

- 平成23年5月1日発行
- 編集発行：宮崎県美郷町
- 宮崎県東臼杵郡美郷町
西郷区田代1番地
- TEL 0982-66-3601
- FAX 0982-66-3137
- ホームページ
<http://www.town.miyazaki-misato.lg.jp/>



美郷南学園 開校

平成23年4月1日に、美郷南学園(美郷町立南郷小中学校)が開校しました。
新たな歴史の1ページが始まります。

美郷町の組織と職員配置

4月1日付けで、町職員の人事異動がありましたのでお知らせします。

町長 菊田彦市
副町長 田中秀俊

総務課 課長

山澤義治
甲斐礼子
田村 靖
池田昭紘
甲斐小百合
今西初子

町民生活課 課長

梅田禎久
下田恭崇
甲斐奨基
峰村芳生

財務課 課長

藤本 茂
沖田修一
田常浩二
廣瀬雄二
段 和利
廣嶋孝浩
長田尚美
黒木畠見
菊地洋祐
名田智子

健康福祉課 課長

国延明夫
下田 光
黒木久子
泉田浩文
馬原理恵
吉村博喜
那須大悟

企画情報課 課長

尾田 靖
小竹公夫
寺原寿広
（レイクランド派遣）
田原博文
鎌田次郎
馬原一樹

農業振興課 課長

前田光孝
後期高齢者医療広域連合派遣
那須大悟

建設課 課長

田中幸生
尾崎培夫

環境衛生課 課長

村田卓矢
廣島正俊
竹原栄蔵

林業振興課 課長

林政担当
甲斐武彦
菊池秀樹
瓶田哲朗
松田満徳
戸高洋子

建設課 課長

坂本梨津子
田原あかね
笹山礼子
木原幸子
佐藤信行
松浦純子
大野さよ美
鎌田雄二郎

健康福祉課 課長

黒木忠幸
菊池直美
健康づくり担当
長野直美
佐々木礼佳
沖田世理子

建設課 課長

米上頼秀
川野一郎
川西ゆきみ
中川祐一
松下文治
児玉宗人

企画情報課 課長

河野昌一
村矢隆一郎
（新規採用）
松田将太

建設課 課長

三柳 治
矢津田一路
甲斐裕介

財務課 課長

松浦清作

建設課 課長

甲斐 茂
佐藤文幸
吉田和博

企画情報課 課長

西郷病院 院長 東 善昌
副院長（県派遣）
小田 竜
山下靖宏
小野圭一
高木民恵
三股隼人
森川亜紀
桑原直子
藤本美智代
小林里美
甲斐延世
石川多津留
上村美和
小田建代
吉田里美
長尾かおり
美麻美佐
平坂政代
池田昌乃
楠田真央
甲斐智洋
甲斐洋美
佐藤慶一
齊藤久美子
廣嶋直子
小田真紀
平田昌子
黒田隆生
宮田義章
竹内典男
勇美真紀
塩月 充
児玉恵子
海野祥子

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

林政担当

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木忠幸

建設課 課長

黒木初代

財務課

税務担当

日高隆一
千本広美
後藤 充

企画情報課 課長

日高隆一
千本広美
後藤 充
林田貴美生
芳村和敏
中嶋義弘
下村啓悟

企画情報課 課長

日高隆一

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

健康福祉課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

企画情報課 課長

黒木初代

建設課 課長

黒木初代

第2次美郷町行政改革大綱を策定しました

美郷町では、地方分権時代にふさわしい自治体として、美郷町総合計画に基づくまちづくりを実現するため、新たに行政改革大綱を策定し、行財政の構造改革に取り組んでいきます。

第2次美郷町行政改革大綱【概要版】

1 これまでの行政改革の取り組み

・平成18年10月「美郷町行政改革大綱」を策定
(平成18年度から平成22年度までの5か年計画)

事務事業や補助金の見直し

指定管理者制度の導入

定員管理の適性化

美郷町の基盤づくりと厳しさを増す財政状況に対応

3 大綱の期間

平成23年度から平成25年度まで

5 行政改革の基本方針

- (1) 事務・事業の徹底した検証
- (2) 効率的な執行体制の確立
- (3) 健全な財政の確立
- (4) 町民との連携

詳しくは、美郷町ホームページ
(<http://www.town.miyazaki-misato.lg.jp>)
に掲載しています。
行政改革に対する御意見がありましたら、総務課まで連絡して下さい。
総務課 ☎ 66 - 3601

