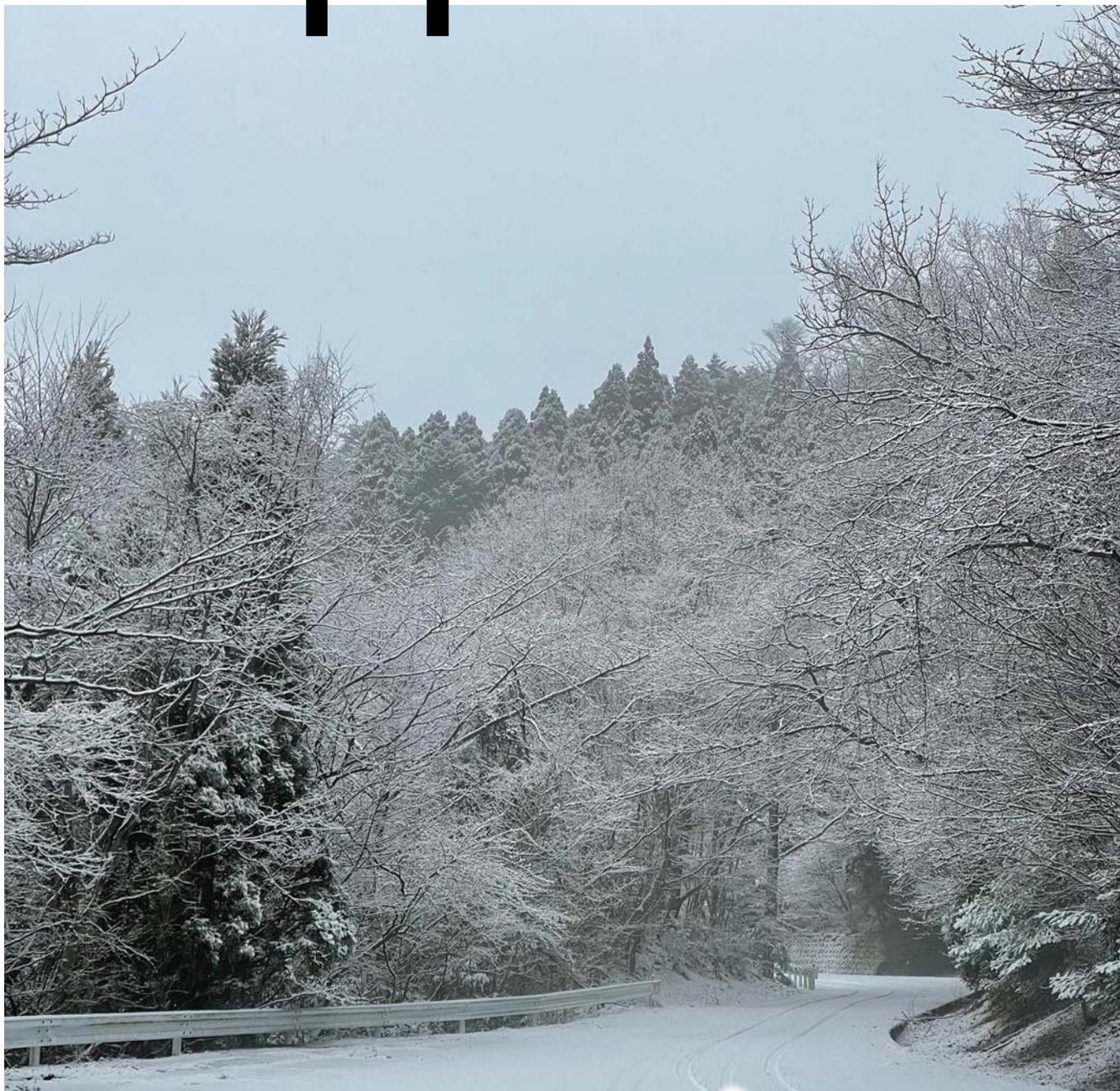


対話と協働による元気で活力あるまちづくり

2022
3
No. 195

広報

みさと



今週の要チェックコーナー



- ・第5回美郷町長・町議会議員選挙投・開票結果 … 2ページ
- ・3月4日(金)は町、総ぐるみ『献血』です! …… 11ページ
- ・申告はお済みですか? …………… 12ページ

