



## 美郷町チーム3大会連続3位入賞

『第3回宮崎縣市町村対抗駅伝競走大会』において美郷町チームは素晴らしいチームワークを発揮し「町村の部」で3大会連続3位入賞という立派な成績を収めました。

# 今年も実力を発揮！ 第3回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会

新春の宮崎市を舞台に県内全26市町村38チームのランナーがたすきをつなぐ、第3回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会が去る1月14日、宮崎県庁前発着の12区間39.2kmで開催され、美郷町チームは2時間9分41秒の好タイムで見事に第3位入賞を果たしました。

1区の亀田竜平さんが目の覚める様な素晴らしいスタートを切り、2区では田中和広さんがベテランらしい安定した走りを披露。混戦状態がたすきを受け取った3区の高森達弥さんが9人抜きで4位まで浮上し勢いを付けると、大分県からふるさと選手として2年連続で駆けつけた4区の下村英治さんが期待に応える力走で4位を死守。

5区の田常大成さんの激走で遂に入賞圏内の3位に浮上します。6区の柳田勇平さんは今年もレベルの高い走りです。7区の高森達弥さんは今大会のチーム最高となる区間2位の力走で4位以下のチームをぐんぐん引き離します。

8区の田中蘭さんは昨年同じ区間を走った自身のタイムを29秒も更新する力走、9区の大野海那人さんは好走し前を行くライバル三股町・高原町を必死に追いかけています。

各チームのペースがひしめく10区では蒲生功一さんが圧巻の走りを見せ、スピードランナーの集まる最短区間11区では黒木涼花さんが皆の思いをつなぎ、たすきはアンカー12区の徳田佑さんへ。小林高校で頑張った3年間の集大成を見せるかの様な区間3位の力走を見せ、県庁前のゴールへ見事3位で飛び込みました。

また、南郷区出身の黒木雄太さん(門川高校2年生)が門川町代表として出場し、3区で区間9位と健闘されておりま。

町民スポーツ祭での選手選考レースから取り組んで来た今大会でありましたが、多くの皆様のご支援ご声援を頂き、今年も素晴らしい成績を収めることが出来ました。紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。



美郷町選手団



銅メダル取ったドー！



アンカー徳田佑選手



表彰式

### 美郷町チーム

監督：立中義光 (西郷区)    コーチ：甲田伊直 (西郷区)

### 成績

| 区間 | 区分        | 距離(km) | 選手氏名  | 記録        | 備考        |
|----|-----------|--------|-------|-----------|-----------|
| 1  | 小学生男子     | 1.8    | 亀田竜平  | 6分35秒     | 田代小学校6年生  |
| 2  | 50歳以上     | 2.2    | 田中和広  | 8分27秒     | 南郷区       |
| 3  | 高校生       | 5.0    | 高森達弥  | 15分33秒    | 延岡工業高校2年生 |
| 4  | 40歳～49歳   | 2.6    | 下村英治  | 8分34秒     | 南郷区       |
| 5  | 中学生       | 2.7    | 田常大成  | 8分42秒     | 西郷中学校2年生  |
| 6  | 一般(39歳以下) | 4.8    | 柳田勇平  | 15分43秒    | 北郷区       |
| 7  | 中学生       | 3.4    | 徳田昌哉  | 10分46秒    | 西郷中学校3年生  |
| 8  | 小学生女子     | 1.1    | 田中蘭   | 3分58秒     | 美郷南学園6年生  |
| 9  | 小学生男子     | 1.5    | 大野海那人 | 5分20秒     | 田代小学校6年生  |
| 10 | 一般(39歳以下) | 7.4    | 蒲生功一  | 24分07秒    | 西郷区       |
| 11 | 小学生女子     | 1.0    | 黒木涼花  | 3分44秒     | 美郷南学園5年生  |
| 12 | 高校生       | 5.7    | 徳田佑   | 18分12秒    | 小林高校3年生   |
| 合計 |           | 39.2   |       | 2時間09分41秒 |           |

### サポートして頂いた代表選手の皆さん

田村南穂、木村寿廉、奈須潤希、奈須智晃、三股隼人、甲斐利彦、小松敏規 ★:写真提供 宮崎日日新聞社



9区から10区



7区から8区



3区から4区



11区から12区



緊張のスタート前

# 百済王族伝説の証「師走祭り」

百済王族伝説を伝える師走祭りが、1月25日(金)から27日(日)の3日間行われました。

初日、上りましの25日は伊佐賀神社(日向市東郷町)まで神門神社一行が迎えに出向き、比木神社一行と1年ぶりの再会をはたしました。その後は、徒歩で王の墓といわれる、塚の原古墳を目指しました。たくさんのカメラマンや観光客が待つ中、古墳に到着し、塚の前に両神社のご神体が並べられ、両神社から神楽が奉納されました。また、地元公民館からは、恒例となつたおにぎりや鳥汁などが振る舞われました。故事に基づいた野焼きの後、小丸川衣淵では神職と入り厄による「みそぎ」が行われ、沿道、川岸にはたくさんのお見物客で賑わいました。神門神社1本鳥居前の田んぼには、公民館や商工会、各種団体などが竹や杉で組立てた高さ5メートルにも及ぶ杉櫓32基に、神幸行列の進行に合わせて次々に迎え火が放たれ、強い北風に吹かれた火の粉が宙を舞い夜空を照らしていました。

中日の26日は午前中から神事や祭典も古式にならう形で厳かに行われ、ご神体の衣替えやドンタ口塚での神楽奉納、川原での洗濯行事などが行われました。夜は、今年建設された伝統芸能伝承館内に設けられた御神屋内

で、優美な神楽のほか入り厄によるユモラスな神楽など多彩な神楽十八番が奉納されました。また、振舞いの焼酎や餅まきが行われるなど、にぎやかな夜神楽となりました。

下りましの27日は、別れの悲しみを隠すために行つたといわれる「へぐろ塗り」が神門神社境内で行われ、氏子や神職らはお見物客やカメラマン等、誰彼かまわず顔に墨をつけて回り、あちらこちらで歓声と笑い声があがっていました。最後には、神門神社関係者や地元民が鍋やひしゃくを手に比木神社二行を、オサラバ、オサラバと見送り、静かな山里に別れを惜しむ声が続いていきました。

今年も、櫓設置にご協力いただいた団体及び小路前田の田んぼを提供していただいた皆様へ紙面を借りて厚くお礼申し上げます。



みそぎ

どんたろ塚

夜神楽

洗濯行事

塚の原

へぐろ塗り

迎え火

オサラバ

## 大人への第一歩 美郷町中学校 合同立志式開催される

去る、2月5日(火)西郷区ニユーホープセンターにおいて美郷町内3校の中学校2年生を対象に3校合同の立志式が行われました。立志式は昔の武士社会で行われていた元服の儀にちなんで14歳になった子供たちを祝うもので、本年度は、菊田彦市町長、園田義彦町議会議長の参加のもと、美郷南学園17名、西郷中学校14名、北郷中学校10

名の合計41名が対象となり実施されました。式典では、生徒一人一人の名前が呼ばれ、長尾教育長より各学校の生徒代表に立志証書が渡されました。決意表明では、自分の将来の夢や目標など一人一人がステージ上で力強く発表し、これからの将来への決意のこぼれを述べました。

記念講演ではUMKテレビ宮崎アナウンサー 高橋巨典さんが「ミニニケーションはあなたの味方」と題しアナウンサーの仕事を通して、相手に思いを伝えることの大切さ、夢を実現させる為の大切なことなど、会場が一体となつて生徒も参加しながらの講演となり、生徒たちがこれから進路を選択していく上で参考となる思い出に残る講演となりました。

