

笑顔の集まる場所が
 みんなとつながる場所。



特集

笑顔が集まる場所

～高齢者の健康を考える～2

地籍調査事業が完了しました…8 みまたん霧島パノラマまらそん…10
 まちの話題…12

花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町

3

MIMATA PublicRelations 3 Vol.547



広報みまた 平成28年3月1日号

発行・編集：三股町 企画政策課
 TEL：0986(52)1114 FAX：0986(52)4944
 〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1-1



唄うたいの男祭り

きずな ～絆～

ギター1本、シンプルでごまかしのない、弾き語りスタイルの男2人。
 宮井紀行、KODAI(コーダイ)、弾き語りライブ。
 熱いハートでおくる、「唄うたいの男祭り ～絆～」。
 ぜひ観に来てください。



■日時／**3月11日[金]** 午後7時00分開演 (開場は30分前)
 ■料金／一般…2,000円 (当日同料金)・大学生以下…1,000円 (当日同料金)・ペア…3,000円 (前売のみ)
 ※全席自由 ※未就学児入場不可 ※電話予約可 ※WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト)
 ■出演／宮井紀行、KODAI ■主催／宮井紀行、KODAI・三股町・三股町教育委員会

演劇ワークショップ「みまた座」12期生・本公演

未来人は 平成の夢を見るか？

平成16年から毎年開催する、小中高生対象の演劇ワークショップ「みまた座」12期生本公演を上演します。今年の作品は、平成26年度三股町立文化会館戯曲講座を受講した、みまた座OGが書き下ろしたものです。演劇監督に永山智行(劇作家、演出家、戯曲講座講師、劇団こふく劇場)を迎え、指導は三股町立文化会館フランチサイズカンパニーである劇団こふく劇場の劇団員が担います。

「みまた座」を含む文化芸術事業は「文化芸術の振興による創造性豊かな地域づくりに特に功績があった」と高く評価され、県内の公立文化施設としては初めてとなる「平成24年度地域創造大賞(総務大臣賞)」を受賞しています。

今年も「みまた座本公演」楽しい作品となっています。元氣いっぱいな演技をぜひご覧ください。

■日時／**3月27日[日]**
 午前11時00分開演／午後3時00分開演 (開場はそれぞれ30分前)
 ■料金／小学生以上…300円 (当日同料金)・未就学児…無料
 ※上演回指定 ※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／演劇ワークショップみまた座12期生、劇団こふく劇場
 ■作／桐野莉可子 (みまた座2期～5期・平成26年度三股町立文化会館戯曲講座受講生)
 ■主催／三股町・三股町教育委員会

みまた演劇フェスティバル 2016 Machi Dra!
 まちなかでドラマに会える3日間

5月27日[金]・28日[土]・29日[日]



「リーディング」とは朗読劇のこと。
 役者は台本を手にとってセリフを読み、
 簡単な動きだけで演じていくので、
 セリフを覚えなくていいので、
 気軽に参加できます。
 経験の有無は問いません！
 稽古期間は約1カ月半。
 新しい出会いの中で、
 楽しくお話をしてみませんか？

まちドラ!

町民出演者大募集中!

■募集人数／約20人 (参加無料)
 ■対象／町内在住で高校生以上の方ならどなたでも！
 ただし「上演日の2日間とも必ず参加できる方」とします。
 ■上演日時 (予定)／5月28日[土]・29日[日]
 ■稽古／4月上旬から開始し、夜や土・日を中心に週に1～2回程度、
 公演前10日間前後から毎日の稽古となる見込みです。
 ■応募方法／申込書を「文化会館 事務局」「役場 総合受付」「文化会館ホームページ[ダウンロード]」で入手してください。申込書に必要事項をご記入の上、文化会館へお持ちください。
 ■応募締切／3月29日[火]



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」は販売しないことがあります。

笑顔が集まる場所



高齢者の健康を考える

核家族化が進み、一人暮らしの高齢者が増えている現代。さまざまな悩みを抱える人も増えつつある中、地域には相談し合い、支え合える場所があります。今回は、私たちの近くにある「笑顔が集まるサロン」をご紹介します。

町も超高齢社会に突入

私たちの身の回りで悩みを抱える人は数多くいます。中でも高齢者は、年齢を重ねるごとに病気やけがを起こしやすくなり、筋力などの低下とともに家にこもって孤立してしまいがちになります。そんなときに重要になるのは「地域のつながり」です。現在、深刻な問題となっている孤

独や心の病、自殺や虐待なども、地域のつながりが希薄化していることが原因だといわれています。近年、核家族化が進み、一人暮らしや夫婦だけで生活する高齢者が全国的に増えています。町内でも一人暮らしの高齢者は少なくありません。

本町の65歳以上の人口は、昨年10月1日時点で65,266人。総人口2万5,540人の25.6%にあたり、4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えています。

今後その割合は増え続けると予想される中、住民同士のつながりを深め、困ったときに助け合える社会にしようと、地域では「ふれあい・いきいきサロン（以下、サロン）」の取り組みが広がっています。

「サロン」って、なんじゃろか？

サロンとは、簡単にいえば「地域の人たちが気軽に集まり、つながりを作る場」のことです。サロンの活動には決まりがなく、共通の趣味や運動など、その日のみんなの気分次第でも大丈夫。定期的に集まってお茶を飲みながら話をするだけでもサロン活動になります。つまり、気の合う人同士で集まり、楽しく過ごすことができる、それが「サロン」なのです。



【写真】
榛田地区の相良サチ子さん宅には、ご近所さんだけでなく町外からも毎日のように人が集まり、世間話が始まる。多いときには10人を超えることも。「サロン」として相良さんが呼び掛けをしたわけではなく、自然と人が集まるようになった。ここに来る人たちにとって居心地のいい場所なのだ。

Interview



くみだ
さがら 相良サチ子さん（86歳）

仕事を辞めてからみんなが集まってくれるようになり20年以上。お茶を飲みながら子どものころの話や近況を話しますが、毎日笑顔が絶えません。一人暮らしでふさぎ込んでいた人もここに来るようになって毎日が楽しいと言ってくれます。私自身も一人暮らしですが、みんなが来てくれることで安心して暮らせています。





参加者同士も教え合う



参加者に作り方を指導する八田さん



渡邊さんが毎回血圧測定をして健康状態を確認

地域に必要とされるサロン



地域のつながりをつくるサロン活動。
その必要性を実感している人たちをご紹介します。

町で最初にサロンを開設した 渡邊 ヨシさん（東原在住）



みんなの笑顔が私の力に

ふれあい・いきいきサロンの取り組みが町内にまだ浸透していなかった平成11年。渡邊さんはいち早くサロンを開設しました。町の保健師として35年、退職後に民生委員を9年経験する中で、病気によって生活の自由を失った人たちを多く見てきたのがきっかけでした。「病気になる

毎週開催し、地域のつながりと健康づくりの取り組みを続けています。

サロンを支える人

自分にできることで

地域づくりをサポート



はった マチ子 さん
（仲町在住）

ご主人の定年退職を機に、平成18年から三股に住み始めた八田さん。県外からの引越で、当時は知り合いがいまいませんでしたが、IT関係の仕事をしていたご主人が渡邊さんにパソコンを教えたことからつながりが生まれ、「仲町サロンを手伝ってほしい」と声を掛けられたのがサロン参加のきっかけでした。人前で話すのが苦手で、人に何かを教えるような特技もなかったと話す八田さんは、自らも活動に参加しながら道具の準備や活動計画を作ることで渡邊さんのサポートを続けます。そして、公民館教室など地域の活動にも積極的に参加。そこで学んだことを

サロン活動のアイデアとして提案するようになり、最近では教える立場にもなりました。サロンに参加するようになって、自分の中にも変化が出てきたと話す八田さんは「みんなが喜んでくれるから、私にできることで支えていきたい」と、地域への協力を惜しみません。