LINE公式アカウント
「宮崎県美郷町」



当選証書が付与されました

2月8日、西郷ニューホープセンターにおいて、同月6日に執行された第5回美郷町長・町議会議員選挙の当選者へ選挙管理委員会より当選証書が付与されました。

美郷町選挙管理委員会の下田勝委員長は「コロナ禍の先行きの不透明なかで山積している少子高齢化、人口減少、担い手・後継者不足などの待ったなしの課題に対してどう対処していくのか、町民は大きな期待感と、時には厳しさを持って注目するだろう。これからの任期中、美郷町の発展のためにご活躍いただきたい。」と致辞を述べました。



12名それぞれに当選証書が付与されました

第2次美郷町総合計画・後期基本計画(案)の答申

とうしん

第2次美郷町総合計画後期基本計画の策定にあたり、令和3年11月24日に美郷町総合計画審議会に諮問を行いました。

審議会では、17名の委員の皆様にご熱心に審議を重ねていただき、1月21日に田原謙二会長（町区長会長）と川田優副会長（町自公連会長）から田中町長に答申をいただきました。

町は、今後この答申を基に後期基本計画（案）を決定し、3月に開催される町議会定例会への上程を予定しており、策定後は、計画に基づいて「豊かで活力のある安全・安心な郷づくり～心ひとつに未来を築く笑顔のまち～」の実現に取り組んでまいります。

※諮問(しもん)＝ある事案に対して見解を求めること。
 ※答申(とうしん)＝諮問に対して意見を述べること。



田原会長(中央)と川田副会長(左)から田中町長に答申

お問合せ 企画情報課 66-3603

1月期子牛郡共進会が開催されました

1月17日(月)に延岡家畜市場において、1月期子牛郡共進会が開催され全体で32頭出場した中で、長友琢麻さんが出品した「ながのひめ2号」が優等賞四席、藤島文彦さんが出品した「まりん287号」が優等賞七席を受賞されました。

今回出品された生産者の方々の日ごろの努力に敬意を表し、今後の活躍を期待いたします。



長友琢麻さんとながのひめ2号



藤島文彦さんとまりん287号

第5回美郷町長・町議会議員選挙投・開票結果



令和4年2月6日執行の第5回美郷町長・町議会議員選挙の投・開票結果をお知らせします。

美郷町長選挙(得票順)

当落の別	氏名	得票数
当	田中 秀俊	1,904
	尾畑 英幸	1,849

当日有権者数 4,449人(男 2,151人、女 2,298人)
 投票者数 3,820人(男 1,877人、女 1,943人)
 投票率 85.86%
 有効投票数 3,753票
 無効投票数 67票



慎重に開票作業が進められました

美郷町議会議員選挙(定数11:得票順)

当落の別	氏名	得票数
当	早川 節夫	430
当	川村 義幸	358.553
当	川村 嘉彦	353.446
当	甲斐 秀徳	351
当	若杉 伸児	341
当	那須 富重	280
当	山本 文男	280
当	中嶋奈良雄	252
当	小路 文喜	249
当	中田 武満	229
当	兒玉 鋼士	225
	日高 隆一	209
	小野 和久	206

当日有権者数 4,449人(男 2,151人、女 2,298人)
 投票者数 3,820人(男 1,877人、女 1,943人)
 投票率 85.86%
 有効投票数 3,764票
 無効投票数 56票

令和4年度「韓国語講座」受講生募集！

美郷町教育委員会は、令和4年度に開講する「韓国語講座」の受講生を募集します。今回は、内容の異なる2種類の入門講座と、入門からのステップアップを目指す初級講座を計画しています。講師を務めるのは、国際交流員の金チョロンさんです。受講を希望される方は、教育課または各図書館までお申し込みください。

韓国語を学んでみたいと考えている方、韓国に興味をお持ちの方、一緒に楽しく韓国語を学びましょう！ご応募お待ちしております。

韓国語講座【入門編①】

開講日 令和4年4月13日(水)
時間 19:00~20:30
日程 月2回(水曜日) 全8回予定
場所 南郷図書館 コミュニティルーム
内容 韓国語の話し方、フレーズを学習します。文字が読めなくても大丈夫です。文字よりも会話を学びたい方におすすめです。



