



新年明けましておめでとうございます。
本年も「広報みさと」ご愛読の程、よろしくお願ひします。

謹んで新春のお慶びを申し上げます



美郷町長
菊田 彦市

新年あ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。日頃より町政にご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。未曾有の災害、東日本大震災から2年を迎えようとしております。震災がれきの処理が思うように進んでいないようです。一刻も早い復興を願い、人材派遣などで、その一翼でも担えればと考えています。町政におきましては、昨年4月から農林業担い手対策と並行し少子化対策・子育て支援として3つの事業に取り組みました。

少子化の中、子供たちも様々なジャンルで活躍しています。美郷南学園の児童・生徒諸君は、NHK全国合唱コンクール宮崎大会で、優秀な成績を収めていただきましたし、スポーツ少年団の神門少年野球クラブが九州大会に出場しました。少ない選手層ではありますが、大きな学校を相手に最終インングまでもつれるような試合を展開したようです。

昨年1月の市町村対抗駅伝は総合で8位、町村では3位と、大活躍でありました。ともに、勇気と感動をいただきました。福祉については、上渡川にグループホーム「神話の里」、宇納間に「グリーンハート美郷」が開所しました。前月の調べでは、特別養護老人ホームの待機者が176人と言うことであります。高齢化が進んでいる現状、短期入所の利活用も含め、その対策を緩めることはできませんが、並行して、高齢者の健康づくりも大事なことであります。生涯現役という考え方は、生きがいづくりにつながり、それは、高齢者の健康づくりに大きく貢献することになると考えます。

一方、本町の基幹産業である農林業は価格の低迷や就業者の高齢化、担い手不足等大きな課題に直面しております。こうした問題に町当局とともども効果的解決策を探りながら実行性のある手立てを構築していく必要性を強く感じているところであります。また、町民の声を町政に反映させるため、議会本来の使命であります議決権や行政監視権は基より、積極的な政策提言も議員に与えられた責務であると自覚しております。今後とも予想されます厳しい小規模自治体の行財政運営に立ち向かい、より良い地域社会づくりを目指して地方自治を担う一翼としてその責務を果たしていく所存であります。そして、町民一人一人が真の幸せを享受できますよう精いっぱい議会人としての責務を果たす所存でございますので、今年もより一層のご支援をお願い申し上げます。終わりに、町民の皆様にとりまして、この1年が幸多き年でありますように祈念致します。新年のごあいさつといたします。



町議会議員
園田 義彦

新年明けましておめでとございます。

町民の皆様には、お健やかに希望に満ちた新年をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。また、日頃から、町議会に對しまして温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、合併後7年が経過し美郷町も漸く自治体としての基盤が確立し着実に自立の道を歩むまでに成長しました。これも偏に合併を前向きに捉え将来に向けた取り組みを町民一丸となり実践したことが成果に繋がったものと考えております。更に、昨年は永年の念願でありました美郷トンネルが着工の運びとなつたことは、一層一体感の醸成に拍車をかけるものと期待しますとともに早期の完成供用を願うところであります。



更には、悲願でもありました美郷トンネルの起工式が8月28日にとりおこなわれました。今年の4月には貫通する予定のようです。全線開通まで、あと数年かかりますが、その完成によって美郷町の横軸が整うことは、より一層町民の連帯が図れるものと思えます。

総じて昨年は、担い手元年と銘うち、具体的な施策の展開を図ったところでありましたが、私も取り巻く産業の確立には経験・熟練が欠かせません。その役を担うのが高齢者であります。生涯現役のもとで、担い手支援対策との連携は重要なものとして位置づけています。農商工の連携・6次産業化に向けた取り組みである、美郷の蔵「も動き出した」ところです。

未だ、興奮さめやらぬところでありますが、全国和牛能力共進会で全国制覇2連覇は記憶に新しいところです。口蹄疫復興への手ごたえ十分であり、宮崎の産業全般に対する影響は大きなものになったと思います。本町も繁殖母牛の増頭計画の足がかりになればと期待をしております。

先月、12月上旬にシイタケ部会が、豊見城市を中心に沖縄商戦を展開し、うなま米やシイタケ、梅などの販売促進に頑張ってくださいました。



教育長
長尾 勇

新年あけましておめでとございます。町民の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は山中伸弥教授のノーベル医学生理学賞受賞やロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍さらに、県内においては、和牛のオリンピックとも呼ばれる全国和牛能力共進会において宮崎牛が口蹄疫被害からの復活を告げる日本一を達成する等、嬉しいニュースがあいさつしました。一方、近隣諸国との領土問題等が再燃した年でもありました。

さて、本町の教育界の一年を振り返りますと、子ども達の活躍が光った年でもありました。例えば、英語暗唱弁論日向、東臼杵大会における3年連続最優秀賞、同県大会や県青少年の主張

又、学校建築に木材を使用するという情報をいただきました。シイタケ、木材など基幹産業のもつ課題解決にむけて次の展開に動き出したところでございます。

グローバル化の中、様々な課題もございりますが、常在危機意識をもち、その課題解決にあたってはスピード感が求められることは言うまでもございません。課題に向けての政策の展開は、一度(短期間)にすべてを網羅することはできません。計画性と、中長期展望を踏まえ、施策に当たることが、住みよい、住んでみたい、きれいな街づくり」にむけて、欠かせない大事な考え方だと思います。美郷町農林業担い手対策支援事業を中心に、農林家のUターン希望者の話を聞くことがあります。事業の成果が少しずつではありますが、出てきています。

施策の展開によっては、空振りはあるかもしれませんが、見逃しは許されたいと思います。

過疎対策の基本的なフレーズ、親が子どもに自信をもって帰って来いと言えり町づくりの完成に向けて、その成果を確認しながら取り組むことをお約束し、今年一年が皆様にとりまして幸せが感じられるような年でありますようにお祈り申し上げます。まして新年の挨拶といたします。

県大会での優秀賞。県北納税組合連合会税の作文における署長賞、各会長賞、県市町村駅伝大会町村の部で2年連続3位入賞の原動力となった小中学生の活躍など他にもたくさん子ども達の活躍が目立ち、子ども達の秘めた潜在能力を改めて実感した一年でもありました。これも一重に教職員や関係者のご指導はもちろんのこと、学校を支えていただいている地域の皆さん方の御支援の賜と深く感謝を申し上げます。また、2年に一度の町民スポーツ祭や町民の方々が一同に会し、技術や技能、芸術、芸能を発表する町民祭も好天に恵まれ、いくつかの課題は残したものの盛會に開催することができました。本年も町民の皆様方の心と健康づくりを、さらに進めるべく3区の文化や交流の推進、各種教室開催等による社会教育、生涯スポーツの充実に向けて、町民の皆様方の声を大切にしながら、社会の動勢を考慮しつつ、教育委員長、委員、職員、校長をはじめとする教職員等々の力添えをいただき、全力を傾注してまいり所存であります。本年も旧年に倍して、御支援と御協力の程を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。

新年のごあいさつ



沖縄県豊見城市長
宜保 晴毅

美郷町の皆さま、明けましておめでとうございます。

昨年中は、美郷町北郷区子ども会の皆様に、本市開催の『全沖縄子どもエイサーまつり』に出演頂き、また、本市子ども会的美郷町訪問の際には、『第25回うなま地蔵祭り』でエイサー演舞を披露させて頂くなど、姉妹都市交流を円滑に推進し、相互の風土や文化に「層理解を深めることができました。交流の中で、将来を担う子供達と共に過ごした思い出は貴重な財産となり、個々をたくましく成長させ、今後の姉妹都市関係にも大きく寄与するものと存じ上げます。

