

みまた

平成28年11月1日発行
 2016 Vol.555

米も笑顔も大豊作!

子どもの可能性を育むまちへ

そのまま、 11 いいんだよ

国民健康保険...10 まちの話題...12

花と緑と水のまち
 宮崎県 三股町

MIMATA PublicRelations 11 Vol.555



広報みまた 平成28年11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



第38回 宮崎県高等学校総合文化祭 演劇部門

第69回 宮崎県高等学校演劇県大会

9月下旬に開催される県予選を勝ち抜いた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。

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

写真/佐土原高校(第68回大会 最優秀賞)

■月日/ **11月5日[土]・6日[日]**

■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)

■出場する6校/宮崎農業高校、高城高校、妻高校、延岡工業高校、都城泉ヶ丘高校、佐土原高校

町民参加型演劇

おおうわが町

Good morning, our town MIMATA

昔ここにあった暮らし、今ここに暮らす暮らし。昔ここにいた人、今ここに暮らす人。みんなが、三股の今日をつくらせている。みなも、明日の三股をつくらせていく。

■日時/ **11月26日[土]・27日[日]** ※2回公演
 26日[土]:午後7時開演・27日[日]:午後2時開演 (開場は30分前)

■料金/一般...1,000円(当日同料金)、大学生以下...500円(当日同料金)、ペア...1,500円(前売のみ)
 ※日時指定:全席自由
 ※電話予約・WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト)
 ※大学生以下は、入場の際「学生証」の提示をお願いすることがあります。

■出演/公募で集まった町民30人、演劇ワークショップみまた座13期生11人、劇団こぶく劇場ほか

■原作/ソートン・ワイルダー「わが町」
 ■構成・演出/永山智行(劇団こぶく劇場)

劇団道化◆九州の平和シリーズ第4弾

知覧・青春

～アイ・アム・ヒア!～

作 ▶ 中村芳子・篠崎省吾
 演出 ▶ 永井寛孝
 <テーマソング>
 作詞 ▶ 鹿児島の子供も劇場の青年たち
 作曲 ▶ 野田かつひこ

良彦は青い空へ飛び立って行った...
 戦後六十年を教師として生きた今日子は、七十歳を越えて一つの出来事に会います...

■日時/ **12月15日[木]**
 午後7時開演(開場は開演の30分前)

■料金/一般...1,500円(当日同料金) 大学生以下...800円(当日同料金)
 ペア...2,500円(前売のみ)
 ※全席自由 ※未就学児入場不可(託児サービス実施。申込=三股町立文化会館)
 ※電話予約可 ※WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト)
 ※大学生以下は入場の際「学生証」の提示をお願いすることがあります

■出演/[劇団道化] 緒方裕子、手島純子、西村建治、野村勇作、山本美侑

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。

クラシックは ロマンティック!2016

Classical music is Romantic!

■日時/ **12月9日[金]**
 午後7時開演(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/白濱櫻子(Vn)、熊谷愛香(Fl)、壽山智美(Fl)、野崎さやか(Pf)、福田真子(Pf)、桐原直子(Fl・MC)

Repertoire
 1. ベートーヴェン/ロマンス (Vn. Fl.)
 2. ヴァグネル/ワグネル (Fl.)
 3. ブラーム/トリオ (Fl.)
 4. クラフツェフ/中国の太鼓 (Vn. Fl.)
 5. ドクソフ/アメリカン小重奏曲 (2Fl. Fl.)
 6. リムスキー=コルサコフ/シェパード「アラビアの歌」(Vn. Fl.)
 7. サン=サーンス/ロマンス (Fl. Fl.)
 8. グラナドス/エル・ペレレ「ロマンティック」(Fl.)
 9. ショパン/3つのダンス (2Fl. Fl.)
 10. フランツ/宮廷の音楽集 (Vn. Fl. Fl.)

三股町総合文化施設開設15周年 三股町立文化会館プロデュース公演

15

■日時/ **11月26日[土]・27日[日]** ※2回公演
 26日[土]:午後7時開演・27日[日]:午後2時開演 (開場は30分前)

■料金/一般...1,000円(当日同料金)、大学生以下...500円(当日同料金)、ペア...1,500円(前売のみ)
 ※日時指定:全席自由
 ※電話予約・WEB予約可(三股町立文化会館WEBサイト)
 ※大学生以下は、入場の際「学生証」の提示をお願いすることがあります。

■出演/公募で集まった町民30人、演劇ワークショップみまた座13期生11人、劇団こぶく劇場ほか

■原作/ソートン・ワイルダー「わが町」
 ■構成・演出/永山智行(劇団こぶく劇場)

0歳から楽しめるファミリーコンサート

小さな音楽会の 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

ママのおびざでうたったうたは、きつと心に残るはず。いっしょにうたって遊びましょ。

■日時/ **12月23日[金・祝日]**
 午後2時開演(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、あそびうたなど、いろんな音楽をたのしまおう!

■出演/[小さな音楽会] 川崎圭子(うた)・横山桂子(ピアノ・フルート・キーボード)・福永那津子(ピアノ)・愛川義夫(クラシックギター)
 [賛助出演] 豊田淳子(ウッドベース)・上之園謙治(ドラム・パーカッション)

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。



そのまま、 いいんだよ

近年、発達障害に悩み、
孤独を抱える子どもたちが増加しています。
本号では、発達障害に悩んでいた
かいぞうやまと
海藏大和くんとその家族、
そして、周囲で支える人たちの姿から、
子どもの可能性を育むまちづくりを考えます。

ぼくのお父さんは甲子園球場だったんだよ
すごいでしょ

ぼくも野球が大好きだから

将来の夢は

メジャーリーガーになることなんだ

走るのは苦手だけど、

ホームランを打つよ

ぼくはみんなと一緒にいることが苦手で

「たいよう学級」に通っているから

今はまだ、野球チームに入ることができないけど

それじゃ夢に近づけないって分かってるから

みんなと一緒に過ごしていけるように

少しずつがんばっているんだ

周囲が気付きにくい障害

三股西小学校5年生の海藏大和くんは、5歳のときに「広汎性発達障害^{さいはんせいはつたうしょう}」と診断されました。現在では「自閉スペクトラム症」と呼ばれている発達障害の一つです。

主な症状としては、注意を一つに絞ることが困難で、今やらなければならぬことを頭では理解できていても、行動に移すときにはどうすればいいのかわからなくなります。例えば、お手本を見ながら字を書こうとしても、ペン先に集中した後にお手本を見返すと、どこを書こうとしていたのかを探すのに時間がかかってしまうのです。

他にも、授業中は先生の説明を聴こうと思っているのに、ヘリコプターの音や隣でページをめくる音など、あらゆる音が耳に飛び込んでくるため、意識を先生の説明までたどり着かせるのが困難です。

視覚や聴覚などの五感は正常に機能しているにもかかわらず、神経のネットワークがうまくつながらないのです。

一つ一つの作業に時間がかかり、集団生活の中では周囲に合わせることに難しいため、大和くんは、自分のペースに合った学習ができる「たいよう学級」に1年生のときから通っています。

たいよう学級との出会い

ここでは、一人一人が別な方向を向いて座り、自分の学習に集中できるようについでで席が仕切られています。分らないことがあるときは、すぐ先生に質問ができる環境なので、子どもたちは余計なストレスを感じることなく学習に取り組むことができます。そして、1年間で通常の学級の子どもたちと同じ学習を終えます。

大和くんは、みんなと同じことができない悔しさから保育園に通うことを拒み、「どうせ僕なんていないほうがいい」と、悲観的な発言を繰り返していました。しかし、たいよう学級を通してさまざまな人たちと出会い、積み重ねてきた時間が、大和くんの心に自信をつけさせ、大きな夢を抱くまでに成長したのです。

※広汎性発達障害：「コミュニケーション」や「社会的に困難をきたす障害。現在では「自閉スペクトラム症」と呼ばれる。

母の思い

相談できない苦しみ、
むしばまれていく心

大和の行動にはつきりとした違和感を覚えたのは、保育園に入園して初めての発表会でした。みんなが練習どおりに発表する中、大和はステージに置かれていないマイクをじっと見つめて動こうとしません。作業療法士として病院に勤務していたので、知識はありましたが、当時は、まさか自分の子どもが発達障害だとは思いませんでした。