サロンの参加者

サロンに参加することで、
心と体に変化が生まれました



たまり みちこ さん
（仲町在住）

「先生！この箱の作り方を教えてほしい人がいるので、活動に取り入れたらどうでしょうか」。元気な声を響かせる玉利さん。サロンに参加する以前は、家にこもりがちだったといいます。55歳のときに大病を患い、2度の大手術を経験。病院に通う日々が続く、次第に心の浮き沈みが激しくなっていました。そんなとき、八田さんからなにか強引に誘

前に予防する意識を広げなければ」。定年退職を迎えた渡邊さんは、知り合い3人に協力を依頼。地域の人たちを公民館に集めて「母屋サロンねたきり予防交流会」（現在は「東原サロン」に名称を変更）を始めました。活動は月に一回、血圧測定やラジオ体操から始まり、小物作りなど指先を使う創作活動を行います。活動は屋内だけに限らず、春には、近所の公園で花見を行うなど季節の行事も取り入れ、参加者同士の会話が弾む工夫をしてきました。また、テレビや雑誌から新しいアイデアを得ると、活動に必要な道具は手作りします。渡邊さんの趣向を凝らした活動や参加のしやすさなどから参加者は後を絶たず、隣の仲町地区から「うちの地区でも開催してほしい」と要望を受け、平成21年には「仲町サロン」を開設。現在も活動は続いています。何年も活動を継続できている理由を尋ねると「みんなと一緒に楽しむことでしょかね。体の痛みや心の悩みがあっても、みんな話してれば紛れます。次の開催を心待ちにしてくれている声とたくさんさんの笑顔が、私を支える力になっています」と満面の笑みを浮かべながら話す渡邊さん。サロンのほかにも、運動を主な活動とする「命の貯蓄体操」を

われ、サロンへ参加するようになりました。最初は気が進まなかったと話す玉利さんでしたが、少しずつ参加者と会話を交わすうちに、いつしか場の盛り上げ役に。「私はお笑い担当。参加者にツッコミを入れて笑わせる役目です。せっかくみんなが集まっているんだから笑顔がないとね」。活発な玉利さんは他の参加者と会話しながら、折り紙で作るひな人形の折り方を教え合います。「サロンに連れてこられていなかったら、家にこもりがちなままだったでしょうね。今でも体調の浮き沈みはありますが、ここに来ようという気持ちに私に変化をもたらしているのは確かです」。玉利さんは、地域の中で自分の役割を自覚でき、心と体に変化が生まれたと話します。



完成させた作品を手に、自然と笑みがこぼれます

三股町ふれあい・いきいきサロン一覧表

問い合わせ＝社会福祉協議会 ☎52-1246

No.	サロン名 (団体名)	代表者氏名	開催場所	開催日	会費・参加費	活動内容
1	東原サロン	渡邊ヨシ	第8地区分館	第1火曜日	会費：年1,000円	血圧測定、ラジオ体操、工作、歌唱、おどり など
2	榊田サロン	相良サチ子	榊田：個人宅	毎日	なし	茶話会
3	花の会	松山登美子	中原 コミュニティセンター	第1・3水曜日、 毎週土曜日	会費：年500円	おしゃべり会、工作、茶話会、ドライブ など
4	仲町ふれあい 健康づくりサロン	渡邊ヨシ	仲町研修センター	第1水曜日	会費：年1,000円	ラジオ体操、指トレ、折り紙、工作 など
5	集まっみろ会	森 秋生	勝岡 コミュニティセンター	第3月曜日	会費：年1,000円、 実費：年1,000円	体操、健康チェック、講話 など
6	茶のん場	玉利一道	山王原：個人宅	第4木曜日	会費：無料、 食事会：実費負担	茶話会、アロマハンドマッサージ など
7	駅っ茶ゆるり庵 (よつばのくろーばー)	楠原鏡子	三股駅多目的ホール、 元気の杜	主に第2・4土曜日	参加費：1回100円、 昼食代：実費負担	レク・スポーツ、調理、創作、遠足 など
8	はつらつ会	西田政代	前日堂農研修館、 個人宅	主に第3木曜日	会費：月100円 材料代：実費	お話会、食事会、健康・生活習慣病予 防料理教室 など
9	餅原元気会	瀬戸ロアヤ子	餅原堂農集落館	第3月曜日	参加費：1回200円	茶話会、食事会 など
10	稗田6支部 ふれあいサロン	上西祐子	稗田：個人宅	第2水曜日	参加費：1回100円	おしゃべり会、認知症予防食べ物学習 など
11	えがお	津曲香代子	山王原地域福祉館	第1・3土曜日	参加費：1回100円、 食事代：実費負担	茶話会、血圧測定、健康体操 など
12	サロン絆	橋口 操	今市児童館	第3月曜日	参加費：1回100円	体操、食事会、歌 など
13	あじさいの会	竹ノ内鈴子	山田集落館	第1土曜日	会費：月200円	茶話会、お菓子作り、創作 など
14	エクササロン仲町	栗畑洋子	元気の杜	第2土曜日	会費：年500円	おしゃべり会、軽運動、ラジオ体操、 温泉浴 など
15	サロン みどり	伊達博美	第9地区分館	第3水曜日	参加費：1回100円	茶話会、工作、昔の遊び、歌、誕生会 など
16	きゃんせ轟木	尾山明子	轟木集落館	第4木曜日	参加費：1回100円	茶話会、おどり、昼食会 など
17	ほほえみ	馬渡静子	第5地区分館 ほか	第3水曜日	参加費：1回100円	お茶会、血圧測定、脳トレゲーム、講 座 など
18	花見原ひまわり会	坂元慶子	花見原 コミュニティセンター	第3水曜日	参加費：1回100円	茶話会、ラジオ体操、おどり、折り紙、 食事 など
19	茶飲ん村	和気 進	西植木 コミュニティセンター	第3水曜日	参加費：1回100円	茶話会 など(内容はその都度決定)
20	すす虫の会	西田光春	ピオトープ ガーデンカフェ	第4日曜日	参加費：1回200円	茶話会 など



花見原サロン「ひまわり」



サロン「ほほえみ」



サロン「えがお」

サロンでつながる・楽しむ

誰でも気軽に参加できて、無理のない活動を楽しめるサロン。歩く機会が増え、会話で笑顔になり、心も弾みます。地域にあるサロンは、心と体を元気にし、社会との関わりを深めることができる場所なのです。現在、町内には20カ所の「ふれあい・いきいきサロン」があります。しかし、その数はまだ十分ではなく、サロンの参加や開設でお悩みのときは相談に応じますので、町福祉課または社会福祉協議会にご相談ください。

特集
笑顔が
集まる場所



サロンを「もっと知りたい・参加したい・開設したい」という人はこちらにお問い合わせください。

- 福祉課 介護高齢者係
☎52-9062
- 社会福祉協議会
☎52-1246

冒頭で紹介した相良さんの自宅に集まる人たちのほとんどは一人暮らしです。「○○さん、今日は来ちゃらんねー」「孫と出掛けちよつとやげな」など、お互いの行動を報告し合い、次に会う日を楽しみにしているのです。サロンの参加者も皆一緒に、開催日を楽しみに毎日を過ごしていると話します。地域とのつながりができると、日常にも会話が增え、お互いに知識を与え合うことで生きがいが生まれます。

心と体、そして社会とのつながりが十分にあつてこそ「健康」。

私たちが健康であれば、まちなも元気になるっていきます。そして、元氣なまちをつくるのは、私たち一人一人の地域のつながりに対する意識。まずは、あなたの近くの「笑顔が集まる場所」に出掛けてみませんか？

そして、まち全体にその輪を広げ、笑顔があふれるまちにしていきたいましよう。



まち全体を笑顔が集まる場所に

40年の取り組みに幕

地籍調査事業が完了しました

土地の正確な情報を調査するため、全国的に行っている地籍調査。
本町は、昭和50年にこの調査を開始し、「国有林」と「地籍調査に準じる調査済み区域」を除く町内全ての土地の調査を行ってきました。そして、40年の歳月をかけ、昨年12月にこの調査を完了しました。