韓国語講座【入門編②】

開講日 令和4年4月14日(木)
時間 10:00~11:30
日程 月2回(木曜日) 全8回予定
場所 北郷図書館 研修室
内容 韓国語の文字について学習します。ハングルの読み書きができるようになります。また、簡単なあいさつも学びます。



韓国語講座【初級編】

開講日 令和4年4月12日(火)
時間 19:00~20:30
日程 月2回(火曜日) 全20回予定
場所 西郷ニューホープセンター 生涯学習ルーム
内容 ハングルの読み書きからステップアップして、ナチュラルな会話ができるように学習します。次のハングル文字を読むことができる方は、初級編からでも受講できます。「저는 미야자키에 살고 있어요.」

※申込締切 令和4年3月29日(火)

お問合せ 教育課 66-3608
 北郷図書館 62-6205 南郷図書館 59-1605 西郷図書館 62-6204

事業承継が行われました

令和4年1月14日西郷ニューホープセンターで、後継者人材バンク引き継ぎ調印式が行われました。これは北郷長野地区の「やまだ商店」(山田恭一郎さん経営)を、江並洋さん(高千穂町在住)が事業承継するにあたり行われたものです。

「やまだ商店」では、後継者不在の中、地域の皆さんのお店として、お店を残していく方策に悩まれていたそうです。そんな折、宮崎県事業継承・引き継ぎ支援センターの存在を知り、後継者探しに挑戦することに。結果、センターの紹介により後継者を得て、事業譲渡の運びとなりました。

江並さんは今後、町内へ移住し、「商処 美郷や(あきないどころ みさとや)」という新たな屋号の下、地場産品の品揃えを増やしなが、店舗経営に挑戦していきたいそうです。これからの活躍を期待しております！



譲渡者・やまだ商店山田恭一郎さん(写真右)と譲受者・江並洋さん(写真左)

『みさとバトン、利用しませんか？』

美郷町と美郷町商工会、宮崎県事業継引き継ぎ支援センターは、事業承継のお手伝いを致します。後継者を探したい方、後継者はいるけど引き継ぎに不安がある方、まずは役場企画情報課、または、お近くの商工会にお問い合わせください。



お問合せ 企画情報課 66-3603

美郷、「温故知新」22

町指定文化財 松の越の庚申塔

庚申塔は集落と集落の境目に置かれ、疫病の侵入を防ぐなど村人の守り神の役割を果たすとされ町内に多く見ることができます。

この庚申塔は、西郷上区松の越に江戸時代後期、天保8年(1837)に建立されています。(凝灰岩製・高さ1m8cm)

先の地震でも倒れることなく、絶妙な前傾姿勢で睨みを利かせています。

美郷町文化財保護調査委員会





新刊図書のご紹介

種類	書名	著者名等
西郷図書館	一般 ブラックボックス	砂川文次
	一般 もう別れてもいいですか	垣谷美雨
	一般 挑戦 常識のブレーキをはずせ	藤井聡太・山中伸弥
	YA 13歳からのレイチェル・カーソン	上遠恵子 監修
	児童 ホール・ニュー・ワールドーゆがめられた世界ー上・下	リズ・ブラスウェル
	児童 たんじょうびはジェットコースター	こすぎさなえ
	児童 調べるまとめる発表する調べ学習パーフェクトガイド	稲葉茂勝
	絵本 おめんです 3	いしかわこうじ
	絵本 ほしのおうじさま	アントワーヌ・ド・サン＝テグジュペリ
	絵本 あ・さ・ご・は・ん!	武田美穂
南郷図書館	一般 愚かな薔薇	恩田陸
	一般 警官の道	呉勝浩・下村敦史他
	一般 ミーツ・ザ・ワールド	金原ひとみ
	一般 野生動物の法獣医学 もの言わぬ死体の叫び	浅川満彦
	一般 もういちど、あなたと食べたい	筒井ともみ
	YA 恋とシェイクとバレンタイン	神戸遥真
	児童 キリン解剖図 ジュニア版	郡司芽久
	児童 ぼくんちのねこのはなし	いとうみく
	絵本 せかいでいちばんのぼしよ	ペトル・ホラチェック
	絵本 クロベえ	ふくだいわお
北郷図書館	一般 あずかりやさん 5 満天の星	大山淳子
	一般 ミス・パーフェクトが行く	横関大
	一般 吾妻おもかげ	梶よう子
	一般 鎌倉殿の13人 北条義時とその時代	NHK
	一般 児童擁護施設という私のおうち	田中れいか
	YA 妖怪の子、育てます	廣嶋玲子
	児童 わたし、パリにいったの	たかどのほうこ
	児童 実験対決 39 栄養素と消化の対決	洪鐘賢
	絵本 なぞなぞはじまるよ 3	高畠純
	絵本 アンパンマンとさばくのたから	やなせたかし

