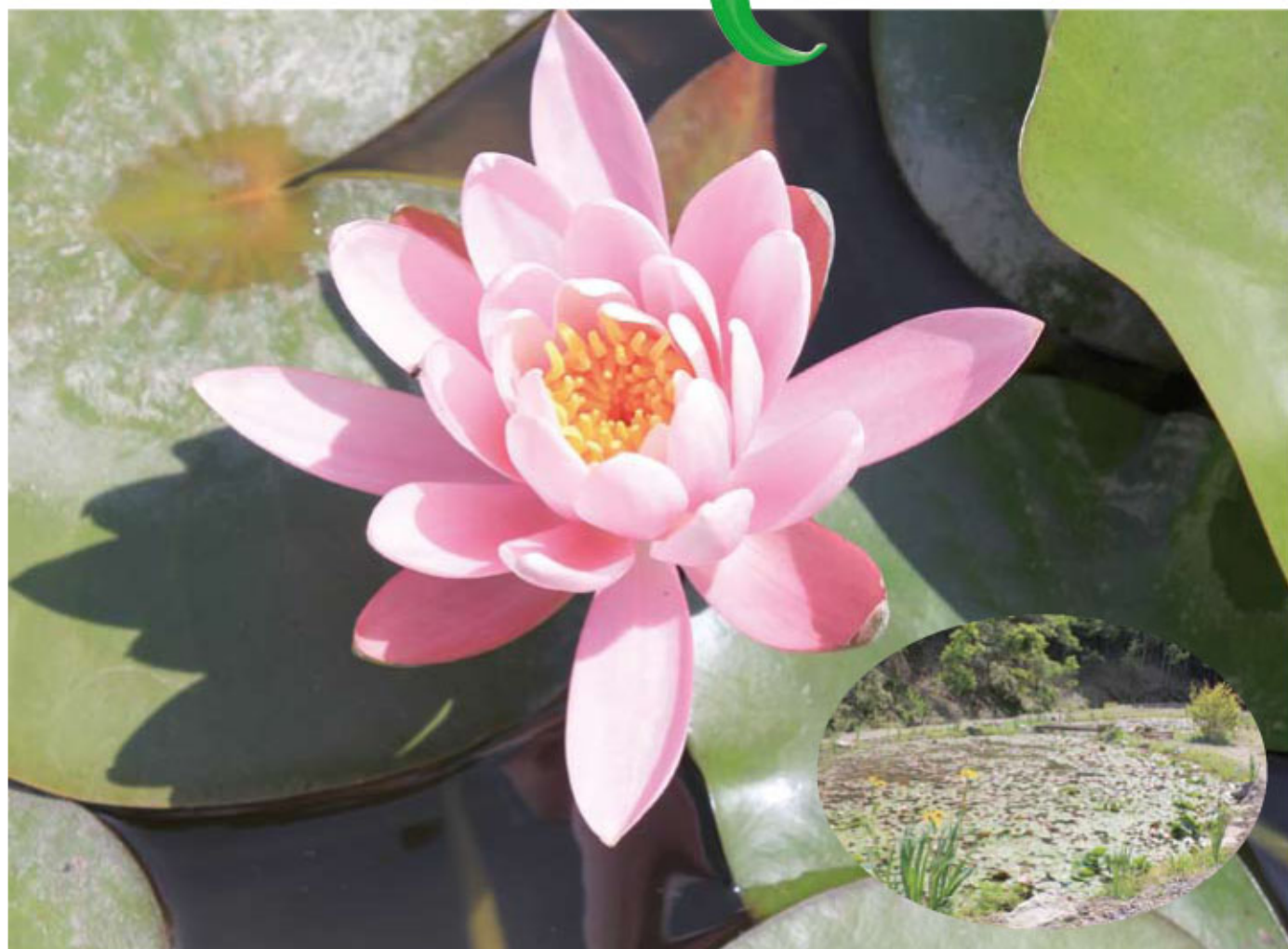


■平成 26 年 6 月 1 日 発行
■編集発行：宮崎県美郷町
■宮崎県東臼杵郡美郷町
西郷田代 1 番地
■TEL 0982-66-3601
■FAX 0982-66-3137
■ホームページ
<http://www.town.miyazaki-misato.lg.jp/>