調査を経て法務局で書き改められた公図



上図の航空写真（梶山地区）

地籍調査とは

地籍調査とは、国土調査法などに基づく全国的な取り組みで、一筆ごとの土地の所有者、地番、地目などを調査し、境界の位置や面積を明らかにする調査です。その歴史は古く、701年に定められた「班田収授法」から始まったといわれています。また、豊臣秀吉が行った「太閤検地」や明治時代の「地租改正」も地籍調査と同じ、土地の管理に関する制度です。しかし当時の調査は、経験の乏しい地権者などが測量を行っていたうえに、現在と比べて測量技術も発達しておらず、正確な実態を把握することが困難な場合が多くありました。現在でも、地籍調査が行われていない地域の地図（公図）は明治時代のものでとにしています。

調査の必要性

地籍調査を行うことで、法務局が発行する登記簿や公図と実際の土地の現況が一致し、以下のような問題を解消できます。

- 1 土地取引や地域住民の間での土地境界のトラブル
- 2 災害時の復旧の遅れ
- 3 課税の公平性
- 4 都市開発の遅れ

地権者の皆さんの

協力があって成し得た調査

全国の地籍調査の進捗状況は、平成27年3月末時点で51%。県内では、65%ほどが調査済みという状況です。こうした中で、本町の調査が完了を迎えることができたのは、境界確認の立ち会いなど、地権者の皆さんの理解と協力なくしては達成できませんでした。

調査結果をもとに随時正確な地籍図と地籍簿を作成し、その情報は法務局で書き改められています。本年度の情報は平成28年度に書き改められ、町内全ての地籍情報が整理される予定ですので、各種申請や財産管理などに役立てていきましょう。



地籍調査に長年携わった
溝口 良信 さん
（梶山在住）

調査が始まった当初は経験者も少なく、全てが手作業だったため、調査・測量にかなりの時間がかかっていました。パソコンなどが導入されるようになってからも、地権者立会いのものと一筆ずつ調査をしていく作業はずっと同じやり方です。40年という年月をかけて全ての調査を終えることができたのも、地権者や推進員の皆さんの協力があってこそだと思います。



昭和50年ごろに作成された右図と同じ区域の和紙製の旧公図



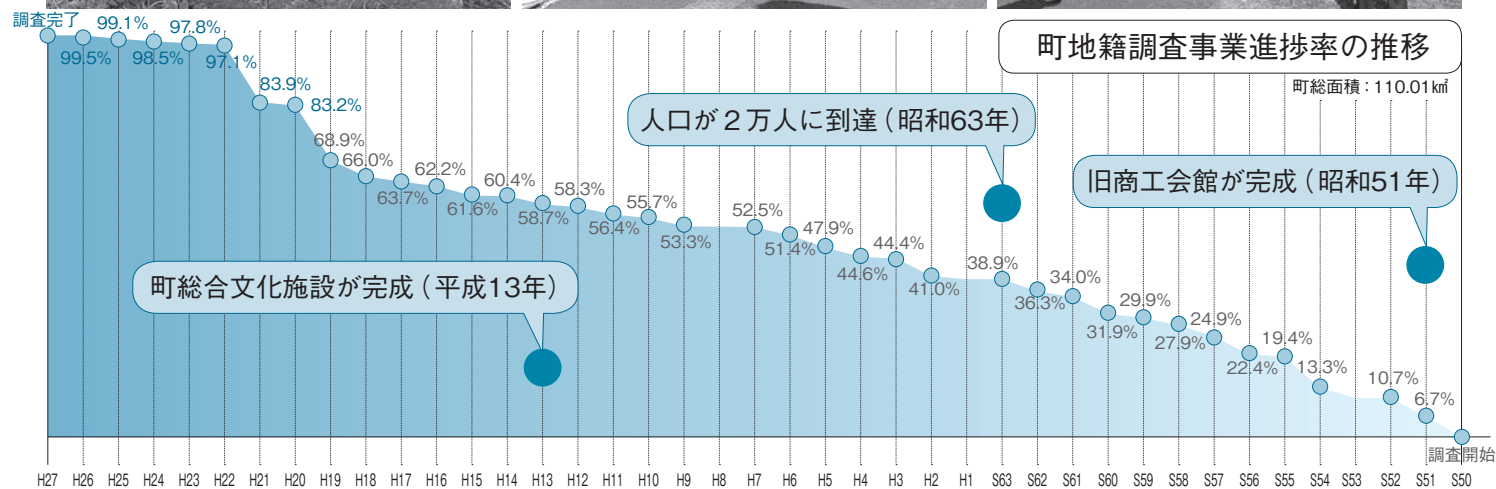
地籍調査の基準となる三角点



土地の境界に杭を打つ推進員



地権者の立会いで境界を確認



1500人が力走
第1回

みまたん 霧島パノラマ まらそん

MIMATAN
KIRISHIMA
PANORAMA
MARATHON



手作りの旗でランナーを応援

1月24日、ふれあい中央広場をスタート・ゴールとする「第1回みまたん霧島パノラマまらそん」が開催されました。

2キロ・3キロ・5キロ・ハーフの各部門に、町内外から約1500人が参加。この日は、40年ぶりとなる大寒波の影響で早朝から雪が舞う悪天候でのスタートでしたが、参加者たちは寒さに負けず力走しました。手をつなぎ笑顔でゴールする参加者も多

く、会場は大きな拍手に包まれていました。完走後には豚汁や宮崎牛などが振る舞われたほか、走行中にラッキー賞をもらった参加者には特産品などの景品が手渡され、会場内は笑顔があふれていました。本大会のボランティアスタッフは、自治公民館をはじめ、都城東高校や三股中学校の生徒など約400人。沿道の声援も加わり、地域が力を合わせて大会を支えました。



雪が降る中、笑顔でスタート

参加者インタビュー

国富町から参加
さいとう まさたけ
齋藤 正健さん(72)



「厳しい寒さの中、あたたかく迎えてくださった三股の皆さんの真心に感謝しました。来年も参加します」



多くのボランティアが大会を支えた



満面の笑みでゴール



ジャンカン馬も参加者を歓迎



ファミリーの部は全員手をつないでゴール



冷たい雪が振る中、力走する参加者



仮装ランナーも大会を盛り上げてくれました



ユニークなランナーに応援も笑顔



あたたかい豚汁や宮崎牛などが振る舞われました



景品がもたらしたラッキー賞



早馬流雲太鼓演奏も沿道で応援



大会前日に行われたゲストランナーによる陸上教室



沿道の声援がランナーを後押し



宮城県からの参加者に遠来賞も贈られました



ハーフマラソンで総合優勝した川越隆暉さん

お礼の言葉

大寒波で雪が降る中、参加者、町民、事業所など、多大なるご支援をいただき「アスリートタウンみまたん」を県内外に発信できました。心から感謝を申し上げます。今後も、スポーツから健康づくり、人づくり、町づくりを進める起爆剤とするため、皆さんのさらなる応援をお願いします。

みまたん霧島パノラマまらそん
大会長 木佐貫 辰生

MIMATAN
KIRISHIMA
PANORAMA
MARATHON





**岩元さん・太田さん
社会教育功労者表彰受賞**

1月29日、岩元兼夫さんと太田てる子さんが町長室を訪れ、木佐貫町長に県社会教育功労者表彰の受賞報告を行いました。岩元さんは、17年にわたって中原地区の自治公民館長を務め、地域の民主団体と連携した地域づくりや自治公民館の加入率向上などに尽力。太田さんは、24年にわたって町体育指導員（現スポーツ推進委員）などを務め、町民皆スポーツ運動や青少年の健全育成に尽力しました。こうした功績が認められ、このたびの受賞となりました。



