

- 平成 24 年 1 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/>



## 夢に向かって力走

第62回宮崎県中学校駅伝競走大会が開催され、東臼杵郡予選を勝ち抜いた西郷中学校が出場しました。強豪校が多く出場する中、見事第3位でゴールしました。

# 謹んで新春のお慶びを申し上げます



美郷町長

## 菊田 彦市

新年明けましておめでとございます。皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、年明け早々、鳥インフルエンザの発生、新燃岳の噴火と、口蹄疫復興への取り組みのさなかの出来事で、就任まもない河野新知事にとっては大変な県政の舵取りの出發であったと思っております。

新燃岳は、今だ活動中で予断の許さない状況ではありますが、当時、人的被害はもちろんだと農畜産物に至っては、鳥インフルエンザと合わせて112億円の被害がでたところであり、3月11日には東日本に大震災が発生し、東京電力福島原子力発電所からの放射能流出の問題など、今でも世界を震撼させています。7月に関係者4人で被災地に向き、お見舞いと、今後の被災地に対する支援について、調査を行いました。が、想像を絶するような被災状況でした。「がんばろう日本」を合言葉に、復興に向けて、我々は、具体的どのような貢献ができるのか、関係団体と協議を進めているところです。

震災の影響により、新規事業などの公共事業予算の組み立てが厳しくなりました。行財政の改革を進めていく必要があります。



町議会議長

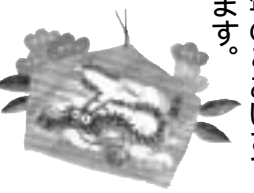
## 太田 穰

新年あけましておめでとございます。町民の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は本町議会に対し積極的なご意見やご提言をいただき議員一同感謝申し上げます。

さて、本町も合併以来七年目を迎える事になります。私も議長就任以来二年目を迎える事が出来ました。これも偏に町民の皆様と議員各位の暖かいご理解とご支援の賜物と謹んで御礼申し上げます。

一昨年は口蹄疫の影響で諸行事の一部が中止又は延期になるなど、終息宣言まで大変な年であった事を忘れてはなりません。

また、昨年3月11日の東日本大震災は、日本全土のみならず世界中に大きなショックを与え



ました。私も宮城県気仙沼市の災害現場を調査する機会を得ましたが、マンコミの報道以上に生で見る惨状に言葉を失いました。原子力発電所の問題も含め、被災地の日も早い復興を願うばかりであります。

さて、昨年4日より施設二体型小中一貫教育校「美郷南学園」が南郷区に開校いたしました。本町教育に確かな教育推進が展開されるものと期待しております。

また、町民の合併後の最大課題である美郷トンネルであります。一昨年から提言活動により早期完成に向け昨年11月にトンネルの出入口取付工事が美郷町の建設業者により着手することになりました。今年度よりトンネル本体の整備が着手されるものと思われ、私たちが議会は次の道路整備に向け、町長ともども国土交通省、関係機関と提言活動を行って参ります。

本町議会議員一同は、より豊かな住み良い町づくりを目指し、今後も創意工夫を重ね、町民の皆様のご期待に応えるよう決意を新たにしております。本年もご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



教育長

## 長尾 勇

新年あけましておめでとございます。皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、本町教育委員会に対しまして多大なるご支援とご協力を賜り、心よりお礼を申し上げます。

昨年は本県における新燃岳の噴火、全国的には東日本大震災をはじめ自然の猛威をまざまざと見せつけられた年でありました。亡くなられた多くの方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災者の皆様方に衷心よりお見舞い申し上げます。

さて、本町では現在、美郷町ならではの教育「推進」を目指し、多様な小中一貫教育の具現化に向けた取り組みを積極的に実施しているところであり、その一つの取り組みとして、昨年4



を進めていますが、予算は消化するものだという、今までの役所感覚は改めるべきであり、より以上に無駄のない役場「行政組織」をつくり、産業の復興・活性化による経済成長の果実が、社会保障として手当てされるバランスを重視した町づくりを目指さなければなりません。そのためには、自助・共助・公助のバランスも大きく求められ、町民の皆様にはご理解とご協力をお願いするものであります。

昨年4月から、南郷区において小中一貫教育が始まりました。教育界における新しい試みであり、今年度は2年目の大事な年でもあります。西郷区・北郷区の取り組みも見据えながら、本町教育の充実になお一層努めなければなりません。

子供たちも頑張ってくれました。西郷中学校野球部の県体出場、中体連の駅伝大会。予選を勝ち抜いた西郷中学校のアスリート諸君は、県大会で3位という輝かしい成績を収めるなど、それぞれの競技での、子供たちの活躍は私たちに感動と、明日への希望を与えてくれました。

新年早々、市町村対抗駅伝も行われます。昨年の第一回大会では、素晴らしい「ツドヒート」をみせてくれました。子供たちと混成の大会であります。今年度は女子も加わります。1月9日の健闘を期待します。

月、南郷区におきまして施設二体型の小中一貫教育校「美郷南学園」を開校いたしました。西郷、北郷区におきましても、連携型小中一貫教育「に取り組んでいるところですが、新たに、昨年より学校形態の検討を小中一貫教育基本構想検討委員会を中心に進めているところであります。

また、社会教育におきましても「生きる力」「心の教育」の基盤を確立するために家庭教育の充実や町民の皆様方が自ら取り組み、自己充実、生きがいを目指し、活性化を図るために各種学級、講座教室等の活用、推進を展開しているところであります。本年も町民の皆様方の健康増進および生涯スポーツの振興、三区の文化の高揚を柱とした生涯教育の振興に対しまして、町民の皆様方の声を反映させるとともに、社会の動向や将来を見据えながら、教育委員長をはじめ委員、職員一丸となつて邁進する所存であります。