睡蓮 咲き始める

南郷水清谷地区の「水清谷ふるさと再生委員会」が整備を進めている『ひょうたん池』（今年度命名）に、睡蓮の花が咲き始めました。この『ひょうたん池』には、桜の苗50本や地元の方が自宅で作ったツツジの苗・花の苗等多数植栽されています。

消防団活動にご理解とご協力を (平成26年度美郷町消防団紹介)

平成26年度の美郷町消防団の組織を紹介します。消防団を取り巻く環境は年々厳しくなっておりますが、非常備消防自治体である本町では、消防団は唯一の消防機関です。町民の皆様におかれましては、消防団活動にご理解いただき、ご支援ご協力をよろしくお願い致します。

美郷町消防団 本団	
団長	宇和田好美
副団長	甲斐 文雄
副団長	中川 善嗣
事務局	美郷町役場総務課 66-3601



南郷分団	
分団長	中田 稔
副分団長	山口 静雄
本部長	荒田 健一
第一部長	村田 隆延
第二部長	橋口 靖
第三部長	中森 誠
第四部長	北林 和美
第五部長	黒田 昌博
第六部長	岩田 進一
事務局	南郷支所総務課 59-1601

西郷分団	
分団長	甲田 伊直
副分団長	大野 英樹
本部長	田村 靖
第一部長	矢野 秀文
第二部長	坂口 祐司
第三部長	奈須 宏
第四部長	林田 洋
第五部長	甲斐 隆広
事務局	本所総務課 66-3601

北郷分団	
分団長	早川 節夫
副分団長	小田 直樹
本部長	竹原 栄蔵
第一部長	甲斐 俊一
第二部長	奈須 幸男
第三部長	甲斐 秀実
第四部長	海野 光輝
第五部長	早瀬 政彦
第六部長	神崎 巖雄
事務局	北郷支所総務課 62-6201

【役場担当】

総括	総務課長 山澤 義治	担当	甲斐 武彦
南郷地区	支所長 国延 明夫	担当	菊地 洋祐
西郷地区	(総務課長兼務)	担当	菊池 秀樹
北郷地区	支所長 峰村 芳生	担当	長田 孝規



4月30日(水)に延岡家畜市場で開催された平成26年5月期子牛・育成郡共進会において、美郷町西郷が子牛団体の部で優勝、藤川史郎一さん(西郷)生産の雌子牛「ふくみつ」号(美徳国×福桜×平茂勝)が優等賞二席を受賞しました。
また同じく実施された育成牛の部において、富井保徳さん(西郷)飼育の育成牛「みほこ」(美徳国×忠富士×上福)が優等賞四席を受賞しました。
日頃の飼育管理に敬意を表するとともに、今後益々のご活躍を期待します。

西郷 子牛団体の部 優勝!!
藤川史郎一さん(西郷)
雌子牛の部 優等賞二席
富井保徳さん(西郷)
育成牛の部 優等賞四席

平成26年5月期子牛・育成牛郡共進会

第1回美郷町区長会開催

平成26年度 美郷町区長名簿

区	区長名	備考
南郷地区	水清谷 末永 定男	
	神門下一 甲斐 愛	
	神門下二 木村 勝	
	神門中 中塩屋 敏幸	
	神門長堀 貫尾 陽一	
	神門上 黒竹 始	美郷町区長会副会長・南郷地区区長会長
西郷地区	鬼神野 高見 豊	美郷町区長会副会長・南郷地区区長会長
	渡川 黒木 民徳	
	峰 川村 嘉彦	美郷町区長会会長・西郷地区区長会長
	上野原 橋口 満雄	
	小川 藤本 博三	
	仮迫 杉本 浩	
	花水流 鎌田 壽範	
	和田 黒田 敏光	
	若宮 田中 秀俊	
	坂本 小村 吉彌	
	下 甲斐 初	
北郷地区	中 平田 幾次郎	
	上 奈須 松巳	
	小原 廣嶋 倉吉	
	中原 鎌倉 初文	美郷町区長会副会長・北郷地区区長会長
	長野 黒木 勇	
	秋盛 菊池 勇夫	
入下 坂本 義雄		
黒木 田崎 泰森		

