

■平成 25年 7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/>



国道388号線「美郷トンネル」貫通

西郷区と南郷区を結ぶ国道388号線の「美郷トンネル」が貫通し、5月17日に貫通式が行われました。「美郷トンネル」は、1,338mのトンネルで平成28年3月の完成を目指しています。

故・松井徳一郎氏 旭日単光章受章



今年2月(去る2月17日)に逝去された故・松井徳一郎氏(西郷区田代)が旭日単光章を受章されました。松井氏は、昭和54年から平成7年までの4期16年の長きにわたり、旧西郷村議会議員として在職し、内、平成3年から平成7年までの4年間は、議長を歴任されました。長年にわたり地方自治の発展と円滑な議会運営にご尽力されたほか、自営業の旅館を営むと共に昭和51年から14年間にわたって西郷村商工会長を務めるなど、当地域の商工業の振興に大きく貢献されました。今回これらの功績が高く評価されたものです。

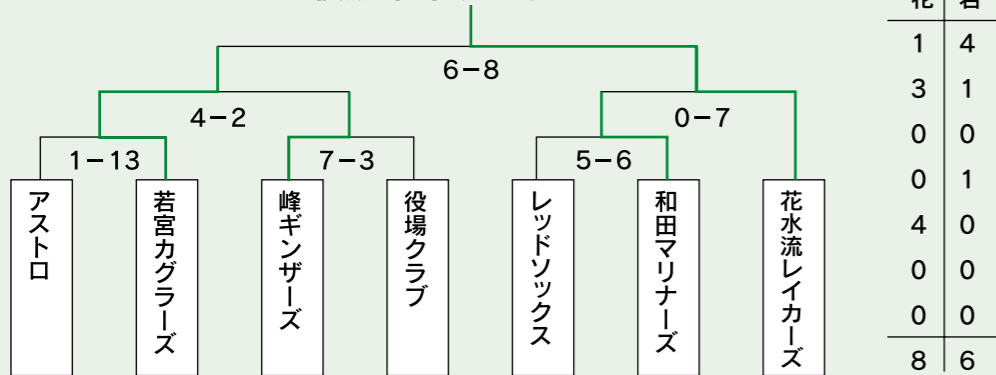
軟式野球連盟西郷支部

春季トーナメント大会 花水流レイカーズ優勝

7チーム参加のもと、春季トーナメント大会が4月15日から22日にかけて開催されました。決勝戦は連覇がかかる若宮カグラーズと準決勝をコールド勝ちし勢いに乗る花水流レイカーズの戦いとなりました。試合は1点を争う好ゲームとなりました。5回に4点をあげた花水流レイカーズが若宮カグラーズの反撃を断ち、十数年ぶりの優勝を勝ち取りました。特に3回からリリーフした花水流レイカーズ田中康夫投手の要所を抑える好投が光りました。



優勝:花水流レイカーズ



西郷区と南郷区を結ぶ国道388号線の美郷トンネルが貫通し、これを祝う貫通式が5月17日、町、県、施業者の関係者が出席して行われました。貫通式では、日向土木事務所、町・町議会、地元、施業者など関係者約160名の参加も盛大に執り行われました。式典ではまず貫通の儀が行われ、出席を代表して日向土木事務所長、菊田彦市町長、施業者一工区及び二工区代表者の4名による貫通発破のスイッチを押し、貫通を確認しました。菊田町長より、本トンネルの貫通は長年の町民の悲願であり、町発展の起爆剤



町長あいさつ

とあいさつし、続いて貫通点通し初めの儀や施業者皆さんの樽神輿、鏡開きなどが行われました。また、南郷区水清谷集落の皆様による「白太鼓」の演舞や西郷区、葉桜権現太鼓グループによる太鼓演奏が式典に花を添えました。国道388号線、美郷トンネルは、西郷区と南郷区を結ぶ延長1,338mのトンネルです。この区間は幅員が狭く、急勾配で急カーブが連続するなど、安全な走行の支障となっていました。このような問題を解消するため、平成24年8月から本格的な掘削工事が始まりました。今後は、舗装工事、照明・非常用設備、取り付け工事等が行われ、平成28年3月を目処に完成を目指しています。工事完了後には町役場本所と南郷支所が所要時間が10分短縮される他、緊急救急搬送や地域住民の利便性が図られ、町発展の起爆剤として期待されます。



貫通点通り初め



貫通点発破のスイッチ



鏡開き



施業者の皆様による樽神輿



「権現太鼓」による太鼓演奏



水清谷住民による「白太鼓」の演舞



貫通を祝う地域住民

町発展の大きな起爆剤として期待される 国道388号線「美郷トンネル」貫通

届け笑顔 南郷温泉チャリティーイベント

東日本大震災における被災地に向けて、私達にも何か出来る事をと、南郷温泉では毎年ゴールデンウィークにチャリティーイベントを行っています。今回は、義援金に協力してくれた方々の思いを直接被災地へ伝えるべく、支援物資を届けることになりました。宮城県山元町の震災復興計画の基本構想が、「キラリやまもとーみんなの希望と笑顔が輝く町」ということで、宮崎の山あいにある美郷町で生まれたどんタロしやんの笑顔と元気が、少しでも復興の助けになればとの思いから、どんタロぬいぐるみストラップを180個、山元町教育委員会へ送らせてもらいました。このストラップは山元町内にある小学校4校の1、2年生に渡される予定です。



百済の里南郷温泉春祭り開催

ゴールデンウィーク期間中の5月3日(金)と4日(土)の2日間、百済の里南郷温泉春祭りが百済の館周辺をメイン会場として開催されました。

3日(金)は、百済の館前で地元役員で構成されたナムサダンによるナムルノリの公演が行われました。また高鍋町「ひとつぎ会」による「禎嘉王」と「福智王」、「之伎野様」の演舞も行われ、来場された方は、力強い演舞と情感漂う優雅な身のこなしに見入っていました。

4日(土)には、韓国水原スウォンからナムルノリチーム「シミルレ」(韓国語で「永遠の友達」という意味です)が来町。本場韓国のナムルノリを披露し、観光客の方もリズムにあわせて手拍子をとりながら楽しんでいました。正倉院前では、日向市茶道連盟の協力による新緑のお茶会が開催され、4連休2日目とあって、さらに多くの観光客で賑わっていました。

このほか、韓国文化展示コ

ーナーでは、韓国の情報や風習の紹介などがあり、来場された方は興味深げに見入っていました。その他、百済王伝説紙芝居や韓国敷石(チョンドル)染め体験、チマチヨ(韓国着)の試着体験、チヂミや韓国物産品の販売などがあり、観光客の方は百済の里ならではの韓国文化を満喫していました。この他にも地元陶芸家による陶芸展、新茶まつりなどが開催され、賑わいをみせていました。

また、南郷温泉山霧では3日、5日の3日間、こだわりの湯や泉しゃん体験コーナー、ヨーヨー風船釣りゲーム、ポン菓子ふるまひなどが行われ、こちらも多くの入湯客が来場されていました。5日の最終日には、みやざき犬のひいくん、むつちゃん、かあくんが来館。南郷温泉のどんタロしやんと一緒にナムルノリを演奏し、来館していた子供連れの家族も、一緒に写真を撮ったり、楽器を演奏したりしながら交流を楽しんでいました。



ナムサダン



シミルレ



ひとつぎ会



どんタロしやんとみやざき犬



会場の様子



韓国文化展示コーナー



新緑のお茶会

十人十色やっちみろ会

私たちのパソコングループは、昨年の認知症に強い脳を作ろうと講演会に参加し、認知症に成る時期を遅らせるべく可能性を期待してパソコン教室に参加させて頂きました。健康管理のファシリテーターの方の指導の下にパソコンの操作を学び、私たちのミニコミ誌を2部作成しました。西郷病院の待合コーナーに展示させて頂き私たちの活動をアピールも出来ました。4ヶ月の教室で基礎を学び、これからは自主活動を求められ指導者の居ない私たちは、教育委員会をお願いして生涯教育の中に組み入れて頂き平成25年度、月2回の指導を受講できるようになり喜んで居る所です。今後学習を重ねてパソコンの活用を充実させようと考えています。