大人への第一歩を踏み出した生徒たちの力強い決意の言葉が大変印象深い立志式となりました。この生徒たちがこれからの美郷町の未来を担う頼もしい大人へと成長することを期待したいと思います。



## 住民主体の元気な 集落づくり 「いきいき集落」

去る2月5日に西郷区 仮迫地区が「いきいき集落」として県の認定を受けました。

当日は、役場2階会議室において認定交付式が行われ、山田賢治区長に宮崎県総合政策部次長より認定証書が渡されました。

「いきいき集落」は、宮崎県が住民主体の元気な集落づくりに取り組む集落を「いきいき集落」として認定しているもので、今回の認定で109の集落が認定を受けています。

美郷町では既に南郷区1地区、北郷区9地区が認定を受けており、西郷区では初めての認定となりました。

今回認定を受けた仮迫地区は、地区を挙げて集落道へのアジサイの植栽等の環境整備に取り組むことになり、地区住民の融和と親睦による地域の活性化が期待されます。



写真左から 城野総合政策部次長、菊田町長、山田区長、田村さん

平成24年度

# 「第7回美郷町女性のつどい」開催!

1月20日に南郷多目的研修センターにおきまして、第7回美郷町女性のつどいが開催されました。町内から180名余りの婦人連絡協議会の会員が集まり午前中に総会と講演会を行い、午後からは、「ふれあいのひと時」が行なわれました。

講演会では、金融広報アドバイザーの中野よどみさんによる「私達の大切なお金を守るために」という演題で講演が行なわれ、昨今増えている悪質商法等について、コーモアを交えながら楽しく説明していただきました。

午後からの「ふれあいのひと時」では、各区からの踊りや劇などが披露され楽しいひと時をすごしました。



中野よどみさん



# 長尾勇教育長に「日本レスリング協会功労者表彰」

長尾教育長がこの度日本レスリング協会功労者表彰を受賞されました。これは、日本レスリング協会が創立80周年を記念し、日本のレスリング界において顕著な功績のあった方に対し表彰を行うもので、長尾教育長は、現役時代の実績に加えジュニアレスリングの指導及び宮崎県レスリング協会の役員としての功績が認められ表彰されたものです。

現役時代の教育長は、高校生で宮崎県民体育大会優勝、大学進学後に西日本学生レスリング選手権大会一連覇、全日本選手権第3位、国民体育大会第3位など数々の大会で輝かしい成績を収められています。また、海外遠征も経験され全米選手権2位という成績も残されています。

その後、南郷区渡川に帰郷されてからは、渡川ジュニアレスリングクラブを創設し、初代監督として指導にあたられました。同クラブは世界選手権代表をはじめアジアジュニアレスリング日本代表、全国高校アメリカ力遠征代表など日本を代表する優秀な選手を輩出しました。

また役員としての功績は、昭和58年から宮崎県レスリング協会の理事となり、平成13年から現在に至るまで同協会の副会長としてご尽力されています。

地域にとどまらず日本のレスリング界の充実発展に貢献された功績は多大で、その功労をたたえられ今回受賞されたものです。今回の受賞は、「保護者、コーチ等、関係者の皆さんの支えがあったればこそ」と感謝の言葉を述べられています。今後益々のご活躍を期待いたします。おめでとうございます。



# 第30回うなま地蔵健康マラソン大会

2月3日に30回目となる、うなま地蔵健康マラソン大会が開催されました。今回は最年少3歳から最年長84歳までの総勢338名のエントリーがあり、参加者はそれぞれ自分に合った種目を走りました。

競技に入ると参加者は皆一生懸命に宇納間路を駆け抜け、出場した子どもたちに声援を送る保護者や地元住民の応援が多数あり大変賑わいました。

そして毎回競技後に行われるお楽しみみ抽選会では、プライベートでご参加くださったUMKアナウンサー 高橋巨典氏のご好意により司会をしていただき、抽選会場はいつも以上に盛り上がりました。

今大会に関する事前の運営委員会の中で、今回をうなま地蔵健康マラソン最後の大会とすることが決定しました。開会式での甲斐和夫大会長によるあいさつで参加者に告げられると、会場から残念がる声が多数聞かれ、30回という歴史の中で参加者に大変慕われる大会となっていたのが窺われました。

今大会も、北郷区婦人連絡協議会や北郷区青年団、スポーツ推進委員など多くの方々の協力がありすばらしい大会となりました。

今回、本大会運営にご協力くださった皆様、沿道から温かい声援を送ってくださいました。皆様、本当にありがとうございました。

## 部門別成績上位者

### ● 1kmの部 (小学生2年生以下) [40名]

|    |       |     |       |
|----|-------|-----|-------|
| 1位 | 青柳 慧修 | 延岡市 | 4分18秒 |
| 2位 | 安田 優希 | 日向市 | 4分21秒 |
| 3位 | 池田 陸  | 美郷町 | 4分33秒 |

### ● 1kmの部 (小学生3年生以上) [29名]

|    |       |     |       |
|----|-------|-----|-------|
| 1位 | 先崎 大也 | 延岡市 | 3分25秒 |
| 2位 | 成田 翔馬 | 熊本市 | 3分30秒 |
| 3位 | 水野 龍志 | 日向市 | 3分49秒 |

### ● 1kmの部 (中学生以上) [12名]

|    |        |     |       |
|----|--------|-----|-------|
| 1位 | 山内 和也  | 延岡市 | 3分20秒 |
| 2位 | 小井手 里帆 | 延岡市 | 3分48秒 |
| 3位 | 岩元 恵一  | 三股町 | 4分29秒 |

### ● 3kmの部 [130名]

|    |        |     |        |
|----|--------|-----|--------|
| 1位 | 三重野 慶希 | 延岡市 | 10分15秒 |
| 2位 | 川越 瑛介  | 宮崎市 | 10分18秒 |
| 3位 | 柴田 成里  | 延岡市 | 10分29秒 |

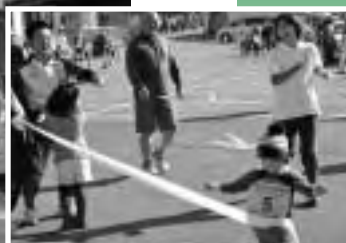
### ● 5kmの部 [68名]

|    |       |     |        |
|----|-------|-----|--------|
| 1位 | 松井 隆治 | 門川町 | 17分54秒 |
| 2位 | 溝口 日彩 | 日向市 | 18分05秒 |
| 3位 | 藤岡 勇太 | 延岡市 | 19分26秒 |

### ● 10kmの部 [59名]

|    |       |      |        |
|----|-------|------|--------|
| 1位 | 津崎 格良 | 鹿児島県 | 36分45秒 |
| 2位 | 福留 和広 | 延岡市  | 37分30秒 |
| 3位 | 吉峰 拓一 | 宮崎市  | 38分08秒 |

[合計338名]



# 美郷町軟式野球連盟西郷支部 平成24年度年間成績発表!

本年度は7チームの参加により、3大会(20試合)が開催されました。大会の運営にご協力いただいた皆さん誠にありがとうございました。結果は次のとおりです。

- 【春季大会】**  
優勝:若宮カグラーズ 準優勝:峰ギンザース
- 【夏季大会】**  
優勝:和田マリナーズ 準優勝:若宮カグラーズ
- 【秋季大会】**  
優勝:和田マリナーズ 準優勝:花水流レイカーズ

- 【個人成績】**
- 【投手部門】**  
○最多勝:薄田春樹(若宮カグラーズ) 5勝2敗  
○最多奪三振:薄田春樹(若宮カグラーズ) 55奪三振
- 【打者部門】**  
○打点王:孝峰辰也(峰ギンザース) 7打点  
○打率王:橋口孝幸(和田マリナーズ) 15打数9安打 6割0分0厘  
○本塁打王:孝峰辰也(峰ギンザース) 2本塁打