**宮村小学校児童
地域の食と農を学ぶ**

1月29日、宮村小学校（川崎正一校長、105人）で、同校4～6年生を対象に「食と農に関する授業」が開催されました。これは、地元食材や畜産などへの理解を深める目的でJA経済連が毎年開催しているもの。この日は、県内の畜産の現状などを学んだあと「手作りソーセージ教室」を体験しました。児童らは、調味さし肉の豚肉を羊の腸に詰め、思い思いの大きさに成形。初めて体験した児童も多く、ソーセージの形ができるたびに歓声を上げていました。



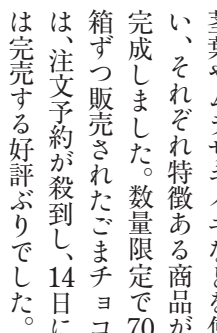
**未来への決意新たに
三股中立志式**

2月10日、町立文化会館で三股中学校（笠牟田保昌校長、778人）の2年生が立志式を行いました。これは、昔の元服にならない、未来への決意を新たにすることが目的です。式では生徒代表7人が決意作文を発表。場内からは盛大な拍手が送られました。続く第2部は、(南宮崎上水園代表の)上水漸さんによる講演。自身の体験をもとに「人生の岐路に立ったときは信頼する人の気持ちる思い浮かべてくださ」と話し、生徒たちは熱心に耳を傾けていました。



**南九州大学生が制作
「ひな山」の展示**

2月16日、南九州大学庭園デザイン学研究室の学生6人が、コケなどを使用して制作した「ひな山」を役場ロビーに展示しました。これは、同大学が授業の一環で毎年取り組んでいるものです。今年のテーマは「桃源郷」。桃の節句にあわせたひな人形は、伝統楽器「ごっちゃん」を弾いたり、川の水をくんだりしているものもあり、町の平和で豊かな庶民の生活を表現しています。繊細に作られた作品に足を止めた町民からは称賛の声が上っていました。



**ごまプロジェクト初の商品
ごまチョコ限定販売**

2月10日、町内商工業者や生産者などで組織する「みまたんごまプロジェクト」が初めて企画したチョコプレート商品「SESAMI Premium Chocolate」を販売しました。これは、同プロジェクトが「三股町から全国へ。ごまの町、三股」を合言葉に、ごまの商品開発やPRに取り組んでいる一環で、町内二つの菓子店に協力を依頼し、実現したものです。

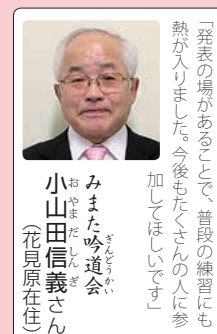


2月13～14日の2日間、「三股町文化の祭典」(同実行委員会主催)が、町立文化会館で開催されました。

スタートを飾ったのは、第一部「童謡まつり」。園児やコーラスグループなど18団体が息の合ったハーモニーを披露しました。また、特別ゲストとして延岡市出身の女性デュオ「Spirit」も出演。2人の歌声に、観客は皆うつりと聴き入っていました。

続く第2部は「文化芸能まつり」。三股短歌会の会員と小中学生が自作の短歌を発表する歌詠み会のと、町内で活動する文化団体から6団体と師匠3人が、あでやかな舞台を披露しました。

翌14日は、第3部「元氣まつり」。町教委主催教室などで生涯学習に励む36団体が、日頃の稽古・練習の成果を発表しました。また、2日間にわたって同会館エントランスホール・ホワイエでは、書道やちぎり絵など、生涯学習作品展示が行われ、訪れた人々の目を楽しませていました。



「発表の場があることで、普段の練習にも熱が入りました。今後もたくさんの方に参加してほしいです」

みまたん吟道会
小山田信義さん
(花見原在住)



華やかに「文化の祭典」

3部構成で2日間

**町観光協会冬の特別企画
みまたんキラキラ美活ツアー**

1月20日、町観光協会が、癒やしをテーマにした女性限定「みまたんキラキラ美活ツアー」を開催しました。

まずは、ライフスタイルコンシェルジュの山元幸代さんを講師に、自分に合った効能や好きな香りのアロマを使ったオリジナルハンドクリーム作りを体験しました。続くハンドマッサージ講座では、完成させたクリームを使い、アロマインストラクターの中村恵子さん・久木野江里歌さんが、一人でもできるデトックス効果のあるマッサージを伝授。最後はcafeMIYABIで野菜たっぷりのランチに舌鼓を打ちました。食後にはハーブティ講座も開かれるなど、会場はアロマやハーブの香りと参加者の笑顔に包まれました。



**空き家の利活用を推進
都城宅建組合と協定**

1月28日、町役場で「空き家等情報バンクの運用に関する協定」の調印式を行いました。これは、都城圏域約170社の不動産業者が加盟する「都城宅地建物取引業協同組合(児玉修一理事長)」と町が連携して、本町への移住・定住人口の増加を図ることが主な目的です。今後は、インターネットで情報提供をする「空き家バンク」を構築し、全国からの移住・定住希望者を対象に、住まいの情報提供や物件の購入などを円滑に行うための支援を同組合と町が協力しながら進めていきます。この協定の締結で、空き家などの適正な管理と有効活用が図られ、本町へのさらなる移住・定住促進につながる事が期待されます。



●男2人のギター弾き語りライブ

3月11日、自主文化事業「唄うたいの男祭り」が行われます。

出演はギター弾き語りスタイルの2人。まずは宮井紀行さん。1998年、フォークユニット「なまづ」を結成。鹿児島県天文館で路上ライブを続け、1999年にインディーズデビュー。2001年、『明日をのせて』でメジャーデビューを果たす。現在は、鹿児島を拠点にソロ活動が続いている。鹿兒島出身で本名・土岐宏太。2006年、兄弟デュオ「doki doki」でインディーズデビューを果たす。2010年、セルフプロデュースによるソロ活動に転向。家族とエンターテイメントをこよなく愛する男。

この実力あるアーティスト2人のギター弾き語りライブ。力強く心に響く歌声で、観る人に感動と力を与えてくれるステージを観に来ませんか？



宮井紀行さんと KODAI さん



みまた座12期生・公演より

●みまた座12期生・本公演

3月27日、演劇ワークショップ「みまた座」12期生・本公演が行われます。

「みまた座」とは、毎年6月から3月の期間に文化会館で行われている小中高生を対象とした演劇講座です。演劇監督に劇団こふく劇場の永山智行さん。講師を同劇団の団員が担っています。

今年、上演するのは『未来人は平成の夢をみるか？』という作品。平成26年度文化会館戯曲講座受講生で、みまた座OGでもある桐野莉可子さんが後輩一人一人の個性に合わせて書き下ろした戯曲（演劇の台本）です。

「みまた座12期生」の集大成となるこの公演。15人の子どもたちは、6月に出会った、7月の試演会で初めての舞台を踏み、さまざまな演劇を観たり、ホール研修をしたりと稽古を積み、10カ月間を過ごしてきました。その経験を込めて、いきいきと演じる子どもたちとの楽しいひとときをお過ごしください。



3月の読み聞かせ講座の様子



新しくなった図書館ホームページ



●問い合わせ
三股町立図書館
〒889-1901 三股町大字榑山3406-8
TEL.51-3200 FAX.51-3751

●親子で絵本を楽しもう！

読み聞かせ講座を開催しました

12月13日（日）、多目的ルームで「読み聞かせ講座 親子で絵本を楽しむ」を開催しました。

講師は、読み聞かせグループ「ぶどうの会」の大村麻里さん、田中真由美さん、野崎裕美さんです。講師の3人は息の合ったチームワークで大型絵本やホワイトボードを使ったパネルシアターなどの読み聞かせを実演。会場は大いに盛り上がりました。集まった25人の参加者は、親子で歓声を上げながら絵本を楽しんでいました。

※講師紹介：読み聞かせグループ「ぶどうの会」は、現在3人で活動しています。昭和60年ごろに母親たちの読書会として活動が始まり、子どもたちへ絵本の読み聞かせを行うようになりまし。そして、町立図書館が開館した平成13年から14年以上、毎週水曜日（乳幼児向けの「おはなし会」）

