

対話と協働による元気で活力あるまちづくり

広報

# みさと



2025  
7  
No. 235

美味しい  
美郷米  
作ってます



## 今月の要チェックコーナー



- ・美郷町選手団が活躍！令和7年度みやざき県民総合スポーツ祭 …… 6 ページ
- ・熱中症は予防が大切です …… 18 ページ

LINE公式アカウント  
【宮崎県美郷町】



## 宮崎ねりんピック2025が行われました

高齢者の健康づくりと交流を目的とした『ねりんピック』が開催されました。美郷町からはグラウンドゴルフと将棋の部門に町民の皆さんが参加されました。参加者の皆さんは日ごろの練習の成果を発揮し、笑顔あふれる交流のひと時を過ごしました。今後もいきいきとした暮らしを応援していきます。参加された皆さん、お疲れさまでした。



お問合せ 健康福祉課 66-3610

## 第24回宮崎県障がい者スポーツ大会に出場しました！

5月11日(日)に、ひなた宮崎総合運動公園にて第24回宮崎県障がい者スポーツ大会が開催され、美郷町から美郷町身体障がい者福祉会、福祉工房ゆめたまごのメンバーがフライングディスク(アキュラシーの部)、グラウンドゴルフの部に出場しました。出場した選手の皆さんは、それぞれの競技で一生懸命プレーし、スポーツを通して交流を深めました。



美郷町身体障がい者福祉会では、相談受付や障がい者スポーツをはじめ、交流会や視察研修などを行っております。身体障害者手帳をお持ちの方でご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

お問合せ 健康福祉課 66-3610 美郷町社会福祉協議会 66-2477

## 甲斐文雄氏(元美郷町消防団団長) 令和7年春の叙勲を受章

甲斐文雄氏は、昭和52年に南郷村消防団員を拝命して以来、永年にわたり団員として消防の任務に日夜精励され、平成30年4月より本町消防団長に就任以降も、町内の防災体制の充実や地域住民との融和を図ることはもとより、近隣町村との連携を図りながら美郷町消防団の更なる向上に尽力されました。

この功績が認められ、5月7日県庁において知事より伝達式が執り行われ「瑞宝双光章」を授与されました。



知事との写真



2列目右から3番目が甲斐文雄氏

## 行政相談委員 松尾要一郎さん 九州管区行政局長表彰受賞

本町南郷地区担当の行政相談委員の松尾要一郎さんが、多年にわたり行政相談活動に尽力されたことにより、令和7年5月、九州管区行政評価局長表彰を受賞されました。

松尾要一郎さんは平成26年4月から、本町担当の行政相談委員に委嘱されており、無報酬のボランティアとして住民から行政上の苦情や要望を受け付けられています。



## 5月期子牛郡共進会で 優等賞受賞!!

5月9日(金)に延岡家畜市場において5月期子牛郡共進会が開催され、上杉航輝氏が出品した「らん38号」が優等賞4席を受賞されました。上杉氏をはじめ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、今後のご活躍を期待いたします。



優等賞4席「らん38号」と上杉さん

## 交通指導員退職者へ 感謝状贈呈

美郷町役場において、令和7年3月31日を以て交通指導員を退職された田中千年氏(南郷鬼神野)と山本英次氏(北郷小原)へ感謝状を贈呈しました。田中氏は30年7ヶ月、山本氏は14年2ヶ月の永きにわたり本町の交通安全の推進に努めてこられました。心より感謝申し上げます。



左から山本英次氏、田中千年氏

お問合せ 総務課 66-3601

## みてさがしてとっておきの郷

しんきんしょうあんあとぎやくしゅうとう

### 新金鐘庵跡逆修塔(板碑) (町指定文化財)

庵跡とは仏教の教えを守り修行する人が、生活していた場所のことです。

板碑とは、死者を供養するために建てられた石の塔のことです。この板碑は天文2年(1533年)に作られたと刻まれていて、高さが1メートル20センチ、幅が30センチあります。

この板碑は、「浄源」という人が、生きているうちに自分自身の死んだ後の冥福を祈って作られたものです。この板碑が作られた当時は戦国時代で、突然命を落としてしまうこともありましたので、そのときに備えてこの板碑を作ったといわれています。

【所在 西郷田上野原字横八】



美郷町文化財保護調査委員会

## 子育て支援センターだより

43号

～5月の開設の様子～

### オープンほいくしょにレッツゴー!(うなま保育所)

今年度から町内の各保育所で2か月に1回行われる「オープンほいくしょ」。子育て支援センターとして、5月13日(火)、うなま保育所の「オープンほいくしょ」にお邪魔しました。まず、保育所園児さんに元気よく歓迎の歌を歌ってもらい、畳の部屋に移動。読み聞かせでは、先生の声にくぎ付けのお子さん、ハイハイして寄っていくおさんがいたり、それぞれに絵本を楽しみました。また、手遊び、ふれあい遊び(バスにのって)では、お母さんとの時間を楽しみました。次に絵の具の入った袋をニギニギして絵の具を混ぜて、その絵の具をタンポを使って親子でポンポンして木の葉の色を塗ったり、0歳児さんは手形を押して作品を作りました。オムツのサブスクや保育所の紹介としてVTRを観て終了となりました。次回は7月15日(火)に「オープンほいくしょ」はありますが、子育て支援センターは田代保育所にお邪魔します!