## 平成24年度 美郷町軟式野球連盟西郷支部 個人成績表

打率

| チーム名     | 選手名   | 打点 |
|----------|-------|----|
| 峰ギンザース   | 孝峰 辰也 | 7  |
| 若宮カグラーズ  | 薄田 春樹 | 5  |
| 若宮カグラーズ  | 田常 浩二 | 5  |
| 花水流レイカーズ | 徳田 恭平 | 4  |
| レッドソックス  | 田村 一平 | 4  |
| 和田マリナーズ  | 戸高 信一 | 4  |
| 峰ギンザース   | 田村 裕太 | 4  |
| 峰ギンザース   | 森川 長  | 4  |
| 花水流レイカーズ | 小村 英司 | 4  |
| 花水流レイカーズ | 藤田晋太郎 | 4  |

打点

| チーム名     | 選手名   | 打数 | 安打数 | 打率     |
|----------|-------|----|-----|--------|
| 和田マリナーズ  | 橋口 孝幸 | 15 | 9   | 0.6000 |
| 花水流レイカーズ | 川村 裕貴 | 15 | 7   | 0.4670 |
| 花水流レイカーズ | 本田 耕一 | 13 | 6   | 0.4620 |
| 若宮カグラーズ  | 薄田 春樹 | 19 | 8   | 0.4211 |
| 和田マリナーズ  | 矢口 正  | 12 | 5   | 0.4167 |
| 峰ギンザース   | 孝峰 辰也 | 17 | 7   | 0.4118 |
| レッドソックス  | 大野 英樹 | 15 | 6   | 0.4000 |
| アストロ     | 甲田 伊直 | 13 | 5   | 0.3846 |
| アストロ     | 藤本 真士 | 13 | 5   | 0.3846 |
| 若宮カグラーズ  | 今田 靖二 | 15 | 5   | 0.3333 |
| レッドソックス  | 田村 勝幸 | 12 | 4   | 0.3333 |
| アストロ     | 山澤 宏伸 | 12 | 4   | 0.3333 |
| 若宮カグラーズ  | 井上 智文 | 12 | 4   | 0.3333 |



南郷朝霧会(中谷隆徳会長)は昨年12月24日(月)に、南郷温泉下のふれあい広場及び南郷総合グラウンド内観客席の整地作業を、会員会社から各1〜2名参加してボランティアで行いました。これは、猪により掘り起こされ荒れた芝生面等を整地し、それによって利用者の利便性向上と環境美化を図りたいとの考えから行ったものです。南郷朝霧会で、年2回程度、こういった活動を行っています。

## 南郷朝霧会 ボランティア活動

# 第84回 西郷区 ミニバレーボール大会 開催 50代とんとんチーム3連覇・60代和田ミニ2連覇優勝

第84回西郷区ミニバレーボール大会が1月20日(日)北郷区総合交流センターで開催されました。今回は、50代が8チーム(41名)、60代が5チーム(24名)と今年度計画の4回の大会では、一番少ない参加チーム数でした。試合は50代を2コートに分け、各コートから勝ち上がりチームで決勝戦を行いました。その結果、A・Bコート共にとんとんチームが勝ち上がり決勝戦を行いました。日頃、同じコートで練習をしていても、決勝戦まで勝ち上がると仲間意識など忘れて 真剣勝負で大変見所のある決勝戦でした。どちらが勝ってもとんとんチームの優勝でした。又、60代は、5チームを1コートで総当たり戦として、熱戦続きの中、珍プレーや好プレーを繰り広げていました。結果、和田ミニチームが4勝0敗で前回到りに続き2度目の優勝を致しました。……おめでと御座います。



50代 とんとんCチーム 60代 和田ミニチーム  
黒木秀明 甲斐年子 三股 進 中村米子  
富井祥博 藤田美穂 富井敏郎 三股ふくえ

今回の84回大会で平成24年度の4大会の試合が全て終了しました。各団体の理事をはじめメンバーの皆様、ご協力有り難う御座いました。25年度4月から楽しくミニバレーで健康づくりをやりましょう。ミニバレーがやりたい人は、いつでも受付致します。近くの協会員に問い合わせて下さい。

## 今回(84回大会)の試合結果は次のとおりでした

- 50代 優勝 とんとんCチーム 準優勝 とんとんBチーム
- 60代 優勝 和田ミニチーム 準優勝 田代愛好会Aチーム

- 【各部門毎の結果】**
- 小学3・4年生の部  
優勝 東 剛志 (4年生)  
準優勝 松井 悠 (3年生)  
第三位 中野結奈 (3年生)
- 小学5・6年生の部  
優勝 石井晃宜 (6年生)  
準優勝 東 昌志 (6年生)  
第三位 東 菜末 (6年生)
- 中学1・2年生の部  
優勝 甲斐ふかみ (1年生)  
準優勝 石井紋奈 (2年生)  
第三位 松田七有子 (1年生)

郷土の歌人「小野葉桜」の顕彰と日本古来のかるた遊びを通じて短歌に親しみつつ豊かな表現力を培うことを目的として、西郷区小中学生による新春葉桜かるた大会が1月7日に西郷農村環境改善センターで開催されました。開会式では、西郷中2年生の川口美弥佳さんが、郷土の歌人小野葉桜と歌を誇りに思い、一生懸命頑張ります。と誓いの言葉を述べました。大会は、田代小3年生以上と西郷中1・2年生の100名が競技者として、中学3年生22名が審判と詠み手として参加しました。競技は3部門に分かれトーナメント方式で行なわれ、子ども達は読み手の声が響く中、緊張感の漂う熱い戦いを繰り広げました。



## 第19回 新春葉桜かるた大会



**宇納間地蔵尊大祭**

日時：平成25年3月4日(月)～6日(水)  
場所：北郷区全長寺周辺

※大祭期間中、交通規制が行われますので、詳細についてはお問合せ下さい。

問合せ先：北郷支所企画情報課  
☎0982-62-6201

## 美郷町林業後継者育英資金貸与事業のお知らせ

美郷町では町内に住所を有する森林所有者及び林業就業者の子弟で、県内の高等学校に在学し将来林業への就労を目指すものに対し、育成資金を貸与しています。希望される方は次の事項に注意し申込みを行って下さい。

### 対象者

美郷町内に居住する者の子供等で、県内の高等学校に進学する生徒及び現在在学中の生徒を対象とします。(県外高等学校在学者については知事が特に認める場合に対象とします。)

### 貸与額

貸与額は月額とし次のとおりです。  
① 自宅通学者 15,000円 ② 自宅外通学者(下宿等) 20,000円又は25,000円 (選択制)

### 貸与決定

貸与を希望する場合は、貸与申請書に必要書類を添えて町長に提出していただきます。なお、貸与者の決定は審査の上決定し保護者へ通知されます。

### 利息

貸与利息は無利子です。

### 返還猶予

育英資金の貸与を受けたものは、高等学校卒業後、2年間(引き続き大学等に進学したものは、大学等を卒業後2年間)返還が猶予されます。

### 免除

育英資金の貸与を受けたものが、林業に就業したときは、その期間によって返還免除が適用されます。(「林業就業」とは、自営林業、自営農林業、林業公社、森林組合、県森林組合連合会、造林業、素材生産業等林業事業体の製材業、プレカット業等木材加工業及び素材市場など関連産業に就労した期間が、半年を超える状態をいいます。)

