



## 日向支部消防操法大会で優勝 南郷分団本部

8月6日(土)に行われた第58回日向支部消防操法大会において、本町消防団南郷分団本部が、積載車の部で優勝しました。

## ウナギ研究で協定を交わす

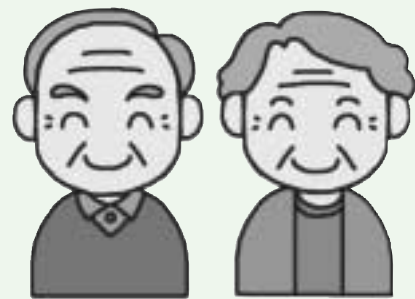


7月28日に北郷区総合交流センターにおいて、本町と宮崎市のNPO法人セーフティ・ライフ&リバー（大森仁史理事長）が、ウナギ研究施設の建設などに係る協定を交わしました。  
 同法人は、ウナギ資源保護を目的に、自然が豊かな南郷区渡川地区に3つの池を建設し、小丸川支流から水を引き、生育条件を変えるなどして、ウナギの



成長の様子などを研究する予定です。この研究には、世界的なウナギ研究の権威で、ウナギの産卵場を突き止めた東京大学大気海洋研究所の塚本勝巳教授が、育成や観察方法などを助言することです。今後のウナギ研究の成果が期待されます。

氏名	年齢	性別	住所
新田 喜幸さん	101	男	北郷区
金丸 ヒフミさん	101	女	南郷区
廣島 熊市さん	101	男	北郷区
三浦 龍男さん	101	男	南郷区
菊池 フジコさん	101	女	北郷区
日高 ワキさん	101	女	北郷区
杉本 ヌイさん	100	女	北郷区
松田 フキエさん	100	女	南郷区
川原 ヨシノさん	100	女	南郷区
村田 ハナ子さん	100	女	南郷区
平川 トヨコさん	100	女	南郷区



## 祝敬老 9月19日(月)は「敬老の日」です。

美郷町内には、平成23年7月31日現在で70歳以上の方が2284名おられますが、その中で今年度100歳を越える方は11名で、最高齢者は北郷区の新田喜幸さんです。  
 今年も各地区の公民館などで敬老行事が開催される予定ですが、それに先立ち、町内の最高齢者と100歳以上の方々をご紹介いたします。  
 （年齢は平成24年3月末が基準です。）

## 積載車の部で優勝 南郷分団本部 第58回日向支部消防操法大会

【ポンプ車の部】

8月6日(土)に第58回日向支部消防操法大会が開催され、美郷町消防団から町大会を勝ち抜いた7隊が出場しました。その中で、積載車の部で、南郷分団本部が見事に優勝を果たしました。各隊とも日頃の訓練の成果を十分に発揮し、大健闘しました。大会まで忙しい中に訓練を続けてこられた出場隊の皆さん、大変お疲れ様でした。なお、町代表の出場隊と結果は次のとおりです。



北郷分団本部(準優勝)

【積載車の部】



南郷分団本部(優勝)



南郷分団第2部(準優勝)



西郷分団第2部



北郷分団第4部

【小型ポンプの部】



南郷分団第3部



南郷分団第5部



# 美郷町小学校水泳大会が行われました！！

7月22日(金)に美郷南学園プールにおいて、美郷町小学校水泳大会が行われました。

この大会は、町内4つの小学校の5,6年生が一同に集まって行われる大会です。当日は、学年ごとに25m、50mの自由形、平泳ぎがそれぞれ行われ、大会タイ記録も出るなど大変盛り上がった大会になりました。炎天下で行われたにもかかわらず、たくさんの保護者や地域の方々からの力強い声援があり、児童たちも後押しされるように暑さに負けない元気な泳ぎを見せてくれました。