### 乳幼児の救急法&おゆずり会

5月20日(火)には、町内で活動する日本救急システム株式会社の救命士の方に乳幼児の救急法について講話をしていただきました。また、お話だけではなく人形を使った心臓マッサージや人工呼吸の訓練も行われいざという時の対応について学ぶことができた貴重な体験となりました。

救命士の講話の後には、子どもたちが着れなくなった服やおもちゃのおゆずり会を行い子どもたちに似合う服を探しながら子育ての話で盛り上がりしました。



### ～7月のイベント情報～

7月の予定は以下のとおりです。みなさんのご参加お待ちしております♪

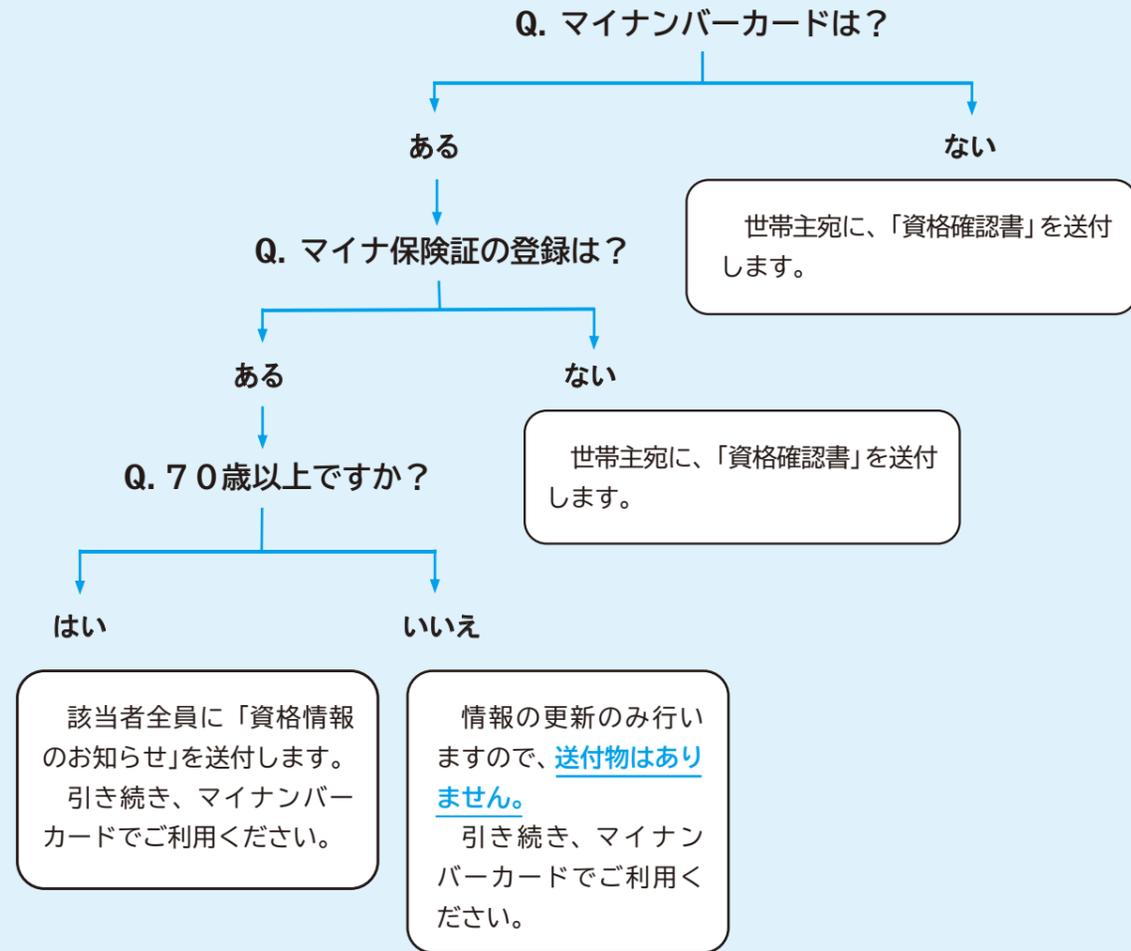
	7月15日(火)	7月23日(水)
7月の開設日	田代保育所訪問 (オープンほいくしょ)	水遊び・シャボン玉遊び (南郷保健センター)

お問合せ 町民生活課 66-3604

## 国民健康保険被保険者の方へ 7月下旬、資格情報の更新を行います

お手持ちの国民健康保険証は7月末で有効期限を迎えますので、8月以降は、マイナンバーカードによるマイナ保険証の保有状況や年齢区分により、下記フローに基づく取扱いとなります。