### 返還期間及び年返還額

| 貸与期間 | 返還期間 | 返 還 額 / 年          |                                   | 備考(返還方法)           |
|------|------|--------------------|-----------------------------------|--------------------|
| 1年   | 3年   | (自宅通学者)<br>60,000円 | (自宅外通学者)<br>80,000円<br>又は100,000円 | 月賦・年賦又は半年賦一括返済の申出可 |
| 2年   | 6年   |                    |                                   |                    |
| 3年   | 9年   |                    |                                   |                    |

**申込方法** お近くの役場「支所」の林業振興課まで電話で申し込んで下さい。

## ランナーへのご声援をお願いします

「第16回ロードレースin百済の里」が3月3日(日)「南郷茶屋」駐車場特設会場を発着点として開催されます。今年も町内外から約700名のランナーがエントリーされており、早春の百済路をさわやかに駆け抜けます。

沿道の皆様の声援がランナーの大きな励みになります。当日は多数の皆様のご声援をよろしくお願い致します。

### ○スタート時間

一般男女 ハーフマラソン 午前10:00  
小学生男女(高学年)2km 午前10:05  
中学生男女3km 午前10:10  
小学生男女(低学年)2km 午前10:35  
一般男女5km 午前10:40

### ○ハーフマラソン先頭通過見込時刻

鬼神野 入田橋 午前10:10頃  
鬼神野 市谷の折返し地点 午前10:25頃  
神門 恋人の丘登り口 午前10:45頃  
神門 渡場瀬橋 午前11:00頃  
南郷茶屋駐車場ゴール 午前11:12頃

※ロードレース大会開催に伴い、以下の交通規制を行いますので、ご協力をお願い致します。

- 国道388号線 神門 伊久良原～鬼神野 市谷 3月3日(日) 午前10:00～午前11:30 4t車以上通行止め
- 町道3路線(仮屋線、吾味～下仮屋線、神門橋～こもろ橋線) 3月3日(日) 午前10:00～午後1:30 通行止め
- 町道1路線(長堀～小路前田線)のみ準備の都合上、前日から一部規制 3月2日(土) 午後1:00～会場周辺のみ一部通行止めとします。現地でご確認下さい。

### 桜ほうさら

宮部 みゆき 著

父の汚名をそそぎたい。真相究明のため江戸へ出てきた笙之介は...。桜がご縁でめぐり逢った人々との切なくも温かい青春時代小説。

### 絵本 富士山うたごよみ

俵 万智 著

感性豊かな現代的短歌と斬新で色彩豊かな富士山の絵が見事にマッチ!日本人の心の琴線に触れてしまう煌きの一冊。

|       | 電話      | 休館日  | 開館時間                  | 種類 | 書名                      | 著者名等           |
|-------|---------|------|-----------------------|----|-------------------------|----------------|
| 南郷図書館 | 59-1605 | 月 祝日 | 9:30～18:00 ※土・日 17:00 | 一般 | 何者                      | 朝井 リョウ         |
|       |         |      |                       | 一般 | 死ぬ瞬間の5つの後悔              | プロニー・ウェア       |
|       |         |      |                       | 一般 | 写真                      | 谷川 俊太郎         |
|       |         |      |                       | YA | ヤング・シャーロック・ホームズ2 赤い吸血ヒル | アンドリュウ・レーン     |
|       |         |      |                       | 児童 | ライジング父サン                | くすのき しげのり      |
|       |         |      |                       | 絵本 | おじいさんのしごと               | 山西 ゲンイチ        |
| 西郷図書館 | 66-2636 | 月 祝日 | 9:30～18:00 ※土・日 17:00 | 一般 | 人生はロングラン 私の履歴書          | 森 光子           |
|       |         |      |                       | 一般 | エンジェルフライト               | 佐々 涼子          |
|       |         |      |                       | 一般 | シルバー川柳                  | (社)全国有料老人ホーム協会 |
|       |         |      |                       | YA | 刑事の子                    | 宮部 みゆき         |
|       |         |      |                       | 児童 | モンスター一家のモン太くん           | 土屋 富士夫         |
|       |         |      |                       | 絵本 | おまかせコックさん               | 竹下 文子          |
| 北郷図書館 | 62-6205 | 月 祝日 | 8:30～17:15            | 一般 | 一路                      | 浅田 次郎          |
|       |         |      |                       | 一般 | 輝天炎上                    | 海堂 尊           |
|       |         |      |                       | 一般 | にっぽん全国 百年食堂             | 椎名 誠           |
|       |         |      |                       | YA | モナミは宇宙を終わらせる?           | はやみね かおる       |
|       |         |      |                       | 児童 | 新種発見! こびと大研究            | なばた としたか       |
|       |         |      |                       | 絵本 | おひなさまのいえ                | ねぎし れいこ        |

※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

今月は北郷図書館からオススメの2冊を紹介いたします。

## みやざき農業実践塾塾生募集について

宮崎県で新たに農業を始めようとする方を対象に、宮崎県立農業大学の施設等を活用しながら農業の担い手として必要な知識・技術を実践的に習得する塾生を募集しています。

●**研修コース名** 経営実践コース(長期:1年間 中期:半年間)

●**研修内容**

1年間又は半年間、宮崎県農業大学のほ場等を活用して、就農に必要な野菜栽培についての実践的な知識や技術を習得する。

●**研修の対象者**

新たに農業を始める者で、研修終了後は宮崎県内で就農を目指す、健康で長期間の研修を続けられる意欲と体力を有する者(概ね20名募集)

●**研修日程**

○**長期研修(1年間)** 平成25年7月1日(月)から平成26年6月13日(金)まで

○**中期研修(半年間)** 平成25年7月1日(月)から平成26年1月17日(金)まで

●**入塾申込手続き等**

入塾申込書、研修希望内容書(就農希望市町村の意見書添付)、写真(3×2.4cm)を、宮崎県立農業大学へ提出してください。

●**入塾申込書等受付期間** 平成25年3月1日(金)から5月10日(金)まで

●**研修費用**

○**長期研修** 年額:48,000円(月額:4,000円) ○**中期研修** 年額:24,000円(月額:4,000円)

●**入塾の許可** 提出書類の審査及び本人との面接により適当と認められる者に入塾を許可します。

●**申込先**

宮崎県立農業大学農業総合研修センター

〒884-0005 宮崎県児湯郡高鍋町大字持田5733 ☎0983-23-7447

また、研修費用や就農後の費用については、国の助成制度がございます。美郷町に住所を有し、研修終了後は美郷町で就農を希望される方については、国の助成に上乗せする制度や町独自の助成制度もございますので、助成等詳細については、美郷町役場農業振興課までお問い合わせ下さい。

●**問合せ先** 美郷町役場 農業振興課 ☎0982-66-3605



## 70歳から74歳までの国保加入者の方へ 保険証切替のお知らせ

70歳～74歳までの国保加入者(現役並み所得者を除く)の窓口1割負担は、平成25年3月までの期限付となっていました。制度改正により平成25年4月以降も当面継続されることとなりました。

現在お持ちの保険証が「一部負担の割合2割(平成25年3月末までは1割)」という表記になっており、保険証を切り替える必要があります。

対象者の皆さまには、以下の期間に保険証を送付いたしますので、古い保険証は最寄の役場町民生活課までご返却いただくか、はさみ等で裁断し処分されますようお願いいたします。

《今回の切替対象者》 70歳から74歳までの国保加入者の方(現役並み所得者を除く)

《交付方法》 対象者の方へ郵による交付です。

《送付期間》 3月下旬(予定)