本年も、ご支援、ご指導の程よろしくお願い申し上げます。新年のごあいさつといたします。

# 新年の「あいさつ」



沖縄県豊見城市長  
宜保 晴毅

美郷町の皆様、明けましておめでとございます。昨年、本市の子ども達による美郷町訪問や、本市で開催された、全沖縄子どもエイサーまつりにおける貴町北郷区の子どもの会のご出演など、様々な姉妹都市交流事業を通じて、皆様方と親しく心温まる交流を深めることができました。菊田彦市町長をはじめ美郷町民の皆様方のご理解とご厚情に対し、深く感謝を申し上げます。

昨年起きた東日本大震災は多くの尊い命を奪い、その影響が日本全土に及ぶなか、被災地域において苦難に立ち向かう子ども達や助け合う住民の姿に、私達は勇気と希望の光を感じました。勇気や希望の中に見えたのは、人と人の絆ではないでしょうか。

戦時中、私共の先輩方が旧北郷村への学童疎開でお世話になり、そこで育まれた、人と人の絆が今日の両市町の姉妹都市交流の原点でもあり、今後とも、絆を絶やすことなく、相互の末永い交流が続くことを心から願っております。

本年が美郷町の皆様にとりまして、希望に満ちた輝かしい1年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

平成24年元旦

# 第6回美郷町総合町民祭開催

11月20日(日)、西郷農村環境改善センターを主会場に、第6回美郷町総合町民祭が盛大に開催されました。

農村環境改善センターには、絵画や手芸、学校作品などが展示されました。また、同会場で行われた体力テストでは、反復横跳びやシャトルランなどに挑戦、「もつと動けたはずなのに」、「これを機会に運動をはじめよう」と参加者は一喜一憂していました。午後からは美郷町文化協会主催の発表会が行われ、



美郷うまいもん市



「新鮮な野菜がいっぱいでした」

美郷うまいもん市では、各団体や加工グループ、公民館等より特産品やうどん、そばなどの販売があり人気を集めました。この他にも、映写会や緑化木苗木の配布、また西郷区出身の厄入りの方々による餅まきなどが行われ、北風冷たい日でしたが会場は終始賑わいをみせました。町民祭の開催にあたり協賛いただいた各種団体ご協力いただいた町民の皆様、厚くお礼申し上げます。

太鼓や民謡、舞踊など日頃の練習の成果を披露し、祭りに華を添えました。

総合グラウンドでは、子どもドッジボール大会、軟式野球大会、美郷シリーズが開催され、熱戦が繰り広げられました。

総合グラウンド横特設会場では、美郷収穫祭農産物の販売、美郷牛販売、美郷うまいもん市が開催されました。昨年大好評だった美郷牛販売、今回も準備した420パックが2時間程で完売しました。また、美郷うまいもん市では、



映写会



「力作ばかりでした」



「キレイなランじゃな〜」



「体づくりは食からです」



「軽やかなステップですねー」



子どもドッジボール



「こっちにもまいてー!」



文化協会発表会



美郷シリーズ

# 西郷中学校が大健闘第3位 第62回宮崎県中学校駅伝競走大会

11月20日に西都市において、第62回宮崎県中学校駅伝競走大会が開催されました。各地区予選を勝ち抜いた21校によるレースが展開され、東臼杵郡代表の西郷中学校は第3位と大健闘しました。

西郷中学校(全校生徒58名)には陸上部がなく、選手は補欠選手を含めすべて野球部員です。中体連の県大会終了から本格的な練習に入りました。スポーツ少年団陸上クラブ監督甲田伊直氏の熱心な指導を受け、「九州大会出場」を合言葉にチーム一丸となり、夜間ナイターでの苦しい練習に耐え、大会に臨みました。

九州大会へは県大会上位2チームが出場しますが、2位との差わずか13秒で夢を叶えることは出来ませんでした。しかし、この中学生の挑戦は、大きな感動と勇気を与えてくれました。



### 【大会結果】

- ①三股中 1時間4分42秒
- ②高原中 1時間5分11秒
- ③西郷中 1時間5分24秒
- ④祝吉中 1時間5分45秒
- ⑤小林中 1時間6分49秒
- ⑥紙屋中 ⑦大淀中 ⑧大塚中 ⑨妻中 ⑩鉄肥中

### 【西郷中中間記録】

1区5K	奈須智晃	16分17秒(2位)
2区3K	田常太一	9分16秒(4位)
3区2K	桑村和太	6分36秒(10位)
4区3K	清水大聖	10分6秒(5位)
5区3K	田常大成	10分35秒(7位)
6区4K	徳田昌哉	12分34秒(1位)区間賞

※( )は区間順位

補欠選手—大野宏海・甲斐悠斗・本田侑也  
若藤佳喜・高浦享平・菊池駿輔



### 『立ち向かう みんなの勇気で暴力追放』



## 暴力団排除へ 日向警察署と協定

日向・入郷地区（日向市、門川町、美郷町、諸塚村、椎葉村）は暴力団排除条例の制定に伴う協定書を11月22日に日向警察署と締結しました。これは、条例の実効性を高めるために5市町村及び教育委員会が、日向警察署と暴力団に関する連絡体制を確立し、相互連携を図りながら暴力団排除に取り組むものです。

暴力団の手法は巧妙化し、平穩に過ごす住民にとって脅威となっています。今回の締結を機に情報を共有しながら、「安全で安心して暮らせる地域社会」の実現に向けてより一層取り組んでいきます。

皆さんも、暴力団に対して「恐れない、お金を出さない、利用しない」を合言葉に「致団結して立ち向かっていきましょ。」

## 第72回 西郷バレーボール大会開催

西郷バレーボール協会主催第72回西郷バレーボール大会が、11月28日から30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4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、男子の部はバレーボーイズ、女子の部はMISATOが、予選からの熱戦を制し優勝しました。