子ども番組にも興味を示さず、遊ぶときは常に一人。他の子どもとは全く異なる行動に悩みました。母としての問い掛けにも意味の異なる言葉が返ってくる共感性のない会話。夜もなかなか寝てくれず、深夜に目が覚めては泣いたため、毎日が睡眠不足でした。そして朝になると保育園に行きたくないと家中を逃げ回るわが子を無理やり保育園に連れて行き、8時間の病院勤務へ。他の母親は「子どもに癒やされる」と話す中、自分は愛情を感じることができませんでした。

父の思い

受け止めきれない現実、
悲観した子どもの将来

子育てや家事は妻に任せきりで、私はたまに面倒をみる程度でした。病院で相談員として働く私に、「赤ちゃんのころから睡眠が浅く何かおかしい」と妻から相談されていましたが、成長の仕方はさまざまだからと、あまり気にしていませんでした。しかし、大和が保育園に通うようになり、迎えに行くと、他の子どもは仲良くボール遊びをしているのに、大和は砂場で一人、ずっと砂に顔を擦り付けて空想にふけていました。自分の常識では考えられないその光景に言葉を失いました。自分は運動が得意で活発な幼少期を過ごしてきたので、わが子も同じだろうとずっと思っていたし、一緒に野球をするのが夢でした。思い描いていた子育てのイメージが足元から崩れ去っていくような感覚。まさにそんな感じでしたね。

見つけた「大切な場所」

夫婦ともに子育てに対して希



※構音障害・・・年齢に応じた発音が困難である障害。

心を支えてもらえる場所を探し続けた日々

海藏和香さん

た。相談したくても、同じ悩みを抱える人は周りにいません。徐々に心は深い闇にむしばまれ、とうとう「うつ病」を発症。布団から出られなくなってしまう家族には申し訳なく感じていました。何もしたくない、ただ休ませてほしいということしか頭の中にはありませんでした。

暗闇が光に変わった瞬間

仕事を休職し、大和と家にも一筋の光が差し込みました。「都城市こども発達センター」に訪れた。暗闇が光に変わった瞬間。これまで、親戚や知人に相談するも「そのうちできるよになるよ」と、答えは出ないまま悩む日々が続きました。しばらくすると、妻が「うつ病」を発症。慣れない家事と育児をしながら仕事に行く毎日が続き、苦しみが深く積もり、ついには離婚が頭をよぎりました。「この現実から逃げ出したい」。そんなことばかりを考え、近くの公園で一人泣きました。泣いて泣いて、涙も枯れるほど泣いたら、ふと我に返りました。私は自分のことしか考えていなかった。

「常識」という概念が崩れ去った瞬間

望が持たず、親戚や知人に相談するも「そのうちできるよになるよ」と、答えは出ないまま悩む日々が続きました。しばらくすると、妻が「うつ病」を発症。慣れない家事と育児をしながら仕事に行く毎日が続き、苦しみが深く積もり、ついには離婚が頭をよぎりました。「この現実から逃げ出したい」。そんなことばかりを考え、近くの公園で一人泣きました。泣いて泣いて、涙も枯れるほど泣いたら、ふと我に返りました。私は自分のことしか考えていなかった。

「常識」という概念が崩れ去った瞬間

海藏隆志さん

将来を悲観し、家族を重荷に感じて逃げ出すことしか頭になかった。苦しんでいるのは大和や妻も同じだと気付きました。まずは、現実を受け止め、「どうしたい?」と、教えてもらう姿勢を持つことから始めました。それまでは「こうしなさい」と、自分の中の常識や価値観を相手に押し付けていたように思います。このときから、本当の意味で父親になろうとし始めたのかもかもしれません。気持ちの切り替えができる、違った視点からものを見ると、大切さや優しい心など、大和がらたたくさんのことを教わることができるようになりました。こうした新しい気付きは、家庭だけでなく、仕事や地域での人間関係に良い影響を与えてくれます。

次第に妻の体調も回復し、私たちのことを理解してくれる人との出会いや、支えてくれる場所もできました。たいよう学級は、大和にとって「大切な場所」になっていく。自分の存在を認めてくれることが、大きな自信となっていき、大きな自信



「大和くん成長記」

- 【0歳】** 抱くと体を反らして抱きづらい。1時間続けて寝ることがない。子育ては大変だけど、みんな同じなのだろう。
- 【1歳】** 離乳食を吐き出して食べられない。掃除機の音を怖がる。
- 【2歳】** 通常の食事は吐いてしまったため、ご飯・塩せんべいなど、味が単一のものしか食べられない。遊びや会話を求められないので楽な反面、寂しさを感じる。
- 【3歳】** 保育園のみんなと全く違うことをする。発達に特性を感じ始める。
- 【4歳】** 運動会の体操やダンスがうまくできない。できていた着替えや入浴も嫌がり、登園拒否が激しくなる。
- 【5歳】** 大和のできないことが目立つようになり、孤独感が強まる。そんな中、発達支援センター受診で理解者ができ、心が救われた。
- 【6歳】** 保育園の熱心な対応で、少しずつ登園ができるようになってくる。
- 【7歳】** 小学校入学。大和がからかわれる姿を目の当たりにする。本人も「僕なんていないほうが」と悲観的になり、親子で泣いていた。
- 【8歳】** 味や触感が混ざるとどうなるか、口の中を実験室に見立てることで少しずつ食事ができるようになってきた。
- 【9歳】** 過去の嫌だったことを言葉にすることができるようになっていく。
- 【10歳】** 「障害」とからかわれるクラスメイトをなぐさめ、一緒に大泣きする。思いやりの心は人一倍強い。
- 【11歳】** 自分の言葉で特別支援学級に在籍していることの意味や、みんなと違う部分・同じ部分を言葉にして伝えるようになる。

「がんばれ」の声よりも ともに泣ける心が必要

町教育課 学校教育係
と 戸高志 主査



現在、発達障害で悩む親子と、教育現場をつなぐ相談役として勤務しています。大和くんと初めて会ったとき、すぐに発達障害だと気づきました。経験から「私と同じだ」と感じたのです。私も幼少期は同じように苦しみました。お絵かきや弁当包みなどがみんなと同じようにできず、毎日が劣等感の連続。努力すればするほど笑われていました。朝がくるのがたまたまなく嫌で、夜中に目が覚めては泣いていました。当時は発達障害という認知度が低かったため、「おかしな子」という目で見られていたと思います。

さまざまです。心と体がつながらず、やらなければならぬことは理解できているのに、それができないで苦しんでいるのです。こうした子どもたちに私たちがしてあげられることは、「がんばれ」と励ますのではなく、苦しみの原因が何なのか、一緒に探してあげること。時間を重ね、子どもたちが目に涙を浮かべながら自分の言葉で悩みを伝えられたときは「言えたね（＝癒えたね）」と、私も涙があふれます。ともに泣ける心を感じたときが、初めて通じ合えたと思える瞬間です。

「参加しづらい社会」から、 「過ごしやすい社会」へ

都城市こども発達センターきらきら
小児科医 見玉由紀子 さん



先天的な脳の機能障害で発達の偏りが生じ、社会生活で困難を感じる状態を「発達障害」と呼びます。そして、その詳しい原因は、まだ解明されていません。

発達障害は、大きく分けて「自閉スペクトラム症」「限局性学習症（LD）」「注意欠如多動症（ADHD）」の3つに分類され、3つの症状が併存する人もいます。見た目には分かりにくいので誤解されがちですが、本人が怠けているわけでも、保護者のしつけが悪いわけでもありません。世の中には右利きの人が多く、左利きの人が少ないのと同じように、発達習得の順番が違ったり、感覚の偏りがあったりするだけの「発達マイノリティ（少数派）」なのです。誰にでも苦手なことがいくつかあると思