※詳しくは美郷町公式 LINE 美郷町ホームページをご覧ください。
 ※本のリクエスト等のご要望がございましたら、お近くの図書館にお申しつけください。
 選書の参考にさせていただきます。

●北郷図書館 62-6205 ●南郷図書館 59-1605 ●西郷図書館 62-6204
 開館時間 9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00 まで



図書館では、本の点検や整理をして新年度を迎える準備をしています。1月に芥川賞・直木賞が決定し、4月には本屋大賞の受賞作品が発表されます。受賞作など、読みたい本がある時には本のお取り寄せもできますので、お気軽にお声かけください。

お話し会予定

西郷：4日(金)午前10:30～11:00
 南郷：5日(土)午前10:00～10:30
 北郷：25日(金)午前10:30～11:00

今月の休館

毎週月曜日
 31日(最終木曜日)



美さ本 訪問予定日

西郷	南郷	北郷
8日(火) 古川	7日(月) 渡川中	8日(火) 速日
16日(水) 上区	8日(火) 市谷	9日(水) 小原
17日(木) 鳥の巣	11日(金) 入川	11日(金) 中原
22日(火) 小原	14日(月) 門田	16日(水) 黒木
	15日(火) 鬼神野中	17日(木) 小鹿
		18日(金) 小黒木
		22日(火) 細宇納間
		25日(金) 坂元・長野

※変更になる場合があります

図書館からのお知らせ

蔵書点検について

蔵書点検に伴い、南郷図書館が休館となります。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご協力をお願い致します。

第166回芥川賞・直木賞 受賞作品決定!!

芥川賞「ブラックボックス」砂川文次／著
 直木賞「塞王の楯」今村省吾／著 「黒牢城」米澤穂信／著
 予約もできますので、カウンターまでお声掛け下さい。

南郷図書館 1日(火)～4日(金)

やまびこ文庫の貸出しをストップします!

やまびこ文庫は、3月に一度返却し4月に新たに入れ替えをしますので、返却は期限までお願い致します。

新刊紹介

※今月は西郷図書館が担当です。

ポタニカ

(一般書) 朝井 まかて／著

ただひたすら植物を愛し、その採集と研究、分類に無我夢中。莫大な借金、学会との軋轢もなんのその。すべては「なんとかなるろう!」日本植物学の父、牧野富太郎。愛すべき天才の情熱と波乱の生涯!

いろ(日本のことばずかん)

(児童書) 神永 暁／監修

「いろ」の奥に、豊かな心が見えてくる。選び抜いた100以上の「いろ」のことばを多数の写真や絵画とともに紹介する。伝え残したい日本語をまとめた「ことばずかん」。

自衛官募集

自衛官募集ホームページ <https://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/>

防衛省では自衛官を募集しております。陸上、海上、航空自衛官になるための各募集種目の紹介と受験案内を掲載しております。なお、不明な点は自衛隊宮崎地方協力本部日向地域事務所までお問合せください。

お問合せ 自衛隊宮崎地方協力本部日向地域事務所 0982-52-6914

五十鈴川流域の森林や河川の環境保全・啓発事業を支援します！

五十鈴川流域森と水を守る協議会では、五十鈴川流域の森林や河川の環境保全や啓発活動を行う団体に対する支援事業を実施しています。

令和4年度中に下記に該当する活動を行う予定がある団体（グループ）からの応募をお待ちしております。

補助対象事業

- ①水質保全のための活動
- ②植樹祭等の森林保全活動
- ③国土の保全や都市や山村との交流のための活動
- ④地域住民参加の景観保全等の郷土づくりのための活動