送付物がない世帯もありますので、不明なことがございましたら町民生活課までご連絡ください。



### 【他の健康保険に加入しているのに資格確認書が届いた場合は？】

職場の社会保険など、他の健康保険に加入しているのに国保の資格確認書等が届いた方は、国保資格喪失届が必要です。社会保険の加入証明書をご持参の上、役場へ届出をしてください。

その他異動があった場合は、必ず14日以内に届出をお願いします。

お問合せ 町民生活課 66-3604

## 美郷町選手団が活躍！ 令和7年度みやざき県民総合スポーツ祭

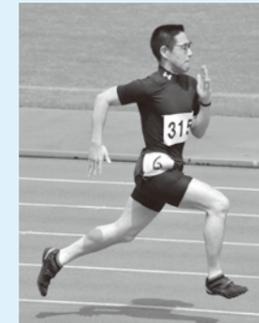


5月31日（土）、6月1日（日）の2日間を主要日程として、「令和7年度みやざき県民総合スポーツ祭」が開催され、本町からは、陸上競技（会場：ひなた宮崎県総合運動公園）に6名、門川町との合同チームでバドミントン競技（会場：高鍋町総合体育館）に一般男子の部に2名、一般女子の部に2名が出場しました。

陸上競技においては、今年も気温が高く難しいコンディションの中、見事5種目で上位入賞を果たしました。

また、バドミントン競技（一般男子5複）においては、予選リーグ敗退、バドミントン競技（一般女子5複）は、予選リーグを2位で突破しましたが、決勝トーナメント1回戦で惜しくも敗退となりました。

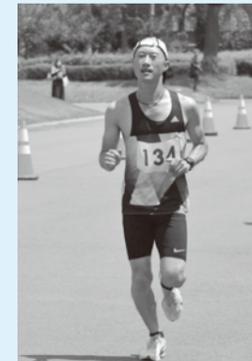
陸上競技の詳細を下のとおりお知らせします。



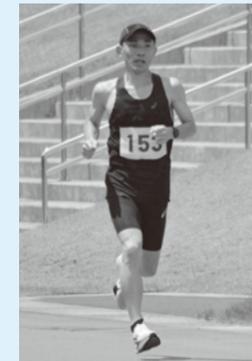
下田 恭崇さん



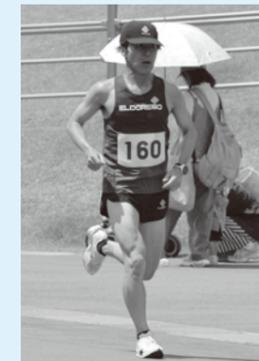
鴨田 優佑さん



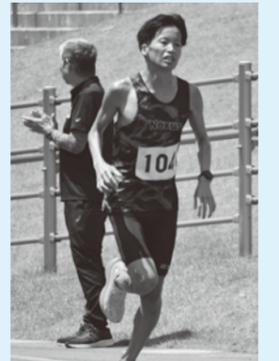
右田 琢磨さん



甲斐 啓人さん



西田 伸哉さん



田常 大成さん

### 令和7年度 みやざき県民総合スポーツ祭 陸上競技結果

選手名	地区	種別	種目	記録	順位
鴨田 優佑	北郷	男子A (29歳以下)	200m	23"96	1
田常 大成	宮崎 (西郷出身)	男子A (29歳以下)	10kmロード	33' 02"	2
右田 琢磨	北郷	男子D (40~44歳)	10kmロード	38' 56"	6
甲斐 啓人	西郷	男子E (45~49歳)	10kmロード	35' 18"	1
西田 伸哉	西郷	男子F (50~54歳)	10kmロード	38' 48"	4
下田 恭崇	南郷	男子F (50~54歳)	100m	13"15	1
			200m	27"27	2

お問合せ 教育課 66-3608

## ひきこもり家族教室のご案内

ひきこもり家族教室では「ひきこもり」に対する知識を得て、ご家族の対応方法を学んだり、この会に参加していただくご家族同士の意見や体験談を交わすことによって、ご家族が不安な気持ちや孤立する気持ちを軽減し、支え合う場にしたいと思えます。

ご家族が少し楽に生活できるヒントであったり、解決の一步が見つかる会ですので、ぜひご参加下さい。

**対象** 宮崎県内在住で、ひきこもりの問題を抱えるご家族 またはその支援者  
**場所** 日向市中央公民館 視聴覚室  
 (〒883-0046 日向市中町1-31)  
**時間** 13:30~15:30 (予約制)  
**費用** 無料

	日 程	テーマ
第1回	令和7年8月5日(火)	ひきこもりの基本的理解
第2回	令和7年9月9日(火)	医学的視点からのひきこもり(精神科医師の講話)
第3回	令和7年10月7日(火)	家族の関わりについて考えよう
第4回	令和7年11月11日(火)	社会資源と社会参加(家族会の方や就労機関の方の講話)

