



- 平成 26 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/>



南郷のイルミネーション点灯

昨年12月6日から南郷区の商店街にイルミネーションが設置されました。
これは、毎年南郷商工会が設置しているもので、1月31日まで点灯されます。

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うございます。皆様におかれましては、健康やかな新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。町民の皆様には、日頃から町政にご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。未曾有の大震災から3年を迎えようとしています。一日も早い復興を願うばかりであります。昨年は、幸いにも本町におきましては、大きな災害等はありません。

りましたが、全国で見ると、台風あるいは局地的な豪雨等で甚大な被害を被った地域もございました。このような災害は、本町においても起こり得ることであり、地震対策等を含めた「安全・安心な町づくり」に万全を尽くす所存であります。昨年の9月に2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定しました。昨年の明るいニュースであります。わが美郷町もその開催の一翼を担えるようになりたいものです。

私は、2010年2月就任以来、町の大きな課題であります人口減少・過疎対策並びに公費の地域循環型予算を基本フレームとして重点的に政策を実行してまいりました。基本理念は、「親が子供に自信をもつて帰って来いといえるまちづくり」であります。担い手に対する施策の成果が少しずつではありますが、見えてきております。医

療費助成や、高校生の就学支援などの子育て対策、住環境の整備、商業の活性化など、すべての対策が過疎対策につながりますし、産業の活性化、6次産業化への布石と考えております。

それを支える「美郷トンネル」は交通インフラ整備の横軸であり、来年には全面開通いたします。国際的なウナギの研究所や東京大学モバイルミュージアム（移動博物館）も開所することができました。その活動は海外との交流イベントにもつながっていくようです。活気を呼び、元気があふれる環境が整いつつあります。

しかしながら、TPPや農政改革の行方、アベノミクスによる地方経済への効果等々、国内外の情勢を見ますと、私共の存在を脅かすような出来事も次々と出てまいりましたが、その荒波にひるむことなく万全な対策を講ずべきと肝に銘

じているところであります。町民の皆様には「活力」・「勇氣」・「希望」がもてる政策にまい進してまいります。施策の展開に「見逃し」は許されないと申し上げます。皆様と共に取り組み、その喜びをともに分かち合えるように、なお一層のご支援ご協力をお願いいたします。結びに、今年一年が皆様にとりまして幸せて充実した年でありませう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



町議会議員

園田 義彦

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には、お健やかに平成26年の新春を迎えられたことと、心よりお喜び申し上げます。また、日頃から町議会に対し温かいご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、夏場の記録的猛暑や少雨により、生活はもとより作物の生育にも多大な支障をきたしました。更には台風や異常気象による局地的豪雨、竜巻等により甚大な災害が発生し、改めて日頃からの防災意識を高め、その対策を万全にする必要性を強く感じたところです。また、安倍政権下での経済再生対策が打ち出され、早々円安、株価の上昇等金融市場ではその反応がありましたが、景気の浮揚を期待した地方、特に農山村においてはその効果を実感出来ないのが正直なところで

このような中、本町も合併後8年が経過し、この間諸々の施策の推進により着実に新生美郷の礎が構築されようとしています。特に昨年は美郷トンネルも貫通し、町民の更なる一体感の醸成に寄与すると共に利便性の向上による産業・文化の振興に大きく貢献されるものと早目の開通を願うところであります。

一方で、地方を取り巻く情勢は人口減少による地域活力の低下、農林産業の低迷や脆弱な財政構造等で厳しさを増しており、加えて道州制の導入が議論されるなど、小規模自治体の将来は、極めて憂慮され待ったなしの対応が求められております。

本年もこれらの課題に対し議会の立場で町民の皆様の声を広く反映して、町当局と共同し取り組んで参りますので、忌憚のないご意見をお寄せ下さい。また、来月には議会も任期満了を迎えますが、今後も全議員一体となり町民福祉の向上と町政発展のため全力を尽くし、その責務を果たしていく所存でございますので、変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、町民の皆様にとりまして、この1年が幸多き年でありませうようご祈念致しまして、新年のごあいさつといたします。



教育長 長尾 勇

新年あけましておめでとうございます。町民の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。また平素より教育委員会に対し、深い御理解と温かい御支援を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、本町教育委員会では、教育基本法の理念および県教育基本方針を踏まえつつ、本町の教育資源を生かしながら、小中一貫教育の取り組みを通して「ふるさとを愛する心」や「豊かな人材」など心身ともに調和のとれた人間育成を図っているところであります。

その様な中、3年前に開校した「美郷南学園」に続き、北郷区において施設一体型小中一貫校の建設が本年より着工の予定であります。また、西郷区においては、これらの検証を行いながら、引き続き、連携型小中一貫校としての充

実を図る計画であります。

この1年を振り返ってみますと、昨年も小中学生の活躍が至る所で見られました。全国小学生陸上競技交流会大会5年生女子百メートルの部、第3位入賞をはじめ、青少年の主張県大会少年の部、最優秀賞。日向・東臼杵地区英語暗唱・弁論大会、暗唱の部、弁論の部の両最優秀賞。各民謡全国大会における熱唱。県市町村対抗伝説大会、町村の部3年連続第3位の原動力となった児童生徒達の活躍。新聞等での作文や作品掲載、その他各区での文化、行事等への積極的な参加など、昨年度に引き続き、先輩達の後姿を追いかける様な活躍が目立った年でありました。

また、それらの事を包括的に支えていただいているのは地域に継承されています。伝統芸能、芸術、技術、技能をはじめとする生涯学習の活動であることは申すまでもありません。関係各位に感謝と敬意を表しながら、微力ではありますが、職員一同、本年も精神的に取り組みでまいります。よろしく御指導の程をお願い申し上げます。また、本年が皆様方にとりまして、幸多き年となりますよう祈念いたしまして年頭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。平成26年午年の輝かしい新春を迎えるにあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中も、姉妹都市の友好を大切に育み、交流事業を円滑に推進できたことに対し、厚く御礼を申し上げます。昨年7月には、貴町北郷区の子ども達にご来訪いただき、平和学習や爬虫船の乗船体験を通して、交流を図ることができました。また、8月に本市訪問団が貴町を訪れた際には、「スカイロッジ銀河村」での交流や「うなま地蔵まつり」への出演、また、壮大な自然に触れる機会を得ることで、子ども達が地域由来の文化・風土を肌で感じるとともに、美郷町の皆さまと親交を深めることができたものと感じております。

今年も両市町の将来を担う子ども達を中心に姉妹都市交流の輪を広げ、絆を深めて参りたいと存じますので、美郷町の皆さまの変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、本年が美郷町の皆さまにとりまして、幸多き健やかな一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

平成26年元旦

平成25年度東白杵郡子ども会郷土芸能発表大会

昨年10月19日(土)に北郷総合交流センターにおいて第32回東白杵郡子ども会郷土芸能発表大会が開催されました。

この大会は、郡内4町村の子どもの代表により、各地域に受け継がれている伝統芸能を披露するもので、6団体が日頃の練習の成果を披露し、子どもたちの一生懸命な姿に、会場の皆様から惜しみない拍手が送られていました。

美郷町は地元開催ということで3団体出演し、北郷区のエイサーグループによるエイサー、西郷区の日向田植唄クラブによる日向田植唄、南郷区の渡川ひえちぎり唄・踊り保存会によるひえちぎり踊りが発表されました。

また、当日は、功労賞として各町村3団体と1名の4組の表彰があり美郷町からは、渡川ひえちぎり唄・踊り保存会が受賞いたしました。発表当日まで、ご指導いただいた保存会の皆様、本当にありがとうございました。これからもご指導をよろしくお願い致します。



日向田植唄



ひえちぎり踊り



エイサー

今年も大盛況!!総合町民祭

11月17日(日)の寒空の下、「第8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、第6回美郷町合唱祭の他に、赤ちゃんハイハイ競争や大阪韓国院によるテコンドー教室が行われ、美郷町合唱祭では町内の小学校と一般、招待を合わせ10団体が出演し会場内に美しいハーモニイが聴衆を魅了していました。メイン会場では、美郷グルメコンテストや美郷牛の販売などが行われ、特に今年で2回目となる美郷グルメコンテストでは、「ご飯に合う美郷のおかず」をテーマに8グループが参加し、それぞれ創意工夫を凝らした料理に、来場者は舌鼓を打っていました。

ステージイベントでは、岩田利右衛門一座地芝居や日向高校による吹奏楽演奏が行われた他、イリュージョンショーに観客から拍手や歓声が上がっていました。のど自慢大会では、町内から歌が好きな子どもから高輪の方が集まり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、前日16日(土)には、すばしく西郷で文化協会主催によるみさと文化・芸能ふれあいのひとときが開催され、文化協会加入団体はもとより、個人の方の出演もあり、カラオケ、舞踊、民謡などで田代神社大祭に華を添え賑わっていました。

この他にも、各団体による美郷うまいもん市や町民提案のオリジナルパンの販売などが行われ、会場は延べ3,500人の来場者で終始賑わいました。

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。



グランプリ: 岡田商店
グルメコンテスト

標準グランプリ: 和の館
のど自慢大会

ピエロのJAM君
「子供達に人気でした」

イリュージョン (CHUTA)
イリュージョン (DOLCE)

赤ちゃんハイハイ競争「あとちょっとだよ!」

岩田利右衛門一座地芝居

日向高校吹奏楽「会場を盛り上げてくれました!」

テコンドー教室

作品展示

美郷牛の販売



ハナ・トゥル・セ・ネ(1・2・3・4)!



