



せめぎ合いの先にある  
 大きな喜び

## 平成30年度(第9回) 地区座談会を開催しました

- 皆さんの健康と医療を守る国民健康保険…4
- 「スポーツ大会参加等激励金」を交付しました…6
- 「11月は児童虐待防止月間です」…7 まちの話題…10

花と緑と水のまち  
**宮崎県 三股町**



# 第40回 宮崎県高等学校総合文化祭 演劇部門 第71回 宮崎県高等学校演劇 県大会

毎年、三股町で開催される県内の高校演劇部の頂点を決める大会  
 「宮崎県高等学校演劇 県大会」  
 「三股を目指そう！」を合言葉に、9月の県予選会を勝ち抜いた6校が三股に集結し、九州大会への切符をかけて全力で表現します！  
 演劇という翼を広げ、九州大会へ、さらに、全国大会を目標に羽ばたいていく瞬間を…町立文化会館でお楽しみください！



■日時 / 2018年 **11月17日(土)** 午後1時半～(2校上演)  
**11月18日(日)** 午前9時半～(4校上演)

- ※各学校、制限時間60分のルールの中で上演いたします
- 料金 / 無料(予約や申し込みも不要。気になる学校だけでもご覧になれます)
- 出場校 / 都城泉ヶ丘高校・都城商業高校・都城西高校・延岡高校 佐土原高校・宮崎西高校
- ※上演順は、決まり次第ホームページ等でお知らせいたします
- 会場 / 三股町立文化会館(〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山3404-2)

※昨年の宮崎県高等学校演劇 県大会

跳んだりねたり踊ったり! 「MUSIC CLOWN～音楽的道化師～ましゅ&Kei」  
 が物とたわむれ物と演じる、セリフのないお芝居!

三股町立文化会館自主文化事業



# ましゅ&Kei Buddy! —あ・い・ぼ・う—

■日時 / 2018年 **11月29日(木)** 午後7時開演(開場は開演の30分前)  
 ■出演 / 音楽的道化師～ましゅ&Kei ■構成・演出 / くすのき 燕(人形芝居 燕屋)  
 ■チケット料金 / 一般1500円(当日1800円) 大学生以下1000円(当日1200円)  
 ペア2500円(前売りのみ) 未就学児入場不可(無料託児あり・要予約)  
 ※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)  
 ※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  
 ※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  
 ■会場 / 三股町立文化会館(〒889-1901 宮崎県北諸県郡三股町大字榊山3404-2)  
 ■主催 / 三股町・三股町教育委員会 ■共催 / みやこのじょう子ども劇場  
 ■お問い合わせ・チケット販売 / 三股町立文化会館 TEL0986-51-3462 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>

**チケット  
 発売中!!**



mashu-and-kei.com

## Story

自転車とリヤカーに乗って旅をしている「ましゅ」と「Kei」。なんだかチグハグなふたりが引き起こすハプニング…たくさん笑って、ちょっぴりぼろり。なんだか元気が出てくる物語をお楽しみください!

MUSIC CLOWN～音楽的道化師～  
 ましゅ&Kei

「心に「赤い鼻とクラウンフェイス」を合言葉に、今日も世界中に「元気と笑顔」を届ける為に飛び回り、アメリカで学んだサーカスクラウン芸と音楽を融合させたミュージッククラウンで楽しませてくれます!  
 ※クラウン(CLOWN)…おどけ者、お調子者、道化師



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 <https://bunka.town.mimata.lg.jp>)  
 ●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。





ライトアップが予定されている長田峡  
(詳細は12p)

景観の良い箇所などを教えていた  
だいたり、お知恵をお借りしながら、  
まずは、現在ある公園を生かし、地  
域の皆さんと一緒に、長田峡  
の魅力度アップを図っていきます。

↓その後の対応

長田峡は県立自然公園に指定され  
ていて、開発には県の許可が必要と  
なります。しかし、観光振興の観点  
から商工観光係と一緒に検討してい  
ただきたいと思えます。

↓町の回答

また、ノルディックウォーキング  
を長田全体で月1回開催している  
長田峡の遊歩道も利用しているが、  
深谷の両岸に竹や雑木などが生い  
茂っており、せつかくの深谷が見え  
ない状況であるので伐採してほしい。

淵公園までが長田峡であり、魅力的  
な場所が複数箇所あるため、長田峡  
公園を広域で開発してほしい。

質問・要望

小鷲巣地区は宮村の他の地域に比  
べると、宮村小学校に通学する児童  
が少ない地域なので、将来を考えた  
時にこの地域が衰退するのではと心  
配している。過疎対策の一環として、  
小鷲巣地区での宅地分譲をお願いし  
たい。

↓町の回答

以前から要望を受けていて、地域  
の皆さんと一緒に検討を進めていま  
した。最近、宅地分譲に適した候補  
地が見つかりましたので、地権者  
との交渉を進めているところです。今  
回の分譲が小鷲巣全体の活性化に広  
がる契機になればと考えています。

# 平成30年度(第9回) 地区座談会を 開催しました

町では、5月から6月にかけて「地区座談会」  
を町内9カ所で開催しました。町民の皆さんと、  
町長・副町長・教育長・町の各課(局)長との間で、  
活発に意見が交わされました。

問い合わせ：企画商工課 企画政策係 ☎52-1114

目的・趣旨

「町民総参加のまちづくり」実現のため、町民  
の皆さんの意見などを町政に反映させるために  
行うものです。

開催方法

開催日や場所は、各地区の自治公民館の希望  
に基づいて開催しています。本年度は5月から  
6月にかけて町内9つの地区で開催しました。

主な内容

本年度の新規・重要事業などの説明と質疑応  
答、その他自由な意見交換などを行っています。

意見・要望などの取り扱い

各地区の皆さんの貴重なご意見や提言、要望  
などを真摯に受け止め、今後の町政に生かして  
いきます。しかし、予算を伴う要望については、  
財政状況と要望の緊急性を考慮し、優先順位を  
つけて対応します。

※座談会の詳細は、町公式サイトでも確認でき  
ます。<http://www.town.mimata.lg.jp/>  
※質疑応答の内容を要約・抜粋して掲載してい  
ます。ご了承ください。

↓その後の対応

現在、地権者と交渉中で、年度内  
に用地を取得し、来年度以降に造成  
と販売を行う予定です。

質問・要望

近年AI(人工知能)やICT(情  
報通信技術)が急速に発達していて、  
仕事、観光や教育を含め総合的に近  
代化していく必要があると思うが町  
はどのように考えていますか。

↓町の回答

企画商工分野 4月に雇用の場を創  
出する目的で、「三股町地域雇用創  
造協議会」を立ち上げたところであ  
り、創業支援セミナーや小学生を対

質問・要望

健康寿命を延ばし、医療費の圧縮  
を図るために、健康診断を受けたり、  
福祉のボランティア活動をする、ポ  
イントを加算していくポイント制度  
を導入してはどうでしょうか。

↓町の回答

他の自治体でポイント制度を取り  
入れている地域もあります。町も過  
去に検討したことがありますが、実  
施には至らなかったため、今回のご  
意見を踏まえて再度検討します。

質問・要望

現在、小・中学校では、不登校が増  
えているのではないか。何か対策を  
練っていますか？

↓町の回答

不登校の子どもの全国的に増加傾  
向となっています。町では不登校の  
子どもを増やさないように、学校で  
チームを組んで自宅に迎えに行っ  
たり、起こしに行ったりしています。  
また、専門家とも連携して対応に当  
たっていますが、厳しい現状に変わ  
りありません。一方で地域とのつな  
がりが多いという情報もあります。行政