また、昨年4月に豊見城市市制施行10周年記念式典を無事終えることができましたのも、ご臨席を賜りました菊田彦市町長並びに園田義彦町議会議長をはじめ、関係各位の温かいご理解とご協力の賜物であり、厚く御礼を申し上げます。

今後とも、我々の先人が皆様方から賜りましたご厚情を後世忘れることのない恩義として語り継ぎ、友好促進に一層努めて参る所存であります。

本年が美郷町の皆様にとりまして、幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

平成25年元旦

大盛況!! 第7回美郷町総合町民祭

11月18日(日)の秋晴れの下、「第7回美郷町総合町民祭」が西郷農環境改善センター駐車場(消防訓練広場)を主会場に開催されました。

西郷農村環境改善センター内では、子どもドッジボールや体力テスト、赤ちゃんハイハイ競争が行われ、赤ちゃんハイハイ競争では、お母さんたちが赤ちゃんの気を引く玩具を使って呼び寄せ、赤ちゃんたちはゴールまで一生懸命ハイハイしていました。

メイン会場では、美郷グルメコンテストや好評の美郷牛の販売などが行われ、特に8グループが参加した美郷グルメコンテストでは、美郷牛を使い、工夫を凝らした料理に、来場者は舌鼓を打っていました。

午後からは、美郷町文化協会主催の発表会が行われ、葉桜権現太鼓の演奏をかわきりに舞踊や民謡など日頃の練習の成果も披露しました。

のど自慢大会では町内から歌が好きな子どもから高齢の方が集まりJ・POPや演歌などいろいろなジャンルの歌が熱唱され、会場からは大きな拍手が贈られました。また、今回特別ゲストとして暁めぐみさんと南郷区出身の英二さん

(長瀬剛のものまねタレント)によるライブもあり、大いに会場が盛り上がりました。

この他にも、各団体による美郷うまいもん市やエコ抽選会、町民発案のオリジナルパンの販売などが行われ、会場は延べ3千人の来場者で終始賑わっていました。

この町民祭を開催するにあたりまして、協賛いただきました団体や町民の皆様には厚くお礼申し上げます。

・美郷グルメコンテスト結果

- グランプリ 和の館 (秋の彩り弁当)
- 準グランプリ マチミ姉のコロッケ屋 (マチミ姉のコロッケ)
- 第3位 渡川畑女子 (美郷牛ハンバーガー)

・美郷のど自慢大会結果

- チャンピオン 桑原 直子さん
- 特別賞 田上 圓子さん

受賞された皆さん
おめでとうございます。



学校作品展



エコ抽選「当たったぞー!!!」



赤ちゃんハイハイ競争「僕頑張ったよ」



子どもドッジボール大会



餅まき



「おいしいよ」



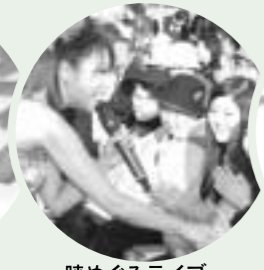
美郷牛販売



文化協会発表会



英二ライブ
「みんな行くぜー」



暁めぐみライブ



のど自慢大会
「会場が大いに盛り上がりました!!」



メイン会場

第6回美郷シリーズ開催 神門下イーグルス(南郷区) 3度目のV

11月18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6回美郷シリーズが第7回美郷町総合町民祭の協賛行事として西郷区総合グラウンドにおいて開催されました。

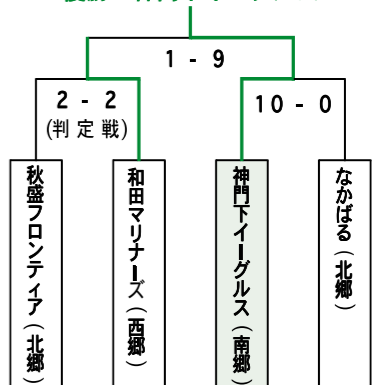
美郷シリーズは野球大会を通じて三区の親睦を図り、美郷町としての絆を深め一体感を醸成するとともに美郷町全体の軟式野球レベルの向上を目的としており、各区の大会(南郷区4チーム・西郷区7チーム・北郷区6チーム)を制した3チームと、北郷区のもちまわり枠代表1チーム(2チーム出場枠は各区もちまわり)の合計4チームが参加し、トーナメントにより争いました。

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方がスタンドをうめりながら白熱した試合が展開されました。決勝戦は秋盛フロンティアを判定戦でくださった和田マリナーズと、なかばるを投打に圧倒した神門下イーグルスの対戦となりました。試合は神門下の先発前田(一)が好投し和田打線を1点に抑えると、打線もそれにこたえ中森の本塁打などで着実に得点を重ね見事3度目の栄冠を勝ち取りました。

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。

- 優勝 神門下イーグルス(南郷区)
- 準優勝 和田マリナーズ(西郷区)
- 最優秀選手 中森哲也(神門下イーグルス)
- 優秀選手 矢口正(和田マリナーズ)
- 敢闘賞 宮本茂(なかばる) 石塚啓祐(秋盛フロンティア)

優勝：神門下イーグルス



優勝 神門下イーグルス



第32回宮崎県婦人体育大会



11月21日宮崎県体育館において、第32回宮崎県婦人体育大会が開催されました。

当日は20市町村28チームが参加し、美郷町は南郷区・西郷区合同チームと北郷区チームの2チームが参加しました。

競技は、みんなでリレー、リレー（ベテランス、フレッシュ）、団技（4種目）が行われ、皆さん元気一杯楽しんで競技を行いました。

美郷町チームはリレーフレッシュ部門で、南郷区・西郷区合同チームと北郷区チームの2チームが決勝に進み、抜きつ抜かれつの大接戦の末、南郷区・西郷区合同チームが見事に優勝し、美郷町に3年連続で優勝旗を持ち帰ることが出来ました。

当日参加された皆様、関係者の皆様にお礼を申し上げます。お疲れ様でした。



南郷・西郷婦人会合同チーム



北郷区婦人会チーム



昨年11月17日（土）に椎葉村で東臼杵郡子ども会郷土芸能発表大会が開催されました。

郡内四町村の子ども会の代表により、各地域に受け継がれている伝統芸能を披露するもので、美郷町からは、西郷区の田代小児童により上野原白太鼓踊りを発表しました。



また、当日は、上野原白太鼓保存会が功労者表彰を受賞いたしました。

発表当日まで、ご指導いただいた保存会の皆様、本当に有難うございました。これからもしご指導をよろしくお願い致します。

平成24年度東臼杵郡子ども会郷土芸能発表大会

ひえちぎり唄を後世に！ 第5回百済の里ひえちぎり唄全国大会開催！

美郷町南郷区・渡川地区で歌い継がれてきた民謡「ひえちぎり唄」を伝承する第5回百済の里ひえちぎり唄全国大会が12月2日（日）、南郷多目的研修センターで盛会に開催されました。

今回大会では、「少年少女の部」「中学生の部」「青・壮年の部」「63歳以下」「実年の部」（64～72歳）、「寿年の部」（73歳以上）の年齢別4部門に、下は4歳から上は90歳の方まで、遠くは愛知県から町内外総勢229名が出場しました。