華麗な模範演武

院
一教室

構えがバッチリ決まっているよ!

このほど「美郷町総合町民祭」に合わせ、駐大阪韓国文化院(朴英恵 院長)よりテコンドー師範の李光浩イカンホ先生、補助師範の西田薫平さん、担当のチェミンさんの3名が本町を訪れ、2日間に渡り町内の子ども達に韓国の国技であるテコンドーを指導して下さいました。

11月17日(日)は、西郷区・北郷区の子ども達を対象に行われました。本格的なテコンドー服を身にまとい、先生も驚くほどの元気な声を出しながら数種類の蹴りなどを習いました。大人の方々も多数参加し、気合いがあふれる中にも笑顔がはじける楽しいひとときとなりました。

翌18日(月)には美郷南学園の園児・児童生徒114名が受講。準備運動や基本の蹴りなどの指導の他、松の板の撃破体験などもさせて頂きました。スポーツを通じて今まで経験したことのない本場の韓国文化を肌で感じる、大変貴重で有意義な時間となりました。

駐大阪韓国文化院による「テコンドー教室」を開催!

第57回宮崎県畜産共進会 (肉牛枝肉の部) 林田志朗さん(西郷区) 優等7席受賞



第57回宮崎県畜産共進会(肉牛枝肉の部)が11月12日(火)に都城市高崎町ミヤチク高崎工場で開催されました。本町から林田志朗さん(西郷区)肥育の去勢牛「黒王149」号(梅福6×忠富士×上福)、「泉1108」号(梅福6×福之國×安平)の2頭が、第4類(肉牛枝肉の部)に東白杵郡代表として出品され、2頭共に肉質等級がA5の評価で、「黒王149」号は、優等7席を受賞しました。

県共進会で初めての優等賞受賞とあって、「大変うれしい、今後も更なる上を目指して頑張りたい」と喜びと共にこれからの意気込みを語っていました。今後、益々のご活躍を期待致します。



坂本 明宏さん

南郷旅館 (なんごうりよかん)

紹介する方	坂本 明宏さん (さかもと よしひろ)
所在地	美郷町南郷区神門
電話番号	59-0010
創業年	明治年間(100年以上)
従業員数	3名
年齢	40歳
出身地	美郷町南郷区神門

Q1 起業、勤務しようと思ったきっかけ

高校卒業後、大阪の辻料理調理専門学校へ進学しました。その後、当時アルバイトをしていた割烹の味や食材の豊富さ、扱い方に驚きそのまま就職しました。厳しい修業時代でしたが、おやじさん、女将さん、先輩方に恵まれたおかげもあり、8年間勤めることが出来ました。丁度その頃、故郷の旧南郷村では、「百済の里づくり」の最中で、実家の旅館業も大変忙しく両親の願いもあり家業を継ぐ事を決意し、26歳で帰郷しました。

始めは全国の品物が右から左に揃う都会とは違い、食材を含む全ての価値観の違いに苦労しましたが、ここには、美味しいお米、水、食材があります。それが、この神門の魅力の一つであると思います。厳しい修業時代に培ったものを活かし、ここで採れる物にこだわった料理で、これからうちの旅館でしか味わえない「みかどの味」をたくさんのお客様におもてなしできたらと思っています。

Q2 事業のPRポイント

2年前にそばに興味を持ち、西郷病院の金丸先生に手ほどきを頂き蕎麦打ちを始めました。美郷で採れるそばは味も香りも良く強く、お客様に大変喜ばれています。現在、そばと日本料理を合わせた「そば会席」が出来るようになりました。ぜひ、一度味わってほしいと思います。

Q3 趣味や特技、熱中していることや家族のことなど(何でも結構です)

家族構成 40歳独身(花嫁募集中)
溪流釣りが大好きで3月1日(ヤマメ解禁日)が今から楽しみです。



町内の商工会会員や従業員をシリーズで紹介!
頑張ってます商工会! ③

緑の募金活動を行いました

～田代小みどりの少年団～

11月17日(日)に西郷区で開催されました「第8回美郷町総合町民祭」において、田代小みどりの少年団が「緑の募金」の募金活動を行いました

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。

今回の募金活動には、団員16名が参加しました。団員の子どもの「緑の募金をよろしくおねがいします。」という元気いっばいの呼びかけに、会場を訪れた方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
写真後方の左から当日ご指導いただいた東村校長先生、
田村PTA会長、後藤教頭先生

「緑のダム造成事業記念植樹祭」開催

この村の一帯は、宮崎県立美郷高等学校の緑のダム造成事業として計画する「緑のダム造成事業」により、地元の方々の協力により、緑のダム造成事業の記念植樹祭を開催しました。

平成25年11月23日(土)晴天の下「緑のダム造成事業記念植樹祭」が南郷区神門(鷺さぎ)の果、竹原田の山林(企業局所有)で美郷南学園の児童・保護者41名をはじめ113名の参加者により行われました。

この事業は、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る一方、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の水源の効率的な運用が課題となっていることから、企業局が未植栽地等を水源かん養機能の高い森林として整備し、安定的な電力供給等に資する目的で行っています。

その一環として地元の小学生等による植樹祭を実施しており、今回で7回目となり、その内南郷区では3回目となりました。

会場となりました「恋人の丘」横の山林では、来賓として参加した菊田彦市町長、児童代表の美郷南学園6年生の長尾南海さんら

によるソメイヨシノの記念植樹を始め、参加者によるヤマザクラやモミジ等650本の植樹の後、南郷区婦人会による「鳥汁」を昼食で頂きました。その他にお楽しみ抽選会や新エネルギー紹介も行われ、秋晴れの中楽しい時間を過ごしました。

また、現地には美郷南学園の児童により付けられた「みかど生命いのちの森」の記念看板も設置されました。



商工会女性部がお絵かき帳寄贈

南郷商工会女性部では、以前から南郷区の小学校や幼稚園などを対象にカレンダーの裏紙を使ってお絵かき帳を作成し毎年寄贈していましたが、今回3区の商工会女性部で作成し10月29日に美郷町に寄贈されました。

この寄贈されたお絵かき帳は美郷町内の各小学校などに配布されます。



気持ちの良い汗!たくさんの笑顔!

～宮崎県婦人体育大会～



去る11月20日(水)、宮崎県体育館において第33回宮崎県婦人体育大会が開催されました。

当日は26市町村が参加し、美郷町は初の試みとなる「美郷町合同チーム(美郷町チームA、B)」を編成し参加しました。

大会は、甲斐博子さん(南郷区婦連協)の堂々とした選手宣誓で幕を開け、「みんなでリレー」、「選手選抜リレー(ベテランス、フレッシュ)」、「団技(4種目)」という競技に、元氣一杯に楽しく参加しました。美郷町チームは団技で1位、リレーにおいてもフレッシュ部門で2チーム、ベテランス部門で1チームが決勝に進み、抜きつ抜かれつの大接戦の末、各部門準優勝という素晴らしい成績を残しました。

一生懸命にバトンを繋いだリレー、またリレーとは一変して会場中が笑顔で満たされ和やかなムードで行われた団技、そして温かな応援。すべてが終了したときには、参加者全員が笑顔になっていました。この元氣を、楽しく躍動感あふれる婦人会活動に繋げていきたいと思います。

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。

それいけ! 秋季職場対抗 バレーボール大会

11月13日(水)から15日(金)の3日間に渡り、北郷バレーボール協会主催による職場対抗バレーボール大会が開催され、参加チーム14チームで部編成を行い競技しました。

この職場対抗バレーボール大会は、春と秋に2回行われており職場間の交流などを目的に行っています。

選手がレシーブやアタックが決まった時、応援する人たちから歓声が上がりが会場は大いに盛り上がりました。

各部の優勝チームは次のとおりです。

結果

1部	優勝	森林組合
2部	優勝	NEW・V・C
3部	優勝	小原山賊団
4部	優勝	JA



1部 優勝 森林組合



2部 優勝 NEW・V・C



3部 優勝 小原山賊団



4部 優勝 JA

第78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78回バレーボール大会が、11月21日から27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7チーム、女子の部に5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、男子の部はアカツキ、女子の部はWin'sが、持ち前のチームワークと粘り強さで予選からの熱戦を制し、見事優勝しました。