質問・要望

上新馬場で7月と11月に防災教室  
を計画している。各地区公民館単位  
で自主防災組織に関する町の見解を  
示してほしい。

↓町の回答

防災訓練を計画しているとのこと  
ですが、消防局の救急救命講習など  
も派遣できるのでご相談いただきた  
いと思います。町内の避難所は28カ  
所ありますが、大規模な地震が発生  
した際には、役場から各避難所に2  
名ずつしか派遣できないため、避難  
所の運営にあたっては、自主防災組  
織を含めた地域の皆さんの協力が大  
切になります。また、安否情報に関  
しては地域の皆さんが詳しいので、  
併せてご協力をお願いしたいと思  
います。なお、平成28年度に今市自治  
公民館に防災備品を整備しており、  
今市に自主防災組織を作ってもら  
うよう依頼しております。

↓その後の対応

今市自治公民館において自主防災  
隊が発足しました。現在、上新と東

質問・要望

長田峡の中心的な存在は轟木の長  
田峡公園であるが、大八重から矢ヶ



授業で活用されているタブレット  
(長田小学校)

タブレット20台程導入し、これから  
他の小学校に展開していくことにし  
ています。

質問・要望

高齢者のリハビリで利用できる運  
動施設や親子で利用できる宿泊施設  
付きのプールなどの施設があればあ  
りがたい。

↓町の回答

五本松住宅跡地の利用に関して  
さまざまなご意見やご要望をいた  
だきますが、町民の皆さんのご要望  
を踏まえ、町がやるべき事業なの  
か、民間と連携しながら取り組む必  
要があるのかなどを慎重に議論し  
ながら検討していきます。



今市自主防災隊の研修の様子

植木自治公民館が検討中です。



「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30年度の指定医療機関での個別健診は6月～10月に実施しました。(自己負担の費用は500円です。)
- 6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」と回覧でご案内します。



こんなときには14日以内に届け出を！

	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

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。

- 届け出には全て個人番号(マイナンバー)の記入が必要ですので、個人カードなどをお持ちください。世帯主以外の方が届け出をする場合は「委任状」が必要です。

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(集団健診・個別健診)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。

まだ受けられていない人は、次の日時に「本年度最後の集団健診」があります。ぜひ受けましょう。

- 実施日 11月18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歳の三股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) ※両方がないと受診できません。

※①、②の両方がないと受診できません。駐車場には限りがあります。なるべく徒歩や乗り合わせてお越しください。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。



国民健康保険の仕組み

国民健康保険(以下:国保)は、けがや病気に備えて被保険者の皆さんがお金を出し合い、安心して医療機関を受診できるように助け合う制度です。

しかし、加入者の年齢構成も高く、高額な医療費がかかる人が多いなど財政的な問題も抱えています。

そのため、平成30年度から都道府県と市町村がともに保険者となり、それぞれの役割を担うことになりました。

一人当たりの医療費

平成29年度の町国保における一人当たりの医療費は39万3102円となっています。この額は県内の市

皆さんの健康と医療を守る  
国民健康保険

町村平均の38万1337円に比べて1万1765円高い額となっています。

また、医療費の額は年々高くなる傾向にあります。医療費を少しでも抑えるために次の3つの事項に気を付けて受診しましょう。

① 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、緊急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。

② 「ほかの医療をやめ、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は「ほかの医療」を受診していることを示し、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。

また、薬のもらい過ぎ(残っている薬があるのに、必要以上にもらうなど)はやめましょう。

③ 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)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、厚生労働省で効き目や安全性などが新薬と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。医療費を削減することは、自己負担の軽減だけでなく、国保の保険料などの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、保険証が使える場合と使えない場合がありますので、次の内容を参考に受診してください。

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

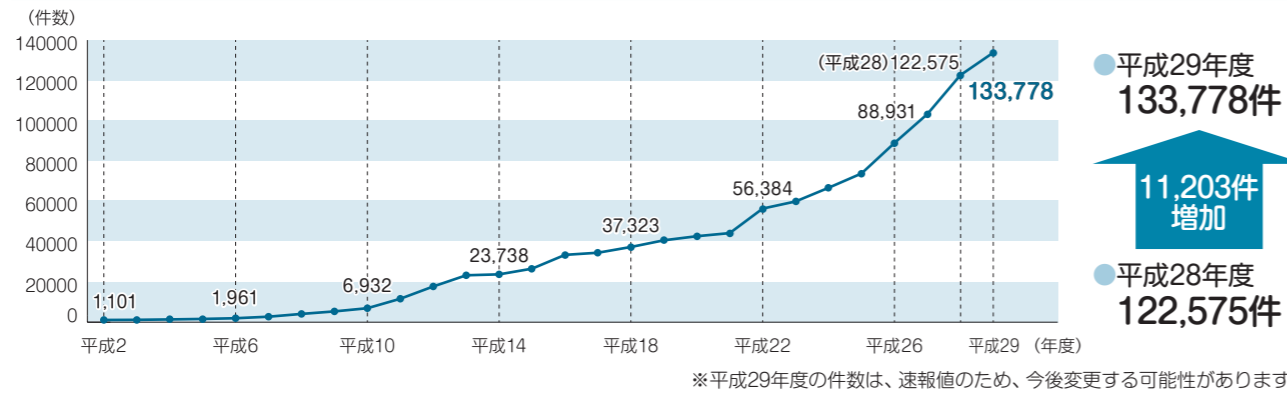
- 日常生活における単純な肩こり、腰痛など
- 症状の改善がみられない長期の施術
- スポーツなどによる肉体的疲労改善のための施術

# 11月は児童虐待防止月間です

～未来へと命を繋ぐ 189～

平成29年度中に、全国210か所の児童相談所が児童虐待相談として対応した件数は、133,778件（速報値）で、過去最多となりました。集計を始めた平成2年度から27年間連続で増加しており、昨年と比較し、11,203件増加しています。

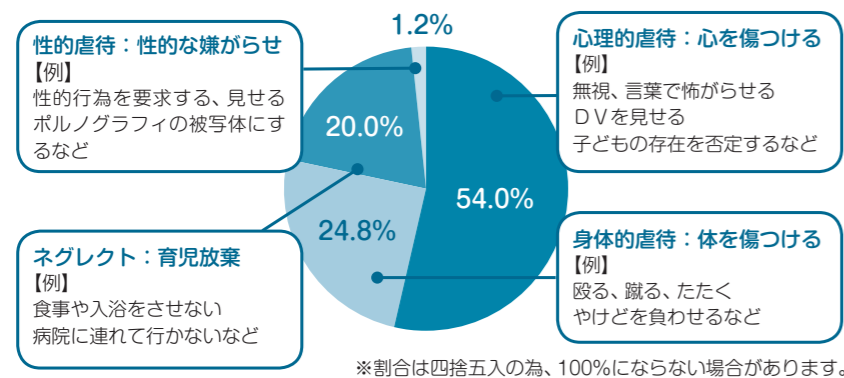
## 児童虐待相談件数の推移



## 主な増加要因

- 児童虐待相談件数が増加した主な理由については、以下のことが挙げられます。
- 配偶者への暴力がある事案（面前DV）について、警察からの通告が増加した。
  - 児童相談所全国共通ダイヤル（189）の広報や、マスコミ報道などにより、児童虐待への意識が高まった。

## 平成29年度 虐待の内容別割合



虐待の内容別では、「心理的虐待」が54.0%を占めており、次いで「身体的虐待」が24.8%を占めています。心理的虐待が増加している要因の一つとして、警察からの面前DVの通告件数の増加が挙げられます。



## 相談窓口 ～相談・通告はこちら～

- 福祉課 児童福祉係 …… ☎52-9060
- 都城児童相談所 …… ☎22-4294
- 児童相談所 全国共通ダイヤル …… 189
- 連絡は匿名で行うことも可能です。
- 連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