メンバーの心の声をピックアップしてみました

何でもやりたがり屋の私！困ったものですが残り少ない生涯をうーんと楽しみたいの
生涯をうーんと楽しみたいの、わかって TK

従来メカに弱い私が昨年全て白紙の状態です。脳トレパソコンに参加しました。ファシリテーターや諸先輩に支えられ楽しい刺激を感謝しています。エクセルに挑戦中です。楽しみながら続けたいと思っています。KS

認知症予防パソコン教室の事を知り是非参加したい思い、前回参加していた知人の紹介で【十人十色やっちみろ会】のメンバーの一員としてこのパソコン教室に通っています。勉強すればするほどパソコンに興味をわき、この教室が続く限り参加するつもりです。Y.O



広域情報

2013年 第30回日向ひょっこ夏祭り

今年30周年を迎える「日向ひょっこ夏祭り」は、毎年2,000人ほどの踊り手が全国から集まり、ひょうきんなお面を着け日向市街をねり歩くユニークな祭りです。踊り手の体をくねらせ踊る様子は、多くの観客の笑いを誘います。県の一村一祭にも選定されており、県内外から約70,000人の観客が訪れる日向市最大の祭りである「日向ひょっこ夏祭り」に、ぜひお越しください。



【前夜祭】平成25年8月2日(金) 18:00～ 小雨決行
【踊りパレード】平成25年8月3日(土) 12:00～ 小雨決行

【場 所】日向市駅前交流広場・中心市街地道路
【お問い合わせ】日向ひょっこ夏祭り実行委員会事務局(日向市観光協会内)
TEL 0982-55-0235 FAX 0982-55-1739

新茶祭り開催!

5月18日(土)に日向市グリーンソープ八菜館前で美郷町新茶祭りが開催されました。
今年には遅霜影響で、品質や出荷量が心配されましたが、各区9名の生産者が出品販売をされました。
当日は天候も良く、お茶の試飲や茶餅の振る舞い、抽選会などのイベントもあり会場は朝から大勢の来場者で賑わいました。
生産者も、管理には例年以上に苦労しただけに、会場の賑わいにはたいへん嬉しそうな表情を見せていました。



第26回うなま地蔵夏祭り

今年も「うなま地蔵夏祭り」が盛大に開催されます。夏の夜の楽しいひと時を、ぜひご家族でお楽しみください。

【開催日】8月3日(土) ※小雨決行 【会 場】北郷支所横すまいる広場

プログラム(案) ※平成25年6月3日現在	19:50～ レクダンス、盆踊り、北郷音頭総踊り
11:00～ 「天孫降臨ヒムカイザー」ショー	20:30～ 天翔獅子「獅子舞ショー」 獅子舞・エイサーのコラボレーション ステージ
14:00～ テント村オープン	
16:00～ オープニングセレモニー 北郷小:マーチング、黒木小:歌と踊り お楽しみステージイベント(内容調整中)	21:00～ 特殊花火 ※内容が変更になる場合があります
18:30～ 第5回エイサー交流祭みさと ※エイサーチーム(5団体による演舞)	

【お問合せ】同実行委員会(北郷商工会内) ☎0982-62-5895

25周年 葉桜顕彰活動



郷土が生んだ歌人、小野葉桜のその生涯と作品を広く永く顕彰し地域文化発展の推進力にしよう。昭和63年2月に「葉桜顕彰会」が設立され、本年度25周年を迎えることとなりました。
顕彰活動25周年を記念し、葉桜の短歌を1首ずつご紹介いたします。

舌代をいへる女が ぬらぬらと
蛇のごとき眼して 吾をにらめる
(「悲しき矛盾」から)

(解説)
屋台の居酒屋でも出たのか。ちよいと一杯つけた葉桜の風体。店の女が酒代を告げる。解説は、前葉桜顕彰会理事 故石井啓夫氏によります。

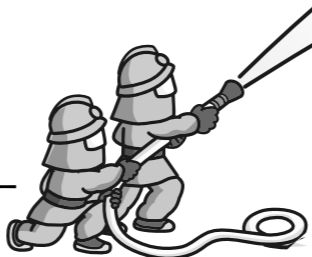
美郷町消防操法大会開催

美郷町消防操法大会が開催されます。日頃の訓練の成果を発揮し、熱い戦いが繰り広げられます。会場でのご声援をよろしく願います。

日時:7月13日(土曜日)
8:00 開 会
8:25 操法開始
12:30 閉 会

駐車場につきましては、総合グラウンド横駐車場・役場前駐車場・役場職員駐車場・年の神社駐車場をご利用ください。(会場周辺には駐車できません。)

場所:西郷農村環境改善センター
駐車場(消防広場)



記録誌『渡川神楽』の紹介

渡川小学校に3年、美郷南学園に2年間勤務され、現在は三股町勝岡小学校に勤務している井上浩樹先生が『渡川神楽』という本を自費出版されました。

井上先生は、渡川小に赴任してから5年間、渡川神楽を舞われ、今回、転出するに当たり、感謝の意味を込めて本書を作成しました。

現在、南郷図書館に置いてありますので、興味のある方はご一読下さい。なお、貸出禁止となっておりますので、図書館内での閲覧のみとなっております。



美郷の温故知新

「長谷古橋」 (ながたに(り)ばし)

西郷区和田地区の耳川左岸に流れ込む小さな谷川に架橋されています。地域の方により整備されており、大きな破損もなく要石や基礎となっているアーチ石も間近に見ることが出来る大変貴重な石橋です。

昭和6年に長谷橋が架設されるまで、耳川左岸を通る主要道の橋であったと思われず。

架設年代は特定されませんが、美郷町内において最も古い橋であると推測されています。



美郷町内の隠れた観光スポット

観光シリーズ No.1

第1回 「銀水(白水)の滝」

平成18年1月に旧3村が合併して誕生した美郷町ですが、町外はもちろん町内の方にもあまり知られていない隠れた観光スポットがいくつもあります。また、知っているも行った事が無いという場所もあると思います。そこで、今月より町内のおすすめ観光スポットを月替わりで紹介していきたいと思います。



第1回目の今回は、暑くなるこれからの季節に合わせて、南郷区上渡川の「銀水(白水)の滝」を紹介します。この銀水の滝は檜葉自然環境保全地域内にあり、行き方は、南郷支所から国道388号線を鬼神野方向に向かい、鬼神野森の駅で左折し渡川へ向かいます。県道39号とのT字路を右折し、田出原地区で広域基幹林道「渡川・大藪線」に入って20分程林道を登ると、銀水滝入り口の表示が見えてきます。



ここから、遊歩道(山道)を登ることになりますので、まずは飲物などの確認を。入口には杖も置いてありますので、使われるといいかもしれません。遊歩道といっても、柵などはありませんが、目印としてピンク色のテープがところどころ巻いてありますので、それに従ってください。道の途中にはみやざき巨樹百選に選ばれた「モミ」と「イスノキ」も有り、また急な斜面も有りますので、適宜休憩を取りながら進んでください。

20分程登ると目的の「銀水の滝」に到着します。この滝は落差60mもあり、下から見上げる光景は迫力があります。滝のすぐそばまで行けますし、滝壺も見れますので、水しぶきを浴びながら、銀水の滝を全身で感じてください。

滝の横には、この滝にまつわる伝説が書かれた看板も設置してあります。御神体が竜神である事などが書かれていますが、詳細はぜひ行かれてお読みください。もし、帰る途中で谷川に熟柿が流れていたら...?