女子の部 優勝 Win's



男子の部 優勝 アカツキ

西郷区

氏名	性別	担当地区
黒木一広	男	峰
川口とも子	女	峰
大野あや子	女	上野原
藤本万利子	女	小川
田村雅子	女	仮迫
山本則道	男	花水流
矢口和美	女	和田
黒田博子	女	和田
坂井賢	男	若宮
黒木久子	女	坂本
小村保子	女	坂本
木下波治	男	下
高尾義久	男	中
池田初	男	上

南郷区

氏名	性別	担当地区
末永まるみ	女	水清谷
鶴田五雄	男	水清谷
田野富代	女	神門
久我直美	女	神門
本郷ちづ子	女	神門
芳村光代	女	神門
荒田貞子	女	鬼神野
岩原正直	男	鬼神野
長尾恵子	女	上渡川
黒木登美子	女	中瀬川・上瀬川

北郷区

氏名	性別	担当地区
染川優	男	小原区
清田哲碩	男	小原区
山本幸子	女	中原区
鎌倉由美子	女	中原区
宇和田好美	女	長野区
黒木仁子	女	長野区
沖田勝子	女	秋盛区
日高カメ子	女	秋盛区
坂本初枝	女	入下区
楠田恒夫	男	入下区
黒田肇男	男	黒木区
河野エツ子	女	黒木区

主任児童委員

氏名	性別	担当地区
塚本ひろ志	女	西郷区
黒木輝子	女	西郷区
新玉満子	女	南郷区
甲斐糸波	女	南郷区
鴨田芳子	女	北郷区

3年ごとに行なわれる一斉改選により、12月1日
で各地区の新しい民生委員・児童委員と主任児童
委員が決まりました。民生委員は、厚生労働大臣
から委嘱されるもので、地域住民の様々な悩みや
相談に応じます。どうぞ、お気軽に声をかけてくだ
さい。

新しい「民生委員・ 児童委員」並びに 「主任児童委員」紹介

『防犯チラシの配布活動』を行いました。

南郷駐在所連絡協議会では、11月13日にJ A日向南郷支店駐車場において、防犯チラシの配布活動を行いました。当日は、自宅や車のカギ掛けを推進するチラシの配布を行いました。みなさんも出かける際、就寝前には、必ず自宅の鍵かけをお願いします。



「委嘱状の交付を受ける楠田恒夫氏」

どぼく 分解 十と、一と 十一月十八日
土木 → 土木 → 11月18日
 分解 十と、八と ！ 土が11で、木が18で、

11月18日(月)北郷小学校において「土木の日」のイベントが開催されました。

当日は、日向地区の建設業協会、設計測量業協会、緑風会(造園業者)、の方々による奉仕作業のほか、6年生の児童を対象とした日向土木事務所職員による土木の仕事の出前講座、重機(バックホー)や高所作業車の試乗、測量体験も併せて実施されました。児童たちは、専門職による奉仕作業を見学したり、日頃経験できない重機試乗や測量器械に触れることにより土木の現場を学びました。



※土木の日とは、土木を分解すると「十一」と「十八」になり業界団体の前身である「工学会」設立が明治十二年十一月十八日であることから、土木学会などが昭和62年に制定し、宮崎県では平成2年から取り組んでおり、毎年11月から12月にかけて土木の仕事や役割についてみなさんに知ってもらうためのイベント活動を県内11地区において行っています。「土木の日」実行委員会は、大学、行政、民間企業が協力し、運営している組織です。



白百合会 菊池美智代さん



葉桜権現太鼓の皆さん

**みさと文化・芸能
ふれあいのひととき**

11月16日(土)に第8回美郷町総合町民祭の協賛行事として、美郷町文化協会会長 杉本稲好主催による、「みさと文化・芸能ふれあいのひととき」が開催されました。

葉桜権現太鼓による幕開け後、舞踊やカラオケ・民謡にと総勢25演目をご披露いただき、会場の年の神神社・すばく西郷は大いに盛り上がりました。

途中、田代神社氏子の厄入りの皆様による餅撒きも行われ、出演者や観客の皆様も一緒になって餅拾いをするなど、楽しいひとときとなりました。

ご出演いただいた皆様、また、最後までご観覧いただいた方々に心から感謝申し上げます。

第6回美郷町合唱祭開催

11月17日(日)に西郷農村環境改善センターにおいて、総合町民祭協賛行事として、合唱祭実行委員会代表 阪本恵美子(主催)による「第6回美郷町合唱祭」が開催されました。

今回は、小中学校を含む10団体による素晴らしい演奏が披露され、会場を訪れた多くの皆様からたくさん拍手が送られていました。

また、延岡市からの招待合唱団、「ひむかぐりークラブ」の皆様には男声合唱団ならではの重厚な演奏により、会場を大いに沸かせていただきました。

恒例の宮崎コール・ウロントの指揮等でも知られる藤野弘義さんによるクリニックも行われ、最後に参加者全員による「ふるさと」も、盛会のうちに終了しました。

ご協力いただいた各機関、団体、関係者の皆様から感謝いたします。



西郷中学校による演奏

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、風邪やインフルエンザを予防する効果があるそうです。贈呈には黒木謙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。毎年お茶をいただいておりますが、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、3回目に飲むという方法が効果が高いようです。本当にありがとうございました。



コミュニティ助成事業 南郷区神門上区

財団法人自治総合センターが、宝くじの益金を財源としておこなっている、コミュニティ助成事業により、南郷区神門上区自治公民館(黒竹始館長)に外部音響設備と情報用テレビが整備されました。今後、整備されたこれらの機器は自治公民館活動の各種行事等に活用され、地域コミュニティの輪が広がっていくこととなります。

【整備された機器】

- ・外部音響設備(放送卓・アンテナ・スピーカー等) 1式
- ・情報用テレビ 1台



2014 第17回ロードレースin百済の里 参加者募集!

700名を越すランナーが早春の美郷路を爽やかに走り抜ける「第17回ロードレースin百済の里」が今年度も元気いっぱい開催されます。

今回はゲストランナーとして、2010年まで旭化成陸上部でご活躍され、陸上女子800m及び同1,500mの宮崎県記録や数々の宮崎県高校記録等の記録保持者であります宗由香利さんをお迎え出来る運びとなりました!

前回大会からのメイン会場移転に次いで、今回は多くのご要望にお応えし「一般男女3kmの部」の追加新設や前日受付開始などのリニューアルも積極的に行って参ります。町民の皆様の多数のご参加、ご来場をよろしくお願い致します。



【ロードレースin百済の里 大会要項】

●開催日 平成26年3月2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)
- ③3km(中学生、一般男女) ④2km(小学生)

●時間

【前日(3/1)】受付:午後1時から午後5時まで「南郷茶屋」にて

【当日(3/2)】受付:午前8時から各スタート30分前まで同上

～レースは午前10時の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

- ◎小中学生 1,000円(美郷町民は無料、但しTシャツなし)
- ◎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
- ③3km・5km・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)に必要事項を記入の上、参加料を添えて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)

※美郷町内の各小中学校には別途で参加者募集を行います

※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26年1月20日(月)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 Fax 0982-59-0129



ゲストランナー

宗由香利さん

(元、旭化成陸上部)

陸上女子800m(2'09"24)

宮崎県記録

同女子1,500m(4'13"79)

宮崎県記録、旭化成記録



観光シリーズNo.6

美郷町の隠れた観光スポット

造次郎フライトパーク

第6回目の今回は、西郷区の若宮区にある「造次郎フライトパーク」をご紹介します。造次郎フライトパークは、西郷本所から国道327号線を北郷区方面へ向かい、途中町道和田若宮線から若宮区方面へ向かい造次郎山頂(733m)を目指します。若宮区の集落から林道椎屋谷線、和田越南川線を経由し、約20分から30分で行くことが出来ます。林道を登っていくと頂上付近に見晴らしのよい平地があります。そこが造次郎フライトパークになります。ここは、知る人ぞ知るパラグライダーの滑走地となっています。地元若宮区の住民が草刈り等の整備を行っているほか、パラグライダーをする条件である上昇気流など素晴らしい環境が整っています。



また、標高も高くふもとの街並みや九州山地の山々を一望する事が出来ます。眺めもよく、気分が晴れ晴れとします。景色にも圧倒されて、訪れた方の心をなごましてくれるのではないのでしょうか?