霧田気を演出するために、民具などを飾ったステージでは、出場者がかすりの着物や作業着姿等で登場し、哀調深い三味線と尺八の音に合わせて日ごろ鍛えたのどを披露しました。

また、アトラクションとして南郷区上渡川の松田哲雄さんによるひえちぎり元唄、渡川ひえちぎり唄・踊り保存会によるひえちぎり踊りが大会に花を添えました。

今大会の優勝者は、少年少女の部「高橋紀香さん（宮崎市）」、「寿年の部」黒木喜八郎さん（日向市）」、「実年の部」浜砂重子さん（西都市）」、「青・壮年の部」請田美香さん（門川町）」でした。

この大会の運営には大会実行委員の方々を始め、民謡会や町内の有志の方々が献身的に支援してくださりました。この場を借りて厚くお礼申し上げます。

入賞者・上位者【少年少女の部】		
順位	出場者氏名	出身地
1	高橋 紀香	宮崎市
2	竹中 優風	日向市
3	藤山 知実	日向市
4	松本 桃香	宮崎市
5	花宮 百世	宮崎市
6	梅野 り菜	宮崎市
7	梅野 ら菜	宮崎市
8	弓削 杏実	小林市
9	柏田 瑠奈	日向市
10	山下 陽斗	日向市

入賞者・上位者【実年の部】		
順位	出場者氏名	出身地
1	浜砂 重子	西都市
2	酒井 敏子	日向市
3	大庭 美千代	高鍋町
4	黒木 久代	門川町
5	河野 幸子	日向市
6	小淵 恵子	宮崎市
7	川野 末吉	日向市
8	大坪 勝美	宮崎市
9	黒木 竺	美郷町
10	山口 賢一	日向市

入賞者・上位者【寿年の部】		
順位	出場者氏名	出身地
1	黒木 喜八郎	日向市
2	黒木 シメノ	門川町
3	伊藤 利行	延岡市
4	小竹 恒夫	美郷町
5	阿萬 利政	日南市
6	長友 シヅ子	宮崎市
7	谷口 サエ子	日南市
8	荒木 留夫	美郷町
9	那須 熊雄	椎葉村
10	溝脇 マツエ	日向市

入賞者・上位者【青・壮年の部】		
順位	出場者氏名	出身地
1	請田 美香	門川町
2	中脇 貴愛	熊本県
3	壹岐 夏妃	日南市
4	高橋 美沙	日南市
5	河野 通忠	西都市
6	中山 康子	熊本県
7	黒木 政子	日向市
8	上田 裕子	熊本県
9	神崎 裕美子	大分県
10	橋本 笑子	門川町

甲斐愛さん（南郷区）民謡全国大会優勝



美郷町南郷区神門の甲斐愛さんが、10月21日、東京日本武道館で行われました第52回郷土民謡民舞全国大会のシニア編三部において優勝に当たる環境大臣賞に輝きました。

このシニア編三部は昭和18年から昭和37年に生まれた人が対象で、全国から35人が出場し、甲斐愛さんは1分50秒の持ち時間で「正調刈干切唄」を披露し、全国の頂点に輝きました。美郷町から全国優勝が出た事を心から喜ばしく思います。

甲斐愛さんは、現在、南郷区神門下一区区長として活躍され、また、南郷区文化協会会長とひえちぎり唄全国大会実行委員長として美郷町の文化活動にも尽力されております。

おめでとうございました。

ただいま見守り活動実施中！！ (美郷町北郷区青年団連絡協議会)



北郷区青年団連絡協議会では、日の入りが早くなる10月末から翌年1月中旬にかけて、地元中学生の下课時間を見守る活動を行っています。

これは、地域に根ざした活動を目的に、以前から行われていたPTAの保護者による見守り活動に、3年前から北郷区青年団見守り隊として加わり各地区の通学路と一緒に巡回しています。

最初は、PTAの保護者の車の後をつけて行くだけでしたが、今ではより安全・安心に中学生が帰れるように工夫をして活動しています。

現在、犯罪件数が増加している世の中で子どもたちを狙った犯罪や事故が後を絶ちません。

今後も、学校やPTAと連携して地域の防犯や事故の防止に努めていきたいと思えます。

生涯学習講座特別編

ソヨンさんと本場韓国のキムチを作ろう！

- 開催日 平成25年2月2日(土)
- 場所 南郷保健センター
- 日程と定員 (1)午前の部:午前10時00分から2時間程度(定員15名)
(2)午後の部:午後2時00分から2時間程度(定員15名)
- 作るもの 本場韓国唐辛子を使ったキムチ(一人あたり白菜1/2個分)
- 持参する物 エプロン、出来上がったキムチを入れる容器(タッパーなど)
- 参加料 材料代として一人500円頂きます(当日でOKです)
- 申込方法 1月25日(金)までに電話でお申し込み下さい
- 申込先 美郷町教育委員会 教育課 南郷事務所 ☎59-1605(担当:後藤)まで

美郷町の国際交流員である金素娘(キムソヨン)さんと一緒に本場韓国のキムチを作ってみませんか!?

韓国文化やキムチ作りに興味のある方ならどなたでも結構です。寒い美郷の冬をキムチを食べて乗り越えましょう!参加を希望される方はお気軽に左記の要領にてお申し込み下さい。



河内伯雄さん(北郷区)農林水産大臣賞!



林業の発展に寄与したとして、全国林業経営推奨行事の農林水産大臣賞受賞者に、北郷区宇納間の河内伯雄さんが選ばれました。

同行事は、大日本山林会が主催しており、森林の適正な管理や林業の技術・経営の改善に努め、森林の多面的機能の発揮や林業の持続的で健全な発展に寄与している個人や団体などを表彰している。

平成24年度は、全国から8人が選ばれ、九州では唯一の受賞であり、11月19日(月)に東京都石垣記念ホールにおいて賞状伝達贈呈式が行なわれました。

図書を寄贈いただきました

昨年10月にJA日向明屋書店様より、本町の読書活動に役立たせて頂きたいと、約300冊の図書を寄贈いただきました。町内の各図書館で有効に利用させていただきます。有難うございました。



緑の募金活動を行いました ～田代小みどりの少年団～



11月18日(日)に西郷区で開催されました、第7回総合町民祭において、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、緑を育てる活動を行っています。

今回、団員15名が会場内を周り、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。

全国民生委員児童委員協議会会長表彰受賞 宇津光保さん(南郷区)



このたび、美郷町民生委員児童委員協議会の宇津光保会長が、民生児童委員としての永年の功績を認められ、全国民生委員児童委員協議会会長表彰を受賞されました。

宇津会長は、平成7年12月1日に民生委員に就任されましたが、その後旧南郷村や美郷町の民生委員児童委員協議会会長を歴任され現在も活躍中です。その間17年余にわたり、地域の様々な問題に対する支援活動や協議会の円滑な運営など、本町の地域福祉の推進に對しての多大な功績が評価されたものです。

今回の受賞を心からお慶び申し上げますとともに、今後ますますのご活躍を祈念いたします。

第75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75回バレーボール大会が、11月5日から8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、女子の部にそれぞれ6チームの参加があり、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

