター(外・内・小)
☎39-1100
- 歯科診療機関
☎25-4100で当番医をご確認ください。

放送大学平成26年4月入学生を募集します

放送大学はテレビ放送などで授業を行う通信制大学です。平成26年4月入学生(教養学部・大学院)を募集します。

- 募集期間＝平成26年2月28日(金)まで
- 資料請求・問い合わせ
放送大学宮崎学習センター
☎0982-53-1893
放送大学ホームページ <http://www.ouj.ac.jp>

平成26年度就学援助希望者を募集します

町教育委員会では経済的理由で就学困難な児童生徒の保護者に対して、学用品費や給食費などの援助を行っています。

平成26年度就学援助費の募集要領は次の通りです。

- 対象者＝生活保護受給者に準ずる程度に困窮している人

- 申し込み方法＝

- ①各小中学校に用意してある申込書に必要事項を記入し、学校に提出してください(申込書と一緒に提出してもらう書類があります。詳しくはお問い合わせください)。
- ②児童生徒1人につき、1件の申し込みが必要です。

※来年度小学校入学予定児童は、入学予定の小学校へお申し込みください。

- 認定審査の方法＝提出された書類

の内容と学校長の意見を参考にしながら、教育委員会で審査・認定を行います。

- 申し込み締め切り＝各小中学校までお問い合わせください。

※詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ
教育委員会 教育課 学校教育係
☎52-1111(内線424)

平成26年度保育所入所の受け付けが始まります

入所を希望する人は新規・継続にかかわらず保育園へ早めにお問い合わせください。退園・転園を希望する人も早めに保育園または福祉課へお知らせください。現在入所している児童は別途保育園を通じて案内します。面接は全員行います。

新規申し込み者は次の要領でお申し込みください。

- 申込書配布時期・場所＝平成26年1月6日(月)以降／町内の各保育園または、町福祉課(1階6番窓口)
- 申込書提出期限＝

- ・町内の保育園入所希望者は平成26年1月28日(火)までに各保育園へご提出ください。
- ・町外の保育園入所希望者は福祉課へご相談ください。

- 必要書類＝

- ・入所申込書(新規入所者のみ)
- ・平成25年分源泉徴収票(確定申告をする人は申告書の控えを平成26年2月21日(金)までにご提出ください)
- ・就労証明

次の人は別に追加書類をお願いします。

《平成25年1月1日に三股町に住民票がない人》

- ・平成25年度住民税課税証明書を両親分提出してください(平成25年1月1日現在、住民票のあった市町村からお取り寄せください)。

《ひとり親家庭の人》

- ・健康保険証
- ・児童扶養手当証書
- ・母子・父子家庭医療費受給資格者証

※その他必要書類について、受付時にお問い合わせする場合があります。

- 面接日程＝

受付場所	受付日・時間は 全日程共通 午後3時30分～6時
町外保育園継続希望者 町役場4階第2会議室	1月31日(金)
三股中央保育園 ☎52-1228	2月3日(月)
くるみ保育園 ☎52-2716	2月4日(火)
ひまわり保育園 ☎52-1377	2月5日(水)
みどり保育園 ☎52-5002	2月5日(水)
わかば保育園 ☎52-1370	2月6日(木)
稗田保育園 ☎52-5889	2月6日(木)
りんどう保育園 ☎52-3949	2月7日(金)
ひかり保育園 ☎52-1376	2月12日(水)
すみれ保育園 ☎52-1363	2月12日(水)
こばと保育園 ☎52-1097	2月13日(木)
夢池保育園 ☎52-5060	2月14日(金)

※定数の関係上、第1希望に入所できない場合もあります。

※受付日に来ることが困難な人は、2月17日(月)以降に町福祉課(1階6番窓口)へお越してください。必要書類を提出しない場合は入所することができません。ご注意ください。

- 問い合わせ
福祉課 児童福祉係
☎52-1111(内線166)

製造事業所の皆さんへ～統計調査にご協力ください～

経済産業省では、工業統計調査を平成25年12月31日現在で実施します。

これは製造業を営む事業所を対象に、その活動実態を明らかにすることを目的として行われる国の重要な統計調査です。調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、幅広く利用されています。

提出された調査内容の秘密は、統計

法に基づき厳守されますので、安心して正確なご記入をお願いします。

- 問い合わせ
地域政策室 地域政策係
☎52-1111(内線223)