4月22日(火)13時30分より、西郷ニューホープセンター大集会室において、平成26年度第1回定例区長会が開催されました。

はじめに、新任の区長に対し委嘱状の交付を行い、各種施策を着実に推進するため、行政と地域のパイプ役である区長に対してその支援と協力を要請し、その後早速数々の議題について、活発に協議していただきました。

町の更なる一体感の醸成を目指し、平成23年度より区長会は3地区合同で開催しております。町民の皆様には、重要な役割を担っている区長の方々の活動に対するご協力をお願いいたします。

平成26年度の各行政区の区長は、次の方々です。

〔宇納間エイサー琉星會プロフィール〕
沖縄県豊見城市との姉妹都市交流に伴い、青年団同士の交流の1つとして平成15年に活動を開始。公演は県内各地へ年間50回を超え、公演の際には必ず美郷町のPRを行うなど地域に貢献。美郷町の夏祭りのひとつ「うなま地蔵夏祭り・エイサー交流祭」は、県内でも珍しい琉球色溢れるイベントとしてファンも多い。福祉施設への慰問活動などにも力を入れており、今後社会福祉の分野においての貢献も期待されている。

去る5月8日に、県庁において「平成26年度宮崎県地域づくり顕彰」の授賞式がありました。これは地域振興に関し、地域経済の発展やイメージアップ、地域活力の向上などの推進に著しく貢献したと認められる個人や団体を顕彰するもので、今年度は宇納間エイサー琉星會(杉本慎吾部長ほか22名)が「奨励賞」を受賞し、河野俊嗣県知事から出席した杉本部長に対して表彰状が授与されました。知事より「今後も地域のリーダーとして地域づくりに励んでください」と祝辞があり、杉本部長は「これまで多くの方々を支えられ活動を続けることができました。これを励みとして今後も部員と共に地域のために頑張っていきたい」とお礼の言葉を述べました。



知事からの祝辞

宇納間エイサー琉星會 地域づくり顕彰奨励賞を受賞

第89回西郷ミニバレーボール大会開催

60歳代:ハートフルチーム ○ 50歳代:田代愛好会Aチーム優勝

西郷ミニバレーボール協会主催の第89回大会が4月20日(日)、西郷農村環境改善センターで開催されました。今回は50代が5チーム、60代が3チームと、農繁期を前に少ない参加となりましたが熱戦が繰り広げられました。

試合は50代、60代共に総当り戦を行なった結果、50代は「田代愛好会Aチーム」、60代は「ハートフルチーム」が優勝を果たしました。諸行事を控え、連戦連戦のハードな中、心地よい汗を流しながらの一日でした。

皆さん大変お疲れ様でした。
次回は、7月開催予定です。多数の参加をお待ちしています。



60代 ハートフル チーム 50代 田代愛好会A チーム
長友忠明 山本剛道 藤本 茂 孝峰省三
甲斐秀徳 田村千鳥 藤本美富子 黒木喜代子

*試合の結果は以下のとおりです。
50歳代 優勝 田代愛好会A チーム
60歳代 優勝 ハートフル チーム

渡川いこいの郷加工グループ

私達の「渡川いこいの郷加工グループ」は、25年10月に、5人のグループ発足しました。

「何か地域を元気にしたい」の一心で2年間模索して考えましたが、一人暮らしの食生活支援、地域住民の健康、高齢者の見守りを兼ねて支援して行こうと「高齢者弁当づくり」を始めたところです。

出来るだけ地産地消を図り、手作りでおふくろの味を生かしながら、心をこめて作っております。安心して食べられるので、お年寄りの方々から喜ばれております。皆様の笑顔を楽しみに私達も反対に元気を頂きながら頑張っているグループです。

まだまだ勉強不足ですが、このような活動をする事で、5人の絆も深まり、家族、地域の協力を得ながら、渡川地域の活性化に少しでも力を注ぎたいと思っています。「5人でやっと一人前、自分自身の認知予防にも役立っているね」と笑顔で頑張っているグループです。どうぞよろしくをお願いします。

代表 黒木和子 宗石節子 岩田麗子 松田ハツ子 園田裕美子



いっしょにしゅうやあ!