入郷地区バレーボール大会開催

入郷地区バレーボール協会主催第36回男女別バレーボール大会が、11月25日(日)に北郷総合交流センターで開催されました。

入郷地区管内から9チームの参加があり、バレーボールを通じて交流を深めました。

本町からは、男子の部に2チーム、女子の部に1チームが参加し、女子の部でMISATOが優勝。男子の部で西郷青年クラブが第3位と好成績を収めました。



西郷青年クラブ



MISATO

『よう来たね!美郷町へ』



12月2日(日)に西郷農村環境改善センターにおいて、美郷町農村女性アドバイザー主催による「Uターン、若手農林業従事者、海外からの花嫁とその家族を対象とした交流会が開催されました。当日は、本町に移住されてきた方が互いに親交を深め、楽しく有意義で快適な生活を送ることを目的として、町政の報告や本町の特産品を使った調理体験・試食会などが行われました。

参加者から、「また、このような機会を作って欲しい」という意見をたくさんいただくなど、これまで以上に地域に溶け込み、一緒に本町の活性化に取り組むための良い機会となりました。

第5回 美郷町合唱祭開催



美郷南学園小学部



美郷南学園中学部



西郷中学校



北郷中学校



くにとみ男声合唱団『樫の木』

躍の藤野義弘先生による合唱指導が行われ、合唱祭がより充実したものでなりました。ご協力頂いた各機関・団体・関係者の皆様誠にありがとうございました。

平成24年11月17日(土)、北郷総合交流センターにおいて、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10団体の合唱が披露されました。どの団体も日々の練習の成果を惜しみなく披露して、中でも昨年行われた第79回NHK全国学校音楽コンクール宮崎県コンクールにて銅賞に輝いた美郷南学園中学校を中心に、南学園小学部、西郷中そして北郷中の子どもたちには、ひととき大きな拍手が送られていました。また国富町より、くにとみ男声合唱団『樫の木』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、県内外の音楽活動で活躍の藤野義弘先生による合唱指導が行われ、合唱祭がより充実したものでなりました。ご協力頂いた各機関・団体・関係者の皆様誠にありがとうございました。

別府駐屯地創立55周年記念行事に参加 美郷町自衛隊父兄会

平成24年11月25日(日)、大分県別府駐屯地にて開催された陸上自衛隊別府駐屯地創立55周年記念行事に、美郷町自衛隊父兄会(会長:小松正光)の会員26名が参加しました。

別府駐屯地は昭和32年にアメリカ軍キャンプの跡地に設置され、今年で創立55周年を迎えることから駐屯地が一般開放され数千人の見学者で賑わいました。

記念式典の後には、自衛隊員や軽装甲車、戦車などによる行進が披露されたほか、市街地の奪還を想定した訓練も行われました。中でもレンジャー部隊によるヘリコプターからの降下や、300m程離れた観客席まで風圧がとどく戦車砲(空砲)には、参加した会員は、目の前での迫力ある訓練展示に圧倒されていました。



第30回 うなま地蔵健康マラソン大会 参加者募集

走ることを通じて健康と体力づくりと交流に寄与しているうなま地蔵健康マラソン大会が今年度も開催されます。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

- 期 日：平成25年2月3日(日)
- 会 場：美郷町北郷支所周辺 (コース:国道388号)
- 日 程：8:00~9:00 受付・血圧測定
9:00~9:30 開会式
9:50~11:50 マラソン競技
12:00~ 閉会式
- 種 目：①1km(小学2年生以下の部)
④3kmの部
②1km(上記以外の小学生の部)
⑤5kmの部
③1km(中学生以上の部)
⑥10kmの部
※重複のエントリーは、できません。
- 参加料：美郷町民 500円
町外者 1,000円
※保険料を含みます。
- 申込期限：平成25年1月11日(金) 消印有効 ※期限厳守
- 申込方法：申込用紙に必要事項を記入し参加料(現金書留、郵便為替、現金)を添えて、下記宛に直接または郵送にて申し込んでください。なお、申込用紙は美郷町教育委員会各事務所に備えつけのものか、美郷町ホームページからダウンロードして使用して下さい(当日の申込みはできません)。

【申し込み・問い合わせ先】
〒889-0901 美郷町北郷区宇納間401番地
(美郷町教育委員会北郷事務所内)
美郷町北郷区体育協会事務局
☎0982-62-6205 FAX0982-62-6193

平成25年度 放課後子ども教室臨時職員の募集

教育委員会では、平成25年度の放課後子ども教室で勤務する臨時職員(安全管理員)を次のとおり募集いたします。

実施場所	田代小学校、北郷小学校、黒木小学校
業務内容	常時2~3名の安全管理員で各小学校の空き教室等において放課後に活動する児童(小学生)の見守りと入退室管理を行ないます。
募集人数	各学校数名ずつ
契約期間	平成25年4月 ~ 平成25年9月
勤務日・勤務時間	授業のある平日の14時から18時(全児童が帰り次第終了) ※勤務希望日はご相談下さい。学校行事等で開始時間が前後することがあります。
賃金等	時給750円 + 通勤手当
応募要件	・平成25年4月1日現在で60歳未満の方 ・資格および経験は問いません
申し込み方法	随時受け付けをしております。申込みをされる方は、履歴書を教育委員会へ提出して下さい。
申込み・問合せ先	教育委員会 本所(西郷) ☎66-3608 北郷事務所 ☎62-6205



家畜への感謝と霊を慰めるため、去る12月1日(土)に美郷町和牛改良組合南郷支部、奥山 勝支部長)による、畜魂供養祭が南郷区畜産センターで開催されました。

東臼杵都市畜連の吉田茂参事からの情勢報告の後、畜魂碑の前に口蹄疫で犠牲となった家畜に黙祷を捧げ、厳かに神事が執り行われました。

昨年は第10回全国和牛能力共進会で宮崎牛の2連覇を達成し、口蹄疫からの完全復活を全国にアピールすることができました。



まだまだ畜産を取り巻く情勢は厳しいものがありますが、今年1年が喜びの多い年となります事を心よりお祈りいたします。

南郷区 畜魂供養祭

〜忘れない、そして前へ、

僕の死に方 エンディングダイアリー500日

金子 哲雄 著

41歳で急逝した流通ジャーナリスト金子哲雄さんが、命を振り絞るように綴った最後の著書。

オルゴールワールド

にしの あきひろ 著

たった一度会っただけの女の子とのハッピーな奇跡のために、50年かけて魔法を作り続けたおじいさんのお話。

	電話	休館日	開館時間	種類	書名	著者名等
南郷図書館	59-16005	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	拉致と決断	蓮池 薫
				一般	禁断の魔術	東野 圭吾
				一般	お友だちからお願いします	三浦 しをん
				YA	怪物はささやく	パトリック・ネス
				児童	ぼくはいつでもぼくだった。	いっこく堂
				絵本	ジョボリン	サトシン・OTTO
西郷図書館	66-2636	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	陰陽師 酔月ノ巻	夢枕 獏
				一般	母の遺産	水村 美苗
				一般	人って、みな最初は石ころだもの	志茂田 景樹
				YA	NO.6 beyond	あさの あつこ
				児童	ナツカのおばけ事件簿 魔界ドールハウス	斉藤 洋
				絵本	おれたちはパンダじゃない	サトシン
北郷図書館	62-6205	月 祝日	8:30 ~ 17:15	一般	冷血 上・下巻	高村 薫
				一般	八重の桜 1巻	山本 むつみ
				一般	NHKためてガッテン 料理の新常識事典	NHK科学・環境番組部
				YA	RDG レッドデータガール 6巻	萩原 規子
				児童	かいつつゾロリ なぞのスパイとチョコレート	原 ゆたか
				絵本	もちもちおもち	庄司 三智子

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

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。

2013 第16回ロードレースin百済の里 参加者募集!