男子の部優勝 「バレーボーイズ」



女子の部優勝 「MISATO」

## 釣れたぞ!大物!! 釣り大会2011 in 石峠レイクランド

去る11月13日(日)に、石峠レイクランドダム湖において「第2回 釣り大会 2011 in 石峠レイクランド」が開催されました。

当日は天候にも恵まれ、多くの太公望が集まり自慢の腕を競い合いました。

結果は次のとおりです。

- 一般部門(高校生以上)  
1位 黒木 東さん  
記録:体長68cm 重さ4.8kg
- ジュニア部門(中学生以下)  
1位 早川建平くん  
記録:体長23cm 重さ0.7kg



表彰を受ける早川建平くん



一般の部 優勝 黒木 東さん

## 北郷区子ども創作大会

### 『しめ飾りづくり』



12月3日に北郷図書館前において北郷区子ども会育成連絡協議会福田裕人会長(主催)による子ども創作大会が開催され51名の親子が「しめ飾り」を作りました。

当日は長野区の真田茂一さんに講師を依頼し、また各地区の老人クラブの方々にもご参加いただき、手ほどきを受けながら親子間、それに世代間の交流が深まりました。

しめ飾りには魔除けなどの意味があり、できあがったしめ飾りは家の玄関などに飾って良い正月を迎えられることでしょう。

# 文部科学大臣賞受賞 おはなしサークル「ぐりとぐら」



読み聞かせ活動の様子

おはなしサークル「ぐりとぐら」は、今までの読み聞かせ等の活動実績が認められ、平成23年度子ども読書活動優秀実践団体に対する文部科学大臣表彰を受けられました。(団体の部では、県内唯一。)



町長へ報告

今回の受賞は、日頃多くの場所で行っているおはなし会や、各イベントの開催、乳児検診での読み聞かせや講話、子育て情報交換、学童保育への支援などの様々な活動が認められたものです。本当におめでたいと思います。

これからも、サークルの活動入口ガンである「明るく楽しく、できたし」を無理せず「し」をモットーに活動を展開され、更なる活躍を期待いたします。

\* 現在同サークルは、絵本サークル「スマイル虹」として活動中。

# 田代小学校体育館、西郷中学校体育館 改修工事が完了しました

夏から行われておりました田代小、西郷中の体育館の改修工事が完了しました。外壁、内壁の改修や塗装、昇降式の照明の取り付けなどが行われ、見た目にも美しく、利用するにも大変便利になりました。田代小学校体育館については、併せて耐震補強の工事も行われ、地震・災害に強い公共施設に生まれ変わりました。



体育館内装(西郷中)



西郷中学校体育館



耐震補強ブレース(田代小)



田代小学校体育館

# 緑のダム造成事業記念植樹祭

平成23年11月26日(土曜日)晴天、緑のダム造成事業記念植樹祭が南郷区上渡川字落ヶ谷の山林(企業局所有)で美郷南学園の児童・保護者29人を始め103名の参加者により行われました。地球温暖化・電力エネルギー問題など環境への意識が高まる中、森林の持つ大気汚染防止や水源かん養機能など、その役割が大きくクローズアップされています。

しかし、一方では、木材価格の低迷などで山林の未植栽地等が見られ、水力発電を営むため水資源の効率的な運用が課題となっています。このため、企業局では、未植栽地等を水源かん養機能の高い森林として整備し、安定的な電力の供給に資する、緑のダム造成事業を実施しています。その一環として、地元小学生等による植樹祭を実施しており今回で5回目となるものです。



参加した菊田彦市町長、児童代表の美郷南学園4年生の黒田雪峰さんらによるソメイヨシノの記念植樹、参加者によるヤマザクラ150本の植樹の後、昼食では南郷区婦人会による、鳥汁が振舞われお楽しみ抽選会、新エネルギー紹介なども行われ、絶景の中での楽しい一時でした。

また、美郷南学園児童により命名された、渡川ふるさとの森の記念看板も設置されました。

# 豊かな地域づくりに活用

## 平成23年度コミュニティ助成事業 北郷区 黒木区

自治総合センターのコミュニティ助成事業(宝くじ助成金)を活用し、北郷区黒木区に各種行事で利用できる音響設備や座卓、テント等が整備されました。今後、豊かな地域づくりに幅広く活用され、地域コミュニティの輪が広がることでしょう。

### ● 整備された備品

- 音響設備一式(アンプ、スピーカー、マイク等)
- 座卓 22台
- 液晶テレビ 1台
- ホワイトボード 1台
- テント 1張
- 法被 12着



# エイサーを通じて募金活動



うなまエイサー琉星會は、3月11日の東日本大震災以降、エイサーを通じて、各地で義援金の募金活動をはじめました。復興支援チャリティイベントをはじめとする様々なイベントに積極的に参加したり、町内の事業所の皆様の協力を得て義援金箱を設置させていただき支援を呼びかけたりと、チームのテーマである「社会奉仕」元氣創出に基づいて、この8ヶ月間活動を行い、約27万円の義援金を集めました。

この度、多くの皆様から「いち早い復興を」という想いが沢山込められたこの義援金を東北の皆様へ届けていただきたいと、町長へ手渡されました。

# 第4回美郷町合唱祭開催

平成23年11月26日(土)、南郷多目的研修センターにおいて、合唱祭実行委員会代表阪本恵美子(主催)による美郷町合唱祭が開催されました。

当日は、小中学校を含む9団体による演奏が披露され、特に美郷南学園小学校・中・高部として西郷中の演奏には、レベルの高さもあり会場から惜しみない拍手が贈られていました。また、招待演奏として延岡市の男性合唱団「ひむかグリークラブ」の参加をいただき会場を盛り上げていただきました。

最後に、宮崎大宮高校副校長の藤野先生による合唱指導が行われ、その後参加者全員による合同演奏を行い、盛会のうちを終りました。

ご協力頂いた各機関・団体・関係者の皆様誠に有難うございました。



美郷南学園(中学部)



西郷中学校



美郷南学園(小学部)