2 第2次行政改革大綱の目標

地方分権や少子高齢化の進展

住民ニーズの多様化

厳しい財政状況

安定した行財政運営ができる体制の確立
||
「新しい力で築くオンリーワンのまち」の実現

4 推進体制

- (1) 行政改革推進委員会
- (2) 行政改革推進本部

6 行政改革の推進事項

- (1) 定員管理と給与の適正化
- (2) 効率的な組織体制の確立
- (3) 行政評価制度の導入
- (4) 公有財産の有効活用
- (5) 公共施設の管理運営の見直し
- (6) 公共施設の統廃合
- (7) 公営企業・第三セクターの経営健全化
- (8) 自主財源の確保

東日本大震災の義援物資にご協力ありがとうございました!

町では、県や自衛隊と連携して東日本大震災に伴う義援物資を3月28日から4月8日まで受け付けし終了しました。この期間中に、多くの義援物資をお寄せいただきました。ありがとうございました。この義援物資は、県を通じて被災県へ送られます。詳しい内容につきましては、次月号の広報でお知らせします。

なお、義援金につきましては、随時受付を行っております。

(問い合わせ先) 総務課 ☎ 66 - 3601

宮日本文芸賞

「俳壇賞」受賞

宮崎日日新聞社主催の平成22年度宮日
文芸賞において、西郷区峰地区の甲斐憲一
さんが、「俳壇賞」を受賞されました。
甲斐氏は、役場を退職され、趣味のサ
イクリングの仲間などに自然を題材に多く
の俳句を詠まれてきました。

(自選3句)

秋風やオールドブラックジョーの歌
茄子の花茅葺屋根のころの色
豪快に冬たけなわとなりけり



「俳壇賞」を受賞された甲斐憲一さん

被災地へエール! 南郷温泉

南郷温泉では、企画販売した「春の福袋」の販売益金を、新燃岳火山噴火で被災された方々への義援金として美郷町社会福祉協議会へ寄付、また、3月15日に開催した南郷温泉グラウンドゴルフ大会にて参加者の方々のご協力により、東日本大震災に対する義援金として美郷町を通じて日本赤十字社へ送りました。これからも、南郷温泉が取り組む「どんたくプロジェクト」では、地域の発展の為にがんばって参りますので、どうぞよろしくお願ひします。



どき・土器探検隊 「宇納間に行こう!」開催

3月29日に子どもたちの体験学習サークル「どき・土器探検隊」11名が北郷区宇納間へ行きました。

初めに全長寺へ向かい石段を数えながら登って、境内で元氣よく鐘をつきました。その後役場北郷支所で火伏せ地蔵のアニメを観賞し、民俗資料室では古い民具や農具に興味津々の様子でした。

次に北の郷へ移動し、従業員の方々が豆腐を作る工程を



見学しました。出来立てのおからを食べると味が無いので複雑な表情をしていました。またJAの柏田さんの指導により豆腐を作り、熱い豆乳に「がり」を入れると徐々に固まるのでびっくりしていました。完成後は出来立てのほやほやの豆腐を試食し、使用した皿や鍋を自分たちで洗いました。