早春の美郷路を約800名のランナーが爽やかに駆け抜ける「第16回ロードレースin百済の里」が今年度も下記のとおり行われます。

今回はゲストランナーとして、旭化成陸上部の大黒柱であり日本の陸上競技界の第一線でご活躍中の佐藤智之さんをお迎え出来る運びとなりました!

今回よりメイン会場を移動し、装いも新たに開催する予定となっております。町民の皆様の多数のご参加、ご来場、沿道でのご声援をよろしくお願い致します。



- 開催日 平成25年3月3日(日)(雨天決行)
- コース 国道388号小丸川周回コース

- 主会場 「南郷茶屋」駐車場内 特設会場
- 種目 ①ハーフマラソン(一般男女)
②5km(一般男女)
③2km(小学生)
④3km(中学生)

- 時間 午前8時受付開始～午前10時
ハーフマラソンから随時スタート

- 参加資格 小学1年生以上で健康な方なら誰でも参加できます
※但し18歳以下の方は保護者の承諾書が必要です

- 参加料 ①小中学生 1,000円 (美郷町民は無料。但しTシャツ無し)
②一般(高校生以上) 3,000円 (美郷町民は半額の1,500円)

- 特典 ①参加者全員にTシャツ、タオル、昼食券(うどん・おにぎり)、南郷温泉「山霧」入浴券等をプレゼント
②参加者全員に必ず何か当たる!おたのしみ抽選券をプレゼント
③5km及びハーフマラソン完走者の中から抽選で韓国往復航空券をペアでプレゼント
また参加者全員の中から抽選で家電製品など豪華賞品をプレゼント

- 申し込み 参加申込書(役場本所・各支所などに配備)に必要な事項を記入の上、参加料を添え郵便振替で申し込んで下さい(誓約書に署名・捺印をお願いします)
インターネットによる受付も行っております(参加申込書でご確認下さい)

- 申込締切 平成25年2月1日(金)当日消印有効
- 申込先 〒883-0306 美郷町南郷区神門287番地 美郷町教育委員会 教育課 南郷事務所内
ロードレースin百済の里実行委員会事務局
☎0982-59-1605 Fax0982-59-0129



ゲストランナー 佐藤智之さん(旭化成陸上部) マラソンベストタイム 2時間09分43秒

目指せ「町村の部」初優勝! 第3回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会町代表選手決定!

年明け早々の平成25年1月14日に宮崎日日新聞社主催の「第3回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」が開催されます。

過去2大会連続で「町村の部」第3位と健闘している美郷町ですが、今回も各区から選りすぐられた「オール美郷」の最強の布陣が揃いました。元気いっぱいの小中学生を頼もしい高校生や一般の選手が引っ張るチームワークが持ち味のチームです。

去る11月25日(日)には代表選手選考会と、結団式が行われました。菊田町長から激励を受け、栄えある町代表のユニホームを受け取った選手達。今後は甲田コーチの指導の下に大会本番に向けて調整を行っていくことになります。

美郷町代表チームに対しまして、町民の皆様のあたたかいご声援をよろしくお願い致します。

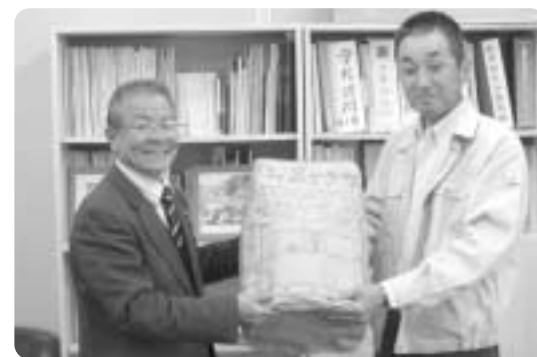


- 大会期日 平成25年 1月14日(月・祝日)
- 時間 午前10:00スタート
- 場所 宮崎市内 (県庁前スタート・ゴール)
- 区間等 12区間 (総距離39.2km)
- 選手名簿

区分	区間	氏名等	出身区
監督	-	立中義光	西郷
コーチ	-	甲田伊直	西郷
小学生女子	5・6年生	8区・11区	田中蘭 美郷南学園6年生 南郷
		黒木涼花 美郷南学園5年生 南郷	
小学生男子	5・6年生	1区・9区	田村南穂 田代小学校6年生 西郷
		亀田竜平 田代小学校6年生 西郷	
中学生	1~3年生	5区・7区	大野海那人 田代小学校6年生 西郷
		木村寿廉 美郷南学園6年生 南郷	
高校生	1~3年生	3区・12区	徳田昌哉 西郷中学校3年生 西郷
		田常大成 西郷中学校2年生 西郷	
一般	39歳以下	6区・10区	奈須潤希 西郷中学校3年生 西郷
		徳田佑 小林高校3年生 西郷	
40歳以上49歳以下	4区	高森達弥 延岡工業高校2年生 西郷	
		奈須智晃 小林高校1年生 西郷	
50歳以上	2区	蒲生功一 西郷 北郷	
		柳田勇平 西郷 北郷	
		三股隼人 南郷	
		下村英治 北郷	
		甲斐利彦 西郷	
		小松敏規 西郷	
		田中 和広 南郷	

※年齢区分は大会当日の年齢

風邪の予防にうがい用お茶を贈呈



去る11月14日(水)に美郷町内の保育園、幼稚園及び小学校に於いて、美郷町茶部会より風邪等の予防用うがい茶を193kg贈呈いただきました。お茶の渋み成分がインフルエンザ等の増殖を抑える効果があることで、風邪の流行する時期を前にして本年度もいただきました。贈呈には、町内のお茶生産関係者3名が教育委員会を訪れ、代表して黒木謙志部会長から美郷町教育長へお茶が手渡されました。子どもたちの風邪予防対策として大いに活用させていただきます。本当にありがとうございました。

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。

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ふ「世代と世代の支え合い」が基本です。

「学生特例制度」と「若年者納付猶予制度」

収入等がなく保険料の支払いが困難な場合は保険料納付猶予制度をご利用下さい。

★学生特例制度

本人の所得が一定額以下の学生の場合、国民年金保険料が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定された大学(大学院)、短期大学、高等学校、専門・専修学校及び各種学校(修業課程が1年以上に限る)、一部の海外大学日本分校に在籍する学生となります。

【手続きに必要なもの】学生証の写しまたは在学証明書、印鑑(認印可)

★若年者猶予制度

学生でない30歳未満の方で、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

【手続きに必要なもの】印鑑(認印可)、会社を辞めた場合等は離職票の写し

どちらの制度も、収入が得られるようになって国民年金保険料の納付が可能となったときに「追納制度」をご利用いただければ、将来受取る年金を増額することができます。

20歳になったときの国民年金手続きの詳細は下記までお問合せ下さい。

●美郷町役場町民生活課

本所・西郷支所 ☎(0982)66-3604 南郷支所 ☎(0982)59-1602 北郷支所 ☎(0982)62-6202

●延岡年金事務所 ☎(0982)21-5424

平成24年分 住民税等の申告について

今年も平成24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。

なお、毎年、期限間近となりますと、大変混雑しますので、なるべく早めに指定された地区の日程で申告してください。

○住民税の申告をしなればならない方

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)