います。そのいずれかが極端に強く現れると、日常生活で生きづらさを感じるようになります。こうした子どもたちは、自宅だとリラックスでき、保育園や学校などの集団生活の中ではストレスを感じることも多くあります。ですから、保護者と関係機関とがそれぞれで「できること」と「できないこと」などの情報を伝え合い、子どもたちの悩みに早く気づいてあげることが大切です。「障害があるから参加しづらい社会」から「全ての人が過ごしやすい社会」へと変えていくためには、障害を解消する道具や施設を作る「バリアフリー」も大切ですが、周囲の無理解や、障害者本人の遠慮などをなくす「心のバリアフリー」が最も重要となります。

町では、就学に不安を抱える親子を対象に相談会や学校見学を行っています。一緒に悩みながら、少しずつ前に進んでいきましょう。いつでもご相談ください。

大和くんを支える人たち

成長が周りと違うことに悩み、孤独感を募らせていた大和くんと両親。

そんな家族を理解し、悩みから解放してくれる人たちは、すぐそばにいました。

「できた！」という自信が
子どもの可能性を広げる

三股西小学校
たいよう学級 担任
みやもとやすよ
宮元泰代 教諭

通常の学級に通う同年齢の子どもたちが、黒板に書かれている内容を見て、「私たちと同じ勉強をしている」と驚いたことがあります。たいよう学級の子どもたちは、決して学習が遅れているわけでも、できないわけでもありません。学び方が違うだけなのです。

子どもたちが、「できた！」で一日を終われたとき、その小さな自信が少しずつ前向きな心を育て、可能性を広げていくと信じています。子どもたちが、「自分に必要なものは何か」に気がつくことが大切で、私は、そのきっかけを作るたくさんの人の中の一人だと思っています。



人との関わりが
心を育てる

フレンドシップ・ハウス
児童クラブ
なかやまさこ
永山正江 さん

ここに集まるのは、ほとんどが通常の学級に通う子どもたちです。初めはみんなの輪に入ることができずにいた大和くんですが、ドッジボールで活躍できたことを機に、少しずつ自信をつける存在となっています。

熊本地震発生後には、率先して「僕たちができることはないか」と、募金箱を作った私たちや保護者に呼び掛け、日本赤十字社に自ら届けました。自分の心身の状態を両親と話し合い、理解でききたからこそ、臆することなく人と関わることでできているのでしよう。その関わりが大和くんの心を育てていると感じます。



発達障害ってなに？

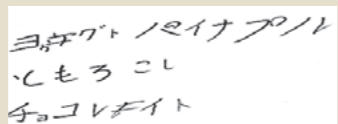
知的な遅れを伴うこともある

【注意欠如多動症】

- 注意散漫
集中力の維持が困難
- 多動
じっとしていることができない
- 衝動性
考えるより先に動いてしまう

【限局性学習症】

聴く・話す・読む・書く・計算するなどのどれか、またはいくつかの技能に見合わないほどできない



限局性学習症の児童が書いた字の例

「発達障害」は、先天的な脳の機能障害で、本人の怠けや家族のしつけが悪いわけではありません。

その症状や程度は一人一人異なり、障害が直ることはありませんが、できることを増やしていくことはできますので、周囲の理解がとても大切です。

《発達障害がある子どもと接するときのポイント》

- 失敗を叱らず、できたことを褒める
叱られると、極度に落ち込んでしまったり、逆に攻撃的になってしまったりする場合があります。努力を褒めたうえで、どうしたらうまくいくかを具体的に説明しましょう。
- 善悪の区別やルールは、具体的に伝える
ルールを守れないときに、「だめ」と注意するだけでは、理解できない場合があります。なぜいけないのか、どうすればいいのかを具体的に伝えましょう。

【自閉スペクトラム症】

- 社会性の障害
他の人との交流が上手できない（孤立型、受け身型、積極・奇異型）
- コミュニケーションの障害
表現や言葉の理解、使い方が不自然、その場の空気や相手の表情を読むことが苦手
- 想像力の障害
ごっこ遊びができない、同じ動作の繰り返しやこだわりが強いことが多い

※日本精神神経学会が平成26年に発表した症名を記載しています

子どもの可能性を育むまちへ

歴史的偉人も

発達障害で悩んでいた？

歴史的発明家、トーマス・アルバ・エジソンは、子どものときに発達障害があったのではないかとされています。小学校の授業では、あらゆることに疑問を投げかけては授業を中断させて教師を困らせ、学校から見放されてしまったそうです。

そんなエジソンの理解者となったのは、母親でした。自宅で個人授業を行って、エジソンの「なぜ？」に徹底的に付き合ったのです。発明家として成功を取めたエジソンは、「母が居なければ私は発明家になっていなかっただろう」と、自分を理解し、支えてくれる人の大切さを語っています。

エジソンの他にも、歴史的偉人の中には発達障害があったのではないかとされている人たちが数多くいるのです。

現代でも、ミュージシャン、評論家や俳優など、多くの著名人が発達障害で悩んでいた過去を告白しています。

子どもの可能性は無量大

文部科学省が昨年9月に発表した「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」では、不登校児童生徒数が過去5年間増加し、平成26年度には12万2902人となりました。しかし、家庭や学校での関わり方を変えたことで、半数以上が登校できるようになった、または好ましい変化がみられるようになったという結果が出ています。

悩みを抱えている子どもたちの多くは、誰かに助けを求めて孤独に陥っています。そんなとき、悩みを打ち明ける場所があることで前向きな気持ちになれるのです。

人は、孤独を感じているときに夢を持つことはできません。子どもころに悩んでいたエジソンが、母の支えによって発明家として歴史に名を残したように、全ての子どもたちには無限の可能性があり、その可能性を信じて支えてあげられるのは、そばにいる私たちなのです。

なくしていく心のバリア

私たちの周りには、考え方も性格もさまざまな人たちが暮らしています。そして、その誰もが快適に暮らしたいと望んでいるはずなのです。

児玉医師は「誰もが快適に暮らせる社会とは、心のバリアフリーが重要」と話しました。しかし、大和くんは「みんなと一緒に過ごせるようにがんばる」という言葉を口にしました。もし、理想的な社会であれば、純粹な夢をかなえるために、無心で野球に取り組むことができるはずなのです。

便利な道具の発明や施設の整備も大切です。しかし、社会に対して積極的に関わることで、きないでいる人たちに対して、「どう接していいかわからない」という心のバリアが残るかぎり、誰もが快適に暮らせる社会は実現しません。では、どうすれば誰もが暮らしやすい社会になるのでしょうか。

地域で個性を理解し、 子どもの夢を支えるまちへ

大和くんは、周囲とは異なる自分に悩み、「ぼくなんかいいほうがいい」と、悲観的な発

言を繰り返してばかりいました。しかし、たいよう学級や子ども発達支援センターで、自分を理解してくれる人たちに出会い、温かい支えの中で「メジャーリーガーになる」という大きな夢を持つまでに成長しました。

大和くんを取り巻く環境のようには、一人一人の個性を理解し合えば、偏った見方は自然となくなっていくはずなのです。それは、目の前にいる人を尊重するということ。子どもでも大人でも、性別や障害の有無も関係ありません。そして、私たちには、心のバリアを取り払う手段をいくつか持っています。その一つに「あいさつ」があります。あいさつは、相手を認識して行う行為です。

「おはよう」。
「こんにちは」。
「こんばんは」。
まずは、身近なあいさつで心の距離を一つ近づけてみることから始めてみましょう。

全ての子どもたちが自信を持って自分の夢を話してくれるまちへ。そのたくさんさんの夢を私たちみんなで見守り、一つ一つを実現していったとしたら、このまちには、大きな希望とたくさんの笑顔があふれるはずなのです。



周りから「障害」って言われて泣いていたときもあつたけど今は何を言われても気にしない誰にだってできないことがあるだからぼくは自分にできることをやる

ぼくのことを分かってくれる

家族、友達や先生たちがいるから

「そのままでもいいよ」って

言ってくれるから

自分に合ったやり方で

夢を叶えるんだ

子どもの可能性を育むまちへ

そのまま、いいんだよ



皆さんの健康と医療を守る 国民健康保険

国民健康保険の仕組み

国民健康保険（以下国保）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。その運営を町が行っています。

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料で、医療機関への支払いを行っています。

収入（保険料の収納率）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。財政の健全化に協力をお願いします。