なお、この場所は自然環境保全地域ですので、区域内での火の使用や土石採取、木の伐採、ゴミを捨てる行為などは禁止されていますのでご注意ください。また、安全には十分ご注意ください。また、行かれるようお願いいたします。

お問い合わせ先: 美郷町役場南郷支所 企画情報課
☎0982-59-1601

きみの町で

重松 清 著

初めて人生の「なぜ?」と出会ったとき、きみならどうする?一緒に立ち止まって考え、並んで歩いてゆく8つの小さな物語。

西遊後記(1)還の巻

斉藤 洋 著

天竺への旅を終えた孫悟空と三蔵法師の物語。あの「西遊記」のその後を語るミステリー・アドベンチャー。

新着図書のご紹介

今月は南郷図書館からオススメの2冊をご紹介します。

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	岩合光昭と動物園・水族館を歩く	岩合 光昭
			一般	すごい人のすごい話	荒俣 宏
			一般	東京ホテル	中村 航 ほか
			YA	カフェ・デ・キリコ	佐藤 まどか
			児童	ホーキのララ	沢木 耕太郎
			絵本	人魚のうたがきこえる	五十嵐 大介
西郷図書館 66-2636	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	私の嫌いな探偵	東川 篤也
			一般	友罪	薬丸 岳
			一般	百歳がうたう 百歳をうたう	伊藤 一彦
			YA	アラルエン戦記! 弟子	ジョン・フラナガン
北郷図書館 62-6205	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	児童	しあわせなら名探偵	杉山 亮
			絵本	おひさん	たかべせいいち
			一般	宰領 隠蔽捜査5	今野 敏
			一般	泣き童子	宮部 みゆき
			一般	ツール・ド・フランス 新書判	山口 和幸
			YA	お面屋たまよし 1・2巻	石川 宏千花
児童	ぼくと未来屋の夏	はやみねかおる			
絵本	くじらのあかちゃん おおきくなあれ	神沢 利子			

※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。参考になさせていただきます。

●国民健康保険税は、次の4つの方式により課税されます。

1. 世帯の収入に応じて計算される所得割 : 前年の総所得金額から基礎控除額を引いた額×税率
2. 世帯の資産に応じて計算される資産割 : 土地・家屋の固定資産税×税率
3. 加入者数に応じて計算する均等割 : 被保険者1人当たり
4. 1世帯にいくらかと計算する平等割 : 1世帯当たり(世帯を単位に計算)

国民健康保険税			
応能割 (50%)		応益割 (50%)	
所得割(40%)	資産割(10%)	均等割(35%)	平等割(15%)

●国民健康保険税は、医療分と支援金分と介護分を合算した額が課税されます。

- ◆医療・支援金分対象者…74歳までの方全て(本年度に75歳になる方は年度当初に月割りで減額計算します。)
- ◆介護分対象者…40歳～64歳までの方(本年度に65歳になる方は年度当初に月割りで減額計算します。40歳になる方は誕生日の翌月から介護分が開始となります。)
※支援金分:後期高齢者支援金分

●国民健康保険税 税率決定状況

	医療分	昨年との比較	支援金分	昨年との比較	介護分	昨年との比較
所得割率	6.75%	据え置き	2.56%	据え置き	2.01%	据え置き
資産割率	32.84%	据え置き	12.94%	据え置き	13.35%	据え置き
均等割額	18,000円	据え置き	6,300円	据え置き	7,900円	据え置き
平等割額	15,700円	据え置き	5,100円	据え置き	4,500円	据え置き

★今年度税率は、据え置きました。ただし、所得が増えた方は、算定により国保税が上がる可能性があります。

★今年度国保会計には、基金から約820万円繰り入れる予定です。

●軽減世帯

国民健康保険税には、所得・人数に応じて『7割』、『5割』、『2割』の軽減が受けられる世帯があります。

●限度額

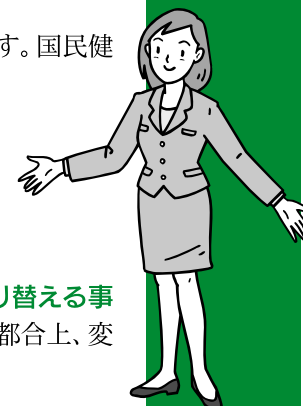
国民健康保険税は、医療分【51万円】、支援金分【14万円】、介護分【12万円】が限度額となります。国民健康保険税を納税する世帯の最高限度額は、合計【77万円】となります。

●国民健康保険税の納期

- ・普通徴収の方については年間分を7月から2月の8期に分けて納入していただきます。
- ・年金からの特別徴収対象者の方については、4・6・8・10・12・2月に特別徴収を行います。

※特別徴収の対象者については別途通知をいたします。

※特別徴収の方で一定の要件を満たし、本人の申出書の提出があった方は、普通徴収に切り替える事が出来ます。(口座振替が条件)普通徴収への変更の申出は、随時受付を行っていますが、事務の都合上、変更になるには、申請してから2～3ヶ月程度かかります。



◎国民健康保険税は世帯主に課税されます

国民健康保険税の納税義務者は原則世帯主です。
世帯主が他の保険(社会保険、後期高齢者保険等)でも、世帯の中に国民健康保険加入者がいると、世帯主に国民健康保険税がかかることとなります。
このような世帯を「擬制(ぎせい)世帯」といい、その世帯主を「擬制世帯主」といいます。

◎国民健康保険税の特別徴収について

美郷町は平成20年10月より、年金から国民健康保険税の特別徴収が開始されました。
特別徴収の該当者は「国民健康保険の世帯員全員が65歳以上75歳未満」で「年金を18万円以上受給」し「前年に多額の年金以外の所得がない世帯」で「世帯主が国民健康保険の被保険者」で「世帯主の介護保険料が特別徴収の方」となります。
※世帯主の年金から特別徴収され

特別徴収(年金からの天引き)					
4月	6月	8月	10月	12月	2月
仮:前2月分	仮:前2月分	仮:前2月分	約2期分	約2期分	約2期分
※仮徴収となります			※本徴収となります		
国保税の額が確定するまでの間、前年度の2月分の特別徴収額を仮に算定します。			確定後の国保税から仮徴収額を差し引き、残りの3分の1が特別徴収額となります。		
※10月、12月、2月分 = {国保税確定額 - (4月分 + 6月分 + 8月分)} ÷ 3					

◆特別徴収の方法

- ・特別徴収とは?
【年金から国民健康保険税を天引きする【納付書】です。】
- ・普通徴収とは?
【納付書又は口座振替で納付を行うことです。(特別徴収以外の納付方法)】

たばこ税のお知らせ

○1個410円のたばこの場合・・・265円の税負担
そのうち1個につき約92円が美郷町に入ります。

○1日1箱(410円)吸う人は、年間33,580円町に税を納めることになります。

○平成23年度の美郷町におけるたばこの税収は

23,602,913 円です。

○たばこ税は貴重な町の自主財源です。たばこは、地元で買ひましょう!
たばこは、マナーを守って吸いましょう。

年金相談の予約が出来ます

延岡年金事務所では、電話で年金相談の予約を受付けています。ご来庁時の待ち時間緩和に繋がりますので、ぜひご利用ください。

○ 予約受付時間

【平日】午前8時30分から午前10時まで
午後3時から午後4時30分まで
【休日】第2土曜日 午後1時から午前3時30分まで

○ 予約先

延岡年金事務所 お客様相談室 ☎0982 - 21 - 5424
※ご予約の際は、お手元に基礎年金番号をご用意ください。



美郷町職員採用試験を実施します

■ 採用試験の職種、採用予定人員及び受験資格

職 種	採用予定人員	受 験 資 格	
		年 齢	資 格
一般事務(初級)	若干名	昭和58年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者	学歴は問いません
看護師	若干名	平成26年4月1日現在において30歳以下の者	看護師資格を有する者(平成25年度取得見込みの者も可)