西郷花水流区の黒木輝子さんは、3年かけて西郷の方言を田代と山三ヶ地区に分けて研究されています。その数100種以上。

「西郷で産まれ育った自分の役目」。輝子さんは、これら貴重な方言を一語ずつ、パソコン教室で学んだ技術を駆使してまとめるなど、真の生涯学習に取り組まれています。

今後、全寿会の皆様などからも方言に関する情報をいただき、さらに充実した資料に仕上げ、学校や図書館、病院の待合所等で活用してほしいと話されています。

「隠れた方言探し、いっしょにしゅうやあ!(ごいっしょにやりましょう)」



資料を手にする黒木輝子さん

清流「五十鈴川」の

恵みに感謝!

4月27日(日)に北郷小原地区の五十鈴川で、今回で17回目を数える恒例の「ヤマメ釣り大会」が春空のなか盛大に開催されました。
豊かな自然と五十鈴川の清流に親しんでもらおうと、北郷商工会青年部が毎年開催しており、町内外より大人から子供まで約170名が参加し、遠くは福岡県などからも集まりました。
いつの時代になっても、「清流・五十鈴川」と胸を張って言えるよう、住民みんなで美しい環境の保全に努めていきたいと思います。

大会結果

大人の部

賞	氏名	cm	住所
優勝	岡本 英雄	26.5	福岡県糸島市
準優勝	鬼塚 洋徳	25.7	宮崎県宮崎市
第3位	溝口 清人	25.7	佐賀県佐賀市

子供の部

賞	氏名	cm	住所
優勝	井野 拓郎	26.7	宮崎市
準優勝	竹原 賢龍	26.4	美郷町北郷
第3位	川越 勇人	25.3	高鍋町

*総合優勝(全九州釣ライター協会長賞)井野拓郎(宮崎市)



ヤマメ釣り入賞者



ヤマメ釣りにぎわい

ダンスで、まち、人、心が元気になるらしいね

『ダンスで、まち、人、心が元気になるらしいね』ということで、ダンスチームを立ち上げ、半年が過ぎようとしています。

この間、当初の活動計画に添って、学校への出前授業やダンスの紹介、あるいは各種イベントでのダンスの披露を行ってきました。

ダンスの曲は旧北郷村で作成した村民歌「星降る里は君のふるさと」です。北郷小学校の運動会では、4、5、6年生が表現「伝承、今昔物語」の中で踊り、保護者や地域の方々から「素敵なダンスでしたね」との感想が聞かれ、子どもたちも新しい伝統を紹介することができたという充実感でいっぱいの表情をしていたということでした。

黒木小学校は敬老会やうなまの里訪問で踊り、その後もこのダンスに親しみを持ち、ことあるごとに踊っているということでした。

私たちチームのメンバーも婦人会の大きな大会での実践活動として何度も踊る機会があり、その度に参加者に喜んでもらうことができました。

チームKBC 代表 井本哲子



頑張っています商工会！⑧
町内の商工会会員や従業員をシリーズで紹介

企業・会社・店舗の名称
**café&goods
Tali Kasih (タリカシ)**

代表者	堤 咲子
所在地	美郷町北郷黒木
電話番号	0982-62-6382
創業年	平成21年 4月開業
出身地	熊本市



代表の堤咲子さん

Q1 起業、勤務しようと思ったきっかけ

長年にわたり、毎週末に熊本市から日向市へ、家族でサーフィンに通ってました。宮崎県への移住を決意し、「住むなら海よりも山の町、せっかくなら古民家で暮らしたい」という希望を持って半年間家を探し、北郷黒木地区にご縁があり、住まいを移して5年が経ちました。

当初は、石の蔵のような作業小屋を友人の協力も得て家族で改築し、飲食店(古民家のオーガニックカフェ)を始めました。何もかもが手作りで、石窯やウッドデッキなども造りました。