【補助内容】

- ①補助対象経費が10万円以内の場合、10分の10以内を補助
- ②補助対象経費が10万円を超える場合、超えた分の2分の1以内を①に加えて補助（補助金額上限：20万円）

【補助期間】

単年度（1年間）

【応募資格】

公共的団体及びその他の地域活動を行っている団体（グループであり、個人不可）

【募集期間】

令和4年3月1日（火）～令和4年12月28日（水）

【支援事業採択について】

申込のあった支援事業については、後日その採択又は不採択を決定し、申込された団体へ結果を送付します。

【その他】

支援事業に応募する際には、事業内容などが明記された「五十鈴川流域森と水を守る協議会活動支援事業申請書及び添付書類」を提出していただきます

お問合せ 環境衛生担当 66-3604（内線：1233）

子育て支援センターだより

4号

コロナウイルス感染予防のため1月25日、2月8日の開設は中止させていただきました。1月25日に予定していた『かわいい鬼になっちゃおう！』ですが「鬼のお面・パンツ」セットを10組限定でプレゼントしました！可愛く変身したお子さんの写真が送られてきたのでご紹介いたします♪写真を送っていただきありがとうございました。

安心して集まれるようになりましてら美郷町公式LINEにて情報発信していきます。

たくさんの方のご利用、お待ちしております。



右田茉那(まな)ちゃん



上野美寧(みねい)ちゃん
正惟(まさただ)くん



小竹柚輝(ゆうき)くん



尾前櫻國(はるくに)くん



二宮つむぎちゃん



黒木珀玖好(はくし)くん



鈴木結翔(ゆうが)くん

お問合せ 町民生活課 66-3604

3月4日(金)は町、総ぐるみ『献血』です！



前回から献血時間の『事前予約』を実施しています。混雑緩和や待ち時間が削減できますので、ご多忙の方や初めての方も是非ご協力をお願いします。当日受付もできますが、コロナウイルス感染症防止対策にも効果的な事前予約をご利用ください。
(※献血は不要不急の外出にはあたりません)

期 日	時 間	場 所
3/4 (金)	9:30 ~ 11:30	北郷総合交流センター前
	13:30 ~ 16:00	美郷町役場(本所玄関前)



- ご予約方法
- ①電話予約(町民生活課：66-3604) または
 - ②Web予約(ラブラッド(※)のサイトで登録)
(※)日本赤十字社の献血Web会員サービス
(献血経験のある方が利用可能)

- 献血基準(400 ml) 【年齢】17歳(女性は18歳)~69歳(※) 【体重】50kg以上
(※)65歳以上の方は、60歳から64歳までの間に献血経験のある方

お問合せ 町民生活課 66-3604

令和3年4月1日に宮崎県自転車条例が施行されました

県では、皆さんに自転車をより安全で適正に利用していただくために、「宮崎県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」を昨年4月に施行しました。自転車を利用する方は、通勤・通学・プライベートに関わらず、自転車保険への加入が義務付けられました。自転車は車両であることを再認識し、交通ルールとマナーを守って、安全に利用しましょう。

自転車条例のポイント

- ・自転車保険への加入義務
 - ・交通ルールの遵守
 - ・幼児、児童、70歳以上の高齢者のヘルメット着用の努力義務
 - ・自転車の点検整備の努力義務など
- ※詳しくは県ホームページを御覧ください。



お問合せ 宮崎県生活・協働・男女参画課 0985-26-7054

考えよう！一般廃棄物最終処分場

シリーズ7

次期広域最終処分場整備事業を圏域全体の課題として皆様に考えていただくため、構成市町村の広報紙で連載しています。ご意見がありましたら、広域連合ホームページに「意見シート」を掲載していますので、そちらをご利用いただくか、広域連合又は構成市町村担当窓口までお寄せください。
今回は、1月に実施した二次候補地の現地踏査状況及び最終処分場の遮水工についてお伝えします。