※どの回からの参加も可能です。各教室の後半は家族同士の分かち合いの時間を設けます。

ご家族だけで抱え込まなくても大丈夫です。少し勇気を出して話を聞いてみることから始めませんか？今困っていることを一緒に考えましょう。

**ご予約  
お問合せ** 宮崎県ひきこもり地域支援センター 0985-27-8133  
 (利用時間：8:30~17:00)



**サマージャンボ7億円**  
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)  
**サマージャンボミニ5,000万円**  
 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)  
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
**7月11日(金) 2種類同時発売!** 発売期間 7/11(金)~8/11(日)  
 抽せん日 8/21(日)  
 公益財団法人宮崎県市町村振興協会 各1枚 300円

## 高齢者補聴器購入助成事業の開始について

町内に住所を有する65歳以上の高齢者を対象に、聴力が低下したことにより日常生活に支障がある方に補聴器の利用を促すとともに、生活の維持及び社会参加を支援し、認知症及びフレイル(虚弱状態)予防を図ることを目的に、補聴器購入の一部を助成することになりました。

補助金の上限額は30,000円となり、7月1日(火)から申請を受け付けます。

対象者、補聴器購入の流れ、必要書類は下記のとおりです。



**対象者** 町内在住の65歳以上の方

耳鼻咽喉科の医師により聴力低下で日常生活に支障があり、補聴器が必要との医師意見書が取れる方

聴覚障害の身体障害者手帳をお持ちでない方

町税等の滞納のない方



### ◆【補聴器購入の流れ】

※注意点：交付決定通知書が届いてから補聴器は購入できます。決定通知書が届く前に購入した補聴器は補助対象となりませんのでご注意ください。

	必要書類
①申請	交付申請書、医師意見書、補聴器の見積書
↓	
②交付決定	役場が①の書類等を審査し決定通知書を送付します。
↓	
③補聴器購入	●領収書を必ずもらってください。
↓	
	必要書類
④請求・実績報告	請求書兼実績報告書、補聴器購入の領収書

**お問合せ** 健康福祉課 66-3610

## 地域包括医療局からのお知らせ



皆さん元気に過ごしていらっしゃいますか？西郷病院 内科の原田です。今回は皆さんに「带状疱疹」について知ってもらおうと思います。

带状疱疹は50歳以上の方を中心に、外来ではよく見かける病気です。最近带状疱疹に関するテレビCMも流れていて知っている人も増えているかもしれません。ちなみに自分の親も60歳頃に带状疱疹を発症しています。お腹の右側に痛みがあり、皮膚が赤くなっていたので親は虫刺されと思っていたようですが、偶然自分が帰省してきて带状疱疹だと教えてあげて病院をすぐに受診することが出来ました。水疱が带状にできるという特徴的な所見がありますが、確かに虫刺されや他の病気との区別が難しい場合もあります。水疱液を検体として抗原検査を行い、10分で診断することができます。検査キットがない病院では見た目での診断する場合があります。带状疱疹が顔に出来た場合は耳や眼などの神経に合併症が起きる場合もあり注意が必要です。

带状疱疹は診断治療が遅くなると疼痛などの後遺症が残りやすくなる傾向にありますので、带状疱疹かもと思ったら早めの病院受診をお勧めします。

带状疱疹予防に関しては2種類のワクチンがあり、保険適用外なので基本的に全額自己負担となりますが、高齢者定期接種の助成対象となる場合は自己負担が少なく受けられます。特に不活化ワクチンは带状疱疹の発症を90%以上予防してくれ、効果は9年以上続くことが確認されています。副反応は基本的に数日以内に収まり、重篤なものは稀と報告されています。

分からないことなどあれば是非医療スタッフに相談してみてください。

お問合せ 西郷病院 66-3141

## 美郷町生涯学習人材バンクの第2版が完成しました

教育委員会は、地域の人材を町づくりや人づくりに生かすとともに、町民の皆さまの学びたい気持ちをサポートするために「美郷町生涯学習人材バンク」の冊子を制作しており、この度、新たな人材を収録した第2版が完成しました。

冊子では、さまざまな知識や素晴らしい技術を持った町内の方々を紹介しています。以下の場所に設置していますので、学習会やサークル活動、地域行事などにぜひお役立てください。人材バンクのご利用につきましては、教育委員会へお問合せください。

今後も生涯学習人材バンクをより充実したものにするため、いつでも登録者を募集しています。様々な分野で、知識や経験、技術をお持ちの方、それを生かしたい方がいらっしゃいましたら、自薦・他薦は問いませんので教育委員会までご連絡をお願いいたします。

### 美郷町生涯学習人材バンク設置場所

- 西郷図書館 南郷図書館
- 北郷図書館 役場本所
- 役場南郷支所 役場北郷支所
- 西郷病院 教育委員会事務所(西郷ニューホープセンター)



お問合せ 教育課 66-3608

## 令和7年7月1日から、令和7年度国民年金保険料免除申請を受け付けます

所得の減少や失業等で保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付を免除申請することができます。免除には、全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除があります。