日の出を見るのにもいい場所です。よく晴れた日の朝に東から登ってくる太陽を見ると心に深く感じられるものがあります。ぜひ初日の出を見に、造次郎フライトパークに訪れてみて下さい。

訪れる際は、標高も高く寒いので着込んでお出かけください。

お問い合わせ先:美郷町役場 企画情報課 ☎0982-66-3603

美郷の温故知新

「奥栢橋」(おくろばし)

向細宇納間橋の上流500mほどの場所、中山川が秋元川に合流する地点に架けられた石橋です。平成6年8月にこの橋に平行して新橋が架けられ、現在は廃橋となっています。特徴的なのはアーチの径間より川底の幅が狭くなった馬蹄形であるところです。橋群の記念碑に架設年(昭和29年8月)の他、工事費535,000円と刻まれています。



特徴的なアーチより川底の方が狭い「馬蹄形」

「奥栢橋」(おくろばし)奥が新橋町道下角秋元線

ほくは戦争が大きらい
やなせたかしの平和への思い
(一般書) やなせたかし 著

「アンパンマン」の作者であるやなせたかしが、自らの戦争体験を綴った本。嫌いな戦争のことはあまり語りたくないと考えていたやなせが、90歳を過ぎて語った平和へのラストメッセージ。

笑顔の花が咲く(絵本)
トレーシー・コーデュロイ 著

どんな綺麗なものよりも、どんな珍しいものよりも大切なのは相手を思いやる心。ラブストーリーのような物語が、美しい色彩と繊細なタッチで展開されていく、大人のための絵本。

新着図書のご紹介

今月は南郷図書館から
オススメの2冊を紹介いたします。

電話	休館日	開館時間	種類	書名	著者名等
南郷図書館 59-1605	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	香夜	高樹 のぶ子
			一般	ベテロの葬列	宮部 みゆき
			一般	獣医さんが出会った 要を教える犬と幸せを運んでくる猫	野澤 延行
			YA	シンデレラウミウシの彼女	如月 かずき
			児童	恐竜ウルトラチャンピオン	ダレン・ネイシュ
			絵本	としよかんのよる	ローレンツ・パウリ
西郷図書館 66-2636	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	パンとスープとネコ日和	群 ようこ
			一般	アクティブメジャーズ	今野 敏
			一般	人に強くなる極意	佐藤 優
			YA	物語ること、生きること	上橋 菜穂子
北郷図書館 62-6205	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	児童	てのひら咲いた	別司 芳子
			絵本	ウリンボー	新井 良二
			一般	居眠り蟹音江戸双紙 湯島ノ鼠	佐伯 泰英
			一般	三軒茶屋星座館	柴崎 竜人
			一般	作りおきそうざい 昔ながらの常備菜120品	主婦の友社編集部
			YA	お面屋たまよし 3巻 不穏ノ祭	石川 宏千花
	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	児童	かいけつゾロリとまほうのらんぷ〜	原 ゆたか
			絵本	ピッキーとポッキーのはいくえほん おしょうがつのまき	あらしやまこうざぶろう

※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。参考させていただきます

住民基本台帳の閲覧状況の公表

平成18年11月の住民基本台帳法の一部の改正及び個人情報の保護に関する法律が施行されたことに伴い、閲覧状況に関する公表も義務づけられました。

つきましては、美郷町における平成24年11月1日から平成25年11月30日までの閲覧状況を、住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき公表します。

請求機関・申出者の名称・氏名	請求事由・利用目的の概要	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
自衛隊宮崎地方協力本部長	自衛官の募集に伴う広報のため	平成25年4月18日	平成7年4月2日から平成8年4月1日までの間に生まれた男子の者

【お問い合わせ】 美郷町町民生活課 ☎0982-66-3604

今回は2チーム(A・B)出場!
「第4回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」
美郷町代表チーム選手決定!



- 大会期日 平成26年1月13日(月・祝)
- 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(小学生・中学生・高校生)

区 分	美郷町A			美郷町B		
	氏 名	学校名	学年	氏 名	学校名	学年
小学生男子 (1区・9区)	中野 喬一郎	田代小	6	川名 晃平	黒木小	6
	東 剛志	田代小	5	富井 大輝	田代小	5
	三股 虎太郎	田代小	5	田原 旬平	田代小	5
小学生女子 (8区・11区)	黒木 涼花	美郷南学園	6	菊池 楓	田代小	6
	井上 穂香	田代小	6	川口 佳純	田代小	6
	高木 桜子	美郷南学園	5			
中学生 (5区・7区)	田常 大成	西郷中	3	大野 海斗	西郷中	2
	森川 達博	西郷中	3	田村 健太	西郷中	2
	菊池 駿輔	西郷中	3	大野 海那那	西郷中	1
高校生 (3区・12区)	高森 達弥	延岡工業高	3	奈須 智宏	延岡工業高	3
	奈須 智晃	小林高	2	田常 太一	小林高	2
	奈須 潤希	延岡工業高	1	徳田 昌哉	宮崎日大高	1

◎選手(一般)

(ふ) = ふるさと選手

区 分	美郷町A		美郷町B	
	氏 名	所在区	氏 名	所在区
一般 (6区・10区)	蒲生 功一	西郷区	黒木 俊輔	西郷区
	柳田 勇平	北郷区(ふ)	山田 一誠	西郷区
	三股 隼人	西郷区	徳田 佑	西郷区(ふ)
40~49歳以下 (4区)	下村 英治	南郷区(ふ)	西田 伸哉	西郷区
	甲斐 利彦	北郷区(ふ)	大野 英樹	西郷区
50歳以上 (2区)	田中 和広	南郷区	黒瀬 安弘	北郷区(ふ)
	甲田 伊直	西郷区	小松 敏規	西郷区

※年齢区分は今年度末(H26.3.31)時点での年齢

空駆ける天馬のごとく駆け抜けろ！
スポーツランド宮崎に新春の訪れを告げる「第4回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」(主催：宮崎日日新聞社)が、年明け早々の平成26年1月13日(月・祝)に宮崎県庁前を発着点として盛大に開催されます。
「町村の部」において過去3大会連続で第3位入賞と健闘している美郷町ですが、今回も各区分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。選手層は厚く、高いレベルでの選

考会などを経て、今回は美郷町初の2チーム(A・B)出場という華々しいチーム編成となりました。去る11月23日(土)には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。今後は新玉監督、甲田・蒲生両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となります。
美郷町代表チームに対しまして、町民の皆様のお力添えをよろしくお願い致します。

税務だより

平成25年分 住民税等の申告について

今年も平成25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ければならぬ方

①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。)
②営業・農業・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。

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(電話)
0982-32-3301

○平成25年分から、所得税と併せて復興特別所得税を申告・納税する必要があります

平成25年分から平成49年分までの各年分については、所得税と併せて復興特別所得税の申告及び納付をすることとされています。

復興特別所得税の額は、各年分の基準所得税額(原則として、その年分の所得税額)に2.1%の税率を掛けて計算した金額です。

詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「個人の方に係る復興特別所得税のあらまし」をご覧ください。最寄りの税務署へご相談ください。

○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)
・勤務先から給与支払報告書(源泉徴収票)が提出されている給与所得者で、給与以外の所得がなかった方。

○申告をしないと困ること

・所得証明などの諸証明が発行できません。
・国民健康保険法により医療費の自己負担限度額が上位所得者扱いとなり不利益を被るようになります。

・国民健康保険税の減額(世帯の所得が一定額以下の際の軽減措置を受けることができません)
・児童扶養手当やその他の給付制度の手続きに支障をきたします。
・保育所の入所手続きに支障をきたします。

・公営住宅の入所申し込みの手続きができません。
・住宅公庫や銀行からの借入れに支障をきたします。

○公的年金収入のある方の確定申告について

○平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されました!

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象となる方が拡大され、事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税の申告が必要ない方も含まれます。)が、売上げなどの収入金額、仕入れや経費に関する金額等を帳簿に記載し、その帳簿や取引に係る請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

なお、制度の詳細については、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「個人で事業を行っている方の帳簿の記載・記録の保存について」をご覧ください。

また、税務署が実施する「記帳説明会」等については、最寄りの税務署の所得税担当までお問い合わせください。

○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、平成26年

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。

①例えば、医療費控除等による所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

②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場合があります。

○『にせ税理士』にご注意!

税理士でない人(いわゆる『にせ税理士』)が、税務代理、税務書類の作成及び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。

所得税及び復興特別所得税並びに消費税及び地方消費税の確定申告書や決算書などの税務書類の作成や税務相談を依頼する場合は、税理士であるか、必ず確認しましょう。

『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、結果として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!