●町立図書館のホームページがリニューアルしました

12月1日（火）から図書館システムが新しくなり、町立図書館ホームページもリニューアルしました。これに伴い、予約した本や雑誌・DVD・CDなどの用意ができると、メールでお知らせするサービスが受けられるようになりました。便利な機能ですので、ぜひご利用ください。ただしホームページで予約を行うにはパスワードの発行が必要になります。詳しくは、図書館までお問い合わせください。

■休館日は、21階「くらしのカレンダ」をご確認ください。

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。

3月の旬食材…イチゴ

イチゴはビタミンCが豊富です。普通サイズのイチゴ5粒で1日に必要なビタミンCの2/3を摂取できるほどです。また、とがっている方が甘みは強いので、ヘタがついている方から食べると、最後まで甘みを楽しめます。※材料は全て1人分です。

◎主食 ご飯（100g）

168kcal 塩分0g

◎主菜 切り干し大根入り卵焼き

163kcal 塩分1.0g

材料 切干大根（乾）…10g、キクラゲ（乾）…0.5g、干しエビ…5g、ニンジン…10g、しょう油…小さじ1/4、細ネギ…1g、卵…1コ、塩…小さじ1/20、しょう油…小さじ1/8、砂糖…小さじ1/8、こしょう…少々、ゴマ油…小さじ1/2、レタス、ミニトマト…適量

作り方 ①切干大根はもどして食べやすい長さに切る。キクラゲももどして細く切る。干しエビは粗く刻む。ニンジンは細切り、ネギは小口切りにする。②ボウルに1を入れ、しょう油をまぶす。③別のボウルに卵と調味料を入れてよく混ぜる。2も加え混ぜる。④フライパンを弱火で熱し、ごま油をなじませ、卵液を流し入れ、両面をこんがり焼く。⑤食べやすい大きさに切り分け、レタスとトマトを添える。

◎副菜 小松菜のおひたし

33kcal 塩分0.5g

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5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

待ち遠しい春

私は、三股で初めて雪を見ました。私の故郷であるオーストラリアのキャンベラでは雪が降りません。なので、雪が降ったときは、その特別な出来事に幸せを感じました。さまざまな雪景色を見たくなった私は、上米公園を訪れてみました。「桜に雪」「ヤシの木に雪」という興味深いものを見るためです。厳しい寒さの中で、昨年、じりじりと照りつけるような暑い日本に初めて来たときのことを思い出しました。それは、とても暑く、湿度もありました。南九州にある三股が寒くなること



エマーソン・ワイルド

など予想することができま。寒さに弱い私は、暖かさを保つ為にベストを尽くしています。

最近、私は宮崎市にある梅園へ行きました。とてもカラフルで、よい香りに私はシナモンを思い出しました。しかし、国際的に、日本の花といえば桜が有名です。だから、多くの外国人は、桜の季節に日本を訪れたいと思っています。私も、初めてのお花見が上米公園でできることが待ち遠しいです。

青年海外協力隊 in ウガンダ共和国

【第5回】

＊「Oli otya」は、ルンガ語で「元気ですか」の意味です。



三股町職員 佐々木 義和

ウガンダに派遣されて5カ月。現在は、水源の現状把握に努めながら、残る1年半の活動計画を作っています。そんな中、私が派遣前に携わっていた事業「第1回みまたん霧島パノラマまらそん」のことが気になり、進行状況をずっとインターネットで確認していました。当日は厳しい天候の中、多くの町民の協力ですてきな大会になったことを知り、思わず笑みがこぼれたと同時に、復職後のことについても考えるようになりました。三股を離れてみて、まだまだ仕事に本気を出し切れていなかったことに気がかされます。復職後は、「町に大きく貢献できる人材」になることを胸に誓い、ここでの活動がきっと未来に繋がると信じて毎日を全力で過ごしていきます。大会に携わった皆さん、Gyebale inho !!（本当にお疲れさまでした）



バイクで村を巡回して現地調査しています

市町村交通災害共済の加入申し込みを受け付けます

交通災害共済は、交通事故で死亡・障害・けがをしたとき、互いに助け合い、見舞金を支払う制度です。次のとおり、加入申し込みを受け付けます。

■申込期間＝2月1日(月)～3月31日(木)

■共済期間＝4月1日(金)～平成29年3月31日(金)【1年間】

※個人で申し込みをする場合は、4月以降も受け付めますが、共済期間は、受付日の翌日からとなります。

(注) 2月号の広報紙掲載に誤りがありました。訂正し、お詫びいたします。

■加入資格＝町民・外国人住民

※修学などのため、一時的に町外に転出している人も加入できます。

■申込方法＝申込書に必要事項を記入し、共済掛金を添えて支部長・役場(案内窓口)・郵便局(ゆうちょ銀行)でお申し込みください。

※申込用紙は、支部長宅に配布します。また、役場(案内窓口)にもあります。

■共済掛金＝1人500円

■申し込み・問い合わせ＝町役場 案内窓口
☎52－1111(内線1802)

奨学生・教育ローンの申し込みを受け付けます

●奨学生を募集します

＜三股町奨学資金＞

町では、次のとおり奨学生を募集します。希望する人は以下の事項に注意し、申込期間内にお申し込みください。

■対象者＝次の条件を全て満たす人
①父母またはこれに代わる法定代理人が町内に住んでいる人

②大学・短大・専修学校・高専・高校(通信制・定時制過程を除く)に在学または卒業し、その学校長の推薦がある人

③学業、人物ともに優秀かつ健康で、学資の支払いが困難な人

④高校生、高専生は町以外の奨学機関から、大学生・短大生・専修学校生は都城育英会から学資の支給または貸与を受けていない人

■募集人員＝6人(予定)

■貸与月額＝無利子

・高校生・高専生……………1万円

・大学生・短大生・専修学校生……………2万5千円

■貸与期間＝4月から平成29年3月までの1年間

※継続して貸与を受ける場合は、毎年3月に継続の手続きが必要です。

■申込期間＝4月4日(月)～13日(水)
※3月上旬から教育課(中央公民館内)で配布する「募集要項」をご確認ください。

※大学・短大・専修学校の新入学生は、平成28年度(公財)都城育英会奨学生募集の選考に漏れた人が対象になります。

■申し込み・問い合わせ＝町教育委員会 教育課 学校教育係
☎52－9314

＜(公財)都城育英会＞

■対象者＝次の条件を全て満たす人

①本町または都城市出身で、保護者が町内または都城市に住んでいる人

②平成28年4月に大学・短期大学・専修学校の専門課程に進学する人(学校教育法第1条・108条・124条に規定する学校)

※通信制・定時制課程は対象外です。

③学業、人物ともに優秀かつ健康で、経済的理由で就学が困難な人

■募集人員＝30人程度

■貸与月額＝月額3万円(無利子)

■申込方法＝2月中旬から配布する「募集要綱」をご覧ください。

※募集要綱は、町教育委員会教育課、都城市教育委員会学校教育課、各総合支所地域振興課、各地区市民センター、町内・都城市の各高等学校などで配布しています。

■申込期間＝4月4日(月)～13日(水)

■申し込み・問い合わせ＝都城市教育委員会 学校教育課内 公益財団法人 都城育英会事務局
☎25－8545

＜三股町提携 教育ローン＞

■対象者＝町内に住み、子どもが高校、専門学校、短大、大学などに入学または在学していて、年間の収入が150万円以上、900万円以下の人

■条件＝完済時の年齢が65歳未満で、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む)

■金利＝年1.30%(別途保証料が必要)

■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

＜国の教育ローン(日本政策金融公庫)＞

高校、大学などへの入学時・在学中に掛かる費用を対象とした公的な融資制度です。

■対象者＝高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学などに入学・在学する人の保護者

■融資額＝学生1人につき350万円以内

■利率＝年2.05%

※母子家庭、父子家庭または世帯年収200万円(所得122万円)以内の人は年1.65%【平成27年11月10日現在】

■問い合わせ・申し込み＝ホームページ「国の教育ローン」で検索
・教育ローンコールセンター

☎0570－008656(ナビダイヤル)