一人当たりの医療費

平成27年度の町国保における一人当たりの医療費は37万3803円となっています。

県内26市町村中13番目となっていますが、県内の平均は36万9951円となっていて、平均値よりも高い状況にあります。

また、この額は年々高くなる傾向にあります。

「治療」の前に、まず「予防」を！

- ・病気を未然に防ぐため、また、病気を早期に発見し、治療するためにも、年に1回は健康診断を受けましょう。
- ・町国保では、40歳以上の人を対象として生活習慣に重点を置いた特定健診を毎年実施しています。平成28年度の指定医療機関での個別

国保の加入・脱退は届け出が必要です

・届け出には全て個人番号（マイナンバー）の記入が必要です。個人番号カードなどをお持ちください。世帯主以外の人が届け出をする場合は「委任状」が必要です。加入・脱退などがあつたときには14日以内に届け出をお願いします。



緊急の場合を除き、平日の時間内に受診しましょう

休日や夜間の緊急医療機関は、急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。また、時間外診療や休日・夜間の受診は割増料金となり、自己負担も大きくなります。急病などのやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。

「はしご受診」をやめ、信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。「はしご受診」をすることは、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬などでかえって体に悪影響を与えてしまう恐れがあります。信頼できる「かかりつけ医」を持ち、気になる症状があれば相談し、必要であれば「かかりつけ医」から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）

健診は6月～10月に実施しました。※自己負担の費用は500円です。

- ・7月～11月に実施する、集団検診は無料で受診できます。
- ・受診できなかった人は来年度に受診しましょう。実施時期は「広報みまた」や回覧でご案内します。

加入の届け出が遅れると…

- ・国保加入の届け出が遅れた場合は、他の健康保険をやめた月までさかのぼって国民健康保険を納めなければなりません。
- ・保険証がない期間、病院などの支払いが全額自己負担となります。

脱退の届け出が遅れると…

- ・国保の保険証で診療を受けてしまうと、国保が負担した医療費を後日返還することになります。
- ・国保を脱退する手続きをしないと、他の保険料と国保税を二重に納めることになります。

	届け出が必要なとき	届け出に必要なもの
加入	他の健康保険をやめたとき、被扶養者でなくなったとき	印かん、職場からの資格喪失連絡票
	他の市町村から転入してきたとき	印かん、転出証明書
脱退	他の健康保険に加入したとき、被扶養者になったとき	印かん、国保と職場の両方の保険証、または資格取得連絡票
	他の市町村へ転出したとき	印かん、保険証
その他	修学のため他市町村に住むとき	印かん、在学証明書、保険証
	保険証をなくしたとき	印かん、身分証明書

とは、最初に作られた薬（先発医薬品・新薬）の特許が切れてから作られた薬で、厚生労働省で新薬と効き目や安全性などが同じと認められた薬です。新しい薬を開発するための経費がかからない分、ジェネリック医薬品は安い価格で提供されます。ジェネリック医薬品の使用は医療費の節減になります。医療費を節減することは、自己負担の軽減だけでなく、国保の保険料など医療保険の負担軽減にもつながります。ジェネリック医薬品の使用方法などは、医師や薬剤師に相談しましょう。

柔道整復師の正しいかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）は医師ではないため、施術の行為が限定されています。また、保険証が使えない場合と使えない場合がありますので、次の内容を参考にして受診してください。

- 保険証が使える場合
 - ・外傷性の捻挫、打撲
 - ・医師の同意がある場合、骨折の応急処置、脱臼の施術
- 保険証が使えない場合
 - ・日常生活の単純な肩こり、腰痛など
 - ・症状の改善がみられない長期の施術
 - ・スポーツなどによる肉体的疲労改善のための施術

もう受けましたか？『特定健康診査（健診）』

本年度最後の健診です

町では、6月から特定健康診査と後期高齢者健康診査を実施しています。健診の目的は、心筋梗塞や脳卒中の前兆となる「メタボリックシンドローム」を早期に発見して、その予防に取り組むことです。

次のとおり「本年度最後の集団健診」を行いますので、まだ受けていない人は、この機会に受けましょう。

- 実施日＝11月20日（日）
- 受付時間＝午前9時～11時

- 場所＝町健康管理センター
- 受診費用＝無料
- 対象者＝40歳～74歳の町国民健康保険の加入者
後期高齢者医療制度の加入者
- 必要なもの＝①保険証
②受診票（横長の二つ折りで対象者には事前に個別郵送しています）

※①②の両方がないと受診できません。
※受診票がない場合は、再発行ができますので、国保年金係（☎52-9632）までご連絡ください。





県内外の中学生が力走 南九州中学校駅伝競走大会



9月24日に、第18回三股町南九州中学校駅伝競走大会(町体育協会・三股陸上クラブ主催)が開催されました。町立文化会館西側をスタート・ゴールとする同大会には、県内外から男女計23校、44チームが参加。女子は全5区間10キロを、男子は全7区間20キロを争いました。三股中駅伝部(福本優監督、28人)からは、女子が2チーム、男子は1チームと木城中との合同チームの2チームが出場。女子の部は、三股中学校Aが6位入賞。男子は11位という結果でした。懸命にたすきをつなぐ選手たちの姿に、沿道からは温かい声援が送られています。また、駅伝競走終了後には2キロのロードレースも開催されました。



「この悔しさをばねに、全員の意識を上げて次の県大会地区選では優勝したいです」
男子主将 二見拓希くん (三股中3年)

「去年の優勝を守ることができず残念でした。全員で良い状態を作り、県大会優勝を目指します」
女子主将 米田藍子さん (三股中3年)



9月育成品評会 木下登さん優等首席

9月7日、都城地域家畜市場で開催された「9月育成品評会」(JA都城主催)で、木下登さんが飼養している「さゆり」号が、生後14・3カ月以上の育成牛が出場する第1類の部で優等首席に選ばれました。木下さんが首席を獲得するのは今回が初めてです。

「成績が残せなかったのは周囲の手厚い支えがあったからで、両親から受け継いだ思いを次の世代にも伝えていきたいです」
参加者 木下登さん (中米在住)



高齢者の交通安全意識を高める シニアドライバーズコンテスト

9月27日、都城ドライビングスクールで、「地区公民館対抗シニアドライバーズコンテスト」が開催されました。これは、都城警察署が高齢者の交通安全意識を高めるために実施しているもので、今年で3回目。この日は、三股・都城の14公民館から65歳以上の計70人が参加しました。

「バックモニターに頼って目視確認が足りないことに気付きました。参加したことで安全意識が高まりました」
参加者 伊達博美さん (東植木在住)



町女団連、熊本復興の一助に 益城町に義援金

9月28日、町女性団体連絡協議会(森昭生会長)が熊本県益城町役場を訪問し、西村町長に義援金を手渡しました。これは、同協議会が震災発生からこれまでの活動を通して、会員や一般へ募金を呼び掛けるなどして集めたものです。

「地域はもとより、全国とのつながりや連携の大切さを痛感します。この恩返しは復興という形で返したいと思っております」
益城町 西村博則町長



会員同士の親睦を深める グラウンドゴルフ大会

9月30日、町老人クラブ連合会(大浦芳英会長、1259人)が、「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。これは、健康で豊かな老後の生活の育成と、高齢者相互の親睦を図ることを目的に、毎年開催されているものです。この日は、町内25クラブから232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。参加者は、地区の枠を越えて交流を図り、会場には笑い声が響いていました。



小さな善意を大きな力に 赤い羽根共同募金開始式

10月3日、町総合福祉センター「元気の杜」で、町共同募金委員会による「赤い羽根共同募金運動開始式」が行われました。これは、中央共同募金会が主催する全国的な取り組みの一つで開催したものです。この日は、厚生労働大臣などのメッセージ伝達が行われたあと、木佐貫町長から自治公民館連絡協議会ほか3団体に赤い羽根が伝達されました。その後、伝達を受けた各団体は、町内3カ所に分かれ、街頭で募金の呼び掛けを行いました。