大会タイ記録 5年生男子25m自由形  
中束 龍星さん(美郷南) 記録:18秒6

### 学校対抗リレー

第1位 美郷南学園 記録:1分16秒8 第3位 北郷小 記録:1分27秒4  
第2位 田代小 記録:1分23秒0 第4位 黒木小 記録:1分41秒7

# 第71回西郷バレーボール大会開催



女子の部 優勝「フレンズ」



男子の部 優勝「ダイサン」

西郷バレーボール協会主催第71回西郷バレーボール大会が、7月26日から29日まで西郷農村環境改善センターで開催されました。

男子の部に6チーム、女子の部に5チーム参加があり、熱戦が繰り広げられました。大会の結果は、男子の部はダイサン、女子の部はフレンズが、予選からの熱戦を制し優勝しました。本協会では「バレーボールを楽しむ!」を第一に考え、定期的に大会を開催しています。本協会に登録しているチームは男女合わせて13チームあり、どのチームも経験・未経験問わず新規メンバーを募集しております。バレーボールをやってみたいとお考えの方、わたしたちと一緒にプレーしてみませんか。

# 放課後子ども教室「御田の里キッズ学園」



御田の里キッズ学園は、田代小学校の空き教室を活用し、放課後の午後二時から五時までを五八名の児童と三名の安全管理員で活動しています。平成19年9月から始まったこの子ども教室は、地域の方々にも協力を頂き、料理教室や民謡教室、陶芸教室や座禅体験など様々な体験活動を行ってきました。現在も水曜日と金曜日は合同での活動を取り入れ、お話し会や昔遊びなど地域の方々と触れ合う機会を持つようになっています。教室では高学年生が勉強や遊びを教える姿も見られ、異学年での活動から思いやりの気持ちが育まれているようです。何事にも元気に挑戦する子ども達にこれからも地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

# 田代小学校で国際理解学習を行いました



国際交流員  
金素娟さん

美郷町の国際交流員 金素娟さん(ソヨン)さんが去る7月6日に西郷区田代小学校で国際理解学習を行いました。この活動は南郷区内の小中学校で定期的に行われていたもので、韓国文化の紹介やハングル語の勉強など異文化を理解する機会として設けられております。

今年から西郷区、北郷区の小中学校へも訪問して学習会を開催することとなり、早速、田代小学校での授業となったものです。

学習会は、田代小学校の六年生を対象に行われ、韓国と日本の文化の違いや生活様式などを詳しく学習しました。

はじめに韓国文化に触れた生徒たちは、興味深く授業を受けた模様で、ソヨン先生の説明を熱心に聞き入っていました。

この学習会は、二学期、三学期も計画されており、今後も美郷町全区で幅広い学習活動が展開される予定です。







## さいごう梨直売所「吐」オープンしました

西郷の秋の味覚、梨の販売が、今年も西郷区の国道327号線沿いにある直売所「吐」で8月10日より販売を開始しました。今年には開花が遅れたものの天候にも恵まれ、甘味十分のおいしい梨が収穫されており、直売所は11月初旬まで営業する予定です。

また、「美郷ノ蔵」の農産加工品も販売しておりますので、是非御利用下さい。

営業時間は、午前9時から午後5時までとなっております。例年どおり袋詰め、贈答用の箱詰めも準備しています。お気軽にお立ち寄りください。

☎ 66・3574

## 知ろう林業、楽しもう美郷の山！ 「MFネットin渡川キャンプ」



7月23日(土)・24日(日)にかけて、県内の公務員でつくる自主勉強グループ「MFネット」の第30回の勉強会が、知ろう林業・楽しもう美郷の山をテーマに、南郷区上渡川地区で行われました。

地元山師の今西猛さんの林業や山についての講演の後、チェンソーを使った間伐体験や川遊び体験、榎葉原生林登山など渡川地区の自然を満喫するプログラムで、参加者は初めての体験に大興奮の様子でした。