「検察審査会」をご存じですか

検察審査会制度とは、検察官が被疑者(犯罪を犯した疑いがある人)を不起訴処分(裁判にかけなかったこと)にしたことが正しかったのかを、国民を代表して11人の検察審査員が審査する制度です。検察審査員は、有権者の中からくじで選ばれます。選ばれたときには、ご協力をお願いします。

- 問い合わせ
都城検察審査会事務局
☎23-4131

愛のご寄付

三股町社会福祉協議会では、忌明け寄付・一般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10月1日から31日まで

寄 付 者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
おりた 折田キクエ 夫	みつほ	満穂	83	新馬場	3万円
きよくに 清國 繁 母	しげる としこ	敏子	75	東 原	2万円
中野カツ子 母	坂元ツルエ		98	梶 山	3万円
わたなべ 渡辺 哲郎 母	てつろう	美代子	92	山王原	10万円
かりや 假屋 伸一 母	キミ		99	田 上	3万円
かみいし 上石 昭二 妻	はつこ	初子	75	谷	3万円
高野 スズ 夫	ただし	直	87	夢 池	3万円
まわたり 馬渡 道子 夫	みちこ ゆきはる	行春	75	寺 柱	3万円

一般寄付(社会福祉協議会へ)

- ・町ボランティア連絡協議会
……………1万7,323円
～ボランティアまつり収益金として
- ・町女性団体連絡協議会
……………10万円
～東日本大震災の義援金として、福島県いわき市に『がんばっペフラガー！』上映会収益金を送りました。

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＝平成26年1月9日（木）
- 受付＝午後1時～1時30分
- 対象者＝平成24年12月、平成25年2月、4月、6月、8月、10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）

※母乳育児を円滑に進めるために助産師のおっぱい相談や栄養士による栄養相談を受けることができます。最近の様子や気になることなど、お気軽にご相談ください。

子育て支援センターからのお知らせ

●子育て支援センター ☎52-8101

●親子ふれあいコンサート

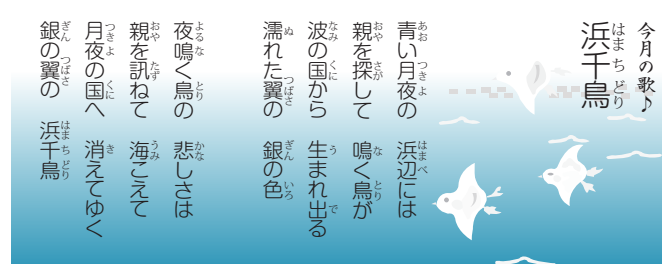
- 期日＝12月17日（火）
- 時間＝午前10時～11時
- 場所＝町総合福祉センター「元気の杜」大会議室
「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

- 期日＝12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」

●おはなし会

- 期日＝平成26年1月9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
- ・子育ての援助をしたい人→まかせて（提供）会員

困ったときにすぐ利用できるよう、まずは会員登録をしましょう。登録は無料です。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。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。

※勝岡、蓼池、稗田、植木地区で、子育て援助ができる人を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

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＝12月16日（月）
- 時間＝午前10時～11時

※ストレッチや「歩く」動作を中心とした運動を行います。

●いきいき元気塾

- 期日＝12月25日（水）
- 時間＝午前10時～11時30分
- 内容＝健康運動実践指導者による生活習慣病予防のための運動です。運動習慣のない人や健診結果で運動が必要とされた人は、ぜひご参加ください。

●ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染、腸内で増殖し、嘔吐、下痢や腹痛などを起こします。

【ノロウイルスに感染しないために】

- ①食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ②下痢や吐き気のある人は、食品を扱う作業をしないようにしましょう。
- ③加熱が必要な食品は、中までしっかり加熱してから食べましょう。
- ④調理器具などはよく洗って清潔にしておきましょう。

【感染者が出た場合は】

- ①発症したら、なるべく早く医療機関で受診しましょう。
- ②吐物などの始末をする際は感染防止のため、マスクや手袋をしましょう。
- ③発症者の吐物や便の中には多量のウイルスが含まれています。ビニール袋に入れて処分しましょう。
- ④塩素系の漂白剤や消毒剤（漂白剤を0.1%に薄めたもの）で汚れた場所を拭き取りましょう。
- ⑤汚れた衣類は30分ほど塩素系の漂白剤に浸してから洗濯をしましょう。
- ⑥症状がなくなっても1週間程度ウイルスが排泄されることがありますので、手洗いはしっかり続けましょう。