■ 試験の月日及び場所

職 種	試験科目	実 施 日	場 所
一般事務(初級)	一次試験	平成25年9月22日(日)	宮崎県立門川高等学校
	二次試験	平成25年10月下旬	美郷町西郷健康管理センター(予定)
看護師		平成25年8月9日(金)	美郷町西郷健康管理センター(予定)

■ 試験の方法及び受験手続

試 験	試験科目	内 容
一般事務(初級)	1次試験	教養試験 公務員として必要な一般的な知識及び知能についての多枝選択式による筆記試験
		作文試験 表現力、課題に対する理解力その他の能力についての記述式による筆記試験
	2次試験	人物試験 面接試験
		身体検査 胸部疾患の有無等の健康状態についての医学的検査
看護師	作文試験 表現力、課題に対する理解力その他の能力について記述式による筆記	
	人物試験 面接試験	

※合格者の採用は平成26年4月1日付けです。

国民健康保険被保険者証一斉更新のお知らせ

～現在お持ちの被保険者証の有効期限は平成25年7月31日です～

新しい保険証は、7月下旬に郵送いたします

(保険証の色は水色から、エンジ色に変わります)

美郷町国民健康保険被保険者証(国保保険証)は、7月31日が有効期限となっており、8月1日からは新たな保険証が必要となります。

新しい保険証は、役場より世帯主の方へ、世帯の国保加入者分をまとめて郵送いたします。(国保税滞納世帯の方を除く)

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、町民生活課までご連絡下さい。

【新しい保険証が届いたら?】

記載内容を確認し、大切に保管してください。また、同封の案内文書もよくお読みください。

【古い保険証はどうするの?】

古い保険証は、ハサミなどで裁断の上廃棄していただくか、役場町民生活課へご返却ください。

【保険証の裏面で臓器提供の意思表示ができます】

臓器提供は、病気や事故によって臓器が機能しなくなった方に、他の方の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。

ご家族とよく話し合いの上、保険証裏面の臓器提供意思表示欄に記入してください。

【資格に異動があった場合は?】

他の保険に加入しているのに国保の保険証が届いた方は、国保資格喪失届が必要です。また、国保に加入するときも届出が必要です。そのため、異動があった場合は必ず14日以内に届出をお願いします。

※ 今回の更新対象は74歳以下の国民健康保険加入者のみです。75歳以上の後期高齢者医療制度加入者の方は更新の必要はありません。

【お問い合わせ先】役場町民生活課 ☎66 - 3604

国民年金後納制度のお知らせ

平成24年10月1日から平成27年9月30日までの期間、国民年金保険料の納付期間を過去2年間から過去10年間に延長する「国民年金後納制度」が施行され、制度の利用が可能と思われる方へは、日本年金機構が順次ご案内を送付しています。

現在、全国約55万人の方が利用されており、保険料の未納期間を減らすことで下記のメリットがありますので、この機会をぜひ活用ください。

なお、申込等の詳細につきましては、役場町民生活課(Tel:66-3604)または最寄の年金事務所へお尋ねください。

○ 後納制度の利用メリット

- 1) 今まで年金を貰えなかった方に受給資格が発生
- 2) 将来受取る年金額を増やせる
- 3) 障害や死亡といった不慮の事態が発生した時、障害年金または遺族年金の受給資格を得られる

○ 次回案内発送予定

時 期:平成25年7月1日～7月31日
対 象 者:50歳未満で平成19年度から平成21年度に対象期間を有する方

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。前年度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 4月～7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。

自宅から停留所までの距離	月補助額(円)
2km以上5km未満	2,000
5km以上10km未満	4,100
10km以上15km未満	6,500
15km以上20km未満	8,900
20km以上25km未満	11,300
25km以上	13,700

- 書類配布及び申請期間 平成25年7月1日(月)～7月19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通学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

あなたの家は大丈夫ですか？ —木造住宅の耐震診断補助について—

昭和56年以前の木造住宅を対象に、県と美郷町が連携し耐震診断に対する助成制度を実施しています。

- ①対象となる住宅
昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅(特殊な工法は除く)
- ②助成金額
耐震診断 原則として費用の9割(最大54,000円)
今年度から一般財団法人宮崎県建築住宅センター6,000円を補助。
最大60,000円まで無料となります。

【耐震診断とは?】

地震に対して建物が、十分な耐震性を持っているかどうかを調べるものです。この耐震診断の結果を目安として、その後の改修や補強工事の内容を考える良い機会になります。

- お問い合わせ先 本所建設課 ☎66-3618
南郷支所建設課 ☎59-1604
北郷支所建設課 ☎62-6204



ケーブルで拓く美郷の未来！！

美郷町ケーブルテレビ施設使用料の口座振替を行います！

～美郷町CATVをご利用のみなさまへ～

平成25年度分のCATV施設使用料を次のとおり徴収しますのでご指定口座の残高を事前にご確認ください。

【口座振替日】平成25年7月25日(木)

【引落口座名】口座振替依頼書ご指定口座(『日向農協』又は『ゆうちょ銀行』)

【施設使用料】6,000円(※)(年度分一括・月額500円×12ヶ月)

※年度途中にご加入の場合は利用月数分になります。

※ワイワイのテレビ(多チャンネル放送)契約世帯以外はすべて徴収対象です。

ワイワイネットおよびケーブルプラス電話のみご利用の世帯も徴収対象となります。

★納付書納付の対象世帯(事業所他)の方には7月中旬に納付書を発送します。

★ご不明な点等ありましたら、本所企画情報課にお問い合わせください。(☎66-3603)

自衛官を募集します！

募集種目	募集人員(全国)	資格	受付期間	試験期日及び合格発表	入(校)隊
一般曹候補生	参考(24年度) ・陸 約2,100名 ・海 約1,000名 ・空 約750名 (女子) ・陸 約80名 ・海 約40名 ・空 約80名	18歳以上 27歳未満の者	8月1日～ 9月6日	試験期日 1次:9月16日～17日 2次:10月5日～11日 いずれか1日を指定 合格発表 1次:9月30日 最終:11月8日	26年3月下旬 ～4月上旬
自衛官候補生	男子 参考(24年度) ・陸 約6,400名 ・海 約570名 ・空 約1,320名	18歳以上 27歳未満の者	年間を通じて 行っております。	受付時にお知らせ します 合格発表日は試験時 にお知らせします。	採用予定通知 書でお知らせ します。
	女子 参考(24年度) ・陸 約500名 ・海 約80名 ・空 約130名	18歳以上 27歳未満の者	8月1日～ 9月6日	試験期日 9月22日～26日 いずれか1日を指定 合格発表 11月8日	26年3月下旬 ～4月上旬
航空学生	参考(24年度) ・海 約70名 (うち女子若干名) ・空 約40名 (うち女子若干名)	高卒 (見込含) 21歳未満の者	8月1日～ 9月6日	試験期日 1次:9月21日 2次:10月12日～17日 3次:11月9日～12月12日 最終合格 1次:10月4日 2次:(海)11月6日 (空)11月1日 最終26年1月22日	26年3月下旬 ～4月上旬
予備自衛官補	一般 約1,400名	18歳以上 34歳未満の者	7月16日～ 9月30日	試験期日 10月12日～15日 いずれか1日を指定	教育訓練の 開始時期 25年7月以降
	技能 約200名	18歳以上で国 家免許資格等 を有する者		最終合格 11月15日	