特に林業体験では40年生の杉を地元山師と一緒に間伐するという内容で、チェンソー自体初めて持つという参加者が多い中、皆積極的に取り組み姿が印象的でした。

昼食は湧水を使った流し素麺、夜は地元の方との懇親会もあり山と街との関わりが深まった2日間となりました。

## 新刊図書のご紹介

今月は西郷図書館から  
オススメの2冊を紹介いたします。

### ひとりぼっちのガブ

きむら ゆういち 著

絵本「あらしのよるに」の主人公、オオカミのガブが小さかったころの話です

第145回直木賞受賞作 モノ作りにかける中小企業と大企業の最先端特許をめぐる熱い戦い

### 下町ロケット

池井戸 潤 著

電話	休館日	開館時間	種類	書名	著者名等
南郷区公民館図書室 59・0126	土 祝日	8:30 ~ 17:15	一般	真夏の方程式	東野 圭吾
			一般	奇跡の脳の物語	茂木 健一郎
			一般	時に海を見よ これからの日本を生きる君に贈る	渡辺 憲司
			児童	日本語を味わう名詩入門 (1) 宮沢賢治 (2) 金子みすず (3) 八木重吉	萩原 昌好 (編)
			絵本	きみがしらないひみつの三人	ヘルメ・ハイネ
			絵本	ものすごくおおきなプリンの上で	二宮 由紀子
西郷図書館 66・2636	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	虚言少年	京極 夏彦
			一般	業政駆ける	火坂 雅志
			一般	日本中枢の崩壊	古賀 茂明
			児童	若おかみは小学生 16	令文 ヒロ子
			絵本	エディのやさいばたけ	サラ・ガーランド
			絵本	8月6日のこと	中川 ひろたか
北郷図書館 62・6205	月 祝日	8:30 ~ 17:15	一般	やなりいなり	畠中 恵
			一般	放射線から子どもの命を守る	高田 純
			一般	ほまれ	澤穂 希
			児童	かいけつゾロリのはちやめちやテレビ局	原 ゆたか
			児童	徳間アニメ絵本32 コクリコ坂から	宮崎 駿
			絵本	おたすけこびとの まいごさがし	なかがわ ちひろ

利用したい図書等のご要望がございましたら、お近くの図書館(室)にお気軽にご連絡下さい。参考にさせていただきます。

## 渡川ONE「渡川自然塾」開講!



7月31日(日)に南郷区上渡川地区で活動する渡川ONE(トガワン)による、「渡川自然塾」が開講されました。

このイベントは子ども達が渡川の自然を知って楽しむ機会を設け、自然体験を通して生きる力を身に付けて欲しいという思いから開催されたもので、当日は渡川地区の小中学生・大人を含めた30名



が参加しました。

当日は地元住民が講師として参加し、榎葉原生林の案内、流し素麺指導、魚獲りの実技講座、火おこしの仕方から魚のさばき方まで子ども達は勿論、大人も興味深い内容の楽しい一日となりました。

原生林登山では銀水の滝までの険しい道のりを子ども達同士助け合いながら進む姿が見られ、小学1年生を含めた全員が無事に到達する事が出来ました。

渡川ONEでは今回だけでなく定期的に自然塾を開催し、渡川の自然をもっと知って楽しんでもらいたいと考えています。



# 秋の全国交通安全運動 9月21日(水)～30日(金)

「子どもと高齢者の交通事故防止」を運動の基本として、秋の全国交通安全運動が展開されます。今回の重点目標は次のとおりです。町民みんなで、交通事故防止に取り組みましょう。

1. 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
2. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
3. 飲酒運転の根絶
4. てげてげ運転追放運動の推進
5. セーフティエコドライブの推進



## 交通事故にあわれた方の無料相談

- 相談日：月曜日～金曜日(祝日を除く)、9:00～12:00、13:00～17:00  
(来訪される場合には、事前にご連絡ください)
- 弁護士相談：毎月第3木曜日 13:30～16:00(無料/予約制要面談)
- 問い合わせ先：社団法人日本損害保険協会 宮崎自動車保険請求相談センター  
☎0985-28-1199

## 農業振興地域整備計画の全体見直しに伴う 緊急な農用地の除外・編入について

本町では、優良農地を確保する方針のもと、平成23年度に農業振興地域の見直しを行います。見直し期間中の緊急な農用地の除外・編入の案件については、下記の期限の後は見直しが終了するまで受付を停止しますのでご注意ください。なお、農用地区域の除外については、非常に厳しい制限があり、受付できないことがあります。