《お問合せ》 役場町民生活課 ☎0982-66-3604

## 美郷町育英奨学金の貸与を受けた方へ 美郷町育英奨学金には定住による 返還免除制度があります!

美郷町では、過疎からの脱却を図り、活力ある町にしていくため、若者定住促進の政策の一環として美郷町育英奨学金の定住による返還免除の制度を実施しております。

●**申請ができる方**

○美郷町になって奨学金の貸与決定を受けた方で、※1

○現在美郷町に居住しており、※2

○奨学金返還の滞納がない※3 方が対象となります。ただし、美郷町職員(臨時職員を除く)は対象外となります。

●**定住の期間について**

奨学金の貸与を受けた場合、その償還期間は貸与を受けた期間の2倍の期間になります。※4 その返還期間の満了日の次の4月1日現在で定住調査を行います。その時までが定住期間となります。

●**免除額について**

申請の日以降に返還する予定の金額が対象となります。その返還免除が確定する返還期間の満了日の次の4月1日現在までは、返還が猶予されます。

●**申請について**

申請は随時受け付けております。申請をした日からの制度適用および、返還猶予となります。

●**定住の期間中に町外へ転出した場合**

定住の期間中(奨学金の返還を猶予されている期間中)に町外に転出された場合は、今まで返還猶予を受けていた額も含めて奨学金を返還していただくこととなります。あらかじめご了承ください。

●**問い合わせ、申請先**

定住期間や、免除額など個々によって様々なケースがありますので、詳しい事は教育委員会教育課奨学金担当までお問い合わせください。

教育委員会 教育課 奨学金担当

〒883-1101 美郷町西郷区田代1870番地(西郷ニューホープセンター内)

☎66-3608 FAX 66-2131

※1 旧村の条例の下で貸与決定を受けた方は適用されません。

※2 住民票が美郷町にあり、居住の実態がある場合となります。その際、町外にお勤めされても構いません。

※3 申請してからの制度適用となりますので、申請をした日の先月分までの奨学金については滞納がない事が条件となります。

※4 例えば高校3年間の貸与を受けた場合は、その2倍の期間(6年間)が償還期間となります。ただし、貸与を受けた期間が長くても、償還期間は最長12年となります。

軽自動車税は、4月1日現在の軽自動車(原動機付自転車・小型特殊自動車・軽4輪など)の所有者に課税されます。廃車・登録の手続きは、お早めにお願います。登録・廃車の手続きは、車両

○軽自動車税の減免について

平成24年分 所得税確定申告 住民税申告は、3月15日(金) までです。

○申告は、お済みですか

税務だより

の種類によって、手続き窓口が異なります。詳しくは、役場財務課へお問い合わせください。

○町税の口座振替について

人町では、平成25年度から、納税組合による納税を廃止します。町税は、納付書を個人へ送付し、個人で納付していただくこととなります。そこで町では、口座振替による納税を推進しております。口座振替にすると、指定口座へ入金していただければ、わざわざ金融機関へ納付に行かなくてもよいことや、納付忘れを防ぐことができます。

ただし、振替ができる金融機関は、日向農協とゆうちょ銀行(郵便局)に限られますので、ご注意ください。

口座振替にするためには、「口座振替依頼書」を金融機関へ提出していただかなければなりません。依頼書は役場財務課にあります。

財務課 税務係 ☎66-3602

消すまでは 出ない行かない 離れない 春季火災予防運動 3月1日~7日

火災が発生しやすい季節です。町民の皆さんも火災予防に努め、火の元には十分注意して、大切な生命や財産を火災から守りましょう。

住宅防火 命を守る7つのポイント(3つの習慣・4つの対策)

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
○ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
○寝具、衣類及びカーテンからの出火を防ぐために、防災品を使用する。
○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



電池交換をお願いします!

ご家庭に設置しています本町の防災無線受信機について、電池がなくなると赤色のランプが点滅し警告音(ブップッ...)が鳴ります。このような場合は、機器の故障ではありませんので、電池交換 単2又は単3電池 をお願いします。防災無線受信機について、ご不明な点がございましたら、役場総務課までお問い合わせ下さい。

総務課・本所 ☎66-3601・南郷支所 ☎59-1601・北郷支所 ☎62-6201

美郷町高校生スクールバス及び路線バス 利用高校生遠距離通学補助金について

美郷町内からスクールバス及び路線バスを利用して通学している高校生の保護者に対して、自宅から停留所までの距離に応じた補助金が支給されます。詳細は下記のとおりですので該当される方は忘れず申請してください。前回申請された方につきましても、補助の期間が異なるため申請が必要となります。



- 補助の期間 12月~3月
●補助の条件 生徒が月10日以上の日数でバスを利用した場合 ※保護者が生徒を自宅から高校まで送迎している場合でも補助対象となる場合があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

●補助金額

Table with 4 columns: 自宅から停留所までの距離, 月補助額(円), 自宅から停留所までの距離, 月補助額(円). Rows show distance ranges and corresponding subsidy amounts (e.g., 2km以上 5km未満: 2,000).

- 書類配布及び申請期間 平成25年3月4日(月)~3月22日(金)
●書類配布場所及び申請場所 教育委員会本所及び各支所 ※現在、高校生スクールバスを利用している生徒に対しては、運転手を通じて配付します。
●詳しい内容のお問合せ先 教育委員会本所 ☎66-3608

より便利に! より使いやすく! 「北郷・西郷ふくしコミュニティバス」がリニューアルします

平成25年4月1日から、新しいルートの追加と、利用者の皆様のご要望にお応えし時間を遅らせるなど、「北郷・西郷ふくしコミュニティバス」がより使いやすく、より便利になります。もちろん、日向方面への乗り継ぎもできます。

主な変更点は、次のとおりです。

【北郷区】

- 小黒木・秋元ルート => 小黒木・黒木・桃野尾・秋元
○長野・坂元ルート => 朝便の時間を遅らせる。
○清川・八重ルート => 清川・八重・椎野・七郎ヶ平ルート(清川を定時路線に)
○尾平・小原・黒原ルートの新設(入下神社・入下本村・小原・椿原を経由)

【西郷区】

- 八峡・若宮ルート => 上、下八峡・若宮ルート(朝便の時間を遅らせる)
○日平・仮迫ルート => 日平・上野原ルート(朝便の時間を遅らせる)
○中尾・立石ルート => 中尾・立石・谷内ルート
○西の八峡・仮迫ルートの新設(棕原を経由)

※詳しくは、全世帯(北郷・西郷区)に配布される「時刻表」・「チラシ」をご覧ください。 ※ご不明な点は、役場企画情報課 ☎66-3603へお問い合わせください。



バス停も新設します。(このバス停が目印です。)



②住居手当

| 区 分   | 美 郷 町 (国と同じ) |  |
|-------|--------------|--|
|       | 手当月額         |  |
| 借家・借間 | 最高27,000円    |  |

③通勤手当

| 区 分     | 美 郷 町 (国と同じ)      |  |
|---------|-------------------|--|
|         | 手当月額              |  |
| 交通機関利用者 | 運賃相当額 (最高55,000円) |  |
| 交通用具利用者 | 2,000円～24,500円    |  |

(注) 片道2km以上の者が支給対象です。

④時間外勤務手当

| 区 分   | 美 郷 町 (国と同じ) |                |                                |
|-------|--------------|----------------|--------------------------------|
|       | 右記以外         | 午後10時～<br>午前5時 | 算出方法                           |
| 勤 務 日 | 125/100      | 150/100        | 給料月額×12×支給割合<br>1週間あたりの勤務時間×52 |
| 週 休 日 | 135/100      | 160/100        |                                |