黄金色の稲穂に歓声 長田小児童が稲刈り体験

10月7日、長田小学校(岡本佳三校長、25人)の全校児童が、同校南側の田んぼで稲刈りを体験しました。これは、6月に田植え体験をした稲が収穫時期を迎えたもので、子どもたちは鎌を使って丁寧に刈り取っていました。9月に上陸した台風16号の影響で稲のほとんどが倒れてしまいましたが、地域の人たちの協力もあって、無事に収穫は完了。精米された米は、収穫祭を行い、おにぎりなどにして食べるほか、協力者へのお礼として振舞われます。



福祉活動への理解深める ボランティアまつり

10月15日、町総合福祉センター「元気の杜」で「第20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。これは、地域福祉向上を図る目的で毎年行われているものです。この日は、物販売や創作コーナーのほか、メインステージでは、舞踊、演奏や伝統芸能などが約800人の来場者を楽しませました。現在、ボランティア連絡協議会の登録は23団体。ボランティアの輪は着実に広まりつつあります。



教育活動の成果を発表 文教みまたフェスティバル

10月15日、町立文化会館で、町教育委員会主催の「文教みまたフェスティバル」が開催されました。町教委は10月の第3土曜日を「三股町教育の日」と制定。これを記念して開催するもので、今年で3回目となります。この日は、PTAの実践事例発表、児童の意見作文発表や国内外海外派遣事業の成果報告などが行われました。また、本町の歴史を物語にした演劇「風びより」語り継がれること」では三股中学校生徒が熱演。会場は大きな拍手が鳴り響いていました。



参加者 小田信治さん (西植木在住)



参加者 榎田あつ子さん (手話サークル所属)



参加者 時任竜丞くん (長田小6年)



参加者 大島舞美さん (都城東高等学校生徒会長)



参加者 榎山小PTA会長 外戸保友二さん (榎山在住)

～大人も一緒に「食育」～
★楽しく・賢く・きちんと食べる★

いきいきげんき!

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

ビタミン類は少ないですが、水溶性食物繊維のイヌリン、不溶性食物繊維のセルロースやリグニンなど食物繊維が豊富です。食物繊維は腸内で水分を吸収し、腸の運動を活発にします。
※材料は全て1人分です。

◎主食 ご飯

168kcal 塩分0g
材料 ご飯…100g

◎副菜 たたきゴボウ

57kcal 塩分0.2g

材料 ゴボウ…50g、すりゴマ…小さじ1、酢…小さじ1/2、砂糖…小さじ1/4、塩…小さじ1/12、しょうゆ…小さじ1/6
作り方 ①ゴボウは太いものは4つ割りにして長さ5cmに切る。酢を少々入れた湯で、軟らかく煮る。②調味料を混ぜ合わせておく。③ゆでたゴボウを取り出し、すりごまなどで軽くたたき、合わせ酢に30分以上漬込む。

◎主菜 ブリのソテー野菜あんかけ

236kcal 塩分1.6g

材料 ブリの切り身…1切れ、酒…小さじ1、小麦粉…小さじ1、油…小さじ1、ショウガ…少々、ニンジン…10g、長ネギ…10g、シイタケ…10g、チンゲン菜…20g、だし汁…50g、しょうゆ…小さじ1と1/2、酒…小さじ1/2、片栗粉…小さじ1
作り方 ①ブリは酒をかけておく。②ショウガはみじん切り、ニンジン、シ

イタケ、チンゲン菜は細切り、長ネギは斜め薄切りにする。③ブリに小麦粉を薄くまぶし、フライパンに油を引いて中火で両面を焼き、取り出す。④そのままのフライパンで野菜を炒める。⑤野菜がしんなりしたらだし汁としょうゆ、酒を入れ、煮立ったら少量のだし汁で溶いた片栗粉を入れる。⑥ブリを皿に盛り付け、野菜あんをかける。

◎もう一品 カボチャ団子

141kcal 塩分0g

材料 カボチャ…20g、白玉粉…20g、水…15～25g、粒あん…20g
作り方 ①カボチャは種と皮を除き、適当な大きさに切り、軟らかくゆで、水気を切る。②カボチャと白玉粉を混ぜ、水を加えて耳たぶくらいの軟らかさにこねる。④丸めた団子を沸騰した湯でゆでて、冷水に入れる。⑤水気を切り、粒あんを添える。

◎副菜 白菜の豆乳スープ

84kcal 塩分1.4g

材料 白菜…70g、ロースハム…1枚、シメジ…20g、油…小さじ1、だし汁…60g、豆乳…60g、こしょう…少々、塩…小さじ1/8、しょうゆ…小さじ1/2
作り方 ①白菜とハムは長さ3cmの短冊切りにする。②シメジは小房に分ける。③油を熱し、具をさっと炒め、だし汁を加え軟らかくなるまで煮る。④豆乳、しょうゆを加え、沸騰直前で火を止め、こしょうをふり、味を調える。



前回の『おはよう、わが町』の様子

稽古の様子

Culture 文化会館
Mimata
●問い合わせ
三股町立文化会館
〒889-1901 三股町大字榊山3404-2
TEL.51-3462 FAX.51-3561

●私の町の物語

11月26・27日、文化会館プロデュース公演『おはよう、わが町』が行われます。この公演は、町総合文化施設開設15周年記念の町民参加型演劇公演で、5年前、10周年を記念して上演された作品の再演となります。

構成・演出は、劇団こぶく劇場を主宰する永山知行さん。演劇ワークショップ「みまた座」の演劇監督や、演劇の本を書く戯曲講座「せりふ書いてみる?」の講師を13年間務めています。また、町民参加型の演劇祭「まちドラ」も立ち上げから5年間ディレクターを務め、演劇を通して、本町の人のつながりを広げてきた人物の一人です。

物語は、昭和23年、村から町へと生まれ変わった三股町。駅前で小さな商店を営む西畑家と、町医者の上石家、そんなどこにでもある二つの家族が主人公のお話です。台本は、過去の戯曲講座

受講生9人が書き上げ、それを永山さんが構成しました。アメリカの劇作家、ソントンウィルダールの「わが町」をベースに本町の物語へと再構成し、昭和から現代までの本町の歴史に触れることができる作品です。

出演は、公募で集まった町民30人。7月から、学校や仕事を終えて夜間に集まり稽古を積んできました。その演技は一人一人の人生がにじみ出て、昭和の懐かしいイメージを広げてくれます。また、みまた座13期生の子どもたち、こぶく劇場劇団員、梶山棒踊り保存会、勝岡小学校の合唱団も出演します。15年という時間の積み重ねで生まれた、まさに、本町でしか観ることのできない地産地消の演劇です。

昭和から平成の三股で描かれる、心温まる家族の物語『おはよう、わが町』。私たちが住むまちの、昔と今を、あらためて感じてみませんか? 皆さんのご来場をお待ちしています。

外国語指導助手のコーナー

アイオワ・ナイス

アメリカのアイオワ州出身のリブリー・カラリーです。大好きなことは、絵を描くこと、秋、デイズニー、そしてしゃぶしゃぶです。アイオワ大学で日本語を専攻し、第二言語としての英語と日本語の教養を勉強しました。夢はアメリカで日本語教師になることです。アイオワ州は、アメリカ中央部の少し北にあります。トウモロコシ、豚肉、マメの産地で知られています。もう一つの特産は、アイオワ人です。アメリカで「アイオワ・ナイス」という言葉がよく使われ

ます。普通の優しさもある、アイオワらしい優しさもあるという意味です。あるいは、アイオワ人はすごく優しいという意味です。アメリカの中でも優しい性格の人が一番多いかもしれません。宮崎県民も日本の中で一番優しいと聞いたことがあります。私は、これから「宮崎・ナイス」を実感したり、「アイオワ・ナイス」を皆さんにみせたいと思います。私を見つけたら気軽に声を掛けてください。よろしくお願ひします。