また、50歳未満の方の納付猶予制度もあります。

保険料の納付が困難な場合は、窓口でご相談ください。

※失業・倒産・事業の廃止等を理由とする場合は、「雇用保険被保険者離職票」等失業した事実が確認できる証明書をご持参ください。

※全額免除または納付猶予の継続申請が承認されている方は申請は不要です。

※申請者本人、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得が、一定の金額以下であれば、申請者本人が免除を受けることができます。

### 【電子申請について】

マイナポータルからスマートフォンで24時間365日、申請することもできます。ぜひご利用ください。



お問合せ 延岡年金事務所 0982-21-5424 (自動音声案内①→②)  
美郷町役場町民生活課 0982-66-3604

## 放送大学入学生募集

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。幅広い世代の学生が様々な目的で学んでいます。

ただいま2025年10月入学生を募集しています。詳細については放送大学宮崎学習センターまでお気軽にお問合せください。

### 〈出願期間〉

2025年6月10日～8月29日  
8月30日～9月11日  
(インターネット出願も受け付けています)

### 〈資料請求〉

〒883-8510 日向市本町11番11号  
放送大学ホームページ  
<https://www.ouj.ac.jp>

お問合せ 放送大学宮崎学習センター  
0982-53-1893

## 納税は納期限内に！

### 7月の納税

固定資産税 2期  
国民健康保険税 1期  
納付期限：7月31日  
口座振替：7月25日



税目	6月	7月	8月
固定資産税		2期	
個人住民税	1期		2期
国民健康保険税		1期	2期

お問合せ 税務課 66-3602

## 新刊図書のご紹介

種類	書名	著者名等
西郷図書館	一般 口出し屋お貰	中島要
	一般 団地メシ!	藤野千夜
	一般 農家が教えるニワトリの飼い方	農文協
	一般 介護の大ピンチ解決します	稲葉耕太
	YA わたしは食べるのが下手	天川栄人
	児童 ぼくのねこポー	岩瀬成子
	児童 きみたちはどう稼ぐか?	坂本綾子
	児童 コミュニケーションの力	鳥居志帆
	絵本 あぶないときはいやです、だめです、いきません	清永奈穂
	絵本 くだものらららん	金内織恵
南郷図書館	一般 ありか	瀬尾まいこ
	一般 カフネ	阿部暁子
	一般 対馬の海に沈む	窪田新之助
	一般 斉藤謠子私の好きな10の服	斉藤謠子
	一般 酒を主食とする人々	高野秀之
	YA こうしてぼくはスパイになった	デボラ・ホプキンソン
	児童 日下部くんには日傘が似合う	神戸遙真
	児童 みんなが知りたい! 食虫植物のふしぎ	田辺直樹
	絵本 ほんやくすると	斉藤倫
	絵本 少年とクスノキ	東野圭吾
北郷図書館	一般 闇をわたる	堂場瞬一
	一般 嘘と隣人	芦沢央
	一般 やなせたかしの生涯	梯久美子
	一般 お茶でかんたん飲む薬膳	植木もも子
	一般 林業現場人道具と技 Vol.16	全国林業改良普及協会
	YA 掟上今日子の保険証	西尾維新
	児童 心みきりペンギン	おくはらゆめ
	児童 イラストでわかる宇宙の教養365	懸秀彦(監修)
	絵本 これはもり	ジョン・クラッセン
	絵本 カメレオンたんてい・ドロン としょかんどろぼう	伊藤夏紀

※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。

### 新刊紹介 今月は北郷図書館が担当です。

#### 旗本改革男

(一般) 公社/著  
 令和のサラリーマンだった「俺」は、江戸の住まいの旗本八男として生まれ変わった。蘭学で後の松平定信を救ったことで幕府からも注目されるが、権力者たちからの魔の手も忍び寄っていた。

#### けんちくってたのしい! たてもとのそざいのぼうけん

(絵本) たつみなつこ/著  
 世界的建築家・隈研吾の「ものづくり」への思いが詰まった1冊。絵本に登場する建物写真・隈研吾さんによるスケッチも収録。子どもだけでなく、大人もワクワクがとまらない一冊。



図書館  
だより



美郷町南郷とゆかりがある韓国では、世界最大の夏祭り「保寧マッド祭り」が7月に行われます。国籍、人種、言語、年齢を問わずみんなが一つになって楽しむお祭りだそうです。知っているようで知らない文化を図書館でさがしてみてください。

### お話し会予定

西郷: 4日(金)16:00~16:30  
 南郷: 5日(土)10:00~10:30  
 北郷: 26日(土)10:30~11:00

### 今月の休館日

毎週月曜日  
 6日(日) 西郷図書館のみ  
 31日(木) 最終木曜日

### 美さ本 訪問予定日

※天候により中止になる場合があります。

北郷	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	
	09:45 黒木公民館 10:40 細宇納間運動公園 13:00 速日公民館	09:30 坂元公民館 10:00 坂元営農研修センター 11:00 小黒木公民館 14:00 小原公民館	10:20 細宇納間公民館 12:50 美郷北義務教育学校	09:45 うなま保育所 10:30 入下公民館 11:10 yattara 11:30 田谷中組集会所 13:00 長野生活改善センター	
	南郷	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
10:00 市田公民館 10:30 森の駅きじの		13:45 名木公民館	13:30 渡川マンマ加工所前 14:00 渡川簡易郵便局前	14:00 仁田公民館	
西郷	2日(水)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
	13:30 小川公民館	09:50 若宮コミュニティセンター 10:30 和田区コミュニティセンター 13:45 すばーく西郷	10:00 上区公民館 14:00 上野原公民館	10:30 金光教西郷教会 駐車場	09:50 花水流コミュニティセンター 10:45 峰集会センター