※ご不明な点は日向地域事務所☎52-6914 までご連絡下さい。
なお、自衛官募集ホームページ等でもご確認できます。

住民提案の『まち・人・心が輝く美しい郷づくり事業補助金』の概要です

1 目的

家族、地域、町民が抱える課題や困っていること、悩みを行政と住民が共有し、力を合せて解消することで、**家族の絆、地域の絆、町民の絆**が生まれ、『まち・人・心が輝く美しい故郷』がつけられると考えています。

そこで、町では、町民一人一人が心の中に持っている、何とかしたいとの思いを行動に移すための呼び水（きっかけ）となることを目的として本事業を創設しました。

それぞれ悩みがあると思います。例えば

- ・生活（結婚、子育て、教育、健康などの悩み）
- ・家（家、農地、山林などの財産が守れない悩み）
- ・地域・ひと（後継者・若者・人がいない、活気・和がないなどの悩み）
- ・産業・仕事（産業の衰退、仕事がない、農林産物が売れないなどの悩み）
- ・文化（伝統行事・文化、郷土料理などの歴史が失われる悩み）
- ・環境（自然が失われていく、ゴミの散乱が減らないなどの環境の悩み）

2 活動の事例

子育てサポート、婚活、花いっぱい運動、山や川、池の環境保全、家庭ごみの活用、郷土料理研究、伝統行事の復活継承、産業の育成、地産地消、野菜の協同出荷販売、地域資源の掘起し、健康づくり、高齢者世帯の見守りなど

3 補助を受けるための条件

- ・5名以上で構成された、政治、宗教、営利等を目的としない団体であること。
- ・新たに取り組む活動であること。
- ・町全体に波及する活動であること。
- ・他の事業で採択されない活動であること。
- ・継続可能（3年以上）な活動であること。ただし、単年でないと活動出来ないものは、その限りでない。
- ・活動の実績を美郷町発行の広報紙に掲載すること。

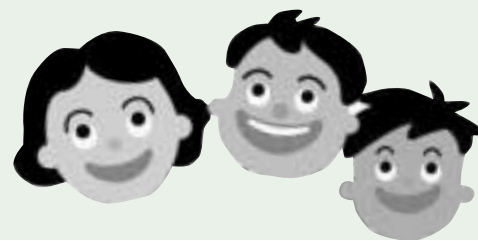
4 補助金額

一活動につき年間20万円を限度として、活動に必要な経費を原則全額助成しますが、補助金の他に収入がある場合には、その金額を対象経費総額から差し引いた金額を補助対象経費とします。

なお、団体や構成員が所有する備品等の使用料や構成員の賃金は対象経費になりません。また、食糧費は認めますが、対象経費の2割までとします。

5 申込期限

平成25年度事業の申込期限は、平成25年7月末日まで
平成26年度以降の事業申込期限は、前年度の3月まで



住民提案の まち・人・心が輝く美しい郷づくり 事業補助金

町民の皆さん一人ひとりが心の中に持っている、なんとかしたい「思い」と「やる気」を応援するため、住民提案の『まち・人・心が輝く美しい郷づくり事業補助金』を創設しました。



詳細は次のページを御覧ください

◎どんな事業が対象となるのですか

町民の皆さんが自発的に行う事業が対象となります。例えば子育てサポート、花いっぱい運動、池や川の環境保全、ごみの再利用などです。

◎誰が申請できるのですか

5名以上で構成された、政治、宗教及び営利を目的としない団体です。区や組合はもちろんボランティア団体や趣味のサークルなども該当します。

◎補助金の額はどうなるのですか

一活動につき年間20万円を限度として、全額助成します。ただし対象経費には制限があります。

◎申込期限はどうなるのですか

平成25年7月末日までです。

皆さんの「思い」と「やる気」
応援します。

事業申請に関する詳細については、次のページまたは美郷町ホームページをご覧ください。役場財務課財政担当までお問い合わせください。

美郷町ホームページ <http://www.town.miyazaki-misato.lg.jp>
役場 財務課 財政担当 ☎66-3602

平成25年度 計量器(はかり)定期検査

取引又は証明に使用されるはかりは、計量法の規定により2年に一度、定期検査を受けなければなりません。

この検査を下記の日程で行いますので、対象となる事業所は必ず検査を受けてください。検査を受けないと罰せられることがあります。

なお、公的検定等に合格して間もないはかりは、今回の定期検査を受ける必要はありません。(検定を受けた年月の翌月の1日から起算して1年以内のもの)

1 検査対象となる計量器

(1)	各種商店(露天・行商を含む)で商取引に使用するはかり
(2)	薬局・病院の調剤用のはかり
(3)	病院・学校・幼稚園・保育所で健康診断や身体検査に使用するはかり(体重計)
(4)	農家などで野菜、果物等を売買・出荷するために使用するはかり
(5)	郵便物や宅配便の料金を算出するためのはかり
(6)	法令等により、公共機関への報告または統計などを目的として使用するはかり
(7)	事業所の荷物等の受入や出荷で取引に用いるはかり、内容量表示のために使用するはかり

2 検査日時及び場所

区	検査日	時間	場所
北郷区	8月22日(木)	14:30~17:00	北郷林業総合センター
西郷区	8月22日(木)	9:00~11:00	西郷ニューホープセンター
南郷区	8月23日(金)	12:00~14:00	南郷多目的研修センター



※これらの他にも、取引や証明に使用する計量器であると検査対象となります。

3 持参品

- (1) はかり おもり・分銅もあればお持ちください
- (2) 検査手数料(はかりの種類によって額が異なります)

4 注意事項

- (1) 検査を受けなければならないはかりを所有していると思われる方には、後日ハガキで通知をいたします。通知を受けた方ではかりを所有していない場合、または、取引・証明用に使用していない場合は、企画情報課まで必ずご連絡ください。
- (2) この検査を受けなかった場合、県の計量検定所から呼び出しを受けることになりますので、受け忘れないようご注意ください。また、都合のつかない場合は、企画情報課まで必ずご連絡ください。

5 お問い合わせ先

美郷町企画情報課 ☎0982-66-3603
宮崎県計量検定所 ☎0985-58-2929

美郷町農地賃借料情報及び農作業標準賃金と農業委員会活動計画



美郷町農地賃借料情報

平成24年1月から12月までに締結(公告)された賃借借における賃借料水準(10a当り)は、以下のとおりとなっています。

田(水稲)の賃借料

(単位:円・袋・件)

締結された地域名	現金支払いの場合(10a当り)				物納(玄米)の場合(10a当り)			
	平均額	最高額	最低額	データ件数	平均袋数	最高袋数	最低袋数	データ件数
南郷区	6,000	6,000	6,000	6 1	2.2	3.0	1.8	25 9
西郷区	9,600	20,000	3,000	51 24	1.9	2.0	1.8	4 2
北郷区	10,200	13,000	8,300	8 6	1.6	2.0	0.8	28 12
町全域	9,600	20,000	3,000	65 31	1.9	3.0	0.8	57 23

(その他)

- (1) 集計に用いたデータ数は、上段が筆数、下段が件数である。
- (2) 賃借料は、現金支払いと物納の全てのデータを用いており、売買、贈与、使用貸借は除いています。
- (3) 金額は算出結果を四捨五入し、100円単位としている。玄米の袋は30kg入りの数である。

農作業標準賃金一覧表

作業名	内容	賃金(円)	
準備	耕起	10a当り 5,000	
	荒代	10a当り 5,000	
	植代	10a当り 6,000	
田植	補植は含めない 10a当り	6,000	
稲刈	コンバイン	10a当り 14,000	
	バインダー	ひも代は受託者負担 10a当り	6,500
	脱穀	1袋(30kg)	400
乾燥調整	玄米仕上がり(30kg)	800	
一般作業の標準賃金	宮崎県最低賃金を超える額 時給653円(男女共通)		