第13回宮崎県障がい者スポーツ大会出場者を募集します

●福祉課社会福祉係 ☎52-1111（内線165）

- 開催期日＝平成26年5月11日（日）
- 場所＝宮崎県総合運動公園ほか
- 大会参加資格＝県内に居住し、次の要件を満たす人
 - ①身体の一部＝平成26年4月1日現在、13歳以上で、身体障害者手帳の交付を受けている人。
 - ②知的の一部＝平成26年4月1日現在、13歳以上で、療育手帳の交付を受けている人。または、その取得の対象に準じた障害がある人
 - ③精神の一部＝平成26年4月1日現在、13歳以上で、精神保健福祉手帳の交付を受けている人。または、その取得の対象に準じた障害がある人
- 開催競技＝

競 技 名	障 害 区 分
陸上競技	身体の一部、知的の一部
水泳	身体の一部、知的の一部
卓球	身体の一部、知的の一部
アーチェリー	身体の一部
フライングディスク	身体の一部、知的の一部
ボウリング	知的の一部
バレーボール（団体）	精神の一部
ミニバレーボール（団体）	精神の一部
グラウンド・ゴルフ（団体）	精神の一部

- 募集締め切り＝平成26年1月20日（月）
- 申し込み・問い合わせ＝福祉課 社会福祉係（1階6番窓口）

Advanced age 高齢者（介護保険）

「介護保険料納付証明書」を発送します

●介護高齢者係 ☎52-1111（内線162・163）

介護保険料は、国民健康保険税や国民年金保険料と同様に「社会保険料控除」の対象となり、その年の1月1日から12月31日までに支払った介護保険料を、翌年に行う確定申告などにおいて控除できます。

平成26年1月中旬から下旬にかけて「介護保険料納付証明書」を第1号被保険者（65歳以上の人）宛てに送付しますので、確定申告などの手続きの際には、この証明書を添付してください（確定申告までしばらく期間があります）。再発行はしませんので紛失などに注意して、大切に保管しておいてください。

なお特別徴収（介護保険料が年金【遺族・障害年金を除く】からあらかじめ差し引かれる）の人は、日本年金機構などからも公的年金などの源泉徴収票が郵送されます。町福祉課から送付された「介護保険料納付証明書」と二重に控除を受けることがないよう、十分ご注意ください。

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

●認知症講演会を開催します

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。ご近所お誘いあわせの上、奮ってご参加下さい。

- 期日＝12月19日（木）
- 時間＝午後2時～
- 場所＝第3地区分館
- 講師＝大悟病院 三山 吉夫 先生

●介護予防サポーター養成講座を実施します



介護予防サポーター養成講座を8月から町総合福祉センター「元気の杜」で開催しています。介護予防を実践したい人、地域ボランティアとして参加・活動したい人を対象に、現在約20人が基本的な知識や技術について学んでいます。受講希望者はお気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ＝町地域包括支援センター ☎52-8634

●「足もと元気教室」12月16日～平成26年1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20日(金) 1月10日(金)
第2地区	午後1時30分～3時	第2地区交流プラザ	1月7日(火)
第3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	1月9日(木)
梶 山	午前9時30分～11時	第4地区分館	1月15日(水)
轟 木	午後1時30分～3時	轟木集落センター	12月20日(金)
蓼 池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	12月19日(木) 1月9日(木)
餅 原	午後1時30分～3時	餅原営農研修館	12月16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	1月15日(水)
今 市	午前9時30分～11時	今市児童館	1月6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	12月18日(水) 1月8日(水)
第9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	12月18日(水) 1月8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
※12月1～15日の日程は、『広報みまた』先月号をご参照ください。



◎ 今月の表紙

『澄んだ音色の調べ』



町立文化会館にて

10月27日、町文化協会（田中正吉会長）は、町立文化会館で「第27回芸能発表会」を開催しました。写真は、三弦道「夢ひまわり会」の舞台からの一コマです。当日、子どもから高齢者まで幅広い年代層の出演者が舞台上で日ごろの練習成果を発表。あでやかな衣装を身にまとった出演者の皆さんによる舞踊、演奏や合唱などの披露に、多くの観客が時間の経過を忘れて見入っていました。