自然豊かで恵まれた環境のもと、美味しい地下水や新鮮な野菜などの食材を活かした料理をご提供できることに大きな魅力を感じています。

Q2 事業のPRポイント

夫婦2人での実働ですので、忙しく毎日をやりくりしています。週末は各地のイベント等に出店し、延岡・日向市をはじめ県外でも美郷町の魅力を発信しながら、ホットドッグやオリジナル商品「地鶏茶漬け」、コーヒー等のドリンクを販売しています。平日のお店での営業では、予約制でランチや石窯ピザを提供しています。お早めにご予約いただければ、ご満足いただけるお食事を準備いたします。

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)

最近では忙しくてなかなか行けなくなりましたが、ときどき家族で海へ行きサーフィンを楽しんでいます。

また、暑い夏には近場の川でカヤックをしたり、山の恵み(山菜やいちご等)の採取や散策をしたりと、自然とアウトドアが大好きな家族です。



堤台策さん手作りの石窯



エビとブロッコリーのパスタ



落ち着いた店内の雰囲気

早乙女募集します!!

〜伝統ある田植えに参加してみませんか?〜



7月6日(日)の西郷で開催される「御田祭」開催にあたり、神田で行う田植えに「早乙女」姿で参加して思い出を作ってみませんか!!
皆様の多数のご参加を心よりお待ちしております。

日時:平成26年7月6日(日)
午前10時集合

場所:美郷町西郷「ユーホープセンター」集合

※早乙女衣装に着替えた後、「中の宮田」神田へ移動します。

内容:①中学生以上の女性を募集します。

②早乙女衣装に着替えた後、午前11時20分頃から50分ほど神田での田植えに参加していただきます。

※希望多数の場合は先着順とさせていただきます。

申込み先:御田祭実行委員会(美郷役場企画情報課内)

0982-663603

「ワイワイの森・美郷」植樹祭を開催



4月12日(土)に西郷山三ヶの山林において、「ワイワイの森・美郷」植樹祭が開催されました。
「ワイワイの森・美郷」は、企業の森づくりの一貫として、(株)ケーブルメディアワイワイが中心となり、中堅生産森林組合が所有する3.78ヘクタールの山林に、10,723本のソメイヨシノ・ヤマザクラ・イチヨウ・イロハモミジ・サザンカ等が植栽されました。
当日は、ケーブルメディアワイワイの関係者・中堅生産森林組合・宮崎県・耳川広域森林組合・地元住民など約200人の参加がありました。

美郷文芸32号
発刊される

今号は、井上千恵子さんの「おこと六尺」、鍋島武さんの「東京五輪」、轟猛さんの「チリメン先生」、連載中の峰村義成さんの「寅やん物語」、亀田竜平くんら子どもたちの作品など読ませる作品が満載です。お問い合わせは、藤本(☎66-3040)まで。



クラスメイツ〈前期〉〈後期〉(YA)

森 絵都

中学1年生24人のクラスメイトたち、それぞれを主人公に思春期の1年間を描いた連作短編集。前期・後期の全2巻。

岡花子の世界:赤毛のアンとともに生きて(一般書)

村岡恵理/監修

『赤毛のアン』の翻訳者村岡花子さんの関連本です。140ページに渡り豊富なイラストや写真で、様々な角度から紹介がされています。

新着図書のご紹介

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	なぎさ	山本文緒
			一般	刑事の約束	薬丸 岳
			一般	鮎友釣りの歴史	鈴木康友
			YA	ローズの小さな図書館	キンバリー・ウィルス
			児童	銭天堂ふしぎ駄菓子屋2	廣嶋玲子
			絵本	えきのひ	加藤久仁夫
西郷図書館 66-2636	月祝日	9:30~18:00 ※土・日 17:00	一般	冬の昴	あさのあつこ
			一般	タックスハイブン	橋 玲
			一般	つるし飾りの基礎 2	井上重義
			YA	フライングガールズ	松原孝臣
			児童	おばけのひみつしちゃった!?	むらいかよ
			絵本	おたまじゃくしのしょうがっこう	かこさとし
北郷図書館 62-6205	月祝日	9:30~18:00 ※土・日 17:00	一般	虚ろな十字架	東野圭吾
			一般	アンのゆりかご	村岡恵理
			一般	マスキングテープアイデアBOOK	ブティック社
			YA	死神うどんカフェ1号店	石川宏千花
			児童	あしたも、さんかく、毎日が落語日和 文学の扉	安田夏菜
			絵本	もつとしごそば	鈴木のりたけ

※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。

み・さ・と探検隊 隊員募集!!
みて・さわって・ともだちになろう!!