熊本国税局では平成26年1月20日(月)から3月17日(月)までの期間、『確定申告電話相談センター』を開設し、所得税及び復興特別所得税・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、要件をお話ください。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、電話がつな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。

○寄附金・義援金を支払った方へ

金もらっているか、額はいくらかか、「預金額はいくらか」といったものです。

国税職員を名乗る電話で不審な点があるときは、即答は避け、相手の所属部署、氏名、電話番号を確認した上で一旦電話を切り、熊本国税局(納税者支援調整官)又は最寄りの税務署(総務課)にお問い合わせください。

詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。最寄りの税務署にお気軽にお尋ねください。

熊本国税局
096-354-6171
延岡税務署
0982-32-3301
※自動音声案内

◆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 ☎59-1606

必ず投票しましょう！ 美郷町長選挙・美郷町議会議員選挙

任期満了に伴う美郷町長選挙並びに美郷町議会議員選挙が、1月28日(火)告示・2月2日(日)投票日の日程で執行されます。投票日当日に旅行やレジャー等で投票所に行けない方は期日前投票ができますのでご利用下さい。

(期日前投票)

期間 平成26年1月29日(水)から2月1日(土)の4日間
午前8時30分～午後8時まで
場所 西郷区 美郷町役場東側 選挙管理委員会事務局
南郷区 南郷多目的研修施設 第2研修室
北郷区 美郷町役場北郷支所 会議室



これならできる鳥獣被害対策(第4回) ～「正しい対策の順序」とは～

前回までは、知らず知らずのうちに餌を与えてしまっている「無自覚の餌付け」はどういうことなのか、「無自覚な人慣れ学習」はどのようにしたら進んでいくのかなど、鳥獣被害が増えた原因は、私たち人間が野生動物の餌付けに成功したことであり、集落の住民みんなで対策を取ることが必要であると伝えてきました。

ここまで理解できれば、対策が見えてきたのではないのでしょうか。対策は何をやるかではなく、どう順序でやるかが重要になってきます。

①みんなで勉強

まず第一に、これまでお伝えしてきた鳥獣被害が増えた一番の原因について、集落の住民みんなが勉強し理解することが必要です。勉強していないと、自分が餌付けの原因を汗水垂らして作っていることに気づいていないことになります。

②守れる集落、畑づくり

裏山に収穫しないままのカキやビワなどが放置されていれば思い切って切り倒す、畑近くの茂みが動物の潜み場所になっていけば刈り払うなど、集落を点検し、守れる集落を作ります。

また、柵の際まで作付けしてカボチャやサツマイモのツルが柵から外にはみ出しているような畑では、逆に動物を畑に寄せ付けることになるため、注意が必要です。

③自分でやる囲いや追い払い

①、②を踏まえた上で、電気柵やネットなどの囲いや、花火などを使った追い払いを行います。被害を受けると、いきなりこの防護柵設置から始めてしまいがちですが、まずは餌付けを止め、守れる畑づくりを進めないと、いくら柵や追い払いを実施しても効果がありません。

④個人では困難な大規模柵や捕獲

個人では実施が困難な補助事業などを前提とした対策や捕獲の事です。これもいきなり大規模柵や捕獲から実施すると、鳥獣対策は誰かがやってくれるものという意識が芽生え、自分達でできることで人頼みになりがちです。

合い言葉は、「みんなで勉強、守れる畑、囲って追って、ダメなら捕獲」です。
鳥獣被害対策はこの順番を守り、集落全員で取り組んでいこうにしましょう。

〈鳥獣被害対策に関する問い合わせ〉

鳥獣被害対策支援センター(林業技術センター内) ☎ 66-2888

平成26年4月1日から 住居表示が変わります

美郷町では、平成18年1月1日の合併時から、旧村ごとに地域自治区を設置しています。そして住居表示では字名の前に「南郷区」「西郷区」「北郷区」と地域自治区名が標記されております。この地域自治区は平成26年3月31日で廃止されます。そして、住居表示の地域自治区の名称も自動的に無くなります。これに伴い、東白杵南部合併協議会で協議した調整方針に基づき、現在の大字を「南郷」「西郷」「北郷」を含む字名に変更します。

(例)美郷町西郷区田代1番地の場合

平成26年3月31日まで

自治体名	地域自治区名	大字名	番地
美郷町	西郷区	田代	1



平成26年4月1日から

自治体名	地域自治区名	大字名	番地
美郷町	×	西郷田代	1

【字名変更一覧】

区名	現在の大字の名称	変更後の大字の名称
南郷区	神門	南郷神門
	水清谷	南郷水清谷
	鬼神野	南郷鬼神野
	山三ヶ	南郷山三ヶ
	中渡川	南郷中渡川
	上渡川	南郷上渡川
西郷区	田代	西郷田代
	立石	西郷立石
	小原	西郷小原
	山三ヶ	西郷山三ヶ
北郷区	宇納間	北郷宇納間
	入下	北郷入下
	黒木	北郷黒木

※結果的に、現在の住居表示から「区」という文字が削除されます。

住居表示変更の各種手続きについて

住居表示の変更による町役場への新たな手続は必要ありません。ただし、国・県において手続きが必要な届出があります。

(届出が不要なもの)

住民票、戸籍、印鑑登録証、外国人登録証明書、国民健康保険被保険者証、介護保険被保険者証、児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、運転免許証、パスポート、猟銃空気銃所持許可証ほか

(届出が必要なもの)

公益法人の定款又は寄付行為の変更、特定営利活動法人の定款変更の届出
社会福祉法人の定款変更届、社会福祉法人の定款変更認可申請
第二種社会福祉事業の開始等の届出、老人福祉法等に基づく変更届
給食開始(再開)届出事項変更届、給食届出事項変更届届出書
林業種苗生産事業者登録証書換え 森林組合・生産森林組合の定款変更認可
森林組合・生産森林組合の定款変更届出、中央企業団体及び中央会の定款変更の認可
普通肥料の登録、指定配合肥料生産業者の届出、特殊肥料生産業者及び輸入業者の届出
肥料販売業者の届出、農薬販売業者の届出、土地改良区の定款変更認可の申請
土地改良区役員選挙(任)規定、土地改良区の就任役員届出、土地改良区の精算人届出
事業認定申請

(※詳しくは宮崎県庁ホームページに記載されています。)



新成人の皆さんへ
～20歳になったら国民年金～

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。
具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。



国民年金のポイント

- ◎将来の大きな支えになります
国民年金は、20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。
- ◎老後のためだけのものではありません
国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある妻」や「子」)が受け取れます。



「学生納付特例制度」や「若年者納付猶予制度」

- ◎学生納付特例制度
学生の方は、一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。
対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校、一部の海外大学の日本分校に在学する方で、1年以上の修業期間を有する方です。
- ◎若年者納付猶予制度
学生でない30歳未満の方で、ご本人、配偶者及び世帯主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。



国民年金の相談・手続きは、下記へお問合せください。

☆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 ☎0982-61-5424

南郷歯科診療所齋藤先生が
厚生労働大臣表彰受賞

第34回全国歯科保健大会(11月16日、大分市にて開催)において、南郷歯科診療所の齋藤隆尋先生が歯科保健事業功労者として、厚生労働大臣表彰を受賞しました。
先生は、日本大学歯学部卒業後、日向市内で開業医として勤める傍ら、宮崎県歯科医師会理事や診療報酬審査委員、指導員、日向市東臼杵郡歯科医師会会長、理事などを歴任。長年歯科保健の推進、地域における公衆衛生の向上に尽力されました。



厚生労働大臣表彰伝達式



現在、南郷区に住まわれ平成23年4月から南郷歯科診療所で診療されています。
今までのご労苦に感謝するとともに今後のご活躍をお祈り致します。

十人十色やっちみろ会
脳トレ・パソコングループ(西郷区)

私たちの会は認知症の生涯教育に参加させて頂き、年賀状の作成に取り組みました。エクセルで住所録を作成し、ワードで宛名面と文面の印刷機能の実行を指導して頂き、楽しみと理解に苦しみを織り交ぜながら念願の年賀状が出来ました。
まだまだ奥の深いパソコンの利用を指導して頂き、生活に潤いを持てるように頑張りたいと考えています。メンバーとの交流会で意気投合し、今後の活動を如何にすべきかと熱く語り合い、認知症に強い脳を作り予防する活動は少しずつ鍛えられて居るのではと思います。又一つ年齢を重ねましたが会員と共に技術を学習して脳を若く維持できるように続けていきたいと考えています。



国民健康保険からのお知らせ
**入院前や、高額な外来診療の前に
 申請を忘れずに!**

「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)を提示することで、入院と高額な外来診療等での窓口での負担はそれぞれ限度額までの支払いで済みます。
 入院や高額な外来診療の前に、国保の窓口で交付申請を行ってください。



①70歳未満の人の場合(すべての方について、事前の交付申請が必要です)