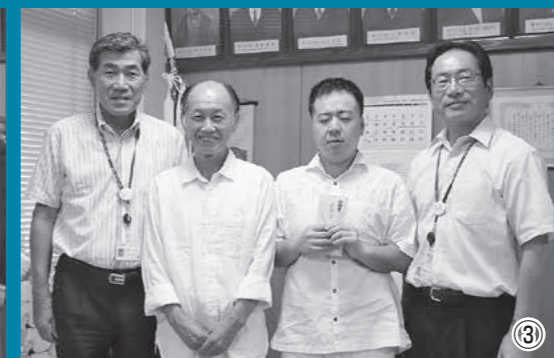
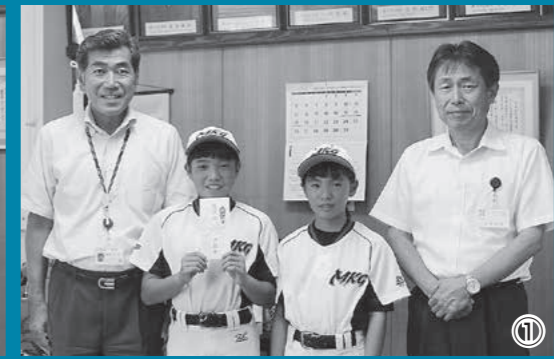


●子どもたちを守るために、地域全体で発生予防や早期発見に取り組みましょう●

問い合わせ先＝福祉課 児童福祉係 ☎52-9060(直通)

「アスリートタウンみまた」のさらなる飛躍を目指して  
「スポーツ大会参加等激励金」を交付しました

8月中旬～10月中旬に「三股町スポーツ大会参加等激励金」の交付を受けた皆さんです（敬称略）。この激励金は、本町のスポーツ振興・競技力の向上を目的に、県・九州代表として大会などへ参加する場合に交付されます（ただし、国民体育大会、学校体育団体が主催・主管する大会や強化合宿・学校活動の一環として開催される大会は除きます）。



- ①「女子軟式野球」都北ガールズ（小林真実・小林優亜）：第8回全日本女子（小学生）軟式野球九州大会（8月18日～19日・熊本県）
- ②「テニス」黒坂春高・第42回全日本都市対抗テニス大会（7月26日～29日・茨城県）
- ③「水泳」岡田拓也：2018年第7回スペンシャルオリンピックス日本夏季ナショナルゲーム愛知（9月22日～24日・愛知県）
- ④「ラグビー」宮崎ラグビースクール（松元蓮真）：第9回全国中学生ラグビーフットボール大会（9月15日～17日・茨城県）
- ⑤「ゴルフ」長崎大屋（右）：第13回LPGA全日本小学生ゴルフトーナメント in しらかわ（10月7日・福島県）
- ⑥「ゴルフ」長崎焯心（左）：第12回全国小学生ゴルフ大会（9月24日・千葉県）
- ⑦「バドミントン」三股バードウィング（相葉茂樹）：鈴木佑太・金丸明生・相葉涼那・鈴木貴心・松田宙大・坂田琉風）：第35回全九州小学生バドミントン選手権大会（10月19日～21日・長崎県）
- ⑧「少林寺拳法」少林寺拳法三股（多田加代子）：多田一樹・出口弘一・海老原紫月・川崎春陽・川崎空人・洪田晃輝・前田琉慧・朝倉仁）：2018年少林寺拳法全国大会 in ぐんま（10月27日～28日・群馬県）

# いきいきげんき!

## ~大人も一緒に「食育」~ ★健康バランス食実践のために★

毎月19日は  
食育の日 ● 問い合わせ：町健康管理センター ☎52-8481

旬の食材は おいしい! 栄養価が高い! 安い! といふこと尽くしです。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月の旬の食材 ダイコン、ニンジン、コンニャク、ハクサイ、リンゴ、ユズ (材料は全て1人分です)。

### ◎主食 ご飯

168<sup>キロカロリー</sup> 塩分0<sup>グラム</sup>  
材料 ご飯…100<sup>グラム</sup>

### ◎主菜 おでん

249<sup>キロカロリー</sup> 塩分7.3<sup>グラム</sup> (だし汁を含む)  
材料 ダイコン…150<sup>グラム</sup>、ニンジン…70<sup>グラム</sup>、糸コンニャク(結び)…1個、ちくわ…1本、ゆで卵…1個、結び昆布…1個、だし汁…500<sup>ミリリットル</sup>、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、塩…小さじ1/4、練りからし、刻みネギ…適量  
作り方 ①ダイコンは厚さ3<sup>ミリメートル</sup>の輪切りにして皮をむき、面取りして米のとぎ汁で固めに茹でる。②糸こんにゃくは湯がいて水気を切る。③だし汁に調味料を入れ、ダイコン、ニンジン、糸コンニャク、ゆで卵、結び昆布を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして30分煮る。④ちくわを加えて、さらに15分煮る。⑤器に盛り、練りからしと刻みネギを添える。

### ◎副菜 白菜とリンゴのクルミサラダ

110<sup>キロカロリー</sup> 塩分1.0<sup>グラム</sup>  
材料 白菜…100<sup>グラム</sup>、リンゴ…1/4個、塩水…1カップ、クルミ…1個、オリーブ油…小さじ1、レモン汁…小さじ1、塩…小さじ1/10、コショウ…少々  
作り方 ①水1カップに塩小さじ1を入れ、塩水を作る。リンゴを細切りにして、さっと塩水につけ、ザルに上げる。②白菜も細切りにして、リンゴと合わせて皿に盛る。③細かく刻んだクルミを上にかき、オリーブ油、レモン汁、塩、コショウをかける。

### ◎もう一品 ヨーグルトのユズジャム寄せ

134<sup>キロカロリー</sup> 塩分0.1<sup>グラム</sup>  
材料 ヨーグルト…100<sup>グラム</sup>、ユズジャム…大さじ1  
作り方 ①ヨーグルトにジャムを乗せる。  
<ユズジャムの作り方>  
ユズ1個はよく洗い、種を除いて細く刻む。ハチミツ大さじ3杯と混ぜて、火にかけ、とろりとなるまで煮詰める。

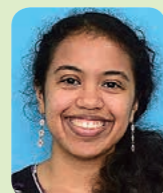


### 外国語指導助手のコーナー

## おひめちゃん

三股小と長田小の新しいALTになったディアニです。アメリカのフロリダ州マイアミから来ました。私は、趣味がたぐさんあります。カラオケに行くこと、和食やギリシャなど世界の料理を作ること、日本の物語や漫画を読むことなどです。そして、実は今、小説を書いています。

大学では、国際関係と人類学を専攻し、国際交流を促進するために活動している非営利団体でインターンシップをするなど、国際交流に焦点を当てた多くのプログラムを経験しました。また、大学では日本語を2年間勉強し、2年前には、日本語がもっと上手くなりました。その間、延岡市に留学しました。そのとき、たぐさん、チキン南蛮や大福などの和食を初めて食べたり、さまざまな神社、お寺や高千穂峡に出かけたりしました。



ゴンザレス・ディアニ

### 町制施行70周年記念行事実行委員会便り (第9回)

## 町制70周年記念のオリジナル豆皿を販売します!

町内5つの業元が、町制施行70周年ロゴマークをイメージした豆皿を製作しました。5枚1組(シリアルナンバー入り・木製アクリルケース付き)を70セット限定で販売します。

- 販売価格=1セット3,500円(税込)
- 販売開始=11月6日(火)
- 販売窓口=企画商工課窓口(役場3階)
- ※11月3日(土)の70周年記念式典、11月10日(土)・11日(日)の「ふるさとまつり」では、特設ブースで予約受け付けを行います。
- お問い合わせ=町観光協会事務局(企画商工課) ☎52-9085
- ※詳しくは「三股町観光ホームページ」へ



- 業元 ・紫麓窯・生楽陶苑・陶工房こころ
- ・むかひ窯・haruaki工房

## 原付バイクのオリジナルナンバープレートを交付中です!

「花と緑と水のまち三股町」をモチーフにした可愛いデザインです。ぜひこの機会にゲットしませんか? 詳しくは税務財政課 住民税係にお問い合わせください。

- 交付場所=税務財政課 住民税係
- 手続きに必要なもの=新規登録、番号変更とともに通常ナンバーの交付手続きと同じです。
- お問い合わせ=税務財政課住民税係 ☎52-9638