大切な人に贈りたい、シルヴァスタインのロングセラー絵本。村上春樹訳で登場。

おおきな木
シエル・シルヴァスタイン 著

六条御息所を語り部とする画期的な構成。まったく新しい源氏物語の世界です。

六条御息所
源氏がたり一、光の章
六条御息所
源氏がたり二、華の章
林 真理子 著

新刊図書のご紹介

今月は南郷図書館から
オススメの2冊を紹介いたします。

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	土日祝日	8:30~17:15	一般	ばんば憑き	宮部 みゆき
			一般	爛れた闇の帝国	飴村 行
			一般	暮らしのボヤギ - 韓国の手仕事をいつも身近に	李 京玉
			児童	NEWSパイダーウィック家の謎 第1~3巻	ホリー・ブラック
			児童	がっこうかっぱのイケノオイ	山本 悦子
			絵本	うちゅうじんはパンツがだいすき	クレア・フリードマン
西郷図書館 66-2636	月祝日	9:30~18:00 ※土・日 17:00	一般	クジラの彼	有川 浩
			一般	三十光年の星たち	宮本 輝
			一般	そして官僚は生き残った	保阪 正康
			児童	サーティナイン・クルーズ ⑦⑧	ピーター・ルランジス
			児童	ちびまる子ちゃん まる子子ねこをひろうの巻	さくら ももこ
			絵本	はるがきた	ジーン・ジオン
北郷図書館 62-6205	月祝日	8:30~17:15	一般	県庁おもてなし課	有川 浩
			一般	わが家で作るプロの味	角川グループ
			一般	ちょちよら	畠中 恵
			絵本	まくらのマクちゃん	花山 かずみ
			YA	せきれい荘のタマル	越谷オサム
			児童	新妖界ナビ・ルナ 4	池田美代子

※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。
※「YA」はヤングアダルト向けの略

野生獣被害防止モデル圃場完成

現在町内で農産物の生産を行う中で重要となっている野生獣(イノシシ・シカ類)の被害をどのように防いでいくかとの、参考にしていただくために、昨年度県の助成を受け「地域総合鳥獣被害防止支援事業」で西郷区和田集落内の椋寄地区に面積2.3ha周囲延長900mの野生獣被害防止モデル圃場を「椋寄農地管理組合・11戸」の協力を得て設置いたしました。圃場は県嘱託の鳥獣被害対策スペシャリスト井上雅央氏の助言を受け延長900mの内300mを金属柵(ワイヤメッシュ)で600mを4段張り電柵で現地の地形・状況に応じた防護方法をとり管理組合による自主施行で行っています。



町内では、農地の獣害防止のため電気柵を活用している方が多いのですが、設置の仕方や管理方法が良く分からないため、効果的な活用が一部できていない所もありますので、ぜひモデル圃場を活用して、被害防止に役立てていただきますよう、ご案内します。詳しくは林業振興課(☎66-3611)へお問い合わせ下さい。

ランドセルカバーを寄贈いただきました

4月5日(火)に西郷区の建設業(株)橋口組様より、ランドセルカバーが教育委員会に寄贈されました。寄贈されたカバーは、黄色のビニール製で、車の運転者から見てもよく目立ち、児童の交通安全に役立つものです。

寄贈されたランドセルカバーは町内小学校の新一年生へ配布いたしました。

教育委員会



防犯ブザーを寄贈いただきました

3月25日(金)に耳川生コン協同組合様より、防犯ブザーが教育委員会に寄贈されました。

寄贈された防犯ブザーは、町内小学校の新一年生へ配布し、登下校の安全のために利用いたします。

教育委員会



第25回日向木挽唄全国大会

日向木挽唄は全国の民謡愛好者に最も愛唱されている民謡であり、日向木挽唄全国大会は、毎回全国各地から600名以上の方が出場するまさに日本一の大会です。今年も6月11日(土)、12日(日)の2日間、日向市文化交流センターと中央公民館で開催します。幼児、低学年(小学1~4年)、高学年(同5年)中学3年(一般男子(青壮年、中年、実寿)、一般女子(同)に分かれて競います。

11日(土)が一般男女の予選大会、12日(日)は幼児、少年少女と一般男女の予選通過者による決勝大会となります。ぜひ、ご来場ください。



問い合わせ先
同実行委員会事務局(日向市中央公民館内)
☎ 0982-53-5086

「耳川水系総合土砂管理計画 基本的な考え方(原案)の説明会」開催のご案内

宮崎県では耳川水系において発生している土砂に起因する様々な課題に対して、地域の方々や関係者が水系一貫として取り組むための「耳川水系総合土砂管理計画」を策定することとしています。

この計画は流域全体の共通の目標を示した「基本的な考え方」と関係者の役割分担を明確にする「行動計画」で構成されます。

今回、「基本的な考え方」の策定あたり、地域の方々の幅広いご意見を参考にさせていただきたいと考えております。つきましては、皆様方の御意見をいただくため、下記のとおり説明会を開催しますのでご案内いたします。

1 美郷町会場

開催日時：平成23年5月10日(火) 19:00～

開催場所：ニューホープセンター(大集会室)