会議録・意見シートはこちら



現地踏査の実施状況

二次候補地12か所について、地形・地質、土地利用状況、周辺道路・家屋・学校等の状況、その他水源等を把握するため、1月に現地踏査を実施しました。3月に開催します第4回用地選定検討委員会において、今回の調査結果をもとに三次評価を行い、三次候補地3か所程度を選定することになります。



地質や周辺道路の状況確認



沢すじの状況確認

最終処分場の仕組み(遮水工)

遮水工とは

浸出水(埋立地に降った雨水)による地下水汚染を防止する目的で、埋立地の底面や法面等に水を通さない構造物を設けることを遮水工といいます。

多重遮水システムについて

遮水工は、遮水層(遮水シートなど)の二重化と遮水シートを守るための保護層(保護マットなど)の設置が国の基準で定められており、多くの最終処分場では、右の図のように二重の遮水構造で施工されています。

このため、もし上層の遮水シートが何らかのトラブルで破損しても、下層の遮水シートなどでバックアップすることができ、長期にわたって全体の遮水機能を保つことができる構造になっています。

処分場底部の遮水工の拡大イメージ

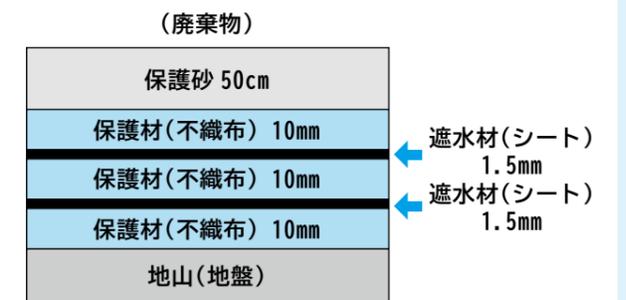


図 処分場底部の遮水工のイメージ
出典)環境省HP

遮水シートの耐久性について

遮水シートの劣化の主な原因は紫外線です。その対策として、遮光性の保護材を敷きます。また、遮水シートは埋め立てとともに土中に埋まりますので、紫外線は当たらない状態になります。二重の遮水シートで保護材を備えた場合、施工と維持管理を適正に行うことによって、50年以上の安全性を十分に確保できると言われています。

3月は「自殺対策強化月間」です

現代社会に生きる多くの人が、将来への不安を抱え大きなストレスを感じながら生きています。新型コロナウイルス感染症流行の影響もあり、更にストレスを抱えている状況です。身近に相談相手がいなくても、あなたの話を聴いて力になってくれる人は必ずいます。様々な相談窓口があります。つながりにくい場合も諦めず、時間帯を変えるなどして相談してください。



お問合せ・相談先

健康福祉課 66-3610
平日 8:30~17:15
(土日・祝日を除く)