### 図書館からのお知らせ

#### あなたのお宅に本を届けます!

図書館や移動図書館の訪問先に行くことが困難な方へ、「図書のお届け事業」を行っております。本が読みたいという気持ちを諦めることなく、ぜひ図書館へお気軽にご連絡ください。ご利用の際は、以下の要項をご確認ください。

- ・訪問日は移動図書館の週であること(北郷第2週、南郷第3週、西郷第4週)
- ・貸出期間は移動図書館同様1ヶ月間
- ・貸出冊数は5冊まで
- ・訪問時間は各図書館と相談

※返却のみの場合もご連絡ください。

#### 夏休みイベントを開催します!

7月1日(火)~8月31日(日)の期間で、夏休みイベント「自分の名前をハングルで書いてみよう」を行います。期間中はお子さんから大人の方まで自由に参加できます。手作りのしおりにハングルで自分の名前を書いて、世界で一つだけのしおりを作りますので、ぜひご参加ください。

開館時間 9:30~18:00 ※土・日 17:00まで

お問合せ 北郷図書館 62-6205 南郷図書館 59-1605 西郷図書館 62-6204

## 参加者募集 商品開発セミナーを 開催します

地域資源等を活用した6次産業化の推進を図るため、商品開発や商品のリニューアルに取り組みたい事業者の方を対象にした商品開発セミナーを開催いたします。商品開発の際に必要な価格設定・販促設計・販路開拓の力を実践的に高めていくプログラムとなっておりますので、ぜひご参加ください。

- 〈参加対象者〉 美郷町内で加工等の事業を行っている方
- 〈申し込み方法〉 政策推進室までご連絡ください。
- 〈申し込み期限〉 7月22日(火)

回数	日時	内容
第1回	7月31日(木) 15:00～17:00	商品の本質的価値とは？価格設定の基本的な考え方
第2回	8月29日(金) 15:00～17:00	原価計算や付加価値価格設定の考え方を取り入れる
第3回	9月25日(木) 15:00～17:00	商品の魅力を伝える資料作成 (商品設計シート／プレスリリース)

※第2回、第3回：13:45-14:45 講師による個別相談も実施します。  
※セミナーはいずれも役場会議室4で行います。

講師 関屋 千草氏  
(株)チーグッドデザイン代表  
ブランドプロデューサー  
諏訪園 哲哉氏  
諏訪園経営相談事務所代表  
中小企業診断士

お問合せ 政策推進室 62-6203

## 海上保安官募集案内

### 海上保安学校学生採用試験 (2026年4月採用)

- 〈受付期間〉  
7月11日(金)～7月24日(木)  
※インターネット受付
- 
- 〈試験日〉
- ・第1次試験日：9月28日(日)
  - ・第2次試験日：10月21日(火)～  
10月30日(木)
  - ・最終合格発表日：11月25日(火)  
(航空課程を除く)
  - ・第3次試験日：12月6日(土)～  
12月16日(火)  
(航空課程のみ)
  - ・最終合格発表日：令和8年1月15日(木)  
(航空課程のみ)

### 海上保安大学校学生採用試験 (2026年4月採用)

- 〈受付期間〉  
8月21日(木)～9月8日(月)  
※インターネット受付
- 
- 〈試験日〉
- ・第1次試験日：10月25日(土)  
10月26日(日)
  - ・第2次試験日：12月12日(金)
  - ・最終合格発表日：令和8年1月15日(木)



お問合せ 第十管区海上保安本部総務部  
人事課  
099-250-9800

## 令和7年度 全国安全週間

「人命尊重」という崇高な基本理念の下、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に全国安全週間を展開します。

令和7年度の全国安全週間は、

### 「多様な仲間と 築く安全 未来の職場」

をスローガンに、6月1日から6月30日までを準備期間として、7月1日から7月7日までを本週間として実施します。それぞれの職場で、労働災害防止の重要性について認識をさらに深め、自主的な安全活動を着実に実行しましょう。

お問合せ 宮崎労働局 健康安全課  
0985-38-8835

## 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 52-6914

## ケーブルテレビ 施設使用料について

令和7年度美郷町ケーブルテレビ施設使用料  
¥6,120(¥510円/月・年間一括払)