⑤特殊勤務手当

| 手当の名称      | 主な支給対象職員  | 主な支給対象業務   | 左記職員に対する<br>支給単価          |
|------------|---|--|---------------------------|
| 感染症防疫作業手当  | 感染症患者等に接する業務や<br>感染症菌の付着した物件等の<br>処理作業に従事した職員                             | 感染症患者等に接する業務、<br>感染症菌の付着した物件等の<br>処理作業業務                   | 日額230円                    |
| 害虫防除作業手当   | 特定薬物を使用して農作物等<br>の害虫防除に従事した職員   | 特定薬物を使用する農作物等<br>の害虫防除業務                                   | 日額230円                    |
| 家畜診療手当     | 獣医師   | 家畜診療業務   | 月額200,000円                |
| 救急業務手当     | 救急業務に従事した職員   | 救急業務   | 1回・昼間1,500円、<br>夜間3,000円  |
| 精神保健関係業務手当 | 精神保健及び精神障害者福祉<br>に関する法律に基づく診察業<br>務、診察立会業務、精神障害<br>者を移送、相談指導業務に従<br>事した職員 | 精神保健及び精神障害者福祉<br>に関する法律に基づく診察、<br>診察立会、精神障害者の移<br>送、相談指導業務 | 日額230円                    |
| 医師手当       | 医師  | 診療業務   | 給料月額×1.7以内                |
| 放射線取扱手当    | 診療放射線技師   | 放射線取扱業務  | 給料月額×0.08 (上限<br>33,000円) |
| 臨床検査手当     | 臨床検査士   | 臨床検査業務   | 月額8,000円                  |
| 医療業務手当     | 医師・診療放射線技師・臨床検<br>査士・事務職以外の病院及び<br>診療所職員                                  | 医療業務   | 月額3,000円                  |
| 看護手当       | 看護師   | 深夜看護業務   | 1回6,800円～2,000円           |

⑥期末・勤勉手当

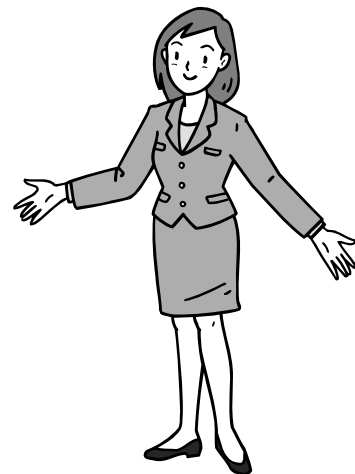
| 区 分      | 美郷町 (国と同じ)          |         |
|----------|---------------------|---------|
|          | 期末手当                | 勤勉手当    |
| 6月期      | 1.225月分             | 0.675月分 |
| 12月期     | 1.375月分             | 0.675月分 |
| 計        | 2.600月分             | 1.35月分  |
| その他の加算措置 | 職制上の段階、職務の級等による加算措置 |         |

⑦退職手当

| 区 分   | 美郷町 (国と同じ) |         |
|-------|------------|---------|
|       | 自己都合       | 勸奨・定年   |
| 勤続20年 | 23.50月分    | 30.55月分 |
| 勤続25年 | 33.50月分    | 41.34月分 |
| 勤続35年 | 47.50月分    | 59.28月分 |
| 最高限度額 | 59.28月分    | 59.28月分 |

(7) 特別職の職員等の給与・報酬の状況

| 区 分 | 給料・報酬   | 期末手当   |        |       |
|-----|---------|--------|--------|-------|
|     |         | 6月期    | 12月期   | 計     |
| 町 長 | 687,000 | 1.425月 | 1.525月 | 2.95月 |
| 副町長 | 590,000 |        |        |       |
| 教育長 | 553,000 |        |        |       |
| 議 長 | 289,000 | 1.425月 | 1.525月 | 2.95月 |
| 副議長 | 217,000 |        |        |       |
| 議 員 | 202,000 |        |        |       |



# 町職員の給与などを公表します

町職員の給与は、国家公務員の給与などを参考にしながら、町議会の審議を経て条例等で定められています。平成24年4月1日現在の町職員の給与などの状況についてお知らせします。

(1) 人件費の状況 (普通会計決算)

| 区 分  | 住民基本台帳人口<br>H24. 3. 31 | 歳 出 額<br>(A) 千円 | 人 件 費<br>(B) 千円 | 人件費率<br>(B/A) % |
|------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 23年度 | 6,386人                 | 8,400,008千円     | 1,442,894千円     | 17.2 %          |

(注) 人件費には、特別職給与・議員及び各種委員報酬・共済負担金・退職手当負担金等を含みます。

(2) 職員給与費の状況 (普通会計予算)

| 区 分  | 職員数<br>(A) | 給 与 費 千円 |         |         |         | 一人当たり給与費<br>(B/A) 千円 |
|------|------------|----------|---------|---------|---------|----------------------|
|      |            | 給 料      | 職 員 手 当 | 期末・勤勉手当 | 計 (B)   |                      |
| 23年度 | 152人       | 651,142  | 83,245  | 243,956 | 978,343 | 6,192                |

- (注) 1 特別職を除きます。
- 2 職員手当には、退職手当を含みません。
- 3 給与費は、平成23年度当初予算に計上された額です。

(3) 職員の平均給料月額、平均年齢の状況

| 区 分   | 一 般 行 政 職 |       |
|-------|-----------|-------|
|       | 平均給与月額    | 平均年齢  |
| 美 郷 町 | 327,800円  | 43.4歳 |

美郷町のラスパイレス指数・・・94.9  
 (注1) ラスパイレス指数とは、地方公共団体の一般行政職の職員の平均給料額を学歴別・経験年数別構成が国と同一であると仮定して算出し、その数値を国の平均給料額を100として算出した指数です。但し、本町の行政職給与表は6級までなので、同表7級以上が適用される国家公務員は比較の対象となっていません(国の給与表は11級まで)。  
 (注2) 「国家公務員の給与の改定及び臨時特例に関する法律」に基づき削減された国家公務員の給与と比較した場合のラスパイレスは102.8である。

(4) 職員の初任給の状況

| 区 分   | 美 郷 町 (国と同じ) |          |
|-------|--------------|----------|
| 一般行政職 | 大学卒          | 172,200円 |
|       | 高校卒          | 140,100円 |

(5) 一般行政職の級別職員数の状況

| 区 分 | 標準的な職務内容   | 人 数<br>(人) | 構 成 比<br>(%) | 1年前の<br>構成比(%) |
|-----|------------|------------|--------------|----------------|
| 1 級 | 主事・技師      | 9          | 7.0          | 7.6            |
| 2 級 | 主任主事・主任技師  | 12         | 9.4          | 6.9            |
| 3 級 | 主査         | 16         | 12.5         | 16.8           |
| 4 級 | 課長補佐・主幹    | 73         | 57.0         | 51.5           |
| 5 級 | 課長・事務局長・参事 | 6          | 4.7          | 5.4            |
| 6 級 | 課長・事務局長・参事 | 12         | 9.4          | 12.2           |
| 計   |            | 128        | 100.0        | 100.0          |

(6) 職員手当の状況

①扶養手当

| 区 分         | 美郷町     |                                     |
|-------------|---------|-------------------------------------|
|             | 手当月額    | 備 考                                 |
| 配 偶 者       | 13,000円 |                                     |
| 配偶者以外の扶養親族  | 各6,500円 | 配偶者がいない者で扶養親族がある場合、うち1人については11,000円 |
| 16～22歳の子の加算 | 各5,000円 |                                     |

# みさとヘルスチャレンジ大作戦! 2012 結果報告

平成24年10月・11月に実施しました「みさとヘルスチャレンジ大作戦!2012」の結果をお知らせ致します。今年度は214名の方に参加していただきました。

この中から、豪華賞品の当たる抽選会は、平成25年2月14日に「みさとヘルスチャレンジ大作戦!作業部会」の中で、厳正な抽選を行った上、下記の方々に決定しましたのでお知らせ致します。おめでとうございます。また、全員に参加賞を後日お届け致します。