区分	限度額(3回目まで)	限度額(4回目以降)
年間所得が600万円を超える世帯	150,000円 医療費が500,000円を超えた場合 150,000円+(医療費の総額-500,000円)×1%	83,400円
住民税課税世帯で所得が600万円未満の世帯	80,100円 医療費が267,000円を超えた場合 80,100円+(医療費の総額-267,000円)×1%	44,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

②70歳以上75歳未満の人の場合(非課税世帯の方のみ、事前の申請が必要です)

区分	外来(個人単位)の限度額	外来+入院(世帯単位)の限度額
国保被保険者のうち1人でも所得が145万円以上ある世帯	44,400円	80,100円 医療費が267,000円を超えた場合 80,100円+(医療費の総額-267,000円)×1%
住民税課税世帯で所得が600万円未満の世帯	12,000円	44,400円
世帯全員が住民税非課税の世帯	8,000円	24,600円
年間所得0円の世帯	8,000円	15,000円

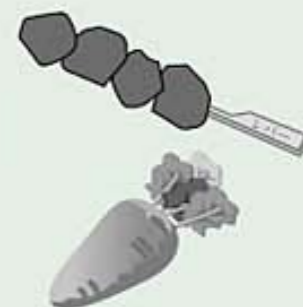
※保険税の滞納の無い世帯だけに認定証が交付されます。
 ※70歳以上の課税世帯には交付されません。(認定証が無くても限度額までの窓口負担です。)
 ※未申告の世帯は、年間所得600万円以上の世帯と判定されます。

**冬を元気に過ごすための
 のポイント!**

★食 事

①免疫力を高めましょう

柑橘類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。またレバーやにんじんなどに多く含まれているビタミンAは、かぜなどのウィルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどビタミンA・Cをともに多く含むので積極的に摂りましょう。



②飲みすぎに注意

新年会などお酒を多く飲む機会が多い季節ですが、体調を崩さないように配慮しながら楽しみましょう。空腹で飲まないこと・食べながら飲むこと・酒の合間に水やお茶も飲むこと・アルコール度の高い酒は水やソーダで割ること。万一飲みすぎってしまった場合は、脱水予防やアルコール排泄のためにお茶などで水分を十分に補給します。食欲が出てきたら、卵スープや梅干粥、煮込みうどんなど消化の良いものを食べるようにします。肝臓は日本酒1合のアルコールを処理するために3時間も必死で働き続けることとなります。できれば週2日の休肝日をもちましょう。



★かぜ予防には湿度も大切です

かぜなどを引き起こすウィルスは、低温で乾燥した場所を好みます。インフルエンザウィルスは、湿度50%の環境では約10時間でほぼ全滅しますが、35%以下だと1日たっても生存しているといわれます。加湿していない冬の部屋の湿度は20%程度になることもあります。室温は20度前後、湿度は50~60%以上に保つよう、加湿器を使ったり、濡らした衣類を干したりなどの工夫をしましょう。



昔から「手洗い・うがい・マスク」はかぜ予防の基本といわれていますが、医学が進歩した現在でも効果が実証されています。これからもかぜ予防にお役立て下さい。

★お風呂

冬は入浴中の事故が他の季節に比べて3倍も高くなります。特に高齢者では脳卒中や心臓病、また熱い湯に長時間入っていることによる熱中症が多く発生しています。血圧が高い時や降圧剤の内服直後、食事や運動の直後は控えましょう。脱衣室や浴室を暖かくしておくこと、入浴後は水分補給をすることも大切です。高齢者が入浴する場合は、家族はまめに声かけして安全を確認しましょう。



★運 動

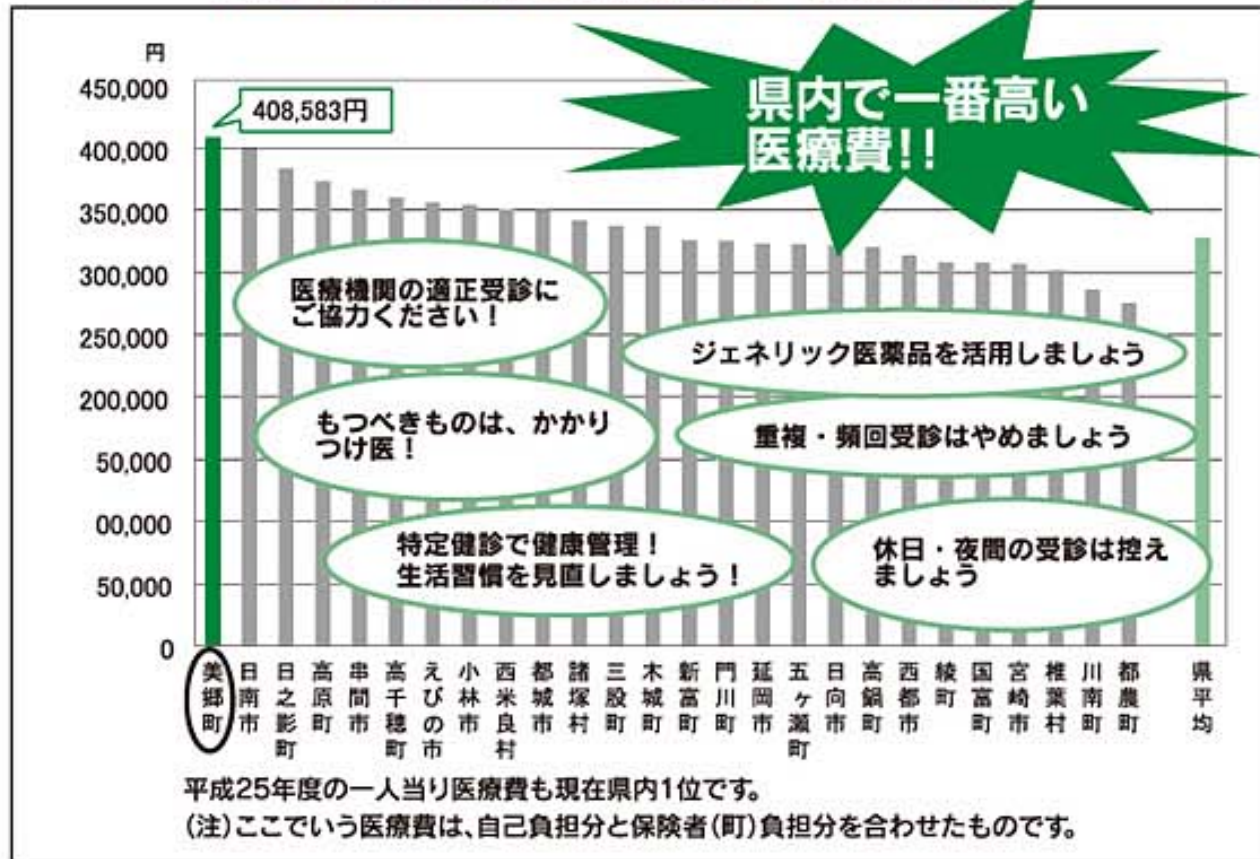
家に閉じこもりがちで運動不足になりやすい季節ですが、体力を保ち、肩こりや腰痛などのトラブルを防ぐためにも積極的に体を動かしましょう。ただし急激な温度変化による脳や心臓への負担を減らすために、早朝や起床直後の運動は避け、入念に準備運動を行います。気温が特に低い日は暖かい室内での運動にします。水分を摂ることも大切です。