みまた 暮らしのカレンダー

..... 12月9日（月）～平成26年1月3日（金）

※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。

◎12月の予定

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	◎児玉小児科 ^{（小）} ◎共立医院 ^{（内）} ◎田口循環器科内科クリニック ^{（内）} ◎安藤胃腸科外科医院 ^{（内・外）} ◎池之上整形外科 ^{（整・リハ・リユ）} ◎北原医院 ^{（産・婦）}	☎25-5570 ^{（花線町）} ☎22-0213 ^{（蔵原町）} ☎24-0600 ^{（下川東）} ☎39-2226 ^{（豊満町）} ☎23-2311 ^{（上川東）} ☎22-4133 ^{（北原町）}
16	月	・不燃物	・図書館休館日
17	火	・可燃物	
18	水		・図書館休館日
19	木	・缶・瓶	
20	金	・可燃物	
21	土		

22	日	◎有馬医院 ^{（内・小）} ◎ベテスダクリニック ^{（内）} ◎いづみ内科医院 ^{（内）} ◎吉松病院 ^{（外・整）} ◎浜田医院 ^{（内・外）} ◎中山耳鼻咽喉科医院 ^{（耳鼻）}	☎23-2610 ^{（上長坂町）} ☎22-1700 ^{（年見町）} ☎22-7111 ^{（鷹 尾）} ☎25-1500 ^{（蔵原町）} ☎22-1151 ^{（年田町）} ☎24-2648 ^{（栗ヶ丘町）}
23	月	◎久保原田中医院 ^{（内・小）} ◎宮永病院 ^{（内・胃・外）} ◎大橋クリニック ^{（内・消・リハ）} ◎柳田病院 ^{（脳・外）} ◎江夏整形外科クリニック ^{（整・リハ・リユ）} ◎岩下耳鼻咽喉科 ^{（耳鼻）}	☎22-7700 ^{（久保原町）} ☎22-2015 ^{（松元町）} ☎37-0539 ^{（庄内町）} ☎22-4862 ^{（東 町）} ☎51-1122 ^{（三股町）} ☎51-1187 ^{（三股町）} ・図書館休館日
24	火	・可燃物	・図書館休館日
25	水	・不燃物	
26	木	・トレイ・ペット	
27	金	・可燃物	
28	土		・図書館休館日
29	日	◎原田医院 ^{（内・小・外）} ◎三嶋内科 ^{（内）} ◎とくとめクリニック ^{（内・産・婦）}	☎26-3330 ^{（郡元町）} ☎24-7171 ^{（鷹 尾）} ☎26-1820 ^{（上長坂町）}

29	日	◎福島外科胃腸科医院 ^{（外・胃）} ◎ならは皮膚科医院 ^{（皮膚）} ◎永吉眼科医院 ^{（眼）}	☎38-1633 ^{（郡北町）} ☎22-1455 ^{（志比田町）} ☎22-1530 ^{（姫城町）} ・図書館休館日
30	月	◎ふくしまクリニック ^{（内・消・小）} ◎藤元上町病院 ^{（内）} ◎あきづき医院 ^{（内・心・内）} ◎山路医院 ^{（外・内）} ◎花房泌尿器科医院 ^{（泌）} ◎やの耳鼻咽喉科 ^{（耳鼻）}	☎46-5001 ^{（下川東）} ☎23-4000 ^{（上 町）} ☎36-0534 ^{（上水満町）} ☎64-3133 ^{（山田町）} ☎25-1177 ^{（北原町）} ☎27-5222 ^{（吉尾町）} ・図書館休館日
31	火	◎志々目医院 ^{（内・小）} ◎瀬ノ口医院 ^{（内・消）} ◎黒松病院 ^{（内）} ◎宗正病院 ^{（外）} ◎庄内医院 ^{（整・リハ）} ◎丸田病院 ^{（産・婦）}	☎57-2004 ^{（山之口町）} ☎25-5155 ^{（姫城町）} ☎38-1120 ^{（金田町）} ☎22-4380 ^{（八幡町）} ☎37-0522 ^{（庄内町）} ☎23-7060 ^{（八幡町）} ・図書館休館日