開催内容：耳川水系総合土砂管理計画 基本的な考え方(原案)の説明

2 問い合わせ先：宮崎県河川課 計画調査担当 西田、福島 ☎0985(26)7186
美郷町総務課 総合調整危機管理担当 ☎0982-66-3601

職業訓練受講生(離職者対象)募集

ポリテクセンター延岡では、次のとおり職業訓練受講生を募集しています。技能・技術を身につけ、再就職に向けて頑張ってみませんか。

これまでと違う自分を見つけるチャンスです。ご応募をお待ちしています。

◎職業訓練生(離職者対象)募集

・訓練期間 ①平成23年7月5日～平成23年12月27日(6ヶ月間)

・訓練科 ①テクニカルオペレーション科 18名
金属加工科 18名
電気設備科 15名
福祉住環境サービス科 33名
ビジネスワーク科 18名

・募集期間 ①平成23年4月15日～5月30日

・入所資格 求職中の方

・受講料 無料(ただしテキスト代は必要です)

・特典 雇用保険受給者は諸手当を受給しながら訓練が受講できます。
雇用保険受給者以外の方も一定の条件を満たせば訓練・生活支援給付金を受給しながら受講できます。
詳しくはハローワークにお問い合わせください。

・申込先 最寄りの公共職業安定所(ハローワーク)※5月19日～20日の施設見学会にも是非お越し下さい。

・問い合わせ先 ポリテクセンター延岡 担当:訓練支援係 ☎0982-37-0675



子どもとお年寄りを交通事故から守ろう 春の全国交通安全運動

5月11日(水)～20日(金)

子どもと高齢者の交通事故防止を運動の基本に、春の全国交通安全運動が行われます。今年度は、統一地方選挙により5月に行われますが、4月より新入学生等の通園、通学も始まりました。町民みんなで、交通安全運動の取り組みをお願いします。

運動の重点項目

1. 自転車の安全利用の推進
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. セーフティーエコドライブの推進

セーフティーエコドライブとは?

車の発進と停止を「ゆたーっ(ゆっくり)とすることです。「やさしい運転」は、環境にも財布にも、自分や家族にもやさしい運転です。それを効果的に続けるコツは、車の燃費を記録することです。やさしい運転は燃費を良くします。その上、事故にあう確率も減ります。

自動車税は納期限内に!

自動車税は、4月1日現在、宮崎運輸支局に登録されている自動車の所有者又は使用者に課税されます。

金融機関または県税・総務事務所のほか、各コンビニエンスストア、インターネット利用によるクレジットカードでも自動車税を納めることができます。(詳しくは納税通知書をご覧ください)

自動車をお持ちの方は、5月31日(火)までに、自動車税を納めてください。

もし、5月中旬までに納税通知書が届かないときは、お近くの県税・総務事務所までご連絡ください。

なお、障がい者の方のために使用する自動車については、一定の要件に該当する場合は、5月31日までに申請すれば、自動車税の一定額が減免されます。



*お問い合わせ先

お近くの県税・総務事務所又は県税務課まで。
日向県税・総務事務所 ☎0982(52)4148

6月1日は人権擁護委員の日です

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知を図るため、例年、市町村ごとに『全国一斉特設人権相談所』の開設や、街角で啓発活動などを行なっています。

私たちの町から、人権擁護委員として法務大臣から委嘱を受け、活動されている方々は次のとおりです。

南郷区 甲斐保男 西郷区 富田紘之 北郷区 川西和生
西郷区 三股ふくえ 北郷区 坂本初枝

特設人権相談所を開設します

法務局職員と美郷町人権擁護委員がご相談をお受けします。相談は無料で秘密は守られますので、お気軽にご相談下さい。

日 時		場 所	
6月1日(水)	午前10時から午後3時まで	西郷区	峰集会センター
6月9日(木)	午前10時から午後3時まで	北郷区	北郷総合保健センター

※南郷区では、8月に開設予定です。

4月から診療担当医師が変わります

南郷診療所診療担当医師表 ☎59-0017

曜日	診療科	午前(8:30~12:00)	午後(2:00~5:00)
月	内科・整形外科	末永 先生	末永 先生
		青山 先生	青山 先生
火	内科・整形外科	末永 先生	末永 先生
		青山 先生	青山 先生
水	内科・整形外科	末永 先生	末永 先生
		千代田 病院	
青山先生は西郷病院勤務			
木	内科・整形外科	末永 先生	末永 先生
		青山 先生	青山 先生
金	内科・整形外科	末永 先生	末永 先生
		青山 先生	青山 先生