平成24年度特定健診の結果から～内臓脂肪症候群が増加

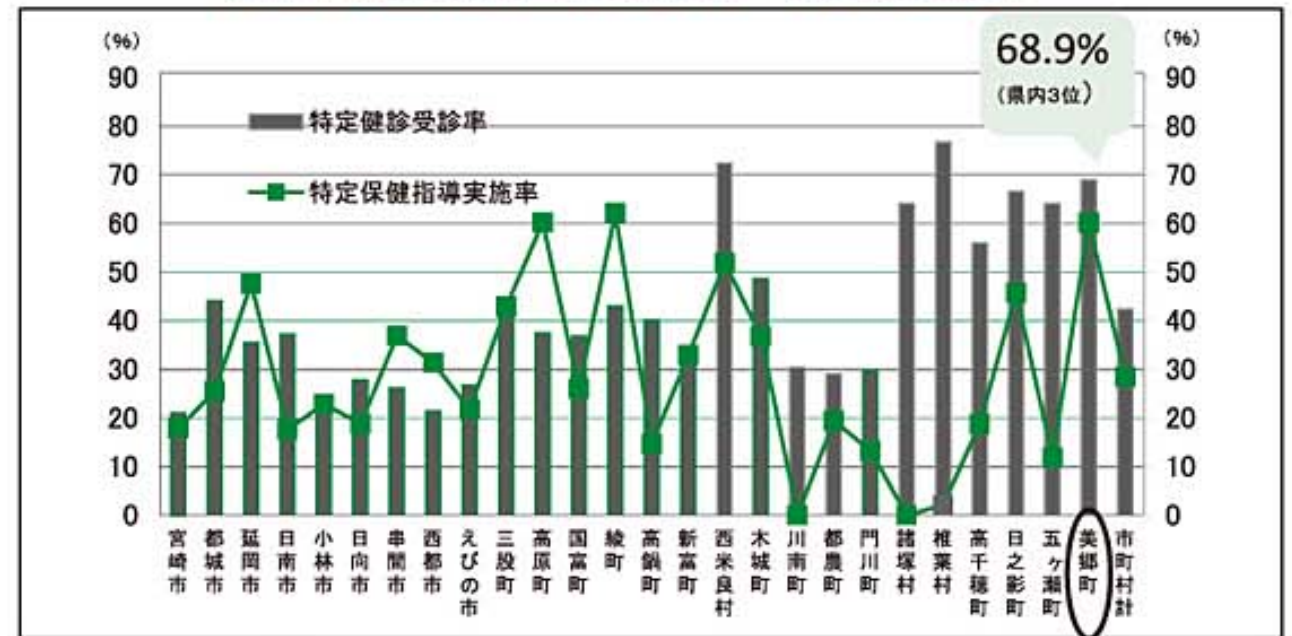
生活習慣病(脳卒中や心臓病、糖尿病、高血圧症など)増加のおそれ

平成24年度的美郷町国民健康保険 医療費の状況



美郷町国民健康保険では、毎年特定健診を実施しています。平成24年度の特定健診の受診率が確定しましたので、お知らせいたします。
なお、平成25年度特定健診の受診率(速報値10月30日現在)は69%です。(今後、変動します。)

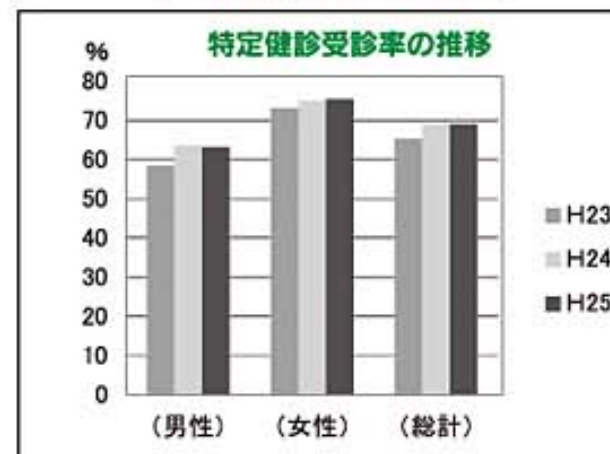
平成24年度美郷町国民健康保険 特定健診受診率



特定健診受診率は上がっているのですが、内臓脂肪症候群、いわゆるメタボリックの割合も上がっています。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足の方が増えているといえます。

美郷町国保加入者は、脂質異常や高血圧症の割合が県平均よりも高く、また他市町村と比較して、**“男性は肝臓の数値が悪く、女性は肥満傾向が強い”**と分析されています。
…あなたは大丈夫?

受診率%	H23	H24	H25
(男性)	58.3	63.5	63.1
(女性)	73.0	74.9	75.3
(総計)	65.2	68.9	69.0



【医療費は国民健康保険税に影響します】

平成24年度に引き続き、平成25年度も県内で医療費が1番高い状況は変わっていません。美郷町が医療費を支払う為に、皆さんから納めていただく国保税は大事な財源となります。医療費が上がれば、国保税の値上げは避けられません。

今のままの悪い生活習慣を改めなければ、脳血管疾患や心疾患などで倒れ、ご自分の生活の質が下がることはもちろん、数百万円の町負担の医療費が多発し、国保税の更なる引き上げを行わざるを得なくなります。

病院のはしご受診もみられます。適正な医療機関の受診と、一人ひとりが自分の健康をコントロールすることで、町の医療費削減につながります。

【保健指導を利用しましょう】

美郷町国民健康保険(国保)では、国保加入者を対象に7月から8月にかけて特定健診を実施しました。健診の結果、保健指導の対象となった方もおられると思いますが、これは保健師や栄養士に、直接相談にのってもらえるチャンスです!!

例えばほんの10分間の運動を取り入れる、食生活の見直しなど、生活習慣が改善されれば、必ず良い結果が出ることでしょ。

【他の健康保険とのつながり】

現在、会社の健康保険に加入している方も、ほとんどの場合、退職後は国保に加入することとなります。町では、健康保険の種類に関係なく受けられる、がん検診なども実施しています。多数の住民の皆さんの受診をお願いします。

【私たちの未来のためにできること】

今の生活習慣を見直し、町が実施する特定健診やがん検診を積極的に利用するなどして、自分の健康を守りましょう。

総合町民祭にて 健康表彰が行われました

特定健診表彰



美郷町では健康づくりのスタートとして、平成20年度より特定健診を行っています。

国が示している市町村の受診目標は平成24年度で65%となっていますが、美郷町では平成23年度に目標の65%を達成し、今年度も昨年を上回る69.0%の受診率になっています。この受診率は県内でも高い数字になっています。今後も積極的に特定健診を受診下さい。

特定健診高受診率賞

- 第1位 西郷 仮迫区 (受診率 88.9%)
- 第2位 西郷 小川区 と 中区 (受診率 82.9%)
- 第3位 西郷 上区 (受診率 81.3%)

特定健診受診躍進賞

- 第1位 西郷 仮迫区 (13.9%受診率増)

(平成25年10月3日現在受診率)

歯科保健表彰



「8020運動」は満80歳で20本以上の自分の歯を残そうという運動です。

20本以上の歯を持つ高齢者は、活動的で寝たきりや認知症になることが少ないことがわかっています。

今年度の美郷町の歯科健診では80歳以上で自分の歯が20本以上ある方は50人で、うち85歳以上の方は8人いらっしゃいました。昨年、85歳以上の方6人は表彰されましたので、今回、2人の方を表彰しました。これからも歯の健康を保って健やかに過ごして下さい。

	氏名	年齢	歯の本数
西郷区	菊池 信美さん	91歳	22本
北郷区	黒木ツヤ子さん	86歳	24本

朝ご飯食べてますか

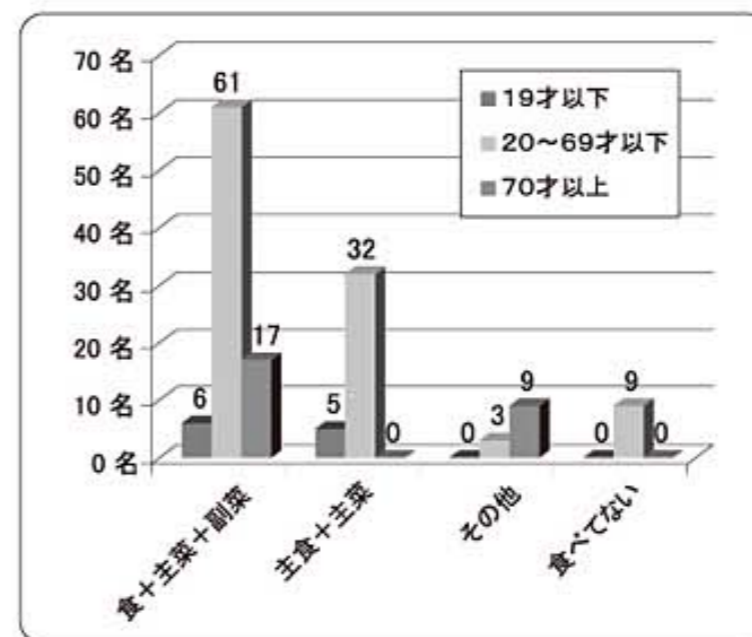
1日の活力源となる朝食、皆さんは毎日元気においしく食べていますか。特にご飯を主食とする炭水化物(糖質)はエネルギーの元になり、体温を上げ、脳を元気にし便通をよくし、生活リズムを整えるなどの効用があります。特に、脳は糖質がなければ働きが鈍くなります。



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140名の参加をいただき、その結果を報告します。

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	6名	5名	0名	0名
20~69才以下	61名	32名	3名	9名
70才以上	17名	0名	9名	0名
合計	84名(60%)	37名(27%)	10名(7%)	9名(6%)



この調査では、朝食を食べていない方が全体の6%でした。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。

おすすめ! おいしい減塩みそ汁



(材料2人分)

- 白菜 1枚
- 油あげ 1/2
- 生わかめ 10g
- ねぎ 小さじ1
- 水 280cc
- いりこ 5g
- みそ 大きじ1弱
- プレーンヨーグルト 大きじ1

- ①白菜は食べ易い大きさにざく切りにする。
- ②油あげは熱湯をかけ短冊に切り、生わかめは食べ易い長さに切り、ねぎは小口切りにする。
- ③いりこでだし汁を作り、白菜・油あげを煮、わかめを加える。
- ④みそとヨーグルトを混ぜあわせ加え、火を止め、汁椀に盛りねぎをちらす。

おじいちゃん・おばあちゃんの「乳幼児食勉強会」参加者募集!