事業・不動産・配当・その他の所得があった方で、所得税の確定申告が必要ない方
国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者は、昨年中の所得のない方も必ず申告してください。

○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

公的年金等の収入金額の合計額が4百万円以下で、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をする必要はありません。ただし、この場合であっても

例えば、医療費控除等による所得税の還付を受けするためには、確定申告書を提出する必要があります。

所得税の確定申告書の提出を要しない場合であっても、住民税の申告が必要ない場合があります。

○「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。申告書や決算書などの税務書類の作成等を依頼する場合は、依頼相手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。税理士の資格のない人(いわゆる「にせ税理士」)が、税務代理や税務書類の作成、税務相談の税理士業務を行うことは、税理士法で固く禁じられています。

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の際に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不利益を被ることになります。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21日(月)から3月15日(金)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。

最寄り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お答えするほか、問い合わせの内容等により、電話を転送し、職員等がお答えいたします。

なお、時間帯によっては、電話が繋がりにくい場合や少々お待ちいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。

○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1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、平成25年2月1日(金)から平成25年3月15日(金)までにしなければなりません。

○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。最寄りの税務署にお尋ねください。
<http://www.nta.go.jp>

延岡税務署 ☎0982-323301

- ◆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

西郷区長寿学園 「御田の里学園」



10月「交流会グランドゴルフ大会」

教育委員会では高齢者の生涯学習の場として、「長寿学園 御田の里学園」を実施しています。

10月には美郷町・諸塚村・椎葉村合同での長寿学園交流会を行いました。グランドゴルフ大会などを楽しみながら交流を深めることができました。

11月には五ヶ瀬ワイナリー(五ヶ瀬町)の工場見学に行きました。スタッフによる工場案内や説明があり、ワイン製造の工程を学びました。



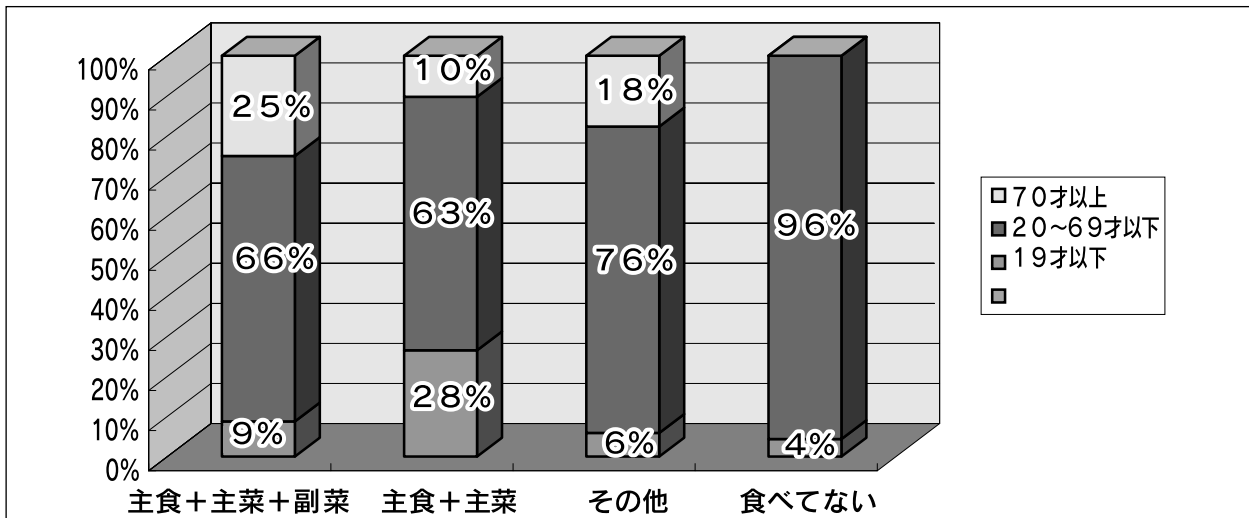
11月「五ヶ瀬ワイナリー工場見学」

朝ご飯、食べてますか。。。

1日の活力源となる朝食、皆さんは毎日元気においしく食べていますか。ご飯を主食とする炭水化物(糖質)はエネルギーの元になり、体温を上げ、脳を元気にし便通をよくし、生活リズムを整えるなどの効用があります。特に、脳は糖質がなければ働きが鈍くなります。朝食を抜くことは肥満につながり、生活習慣病の原因にもなります。11月に行われました町民祭で朝食アンケートを実施しました。これは、朝食食べたものを模造紙にシールを貼っていただいたもので、来場者のうち237名の参加をいただき、その結果を報告します。

●教えて!あなたの朝ご飯

年齢別	主食+主菜+副菜 と組み合わせたもの	主食+主菜 または副菜	その他 (果物・ヨーグルトなど)	食べてない
19才以下	7	31	1	1
20~69才以下	53	74	13	22
70才以上	20	12	3	0
合計	80名(34%)	117名(49%)	17名(7%)	23名(10%)



この調査では、朝食を食べていない方が全体の10%でした。当日は町民祭の為、早朝より会場準備や各種催し物の出場の為に朝食をとる時間がなかったことも予想されます。

忙しくて時間がない方も、少し時間をとってバナナやヨーグルトなどでも食べると1日の活力源に良いですね。

●”味噌の八徳”知ってますか。

朝の味噌汁にかかせない味噌には下記の八徳があります。

- ①長生きの素
- ②制菌効果がある
- ③頭の血液の巡りをよくする
- ④胃がんの予防
- ⑤優れた整腸作用
- ⑥たばこの害を防ぐ
- ⑦日本人の毒消し(化学薬品は体にたまっていく)
- ⑧万能



腸の中を元気にすることが健康の秘訣であり、発酵食品を食べることは腸を元気にします。*万能でも味噌には塩分も含まれますので、具たくさん味噌汁を1日1回にしましょう。

「かりんとう」を作ったよ



材 料	作りやすい分量
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
卵	小1個
サラダ油	適量
黒砂糖	40g
水	大さじ1

美郷町食生活改善推進協議会(森田和代会長)では、田代小学校のキッズ学園で年に5回おやつ作りを行っています。

手じかにある材料で、簡単に楽しく、おいしいおやつ作りをモットーにしています。

11月は「かりんとう」を作りました。小麦粉と卵をまぜまぜ、こねこね、棒状に形づくり油で揚げ、黒蜜をからめてできあがりです。

子供達からは、むずかしかったけど、楽しかった、おいしかった。という感想をいただき、食生活改善推進員も元気をいただきました。

- ①薄力粉から卵までの材料を混ぜ合わせ、こねます。
- ②5mmほどの棒状に切り、めん棒でのばして、油でカリッと揚げます。
- ③黒砂糖と水を鍋に入れ、火にかけてプツプツになったらかりんとうを入れからめます。
- ④バットにクッキングペーパーを敷き、かりんとうをひろげ冷まします。



第14回こころの健康電話相談

お話ししてみませんか



…あなたご自身のこと、家庭のこと、学校のこと、職場のこと…

誰に話したらいいのか、
どこに相談したらいいのか、
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?

平成25年1月27日(日)朝9時から夕方5時まで

☎080-4276-3401

☎090-8350-3402

経験豊かな臨床心理士がお話をうかがいます。

宮崎県臨床心理士会

「糖尿病予防教室」参加者募集!!