### ●みまた演劇物産展2018・秋を開催しました

全国各地で活動する劇団のお芝居を楽しめる人気企画。今年の秋は、二つの劇団が本町にやって来ました。一つは、9月29日・30日に、福岡の劇団「PUYEX(ぶいへく)」による「一般ヒーロー」でした。内容は、高野桂子と五島真澄による二人芝居。現実から目を背けていた宅配配達員の男が、ヒーローになった自分を妄想して成長していく物語です。豊かな表現力で観客を楽しませてくれました。二つめは、10月6日・7日に行われた、長崎の劇団「ヒロシ軍」による「HMSBLIVE 100万回残念な逃走」。内容は、シヨートコント、朗読劇「逃走から」と北九州で行われた演劇大会で1位に輝いた作品「100万回残念な男」の3本立て。会場は、お客さんの笑いに包まれ、大いに盛り上がりました。



みまた・演劇物産展「一般ヒーロー」

昨年のクリスマスコンサート

**Culture 文化会館**  
Mimata  
©問い合わせ  
三股町立文化会館  
〒889-1901 三股町大字榑山3404-2  
TEL.51-3462 FAX.51-3561

### ●高校演劇部、九州大会を目指して!

11月17日(土)・18日(日)、『第71回宮崎県高等学校演劇大会』が行われます。この大会は、9月の予選で選ばれた県内の高校演劇部6校から、県の代表を決める大会です。今年は、都城泉ヶ丘高校・都城商業高校・都城西高校・延岡高校・佐土原高校・宮崎西高校が、九州大会を目指して熱い思いがこもった作品を上演します。

### ●0歳から楽しめる「コンサート」

12月15日(土)に、小さな音楽会の「おいでおいで Xmas Xmasコンサート」が行われます。この公演は、0歳から楽しめる毎年好評のクリスマスコンサートです。出演は、歌手の川崎圭子を中心に地元で活躍している演奏家や構成された「小さな音楽会」の皆さん。クリスマスソングに合わせて歌って、家族みんなで一足早いクリスマスを楽しみませんか?



ぶどうの会「乳幼児むけのおはなし会」



「いきいきシニアライフ」を応援します

**Library 図書館**  
Mimata  
●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

### ●乳幼児向けおはなし会のおしらせ

読み聞かせグループ「ぶどうの会」が、毎週水曜日(第3水曜日を除く)の午前10時30分から、図書館で「おはなし会」を開いています。絵本をはじめ、パネルシアター、わらべ唄や手遊びなど、乳幼児も大人も楽しめるプログラムです。子どもたちが楽しめるように、出席カードを作るなど、工夫した取り組みもされています。絵本の時間を親子で楽しみませんか? 皆さんの参加をお待ちしています。

### ●図書館で映画を観よう!

毎月第3金曜日に、「としまかん映画会」を行っています。次回の上映は、11月16日(金)午前10時10分からです。作品は「紅白が生まれた日」です。昭和20年の終戦から、わずか4ヶ月後の大晦日に、「紅白歌合戦」の前身となった番組「紅白音楽試合」が放送されました。傷ついた人々に歌声を届けようと奮闘するスタッフや歌手たちの悲喜こもこも

### ●県巡回パネル展を開催しています

10月3日(土)30日まで、NOSA I主催「宮崎の農村」写真コンクール入賞作品を展示しました。11月1日(木)30日(金)までは、「中山間地域をみんなを支える県民運動」のテーマで、中山間地域の魅力についてのパネル展を開催しています。ぜひ、ご覧ください。

### ●休館案内(17<sup>日</sup>くらしのカレンダー)

もの人間模様を描いた物語です。どうぞ、お楽しみください。また、図書館ではCDやDVDの貸し出しも行っていきます。自宅で音楽、映画やドキュメンタリー作品など楽しんでみませんか?

### ●いきいきシニアライフを応援します

「くらしと生活」のコーナーに、「シニアコーナー」を新設しました。定年後の暮らし方や、生き生きとしたシニアライフを送っているエッセイなど、多数取り揃えています。どうぞ、ご利用ください。



競馬場内で踊りを披露する保存会の皆さん。



記念撮影には長蛇の列ができていました。

9月24日に滋賀県栗東市で開催された「ウマシタ！2018」で、中米ジャンカン馬踊り保存会が踊りを披露しました。これは、サラブレッド馬と騎手が訓練を行う「JRA Aトレーニングセンター」が毎年開催しているイベントで、騎手との触れ合いや乗馬体験など、さまざまな企画が行われています。

### JRA「ウマシタ！2018」 滋賀県でジャンカン馬踊りを披露



今年の目玉企画として招待された中米ジャンカン馬踊りは、来場者が一番多い正午に出演。本町のふるさと大使にも任命されているジャンカン馬は、「宮崎県三股町」と書かれた旗を掲げて堂々と踊り、会場からは歓声や拍手が起きました。

はるばる故郷からやって来るジャンカン馬を観るため、関西や東海地方に住む本町出身者も多数かけつけ、「40年ぶりに観ることができた」「懐かしい思い出がよみがえった」と喜んでいました。

同保存会の上水瀬会長は、「現在のジャンカン馬(栗姫号)は、初めての遠征。フェリーでの長時間移動の疲れも見せず、しっかりと踊ってくれました。今後も依頼があれば遠方に向向いて、三股町の伝統芸能を広く発信したい。歴史あるジャンカン馬踊りを後世に残すために努力していきます」と決意を述べました。



### 南九州中学校駅伝競走大会 三股中2年連続アベックV!



女子主将  
三城花音さん  
(三股中3年)

「序盤の区で作った流れを、中盤で引き継ぎ、メンバー全員の最後まであきらめない気持ちで、結果に繋がりました。今後は、県大会優勝を目指して頑張ります」

男子主将  
八重尾 鴻くん  
(三股中3年)

「地域の皆さんの応援が力になりました。今回の優勝を助みに、チームをまとめる。万全の状態に、次の県大会地区予選を勝ち上がり優勝したいです」

9月23日に、第20回三股町南九州駅伝大会(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26校、41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、米田透監督、計28人)からは、女子・男子ともに2チームが出場。女子の部は三股中学校A、男子の部は三股中学校Aがともに一位という結果で、見事2年連続でアベック優勝を果たしました。

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した。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。

和牛生産者  
久保次男さん  
(稜田在住)

「結果が残せたのは、JAをはじめ周囲の支えがあればこそ。今後も研究を重ね、より良い牛の生産を続けていきます」

### 9月育成品評会 久保次男さん優等首席

9月6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、久保次男さんが飼養している「あやか」号が、生後11・2カ月上14・2カ月未満の育成牛が出場する第1類の部で優等首席選出。久保さんが首席を獲得するのは今回が初めてです。

この日は、本町と都市市から選抜された育成牛14頭が出場。「あやか」号は、父が「美徳国」、母の父が「勝忠平」です。体重は433kgと発育がよく、品位に富んでいることなどが高く評価されました。



監督・コーチをはじめ保護者の支えがあってこそ。次の九州大会での優勝を目標に練習に励みます」

三股ブルースカイ  
キャプテン  
別府竜馬くん  
(三股西小6年)

### 三股ブルースカイ 小学生の甲子園で全国3位

10月2日、三股ブルースカイ(浅井俊博監督、30人)が全国大会の結果報告のため、町長を訪れました。同チームは、8月19日から、東京都で開催された「小学生の甲子園」と呼ばれる高円宮杯第38回全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメントに県代表として出場。大舞台でも臆せず、チーム一丸となり粘り強い闘いを展開し、価値ある3位を獲得しました。町長からは「大舞台での経験を今後に活かします」と激励しました。



東植木自治公民館長  
若宮廣志さん  
(東植木在住)