注) 賃金は地域や現場の状況等によって変わってきますので、本標準賃金はあくまでも目安とし、賃借借当事者の話し合いにより決めて下さい。

平成25年度美郷町農委活動計画

期日	内容
4月25日	4月期農業委員総会
5月27日	5月期農業委員総会
6月28日	6月期農業委員総会
7月29日	7月期農業委員総会
8月28日	8月期農業委員総会、年金研修会
9月	農業者年金加入推進強化月間
9月30日	9月期農業委員総会
10月~11月	農地利用状況調査(町内全域)
10月28日	10月期農業委員総会
11月28日	11月期農業委員総会
12月24日	12月期農業委員総会
1月28日	1月期農業委員総会
2月	耕作放棄地指導月間
2月28日	2月期農業委員総会
3月28日	3月期農業委員総会

注) 農業者から農業委員会の議案(申請書)の締切は、毎月15日になります。(15日が休日の場合前日)

農地等に関するご相談がありましたら、農業委員会にお気軽においでください。
☎0982-66-3609

保健だより



夏バテ防止

暑い夏が近づきました。夏バテは高温多湿で体の生理的調節機能がうまくいかない状態です。大量の汗をかくと、体内のナトリウムなどがたくさん排泄されて、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感の原因になります。

下記のことには注意して、この暑い夏を元気に乗り切りましょう。

1. 3食しっかり食べましょう。

暑さで食欲がなくなり、サッパリしたものを好むようになりますが、タンパク質やビタミン、ミネラルが不足すると体力消耗につながります。3度の食事は欠かさないようにし、果物、牛乳、大豆製品等も取り入れながら、栄養補給をしていきましょう。

2. こまめに水分を補給をしましょう。

汗で水分が失われますので、意識して水分をとりましょう。ただし、冷たい飲み物をまとめて摂ると胃腸の動きを弱めますので回数を分けて摂るようにしましょう。夏でも温かいお茶がおすすめです。

3. 冷房に注意しましょう。

外気との差が5度以下になるよう室温設定しましょう。湿度が低いと涼しく感じるので「冷房より除湿」を心がけましょう。扇風機は室温設定が高くても涼しく感じ、節電にもつながります。

4. 睡眠は十分とりましょう。

暑い日はシャワーで済ませがちですが、日中冷房で冷えた体をぬるめのお風呂で暖めると、自律神経を落ち着かせ、寝つきがよくなります。軽い運動も効果的です。寝苦しいときは頭を冷やすだけでも涼しく感じます。冷えるタイプの枕や寝ゴザも有効です。

「かしわもち・ポテトもち」を作ったよ♪

美郷町食生活改善推進協議会(森田和代会長)は、小学校キッズ学園でおやつ作りを行いました。

北郷小学校・黒木小学校では「かしわもち」を、田代小学校では「ポテトもち」を作りました。粉と水をまぜ、こねこね、だんごにして、苦戦しながらもみんなと協力し、とても楽しく上手にできました。

かしわもちを蒸す間や、ポテトもちがゆであがる時間を、ワクワク心待ちしながらできあがったのを歓声とともにおいしくいただきました。

食生活改善推進員も元気で学びをいただきました。

毎月16日は「ひむか地産地消の日」となっております。食の安心、安全と共に子供達が楽しみながら食文化や料理・マナーを学べる様に、このような場を大切にしていきたいと思っております。



ポテトもち 材料(4人分)

- 新じゃが芋……………300g
- 片栗粉……………30g
- 砂糖……………25g
- 濃口醤油……………30g
- 水……………35cc
- 片栗粉……………5g

- ①新じゃが芋はよく洗って、やわらかくなるまで蒸し、皮をむきます。
- ②熱いうちにつぶして片栗粉を入れ、粘りがでるまでよく練ります。
- ③一口大に丸め、沸騰した湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとってザルにあげます。
- ④くずあんを材料を鍋に入れて火にかけ、とろみがつくまで練ります。
- ⑤だんごにくずあんをかけてできあがり。

ごみの中に危険物が入っていませんか?

ごみの中に危険物が混入していると、収集・分別作業時に危険が生じます。他県では、収集作業中にガスボンベが爆発し車両火災が発生したり、薬品や農薬による異臭が発生し作業員が負傷するといった事故が発生しています。

このような事故が発生しないようにするためには、ごみを出される方一人ひとりが、正しい分別を行なう必要があります。各世帯に配布してあります分別表を再度ご確認ください、ごみに危険物が混入しないようご協力をお願いいたします。

ごみに関する疑問や質問は、町民生活課までお気軽にお問い合わせください。

○家庭から出される危険なごみの出し方

品名	分類	出し方
スプレー缶 カセットボンベ	資源ごみ	中身を使い切った後、火気のない屋外で「必ず穴をあけて」、透明の袋に入れて出してください。
農薬(薬品)が入っていたビン	資源ごみ	中身を使い切った後、よく中をすすぎ、透明の袋に入れて出してください。
乾電池 水銀体温計 使い切ったライター	燃やせないごみ	透明の袋に入れて出してください。(少量の場合、小さな透明袋で出しても構いません。)
電球 蛍光灯	燃やせないごみ	ケースや紙などに包んで、透明の袋に入れて出してください。
包丁 はさみ	燃やせないごみ	刃の部分を紙などに包んで、透明の袋に入れて出してください。

○出してはいけないゴミ

次のごみは、それぞれ決められた方法で処分しなければなりません。詳しくは、町民生活課までお問い合わせください。

石油類、塗料類、タイヤ、バッテリー、消火器、農薬、農業用廃プラスチック、農機具、パソコン、家電リサイクル法対象商品(テレビ、洗濯機、衣類乾燥機、冷蔵庫、エアコン) など

<お問い合わせ先> ・南郷 ☎59-1602 ・西郷 ☎66-3604 ・北郷 ☎62-6202

平成25年
夏の交通安全県民総ぐるみ運動

期間 平成25年7月11日(木)～7月20日(土)

○運動の重点

- 1 子どもと高齢者の交通事故防止
- 2 飲酒、暴走、過労・居眠り運転等無謀運転の防止
- 3 てげてげ運転追放運動の推進
- 4 セーフティエコドライブの推進



☆年間スローガン:ストップ! 脇見 ぼんやり運転

平成25年度 原爆被爆者がん検診実施のお知らせ

被爆者健康手帳および第一種健康診断受診者証をお持ちの方を対象にしたがん検診を県内9機関で実施します。

受診料は無料ですので、健康管理のために受診されるようお願いいたします。

なお、検診日は各機関により異なりますので、あらかじめお近くの保健所にお問い合わせください。

◎実施期間 平成25年8月から12月まで

◎実施機関 宮崎・延岡・日南の各県立病院、都城健康サービスセンター、
小林市立病院、済生会日向病院、高千穂国民健康保険病院、串間
市民病院、国立病院機構宮崎病院

◎問い合わせ先

宮崎県庁健康増進課 ☎0985-26-7079

日向保健所 ☎0982-52-5101



住民の声 体験インタビュー

E・I氏47歳は、平成24年に大腸がん検診(便潜血検査)を受けられて大腸がんが見つかり、手術されて現在は、自宅で、普通の生活に戻られています。

お話を伺って
きました…



(本人の話です)

大腸がん検診は、今回が初めてでした。

自覚症状といわれても…便秘になっていたが、それは以前からで、昨年、子宮筋腫を取ったためだと思っていたし、時々お腹も痛いかな?と少し思ったことがあったが、すぐに治っていたので気にしていなかった。

9月に精密検査が必要と自宅に案内を持って説明に来られ、(父親も大腸 直腸 がんだったので、)すぐに病院受診をしました。そこで、大腸がんが見つかりました。お医者様にそのままにしていたら腸がつまって逆流又は破裂しているところだったよ、早く見つかってよかったと言われました。それを聞いてびっくりしました。その後すぐ入院して手術し、大腸の一部を切除しました。手術後は順調にいき、1ヵ月後には退院し、それから抗がん剤を飲みながら、月1回通院しています。

現在は、お医者様から仕事をしてもいいよと許可も出ているぐらい元気です。

検診は、今まで、別にいいや〜と甘く考えていましたが、今回のことで、とても大事で、年に1回は、必要と感じました。検診で見つけてくれてありがとうと言いたいです。

早期の大腸がんでは、9割以上が完治しますが、がんの進行とともに治療率は下がります。そのため、早期の大腸がんを見つけるためには、毎年定期的に検診を受ける必要があります。

便潜血検査

自覚症状のない人々の集団から、大腸がんの危険性がある人を絞り込む検査で、大腸がんの死亡を減少させる十分な科学的根拠がある検査として認められています。

7月から始まります!!