## 1万円商品券・・3名

|   |         |     |
|---|---------|-----|
| 1 | 長田 利光   | 北郷区 |
| 2 | 林田 幸雄   | 西郷区 |
| 3 | 下之坊 イツ子 | 南郷区 |

## 5千円商品券・・6名

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| 1 | 植田 房江 | 北郷区 |
| 2 | 鎌倉 克之 | 北郷区 |
| 3 | 前田 直  | 西郷区 |
| 4 | 杉本 寛義 | 西郷区 |
| 5 | 宗石 節子 | 南郷区 |
| 6 | 木原 啓雄 | 南郷区 |

## 2千円商品券・・10名

|    |        |     |
|----|--------|-----|
| 1  | 真田 妙子  | 北郷区 |
| 2  | 中田 年廣  | 北郷区 |
| 3  | 佐藤 照代  | 北郷区 |
| 4  | 奈須 義廣  | 西郷区 |
| 5  | 甲斐 キミ子 | 西郷区 |
| 6  | 黒田 儀明  | 西郷区 |
| 7  | 中武 三枝子 | 西郷区 |
| 8  | 竹田 久信  | 南郷区 |
| 9  | 木原 ミツエ | 南郷区 |
| 10 | 黒田 村子  | 南郷区 |



## 妊娠初期の女性が感染すると赤ちゃんに障がいが残ることがある「風疹」が流行しています。 先天性風疹症候群



風疹が関東や近畿地方で流行していますが宮崎県でも先日、40代の男性が風疹に罹患しました。風疹は赤い発疹や発熱、リンパ節が腫れるといった症状がでます。子どもの場合は比較的軽い症状で済みますが大人は関節痛がひどくなり1週間以上寝込むこともあります。また、妊娠12週頃までの妊婦が風疹になると、胎児にも感染し、難聴や白内障、心身の発達の遅れなどの障がいがある先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。

風疹患者の中心は成人男性で、特に20～40代の男性は学校で風疹の予防接種がなかった人が多く、20代と30代で患者数の6割を占めています。接種歴や罹患歴が分からない人は風疹の予防接種を受けることをお勧めします。

妊娠中は予防接種はできませんので妊娠を希望する女性や妊婦のいる夫、同居する家族は抗体検査を受け、抗体が低い場合は予防接種をします。ただし女性は、接種後2ヶ月間は避妊をする必要があります。

料金は医療機関によって異なりますが6～8千円程度です。予防接種を受けることで妊娠中に風疹にかかることを予防し、または妊婦以外の方が妊婦などに風疹をうつすことを予防できます。

子ども達は、無料で受けられる接種期間内に早めに接種を受けるようにしましょう。

## 日向警察署が移転します

日向警察署庁舎が、3月3日正午からJR日向市駅東側の国道10号線沿いへ移転する予定です。これまで、57年目の日本一古い庁舎でしたが、これからは日本一新しい警察署となります。

また、免許更新手続きを行っている「交通安全協会」も警察署とともに新庁舎の敷地内に移転します。

(警察署新庁舎の住所)宮崎県日向市鶴町2丁目1番13号



## 日向市・東臼杵郡障がい者自立支援協議会主催 講演会「障がいと人権」を開催します!

日向市・東臼杵郡障がい者自立支援協議会は、障がいを持たれた方が「地域で、その人らしい生活ができる」よう関係者が集まり、地域課題を共有・整理し住みやすい地域を作ることを目的として活動しています。

今回、この協議会主催の講演会を下記日程で開催します。  
皆さんの身近にある問題について、この機会にぜひ学んでみませんか?

- ◎日 時 3月7日(木) 午前10時から正午まで
- ◎会 場 日向市中央公民館
- ◎講 師 愛知淑徳大学 教授 谷口明広氏
- ◎参 加 料 無料
- ◎販 売 日向・入郷地域の福祉事業所による物品販売があります
- ◎問 合 せ 日向市・東臼杵郡障がい者自立支援協議会事務局  
日向市障がい者センター あいとびあ ☎52-5434



## 太極拳してみませんか? ～サークル仲間募集します!～

平成24年1月から週に1回、北郷保健センター(和室)にて太極拳サークルを開催しています。講師はいませんが、いままで習ったことをみんなで確認しながら練習しています。一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。まったくしたことのない初心者でも大歓迎です。お友達を誘って、お気軽にご参加ください。

- 活動場所 北郷保健センター
- 活動曜日・時間 毎週火曜日 午前10時～11時  
(都合により変更があります)
- 参加費 無料
- 問合せ先 健康福祉課 北郷支所 ☎62-6202



「みさと健康川柳2012」へのご応募ありがとうございました。  
 応募総数215点の中から、厳正な審査の上、下記の作品が優秀作品に決まりました。  
 全て素晴らしい作品で、審査員一同選ぶのに、苦慮したところです。  
 応募いただきました皆さまに心より感謝申し上げます。  
 (入賞された方には賞品を後日お届けします。)

「みさと健康川柳2012」  
 優秀作品が決まりました!

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>健康は 自分の宝 家族愛</p> <p>西郷区 森田 秀夫 様</p> <p>西郷区 山田 満代 様</p> | <p>食べ放題 飲み放題 あなたのお力はアレ放題</p> <p>西郷区 奈須 陽子 様</p> | <p>ダイエット ビールの泡で 水の泡</p> <p>北郷区 佐藤 照代 様</p> | <p>ワイルドは ここにあるぜと 腹さすり</p> <p>南郷区 すこやか たもつ 様</p> |
|---|---|--|---|

赤ちゃんも 吸っていますよ その煙

もったいない! 積みり積もって マイ脂肪

西郷区 花(?)の二十五年生 様

後期高齢者医療被保険者証の更新時期です。

後期高齢者医療被保険者証(保険証)は、3月31日が有効期限となっており、4月1日からは新たな保険証が必要となります。  
 3月下旬に宮崎県後期高齢者医療広域連合より新しい保険証が送付されます。万が一、お手元に保険証が届かない場合や不明な点がございましたら、下記の問い合わせ先までご連絡下さい。  
 ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

- 【更新対象者】75歳以上の方
  - 【更新方法】宮崎県後期高齢者医療広域連合より加入者へ保険証が送付されます。
  - 【送付時期】3月下旬
  - 【古い保険証の処理方法】今お持ちの保険証は有効期限(平成25年3月31日)を過ぎた時点で、はさみ等で裁断し処分してください。
  - 【問い合わせ先】役場健康福祉課 西郷 ☎66-3610  
 北郷 ☎62-6202  
 町民生活課 南郷 ☎59-1602
- ※ 今回の更新対象は75歳以上の後期高齢者医療制度加入者のみです。

ロコモティブシンドローム  
 ってなに?



「ロコモティブシンドローム」…最近、テレビ等で耳にされたことはないですか?  
 日本語でいうと「運動機能症候群」といいます。「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織、運動器が衰えている、または衰え始めている状態で、略して「ロコモ」とも呼ばれています。  
 ロコモティブシンドロームの原因には様々なものがあげられますが、中でも3大要因として 脊柱管狭窄症 変形性膝関節症 骨粗鬆症 が位置づけられています。これらの病気をお持ちの方や疑いのある方は要注意です。

やってみよう! 7つのロコモチェック

- 片足で立ったまま靴下を履くことが出来ない
- 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 15分(約1km)ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の荷物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持って歩くのが困難
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

ひとつでも当てはまれば  
 予備軍です!

ロコモティブシンドロームの予防は?