「大勢の皆さんの参加に感謝しています。いつ起こるか分からない災害に備え、防備を高めたい機会になりました」

### 自然災害に備えて 東植木地区で防災講座を開催

8月25日、東植木自治公民館は第9地区公民館で防災講座を実施しました。NPO法人県防災士ネットワークの平井泉都支部長が、南海トラフの脅威など、自然災害への備えや心構えを説明しました。また町の担当者が公助だけに頼らない、普段からの備え(自助)と地域での自主防災隊の結成(共助)の重要性について説明。「災害時に慌てないように、事前に役割分担を決めておくことが大切」などの言葉に地区住民約61人の参加者は、熱心に耳を傾けていました。



「天気心配でしたが、大勢の人に訪れてもらい感謝しています。無事開催できたのも多くの方の協力を得られたおかげ。今後もさまざまなイベントを開催したい」と話しました。

### 山王原の小倉邸で観月会 優雅な踊りにうっとり

9月24日、山王原地区住民で構成する「がんばっど!山王原(岩崎壽子代表、13人)」が小倉邸で観月会を開きました。

場所は、本町開拓の原点となった同地区の代表的邸宅「小倉邸」。普段は同団体が活動の場として利用されています。

この日は、中庭に設置された舞台で町文化協会(井上美智子会長、16団体)などが、日本舞踊などを披露。華やかな着物で、優雅に踊る姿に、観客は見入っていました。

岩崎代表(山王原在住)は「大勢の人が心配でしたが、大勢の人に訪れてもらい感謝しています。無事開催できたのも多くの方の協力を得られたおかげ。今後さまざまなイベントを開催したい」と話しました。



8月30日には、木佐貫町長が町内最高齢の若松ミキさん宅を訪問しました。若松さんは現在106歳で、町内で最後の明治生まれです。町長は、「来年もまた元気で会えますように、これからも長生きしてください」とお祝いの言葉を述べて激励しました。

町社会福祉協議会からは、80歳以上の敬老祝い金対称者に茶葉1袋が贈られます。

※人数は、9月17日「敬老の日」時点のものです。

### いつまでもお元気で 627人に敬老祝い金贈呈

敬老の日を前に、町は80歳以上の節目(80歳、85歳、88歳、90歳、95歳、99歳、100歳以上)を迎えた町内在住の627人に敬老祝い金を贈りました。町内には88歳の米寿を迎えた人が99人、100歳以上は17人います。



### 平成31年度の通学区域外通学の申請を受け付けます

町内の小学校には、それぞれ通学区が定められてあり、皆さんが住む通学区の学校に通学することになります。ただし、申請を行うことで、次の「指定小学校」から「通学可能な小学校」に通学できます。通学区外への通学を希望する保護者は、学校教育係に申請してください。

指定小学校	通学可能な小学校
三股小学校、勝岡小学校、三股西小学校(全地区)	梶山小学校、宮村小学校、長田小学校
三股西小学校区のうち、下新馬場・稗田・東植木・西植木	三股小学校、梶山小学校、宮村小学校、長田小学校

- 対象学年＝平成31年度の新1年生～6年生
- 申請方法＝「通学区外通学申請書」を学校教育係に提出してください。※申請書は、学校教育係(中央公民館内)にあります。
- 申請期間＝11月1日(木)～12月28日(金)
- 許可決定＝申請があった保護者に直接お知らせします。(平成31年1月中旬ごろ)
- ※希望者多数の場合は抽選を行うこともあります。
- ※申請書を提出しない場合は、従来どおり就学指定小学校に通学することになります。
- お問い合わせ＝  
教育課 学校教育係  
☎52-9314

### 検察審査会にご協力ください

検察審査会制度は、選挙権を持っている国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員が、不起訴処分審査する制度です。※不起訴処分…検察官が事件を裁判にかけなかったこと。

平成31年度の候補者に選ばれた人には、11月中旬ごろに検察審査会事務局から「検察審査員候補者名簿への記載のお知らせ」をお送りしますので、ご協力よろしくをお願いします。

- お問い合わせ＝

宮崎検察審査会事務局  
☎0985-68-5120

### 年金ネットをご存知ですか？

厚生労働省では、「国民一人一人が、『ねんきんネット』などを活用して、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」と設定しています。この機会に、「ねんきん定期便」や『ねんきんネット』で、未来の生活設計を考えてみませんか？

『ねんきんネット』を利用すると、いつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、さまざまなパターンを試算することもできます。詳しくは、日本年金機構の公式サイトでご確認ください。

- お問い合わせ＝  
都城年金事務所  
☎23-2571

### 全国瞬時警報システム(Jアラート)の伝達試験を実施します

国が実施する全国瞬時警報システム【通称: Jアラート】の全国一斉情報伝達訓練(第3回)に合わせて、本町でも情報伝達試験を実施します。

町内各所に設置している防災行政用無線のスピーカーから、次の日程で音声が一斉に流れます。ご理解とご協力をお願いします。

- 日時＝11月21日(水) 午前11時ごろ
- 試験方法＝防災行政無線(広報塔)を使用します。
- 放送内容＝コールサイン(1回鳴らします)⇒「これは、Jアラートのテストです」(3回鳴らします)⇒下りチャイム(1回鳴らします)
- ※全国瞬時警報システム(Jアラート)は、国が人工衛星を使い、町の防災行政無線を直接起動させて、緊急事態の情報を知らせるシステムです。
- ※災害発生や気象状況の影響で、情報伝達試験を中止する場合は、防災行政用無線でお知らせします。

- お問い合わせ＝  
総務課 危機管理係  
☎52-1110

### 平成30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季節を迎えます。火災による死者を無くすため、火の取り扱い、火の元の管理には十分注意しましょう。また、住宅用火災警報器を設置して定期的に点検しましょう。

- 実施期間＝11月9日(金)～15日(木)
- 防火標語＝「忘れてない？サイフにスマホに火の確認」
- お問い合わせ＝  
都城市消防局予防課  
☎22-8884

### 宝くじ助成事業で備品の整備を行いました

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりなどに対して助成を行っています。これは、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることで、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業です。このたび、同事業を活用して、花見原自治公民館が、音響機器・冷暖房設備・卓球設備を整備しました。



- お問い合わせ＝  
教育課 生涯学習係(町教育委員会)  
☎52-9311  
企画商工課 企画商工係  
☎52-1114

### 生活総合調査にご協力ください

12月1日(土)、全国で住生活総合調査が行われます。この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定や向上に関する総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得ることが目的です。今回は、10月に実施された住宅・土地統

計調査に回答いただいた世帯の中から一部を選び、全国で約12万世帯を対象に行います。11月下旬からポストインにより調査票を配布し、郵送・オンラインにより回収しますので、ご協力をお願いします。

- お問い合わせ＝都市整備課 建築係  
☎52-9065

### 「長田峡ライトアップ」を実施します

県と本町の共催で、魅力ある夜間景観(照明器具を用いたライトアップ)によって創り出された景観の向上に繋げるための社会実験を、「長田峡公園」で行います。初めての試みですので、照明で紅葉がどう見えるのかを、ぜひ観覧ください。なお、天候などの影響で点灯を中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- 詳しくは、町の公式サイトやフェイスブックでご確認ください。
- 日程＝11月10日(土)～12月上旬
- 時間＝午後5時～8時
- 会場＝長田峡公園  
※駐車場に限りがありますので、乗り合わせてご来場ください。
- 主催＝県、宮崎をひかりで変える委員会(共催:三股町)
- お問い合わせ＝  
町都市整備課 都市計画係  
☎52-9067

### ライトアップセミナーin三股を開催します

「長田峡ライトアップ」に合わせて、JR博多駅前広場や高級スーパーマーケットの陳列棚など数々の照明デザインを手掛ける松下美紀さんを招いて、セミナーを開催します。

ライトアップは、光の色や当てる角度など、条件によって見え方が変わります。さまざまなシーンに合わせたライトアップの技を専門講師に学べる絶好の機会です。ぜひ、ご参加ください。