・ナビダイヤルが利用できない場合
☎03－5321－8656

愛のご寄付

寄付者一覧

平成28年1月1日から1月31日まで
社会福祉法人 三股町社会福祉協議会

■忌明寄付

寄付者	続柄	故人名	年齢	地区	金額
下沖美枝子	夫	幹雄	63	今市	3万円
別府美津代	夫	一男	67	蓼池	2万円
財部トシ子	夫	四信	88	勝岡	3万円
出水美智子	母	出水みゆこ	94	花見原	3万円
米村 浩一	父	定義	83	田上	3万円
柳田里枝子	母	イチエ	98	三原	3万円
児玉 洋子	夫	大	63	梶山	2万円
中村 恵子	母	野瀬玲子	83	稗田	3万円
新森 ミキ	夫	勝美	78	前目	2万円

軽自動車税の税額が変わります

平成28年度から軽自動車税の金額が変更になり、下表のとおりとなります。

●原動機付自転車、小型特殊自動車、軽二輪、小型二輪

平成27年度から税額が引き上げられる予定でしたが、1年延期され、平成28年度から引き上げられます。

区 分		平成28年度から	※平成27年度まで
原動機付自転車	50cc以下	2,000円	1,000円
	50cc超 90cc以下	2,000円	1,200円
	90cc超 125cc以下	2,400円	1,600円
小型特殊自動車	ミニカー	3,700円	2,500円
	農耕用	2,400円	1,600円
軽二輪	その他	5,900円	4,700円
	125cc超 250cc以下	3,600円	2,400円
二輪の小型自動車	250cc超	6,000円	4,000円

●三輪および四輪以上の軽自動車

車の「最初の新規検査」の年月によって、次のように税額が適用されます。

区 分			※最初の新規検査年月が		
			平成27年 4月1日 以降の車	平成27年 3月31日 以前の車	※重課税率対象車
四輪 以上	乗用	自家用	10,800円	7,200円	12,900円
		営業用	6,900円	5,500円	8,200円
	貨物	自家用	5,000円	4,000円	6,000円
		営業用	3,800円	3,000円	4,500円
三輪			3,900円	3,100円	4,600円

※「最初の新規検査年月」は、自動車検査証の「初度検査年月」で確認できます。

※「重課税率」は、最初の新規検査年月から13年を超える車に適用されます。

軽自動車などの名義変更や廃車手続きを忘れていませんか？

軽自動車税は、4月1日時点の軽自動車などの所有者、または使用者に課税されます。年度途中の廃車などによる割り戻しはありません。また、すでに処分した車両の廃車手続きをせずにいると、いつまでも課税されます。

車の売買や譲渡により所有者(使用者)の変更があったときや処分を行ったとき、または転入転出したときなどには、すみやかに登録内容の変更・廃車の手続きを行ってください。

3月末日までに手続きされないと、平成28年度軽自動車税が課税されます。

三輪および四輪以上の軽自動車に係る軽自動車税のグリーン化特例(軽課)

平成27年4月1日から平成28年3月31日までに最初の新規検査を受けた一定の性能を持つ三輪および四輪以上の軽自動車について、その燃費性能に応じたグリーン化特例(軽課)により、平成28年度軽自動車税を軽減します。※軽減対象となるのは、平成28年度軽自動車税のみです。

【軽減割合および対象車】

軽減割合	対 象 車
概ね75%軽減	・電気自動車など ・天然ガス軽自動車 (ポスト新長期規制からNOX10%低減)
概ね50%軽減	【乗用】H17年排出ガス基準75%低減達成かつH32年度燃費基準+20%達成 【貨物用】H17年排出ガス基準75%低減達成かつH27年度燃費基準+35%達成
概ね25%軽減	【乗用】H17年排出ガス基準75%低減達成かつH32年度燃費基準 【貨物用】H17年排出ガス基準75%低減達成かつH27年度燃費基準+15%達成

※燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています。

【対象車の税率】※平成28年度分のみ

区 分	税率				
		概ね75%軽減	概ね50%軽減	概ね25%軽減	※通常
乗 用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円	10,800円
	営業用	1,800円	3,500円	5,200円	6,900円
貨 物	自家用	1,300円	2,500円	3,800円	5,000円
	営業用	1,000円	1,900円	2,900円	3,800円
三 輪		1,000円	2,000円	3,000円	3,900円

■問い合わせ＝税務財政課 住民税係 ☎52－9638

【名義変更や廃車手続きの問い合わせ先】

種類	受付窓口	連絡先
原動機付自転車、125cc以下のバイクおよび小型特殊・農耕車両	役場 税務財政課 住民税係	0986-52-9638
660cc以下の軽自動車	軽自動車協会 宮崎事務所	050-3816-1760
126cc～250cc以下のバイク	全国軽自動車協会 連合会 宮崎事務所	0985-51-3070
250ccを超えるバイク	宮崎陸運支局	050-5540-2088

Children 子育て

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＝4月7日(木)

※新しい日程表は、4月以降に役場1階案内と健康管理センターに設置します。

■受付＝午後1時～1時30分

■対象者

- ・健診＝平成27年3月、9月、平成28年1月生まれの乳児
- ・相談＝平成27年5月、7月、11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

※子どもの月齢に応じて医師の診察、おっぱい相談や栄養相談も行いますので、ぜひご利用ください。

●3月1日～3月7日は子ども予防接種週間です！

子どもは集団生活の場で感染症にかかりやすくなります。予防接種で免疫をつけ、病気にかからないように予防することが大切です。4月からの入園、入学に備えて必要な予防接種は済ませましょう。

※麻しん風しん混合ワクチン(MR)の2期の対象年齢は小学校入学前1年間(年長児)に受けることになっています。忘れずに受けるようにしましょう。

※予防接種期間を過ぎると有料になります。計画的に受けましょう。

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

3月・4月のイベントです。ぜひご参加ください。

●誕生会

■期日＝3月15日(火)

■時間＝午前10時～11時

■内容＝2・3月生まれのお友達をお祝いします

●友達つくろう！一緒にあそぼう！

子育てサークル「いもん子クラブ」と触れ合いましょう。

■期日＝3月17日(木)

■時間＝午前10時～11時

●親子ふれあいコンサート

笑顔を運ぶ音楽団「小さな音楽会」の、生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

■期日＝3月22日(火)・4月12日(火)

■時間＝午前10時～11時

■場所＝総合福祉センター「元気の杜」大会議室

●おはなし会

読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による読み聞かせを行います。

■期日＝4月14日(木)

■時間＝午前10時～11時

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

当センターは、ご近所で助け合う子育てを組織化したものです。

”依頼者は信頼・安心して預け、

提供者は大切にかわいがって預かってくれる”

そんな、お互いにとって優しさや喜びが響き合うことを大切にしながら活動を行っています。

・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。

また、『まかせて(提供)会員』(子育ての援助をしたい人)を募集しています。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。なお、子どもが学校、幼稚園などに通っている短時間だけでも援助活動を行うことができます。

※『まかせて(提供)会員』を随時募集しています。詳しくはお問い合わせください。時間外は留守番電話で対応しています。お名前・電話番号をメッセージに残してください。こちらから、かけ直します。

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

●3月1日～8日は女性の健康週間です。

さまざまな場面で健康を守る鍵となるのは、女性であるといっても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて元気であることが、社会全体の元気の源といえます。

しかし近年、女性を取り巻く環境や生活の営み方が大幅に変化してきたことで、女性が生涯を通じて元気であることが簡単ではなくなってきたことも事実です。

仕事を持つ・持たないにかかわらず、忙しく動き回る女性はたくさんいます。それに伴って、心身に受けるストレスも複合的になっています。また、食生活の欧米化、体格の変化などもあり、女性の病気や悩みも複雑・多様化しています。

もともと女性は性ホルモンの影響を受けやすいため、思春期や成人期、更年期といった段階ごとに特有の症状や心身の不調を感じる女性も多くなっています。いつまでも健康で、楽しく充実した毎日を送るために、自分の生活や体のことを見直してみましょう。