◎平成26年1月の予定

1	水	◎沖水こどもクリニック ^{（小）} ◎鶴木循環器内科医院 ^{（内・心・内）} ◎坂田医院 ^{（内・消・胃）} ◎野口脳神経外科 ^{（脳・外・科）} ◎橋病院 ^{（整）} ◎ふたみ眼科 ^{（眼）}	☎27-5656 ^{（太郎坊町）} ☎26-0008 ^{（花線町）} ☎51-2003 ^{（三股町）} ☎47-1800 ^{（太郎坊町）} ☎23-7236 ^{（中 町）} ☎38-5532 ^{（郡北町）} ・図書館休館日
2	木	◎海老原内科 ^{（内・小）} ◎有川医院 ^{（呼吸・内）} ◎園田光正内科医院 ^{（内）} ◎川畑医院 ^{（外・胃）} ◎倉内整形外科病院 ^{（整）} ◎吹上耳鼻咽喉科医院 ^{（耳鼻）}	☎64-1211 ^{（山田町）} ☎24-6677 ^{（上川東）} ☎38-5115 ^{（太郎坊町）} ☎46-3225 ^{（年見町）} ☎22-1252 ^{（上 町）} ☎21-4133 ^{（鷹 尾）} ・図書館休館日
3	金	◎畠中小児科医院 ^{（小）} ◎柏村内科 ^{（内）} ◎みしま内科クリニック ^{（内・産）} ◎山下医院 ^{（内・外）} ◎もちお姥原医院 ^{（整形・形成）} ◎たき心療内科クリニック ^{（内・心・精神）}	☎52-6000 ^{（三股町）} ☎22-2616 ^{（上 町）} ☎51-8100 ^{（三股町）} ☎52-1348 ^{（三股町）} ☎21-5355 ^{（義原町）} ☎46-9191 ^{（若葉町）} ・図書館休館日

当時18歳だった私は、免許を取得したうれしさから、ほとんど毎日のようにいろいろな所へ出掛けていました。事故を起こしたその日も、友人2人と私の車でドライブをしていました。2人の友人を送る途中、ふと、「この車はどのくらいのスピードが出るのだろう？」という興味が湧きました。自分を抑えきれなくなった私は、だんだんと車の速度を上げていきました。徐々にスピードは上がり、時速140^キにまで達しました。そこで私の意識は途切れ、気が付けば車は止まっていた。訳も分からず車から出てみると、そこは道路脇にある畑の真ん中でした。私は、ようやく事故を起こしたのだと気付きました。足元がおぼつかないまま歩いてみると、後部座席にいたはずの友人がうつぶせになって倒れていました。友人の体を何度も揺らし、名前を呼び掛けますが、ぐったりとしたまま、かすかに呼吸音が聞こえるだけで意識は全くありませんでした。再び私は意識を失い、次に気が付いたのは病院のベッドの上でした。助手席にいた友人は全身打撲、後部座席に乗っていた友人は亡くなったと父から聴かされました。事実を受け入れることができませんでした。事故から6カ月後の11月、裁判の日がやってきました。法廷に入る

※ 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、友人など親しい人々から隔絶され、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。

と、亡くなった友人のご遺族の方々が、友人の遺影を持って傍聴席の一番前に座っているのが見えました。私が一礼をして目の前を通り過ぎると、友人の母親が声を上げて泣き出してしまいました。反省と後悔の念でいっぱいになり、涙が止まりませんでした。私は、危険運転致死傷罪で「懲役2年6カ月以上、4年未満」の不定期刑の判決を受け、今こうして受刑生活を送っています。一生消えることのない深い悲しみ、傷を負わせてしまった被害者ご遺族の方々に對して本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。何が償いにつながるのか、いまだ答えは見つかっていませんが、今現在、月に1〜2通、謝罪の手紙を送らせていただいています。これからも自分にできることを全力でやっしていきたいと思っています。そして、一生をかけて人の命を奪ってしまったという罪を償っていかうと思っています。

交通事故（人身）発生ワースト順位 ◎県内第14位／平成25年9月30日現在（全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25日（水）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。

● 国民健康保険税（第6期）

※口座振替は12月25日（水）が振替日です。再振替は行っていない。24日（火）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で納めてください。

償却資産申告書を送付します

● 資産税係（内線142・143）

地方税法の規定で、償却資産の所有者は、毎年1月1日現在の償却資産所有状況を、1月31日までに申告することとなります。該当する償却資産の所有者には、申告に必要な書類を12