- 日時＝11月18日(日) 午後2時～4時(開場は午後1時30分)
- 内容＝①県内のライトアップ事例発表②松下美紀さんによるデザイントーク(テーマ「みせる光、てらす光、みちびく光」)
- 場所＝町立図書館

- 参加料＝無料
- 定員＝先着40人
- 主催＝県、宮崎をひかりで変える委員会(共催:三股町)
- お問い合わせ、申し込み＝  
県都市計画課美しい宮崎づくり推進室  
☎0985-24-0041

### 保育園などの入園受け付けが始まります

平成31年4月からの、保育園などの入園受け付けが始まります。入園希望者は、新規・継続に関わらず、各園へ早めにお問い合わせください。

また、退園・転園希望者も早めに各園または福祉課へお知らせください。申し込みは、次の要領で行ってください。

- 申込書等配布日＝11月21日(水)から配布します
- 申込書等配布場所＝入所希望の保育園、認定こども園、幼稚園  
※園が児童数を把握する必要があるため、書類の受け取りは、必ず希望する園でお願いします。
- 受付期間＝11月21日(水)～12月20日(木)
- 提出先＝第1希望の園・継続利用する園  
※受付期間以降も受け付けますが、期間内に提出した人を優先します。
- ※1号認定の申し込みは、園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。
- ※定員の関係上、第1希望に入園できない場合もあります。
- ※2号・3号認定は、町外の保育園・認定こども園への入園には制限があります。
- ※年度途中で他の保育園・認定こども園への転園は認められません。

### 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。

- 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号・3号認定を申請する人) ※マイナンバーの提示が必要です(下の「マイナンバーについて」を参照)。

【継続利用者】…現況届(児童1人につき1部)、就労証明書(2号・3号認定を申請する人)

<追加書類が必要な世帯>

①ひとり親世帯のうち、児童扶養手当を受給しておらず、母子および父子家庭医療費受給資格者証を持っていない人(新規・継続利用者全員) → 戸籍謄本

②就労証明書に添付書類が必要な世帯(新規・継続利用者全員) → 世帯の状況により必要な各種添付書類(手帳、診断書、証書などの写し)

※必要書類の提出がない場合は、入園できませんのでご注意ください。

■マイナンバーについて(新規入園者のみ)＝入園申込書に世帯全員(同居者含む)のマイナンバーの記入が必要です。また、申込書提出時には確認のため世帯全員の個人番号カード、または通知カードと保護者の顔写真付き証明書をお持ちください。

■面接の日程＝  
11月15日号回覧や町の公式サイト、または園からお知らせします。

- お問い合わせ＝福祉課 児童福祉係  
☎52-9060

### 愛のご寄付

■寄付者一覧  
平成30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

#### ●忌明け寄付

寄付者 続柄	故人名	年齢	地区	金額
出水和人 父	一男	83	谷	3万円
西田政代 夫	数男	77	前目	5万円
兒玉辰教 母	アキエ	94	長田	5万円
有村俊一 母	ミチ	94	山王原	3万円
宮越トヨ子 夫	正数	82	梶山	2万円
福重延子 夫	晴夫	82	蓼池	10万円
永吉時治 妻	ヤエ	87	蓼池	5万円
中野シヅエ 夫	盛雄	94	小鷲巣	3万円
中石義洋 母	よう子	70	下新	3万円

●一般寄付  
藤寿津会…………… 20万円

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6日(木)
- 受付時間=午後1時~1時30分
- 対象者=

- ・健診=平成29年11月・平成30年5月、9月生まれ
- ・相談=平成30年1月、3月、7月生まれ

■準備するもの=母子健康手帳、タオル3枚程度(おっぱい相談希望者のみ)

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

●1歳6カ月児健診

- 期日=11月22日(木)
- 受付時間=午後1時~1時30分
- 対象者=

平成29年3月1日~平成29年4月30日生まれ

■準備するもの=母子健康手帳、質問票

※医師の診察を行います。また、心理相談、歯科相談、栄養相談も実施しますので、ご参加ください。

●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、冬季の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。日頃の子育てを再確認していただき、おらかな気持ちで子育てをしましょう。

~SIDSの発症率を低くする3つのポイント~

- ①寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
- ②できるだけ母乳で育てましょう
- ③たばこをやめましょう

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」の中にあります。利用できるのは、未就学の子どもと保護者です。(保護者同伴が原則)。月~木曜の午前9時~正午までと、午後1時~3時までを開放しています。また開放日に合わせて、楽しい行事や教室を行っています。詳しくは、町社会福祉協議会の公式サイトでもお知らせしています。子どもと遊べる場所を探している、お友だちをつくりたいお母さんは、ぜひ親子で遊びに来てください。

●友達つろう!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」と触れ合しましょう。

- 期日=11月15日(木)
- 時間=午前10時30分~11時

●ふわふわ布絵本

ボランティアグループ「ふわふわ布絵本の会」の手作りの作品を使ったおはなし会です。

- 期日=11月20日(火)

■時間=午前10時45分~11時15分

●ウルトラマン教室

10月号に掲載した「ウルトラマン教室」が変更になりました【11月14日(水)→11月26日(月)】。14日の午前中は開所となり、26日の午前中は閉所となります。

- 期日=11月26日(月)
- 時間=午前10時~11時30分
- 講師=ひかり園の先生
- 場所=総合福祉センター「元気の杜」大会議室と子育て支援センター

●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27日(火)、12月11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

●救急法講習会

小児に対するAED(自動体外式除細動器)の使用方法和心肺蘇生法の講習会です。

- 期日=12月4日(火)
- 時間=午前10時30分~11時30分

●おはなしかい

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6日(木)
- 時間=午前10時30分~11時

●英語であそぼう

外国語指導助手の先生と一緒に、親子で英語に慣れ親しみながら楽しい時間を過ごしましょう。

- 期日=毎週水曜日
- 時間=午後1時30分~2時30分
- 講師=ライト・デレック先生、リプリー・カラリー先生

ファミリー・サポート・センターたんぼぼからのお知らせ

●ファミリー・サポート・センターたんぼぼ☎51-5688

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しています。

- ・子育てを手助けしてほしい人→おねがい(依頼)会員
- ・子育てを援助したい人→まかせて(提供)会員

育児を頑張りすぎていませんか?地域の人に甘えてみませんか?一人で悩まず、気軽に相談してください。急な用事に備えて、念のため登録している人もたくさんいます。

<現在行っている援助活動>

用事やリフレッシュをしたいときの預かり、習い事・幼稚園や保育園・児童館への送迎など

●利用料金(町が1人目のみ1時間200円を助成)

利用時間	1時間当たりの利用料
月~金曜(祝日を除く) 午前7時~午後7時	子ども1人目のみ.....400円 兄弟利用2人目から.....300円
月~金曜の早朝、夜間と 土曜・日曜・祝日	子ども1人目のみ.....600円 兄弟利用2人目から.....400円

※助成後の料金を表記しています。

■登録、お問い合わせ=

ファミリー・サポート・センターたんぼぼ☎51-5688(町総合福祉センター「元気の杜」子育て支援センター)  
※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。おかけ直します。

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

●リズムウォーキング

ストレッチや、歩く動作を中心とした運動を行います。

- 期日=11月19日(月)
- 時間=午前10時~11時

●11月8日は「いい歯の日」です

「いい歯の日」は、「8020運動」推進の一環として、日本歯科医師会が制定しました。「8020運動」とは、いつまでもおいしく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした取り組みです。

体の健康を保ち、おいしく食事を取るには、「歯と口の健康」がとても大切です。食べ物をしっかり噛むことで、唾液の分泌が増え、胃や腸での吸収が良くなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができるため、味を楽しみながら食事することができます。ほかに、食べ物をしっかり噛むことで、脳の働きが活性化され、運動機能が向上するなど噛むことによるメリットはたくさんあります。

噛む機能を保つためには

- ①歯ごたえのあるものをしっかり噛んで食べましょう。噛むことで、あごの筋肉が鍛えられます。
- ②毎日の歯磨きを丁寧に行いましょう。丁寧な歯磨きは、虫歯や歯周病のリスクが下がります。さらに歯間ブラシなどを使用すると良いでしょう。
- ③抜けた歯は放置せず歯科医院で診てもらいましょう。
- ④かかりつけの病院で、定期的に歯科健診を受けましょう。

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

●「こけないからだ体操講座」に参加しませんか?