ひむかグリークラブ

# 風邪の予防にうがい用お茶をいただきました

美郷町茶部会から町内の小中学校、幼稚園、保育園にうがい用のお茶をいただきました。緑茶の渋味成分カテキンには、インフルエンザの増殖を食い止める力があるそうです。贈呈には黒木兼志部会長から美郷町教育長へお茶が直接手渡されました。昨年もお茶をいただきましたが、うがいに使うにはもったいないほどのおいしいお茶です。2回お茶でうがいをして、3回目には飲むという方法が効果が高いみたいです。本当にありがとうございました。



# 東臼杵東部地区林研連交歓研修会が開催されました

11月11日(金)、美郷町北郷区において、東臼杵東部地区(日向市、門川町、美郷町)林業研究グループ連絡協議会による交歓研修会が開催されました。

研修会は、部会研修会と合同研修会があり、部会研修会では育林経営・特用林産部会(上光松について、林間内でのシキミ、神栽培について)と山村産業部会(北郷区内の自然体験施設巡り)が設けられており、会員51名が参加しました。また、合同研修会では、耳川広域森林組合美郷支所北郷事業所の河内宏祐氏、奈須久嘉氏から、これからの林業に向けてと題して、県外研修に行った際の報告、これから取組んでいく目標等が発表されました。

現在、美郷町林業研究グループ連絡協議会(会長 山口静雄)は、会員80名となっております。これからも、会員それぞれが、地域林業の振興発展に寄与することを目的として活動をしていきます。



合同研修会



上光松現場見学

# 緑の募金活動を行いました

## ～田代小みどりの少年団～

11月20日(日)に西郷区で開催されました第6回総合町民際において、田代小みどりの少年団が緑の募金を呼びかけました。

現在、この少年団は、田代小学校の全児童が所属しており、「自然愛護に努め、郷土愛の精神を養う」等を目的とし、年間を通じて緑に親しんだり、緑を育て守る活動を行っています。

今回、団員8名が会場内を回り、募金活動を行いました。元気のよい子どもたちの呼びかけに、訪れた人々も笑顔で募金活動に応じてくださいました。ご協力ありがとうございました。



(田代小みどりの少年団。写真右から4番目は当日指導していただいた東村校長先生、左から3番目は本田教頭先生)

### 第13回全国一斉こころの健康電話相談

# 相談してみませんか

・・・ 家庭のこと、学校のこと、職場のこと ・・・

誰に相談したらいいのかわからないのか、  
どこに相談したらいいのかわからないのか、  
心配事や悩み事がかかえている方、  
ひとりで悩んでいませんか？

経験豊富な臨床心理士が  
ご相談に応じます

平成24年1月29日(日)

1日間のみ

朝9時から夕方5時まで

080-4276-3401

090-8350-3402

宮崎県臨床心理士会 会長 佐藤 容子 (事務局住所)宮崎市学園木花台西1-1

### 世界最小最強セッター竹下佳江 短所を武器とせよ

吉井 妙子 著

いかにして絶望を希望にかえたのか？世界最小最強セッター竹下佳江。日本バレーを支える司令塔の冷静な判断力と精神力の源に迫る。

### あさになったので まどをあけますよ

荒井 良二 著

何気ない日常とあたりまえの風景。その繰り返しのうちに、生きる喜びや確かな希望があることを、そっと気づかせてくれる絵本です。

## 新刊図書のご紹介

今月は北郷図書館から  
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
59-0126	土日祝日	8:30 ~ 17:15	一般	ぼくたちが見た世界 自閉症者によって綴られた物語	カムラン・ナジール
			一般	うちの子、なんでできないの？	小笠原 恵
			一般	腸は第二の脳	松尾 恒夫
			児童	少年弁護士セオの事件簿1 なぞの目撃者	ジョン・グリシャム
			児童	少年弁護士セオの事件簿2 誘拐ゲーム	ジョン・グリシャム
			絵本	つぎのかたどうぞ	飯野 和好
66-2636	月祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	とっぴんしゃん 上・下	山本 一力
			一般	アントキノイノチ	さだ まさし
			一般	海にはワニがいる	ファビオ・ジェーダ
			YA	おれたちの青空	佐川 光晴
			児童	盗まれたコカ・コーラ伝説	ブライアン・フォークナー
			絵本	ソルビム お正月の晴れ着	ペ・ヒョンジュ
62-6205	月祝日	8:30 ~ 17:15	一般	小澤征爾さんと、音楽について話をする	村上 春樹
			一般	限界集落株式会社	黒野 伸一
			一般	これでおしまい 我が老後	佐野 愛子
			YA	退出ゲーム	初野 晴
			児童	小説タンタンの冒険	アレックス・アーバイン
			絵本	もうすぐおしょうがつ	西村 繁男

※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。

## 第2回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会

平成24年1月9日に宮崎日日新聞社主催の第2回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会が開催されます。

今年は新たに小学生女子の2区間が加わり美郷町も町体育協会が主体となってチームを編成し、前回大会での町村の部第三位を上回る成績を目指しておりますので応援をよろしくおねがいします。

なお、会場周辺は交通規制がかかり混雑が予想されますので、自動車での通行は警察や係員の指示・誘導に従ってください。



期日 平成24年1月9日(月・祝日) 時間 午前10時スタート  
場所 宮崎市内(県庁前スタート・ゴール) 区間 12区間

### 選手名簿(平成23年12月5日現在)

区分	区間	氏名		
監督	-	甲斐和夫		
コーチ	-	甲田伊直		
小学生女子	5・6年生 1・9	山田玲奈【西】	田中 蘭【南】	田中 舞【南】
小学生男子	5・6年生 8・11	坂口健太郎【西】	田村健太【西】	大野海斗【西】
中学生	1~3年生 5・7	奈須智晃【西】	徳田昌哉【西】	田常太一【西】
高校生	1~3年生 3・12	徳田 佑【西】	高森達弥【西】	奈須智宏【西】
一般	39歳以下 6・10	蒲生 功一【西】	柳田勇平【北】	甲田淳平【西】
40歳以上49歳以下	4	甲斐利彦【北】	下村英治【南】	-
50歳以上	2	田中和広【南】	下田 勲【南】	-