月末までに送付します。期限までに申告書の提出をお願いします。申告書が届かなかった場合は、ご連絡ください。

12月は「町税等納付推進強化月間」です

● 特別収納対策係（内線145・147）

12月の1カ月間、町税などの納付推進を強化します。期間中は、滞納者に対する電話催告・夜間一斉訪問を実施するほか、夜間・休日に納税窓口を開設します。

「納税相談」をご利用ください

税金は納期限内に納めることが原則ですが、思わぬ事故、病気や失業などやむを得ない特別な事情があって納期限内に納められないときは、印かんをお持ちの上、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。なお夜間・休日の相談を希望する人はお問い合わせください。

・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 ・たばこは町内で買ひましょ



一幸さんとフミさん（自宅にて）

介 あうんの呼吸で病氣と対峙
護のこつは相手の呼吸に合
わせて動くこと、つまり二人
三脚ですね。そう話すのは、寝たき
りの夫・佐澤一幸さんを自宅で介護し
続けて30年以上という妻・フミさん。
約30年前、一幸さんは、クーゲルベル
グ・ペランダー病を発症する。全身の
筋肉が徐々に動かなくなる難病と闘
う夫の横には常に妻の姿があった。
「自分がやらないで誰がするんだ」。強

いつでも二人三脚で

クローズアップ
まちをささえる人たち 下新在住 佐澤一幸さん・フミさん
さざわ かずゆき

い責任感があつた。そんなフミさんに
「かゆいところに手が届く介護をし
てくれる」と筆談を交えて感謝する
一幸さん。彼には楽しみにしているこ
とがある。それは平成15年に三股小
同窓生と上米公園に植えたイチヨウ
の成長だ。現地に行けない一幸さんに
代わって木の生育状況を写真に収め
るのもフミさんの大事な仕事である。
ことし結婚50年目の節目を迎えた二
人には、言葉にしくなくても分かり合
えるという強い信頼関係がある。

台風去り涼しくなりたる玄関に寝息をてをり愛犬のもも

西畑 よし子
暑い日々を乗り切った愛犬も。台風が去ったある日の午
後、スースーと寝息を立てている姿を見て、ほっとしたと
ころです。

長尾 イク子
突然の夫の死に、4人の子の成育を一手に任された若き母の
決意です。

三股文芸

178

「短歌」◆三股短歌会

われら四人学問の道に生くべしと父亡きあとの母の志

ご長寿万歳

おつぽ 大坪 節さん（93歳）・サチエさん（90歳）「夢池」

夫（節さん）は毎日の散策と妻の
介護、妻（サチエさん）はテレビ
鑑賞を日課としています。一番
の健康の秘けつは夫婦円満で
す。また夫婦そろってデイサー
ビスを楽しみにしています。

◎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、五戸長を一九として、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11月1日現在

- ・男／11,757人・女／13,584人・計／25,341人・前月比+1人
- ・世帯数／9,941戸（+17戸）・出生／19人・死亡／18人
- ・転入／78人・転出／78人

No.520
2013.12

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/>

◎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

少し前になりますが、自宅
でインターネットを見てい
たところ、「マエケン体操
が来シーズンから禁止に」
というニュースが目につい
ていました。ご存じの方
も多いと思いますが、「マ
エケン体操」とは、プロ野
球・広島カープの大エース、
前田健太投手が投球開始
前に、ベンチの前で両肩を
ぐるぐる回したりする独特
の体操法。これは肩凝りに
も効果があるとして、野球
ファンのみならず、一般に
も広く浸透中です。そんな
矢先の通達に驚いた人が多
かったようで、そのニュ
ー

スに対して多くのコメント
が寄せられていました。中
でも面白かったのが「私は
一生、マエケン体操を生で
見ることはできないのね」
との書き込み。私もこの体
操は大好きですが、そこま
での思い入れはありません
。でもそのファンにとつ
ては非常に切実な問題なの
です。あらためて、価値観
は人それぞれなんだと実
感。そして、この広報紙も
一人よがりになるのではな
く、万人に受け入れられる
ものを目指さないといいけ
ないなと思いました（おお
うまくとま）。（W）