- ◎受付締切日 平成23年 9月30日 ◎見直終了 平成24年 6月まで(予定)
- ◎問い合わせ 農業振興課  
・本所 ☎66-3605 ・南郷支所 ☎59-1603 ・北郷支所 ☎62-6203

## 高度の治療を長期間受けなければならない疾病について

高度な治療を著しく長期間にわたって継続しなければならない場合、厚生労働大臣が指定する疾病については、医療機関に「特定疾病療養受療証」を提示することにより、一定の医療費で診療を受けることができます。自己負担額は所得や年齢に応じて、ひと月に10,000円(70歳未満の人工透析をしている上位所得者は20,000円)となります。該当する方は医師の診断等が必要となりますので、町民生活課窓口で申請書を受け取り、医師の診断を受けてください。

### 厚生労働大臣が指定する特定の疾病

1. 人工腎臓を実施している慢性腎不全
2. 血しょう分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害 または先天性血液凝固第Ⅸ因子障害(いわゆる血友病)
3. 抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群 (HIV感染を含み、厚生労働大臣の定める者に定める者に係るものに限る)

問い合わせ先:町民生活課 ☎66-3604

## 野外焼却(野焼き)は禁止されています

平成13年4月1日より「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」が改正され、野外焼却(野焼き)は【一部の例外】を除いて、何人も行うことが禁止されています。

野外焼却(野焼き)では通常焼却温度が200～300にしかならないため、燃やすものによっては、ダイオキシン類や塩化水素などの有害物質発生の原因となるなどのことから、野外焼却(野焼き)を直接罰の対象となっています。

### ◆廃棄物の焼却禁止違反:5年以下の懲役 1,000万円以下の罰金、又はこの併科



プラスチック類の焼却



ブロック積み



ドラム缶

ドラム缶焼却、ブロック積み焼却、穴を掘ってのごみ焼却は、野外焼却(野焼き)と同じですから行わないでください。

ダイオキシン類は、焼却過程で発生します。

野外焼却の禁止規定は、これまでの行政処分では適切な取締りが困難だった悪質な産業廃棄物処理業者や無許可業者による廃棄物の焼却に対し、それらを罰則の対象とすることで取締りの実効を上げるためのもので、罰則の対象として馴染まないものについて、例外を設けています。

しかし、野外焼却の例外とされているこれらのことも、焼却によって大量の煙や臭いが発生すれば、近隣の生活環境に支障をきたし「近所で草木を燃やして煙たい」「窓が開けられない」「洗濯物に臭いがついて困る」「体調の悪い人がいるので困る」などの苦情の原因となります。特に「軽微な焼却」については、軽微な量がどの位なのかは、焼却する個人の判断に任されてしまいます。やむを得ず軽微な焼却をする場合は、煙の量や臭いが近所の迷惑にならない程度の少量にとどめる(苦情が出ない量にとどめる) 風向きや強さ、時間帯を考慮する 草木などはよく乾かし煙の発生量を抑える ご近所の理解を得て迷惑にならないようにするなどの配慮が必要になります。当然、これらの配慮は、国や地方公共団体が施設管理のために行う焼却についても同様です。みんなで協力して、快適な生活環境の維持に努めましょう。

### 野外焼却(野焼き)の禁止の例外について

震災、風水害、火災、凍霜害その他災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却  
例)凍霜害防止のための稲わらの焼却、災害時(地震・台風など) 災害復旧時の木くずなどの焼却  
例)火災予防訓練時の模擬火災のための焼却  
廃タイヤの焼却は含まれません

風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却  
例)どんど焼き、地域の行事における不要となった門松、しめ縄などの焼却  
例)大文字焼きなど古くから伝わる風俗習慣的な行事

農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却  
例)農業者が行う稲わらの焼却、林業者が行う伐採した枝の焼却、流木などの焼却  
廃プラスチック 肥料袋などの焼却は含まれません

たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却で軽微なもの  
例)暖をとるためのたき火、キャンプファイヤーなどを行う際の木くずなどの焼却