※年齢区分は大会当日の年齢

## 命を守る豆知識 シリーズ④

まず、右の画像をご覧ください。

JAFの行った、衝突実験ビデオを切り取ったものです。さて問題です。

この映像は、ダミー人形を載せた車を壁に正面衝突させています。このときのスピードは時速何キロメートルだったでしょう？



A 50km/h B 70km/h C 100km/h

黄色い服の人形は、この後逆立ちした状態になり、そのまま頭から車に落ちていきます。

「人形が宙を舞う」・・・よほどの力が加わらなければこのようなことは起こりません。

じゃあ答えは、70km/h、それとも100km/h・・・？

いえ、正解は50km/hなんです。

50km/hは、普通に走行するスピードです、速いと感じる方は少ないのではないのでしょうか。

それでも、この衝撃です。

このビデオは、インターネットや携帯電話で見ることができます。

「後席シートベルト着用啓発CM」で検索してください。

きっと、シートベルトの考え方が変わると思います。

是非、ご覧ください。

# 新成人のみなさん おめでとうございます

## 20歳になったら国民年金

国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、国民年金の保険料を納めることになります。

収入等がなく保険料の支払いが困難な場合は「学生納付特例制度」(学生のみ)、「若年者納付猶予制度」(30歳未満)などの保険料免除制度があります。

## 国民年金(基礎年金)3つのメリット

- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 1, 老後を支えます                    | 老齢基礎年金 |
| 2, 病気やけがで障害の状態になったときに支えます     | 障害基礎年金 |
| 3, 加入者が亡くなったとき、遺族(配偶者、子)を支えます | 遺族基礎年金 |

## 世代と世代の支え合いの仲間入り

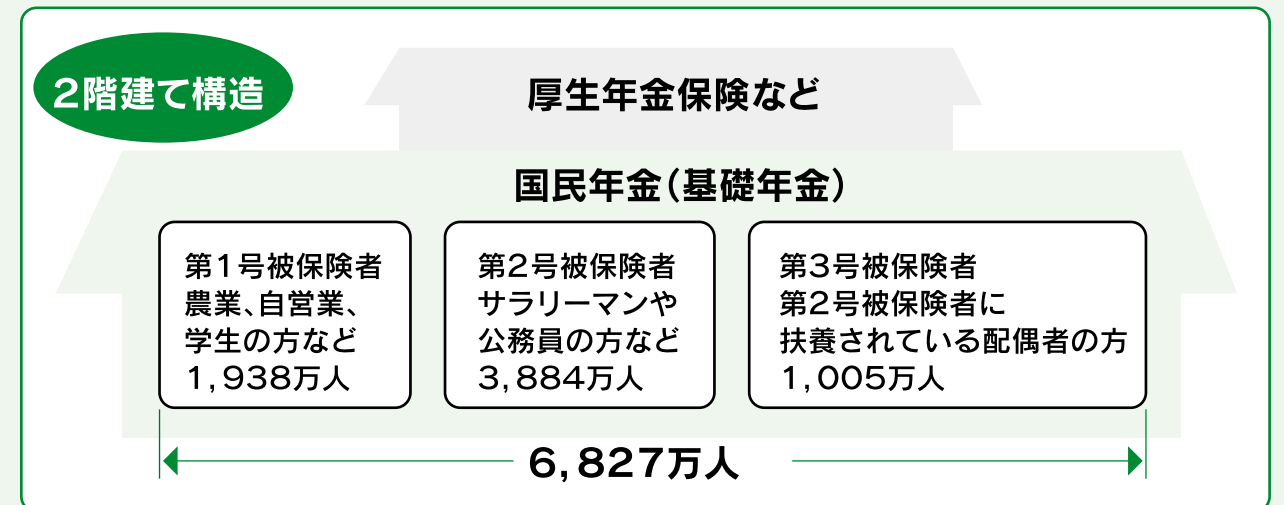
公的年金制度は、現役世代が納める保険料で高齢者の方の年金を負担するという「世代と世代の支え合い」が基本です。

## 公的年金制度は2階建て

日本の公的年金制度は、2階建て構造になっています。

(1階:基礎年金+2階:上乘せ年金)

## 公的年金制度の仕組み(平成22年度末)



## 20歳になられた学生の方へ

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までの方が加入することになっており、学生であっても20歳以上であれば加入して保険料を納めることになります。

しかし、学生の方は、所得が少ない等の理由で国民年金保険料を収めることが経済的に困難な場合が多いため、在学期間中に保険料の納付を猶予する「学生納付特例制度」があります。

対象となられる方は、大学等に在学する20歳以上の方で、本人の前年所得が118万円以下の方となります。

学生納付特例の申請は、在学証明書等を添付いただき、「役場町民生活課」へ提出してください。

# 「師走祭り」にお越しください。

百済王伝説の証とされる「師走祭り」が、1月20日(金)から22日(日)までの3日間南郷区で開催されます。この祭りは、南郷区神門神社と木城町比木神社に祭神として祭られていた百済王族親子の1年に一度の対面の祭りです。

## 1月20日(金)「上りまし」

木城町比木神社からの王族を迎える「迎え火」は、ご神幸行列の道沿いに作られた約30基の杉やぐらが天

## 1月21日(土)「中日」

をものまねがさんばかりに勇壮に炎を上げ、辺り一面を幻想的な雰囲気包み込みます。「迎え火」は、午後5時ごろからです。

## 1月22日(日)「下りまし」

王族の別れの悲しみを隠すために始まったとされる「ヘグロ塗り」の儀式がおこなわれ、笑いや悲鳴の中、祭りに訪れた人たちの顔に墨をつけてまわります。

そして、別れ、「オサラバ」、オサラバ」と神門神社一行と地元の人たちが鍋や杓子を片手に、木城町比木神社一行を見送り、幕を閉じます。「ヘグロ塗り」は、午前11時ごろからです。