おじいちゃん!おばあちゃん!乳幼児食について勉強してみませんか?
赤ちゃんが生まれてから1才までは、人間としていちばん成長の大きい時期です。
首がすわり、お座りができ、ハイハイし、立つ、よちよち歩きのすばらしい成長があります。
母乳(ミルク)の栄養から、離乳食を食べる様になり、その時期の成長にあわせた栄養の与え方があります。この時期に将来の味覚が決まります。
孫が来たけど、何を食べさせたいの?どんなことに気をつけたいの?おやつはどんなものがいいの?
そんな心配ごとを、かわいい孫の健やかな成長のために少し勉強してみませんか。
将来、おじいちゃん・おばあちゃんになる方の参加も歓迎です。

- 内容は・
- ・離乳食のはじまり
 - ・離乳食の与え方
 - ・幼児食について
 - ・おやつについて

会場	日程	時間
西郷健康管理センター	平成26年2月25日(火)	午前10時~12時
南郷総合保健センター	2月26日(水)	〃
北郷保健センター	2月27日(木)	〃

【申し込み先】西郷健康管理センター ☎66-3610
*送迎を希望される方は、お知らせください。



地域医療だより

高尿酸血症について



美郷町国民健康保険南郷診療所
副所長 赤谷由佳

こんにちは。南郷診療所副所長の赤谷由佳です。今回は「高尿酸血症」について話したいと思います。健康などで尿酸値が高い、と言われた方もいらっしゃると思います。尿酸とは細胞中にある核酸の構成物質であるプリン体が分解されて生じる老廃物で、食べ物以外にもエネルギー消費や新陳代謝によつてつくられます。この尿酸の血液中の濃度を尿酸値といいますが、体内の尿酸値は一定に保たれていますが、つくられる量(産生)と体外に出される量(排泄)のバランスが崩れると尿酸値が上昇し、7.0mg/dLを超えた状態を「高尿酸血症」と言います。この状態が持続すると尿酸は結晶となって関節をはじめ体のあちこちに沈着し始めます。関節にたまった尿酸の結晶が原因となる急性関節炎のことを痛風発作と言います。また、その他に

も尿路結石、腎障害を引き起こすと言われています。高尿酸血症は①産生量が増える尿酸産生過剰型②尿中の尿酸排泄能が低下する尿酸排泄低下型③混合型の3つの型があります。原因として、プリン体の多い食事や大食、飲酒、激しい運動、肥満、ストレス、外傷や熱傷、腎臓の排泄低下や腎臓の病気、利尿剤等が挙げられます。高尿酸血症の原因となる生活習慣は肥満や高血圧症、糖・脂質代謝異常、メタボリックシンドロームなどの合併とも深く関係します。高尿酸血症と言われたらまずは生活習慣の見直しから始めましょう。1日の総摂取カロリーを抑える、プリン体を多く含む食品やアルコールを控える、尿酸の排泄を促すための水分摂取や適度な運動などです。ビールはプリン体が多いことと有名ですが、アルコール飲料はそれ自体の代謝に関連して尿酸値を上昇させるため、種類を問わず適量を守ることが大切です。生活習慣を見直しても改善しない場合、痛風発作や合併症がある場合、尿酸値が9.0mg/dL以上の場合には薬物による治療が必要になることもあります。生活習慣の改善は重要ですが、まだまだ寒い日が続きますが、手洗いうがい、風邪予防もしっかり行って、この冬を元気に過ごしてくださいね。

1月保健事業予定

	日	内容
南郷	6月	日脳/MR予防接種(15:30~ 南郷保健センター)
	14火	壮快塾(10:00~ 南郷保健センター ・13:30 ~ 水清谷上区公民館)
	17金	母子相談(10:00~ 南郷保健センター)
	20月	ヒブ/肺炎球菌/BCG予防接種(15:30 ~ 南郷保健センター)
	27月	三混/四混/不活化ポリオ予防接種(15:30 ~ 南郷保健センター)
西郷	28火	壮快塾(10:00~ 南郷保健センター ・13:30 ~ 神門中区公民館)
	31金	すくすく子どもクラブ(13:30~ 南郷保健センター)
	9木	四種混合/BCG予防接種(13:30~ 西郷健康管理センター)
北郷	23木	ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種(13:30~ 西郷健康管理センター)
	29水	乳児健診(13:30~ 西郷生きいきトレーニングセンター)
北郷	9木	うりほうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)
	16木	うりほうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)
	23木	うりほうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)
	29水	乳児健診(13:30~ 西郷生きいきトレーニングセンター)
30木	うりほうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)	

宮崎ねんりんピック2014参加者募集

申込期間 2月3日(月)から2月28日(金)

開催日:平成26年5月18日(日)、ゴルフ競技は5月19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: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、
について 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。)

参加資格:60歳以上……昭和30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="radio"/> ラージボール卓球	<input type="radio"/> バウンドテニス	<input type="radio"/> ボウリング
<input type="radio"/> テニス	<input type="radio"/> ミニバレーボール	<input type="radio"/> ゴルフ
<input type="radio"/> ソフトテニス	<input type="radio"/> ソフトバレーボール	<input type="radio"/> サッカー
<input type="radio"/> ソフトボール	<input type="radio"/> ミニテニス	<input type="radio"/> ラグビーフットボール
<input type="radio"/> ゲートボール	<input type="radio"/> 弓道	<input type="radio"/> パークゴルフ
<input type="radio"/> ベタンク	<input type="radio"/> 剣道	<input type="radio"/> 水泳
<input type="radio"/> ターゲット・バードゴルフ	<input type="radio"/> なぎなた	<input type="radio"/> 卓球バレー
<input type="radio"/> グラウンド・ゴルフ	<input type="radio"/> 武術太極拳	<input type="radio"/> 囲碁
<input type="radio"/> インディアカ	<input type="radio"/> 四半的弓道	<input type="radio"/> 将棋

※○がついている種目は、全国健康福祉祭とちぎ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



師走祭り 百済王伝説

百済王伝説の証とされる「師走祭り」が、1月24日(金)から26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祀られている百済王族親子が1年に一度対面する祭りです。

■1月24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」がおこなわれます。ご神幸行列の道沿いに作られた約30基の杉やぐらが天をも焦がさんばかりに炎を上げ、辺り一面を幻想的な雰囲気包み込みます。

○見所 午後2時頃 伊佐賀神社で親子の対面
午後4時頃 塚の原での祭典・野焼き
午後6時頃 迎え火

■1月25日(土)「中日」

神事や祭典が古式豊かに、そして厳かに行われ、夜は多彩な神楽が奉納されます。

○見所 午前10時半頃 ご神体お衣替え
午後3時頃 ドンタ口塚での神事
午後4時頃 小丸川岸での洗濯行事
午後7時頃 夜神楽

■1月26日(日)「下りまし」

別れの悲しみを隠すためにおこなったとされる「ヘグ口塗り」の儀式が行われ、笑いや悲鳴の中、祭りに訪れた人たち誰彼かまわず顔に墨をつけてまわります。

そして、「オサラバー、オサラバー」と神門神社一行と地元の人たちが鍋や杓子を片手に、比木神社二行を見送り、祭りは幕を閉じます。

○見所 午前11時頃 境内でのヘグ口塗り
午前11時半頃 一本鳥居でのお別れ



大賞「渡川の時を超えて」 渡川ONE写真コンテスト

11月9日から10日にかけて渡川神社例大祭が行われました。その中で、渡川ONE主催の「渡川フォトコンテスト」が開かれました。祭りに来られていた方の投票の結果、黒木豪志さんの「渡川の時を超えて」が大賞に選ばれました。同じ場所、同じメンバーで30年近くの時を超えて撮られた2枚です。手にしているものは変わりましたが、30年間変わらぬ友情に多くの票が集まりました。



美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,813	2,808	△5
	女	3,039	3,030	△9
	計	5,852	5,838	△14
世帯数		2,480	2,472	△8

平成25年12月1日現在(現住人口による)

消防出初式 1月5日(日曜日)午前8時~

新春の鬘頭を飾る美郷町消防出初式が、1月5日(日曜日)午前8時より、西郷総合グラウンドで開催されます。今年は、各分団の選抜隊による操法競技も行われます。本町消防団の勇姿に、ご声援をよろしくお願いいたします。