電話で相談したいとき

- こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

☎0570-064-556

- よりそいホットライン（(一社)社会的包摂サポートセンター）

☎0120-279-338

- いのちの電話（(一社)日本いのちの電話連盟）

☎0570-783-556（10~22時）

☎0120-783-556

（16~21時/毎月10日8時~11日8時）



全国のいのちの電話一覧

- #いのちSOS（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

☎0120-061-338

- チャイルドライン®（18歳まで）

（NPO法人 チャイルドライン支援センター）

☎0120-99-7777

チャットする・つばやく▶



- 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

☎0120-0-78310

SNSで相談したいとき

- 生きづらびっと

（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

友だち追加
（ID検索@yorisoi-chat）



- こころのほっとチャット

（NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア）



- あなたのいばしょ

チャット相談
（NPO法人 あなたのいばしょ）



- 10代20代の女の子専用

（NPO法人 BONDプロジェクト）



どこに相談したらいいかわからないとき

- いのち支える相談窓口一覧

（(一社)いのち支える自殺対策推進センター（JSCP））



- 支援情報ナビ

（新型コロナウイルス感染症対策推進室（内閣官房））



- 10代のためのWebサイト Mex（ミークス）（NPO法人 3keys（スリーキーズ））



町税の口座振替を推進しています

口座振替にすると、指定口座へ入金しておけば金融機関へ納付に行かなくてもよいことや、納付忘れを防ぐことができます。

希望する方は「口座振替依頼書」を金融機関へご提出ください。
依頼書は税務課、各支所地域課および町内の金融機関にあります。

○振替可能金融機関 日向農業協同組合 ・ ゆうちょ銀行（郵便局）

お問合せ 税務課 66-3602

申告はお済みですか？



令和3年分 所得税確定申告、住民税申告は、
令和4年3月15日（火）までです。

空家バンク物件募集中！！

現在、美郷町の空家を利用したい方が39世帯いらっしゃいます。その内、町内の方は13世帯で美郷町外の方が26世帯です。しかし、紹介可能な物件は9件しかありません。

移住希望件数も年々増加していますので、空家管理でお困りの方、自分が住んでる集落に人を増やしたい方、ぜひ、空家等情報バンクへの登録をお願いします。

修繕が必要な空き家でもDIY物件として人気がありますので、お気軽にお問合せください。

※DIY物件とは、自ら棚を作ったりリフォームができる物件のことです。



新規移住相談件数の推移

平成28年度	25件
平成29年度	23件
平成30年度	40件
令和元年度	77件
令和2年度	96件
令和3年度	138件

令和4年1月27日現在

お問合せ 政策推進室 62-6203



日	曜	行事名	地区	場所等	時間	担当課等・連絡先
1	火	石岐トレーニング教室	西郷	石岐レイクランド西郷	10:00~11:00	健康福祉課 66-3610
2	水					
3	木					
4	金	幼児健診 育児相談	北郷	保健センター	13:00~14:00 15:00~16:00	健康福祉課 66-3610
5	土					
6	日					
7	月					
8	火	石岐トレーニング教室 行政相談 3月定例議会 (3/23 迄)	西郷 南郷 西郷	石岐レイクランド西郷 南郷多目的センター 役場議場	10:00~11:00 10:00~12:00 10:00~	健康福祉課 66-3610 総務課 66-3601 議会事務局 66-3607
9	水					
10	木					
11	金					
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	石岐トレーニング教室	西郷	石岐レイクランド西郷	10:00~11:00	健康福祉課 66-3610
16	水	行政相談 各学校卒業式	北郷 町内	北郷保健センター 各学校	10:00~12:00 9:00~	総務課 66-3601 教育課 66-3608
17	木	行政相談	西郷	峰集会センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
18	金					
19	土					
20	日					
21	月					
22	火	定例区長会 石岐トレーニング教室	西郷 西郷	ニューホープセンター 石岐レイクランド西郷	13:30~15:00 10:00~11:00	総務課 66-3601 健康福祉課 66-3610
23	水					
24	木					
25	金	各学校修了式	町内	各学校	9:00~	教育課 66-3608
26	土					
27	日					
28	月					
29	火	石岐トレーニング教室	西郷	石岐レイクランド西郷	10:00~11:00	健康福祉課 66-3610
30	水					
31	木					

※行事は、都合により変更になる場合もありますので御了承ください。

セミドライ金柑

美郷町の特産品である金柑は、手軽に食べられる果物として人気があり風邪の予防や免疫力アップなどの効果があるといわれています。生でサラダに加えたり、ジャムや甘露煮などの加工品も人気です。

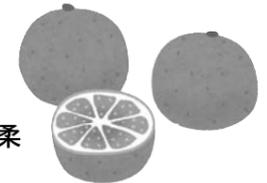


(材料)作りやすい分量

金柑 1kg きび砂糖 300g (金柑の糖度やお好みで加減してください)

(作り方)

- ①金柑を横に3~4枚分にスライスし種を取り除き、冷凍しておく。
 - ②解凍した①を鍋に入れて砂糖を振りかけてしばらく置く。
 - ③砂糖が溶けたら、中火~弱火で煮ていく。途中アクを取り、金柑が柔らかくなって煮詰まってきたら火を止めて粗熱が取れるまで置く。
 - ④オーブンシートに金柑を広げ、窓際に干して4~5日ほど天日乾燥する。(オーブンで加熱する場合は、100℃に余熱したオーブンで20分焼く。途中裏返す。)
 - ⑤カチカチになる手前で完成。お好みで砂糖を軽くまぶしても良い。煮汁は金柑シロップになるので、お湯や炭酸などで割って飲むのがおすすめ。
- ※冷凍しない場合は、スライス後に沸騰したお湯で2~3分ゆでこぼしてから砂糖を加えて下さい。



美郷町在住で、健康な体づくりを目指し頑張っている人の体験談を掲載します。

MISATO ためしてヤッテン!