大変厳しい寒さが予想されます。暖かい服装でお越し下さい。

【問い合わせ】

美郷町観光協会南郷支部

☎ 59-1601

## 消防出初め式 1月5日(木)午前8時30分～

新春の劈頭を飾る消防出初め式が、1月5日(木曜日)午前8時30分より西郷総合グラウンドで挙行されます。本町消防団の勇姿に、ご声援をよろしく申し上げます。



## 優秀賞を受賞！県大会出場へ！

### ～わけもんの主張東臼杵支会大会～



11月26日(土)、延岡市において平成23年わけもんの主張東臼杵支会大会が開催されました。延岡市、日向市、東臼杵郡各町村の代表者8名が、「選挙や政治について感じたこと、有権者として望む政治・選挙」をテーマに発表しました。

本町代表として出場した平野隆義さん(町教育委員会職員)は、「有権者としての自覚」と題し、日本が様々な問題を抱える中で、若者の投票率が低下している状況について、未来のために若者が積極的に政治参加するべきと訴え、見事、優秀賞を獲得しました。

平野さんは、2月4日に宮崎市で開催される県大会へ、支会代表として出場することになっています。



平成23年分 住民税等の申告について

今年も平成23年分住民税等(所得)申告相談(町県民税・国民健康保険税・介護保険料)が、2月の中旬から各地区で行なわれます。相談がスムーズに行なわれますよう、源泉徴収票、保険の証明書、帳簿の整理等の事前準備をよろしくお願いたします。

○住民税の申告をしななければならない方

給与所得のみの方で、勤務先から町へ給与支払報告書が提出されていない方(勤務先で確認してください。)

○住民税の申告が必要ない方

所得税の確定申告をする方(確定申告書を税務署へ提出する方)

○公的年金収入のある方の確定申告について

平成23年分の確定申告から、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税について確定申告書の提出は不要となりました。

○『にせ税理士』にご注意!

所得税並びに消費税及び地方消費税の確定申告の時期になりました。決算書や申告書などの税務書類の作成等を依頼する場合は、その人が正規の税理士であるか、よく確認してから依頼しましょう。

また、『にせ税理士』は、法律に違反するだけでなく、税務署からの問い合わせや調査を受けることにもなると、あなたに代わって答えることができないなど、結果的にあなた自身が大きな被害を受けることとなります。十分にご注意ください!

○確定申告に関するご相談は電話相談センター『0』番へ!

熊本国税局では1月20日(金)から3月15日(木)までの期間、『確定申告電話相談センター』を開設し、所得税、消費税及び贈与税の確定申告に関するご相談等に電話でお答えしております。最寄の税務署の代表電話におかけいただくと、自動音声案内によりご案内しますので、『0』番を選択し、用件をお話ください。申告会場や受付時間などの問い合わせにはオペレーターが、申告書の記載方法などの問い合わせには、電話を転送された職員等がお答えいたします。

○贈与と税金

贈与税は、個人から財産をもらったときに、もらった人にかかる税金です。贈与税がかかるのは、一人の方が一年間にもらった財産の価額の合計が110万円を超える場合であり、申告及び納付は、2月1日(水)から3月15日(木)までにし

○寄附金・義援金を支払った方へ

個人の方が義援金等を支出した場合には、翌年に確定申告を行うことで、所得税が還付される場合があります。ただし、寄附金の領収書や受領書が必要になります。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。http://www.nta.go.jp

延岡税務署 0982 32 3301

◆美郷町役場 財務課税務担当 ☎0982 66-3602(直通) ◆各支所 財務課 北郷支所 ☎62-6201 南郷支所 ☎59-1601

今冬における節電のお願い 九州電力からのお知らせ

日頃より、節電にご協力いただき大変ありがとうございます。当社は、原子力発電所の停止に伴い、電力供給力確保のため最大限の努力を行っているところですが、今冬の電力需給はきわめて厳しい見通しです。このため、お客さまには、ご不便とご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんが、引き続き下記のとりの節電にご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

■12月1日(木)~3月30日(金)の平日については、お客さまの生活に支障のない範囲で、節電をお願いします。

■特に、12月26日(月)~2月3日(金)の平日の8時~21時については、さらに需給状況が厳しくなるため、5%以上を目標に節電へのご協力をお願いします。(いづれも12月29日~1月4日を除く)

【ご家庭における冬の夕方(19時頃)の消費電力(例)(通常エアコンを使用されるご家庭)】

Table with 5 columns: エアコン 30%, 照明 13%, 冷蔵庫 11%, その他 36%, 電気カーペット 4%. Includes a note about electric blankets.

■ご家庭での取り組み事例と効果

Table with 3 columns: Category (Aircon, Lighting, TV, Fridge), Action, and Effect (Reduction rate). Includes icons for each category.

エアコン・電気カーペット・電気こたつの控え過ぎによる体調不良に気をつけて無理のない範囲で節電をお願いします。

特に、高齢者、乳幼児、ご病気の方がいらっしゃるご家庭では、充分にお気をつけください。節電を意識しすぎるあまり、衛生面、安全面及び防犯面で不適切なものにならないようご注意ください。

【緊急時の節電ご協力お願いメールご登録のお願い】

需給状況が厳しくなると予想される場合に、需給状況と節電ご協力のお願いを、ご登録頂いた携帯電話へメールでお知らせいたします。ご登録よろしくお願いたします。

Registration information for emergency power saving emails, including PC and mobile phone versions, QR code, and website links.