メリー・
クリスマスじゃ
Ho Ho Ho～

三股町
物産館
よかもんや

〒889-1901
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



みまたんどぶろく
みやむら
953円



みまたん長田米セット
3,048円



歳末ギフトは三股の産品を

好評につき、ことしも商工会地
場産品部会と連携した「ふるさと
便ギフト」の製作に取り組みまし
た。町内産の農畜産物などを町内
事業者が加工した「安心安全なみ
またん味」や、町外在住の三股町
出身者にも大変喜ばれる商品を数
多く取りそろ
えました。「ふ
るさと便ギフ
ト」のカタロ
グは、当店の
ほか、商工会
や参加企業の



今月の朝市は
12月22日（日）開催

毎月第4日曜日に開催する「み
またんよかもん市」は、今回で78回
目を迎えます。新鮮で安全な農産
物・海産物や、大人気で売切れ必至
のしし汁・焼きそばなど、朝市でし
か買えない商品の特価にて提供し
ます。12月は毎年恒例の餅つきイベ
ントも計画しています。また毎月実
施している抽選会、ポイント交換に
よる商品券プレゼントも併せて行
います。ご家族お誘い合わせの上、
ぜひご来場ください。開催時間は、
午前8時～10時半です。

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

※表示価格は税抜きです。平成26年3月31日までに消費税5%、平成26年4月1日から消費税8%が課税されます。

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。

12月の旬食材 ダイコン：ダイコンの辛味成分は「イソチオシアネート」といいます。この成分はダイコンの先の方に多く含まれます。辛い大根おろしが欲しいときは、ダイコンの先の方を直線的におろすとよいでしょう。

材料は全て1人分です。

主食 ご飯

【主食一つ(SV)】 168 キロカロリー 塩分 0 グラム

ご飯 100 グラム

主菜 筑前煮

【主菜二つ(SV) 副菜一つ(SV)】 242 キロカロリー 塩分 1.9 グラム

鶏もも肉 40 グラム
板こんにゃく 50
グラム

ゴボウ 30 グラム
ニンジン 30 グラム
ダイコン 30 グラム
サトイモ 30 グラム
干しいたけ 1
枚

戻し汁 100 ミリ
リットル

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ2

油 小さじ1/2

1. 鶏もも肉は3センチ角に切る。
2. 板こんにゃくは手でちぎり、1～2分ゆでて水を切る。
3. ゴボウは乱切りにして、あくを抜く。ニンジン、ダイコンも乱切りにする。
4. サトイモは一口大に切り、塩でもんで水洗いする。干しいたけは水で戻し4等分に切る。
5. 鍋に油を中火で熱し肉を炒め、表面に焼き色が付いたら調味料を加え、全体に絡める。
6. 残りの材料を入れ、炒め合わせる。戻し汁を加え落としぶたをして、煮立ったら火を弱めて軟らかくなるまで煮る。
7. 落としぶたをとり、汁気がなくなるまで煮含める。

副菜 春雨のおろしあえ

【副菜一つ(SV)】 51 キロカロリー 塩分 0.8 グラム

春雨 5 グラム

カイワレナ

1/4 パック

ちりめんじゃこ

小さじ1

ダイコンおろし

50 グラム

酢 大さじ1/2

砂糖 大さじ1/2

塩 小さじ1/8

1. 春雨は袋の表示通りに戻し、食べやすく切る。
2. カイワレナは根を落として半分の長さに切る。
3. 軽く水気を切った大根おろしと調味料を混ぜ、具をあえる。

副菜 ミルク茶わん蒸し

【副菜一つ(SV) 乳製品一つ(SV)】 102 キロカロリー 塩分 1.0 グラム

卵 1/2 個

牛乳 80 ミリリットル

コンソメキューブ

1/4 個

ソーセージ

1/2 本

ミックスベジタブル

15 グラム

1. 器に刻んだソーセージとミックスベジタブルを入れる。
2. ボウルに卵と牛乳と砕いたコンソメを入れ、よく混ぜ合わせて、こす。
3. 器に卵液を注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器を弱火にして、15～20分蒸す。

もう一品 みかん寒天

【果物一つ(SV)】 59 キロカロリー 塩分 0 グラム

ミカン 2 個

水 適量

砂糖

小さじ1

粉寒天

1/4 袋

1. ミカンの果汁を絞る。水を加えて100ミリリットルにする。
2. 果汁の2/3量と粉寒天を鍋に入れ、火にかける。2分間沸騰させ、火を止めて砂糖を溶かし、残りの果汁を加え混ぜる。
3. 器に流し、冷やし固める。