誰もが住み慣れた地域で、生き生きと暮らしていけるような福祉のまちづくりを推進するため、町では地域住民が自主的に運営しているさまざまな活動を支援しています。

ここでは、その活動の一つである「こけないからだ体操講座」を紹介します。「こけないからだ体操」とは、重さが調整できるおもりを着けて、童謡などの音楽に合わせてゆっくりと行う体操です。現在、山王原・上米・寺柱・梶山・餅原・前目・勝岡・中原・下新・稗田・東植木の11地区で、13の教室が開催されています。

No.	地区	団体名	講座日程	場所
1	山王原	山王原体操クラブ	毎週木曜日 9時30分	山王原児童館
2	上米	新ちゃんサロン	毎週月曜日 10時	上米個人宅

3	寺柱	サロンさくら	毎週水曜日 9時	寺柱コミュニティセンター
4	梶山	あじさいの会	毎週土曜日 14時	山田集落館
5	餅原	餅原元気会	毎週金曜日 10時	餅原研修館
6	前目	はつらつ会	毎週月曜日 10時	前目営農研修館
7	前目	のぞみ	毎週月曜日 13時30分	前目営農研修館
8	勝岡	勝岡高齢者クラブ	毎週木曜日 9時	勝岡コミュニティセンター
9	中原	サロン花の会	毎週土曜日 第1・3水曜日 9時30分	中原コミュニティセンター
10	下新	下新サロンいつまでも	毎週火曜日 10時30分	7地区分館
11	稗田	ふれあいサロン稗田	毎週水曜日 10時	稗田コミュニティセンター
12	稗田	稗田6支部 ふれあいサロン	毎週水曜日 10時	稗田個人宅
13	東植木	サロンみどり	毎週木曜日 13時30分	9地区分館

※町内在住の人は誰でも利用できます。  
※利用希望の人は、町地域包括支援センター(☎52-8634)にご相談ください。

●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
1地区	午前9時30分~11時	第1地区分館	11月16日(金)
			12月7日(金)
2地区	午後1時30分~3時	2地区交流プラザ	12月6日(木)
3地区	午後1時30分~3時	第3地区分館	12月13日(木)
4地区	午前9時30分~11時	第4地区分館	11月21日(水)
5地区	午後1時30分~3時	轟木集落館	11月15日(木)
三原	午後1時30分~3時	三原コミュニティセンター	11月21日(水)
			11月15日(木)
蓼池	午前9時30分~11時	蓼池児童館	12月6日(木)
			11月19日(月)
下新	午前9時30分~11時	第7地区分館	12月14日(金)
今市	午前9時30分~11時	今市児童館	12月3日(月)
中原	午前9時30分~11時	中原コミュニティセンター	11月28日(水)
			12月12日(水)
花見原	午前9時30分~11時	花見原コミュニティセンター	12月5日(水)
8地区	午前9時30分~11時	第8地区分館	11月30日(金)
9地区	午後1時30分~3時	第9地区分館	11月28日(水)
			12月12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

『未来へ繋ぐ、思いを込めたたすき』



南九州中学校駅伝競走大会

三股中女子の5人が1本のたすきをつないでいきます。沿道からの大きな声援の中で、中継点を目指して駆けてきた走者が、他のチームと激しく競り合いながら、次の走者へたすきを渡すその表情に思いが溢れます。たすきリレーは、そこにしみこんだ仲間の汗やともに積み重ねてきた努力を運んでいくことなのかもしれません。

# みまた 暮らしのカレンダー

平成30年11月1日(木)～12月12日(水)

※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	木	
2	金	・可燃物
3	土	◎ふくしまクリニック(内・小) ☎46-5001(下川東) ◎鶏木循環器内科医院(内) ☎26-0008(花線町) ◎瀬ノ口内科放射線科医院(内) ☎25-7780(都原町) ◎鶴城フォレストクリニック(麻・整) ☎80-4313(下川東) ◎よしかわクリニック(麻・整) ☎23-9384(前田町) ◎西元眼科医院(眼) ☎25-8888(中原町) ・図書館休館日
4	日	◎柳田病院(小・内) ☎22-4862(東 町) ◎有川呼吸器内科医院(呼・内) ☎24-6677(上川東) ◎隅病院(内・胃) ☎62-1100(高崎町) ◎安藤胃腸科外科医院(消・外・内) ☎39-2226(豊満町) ◎飯田整形外科クリニック(整) ☎46-5115(上 町) ◎武田産婦人科医院(産・婦) ☎22-0336(蔵原町)
5	月	・可燃物
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	・図書館休館日
11	日	◎皇中小児科医院(小) ☎52-6000(三股町) ◎藤元上町病院(内) ☎23-4000(上 町) ◎佐々木医院(内) ☎62-1103(高崎町) ◎吉松病院(外・整) ☎25-1500(蔵原町) ◎江夏整形外科クリニック(整・リウマチ) ☎51-1122(三股町) ◎永吉眼科医院(眼) ☎22-1530(姫尾町) ・図書館休館日
12	月	・可燃物
13	火	・可燃物
14	水	
15	木	・缶・瓶
16	金	・可燃物
17	土	
18	日	◎教山内科医院(内・小) ☎62-1205(高崎町) ◎ゆうクリニック(内) ☎46-6100(広原町) ◎みしま内科クリニック(内・婦) ☎51-8100(三股町) ◎福島外科胃腸科医院(外・胃・整) ☎38-1633(都北町) ◎いせ形成外科心臓クリニック(形・整) ☎45-0020(年見町) ◎丸田病院(産・婦) ☎23-7060(川端町)
19	月	・可燃物
20	火	・可燃物
21	水	・図書館休館日

22	木	不燃物
23	金	◎志々目医院(内・小) ☎57-2004(山之口町) ◎柏村内科(内) ☎22-2616(上 町) ◎海老原内科(内) ☎64-1211(山田町) ◎一心外科医院(外・胃・肛・内) ☎52-7788(三股町) ◎花房泌尿器科医院(泌) ☎25-1177(北原町) ◎たき心臓内科クリニック(心・内・婦・小) ☎46-9191(若栗町) ・可燃物
24	土	
25	日	◎有馬医院(内・小) ☎23-2610(上長坂町) ◎田口循環器科・内科クリニック(内) ☎24-0600(下川東) ◎園田光正内科医院(内) ☎38-5115(太郎坊町) ◎まつもと心臓血管外科クリニック(心・外) ☎36-8926(東 町) ◎小牧病院(整) ☎24-1212(立野町) ◎ふたみ眼科(眼) ☎38-5532(都北町)
26	月	・可燃物
27	火	・可燃物
28	水	
29	木	
30	金	・可燃物

## ◎12月の予定

1	土	
2	日	◎久保原田中医院(内・小) ☎22-7700(久保原町) ◎坂元医院(内・胃) ☎22-0360(年見町) ◎戸嶋病院(内) ☎22-1437(都元町) ◎川畑医院(外・胃) ☎46-3225(年見町) ◎きたむら皮膚科クリニック(皮・アト) ☎38-7300(吉尾町) ◎吹上耳鼻咽喉科医院(耳・鼻) ☎21-4133(廣 尾)
3	月	・可燃物
4	火	・可燃物
5	水	
6	木	
7	金	・可燃物
8	土	
9	日	◎たけしたこども医院(小) ☎51-0005(三股町) ◎ベテスタクリニック(内) ☎22-1700(年見町) ◎大岐医院(内・胃) ☎57-2025(山之口町) ◎飯屋外科胃腸科医院(外・胃・内・整) ☎25-7712(志北田町) ◎もちお姥原医院(整・形) ☎21-5355(蔵原町) ◎宮田眼科病院(眼) ☎22-1441(蔵原町)
10	月	・可燃物
11	火	・可燃物
12	水	