～血管にやさしい食生活はじめてみませんか～

期日	時間	場所	内容	人員
1月10日(木)	午前9:00	西郷健康管理センター	生活習慣、食生活について講話 薄味でおいしい食事の調理実習 減塩テープの配布	各15名
1月23日(水)	午後2:00	南郷保健センター		

申込み締め切り・西郷会場は1月7日(金) 南郷会場は1月18日(金)

申込み先……西郷健康管理センター ☎66-3610

「介護予防教室」参加者募集!!

期日	時間	場所	内容	人員
1月17日(木)	午前10:00 ～ 午後1:00	西郷健康管理センター	「高齢者のためのあったか介護食」 講話と調理実習	15名

申込み締め切り・1月15日(水)

申込み先……西郷健康管理センター ☎66-3610

※いずれも美郷町食生活改善推進員が担当します。

1月 保健事業予定表

	日	内 容
南郷	7月	日脳/肺炎球菌予防接種 (15:30～ 南郷診療所)
	15火	新・壮快塾(10:00～ 南郷保健センター ・13:30～ 神門上区公民館) 子宮頸がん・BCG疹予防接種(15:30～ 南郷診療所)
	18金	母子相談 (10:00～ 南郷保健センター)
	21月	子宮頸がん/三混/四混予防接種(15:30～ 南郷診療所)
	25金	すくすく子どもクラブ (13:30～ 南郷保健センター)
	28月	MR/ヒブ/不活化ポリオ予防接種(15:30～ 南郷診療所)
	29火	新・壮快塾(10:00～ 南郷保健センター ・13:30～ 水清谷集落センター)
西郷	10木	ヒブワクチン予防接種 (13:45～ 西郷健康管理センター)
	11金	乳児健診 (13:30～ 西郷生きいきトレーニングセンター)
	17木	小児用肺炎球菌予防接種 (13:45～ 西郷健康管理センター)
	22火	BCG予防接種 (受付13:45～ 西郷健康管理センター)
	24木	三種混合予防接種 (13:45～ 西郷健康管理センター)
	30水	日本脳炎予防接種 (15:00～ 西郷健康管理センター)
北郷	31木	不活化ポリオワクチン予防接種 (受付13:45～ 西郷健康管理センター)
	10木	うりぼうの広場 (10:00～12:00 北郷保健センター)
	18金	音あそび教室「ぼんぼこクラブ」 (10:30～11:30 北郷保健センター)
	24木	元気アップ運動教室 (北郷保健センター 10:00～11:30 長野生活改善センター13:30～15:00)

宮崎ねんりんピック2013参加者募集

申込期間 2月1日(金)から2月28日(木)

<2月28日(木)消印有効>

- 開催日:平成25年5月19日(日)、ゴルフ競技は5月20日(月)
- 会 場:宮崎県総合運動公園他
- 参加料:500円(参加決定後、郵便局で振り込む)

参加申込
について

→ 参加申込書に住所・氏名・生年月日・電話等必要事項を記入の上、お住まいになっている市町村の高齢者福祉担当課に提出してください。(申込用紙・競技実施要項は各市役所・役場にあり。宮崎県社会福祉協議会ホームページからダウンロードできます。)

年齢基準

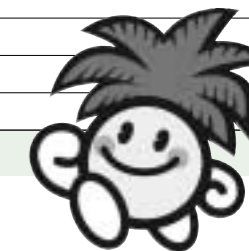
→ 60歳以上……昭和29年4月1日以前に生まれた方

ねんりんピック実施種目(詳しくは競技実施要項をご覧ください)

<input type="checkbox"/> ラージボール卓球	<input type="checkbox"/> バウンドテニス	<input type="checkbox"/> ボウリング
<input type="checkbox"/> テニス	<input type="checkbox"/> ミニバレーボール	<input type="checkbox"/> ゴルフ
<input type="checkbox"/> ソフトテニス	<input type="checkbox"/> ソフトバレーボール	<input type="checkbox"/> サッカー
<input type="checkbox"/> ソフトボール	<input type="checkbox"/> ミニテニス	<input type="checkbox"/> ラグビーフットボール
<input type="checkbox"/> ゲートボール	<input type="checkbox"/> 弓道	<input type="checkbox"/> パークゴルフ
<input type="checkbox"/> ベタンク	<input type="checkbox"/> 剣道	<input type="checkbox"/> 水泳
<input type="checkbox"/> ターゲット・バードゴルフ	<input type="checkbox"/> なぎなた	<input type="checkbox"/> 囲碁
<input type="checkbox"/> グラウンド・ゴルフ	<input type="checkbox"/> 武術太極拳	<input type="checkbox"/> 将棋
<input type="checkbox"/> インディアカ	<input type="checkbox"/> 四半的弓道	

※ ○がついている種目は、全国健康福祉祭こうち大会の予選を兼ねています。

問い合わせ先: 社会福祉法人宮崎県社会福祉協議会・長寿社会推進センター
☎0985-31-9630 FAX0985-31-9665



認知症予防プログラム報告

認知症になるのを遅らせる効果のある、「脳の使い方」や有酸素運動を習慣化することを地域ぐるみで実践することを目的とした『認知症予防プログラム』は、12月上旬で終了となりました。参加者がメンバーと一緒に取り組むことで、1人で抱え込まずにグループで自主的に活動できることを目指してきました。(保健師は4ヶ月間のみ支援し、プログラム終了後は、メンバーだけで活動が自主化されるのを目指しています。)

認知症予防には、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で、認知症に強い脳が作られます。

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が出来上がりました。

今後は、それぞれグループで自主的な活動となっていきます。
参加者の感想……

- ・1週間があつという間に過ぎる。
- ・毎回楽しみ
- ・パソコンを使うようになった
- ・今後も続けていこうと思う
- ・みんなと話しながらするので楽しい



ノロウイルスについて



美郷町国民健康保険西郷病院 医師 木下 裕介

皆様こんにちは。西郷病院の木下です。寒さが身に沁みるようになり

ましたね。この原稿が皆様のもとに届くのは、年末年始の頃でしょうか。今回は、毎年この時期に流行する感染性胃腸炎、とくにノロウイルス感染症について、お話をさせていただきます。

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。特に保育園・幼稚園・小学校などの子ども達が集団生活を送っている施設では、内部でヒトからヒトへ感染し爆発的に流行することがあります。

ノロウイルス感染症は、牡蠣(かき)などの2枚貝の生食による食中毒が有名ですが、集団感染の大半は、誰かがまずノロウイルスに感染し、施設内でヒトからヒトへ感染して拡がっていくといつもの事です。このヒトからヒトへの感染力はきわめて強力です。その流行を最小限に食い止めるために、ノロ

ウイルス感染症の症状・治療法、予防方法を以下にあげてみました。

1ノロウイルス感染症の症状・治療法

症状

主な症状ははき気、おう吐及び下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高い熱とならないことが多いです。おう吐・下痢は1日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの潜伏期間(せんぷくきかん)は短くて数時間(数日平均1〜2日)であり、症状の持続する期間も数時間(数日平均1〜2日)と短期間です。元々他の病気があったり、大きく体力が低下している等がなければ、重症になつて長い間入院しないといけないということはありませんが、ごくまれにおう吐した物を喉に詰めて窒息(そく)することがありますので注意してください。