認知症 地域で少しずつ関心が高まっています  
～ 認知症予防講演会 ～



高齢者の介護予防事業として、美郷町では昨年度より認知症予防に着目し講演会を実施しています。今年度は「認知症に強い脳のつくり方」と題し、NPO認知症予防サポートセンターより講師を招き、8月2日に南郷保健センター、8月4日に西郷ニューホープセンターで講演会を開催しました。普段の暮らしの中で、単に加齢による物忘れなのか？ 認知症で早めの対応が望まれるのか？ 熱心に聞き入る参加者の姿が印象的でした。

尚、今後は希望者の方に南郷区では料理とウォーキング、西郷・北郷区ではパソコンのプログラムに参加いただく予定です。

「話はぜひ聴きたかったけど、ちょうどその日は忙しくて、行けなかったわ。」という声も講演会終了後に数多くいただいております。

多くの方々がこの病気を理解し、地域のみんで手をとり合って、早めの予防活動と対応に心掛けていきましょう。

9月はがん 征圧月間です (男性)前立腺がん、(女性)乳ガンが増加!

平成18年度の部位別にみたがんの死亡率は、男性は、1位が肺がん、2位が胃がん、3位が肝臓がんでした。女性は、1位が大腸がん、2位が胃がん、3位が肺がんです。男性では、前立腺がん、女性では乳がんの増加が顕著です。

がんは、無症状のうちに芽ばえます。とくに死亡率の高いがんは、検診を受けたほうが安心です。11月に後期のがん検診(胃、子宮、乳がん)がありますので、受診していない方は受けておきましょう。

がんの警戒信号

- 胃がん: 胃部不快感、消化不良、食欲不振、食習慣の変化
- 肺がん: 咳、痰、血痰
- 乳がん: 硬いしこり、血性の乳頭分泌物
- 子宮がん: 出血、血性のおりもの、月経異常
- 大腸がん: 血便、排便異常、便が細くなる、肛門からの出血
- 肝臓がん: 上腹部の不快感、黄疸

がんを防ぐ生活習慣

- 毎日、変化のあるバランスのとれた食事。緑黄色野菜をたっぷり摂ろう。食べすぎに注意。脂肪は控えめに。
- 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷まして。焦げた部分は避け、かびがはえたものに注意。
- 日光に当たりすぎない。適度な運動。
- お酒はほどほどに、たばこは吸わない。体を清潔に。

「日本脳炎」予防接種のご案内

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から平成21年度まで、日本脳炎の予防接種のご案内を行いませんでした。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常通り受けられるようになっており、昨年度から3歳児を対象に積極的に接種を行なっているところです。

今年度は、3歳・4歳のお子様に加えて、小学3年生(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)・小学4年生(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ)のお子様も、日本脳炎の予防接種の対象者となります。対象となる方へは別途、個別案内をしますので、接種くださいますようお願いいたします。

なお、平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれで、1期・2期の接種が終わっていないお子様は、その方が20歳になるまでの間、接種を受けることができますので、希望する方は下記までお問い合わせください。

(問合せ先)健康福祉課  
西郷健康管理センター ☎66-3610・南郷総合保健センター ☎68-4070・北郷支所 ☎62-6202

皮膚病に関する「講演会」と「個別相談会」

7月31日に西郷ニューホープセンターで、宮崎大学医学部皮膚科の瀬戸山教授より、「放っておけない皮膚疾患」と題して講演と皮膚病で悩んでいる方への個別相談が行われました。皮膚病の講演では、映像を使ってわかりやすく、ほくろの皮膚がん・アトピー性皮膚炎・水虫など身近なことの話で大変勉強になりました。

また、個別相談に来られた方は、それぞれ問診を行い、先生方の丁寧な説明に「相談に来て良かった…」と満足した様子でした。



夏休み!! 看護体験!