私は、死亡ひき逃げ事件を起こしました。車道を歩いている歩行者と接触し、救護も通報もせずにその場から逃げました。そして、その約3時間後に被害者は亡くなられてしまいました。私は「人殺し」になっちゃったのです。現場は、自宅近くの住宅街の片側一車線の直線道路でした。そして反対車線には歩道がありました。時間は夜の9時過ぎで、街灯がありました。雪を避け、車道内を歩いていました。私は、時速40kmで走行していました。ポケットに入れていた携帯電話の受信音が鳴り、ほんの数秒間、視線を携帯電話へと向けました。携帯電話に目を向ける前は、前方に車も歩行者もいないと認識していましたが、再び視線を前方に戻したときには、車の左前の避けきれない距離に人が見えました。とっさに右にハンドルをきりましたが、避けることができず、接触してしまいました。接触後、ぼう然としてしまいましたが、すぐに車を止めず、50メートルほど先の路肩に停車しました。私は後ろを振り返りましたが、離れたうえに薄暗いことから何も見えなかったことや、恐怖心と現実逃避したい気持ちから、「もしかしたら、たいしたケガをしていないのではないかな」と自分勝手に考え、現場から立ち去りました。家に帰るまでの十数分間に「戻らなければ」と何度も思ったので

※ 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

すが、その場を逃げてしまいたい恐怖心が強く、そのまま自宅まで戻ってしまっただけです。しかし、やっぱりこのまま逃げ続けて生きていくことはできないと思い、現場に戻り、自首しました。通り掛かった方が警察と救急に通報してくださっていただきました。そのまま逮捕、取り調べとなりました。その後の裁判で、懲役1年10カ月の判決が下されました。私自身、そして皆さんが「短い」と思われるでしょう。ご遺族の方には、納得いかず、やりきれない思いを抱かせてしまったと感じています。手紙での謝罪、そして私の両親が直接ご遺族の方に謝罪をさせていただきました。私が直接、ご遺族の方に謝罪することもご仏前にお線香を上げさせていただくこともできていません。また、お見舞い金を送らせていただきましたが、受け取っていただけませんでした。大切なご家族の命を奪った人間と関わりたくないの当り然です。また、私が逆の立場であれば同じ心情になるでしょう。

## 「『今』の延長線」①

交通事故はもうたくさん……  
「贖いの日々」  
あがな

23歳 T・K

交通事故(人身)発生ワースト順位 ◎県内第9位 / 平成30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

### 11月30日(金)は納期限です

納期限内に納付しましょう。

● 固定資産税(第3期)

● 国民健康保険税(第5期)

口座振替は11月26日(月)です。

やむを得ず口座振替できなかったときは、12月10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。

■ 問い合わせ＝納税管理係 ☎52-9635

### 「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場合には、

### ● 税務財政課からのお知らせ

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、各種納税相談を受け付けています。

■ 問い合わせ＝特別収納対策係 ☎52-9634

### 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。

■ 問い合わせ＝特別収納対策係 ☎52-9634

・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しません



マザーズコーチングスクール認定講師、doTERRAアロマタッチ認定セラピストとして子育て・アロマ教室を開講

### 子育てママに笑顔と安らぎを

#### 母親のための子育て教室を開講

子どもが自分らしく育つために大切なのは、まず親が笑顔で過ごせていること」と穏やかな表情で話す濱砂さん。従来の子育て論にとらわれず、それぞれの親子に合った方法を出す講座やワークショップを行っている。

育児中、息子が親の様子を伺って心から笑えていないと感じ、言葉では表せない不安を抱いた。そんなとき

「私が救われたように、今度は私が悩みを抱えるママたちにとっての安らげる場所をつくりたい。幸せな親子がもっと増えることを願っています」と笑う瞳の先には、まちの明るい未来が映っている。

クロージングアップ  
まちを支える人たち 115 五本松在住 濱砂星見(36)さん

### 三股文芸

237 [短歌] ◆三股短歌会

ああ今宵「とろサーモン」は故郷を宮崎なまりのコントで沸かす  
土井恵子  
宮崎出身のお笑いコンビ「とろサーモン」の単独ライブが清武でありました。漫才もおもしろかったのですが、宮崎なまりのコントが心に残りました。町物産館「よかもんや」には、彼らのオブジェが飾ってありますよ。

補聴器を外した夫は穏やかに旨そうに酒飲み始めたり  
松山千保子  
耳が遠い以外、健康で元気な83歳の夫。毎朝、登校児童の見守りなど、ボランティア活動が生きがいです。二年前からは書道も始めました。いつまでも元気で晩酌を続けて欲しいと願っています。

### わが家の一番星

下石梨椀さん  
11月2日生まれ(3歳)  
下石隆文さん・愛美さんの二女

上西悠翔くん  
11月10日生まれ(3歳)  
上西由弘さん・加代子さんの長男

我が家のムードメーカーな梨椀ちゃん。これからはニコニコ笑顔でみんなを幸せにしたいとこねておねがい♡

いつも明るい笑顔で元気いっぱいのおうちちゃん。これからは妹思いの優しいお兄ちゃん、のびのび成長してね。

### 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 総務課 秘書広報係 ☎52-1113(直通)

### 茶じよけ

職場で始業前にラジオ体操をしながら、ふと空を見上げるといつになく空の高さを感じました。この季節になると朝夕の冷え込みで、空気中の細かなチリ、ホコリが引力で湿った地面に落ち、青々と高く澄み切った大気が、空を高く見せているようです。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、いろいろな表現のあふれる季節ですが、皆さんはどの秋を堪能されているのでしょうか。「天高く馬肥ゆる秋」とも言われるように、私にとっては、食欲の秋がしつくりきます。長田米で炊いたご飯や、親戚からいただいた無農薬野菜が食卓に並ぶと、とんとん箸が進んでしまいます。そのせいなのか、おなか周りが気になるこの頃。日頃の運動不足を解消しようと、まずは町物産館よかもんやで電動自転車をレンタルしてみたいと思います。今回は、距離を伸ばして、紅葉が楽しめる長田峡まで挑戦してみたいと思います。(七ヶ)

ちみじ 紅葉の美しい季節じゃが、健康管理には注意じゃぞ!

### 超!希少な甘い蜜

「宮村在住の中村さんが作る『日本ミツバチの蜂蜜』を紹介いたします。国内で流通する国産蜂蜜の割合は5%しかなく、さらに日本ミツバチの蜂蜜は1%以下という現状です。そんな希少品である蜂蜜を宮村と長田地区で採蜜したのが、この商品です。

他のミツバチと違い、神経質な日本ミツバチを飼育するのは困難であり、また、集蜜量も少なく、年に一度しか採蜜することができません。それだけでも大変なことが想像できますが、中村さんはさらに手間ひまがかかる「垂れ蜜」という方法で製造しています。9月〜10月に採取した蜜を、搾り機などを使わず、自然に落下した風味豊かな蜂蜜です。

■ 期日 11月25日(日) 午前8時〜10時30分ごろまで

三股町物産館よかもん朝市

日本ミツバチの蜂蜜 95g〜/1000円〜  
生産者/(株)ハート・エン企画

### 三股町物産館よかもんや 情報発信コーナー

# んじや様だより

第73回

んじや様

●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れます。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、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30年10月1日現在	
●男/11,778人	●女/13,642人	●合計/25,420人(前月比37人)
●世帯数/10,205戸(+16戸)	●出生/18人	●死亡/22人
●転入/76人	●転出/35人	

No.579 2018.  
発行・編集/三股町 総務課  
〒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>

三股町物産館よかもん朝市

〒889-1995 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

<http://mimatan.com>