西郷病院診療担当医師表 ☎66-3141

曜日	診療科	午前(8:30~12:00)	午後(2:00~5:00)
月	内科	金丸 総院長	東 院長
	整形外科	小田 副院長	
	検査	東 院長	
	透視	山下 先生	
火	内科・検査	東 院長	山下 先生
	整形外科	安藤 先生 (宮大付属病院)	
水	内科	金丸 総院長	青山 先生
	整形外科	小田 副院長	
	検査	東 院長	
	透視	山下・青山 先生	
木	内科	山下 先生	東 院長
	整形外科	小田 副院長	
	検査	東 院長	
金	内科	東 院長	山下 先生
	整形外科	小田 副院長	
	検査	東 院長	
	透視	山下 先生	

西郷病院では、来院受付を7時から、電話受付を8時から行っております。ご協力をお願いします。

新しい先生を紹介いたします

4月1日から西郷病院に山下靖宏先生が、南郷診療所に青山剛士先生が着任されました。

どんな病気でも総合的な医療を行い、地域住民の皆様が気軽に受診できる診療を目指していきますので、よろしくお願いたします。



南郷診療所
青山剛士 先生

4月に、長崎医療センターより南郷診療所に赴任しました青山です。主に内科担当ですが、救急疾患から慢性疾患まで幅広く診察させていただきます。南郷区のかかりつけ医として、

軽にご来院ください。



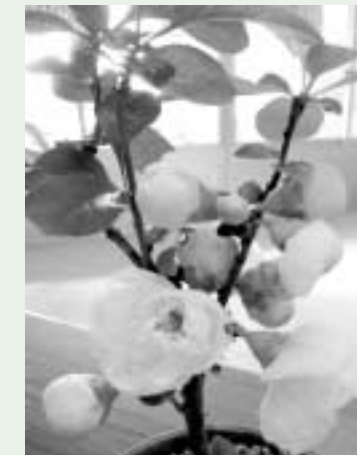
西郷病院
山下靖宏 先生

4月に赴任し主に内科を担当しています。特に腎臓病を専門としていますので、当院の人工透析も担当しています。また地域医療においては「総合的な診療」、さらに「予防医学」が大変重視されますので、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病、肺炎などの感染症も得意としています。自分の病気は何か?、どのくらい重いのか?、なぜ治療が必要か?、薬はすべて飲まないといけないのか?、皆さん沢山の疑問をお持ちだと思います。かかりつけの方も、検診異常をお持ちの方も、これを機にご質問いただければ丁寧にお答えします。皆さんと協力して、健康長寿のモデル地区を築くことができれば、幸いです。ご支援ご協力をよろしくお願い致します。明るい診療を目指しています、お気軽にご来院ください。

西郷病院ギャラリー



『美郷城?』
北郷区 前川氏 展示



『ボケ(木瓜)』
西郷区 井本氏 展示
四季折々の心温まる花木に、職員そして患者さんの心はいつも癒されています。写真は、赤と白のボケの花(八重)です。

製作期間六ヶ月とは思えない程、外見はもちろん城内の階段や扉など、すべてが細かく丁寧に作られています。

西郷病院外来スタッフ紹介



はじめまして
西郷病院スタッフとして4月に南郷から異動になりました、外来師長の桑原直子です。よろしくお願致します。西郷病院外来スタッフ(西郷病院宝塚過激団星組 通称梅干組)です。明るく信頼される看護師をモットーに地域の方々の身近な存在としてチームワークを大切に頑張ります。いつでも気軽に声をかけて下さい。外来でお待ちしております。