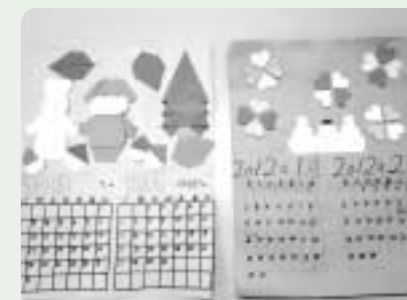
夏なのに雨続きでうっとうしい毎日が続く8月3日、希望に胸ふくらませた制服姿の高校生が、県看護協会が実施する「ふれあい看護体験」で、西郷病院にやってきました。

看護師はもとより、医師・理学療法士・放射線技師、そして看護職に興味のある生徒さんたちが、見学・体験に来ます。

今年は、富島高校の4名の女子生徒さん達でした。

わずか1日だけの慌しい体験でしたが、「看護のこころ」に触れ、すべての面で意識を高めるきっかけにいただけたら良いと考えております。

そしていつか、医療・福祉の場で会える事を楽しみにしています。



高校生の手作りカレンダーを院内に掲示しています。

《 病院ギャラリー 》



西郷区の井本さんが育てた、夏咲きのリュウキュウエビネ蘭で、紅紫色の淡く綺麗な色をしています。本当に珍しいものを、定期的に見せてくれますので、楽しみです。



西郷区の峰地区と小原地区の橋に船頭さんがいた頃の昔懐かしい写真を展示していますので観に来て下さい。…昔を思い出してはいいですが、さか峰区(柴田さん)です。

広報8月号でもお知らせいたしました。が、地域医療塾の塾生と名前を募集しています。皆さんのご協力といいアイデアをお待ちしています。  
西郷病院(66-3141)・北郷診療所(62-5008)・南郷診療所(59-0017)にお問い合せ下さい。

簡単な膝のストレッチ紹介をします(理学療法士)

皆さんは、自分のつま先に触れることができますか? また自分の足の裏を見ることができますか? 人の体は年齢とともに関節の動きが悪くなります。また、生活の中で使わない部分は、さらに硬く、弱くなっていきます。畳に座っているときや、椅子に座っているときに、自分の足の裏が見えるくらい股関節を開いて膝を曲げることが出来るでしょうか? 股関節が硬いと、膝から下のチョコチョコした動きになってしまい、膝の負担も増えます。変形性の膝関節症や股関節症になってしまっている方や手術をしている方などは、あまり無理が出来ませんが、出来る範囲で脚を開いて関節を柔らかくしておく、姿勢が改善され、膝や腰の負担が減り、痛みを和らげたり、転びにくくなります。体がほぐれた後に、さらに筋力トレーニングを行うと、足腰が強くなり、転倒予防の効果が上がります。