国保の方の「特定健診」、 高齢者の方の「後期高齢者健診」

生活習慣病は、自覚症状が現れないまま徐々に進行していきます。

早めに異常に気づいて対処していくためには、毎年の健診が欠かせません。

健診を毎年受けることで、検査結果の変化を自分で確認でき、異常が出る前の段階での予防に取り組むことができます。

治療中の方も薬を服用していれば安心というわけではありません。治療を受けていても病気が改善されていない方もいます。

今の健康な体を維持し、生活習慣を見直すためにも、みなさん進んで健診を受けましょう。

対象者

特定健診…40歳から74歳のすべての方
(国保の方は20歳～39歳の希望者を含む)

国保の方には、今回「健康診査受診票」と日程表を配布しています。

社会保険で職場健診等を受けている方は、その結果が加入している医療保険者へ伝えられ、特定健診として扱われているので受診の必要はありません。

社会保険の家族の方には事業者を通じて「特定健康診査受診券」が発行されますので、指定された医療機関の中から選んで受診下さい。(事前に医療機関に予約が必要です)。

※現在、病院で治療を受けている方も特定健診の対象です。

後期高齢者健診…75歳以上のすべての方。治療を受けている方も対象です。

検査項目

- 問診(服薬歴・喫煙歴)
- 理学検査(診察)
- 検尿(尿糖・尿蛋白・尿潜血)
- 血液検査 脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
- 血糖検査(空腹時血糖・ヘモグロビンA1c)
- 肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)
- 腎機能検査(尿酸値・クレアチニン・eGFR)
- 貧血検査(赤血球数・色素量・ヘマトクリット値)
- 身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)
- 血圧測定



これらの検査によって生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待される方には、「特定保健指導」が行われます。

7月 保健事業予定表

日	内 容
1 月	三混/四混/不活化ポリオ 予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)
2 火	壮快塾 (10:00~ 南郷保健センター/13:30~ 門田公民館)
8 月	MR/日本脳炎 予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)
9 火	特定健診 / 歯周疾患検診 / 結核検診 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診 / 肝炎検診 (受付8:00~10:30 渡川中区公民館 / 13:30~14:30 南郷保健センター 神門中区・長堀区)
10 水	(受付8:00~10:00 / 13:00~14:00 南郷保健センター 鬼神野区)
11 木	(受付8:00~10:00 / 13:00~14:00 南郷保健センター 神門上区・下区)
12 金	母子相談(受付10:00~ 南郷保健センター)
22 月	特定健診 / 歯周疾患検診 / 結核検診 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診 / 肝炎検診 (受付8:00~10:00 水清谷集落センター)
23 火	壮快塾 (10:00~ 南郷保健センター/13:30~ 小又公民館)
29 月	日本脳炎 予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)
2 火	四種混合予防接種(受付13:30~ 西郷健康管理センター)
3 水	日本脳炎予防接種(受付14:30~ 西郷健康管理センター)
5 金	乳児健診(13:30~ 西郷生きいきトレーニングセンター)
10 水	壮快塾(10:00~11:30 小原集会センター)
11 木	不活化ポリオ/三種混合予防接種(受付13:30~ 西郷健康管理センター)
16 火	特定健診 / 歯周疾患検診/結核検診 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診 / 肝炎検診 (受付8:00~10:00 山瀬小学校 / 13:00~14:00 下区集会センター)
17 水	(受付8:00~10:00 小原集会センター / 13:00~14:00 若宮コミュニティセンター)
18 木	(受付8:00~10:00 和田集落センター / 13:00~14:30 和田集落センター)
19 金	ヒブ/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)
21 日	特定健診 / 歯周疾患検診/結核検診 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診 / 肝炎検診 (受付8:00~10:00 西郷病院 / 13:00~14:30 西郷病院)
23 火	(受付8:00~10:00 上野原文化伝承館 / 13:00~14:30 小川集会センター)
24 水	壮快塾(10:00~11:30 立石集会センター)
26 金	BCG/麻しん風しん混合予防接種(受付13:30~ 西郷健康管理センター)
27 土	乳がん検診(時間予約制 AM 小原集会センター/PM 西郷病院) 肺がん検診(時間予約制 PM 西郷病院)
28 日	乳がん・肺がん検診(時間予約制 西郷病院)
30 火	子宮頸がん/二種混合予防接種(受付13:30~ 西郷健康管理センター)
4 木	うりぼうの広場(10:00~12:00 北郷保健センター)
30 火	特定健診 / 歯周疾患検診/結核検診 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診 / 肝炎検診 (受付8:00~10:00/13:00~14:30 北郷保健センター)
31 水	(受付8:00~10:00/13:00~14:30 北郷保健センター)

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、昨年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。全くしたことが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。(見学だけでも大歓迎です)

- 活動場所: 北郷保健センター
- 活動日・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
- 内容: 簡化太極拳(初心者向けです)
太極拳は、全身をバランス良く動かすので、全身の筋肉を鍛えることができます。また、最近では骨密度を増やすことが分かっています



お済ですか? お口の定期検診 歯周疾患検診のお知らせ



7月から始まる特定健診と同じ会場で、歯周疾患検診を行います。(日程の詳細は、6月の区長会文書をご覧ください)
美郷町住民の方で20歳以上の方なら加入保険に関係なく無料で受けられますので、是非お越し下さい。

歯を失う最大の要因は、痛みもなく知らないうちに進行する「歯周病」が原因です。歯の健康は心臓病・糖尿病・肺炎・認知症や体のバランス、視力の低下などに影響することがわかってきています。長く入れ歯を使っている方は、入れ歯が合わなくなり、きちんとものが噛めなくなります。又、不適切な入れ歯を使っていると、あごの骨が磨り減ってくることもあります。是非、この機会に確認下さい。

Q 検診って何をやるのですか?

A 検診の内容

- ・むし歯のチェック
- ・歯周病のチェック
- ・歯垢、歯石のチェック
- ・歯並びと咬み合わせのチェック
- ・入れ歯の調整等の相談
- ・その他のお口に関わる相談

Q 検診は何故必要ですか?

A 治療から予防の時代です

初期のむし歯、歯槽膿漏はかなり進行するまで自覚症状が出にくく気づいた時には重症化している場合があります。早く治療につなげるためにも、早期発見として検診は重要です。お口の病氣と全身疾患との因果関係も明らかになっています。お口の健康を保つことは全身の健康のためにも重要なのです。歯の数が多ほど認知症になりにくいと言われていています。噛む力が大きい程脳を活性化させるのです。

プリン体って何でしょう?