広報みさと12月号 お詫びと訂正

先月発行しました「広報みさと12月号」6ページに掲載した「少年の日ポスター最優秀賞」の記事において、入賞者の氏名が「松浦円さん」となっておりましたが、正しくは「松浦円香さん」の誤りでした。ここに訂正し、ご迷惑をお掛けした関係者の皆様に謹んでお詫び申し上げます。

## 高血圧予防教室を開催しました

美郷町食生活改善推進協議会・西北班(森田和代副会長)は、11月30日(水)に西郷・北郷区から11名参加をいただき西郷健康管理センターにおいて「高血圧予防教室」を開催しました。

教室は生活習慣病を防ぐためのバランスの良い食生活についての講話や、昆布やからし、濃いだし汁を使って薄味でもおいしく食べられる健康レシピの調理実習を行いました。

参加された皆さんは、「自宅の料理と比較して塩分の摂りすぎについて考えさせられました。できるだけ塩分・油の量を減らして運動するように気をつけたい。」等の日頃の食生活や生活習慣について様々な感想を述べられていました。

普段の食生活を少し工夫するだけでしなやかな血管を維持し健康寿命を延ばす事ができます。寒さもひとしお肌身を感じるこの時季、ぜひ皆様のご家庭でも健康について考えてみませんか!



実習した中から、気軽にできる一品をご紹介します。

## さばの辛子揚げ

血液をサラサラにする成分を含む青魚と、からし風味の組み合わせでおいしい!

### 材 料 (2人分)

さば(三枚おろし)・120g	片栗粉……………小さじ2
濃口醤油……………小さじ1	揚げ油……………適量
みりん……………小さじ1	ピーマン……………1個
練りからし……………小さじ1	レモン……………1/4個



- ①さばは三枚に卸す。
- ②醤油、みりん、練りからしを混ぜ合わせ、さばを漬ける。
- ③ピーマンは4等分にする。
- ④漬けておいたさばに片栗粉をまぶし、170度に熱した油でからりと揚げる。  
ピーマンは素揚げにする。
- ⑤器に盛って、レモンを添える。

★さばのかわりに、あじ・さんま・白身魚・肉などでもよいです。

ピーマンのかわりに季節の野菜を添えましょう。

レモンかわりに柚子やへべす、かぼすの柑橘系をかけると薄味でもおいしくいただけます。

美郷町食生活改善推進協議会

## 認知症予防プログラム

8月末から3区でそれぞれ行ってきたプログラムは、12月中旬で終了となりました。

このプログラムは、認知症にならないことを目的として行ってきました。認知症になる前には、出来事や体験を記憶して思い出すエピソード記憶、目標を決め、手順を考える計画力、注意を切り替え、いろいろなことに注意を配る注意分割機能を重点的に鍛える事が有効です。

その機能を鍛えながら、パソコンプログラムでは、それぞれ記事を作成しミニコミ誌を、料理とウォーキングでは、レシピ集が出来上がりました。(写真参照)

これからは、それぞれグループで自習的に活動となっていきます。

### 《参加者の感想》

- ・毎週が楽しかった。
- ・新しい仲間が出来た。
- ・良い出会いをしました。
- ・すごく頭を使った。

今後も続けていこうと思うといった感想が出ました。



## 平成23年度ヘルスアップ事業運動教室 太極拳教室

9月から11月まで3か月間、毎週火曜日、北郷保健センターで、延岡から講師を迎え、簡化太極拳を学びました。参加者は、7から8人ぐらいで楽しく過ごせたようです。1人ではなかなか長続きしない運動も、みんなですると楽しく続けられますよね。

そこで、サークル仲間募集します!!

現在教室は、終了しましたが、習ったことを自分たちで集まって練習しようとなり、毎週火曜日北郷保健センターで集まっています。習ったことをみんなで確認しながら、練習しています。初心者の方でも学べますので、気軽にのぞきにきて下さい。



サークル仲間募集(毎週火曜日・北郷保健センター)

# これで安心！冬の脳卒中予防

わが国では脳卒中発症のピークは2月で、脳卒中による死亡も冬に多いと言われています。

その理由として冬の寒さがあげられます。

寒さにより、キューッと血管が収縮し急激に血圧が高くなり、脳出血の危険を増やします。また、寒さで血液がドロドロになり血流が遅くなることは脳梗塞の危険を増やします。

冬の脳卒中を防ぐには・・・



## ☆なるべく暖かい環境で過ごす！

入浴の際も、脱衣所や風呂場の保温に注意し、急な温度変化を避けてください。一日のうちで体温が上昇し血圧が安定する夕方が良いようです。外出の際は、家の中である程度の準備体操をしてから、防寒を十分して下さい。

## ☆おいしいけれど・・・

食卓では、秋に採れた白菜や大根を使った漬物が美味しく、また、鍋物や汁物なども多くなる季節です。知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎないように、注意しましょう。

## ☆冬も十分な水分補給を！

暖かい環境とは言っても、コタツや電気毛布を使っていつの間にか汗をかき、脱水になっている事があります。脱水になれば脳梗塞をおこしやすくなります。入浴前後や就寝前に、十分な水分を摂るよう心がけて下さい。

## ☆何事も適量大切です

飲酒量も増える季節です。時間がたってアルコール血中濃度が下がると血管が収縮し血圧が上昇します。長期間多量に飲酒を続けると血圧が高くなることも知られています。飲酒で温まったつもりでも、寝ている間に体温が奪われ、脱水になり、朝には身体が冷えている事もあります。適量を守って、飲み過ぎないように注意して下さい。

## ☆普段からの生活習慣へ！

寒い冬は家の中に閉じこもり、運動不足になりがちです。その結果体重が増え、血圧や血糖、脂質にも悪影響を及ぼします。運動は血行を良くし、ストレスの解消や肥満の防止につながります。家の中でもできる運動や、プールやスポーツ施設を利用したり、日常生活の中であるべく身体を動かしたりなど、冬の間も適度の運動を継続することが大切です。