リブリー・カラリー

●秋の夜長、読書を楽しみませんか

読書の秋です。町立図書館から、皆さんにおすすめの本を紹介します。「ツバキ文具店」小川糸/著 幻冬舎 伝えられなかった大切な人への思い。あなたに代わって、お届けします。ラブレター、絶縁状、天国からの手紙。鎌倉で代書業を営む鳩子のもとに、今日も風変わりな依頼が舞い込みます。「ふるさとにかえりたい」リミヨおはあちゃんヒバク島の島 羽生田有紀/文 島田興生/写真 子どもの未来社

今から62年前、日本のずっと南にあるマーシャル諸島共和国で水爆プラボの実験が行なわれました。今も、ふるさとに帰れずにいるリミヨおはあちゃん。水爆実験が地球に与える影響について知る写真絵本です。(厚生労働省子どもたちに読んでほしい本選定図書)

●蔵書点検のため長期休館します

町立図書館は、11月16日～24日まで、

館内資料一斉点検のため休館します。この一斉点検は、資料が所定の場所にあるか、資料の破損や紛失がないかなどを調べるものです。休館中、本は返本ポストに返すことができますが、DVD、CD、ビデオは開館してから受付に直接お返しください。なお、11月12～13日は、ふるさとまつりが開催され、施設周辺の混雑が予想されますので休館します。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願ひします。

●全国訪問おはなし隊がやってくる

本の楽しさを子どもたちに伝えるため、全国を巡回している「全国訪問おはなし隊」が宮崎県にやってきました。4トラックのキャラバンカーに、たくさん積まれた絵本を野外で読むことができ、隊員による絵本の読み聞かせも行われます。町立図書館への訪問は、12月3日の午前10時30分から11時30分です。休館案内は、21ページくらしのカレンダーをご確認ください。



前回の蔵書点検の様子



前回のキャラバンカーの様子

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

「三股町表彰式」を開催します

町では、毎年、町政の振興、町民の福祉増進、産業や文化の発展などに功績のあった人や、町民の模範と認められる活動をした人を表彰しています。式典には誰でも参加できますので、みんなで受賞者を祝福しましょう。

※式典に最後まで出席した人全員に、花の球根セットをプレゼントします。

■開催日＝11月3日(木・文化の日)

■時間＝午前10時開式

※午前9時30分受付開始

■場所＝町立文化会館

■問い合わせ＝
企画政策課 地域政策係
☎52-1114

11月は児童虐待防止推進月間です

～さしのべてあなたのその手 いちはやく～

全国の児童相談所が平成27年度に対応した児童虐待の件数は、集計を始めた平成2年度から25年連続増加しています。その数は、10万3260件(速報値)と過去最多を更新し、初めて10万件を突破しました。

虐待の内容別では、暴言や面前DV(親が子どもの目の前で配偶者や親族に暴力をふるうこと)などの「心理的虐待」が47.2%と最も多く、次いで殴る・蹴るなどの「身体的虐待」が27.7%を占めています。

児童虐待は、子どもの健やかな成長を損ない、長期にわたって心身に影響を与えます。子どもの心身の成長や人格の形成に深刻な影響を与えるだけでなく、次の世代に引き継がれる恐れもあります。

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ましょう。

【相談窓口】

- ・福祉課 児童福祉係 ☎52-9060
- ・都城児童相談所 ☎22-4294
- ・児相相談所全国共通ダイヤル

189(いちはやく)番

※相談(通告)は匿名でも可能です。
※連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

■問い合わせ＝
福祉課 児童福祉係
☎52-9060

保育園などの入園受付が始まります

入園希望者は、新規・継続にかかわらず、各施設へ早めにお問い合わせください。退園・転園希望者も早めに各施設または福祉課へお知らせください。現在入園している児童は、施設を通じて案内します。申し込みは、次の要領で行ってください。

■申込書類配布日＝12月1日(木)から
■申込書類配布場所＝希望する認定子ども園、保育園、幼稚園

※各施設で児童数を把握する必要があるため、書類の受け取りや提出は、必ず希望する施設でお願いします。

※1号認定の申し込みは、施設での内定後に申込書の提出をお願いします。
※1号と2号の併願の場合は、2号認定での受け付けとなります。

■受付期間＝12月1日(木)～22日(木)まで

※受付期間以降も受け付けますが、期間内に必要書類を提出した人を優先します。

■提出書類＝

【新規入園者】

- ・支給認定申請書兼入園申込書(児童1人につき1部)
- ・就労証明書(2・3号認定を申請する人)

【継続利用者】

- ・現況届(児童1人につき1部)
- ・就労証明書(2・3号認定を申請する人)

【追加書類が必要な世帯】

- ①1月2日以降に町内に転入した世帯(新規利用者のみ)
- ・平成28年度所得課税証明書(両親分)…平成28年1月1日現在、住民票があった市町村からお取り寄せください。

②ひとり親世帯…児童扶養手当を受給しておらず、母子・父子家庭医療費受給資格者証をお持ちでない人(新規・継続利用者全員)

・戸籍謄本

※その他書類の提出が必要になる場合もあります。

※必要書類を提出しない場合は、入園できませんのでご注意ください。

※定員の関係上、第1希望に入園できない場合もあります。

※町外の保育園、認定こども園(2・3号認定)は、新規の入園に制限がありますので、福祉課にご相談ください。

■面接＝日程などの詳細は、11月15日号回覧、町公式サイトまたは各施設からお知らせします。

■認定区分＝

【1号認定】満3歳以上で、保育を必要としない児童。幼稚園や認定こども園が利用できます。

【2号認定】満3歳以上で、保育を必要とする児童。保育園や認定こども園が利用できます。

【3号認定】3歳未満で、保育を必要とする児童。保育園や認定こども園が利用できます。

■問い合わせ＝
福祉課 児童福祉係
☎52-9060

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

【年末調整・確定申告まで大切に保管してください】

①国民年金保険料は、社会保険料控除の対象です

国民年金保険料(以下「保険料」)は、納めた全額が所得税や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、1年間に納めた保険料(納付見込みを含む)を証明する書類の添付などが必要です。

②控除証明書は毎年11月上旬に送付

します

1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付した人には、「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ので、年末調整や確定申告のときには必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。証明内容は、納めた保険料額と、年内に納めることが見込まれる場合の納付見込額です。納め忘れなどがある場合も、年内に納めれば、今年分の控除として申告することができます。

③2月上旬に送付される場合もあります

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日までに初めて保険料を納付する人には、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

④年末調整や確定申告のときに家族宛てに送られた控除証明書を添付してください

家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族宛てに送られた控除証明書を添付のうえ、申告してください。

※不明な点は、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」の問い合わせ先までご連絡ください。

■問い合わせ＝
ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004(ナビダイヤル)
「050」で始まる電話でかける場合
☎03-6630-2525

※控除証明書専用ダイヤルの開設期間は、11月1日(金)～平成29年3月15日(水)、開設時間は、平日の午前8時30分～午後7時と、第2土曜日の午前9時～午後5時です。

平成28年度「秋季全国火災予防運動」を実施します

火災が発生しやすい時季を迎えます。

火災での死者をなくすため、火の取り扱い、火の元には十分注意し、住宅用火災警報器を設置・点検しましょう。

■実施期間＝11月9日(水)～15日(火)

■防火標語＝「消しましょう その火その時 その場所で」

■問い合わせ＝
都城市消防局予防課
☎22-8884

宮崎県東京学生寮の入寮者を募集しています

東京都や、その周辺の大学などに入学予定の男子学生を対象に、東京学生寮の入寮者を募集します。

■応募資格＝

- ①来年4月に、大学、短期大学および2年以上の専修学校専門課程に入学予定の男子学生で、保護者が県内に住んでいる人。
- ②入学した場合、住居に困窮する人。
- ③経済上の理由で入寮が必要な人。
- ④寮費などの納入金を支払う能力がある人。
- ⑤健康で、共同生活を営むことができる人。