### 〈口座振替の方〉

振替日：令和7年7月25日(金)  
再振替日：令和7年9月25日(木)  
※以後の振替はございません

### 〈納付書でお支払いの方〉

納期：令和7年9月30日(火)  
※納付書は8月上旬までに郵送します

このケーブルテレビ施設使用料は、美郷町が敷設した光ケーブル網を活用した、地上デジタル・BSデジタル放送の視聴、インターネットの利用などに対する施設の使用料であり、テレビの視聴料金ではありません。

お問合せ 企画情報課 66-3603

## 渡川発電所からの お願い

渡川にある渡川発電所では、発電の出力変動に伴い、発電所から河川に放流される水量が増減します。発電所がある河川の下流では、天候に関わらず水量や水位が急に変化する場合がありますので、河川に立ち入られる場合には、水位の変化に十分気をつけていただきますようお願いいたします。



お問合せ 宮崎県企業局 工務管理課  
0985-26-9769

## 肺がん検診の予約受付をします！

下記の日程において、時間予約制で低線量CT肺がん検診を実施します。予約が必要ですので、受診を希望される方は必ず、役場健康福祉課までご連絡ください。

低線量CT肺がん検診の目的は、治癒可能な段階で早期発見し、死亡率を低下させることです。

特に、タバコを多く吸う方、以前多く吸っていたことがある方は是非受診してください。

結核検診(胸部のレントゲン撮影)を予定されている方は、どちらか一方の検診しか受診できませんので、ご注意ください。

対象者	50歳以上
検診料金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・51歳～69歳：美郷町国保加入者 1,600円 国保以外 2,500円</li> <li>・70歳以上：1,100円</li> <li>・50・55・60・65歳：無料</li> </ul> (※年齢は令和8年3月31日時点)
日程	会場
8月1日(金)	南郷保健センター
8月2日(土)午前のみ	
8月29日(金)	北郷保健センター
8月30日(土)午前のみ	
8月30日(土)午後のみ	美郷町役場
8月31日(日)	

### 《注意》

8月24日(北郷)、8月26日～28日(西郷)に胃がん検診を受診した方は、「北郷保健センター」「美郷町役場」で実施の肺がん検診は受けられません。

それぞれ別日の検診を受けるなどして受診日の調整をしてください。

### 【胃がん検診】

日程	会場
7月9日～11日	北郷保健センター
9月28日	西郷ニューホープセンター

### 【肺がん検診】予約受付はまだです。

日程	会場
11月9日	AM 美郷町役場 / PM 北郷保健センター

お問合せ 健康福祉課 66-3610

## 座りっぱなしをやめて+10で 元気に！健康に！

プラステン

身体活動(人が体を動かすこと。運動・生活活動)不足は、喫煙、高血圧と同様に死亡の危険因子です。身体活動を増やすことは、禁煙や血圧の薬を飲むことと同じくらい体にとって大切なことです。

美郷町の特定健診結果では、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していると回答した人の割合は65歳以上の方に比べ、20～64歳の方が低く、また男性より女性の方が低い傾向にあります。

運動習慣を持つ人は、運動習慣のない人に比べて生活習慣病発症や死亡のリスクが低いことが報告されており、より多くの方が運動習慣を持つことが重要です。

働き盛りや子育て世代の方々は、余暇時間が少ないため、運動する時間を確保することが非常に難しい状況にあります。そのため生活活動も含めた身体活動を増やすことが大切です。

運動だけでなく日常生活の中で座りっぱなし(座位行動)の時間をできるだけ減らすことが新しく推奨されています。日本人は歩数が多い国だが座位行動の時間が世界で最も長いという実態があります。

身体活動を増やすこと、座位行動を減らすことが健康づくりにつながります。今より多く動けばリスクが下がっていきます。



- ・日常生活の中で「プラス10分」運動を。自宅の中でもこまめに動いて、プラス・テン！仕事やテレビの合間に立ち上がり、体を動かして、座りっぱなしをブレイク(中断)
- ・県公式ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」の活用を。
- ・百歳体操・トレーニング教室のご利用を。



無理はせず、体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていきましょう。やれることから始めてみませんか。

お問合せ 健康福祉課 66-3610



日	曜	行事名	地区	場所等	時間	担当課等・連絡先
1	火					
2	水					
3	木					
4	金					
5	土	第32回日向田植唄全国大会	西郷	西郷農村環境改善センター	9:00~	教育課 66-3608
		御田祭 前夜祭	西郷	御田の里ふれあい広場他	16:00~21:00	企画情報課 66-3603
6	日	御田祭 本祭	西郷	御田の里ふれあい広場他	8:00~14:00	教育課 66-3608
7	月					
8	火	行政相談	南郷	南郷多目的研修センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
9	水	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核検診・肝炎検査・胃がん検診	北郷	保健センター	8:30~10:00/ 12:00~14:00	健康福祉課 66-3610
10	木	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核検診・肝炎検査・胃がん検診	北郷	保健センター	8:30~10:00/ 12:00~14:00	健康福祉課 66-3610
11	金	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核検診・肝炎検査・胃がん検診	北郷	保健センター	8:30~10:00/ 12:00~14:00	健康福祉課 66-3610
12	土	第14回美郷町消防操法大会	西郷	西郷多目的広場	8:00~11:30	総務課 66-3601
13	日	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核検診・肝炎検査・胃がん検診	南郷	保健センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
14	月					
15	火	ゲートキーパー養成講座	西郷	西郷ニューホープセンター	19:00~20:30	健康福祉課 66-3610
16	水	行政相談	北郷	北郷保健センター 会議室	10:00~12:00	総務課 66-3601
17	木	行政相談	西郷	西郷ニューホープセンター 小会議室	10:00~12:00	総務課 66-3601
18	金					
19	土					
20	日					
21	月					
22	火	7月定例区長会	西郷	西郷ニューホープセンター	13:30~15:00	総務課 66-3601
23	水					
24	木					
25	金					
26	土					
27	日					
28	月					
29	火					
30	水					
31	木					