●エクササイズクラブをご利用ください

健康管理センターでは、ホールの使用可能な日に運動器具の無料開放をおこなっています。19歳以上の町民なら誰

でも登録可能です。年度ごとに更新が必要です。昨年度から継続して利用している人も、再登録をしてください。

使用可能な日のカレンダーを月ごとに作成しています。健康づくりのために、ぜひご活用ください。

●平成27年度高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種費用の助成は3月31日(木)までです

肺炎球菌による肺炎は、成人肺炎の25～40%を占め、高齢者の肺炎の約半数は肺炎球菌が原因とされています。ワクチンの免疫効果は約5年といわれています。ワクチン接種を希望する人は、体調のよい日に予防接種を受けましょう。

■接種対象者＝①②のどちらかに当てはまる人

①町内に住所があり、生年月日が以下に当てはまる人(誕生日がきていなくても受けられます)

65歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ

70歳：昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ

75歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ

80歳：昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ

85歳：昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ

90歳：大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ

95歳：大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ

100歳：大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人

■期間＝3月31日(木)まで

■接種回数＝1人1回

※ただし、過去5年以内にワクチンを接種した人、医師の診察の結果予防接種を受けることが適当でないと判断された人は対象外です。

■接種料金＝個人負担2,500円(1人につき1回だけ町が4,500円を負担します)

■接種場所＝町内・都城市内の指定医療機関

Advanced age 高齢者(介護保険)

地域包括支援センターからのお知らせ

●三股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4人に1人が認知症とその“予備軍”といわれていて、今後その数はますます増えていきます。

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、不安や負担、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、お誘い合わせのうえご参加下さい。

■期日＝3月8日(火)

■時間＝午後2時～

■場所＝第8地区分館

■講師＝大悟病院の心理士・栄養士

■参加料＝無料

●ロコモティブシンドローム(運動器症候群)をご存知ですか？

ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは、運動器の障害のために歩行機能の低下をきたした状態のことをいい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

ロコモが進行すると、日常生活にも支障が生じます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。

町が開催している「足元元気教室」や「骨コツ貯筋教室」などでは、ロコモを予防するための運動を多く取り入れています。いつまでも健康でいるために、これらの教室に参加してみませんか？

●足もと元気教室リーダーを知っていますか？

足もと元気教室は、介護予防事業として高齢期を迎えた人たちが介護を受ける状態にならないように町内14カ所で実施しています。健康チェック後に、専門の運動指導者が足腰を弱らせないための体操を指導しています。

足もと元気教室を実施するうえで欠かせないのが、「足もと元気教室リーダー」の存在です。各教室のリーダーが中心になり、会場の準備をしたり、新規参加者を募ったり、教室を盛り上げるためのさまざまな努力をしています。リーダーは、年1回の研修を受け、自分たちの技術や知識を高めています。

足もと元気教室は、いつでも誰でも参加できます。運動できる服装で気軽にご参加ください。

●足もと元気教室

■日程＝3月16日～3月31日までの分

地区名	時 間	場 所	期 日
第1地区	午前9時30分～11時	第1地区分館	3月18日(金)
第4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	3月16日(水)
第5地区	午後1時30分～3時	轟木集落センター	3月17日(木)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	3月17日(木)
三原	午後1時30分～3時	三原地区コミュニティセンター	3月16日(水)
中原	午前9時30分～11時	中原地区コミュニティセンター	3月23日(水)
第8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	3月25日(金)
第9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	3月23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
※3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

『笑顔、華やぐ』



仲町サロンのひな人形作り

楽しく自由に活動しているふれあい・いきいきサロン。このうち「仲町サロン」では、桃の節句を前に折り紙のひな人形作りが行われました。参加者同士で折り方を教え合い、童心に返った様子で会話が弾みます。思い思いの装飾を施し、完成した作品を手に、会場は満面の笑顔が咲き誇っていました。

みまた

くらしのカレンダー

3月1日(火)～4月16日(土)

※休日急患診療機関の診療時間は午前9時～午後6時です。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(夜間は都城夜間急病センター☎36-8890まで)。なお歯科については☎25-4100にお問い合わせください。

◎ 3月の予定

1	火	・可燃物	
2	水		
3	木		
4	金	・可燃物	
5	土		
6	日	◎山内小児科医院 ^(小) ☎22-0048 ^(上 町) ◎村上循環器内科クリニック ^(内・循) ☎25-2700 ^(宮丸町) ◎長倉医院 ^(内) ☎52-2109 ^(三股町) ◎仮屋外科胃腸科医院 ^(外・胃・内・直門) ☎25-7712 ^(志比田町) ◎いそ形成外科ひふ科クリニック ^(形・皮) ☎45-0020 ^(年見町) ◎いわよし耳鼻咽喉科クリニック ^(耳鼻) ☎36-5555 ^(千 町)	
7	月	・可燃物	・図書館休館日
8	火	・可燃物	
9	水		
10	木	・白色トレイ・ペットボトル	
11	金	・可燃物	
12	土		
13	日	◎原田医院 ^(内・小・外) ☎26-3330 ^(郡元町) ◎瀬ノ口医院 ^(内・消) ☎25-5155 ^(姫城町) ◎とくとめクリニック ^(内・循・消) ☎26-1820 ^(上長坂町) ◎三州病院 ^(外・胃・内) ☎22-0230 ^(花線町) ◎きたむら皮膚科クリニック ^(皮・ア) ☎38-7300 ^(吉尾町) ◎くぼた眼科 ^(眼) ☎26-3100 ^(南風尾町)	
14	月	・可燃物	・図書館休館日
15	火	・可燃物	
16	水		・図書館休館日
17	木	・缶・瓶	
18	金	・可燃物	
19	土		
20	日	◎有馬医院 ^(内・小) ☎23-2610 ^(上長坂町) ◎伊達クリニック ^(内・循) ☎36-7088 ^(牟田町) ◎みしま内科クリニック ^(内・循) ☎51-8100 ^(三股町) ◎柳田病院 ^(脳・外) ☎22-4862 ^(東 町) ◎ながはま整形外科 ^(整) ☎46-7188 ^(都北町) ◎野田医院 ^(産・婦) ☎24-8553 ^(蔵原町)	・図書館休館日
21	月	◎畠中小児科医院 ^(小) ☎52-6000 ^(三股町) ◎松山医院 ^(内・呼吸・リュ) ☎24-1046 ^(上川東) ◎田中隆内科 ^(内) ☎52-0301 ^(三股町) ◎都北岐島クリニック ^(胃・内・外) ☎38-6060 ^(都北町) ◎速見泌尿器科医院 ^(泌) ☎24-8344 ^(妻ヶ丘町) ◎かみながえクリニック ^(耳鼻) ☎25-0224 ^(上長坂町)	

21	月	・可燃物	・図書館休館日
22	火	・可燃物	
23	水		
24	木	・不燃物	
25	金	・可燃物	
26	土		
27	日	◎政所医院 ^(小・内) ☎58-2171 ^(高城町) ◎森山内科・脳神経外科 ^(内) ☎21-5000 ^(南風尾町) ◎佐々木医院 ^(内) ☎62-1103 ^(高崎町) ◎野口脳神経外科 ^(脳・外科) ☎47-1800 ^(太郎坊町) ◎もちお姥原医院 ^(整形・形成) ☎21-5355 ^(蔵原町) ◎いそいち産婦人科医院 ^(産・婦) ☎22-4585 ^(平塚町)	
28	月	・可燃物	・図書館休館日
29	火	・可燃物	
30	水		
31	木		