# ☆冬の健康法☆ ～冬場ツライ冷え性について～

## ○冷え性って病気？

冷え性は検査をしても特に異常が認められない場合をいいます。「体質だから」とあきらめている人も多いようですが、冷えに伴って頭痛やめまい、食欲不振や肥満など様々な症状を引き起こす場合も少なくありません。寒さの厳しい冬は冷え性の人にとっては毎日が憂鬱です。しょうがないとつらい症状を我慢しがちですが、生活習慣などによってかなり改善できます。



## ☆冷え性おすすめ対策 ☆

### ・やっぱり適度な運動

運動不足で筋肉が細くなったり、ダイエットなどで新陳代謝が落ちていると、熱を生み出す力が弱まってしまいます。生み出す熱が少なければ、いくら厚着をしても温まらないのです。ですから、運動は「温まりやすい体」になるためには、とても効果的なのです。

### ・気分爽快!!半身浴

体が外から温めるには、やはりお風呂にゆっくり入るのが効果的です。その中でも「半身浴」は冷えやすい足もよく温まります。冬場は38度～40度ぐらいのぬるめのお湯に20～30分、下半身をじっくりとつけると効果的。このとき、手はお湯に入れないのがポイントです。

### ・冷え性のツボ

冷え症だと思ったら、まずはカラダ全体の血液の流れをよく知ることが大切です。そして、ツボを知ることができると、自律神経の調子がよくなるばかりでなく、血液の流れがよくなり、冷え症の解消につながります。気軽に押してみて、体がポカポカしてくるのを感じてみてください。

### 「三陰交」(さんいんこう)

足の内側、くるぶしからおよそ指4本ほど上にあります。痛いくらいに押すのがコツ。

### 「八風」(はっふう)

足の甲の指と指との間を押します。

### 「血海」(けっかい)

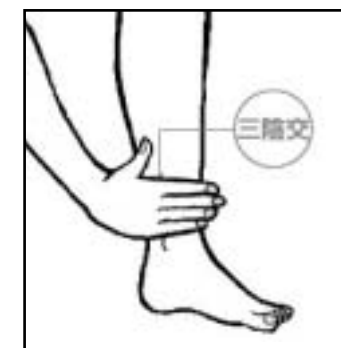
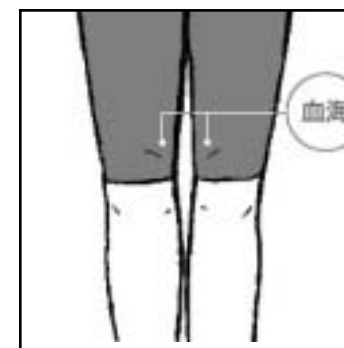
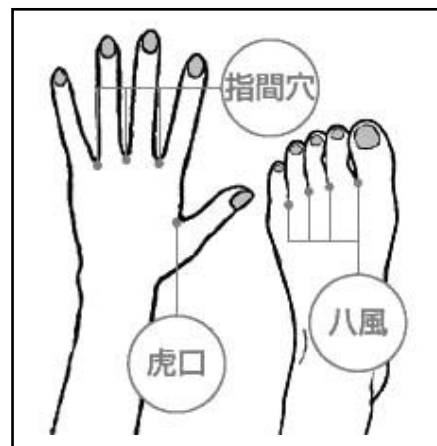
膝の内側にあります。少しくぼんでいるのでわかりやすいでしょう。

### 「虎口」(ここう)

親指と人差し指の間にあります。ひっぱったり、もみほぐしたりします。

### 「指間穴」(しかんけつ)

人差し指から小指まで、指と指の間にある。足と同じように押すと効果があります。



# 第5回美郷シリーズ開催 秋盛フロンティア(北郷区)初優勝



優勝:秋盛フロンティア

11月20日(日)に美郷町における軟式野球チームのNO1を決定する第5回美郷シリーズが西郷区総合グラウンドにおいて開催されました。

美郷シリーズは野球大会を通じて三区の親睦を図り、美郷町としての絆を深め一体感を醸成するとともに美郷町全体の軟式野球レベルの向上を目的としており、各区の大会を制した3チームと、南郷区の特別

枠代表1チームの合計4チームが参加し、トーナメントにより争いました。

大会が第6回美郷町総合町民祭と併せて開催されたこともあり、多くの来場された皆さんがスタンドをうめる中、一回戦から白熱した試合が展開されました。

決勝戦は大会連覇を目指す神門下イーグルスと初優勝がかかる秋盛フロンティアの対戦となりました。序盤は、決勝戦にふさわしい1点を争う展開が続きましたが、粘りの投球で好投していた神門下の先発前田(-)を5回に秋盛打線がとらえ、日高らの安打により3点を追加し試合を決めました。

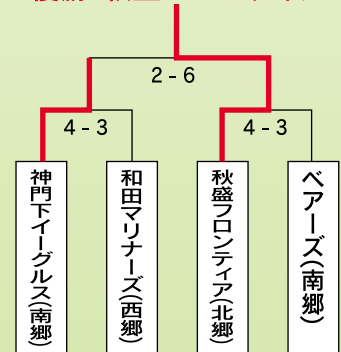
美郷シリーズ開催にあたりご協力いただきました皆様誠にありがとうございました。



最優秀選手 日高伸吾

- 優勝 秋盛フロンティア(北郷区)
- 準優勝 神門下イーグルス(南郷区)
- 最優秀選手 日高伸吾(秋盛フロンティア)
- 優秀選手 前田一樹(神門下イーグルス)
- 敢闘賞 中村平(ベアーズ)  
戸高信一(和田マリナーズ)

## 優勝:秋盛フロンティア



## 美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,874	2,878	4
	女	3,140	3,141	1
	計	6,014	6,019	5
世帯数		2,486	2,493	7

平成23年11月30日現在(現住人口による)

## コレって柿!?



北郷区の甲斐英一さん宅で栽培されていた柿に異変が!!

なんと、柿の実に足が生えたようになっているではありませんか。

柿を栽培している本人でも、なぜこのような形になったのか分からないそうです。