プリン体は、人間の細胞の中の成分の一つです。ビールの原料の麦芽などにも含まれています。たくさん体に取り込むと、痛風という病氣になりやすく、足の親指の関節などが腫れて痛みます。痛みは尿酸の結晶が針の形をしているので、チクチク刺す痛みがでるのです。プリン体は、肉や魚、納豆などにも含まれています。プリン体が体内で分解されると、尿酸という老廃物になり、おしっこに溶けて体の外に出ていきます。尿酸が体にたまりすぎると痛風の原因になるのです。プリン体をたくさん食べると、尿酸も増えるわけです。

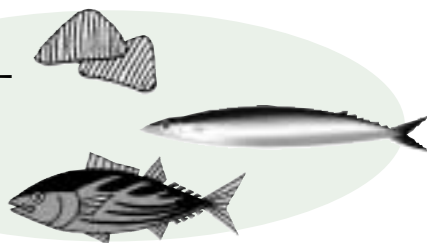
【プリン体の多い主な食品】

- ・白子
- ・あん肝
- ・鶏レバー

(小さな細胞がぎゅっと集まっているからプリン体がたっぷり)



- ・牛、豚レバー
- ・かつお
- ・大正エビ
- ・まいわし



尿酸を増やしくくするために、週に2日以上は禁酒をしましょう! プリン体が少ない焼酎やウイスキーなら安心というわけではありません。アルコール自体に尿酸を増やす作用があり、飲み過ぎやストレス、肥満も要注意です。尿を濃くしないように水分をこまめにとり、野菜をしっかり食べましょう。まずは食習慣や生活習慣の見直しをしてみましょう。

北郷診療所診療担当医師表

※診療担当医師をお知らせいたします。

☎62-5008

曜日	診療科	午前(8:30~12:00)	午後(1:30~5:00)
月~金	総合診療	前田 所長 水曜の午後、休診	

ピロリ菌と胃の病気

美郷町国民健康保険西郷病院 院長 東 善昌



今回は、ピロリ菌の除菌治療(胃の中からピロリ菌をなくす治療)が、今年の2月から胃炎の治療にも保険適応となったので、お話しさせていただきます。

保険が、胃・十二指腸潰瘍、胃炎の3種類に適用されることとなります。皆さんもご存じのように、ピロリ菌は主に胃の中に住みついて感染を起こす細菌です。胃酸を中和し、酸素が少ない所を好むので、胃の中でも増殖し、多い場合は、米粒一個の広さに、5百万個の数にまで増えます。その感染したピロリ菌は、胃の粘膜を傷つけたり、毒素を出して、更に胃に傷害を起こし、胃炎・胃潰瘍、更には胃癌を引き起こします。

ですから、そういった病気を治療、予防する研究が30年程前より始まり、現在ではほぼ治療が確立しています。

まず、ピロリ菌が胃の中に感染しているかを調べることから治療は始まります。胃カメラを使って、胃の粘膜を採取し、菌がいるかどうかを顕微鏡で調べるのが一般的で、今でも行われています。が、患者さんにとって、胃カメラはきつい検査で、費用もかかります。今よく行われる検査は、尿素呼吸試験、便中ピロリ抗原検査で、これはきつい検査ではなく、人の呼吸(はく息)便を採取して調べるので、体に負担はかかりませんし、費用も安くてすみます。一つの検査ではっきりしない時は、二つの検査を組み合わせることもあります。その検査で、ピロリ菌陽性となった時に、初めて、除菌治療となります。

除菌は、抗生物質2種類と胃薬を組み合わせ、一週間の服薬になります。この間は、他の胃薬は飲まず、アルコールもできれば控えないといけません。(抗生物質の種類によっては禁酒ですが)その後、四週間以上経ってから、菌がいなくなったかを、除菌前と同じ検査で調べます。90パーセント程度は除菌できますが、できなかった場合、再除菌をします。が、それでも数パーセントは除菌できないようです。ですが、大多数の人にとっては、胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃癌の予防・治療になるので、効果は絶大です。

除菌が成功すると、胃の調子が良くなりますし、胃酸も増えますので、食事量が増えたり、逆流性食道炎を起こすこともありますので、いいことばかりではありませんので、注意が必要です。

もちろん、胃炎、胃・十二指腸潰瘍の原因は、ストレスや痛み止め、血液サラサラによる物もありますので、それらは別の治療が必要です。

胃の病気、特に胃癌を心配される方は、ピロリ菌の検査を受けて、胃癌の予防をすることは、これから大事だと考えます。胃の調子の悪い方や検診で胃炎などの診断を受けた方、過去に潰瘍の診断を受けた方は、一度相談してみてください。

診療担当医師のお知らせ

診療担当医師をお知らせいたします。
かかりつけの先生をご確認のうえ、ご来院ください。

西郷病院診療担当医師表

※西郷病院では、来院受付を午前7時から、電話受付を午前8時30分から行っています。ご協力をお願いします。

☎66-3141

曜日	診療科	午前(9:00~12:00)	午後(2:00~5:00)
月	内科	金丸 総院長 木下 副院長	東 院長
	整形外科	小田 副院長	
	検査	東 院長	
火	透 析	木下 副院長	木下 副院長
	内科	東 院長	
	整形外科	安藤 先生 (宮崎大学付属病院)	
水	検査	東 院長	東 院長
	内科	金丸 総院長 木下 副院長	
	透 析	木下 副院長	
	整形外科	小田 副院長	
木	透 析	木下 副院長	木下 副院長
	泌尿器科	鎗水 先生	
	透 析	東 院長	
	透 析	東 院長	
金	透 析	木下 副院長	木下 副院長
	透 析	東 院長	
	透 析	東 院長	
	透 析	東 院長	

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	増田 所長 赤谷 副所長	増田 所長 赤谷 副所長
	総合診療		
火	内科	増田 所長 赤谷 副所長	増田 所長 赤谷 副所長
	総合診療		
水	内科	増田 所長 赤谷 副所長 〔千代田病院からの診療支援〕	増田 所長 赤谷 副所長
	総合診療		
木	内科	増田 所長 赤谷 副所長	増田 所長 赤谷 副所長
	総合診療		
金	内科	増田 所長 赤谷 副所長	増田 所長 赤谷 副所長
	総合診療		

みんなで力を合わせ！ 黒木小学校・黒木区大運動会

雨で一週間延期された分、誰もが待ちに待った黒木小・黒木区大運動会が5月26日(日)に開催されました。今年も、学校・家庭・地域みんなで力を合わせ、盛大に行われました。

黒木小名物の団技「なわない」競争はチームで協力しながら縄をない、その長さを競い合います。子どもたちも上手でしたが、手際よく丈夫な縄をなう地域の方の熟練の技には感心させられました。また、徒走やリレーは誰もが全力疾走し、年代別の歴代記録に迫る勢いでした。北郷中の生徒や職員、他校の生徒たちも多数参加し盛り上げてくれました。

10名の黒木小の子どもたちは大きな声を出しながら、はつらつと競技・演技に取り組みました。特に、全校児童による一輪車の演技は、先輩の姿に憧れ、受け継いできた黒木小伝統の「技」です。全員がひとつになるすばらしい演技に感動させられました。

「元気・やる気100% 黒木の絆で優勝目指せ!」の大会スローガンのとおり、みんなで力を合わせ全力でがんばった運動会でした。お疲れ様でした。



うなぎを放流しました

美郷南学園1、2年生児童と南郷幼稚園児28名が、5月15日(水)午後、晴天の中、南郷区神門の小丸川にうなぎを放流しました。

この放流は上小丸川漁協のご好意により行われ、上小丸川漁協のあいさつと児童のあいさつ後、上小丸川漁協により小丸川の魚の説明を生きた魚を使用して行われました。皆、魚を手で触ったりし、楽しく説明を聞いていました。

説明後、うなぎの成魚11kgを1匹ずつバケツに入れ、2人1組で放流し、うなぎが石の下に入ったり、砂に潜ったりする様子を見て、歓声をあげていました。

放流後、児童のお礼の言葉があり終了しました。

この放流事業をとおして、子どもたちが川に関心、親しみを持つことを願っています。

美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,812	2,813	1
	女	3,057	3,053	△4
	計	5,869	5,866	△3
世帯数		2,467	2,469	2

平成25年6月1日現在 (現住人口による)