簡単な股関節のストレッチをご紹介します。無理をせずに、痛みのない範囲で、ゆっくり行ってください。

① 脚を開き、膝を曲げ、両足の裏を合わせ、体を前にゆっくり倒していきます。

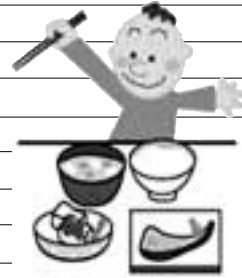
② 片脚を伸ばし、反対の脚は内側に曲げ、体を前に倒していきます。

日々の生活にストレッチを取り入れて、元気な毎日を送ってください。



## 9月 保健事業予定表

日	内 容
5月	ポリオ予防接種 (受付15:30～ 保健センター)
7水	3歳児眼科健診 (13:30～南郷保健センター) 母子 保健センター開放日 (10:00～南郷保健センター)
12月	壮快塾 (10:00～ 保健センター/13:30～ 水清谷集落センター) 三種混合・ヒブワクチン予防接種 (15:45～南郷診療所)
14水	母子 保健センター開放日 (10:00～南郷保健センター)
15木	大腸がん内視鏡検査 (予約制 南郷保健センター)
20火	BCG・MR・子宮頸がん予防接種 (13:45～南郷診療所)
21水	母子 保健センター開放日 (10:00～南郷保健センター)
26月	壮快塾 (10:00～ 保健センター/13:30～ 又江の原公民館) 日本脳炎・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種 (15:45～南郷診療所)
28水	母子 保健センター開放日 (10:00～南郷保健センター) 特定健診結果説明会(9:00～10:00 渡川中区公民館/11:00～12:00 鬼神野森の駅) 13:30～14:30 水清谷集落センター/15:30～16:30 南郷保健センター/19:00～20:00 南郷保健センター)
1木	日本脳炎予防接種 (13:30～ 西郷健康管理センター)
2金	特定健診結果説明会 (14:00～上区生活改善センター/15:00～中区コミュニティセンター/16:00～下区集会センター)
6火	ヒブワクチン予防接種 (13:45～ 西郷健康管理センター)
7水	特定健診結果説明会 (14:00～小原集会センター/15:00～立石集会センター/16:00～和田集落センター)
8木	子宮頸がん予防接種 (13:30～ 西郷健康管理センター)
13火	特定健診結果説明会 (14:00～花水流集会センター/15:30～若宮コミュニティセンター/19:00～上野原文化伝承館)
14水	大腸がん内視鏡検査 (時間予約制 西郷健康管理センター) 健康相談 (10:00～ 峰集会センター) 新・壮快塾 (13:30～ 西郷生きいきトレーニングセンター)
15木	小児用肺炎球菌予防接種 (13:45～ 西郷健康管理センター)
16金	特定健診結果説明会 (14:00～小川集会センター/15:30～仮迫公民館/18:30～西郷健康管理センター)
20火	ポリオ予防接種 (13:30～ 西郷健康管理センター)
22木	三種混合予防接種 (13:45～ 西郷健康管理センター)
28水	健康相談 (10:00～ 和田集落センター) 新・壮快塾 (13:30～ 西郷生きいきトレーニングセンター)
29木	日本脳炎予防接種 (13:30～ 西郷健康管理センター)
1木	新・壮快塾 (10:00～11:30 小原多目的施設/13:30～15:00 長野生活改善センター) うりぼうの広場 (10:00～12:00 北郷保健センター)
5月	3歳児眼科健診 (13:00～北郷保健センター)
8木	新・壮快塾 (10:00～11:30 北郷保健センター/13:30～15:00 細宇納間生活改善センター)
9金	幼児健診 (13:00～ 北郷保健センター)
13火	大腸がん内視鏡検査 (予約制 北郷保健センター)
15木	新・壮快塾 (10:00～11:30 黒木営農改善施設/13:30～15:00 入下老人福祉館)
28水	特定健診結果説明会 (午後)
30金	音あそび教室「ぼんぼクラブ」 (10:30～11:30 北郷保健センター)



## 9月9日は「救急の日」 9月9日(金)から9月15日(木)は「救急医療週間」です

「救急の日」及び「救急医療週間」は、救急医療及び救急業務について、国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図るために定められました。

### ～救急の第一歩は応急手当から～ ★ 応急手当について★

救急現場に居合わせたら、まず速やかに119番に通報しましょう。救急車が現場に到着するまでの間、その場に居合わせた人が、いかに速く応急手当を行うかということが、病人やけが人の命を救う重要なポイントです。日頃から、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用法などを身につけておくと、いざという時に役立ちます。

AEDは、けいれん状態の心臓に電気ショックを与えて、心臓を正常に動かせるための医療機器であり、一般の方でも使うことができます。

人工呼吸や心臓マッサージなどの心肺蘇生法に加え、AEDを住民の方が使用することで、病人やけが人の命が助かる可能性が高くなります。

日頃から設置場所を確認し、使用方法を知る機会を持ちましょう。

## 夏休みおやこ料理教室を開催しました

美郷町食生活改善推進協議会(黒木洋子会長)は、毎年恒例の『夏休みおやこ料理教室』を7月28日・8月3日に実施し美郷南学園小学生25名の参加がありました。



「おにぎり弁当を作ってみよう!」では、豚肉ロール焼き、卵とじ、かぼちゃ茶巾などに挑戦し、持参した弁当箱に詰めてみんなでおいしく楽しく食べました。参加した子供達は自分で作った弁当にみんな満足の様子でした。「むずかしかったけど楽しかった。家でもお父さんやお母さんに作ってあげたい。」との感想をたくさんいただきました。

【旬】この時期この味ががでしょうか?

## おいしい! マーボウなすのつけご飯



秋なすのおいしい時期ですね!!