## 熱中症は予防が大切です



熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調整が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調整が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

熱中症は症状が重くなると生命に危機が及ぶことがあります。適切に対策をすれば防ぐことができます。エアコンの電気料金も気になる場所ですが熱中症で命を落とす可能性がある、入院した場合に治療費がかかることから熱中症対策としてエアコンを適切に使用しましょう。

### こんな日は熱中症に注意

- ・ 気温が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 湿度が高い
- ・ 急に暑くなった



### こんな人は特に注意

- ・ 肥満の人
- ・ 持病のある人
- ・ 体調の悪い人
- ・ 高齢者(高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるため、暑さを自覚しにくく、室内でも熱中症になりやすい。)
- ・ 幼児(体温調節機能が十分発達していない。晴れた日は、地面に近いほど気温が高い。)
- ・ 暑さに慣れていない人

### 熱中症の予防

- ・ 気温や湿度を計って危険度を知ろう。
- ・ 室内を涼しくしよう。部屋の温度をこまめに確認し、室内では我慢せずに扇風機やエアコンを使用。保冷剤やネッククーラーなどの冷却グッズを活用。
- ・ 日傘、帽子、涼しい服装(通気性・速乾性の良い、体を冷却する機能を持つ服)、涼しい環境づくり(遮光カーテン、すだれ、打ち水利用)。
- ・ のどが渇く前に水分をこまめにとる。水分を多く含む食材(きゅうりやなすなど)を食事に取り入れる。飲み物を持ち歩こう。
- ・ 暑い時には無理をしない。
- ・ 日陰を利用。こまめに休憩。
- ・ 大量に汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに(持病がある方はかかりつけ医に相談)。
- ・ カフェインを多く含む飲み物は、体の水分を尿として排出しやすいのでノンカフェインの麦茶なども飲む。アルコールは水分摂取にはならない。
- ・ お風呂や寝るときも注意。
- ・ 年配の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいというえ、我慢をしまいがち。周りの人が気にかけてよう。

お問い合わせ 健康福祉課 66-3610

# 第3期美郷町総合戦略 みさとわくわくプロジェクト 「おひろめピクニック」の開催

町民ワークショップ(話し合い・学び合い)を繰り返しながら、皆さまの声を反映させた第3期(令和7年度～令和11年度)美郷町総合戦略「みさとわくわくプロジェクト」が完成し、町民の皆さまへお披露目するイベント、「おひろめピクニック」が5月11日(日)西郷ニューホープセンターで開催されました。

イベントには、みず穂屋さん、北の郷さん、美郷町社会福祉協議会さんのみちばた cafe が出店し、約60名の参加者は、美味しいお菓子やコーヒーを手に完成した総合戦略の内容に真剣に耳を傾けられていたのが印象的でした。

また、総合戦略策定・実行に伴走支援いただいている株式会社 studio-L 代表の山崎亮氏より「ほどよいつながりが生み出す豊かな循環」と題した講演もおこなわれ、その内容について、参加者同士で楽しく話し合うなど有意義な時間が流れました。

参加者からは、「普段知りえない人と話せて良かった」や「美郷町で色々挑戦してみたい」、「次の町民ワークショップも参加したい」など感想をいただきました。

今後は、わくわくする美郷町になれるよう総合戦略の達成に向けて、町民ワークショップを計画していますのでお気軽にご参加ください。



講演も興味深々



参加者同士で話し合い



話し合う参加者



話し合う参加者



美味しいお菓子とコーヒーの出店



楽しい雰囲気



キッズスペース

## 今後の町民ワークショップ予定

第1回 令和7年7月16日(水) 19:00～

第2回 令和7年8月31日(日) 10:00～

第3回 令和7年10月19日(日) 11:00～



第3期総合戦略はこちらから

お問合せ 政策推進室 総合戦略担当 62-6203

## 美郷町の人口

	前月	今月	増減	
人口	男	2,004	2,002	△2
	女	2,117	2,107	△10
	計	4,121	4,109	△12
世帯数	1,945	1,939	△6	

令和7年6月1日現在(現住人口による)

## 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。

## 誕生おめでとうございます

5月受付分の  
の出生届

あき  
5月15日生 中田 明樹さん【西郷田代】父:康太さん 母:真帆さん

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。