ヤッテン♪
ヤッテン! ヤッテン!



ファイルナンバー2: 美郷町 林業 (50代 男性)
モットー...「素直な心と謙虚な気持ち!」性格...地道にコツコツ・辛抱強い
減量前体重...82kg(BMI29) → 減量後体重...77kg (BMI27)
1年間で5kgの減量に成功 ◎最終目標は...健康の維持

Q. 今回のダイエットのきっかけは?

A. 町の健康診断で、保健指導に該当して指導を受けることになりました。

Q. 何に取り組みましたか?

A. まずは食事です。毎日夕飯のご飯の量を決めて食べるようにしています。野菜が好きなので、自宅で採れた旬の野菜を毎日たくさん食べています。青魚も好きなのでよく食べるし、おかずは、バランス良く食べるように気をつけています。甘いものやスナック菓子も好きなので間食もしますが、大袋だと一度に食べてしまうので、小袋タイプの物を数日に分けて食べています。

Q. 生活の中で行動を変えたことは他にありますか?

A. 1週間のうち3~4回筋トレをやっています。腹筋やダンベル体操など短時間ですが続けています。

Q. 痩せたことで身体の変化はありましたか?

A. 身体の変化ではないのですが、生活にメリハリがついて前向きな気持ちになりました。

Q. では読者の皆さんに、何かアドバイスなど何か一言もらえますか?

A. 義務感ではなく、自発的にやるのが維持できているコツなんじゃないかな~と思います。まずは、「自分ができることをやってみる」。

美郷のアロマブランド「K A Z A」 いよいよ解禁！

町では、美郷のクロモジや柚子などを活用した、アロマの商品化のため、令和2年度から「みさとの森活性化協議会」を立ち上げ、地域おこし協力隊を中心に活動をしています。

柚子の精油の限定販売

地域で余ったり、捨てられるはずの柚子を天然100%のアロマにしました！

皆様のご協力でこのような形にできたこともあり、今回はお試し価格での販売です。

是非、町のK A Z Aを体験してください！以下のイベントで、販売予定です！



「バスボム作り体験」ワークショップのご案内

アロマって何？どうやって使うの？そんなあなたに！簡単に香りを楽しめるワークショップを行います！子供も大人も作って楽しい！おうちでも楽しい！をお届けします。

バスボム作りのワークショップ以外にも体験のできるスペースもご用意しておりますのでお気軽にお立ち寄りください。

是非、町のK A Z Aを体験してください！



日 時：2月26日(土) 10:00～11:00・13:00～14:00(2部構成)
3月26日(土) 10:00～11:00・13:00～14:00(2部構成)

場 所：南郷温泉施設内

定 員：各回定員5名(事前予約が必要です)

※6歳以下のお子様のご参加に関しては大人の同席をお願いしております。

参加費：500円(材料費)

予約方法：K A Z A公式LINEまたは公式インスタグラムからご予約ください。

QRコードを読み取り友達追加をお願いします。不明点ご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。



公式LINE
アカウント



公式Instagram
(@kaza_aroma)

お問合せ みさとの森活性化協議会(事務局 南郷地域課) 59-1601

県北救急医療ダイヤル **0120-865-554**

通話無料
24時間対応

平日(月曜～土曜) 午後5時～翌朝8時 日曜/祝日/年末年始(12/29～1/3) 医師や看護師が無料で相談受けます。

美郷町の人口

	前月	今月	増減	
人口	男	2,263	2,257	△6
	女	2,395	2,390	△5
	計	4,658	4,647	△11
世帯数	2,084	2,080	△4	

令和4年2月1日現在(現住人口による)

誕生おめでとうございます

1月受付分
の出生届

12月2日生 **黒木 ニコさん**【西郷田代】父：隼斗さん 母：奈生子さん

いずき

12月30日生 **中田 稜己さん**【南郷鬼神野】父：昂希さん 母：杏奈さん

このは

1月14日生 **奈須 好芭さん**【西郷田代】父：圭さん 母：千晶さん

1月24日生 **新本いろはさん**【西郷田代】父：祐希さん 母：享子さん

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。