治療法

特効薬はありません。症状の持続する期間は短いですが、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること(場合によっては病院で点滴をしてもらう)が一番大切です。

です。抗生物質は効果がありませんし、下痢の期間を遷延(せんえん)させることがあるので、ノロウイルス感染症に対しては通常は使用しません。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢が長びく場合には下痢止めの薬を投与することもありますが、最初から用いるべきではありません。

2ノロウイルス感染症の予防方法について

ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。そして特に子ども達や高齢者には簡単に感染して発病します。最も重要で、効果的な予防方法は、何と云っても、流水・石けんによる手洗いです！以下に、一般的な予防方法をあげてみました。

調理と配膳に関して
調理の前と後で流水・石けん液体石けんが推奨されます(による手洗いをしっかりと行う)。
貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒する。
おう吐物・下痢便の処理に関して
ノロウイルス感染症の場合、おう吐

物や下痢便からは、吸い込むと感染してしまつたおそれのある飛沫(ひまつ)が発生します。

まず処理にあたる人以外の方を遠ざける。(できれば3mくらい)
マスク・手袋をしっかりと着用し、雑巾・タオル等でおう吐物・下痢便をしっかりとふき取る。できれば、眼鏡、ゴーグルなどで目の防御をする。
ふき取った雑巾・タオルはビニール袋に入れて密封し捨てる。

ノロウイルスは塩素系消毒剤商品名：ピューラックス、ミルトン()や家庭用漂白剤商品名：ハイター、ブリーチ()などでなければ効果的な消毒はできません。つめた塩素系消毒剤(200ppm以上：家庭用漂白剤では200倍程度)でおう吐物や下痢便のあつた場所を中心に広めに消毒する。
また、おう吐物や下痢便などで汚れた衣類は大きな感染源となります。洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと、洗濯槽内にノロウイルスが付着するだけでなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツやたらいなどでまず水洗いし、更に塩素系

地域医療だより

消毒剤(200ppm以上)で消毒することを勧めます。水洗いた箇所も塩素系消毒剤で消毒してください。

3まとめ

最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、食事前には、家族の方々が流水・石けんによる手洗いをを行うようにしてください。

貝類の内臓を含んだ生食は時にノロウイルス感染の原因となることを知っておいてください。高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。

調理や配膳は、十分に流水・石けんを手を洗ってからおこなってください。

衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は塩素系消毒剤濃度は200ppm以上：家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて()を使用してください。

() 塩素系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。

全国の医療機関からの報告では、感染性胃腸炎の患者数は今冬に入り増加しており、11月12日、11月18日の医療機関あたりの患者数は、宮崎県が22,42人と全国最多でした。これからさらに患者数が増えることが予想されますので、皆様くれぐれもお気を付けてください。

脳卒中を予防しましょう

冬場の脳卒中予防の基本は、なるべく温かい環境で過ごすことです。冷たい空気にさらされると血管が収縮して血圧が高くなり、脳出血を起こしやすくなります。入浴時の脱衣場・風呂場の保温に気をつけて、急な温度変化を避けましょう。

脳卒中の原因は

生活習慣の乱れ

- ・食生活の偏り
- ・運動不足
- ・睡眠不足
- ・ストレス
- ・喫煙・飲酒など

危険因子の出現

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・不整脈
- ・肥満・メタボ

脳卒中発症

- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・くも膜下出血



脳卒中予防のために・・・最も大切なのは「高血圧」を防ぐことです。

- ・減塩 食塩をとり過ぎると、体内の塩分濃度を下げるために、血圧が高くなります。
- ・野菜はたっぷり 野菜に含まれるカリウムには、食塩を体から排出する働きがあります。
- ・脂肪のとり過ぎは、糖尿病や肥満、メタボにつながります。

「食塩」を減らすためのポイント

- ・薄味に慣れましょう。(香辛料・香味野菜・天然だしなど)を利用すると、薄味でもおいしく食べられます。
- ・汁物に含まれる塩分に気をつけて 味噌汁などは具だくさんで1日1回に。めん類(ラーメン、うどんなど)のスープは残しましょう。
- ・漬物は浅漬けは塩出ししたものを、量を減らして。
- ・食塩の効果的な使い方を 食塩は食品の表面にサッとふりかけると、少なくとも塩味を感じることができます。
- ・醤油やソースはかけるよりも、つけて食べましょう。
- ・酒の肴に注意！ 酒に合う料理は塩辛いものが多いので気をつけましょう。
- ・練り製品(かまぼこなど)加工食品(ハム、ベーコン、塩鮭など)も食塩の多い食品です。気をつけましょう。

・節度のある飲酒を！ 1日の飲酒の適量はビール500ml(中びん1本)、焼酎なら5勺、日本酒1合、ワインなら200mlのいずれかです。

- ・週2回の休肝日を設けることも大切です。
- ・適度な運動を 歩く方は今よりも1日1,000歩多く歩きましょう！
- ・十分な休養を 夜ふかしを避け、十分な睡眠をとりましょう。
- ・禁煙につとめましょう。



【みどころ】

第1日目：上がりまし(木城・比木神社→神門神社)
 午後2時ごろ…伊佐賀神社で親子の対面
 午後4時ごろ…塚の原での祭典・野焼き
 午後6時ごろ…一本鳥居での迎え火

第2日目：祭典／舞明かし(神門神社周辺)
 午前10時30分…ご神体、衣替え
 午後3時ごろ…神社裏山での三宮参り
 午後4時ごろ…小丸川岸での洗濯行事
 午後7時ごろ…夜神楽

第3日目：下りまし(神門神社→木城・比木神社)
 午前11時ごろ…境内でのヘグロ塗り
 一本鳥居でのお別れ

【問い合わせ】

美郷町観光協会南郷支部 ☎59-1601

「師走まつり」が
 開催されます！



滅亡した百済の王族親子が海を渡って九州へ逃れ着いたとされる百済伝説。1月25日(金)から27日(日)の3日間にかけて南郷区で師走まつりが行われます。

この祭りは、別れ離れに祀られた父子御霊を慰めるために2泊3日かけて90kmを巡行するお祭りです。櫓(やぐら)の火柱を上げる初日の「迎え火」は幻想的な光景です。

にっこりどんぐりぱん
 奥野弘明君(美郷南学園2年)考案

ベーカリー美郷の蔵では、町民祭の協賛事業として町民よりオリジナルパンのアイデアを募集し、町民祭当日、限定販売しました。今回アイデアを採用されたのは、美郷南学園2年生 奥野弘明君(南郷区鬼神野)考案の「にっこりどんぐりぱん」でした。美郷町内の山々でみつけたどんぐりを表現したもので、大変かわいらしい出来上がりで、3個1セットの限定50セット販売されました。



消防出初式

1月5日(土曜日)午前8時30分～

新春の劈頭を飾る美郷町消防出初式が、1月5日(土曜日)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、ご声援をよろしくお願いします。

美郷町の人口				
		前月	今月	増減
人口	男	2,850	2,839	△11
	女	3,110	3,102	△8
	計	5,960	5,941	△19
世帯数		2,496	2,490	△6

平成24年12月1日現在(現住人口による)

南郷のイルミネーション



昨年12月7日より南郷区の商店街にイルミネーションが設置され、道行く人々の目を楽しませています。これは、南郷商工会が設置したもので、2月2日まで点灯されています。是非、足をお運びご覧ください。