5月 保健事業予定表

	日	内 容
南郷	9月	ポリオ予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)
	11水	母子 保健センター開放日 (10:00~ 南郷保健センター)
	13金	乳幼児健診 (13:00~ 南郷保健センター)
	16月	新・壮快塾 (10:00~ 南郷保健センター) (13:30~ 清水集落センター) 三種混合 / ヒブ予防接種 (受付15:30~ 南郷診療所)
	18水	母子 保健センター開放日 (10:00~ 南郷保健センター)
	23月	胃がん検診 (受付8:00~9:00 渡川中区公民館) BCG / MR予防接種 (受付15:30~ 南郷診療所)
西郷	25水	母子 保健センター開放日 (10:00~ 南郷保健センター) (13:30~ 小又公民館)
	30月	新・壮快塾 (10:00~ 南郷保健センター) 日本脳炎 / 小児用肺炎球菌予防接種 (受付15:30~ 南郷診療所)
	10火	胃がん検診 (受付8:00~9:00 山瀬集落集荷場)
	11水	胃がん検診 (受付8:00~9:00 小原集会センター) 新・壮快塾 (10:00~ 古川コミュニティセンター/13:30~生きいきトレーニングセンター)
	12木	胃がん検診 (受付8:00~9:00 和田集落センター) ポリオ予防接種 (受付13:30~ 西郷健康管理センター)
	13金	胃がん検診 (受付8:00~9:00 西郷健康管理センター)
	17火	日本脳炎予防接種 (受付13:30~ 西郷健康管理センター)
	21土	胃がん検診 (受付8:00~9:00 西郷健康管理センター)
	24火	ヒブ予防接種 (受付13:30~ 西郷健康管理センター)
	25水	新・壮快塾 (10:00~ 小川集会センター/13:30~生きいきトレーニングセンター)
北郷	26木	三種混合予防接種 (受付13:30~ 西郷健康管理センター)
	31火	小児用肺炎球菌予防接種 (受付13:30~ 西郷健康管理センター)
	12木	うりぼうの広場 (10:00~12:00 北郷保健センター) 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)
	18水	胃がん検診 (受付8:00~9:00 黒木営農改善センター)
	19木	胃がん検診 (受付8:00~9:00 入下老人福祉館) 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)
	20金	胃がん検診 (受付8:00~9:00細宇納間生活改善センター)
	25水	胃がん検診 (受付8:00~9:00小原多目的施設)
	26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)
	27金	音遊び教室 (10:30~12:00 北郷保健センター)
	28土	胃がん検診 (受付8:00~9:00長野生活改善センター)
29日	胃がん検診 (受付8:00~9:00北郷保健センター) 検診車2台	

介護予防・筋力アップ運動教室 壮快塾

うちで1人じゃやらないけれど、、、みんなと一緒にだと楽しい!!!

いつまでも皆さんが元気でいきいき過ごせるよう、5月から各区において、元気いっぱいな先生をお招きして運動教室を開催します。お友達や仲間と楽しく運動して、筋力アップ!! 毎回、皆さんの体調に合わせた運動が出来ますので、ぜひ参加してください。男性の方の参加も、お待ちしております。

日時:チラシを全戸配布しておりますので、そちらをご覧ください。

参加費:無料

持参物:運動靴、タオル、水分補給の水など

【問合わせ先】

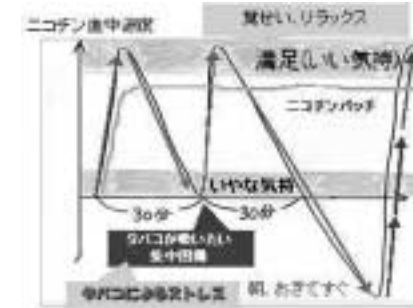
西郷健康管理センター ☎66-3610 北郷支所健康福祉課 ☎62-6202 南郷総合保健センター ☎68-4070



禁煙は愛 あなたの大事な人のために始めましょう

タバコ.....体に悪いのは知っている、自分だけは病気になる、いつかはやめられるのではないかと思いがちです。でも、これだけは思い立って自分の力で何とかしないと死ぬまでタバコを吸い続けることになります。まず、最初に「自分は好きでタバコを吸う」という考えを捨てましょう。

タバコを吸うのは、ストレス解消、癖だからと、思いがちですが、その本態はニコチン依存症です。タバコを吸うと



数秒後には、ニコチンの血中濃度が上昇します。ニコチンは、「頭がすっきりする」などの覚醒作用、気分転換・リラックス効果があり「満足したイイ気持ち」になります。

但し、30分も経つと分解されて、「タバコが吸いたい」「集中できない」などニコチン切れによるストレスが始まります。このストレスはタバコを吸うと解消します。タバコが原因のストレスだからです。仕事や対人関係のストレスはタバコでは解決するはずがありません。