■寮費＝現行月額 1万9,100円(電気代は実費) ※食事の提供はありません

■入寮期間＝平成29年4月1日～3月31日

■受付期間＝平成29年1月6日(金)まで

■申込手続＝入寮申込書(様式第1号)に次の書類を添付のうえ、募集期間内に直接お持ちになるか、郵送で申し込んでください。※1月6日必着

- ①上半身の写真1枚(縦3㍎、横2.5㍎)を申込書に貼り付けてください
- ②健康診断書(受診機関が発行するもので構いません)
※身長、体重、視力、聴力、血圧、検尿、胸部X線および医師の所見が必要
- ③世帯全員の年間所得を証明する書類
- ④返信用封筒3通(封筒は定型長3で宛名を記入し、82円切手を貼

ること)

■提出・問い合わせ＝
宮崎県東京学生寮
☎03-3263-5068
県総務部総務課
☎0985-26-7290

町内で還付金詐欺被害が発生しました

10月4日、町役場職員を装った還付金詐欺が発生しました。町内に住む被害者宅の固定電話に「払戻金があるので、ATMで手続きをしてください」と電話があり、都城市内の商業施設で男の指示どおりにATM(現金自動預け払い機)を操作したところ、他人名義の口座に振込送金されたものです。

【被害に遭わないために】

- ・町役場職員がATMでの操作を指示することはありません。
- ・犯罪者は、「時間がない」などと言って被害者を焦らせ、巧妙な口口で現金を奪おうとします。お金に関する電話がかかってきたら、必ず、警察、家族や知人に相談しましょう。
- ・留守番電話にしておき、知っている人にだけ電話をかけるようにしましょう。

■問い合わせ＝
総務課 危機管理係
☎52-1110

愛のご寄付

●寄付者一覧

平成28年9月1日から9月30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
別府さち子	母	上牧久子	99	都城市	3万円
橋口フジ子	夫	正義	78	今市	3万円
原村光廣	母	好子	89	小鷲巣	3万円
大久保トシ子	夫	和昭	80	下新	3万円
森洋子	母	タメ子	93	蓼池	3万円
久保国忠	妻	和子	83	田上	5万円
立山美英	母	サク子	92	上新	3万円
内村ナミ	夫	重善	88	椽田	5万円
上西辰彦	父	次男	88	上米	5万円

Children

子ども

健康管理センターからのお知らせ

●健康管理センター ☎52-8481

●赤ちゃん健診・相談

- 期日=12月1日(木)
- 受付時間=午後1時～1時30分
- 対象者=
 - ・健診=平成27年11月・平成28年5月、9月生まれの乳児
 - ・相談=平成28年1月、3月、7月生まれの乳児
- 持ってくるもの=母子健康手帳

※子どもの月齢に応じて医師の診察を行います。おっぱい相談や栄養相談も実施しますので、ぜひご利用ください。(おっぱい相談希望者は、タオル3枚程度をお持ちください)

●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:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、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が、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中に亡くなるケースが多いこと、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが、研究で分かっています。これらはいずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思う必要はありません。

日ごろの子育てを再確認し、おらかな気持ちで子育てをしましょう。

うつぶせ寝は避けましょう。

たばこはやめましょう。

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

●子育て支援センターに遊びにきませんか?

子育て支援センターは、町総合福祉センター「元気の杜」内にある、親子で遊べる広場です。未就学の子どもと、その保護者が利用できます。※保護者同伴が原則です。

月・火・木・金曜日の午前9時～正午までセンターを開放しています。また、開放日に合わせて親子で楽しめる行事や教室を毎月行っています。

子どもと遊べる場所を探している、友達をつくりたいというお母さんたちは、ぜひ親子で遊びに来てください。

《今後の催し》

●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=11月15日(火)・12月13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

●友達つくろう!一緒にあそぼう!

子育て中のママたちのサークル「いもん子クラブ」と手遊びや製作などを通して触れ合いましょう。

- 期日=11月17日(木)
- 時間=午前10時～11時

●救急法講習会

子どもへのAEDの使用法と心配蘇生法を学びます。

- 期日=11月29日(火)
- 時間=午前10時30分～11時30分

●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=12月1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と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

育児を頑張り過ぎていませんか?地域の人に甘えてみませんか?1人で悩まず、まずは気軽に相談してください。

●ファミリー・サポート・センターの利用助成を始めました

子ども1人1時間あたり200円の利用助成が始まりました。助成後の利用料金は次のとおりです。

利用時間	1時間あたりの利用料
月～金(祝日を除く) 午前7時～午後7時	基準額……………600円 【助成後】……………400円
早朝・夜間および土・日・祝日	基準額……………800円 【助成後】……………600円

※子どもを2人以上預ける場合は、これまでどおり2人目から半額ですが、助成は1人目だけとなります。

※1時間以上の利用で延長をした場合は、30分以内であれば半額、30分以上は1時間の金額となります。助成額も同様に、30分までは100円、30分以上は200円を助成します。

●まかせて会員を随時募集中です。

次回の講習日は平成29年2月8日です。希望する人は、お電話をください。講習日が近くなりましたら、はがきでお知らせします。

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

●リズムウォーキング

- 期日=11月21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します。

●高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう

予防接種は、感染や重症化を防止し、まん延防止を図るためのものです。希望する人は早めに受けましょう。次の対象者は、接種費用を助成しますので、詳しくはお問い合わせください。

※非課税世帯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、全額自己負担となります。各医療機関で設定している接種料金をお支払いください。

■対象者=町内に住民票があり、次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、日常生活が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、免疫機能に日常生活が不可能な程度の障害がある人。

※②に当てはまる人は、身体障害者手帳などを医療機関にお持ちください。

■接種期間=12月31日(土)までの指定医療機関診療時間内

■接種回数=1回

■自己負担額=1,400円(町が2,800円を負担)
診察のみの場合、自己負担はありません。(町が1,850円を負担)

生活保護世帯の人(ただし、接種日現在65歳以上の人)は料金が免除されます。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=町内、都城市の指定医療機関

予約が必要な医療機関がありますので、医療機関へご確認ください。

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

●認知症初期集中支援チームをご存知ですか?

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けるために、町では認知症の人やその家族へ早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を配置しています。

《認知症初期集中支援チームとは》

複数の専門職が、認知症の疑いがある人、認知症の人とその家族を訪問し、初期の支援を包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行うチームです。認知症の専門医による鑑別診断などを踏まえて、観察・評価を行います。

《チームのメンバー》

- ・認知症専門医
- ・医療と介護の専門職
(保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士など)

《支援対象者》

自宅で生活する40歳以上で認知症が疑われる人、または認知症の人で、以下のいずれかに該当する人となります。

- ①医療・介護サービスを受けていない人、または中断している人で、以下のいずれかに該当する人。
 - (ア)認知症疾患の臨床診断を受けていない人
 - (イ)継続的な医療サービスを受けていない人
 - (ウ)適切な介護保険サービスに結びついていない人
 - (エ)診断されたが、介護サービスが中断している人
- ②医療・介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状が顕著なため対応に苦慮している。

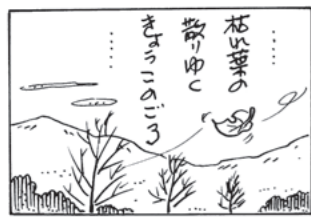
※認知症かな?と思ったときや認知症で困ったときは気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。

●足もと元気教室

■日程=11月15日～12月14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	11月18日(金) 12月2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1日(木)
第3地区	午後1時30分～3時	第3地区分館	11月17日(木) 12月8日(木)
第4地区	午前9時30分～11時	第4地区分館	11月16日(水)
第5地区	午後1時30分～3時	轟木集落館	11月21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	11月16日(水)
蓼池	午前9時30分～11時	蓼池児童館	11月24日(木) 12月1日(木)
餅原	午前9時30分～11時	餅原研修館	11月21日(月)
下新	午前9時30分～11時	第7地区分館	12月9日(金)
今市	午前9時30分～11時	今市児童館	12月5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30日(水) 12月14日(水)
花見原	午前9時30分～11時	花見原地区 コミュニティセンター	12月7日(水)
第8地区	午前9時30分～11時	第8地区分館	11月25日(金)
第9地区	午後1時30分～3時	第9地区分館	11月30日(水) 12月14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日～14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