きびしい暑さの中に育った夏野菜。体を冷やす効果があるので夏バテにはぴったり。皮の紫色には動脈硬化防止や抗がん作用があります。

- ①なすは皮つきのまま1cm長さの輪切りで水にさらし、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて温め、卸し生姜・ミンチを炒め、なすを加える。
- ③砂糖・濃口醤油で味付け、好みでトウバンジャン(鷹のつめや七味唐辛子でもOK)を入れ水溶き片栗粉でトロミをつけ、ご飯にかけねぎを散らす。

★忙しい夕方に簡単にできる一品です。

なすのかわりに、大根や豆腐を入れても簡単においしくできます。

材 料 (2人分)  
なす 1本  
ミンチ 100g  
ごま油(サラダ油) 小さじ1  
卸し生姜 小さじ1  
砂糖 大さじ1  
濃口醤油 大さじ1と1/2  
片栗粉 小さじ1  
トウバンジャン 少々  
ねぎ 少々

美郷町食生活改善推進協議会

## 9月は健康増進普及月間です!!

### 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最期にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～

9月は「食欲」「読書」「スポーツ」など、いろいろな秋を楽しめますが、そのひとつに「健康」も加えてみませんか。毎年9月1日～9月30日までの1ヶ月間は「健康増進普及月間」とされています。いつまでも元気でいきいきと暮らす健康寿命を延ばすためにも、生活習慣について考え健康づくりを実践しましょう!

# 美郷町農業委員会の構成が決まりました

7月20日(水)、平成23年第1回美郷町農業委員会臨時総会が開催され、美郷町農業委員会会長に若田勝正氏、会長代理に大野節夫氏が選任されました。

また、農業委員別の担当区域も下表のとおり決定しました。

農業委員会は、農地の売買・賃借などの権利移動をはじめ農業全般にわたる問題を、農業者の創意と自主的な努力によって総合的に解決していくことを目的とした農業と農業者の利益を代表する機関であります。

農地の権利移動等でご不明な点があれば、お近くの農業委員に遠慮なくご相談下さい。



新しい美郷町農業委員の皆さん

## 美郷町農業委員会の構成等

区 分		人 数	任 期
選挙による委員		18 人	平成23年7月20日 ～ 平成26年7月19日
選任による委員	議会推薦	1 人	
	農業協同組合推薦	1 人	
	農業共済組合推薦	1 人	
計		21 人	

## 美郷町農業委員担当区域一覧

番号	農業委員名	担当区	担当区域	備考
1	柳田三男	北郷	宇納間 【中原区】	
2	薄田重勝	西郷	田代 【和田区・若宮区】	
3	甲斐治郎	西郷	山三ヶ 【中区・上区】	
4	山口時義	南郷	神門 【上区】	
5	菊池義人	西郷	山三ヶ 【下区・谷内区】	
6	田村身親	西郷	田代 【小川区・仮迫区】	
7	大野節夫	西郷	田代 【上野原区】	会長代理
8	菊田正光	北郷	宇納間 【長野区】	
9	未永まるみ	南郷	水清谷 【全区】	
10	真田卓男	北郷	宇納間 【小原区】	
11	沖田康之	北郷	宇納間 【秋盛区】	
12	廣島卓	北郷	宇納間 【秋盛区】	
13	田崎泰森	北郷	黒木 【全区】	
14	長浦儀一	西郷	立石・小原・田代 【坂本区】	
15	村田幸子	南郷	神門 【中区・長堀区】	
16	戸高孝敏	北郷	入下 【全区】	
17	轟春治	南郷	神門 【下区】	
18	黒木宏彦	南郷	渡川 【全区】	
19	若田勝正	南郷	鬼神野 【下区】	会長
20	黒田勅治	南郷	鬼神野 【上区・中区】	
21	川村嘉彦	西郷	田代 【峰区・花水流区】	



会長 若田勝正 氏



会長代理 大野節夫 氏

## 美郷町の人口

		前月	今月	増減
人 口	男	2,843	2,836	△7
	女	3,149	3,148	△1
	計	5,992	5,984	△8
世帯数		2,528	2,527	△1

平成23年7月31日現在（現住人口による）