ニコチンは、覚醒剤などと同じ中毒性薬物で、止めにくさはマリファナ以上というデータがあるほど止めにくいドラッグです。「自分はニコチンに縛られて、自分の意志と関係なくニコチンにタバコを吸わされている」と考えるのが正しいと思います。近年、禁煙外来が開設され、医師の診断の下、正しい量の禁煙補助薬が処方され、今やたばこは意思の強さだけでやめる時代ではなくなりました。つらいニコチン切れの症状を経験しないので、楽にタバコをやめることができます。的確に使用すると成功率は8割近く、費用も2万円前後で、決して高いものではありません。保険も使えるようになっていきます。



禁煙補助薬は、ヘビースモーカーであればあるほど、効果がでる「魔法の薬」です。使用することでつらい禁断症状、イライラなどを経験しないで容易に禁煙ができます。あなたの勇気を、確実に、後押ししてくれます。

「やればできる」...みんな止め方は違って、成功した時のいい笑顔は同じです。ニコチンの呪縛から逃げて、すがすがしい自由を手に入れるからだと思います。

最後に.....健康で長生きするのは、自分のためだけではありません。あなたの大事な人のかけがえのない人生のためです。だから、禁煙。是非チャレンジしてみてください。



県内の禁煙外来のある病院に関しては各支所健康福祉課までお問い合わせください。

【旬】この時期この味ががでしょうか？ 新玉葱のツナ丼

新玉葱の時期がやってきます!!

活力を生みだすビタミンB1の吸収率をよくするアリシン(ツナときて涙が出る成分)は特有の辛味と香りあま味や風味を料理につけ、血液をサラサラにする働きもあります。

皮の黄色い部分は血圧降下作用や脂肪燃焼を高める働きがあります。味噌汁やカレー・シチューなどにダシ取りとして使うと効果的です。



材 料 (2人分)

新玉葱 中1/2個 きざみのり 少々
ツナ缶 小1缶 焼き肉のタレ 適量

- ① 新玉葱は薄く切って水につけパリッとさせ水切りをします。
- ② ご飯の上に新玉葱・ツナ缶をのせ、きざみのりを飾ります。
- ③ 焼肉のタレをかけます。

★ツナ缶のかわりに・・・さば缶やまぐろ・かつおの刺身、ゆで豚肉・蒸し鶏肉でもきざみのりの他に・・・大葉・花かつお・ごま・生姜など焼肉のタレのかわりに・・・ポン酢やごま醤油・好みのドレッシングなど

美郷町食生活改善推進協議会

「美郷南学園」開校 (南郷幼稚園・南郷小学校・南郷中学校)

南郷区内の幼稚園・小学校・中学校が施設も新たに「美郷南学園」として4月8日(金)に開校宣言式が行われ開校いたしました。当日は午前9時15分から、菊田彦市町長により美郷南学園の開校が宣言され、南郷区の学校として新しい美郷南学園の歴史を築いてほしいと挨拶がありました。また、学園旗授与では長尾教育長から清水健史校長へ学園旗が手渡され、2月に閉校した4校の思いを児童生徒がそれぞれと受け継いでこの校旗の下で頑張りたいと挨拶されました。その後、児童生徒を代表して8年生の岩田広之進さんが、活気のある学園をめざして児童生徒が進んで発表の出来ること、進んであいさつをすること、他学年との交流を盛んに行うことをみんなで取り組む約束としたいと開校に向けての抱負を述べ、新しい美郷南学園の学園歌を全校児童生徒で斉唱し終了しました。

児童生徒たちは、新しくなった校舎や友達また先生方に少し緊張気味でしたが、期待を膨らませたとても良い表情をしていました。今後の南郷区の子供たちが、新たな学校「美郷南学園」の新しい歴史を築いてくれることを大いに期待したいと思います。



小学校棟



8年生岩田広之進さんの挨拶



美郷南学園旗



校舎全景

美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,887	2,850	△ 37
	女	3,206	3,165	△ 41
	計	6,093	6,015	△ 78
世帯数		2,539	2,511	△ 28

平成23年3月31日現在(現住人口による)
注意: 今月より現住人口に変更しました。



全校児童生徒103名(1年・7年生徒を除く)