◎ 4月の予定

1	金	・可燃物	・図書館休館日
2	土		
3	日	◎早水公園クリニック ^(内・小・外・消・ア) ☎36-6117 ^(早水町) ◎坂元医院 ^(内・胃) ☎22-0360 ^(牟田町) ◎戸嶋病院 ^(内) ☎22-1437 ^(郡元町) ◎はまだクリニック ^(外・胃・肛) ☎45-2266 ^(祝吉町) ◎よしかわクリニック ^(麻・整・内) ☎23-9384 ^(前田町) ◎ふたみ眼科 ^(眼) ☎38-5532 ^(都北町)	
4	月	・可燃物	・図書館休館日
5	火	・可燃物	
6	水		
7	木		
8	金	・可燃物	
9	土		
10	日	◎児玉小児科 ^(小) ☎25-5570 ^(花線町) ◎野辺医院 ^(内・胃) ☎22-0153 ^(上 町) ◎坂田医院 ^(内・消・胃) ☎51-2003 ^(三股町) ◎山路医院 ^(外・内) ☎64-3133 ^(山田町) ◎ならはら皮膚科医院 ^(皮膚) ☎22-1455 ^(志比田町) ◎すみ産婦人科医院 ^(産・婦) ☎23-1152 ^(東 町)	
11	月	・可燃物	・図書館休館日
12	火	・可燃物	
13	水		
14	木	・白色トレイ・ペットボトル	
15	金	・可燃物	
16	土		

私は今、市原刑務所で日々を送っています。
私が社会を離れて、もう少しで2年6カ月が過ぎようとしています。
私がなぜ刑務所に来るようになったのかというと、それは私が車の運転を安易に考え、身勝手な行動を取ったあげくの果てに一人の何の罪もない尊い命を奪うという、取り返しのつかない過ちを犯したからなのです。
事件当時、23歳の私は会社の上司と二人、飲食店でお酒を飲んでいました。そして、その帰り道で事故を起こしました。そのときの私は、お酒を飲んで運転してはいけないということは頭では分かっていたながら、「私は事故を起こさないだろう。少しだから大丈夫だろう」といった安易な考え方をし、「もし事故を起こしたらどうなるか」などということは考えることもませんでした。事故を起こしたのは、片側二車線交互通行の長い直線道路の手前でした。そのとき、私は携帯電話に夢中になっていました。そして突然「ガシャン」という音とフロントガラスに人が当るのが見えたのです。一瞬何が起きたのか分からず頭が真っ白になりましたが、すぐに人を撥ねたのだと分かりました。本来ならばその場ですぐ停止して、被害者の方を救護しなければならぬのですが、そのときの私は「酒を飲んで事故を

※ 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。

〔(一財)東京交通安全協会提供〕

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第16位／平成27年12月31日現在(全26市町村中) ※ワースト…悪い方からの順位

税

● 税務財政課からのお知らせ

・固定資産の納税管理人、相続人代表者(届け出をしている人)

※窓口に来る人の印かん(認め印可)、本人確認ができるもの(運転免許書など)が必要です。

※固定資産の所有者以外の方が縦覧・閲覧をするときは「委任状」が必要です。

● 縦覧・閲覧に係る手数料

この期間に限り、縦覧・閲覧をする際の手数料は掛かりません。ただし、上記以外の各種証明書が必要な場合、発行手数料が必要となります。ご注意ください。

固定資産税納税通知書を送付します

4月上旬に固定資産税の納税通知書を送付します。この通知書に記載されている「課税明細」と、今回縦覧(閲覧)できる内容は同じものです。記載内容に不明な点がございましたら、資産税係までお問い合わせください。

■お問い合わせ＝資産税係 ☎52-9636

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



逆風に立ち向かう強い思い
「歌」
歌っている時間は苦しかったことも忘れられます。笑顔で話すのはMAIMIこと橋本舞美さん。5歳のときアイドルに憧れてダンスを習い始め、大手芸能事務所のオーディションに何度も応募した。だが結果は全て不合格。もやもやした毎日を送っていた中学2年のとき「風に向かって走るんだ」と力強く歌う倅田来未さんの歌声に感動し、

漠然としていた芸能界への憧れが歌手という夢に変わった。そして18歳で上京。タレントの養成所でレッスンを重ね、数々のオーディションを受けるも不合格が続いた。自信をなくし夢を諦めかけたこともあったが、最後の望みを賭けたオーディションで見事合格。前へ進めずにいた逆風は追い風に変わった。現在は東京と宮崎を往復しながらイベント出演や曲作りを行う日々。誰からも愛される歌手を目指し、今日も歌い続ける。

追い続ける歌手への夢

クロージングアップ
まちを支える人たち ⑧3 西植木出身 MAIMIさん(23)

三股文芸

205

「短歌」◆三股短歌会

初めての羽織袴に身を包み頼もしき姿の成人の孫

西畑 よし子

成人式を迎えた孫が羽織はかまを着て会に来てくれた。頼もしさの裏に優しさと思ひやりを秘めた彼に幸多き人生を願わずにはられません。

春をよぶ夜半の嵐は非情にも花の残骸残して去りぬ

三浦 好子

四季の中でも、とりわけ春を告げる春一番。二番の風は産みの苦しみに似ています。これも自然の摂理なのでしょう。

わが家の一番星

田中 美碧ちゃん(1歳)

◎平成26年12月4日生まれ
◎田中邦浩さん・里美さんの長女



富田 愛莉ちゃん(1歳)

◎平成26年10月4日生まれ
◎富田祐市さん・美輝さんの長女



食べるの遊ぶの大好き元気っ娘♪たくさん泣いてくれるおねいじいじ、はあはこれからもういっぱい遊んでね!

わが家の一番星

◎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 企画政策課 地域政策係 ☎52-1114(直通)

■茶じよけ

今回の特集は「ふれあい・いきいきサロン」。取材に訪れると、行く先々でお茶やお菓子をいただき、帰りにはお菓子や漬け物などのお土産まで勧めてくれます。様田サロンの皆さんは、私の両親や祖父母と面識がある人も多く、昔の話などで盛り上がりました。仕事で訪れているはずなのに、すっかりくつろいでしまった私。普段の喧騒を忘れて今は亡き祖父母と過ごしていたころに戻ったような、のどかな時間を味わえました。ですが、会話を交わすうちにあることに気がきました。

した。会話の中に方言が少ないのです。理由を尋ねると「方言で話しても若い人たちは通じないから」との答え。確かに、「そがらし(たぐさん)」などの昔の方言は聞いたこともない人が多いかもしれません。しかし方言は、長い時間をかけて語り継がれてきた地域の文化。私が両親や祖父母に教えられたように、子どもたちにも胸を張って伝えていくことが大切ではないかと考えさせられました。それでは、またがんそ!ヘリン ※またがんそ…諸県弁で「またね」という意味。

◎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。江戸時代は鹿兒島藩に属し、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(みしまちつね)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22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28年2月1日現在

- ・男／11,839人・女／13,681人・計／25,520人・前月比－19人
- ・世帯数／10,137戸(－3戸)・出生／20人・死亡／20人
- ・転入／60人・転出／79人

No.547
2016.3

発行・編集／三股町 企画政策課
〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1
TEL0986-52-1111(代表) FAX0986-52-4944
町公式URL…http://www.town.mimata.miyazaki.jp/
町FacebookURL…https://www.facebook.com/mimatatown



みまたん駅前よかもん市

■期日 11月27日(日)

■時間 11午前8時～10時30分ごろまで

町が取り組んでいるふるさと納税制度。平成25年度から、よかもんやも納税者にお礼の品を送る事業所として参加しています。特産品が届いた全国の人たちから『とてもおいしかった。また食べた』と喜びの声をたくさんいただきました。好評です。特に人気なのは、冷凍商品の詰め合わせです。餃子や宮崎牛ハンバーグなどの食肉加工品と、どぶろく大福などの冷凍のお菓子が入っている



商品。これらのふるさと納税特産品に限らず、当店ではお客様の予算・要望に応じて、町内の特産品や地採れの新鮮な野菜を詰め合わせて、贈答用などとして全国発送しています。ふるさとの季節ごとのおいしいものや珍しいものを、季節のごあいさつや遠方への贈り物として届けてみませんか。【特産品詰合せ】ご予算に応じて／全国発送も行っています。



んじゃ様だより

第41回