『まちの実り』



稲刈り学習

長田小学校(岡本佳三校長、25人)の全校児童が、小学校南側の田んぼで稲刈り学習を行いました。地域の協力を得て1把ずつ丁寧に鎌で刈り取り、脱穀まで体験。愛情を込めて実った米は、子どもたちを大きく育てる栄養となります。そして、子どもたちの経験と、そこで生まれる満面の笑顔は、まちの実りであり、大切な宝物です。

みまた 暮らしのカレンダー

11月1日(火)～12月11日(日)

※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。

◎11月の予定

1	火	・可燃物	
2	水		
3	木	・可燃物	
4	金	・可燃物	
5	土		
6	日		
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		・図書館休館日
13	日		
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	・図書館休館日
18	金	・可燃物	・図書館休館日
19	土		・図書館休館日
20	日		

21	月	・可燃物	・図書館休館日
22	火	・可燃物	・図書館休館日
23	水		
24	木	・不燃物	・図書館休館日
25	金	・可燃物	
26	土		
27	日		
28	月	・可燃物	・図書館休館日
29	火	・可燃物	
30	水		

◎12月の予定

1	木		
2	金	・可燃物	
3	土		
4	日		
5	月	・可燃物	・図書館休館日
6	火	・可燃物	
7	水		
8	木	・白色トレイ・ペットボトル	
9	金	・可燃物	
10	土		
11	日		

12月のある日、当時19歳の私は、とび職をしており、他の会社の人たち5人と乗り合わせ、3時間かけて他県の現場まで向かっていました。帰り道、年齢が一番若いという理由で私が運転することになりましたが、クリスマス・イルミネーションを見に行く人たちが大渋滞しており、車が全く動かず、イライラしながら運転していました。その途中、コンビニに寄り、やがて、私以外の4人全員がビールで乾杯をして騒ぎ始めました。私はむしろしゃべりたがっていたこともあり、渋滞を避けるため脇道に入り、早く帰りたい一心でスピードを出しました。そのとき、後部タイヤからバンツと音がしたかと思うと、すぐに車のバランスが崩れ、2、3度蛇行した後、道路脇の看板の支柱に車を激突させました。私の意識が戻ったのは救急車の中でした。私自身も大怪我をしていたので手術をしましたが、手術後、同乗の1人の方がICUに入られていると聞き、私は大変なことをしてしまったと思いました。

※ 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く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々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、心の戒めにしていきたいと思えます。〔一財〕東京交通安全協会提供

聞き、私は「なんてことをしてしまったんだ」「取り返しのつかないことをしてしまった」という思いと、この先どうすればいいのかわからない、自分はどうなってしまうのかわからないという不安でパニックになりました。葬儀の日、病院に外出許可をもらい、父と葬式に行きましたが、遺族の方々に「入らないでくれ」と言われてしまい、葬式が終わった後、遺影に手を合わせることしかできませんでした。私は病院を退院した後、家庭裁判所に送致され少年鑑別所に入りました。そのとき、「なぜ自分が生き残ってしまったのか」「自分が死ねば先輩は死なずに済んだのではないか」と自分の犯してしまったことから逃げてしまっていました。(以下次号)

ハンドルの持つ命の重さ①

22歳 会社員

交通事故はもうたくさん……
贖いの日々

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第7位 / 平成28年8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

11月30日(水)は納期限です

- 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(金)です。やむを得ず口座振替できなかったときは、12月12日(月)に再振替を行います。前日までに預貯金口座の残高確認をお願いします。再振替でも引き落としされなかったときは、「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。

「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

内に納税できない、また一度に納めることが難しいといった場合には、印かんをお持ちのうえ、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ています。

町税の納め忘れはありませんか

町税の納付をう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、財産の差し押さ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。

・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



木彫りに注ぐ情熱
木を見つめ、浮かんだイメージに添って刃を滑らせていく。山元さんが木彫りを始めたのは、定年退職してから。多忙な日々から解放され、のんびりとした毎日を送っていた。すると、急な生活の乱れからか、病気を発症して入院。「健康のためには趣味を持たなければ」と始めたのが、木彫りだった。パードカービングの展示会を見て創作意欲に火が

追い求める「リアル」

クローズアップ
まちを支える人たち 91 下新在住 山元吉廣さん(66)

ついた。そして、初めて出品した美術展で見事入選。しかし、うれしさの反面、さらに上を目指したい感情も込み上げた。「芸術性が高いと評価される近代芸術はよく分からない。ならばリアルさで勝負しよう」。より緻密に彫るための道具を手作りし、辺りが暗くなるまで創作に没頭した。そうして臨んだ県の美術展では準特選を獲得。だが、それでも満足はしていない。目指すは最高峰の「大賞」。高みを目指し、探求の日々は続く。

わが家の一番星



おおこばきこ
大木場希心ちゃん(1歳)
◎平成27年3月18日生まれ
◎大木場浩平・菜穂さんの長女



こたまじゅな
児玉樹奈ちゃん(3歳)
◎平成25年10月26日生まれ
◎児玉和樹さん・幸子さんの長女

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
忘れ物が多い、計画性がない、本を読むのが苦手、思ったことをすぐ口に出してしまう…。子どものころからの私の悩みは、今でも解決できていません。そんな中、今回の特集の取材を通して、発達障害で悩む人たちとの共通点の多さに驚きました。おそく誰にでもある「苦手なこと」。そのいざれかが強く表れると、集団生活に参加しづらくなることも初めて理解しました。しかし、大和くんと会話を重ねても他の小学生との違いを感じません。そのくらい、本人の悩みは周囲に理解されにくいものなのではないでしょうか。▽大和くんのお父さんがかつてそうであったように、私も子どもたちに對して「こうしなさい」と自分の考えを押し付けていたように思います。しかし、子どもたちなりの感じ方や考え方があって、一人一人違うその感性を、まず理解することが大切だと思います。そしてこれからは、「目の前の相手がいかに言っているか」を意識していきたいと思えます。それでは、またがんそ！(へり) ※またがんそ… 諸県弁で「またね」という意味。

三股文芸

213

「短歌」◆三股短歌会

一面に紅葉したる溪谷は色変へぬ松がありてなほ映ゆ

児島順子

九重の大つり橋から眺めた溪谷です。一面に紅葉した木々の中に、緑濃き松が点彩して彩りを添え、一段と周りを引き立てていて絶景でした。

野ブドウを山より帰り花入れに食せぬ粒の艶めき光る

後藤田規子

梶山の矢ヶ淵の山道に、秋になると魅力的な色になり目を惹きまてくれる野ブドウ。本によると幼虫が寄生するらしく食べられないと書いてありました。

◎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、五戸長を一丸として、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「イチョウ」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/イチョウ



三股町の人口	平成28年10月1日現在
・男/11,780人・女/13,610人・計/25,390人(前月比+4人)	
・世帯数/10,045戸(+7戸)・出生/24人・死亡/26人	
・転入/75人・転出/69人	

No.555 2016.11
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>

秋の味覚！蜜たっぷりのお芋です

山中政弘さん(今市)の「焼き芋」を紹介します。この焼き芋は、町外からも「三股」おいしい焼き芋がある」という噂を聞いて買いに来る人がいるほど人気の商品です。山中さんこだわりの焼き芋は、紅はるかを使用し、食べてみるとしっとりして濃厚な強い甘さを感じますが、すっきりとした上品な後味が魅力です。大人も子どもも、みんなが大好きな焼き芋、今月のふるさとまつりでも販売予定です。
【焼き芋】1袋180円/生産者・山中政弘



元気の源！貴重な卵はいかが？

川上繁雄さん・大坪明美さんが生産する鶏の「卵」を紹介します。私たちの大事な栄養源として、昔から重宝されてきた、食卓に欠かせない食材です。川上さんは、烏骨鶏の卵を、大坪さんは、赤鶏と名古屋コチンの卵を出荷しています。根強いファンの多い人気の商品です。
【卵(1パック)】烏骨鶏400円・赤鶏400円・名古屋コチン360円/生産者・川上繁雄・大坪明美



紅葉の美しい季節じゃが、健康管理には注意じゃぞ！
ちみじ

三股町物産館 **ちみじ**
〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山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
定休日/毎月第3木曜

<https://facebook.com/mimata.yokamonya>