ロコモティブシンドロームの予防は、やはり運動です。  
 スポーツに取り組んだり、自宅で簡単にできるロコモーショントレーニング(ロコトレ)もありますので、これからの日常生活に取り入れていってください。無理をせず、自分のペースで継続的にこなしていくことが大切です。



- ウォーキング ラジオ(テレビ)体操 ストレッチ 水泳

- ロコトレ1**  
 開眼片脚立ち…①台につかまる ②片足を床から浮く程度の低い位置まで上げた状態を1分間続ける(反対の足でも1分間行う) ③これを1日3回
- ロコトレ2**  
 スクワット……①息を吐きながらおしりを下げ、吸いながらゆっくり元の位置に戻す(様式トイレや椅子に座るイメージで) ②これを1回に5~6回、1日3回

## 糖尿病予防教室を開催しました。

美郷町食生活改善推進協議会は、1月23日(水)に南郷総合保健センターで「糖尿病予防教室」を開催し21名の参加をいただきました。

食生活を中心に生活習慣の見直しや改善によって肥満を解消し、血糖値を正常に保つことを目的に、なぜ糖尿病が怖いのか、適正体重維持、バランスのとれた腹八分の食事の講話やカレー粉や生姜、濃いだし汁を使って味付けにメリハリをつけ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。

後日、参加された方から「我が家は濃い味。あれから味噌汁を薄くしているよ。」の声をいただきました。機会があればこのような教室を開催していきますので、皆様のご参加をよろしくごお願い致します。



## ごま油、ごま、生姜の香りで薄味でもおいしい！ 昆布ときのこのさっと煮



### 材 料 (2人分)

かぶ……………100g 薄口醤油……………小さじ1/3  
かぶの葉……………30g 白ごま……………小さじ2/3  
赤ピーマン……………10g 赤唐辛子……………少々  
塩……………小さじ1/6 生姜……………少々  
ごま油……………小さじ1/3



- ① かぶはいちょう切りにし、赤ピーマンは薄く切り、サッとゆでて塩をふる。
- ② かぶの葉はゆでて2cm程の長さに切る。
- ③ 赤唐辛子は小口切り、生姜はみじん切りにする。
- ④ ごま油など調味料を混ぜ合わせ和える。

★かぶのかわりに、大根や胡瓜などでもよいです。  
椎茸や人参、ブロッコリー、インゲンなど季節の野菜を加えましょう。  
柚子の皮を加えると風味もよく薄味でもおいしくいただけます。

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 30kcal |
| たんぱく質 | 1.0g   |
| 脂質    | 1.6g   |
| 塩分    | 0.5g   |

## 3月 保健事業予定表

| 日      | 内 容                                       |
|--------|---|
| 南郷区 4月 | 日本脳炎/肺炎球菌予防接種 (受付15:30~ 南郷診療所)            |
| 15金    | 母子相談 (10:00~ 南郷保健センター)                    |
| 18月    | B C G/三混/四混予防接種 (受付15:30~南郷診療所)           |
| 22金    | 遊びの教室 (10:00~ 南郷保健センター)                   |
| 25月    | MR/ヒブワクチン/不活化ポリオワクチン予防接種 (受付15:30~ 南郷診療所) |
| 西郷区 6水 | 日本脳炎ワクチン予防接種 (14:45~ 西郷健康管理センター)          |
| 7木     | ヒブワクチン予防接種 (13:45~ 西郷健康管理センター)            |
| 12火    | B C G予防接種 (13:45~ 西郷健康管理センター)             |
| 13水    | 麻疹・風疹混合ワクチン予防接種 (13:45~ 西郷健康管理センター)       |
| 14木    | 小児用肺炎球菌予防接種 (13:45~ 西郷健康管理センター)           |
| 21木    | 三種・円種混合予防接種 (13:45~ 西郷健康管理センター)           |
| 26火    | 子宮頸がんワクチン予防接種 (14:45~ 西郷健康管理センター)         |
| 北郷区 7木 | うりぼうの広場 (10:00~12:00 北郷保健センター)            |
| 8金     | 幼児健診 (13:00~北郷保健センター)                     |

## 住民の声

検診受けてよかったなあ..



### 美郷町北郷区 70代・男性

今をさかのぼること十年前、検診で「肺ガンの恐れあり」と精密検査の必要があると指示されたが、県病院で検査を受けた結果、何もなくて安心した。

その時である50年間愛用し続けてた煙草をやめ、現在に至っている。その為か2年前の検診で、前立腺の精密検査を受けるよう指導があったが、「肺ガンの疑いの時と同じではないか...」と安易な考え方や、又「老齢になるとほとんどの人が前立腺が肥大する」と話を聞いており、大した事はないだろうと自己判断をしていた。

時は過ぎ、平成24年の検診で再び精密検査の指示があり、重い腰を上げて、泌尿科専門医師の診察を受けた。その結果、前立腺より10ヶ所の組織を採取、検査の結果6ヶ所よりガン細胞が見つかった。転移していないか県病院で骨の検査、黒木病院でCTによる検査。両方とも転移は認められずほっとしているが、初期のため手術を行い、細胞を取り除く事とした。

今になって、検診の重要性を認識し、反省しているところです。(平成25年1月)

## 平成25年度特定健診 がん検診希望調査の提出をお願いします

平成25年度の「特定健診・がん検診希望調査書」を対象の方に配付しています。同封の説明書を読んでいただき、3月19日(火)までに小組合長さん又は健康福祉課まで提出をお願いします。

町の実施する特定健診は国民健康保険の方が対象で、社会保険の方はそれぞれ加入している保険者から個別に案内があります。

がん検診については、加入している保険に関係なく町民で対象年齢の方であれば受診できますが、今回の希望調査での申込が必要です。

正確な対象者を把握するために、すでに病院や個人でがん検診を受けられた方もその旨、記入され提出下さい。ご記入いただいた内容は検診以外の用途には一切使用いたしません。ご協力をお願いします。

# MRT宮崎放送「わけもんGT」で 美郷町北郷区が紹介されました

12月18日(火)、MRT宮崎放送「わけもんGT」の取材に俳優の藤岡弘、さんと加藤沙知アナウンサーが美郷町北郷区に来町されました。

この日は宇納間地蔵尊、備長炭、尾平在住の福田さんのログハウス作業所、小黑木農家レストラン「味さと」、女性林研グループのほけない君作業所を見学されました。



ログハウスの魅力を語る福田さんと藤岡さん



宇納間地蔵尊でスピリチュアルに触れました



ほけない君にチャレンジ

当日はタイミングよく備長炭の窯出しが行われており、藤岡さんもキンキンと音をたて真っ赤に焼き上がった備長炭の釜出しを体験。伝統と先人の知恵、里に暮らす方々の話にじっくりと耳を傾けていらっしやいました。



備長炭の説明を受ける藤岡さん



窯出しを体験

お昼は小黑木農家レストラン「味さと」で田舎料理に舌鼓をうち、ほっこりとした笑顔を見せていました。

「日本人の原点はこの町のような故郷にある。私達は、今の生活や食文化を見直すことがこれからの日本の再建に繋がると思う」藤岡さんの田舎を愛する言葉に包まれた一日となりました。



小黑木農家レストラン「味さと」で田舎料理を堪能

※ この取材された模様は、1月と2月に2週にわたり放送されました。

## 美郷町の人口

|     |   | 前月    | 今月    | 増減  |
|-----|---|-------|-------|-----|
| 人口  | 男 | 2,829 | 2,825 | △ 4 |
|     | 女 | 3,098 | 3,094 | △ 4 |
|     | 計 | 5,927 | 5,919 | △ 8 |
| 世帯数 |   | 2,485 | 2,482 | △ 3 |

平成25年2月1日現在（現住人口による）