7月19日(土) 「細島みなと祭りツアー」

7月19日(土)の「みさと探検隊」に参加する小学生を募集します。今回は、日向市細島で開催される「細島みなと祭り」に参加します。送迎は町マイクロバスの利用を計画しています。

詳細については、児童に配布されるチラシでお知らせしますので、申込みは教育委員会各事務所に提出してください(チラシの配布は、各学校を通して6月初旬に行う予定です)。

問合せ 教育委員会北郷事務所 ☎62-6205

美郷の温故知新

「薬師橋」



北郷長野地区薬師堂近くの旧村道に、昭和10年5月に架設された。永年にわたり活躍してきたが、道路の拡幅工事に伴い、平成9年3月に現在の西野々公園に移設されています。その際、危険防止のため石造の欄干(高欄)が継ぎ足されています。このことも素晴らしいことですが、何より、利便性だけを求め近代化されていく中、石造文化財となる「石橋」の保存を目的とし、人々が憩う公園に移設した先輩方の先見の明に、心から敬意を表したいものです。

調べる限り、公園施設に移設された石橋は、県内においてこの「薬師橋」だけです。

美郷町の観光スポット

観光シリーズNo.10

「椎野あじさいロード」

第10回目となる今回は北郷のあじさいロードをご紹介します。

昭和63年に地元住民が道沿いにあじさいを植栽し始めたことをきっかけに、今では約3万本のあじさいが咲き誇っています。特に集落周辺では田んぼの水面に映るあじさいがとてもきれいで、周辺には水車を所有する民家もあり、写真を撮りに来る方も多ようです。

標高600mの椎野地区ではあじさいの開花時期が6月中旬～7月上旬と少し遅めです。開花期間中は交通量が多くなりますので、お越しの際には運転に十分気をつけてください。

開花状況は、町ホームページで随時お知らせします。

【交通アクセス】美郷町役場北郷支所から県道宇納間・日之影線を車で約15分

【お問い合わせ】北郷支所企画情報課 ☎0982-62-6201



第二十六回 「葉桜短歌賞」作品を募集します

主催 美郷町 葉桜顕彰会

応募作品 未発表作品一人三首連記 テーマは自由

官製はがきによる(住所・氏名・電話番号明記)

出詠料 無料

締切日 平成26年8月11日(消印有効)

入賞 最優秀賞 賞状 盾 副賞五万円 1点

優秀賞 賞状 盾 副賞二万円 5点

佳作 賞状 盾 副賞(美郷町特産品) 20点

選者 歌人 伊藤一彦先生 他

表彰式 平成26年11月3日(文化の日)

「葉桜まつり」開催時

伊藤一彦先生の選評

申込先 〒883-1101

宮崎県東臼杵郡美郷町西郷田代1870番地

美郷町教育委員会内 葉桜顕彰会事務局

☎0982-66-3608



小野葉桜(解説)

葉桜は、明治12年宮崎県美郷町西郷生まれで、若山牧水とも親交があり、天分の才を生かすことなく、35歳の若さで歌人としての生命を閉じる。その凄絶な人生は、「薄幸の歌人」と呼ばれる。平成四年に遺稿歌集「悲しき矛盾」が発刊された。

藤田世津子賞

葉桜同様、当町の出身で癌を病む自身を見つめながら、歌集「反魂草」にその思いを直に訴え、第六回駿河梅花文学賞を受賞した藤田世津子(平成16年永眠)氏の生涯とその作品を顕彰することを目的に、「藤田世津子賞」も設けている。(葉桜短歌賞応募作品の中から一首選定)

税務だより

国民健康保険税より課税方法のお知らせ

平成26年度の概要について

①国民健康保険税の納期

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。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納期	-	-	-	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	-

②納税通知

7月中旬に各納税義務者に通知します。

※国民健康保険税は世帯主に課税されます。

～課税方法～

国民健康保険税は、医療分については年間の医療費と老人保険拠出金、また、介護給付費納付金額、後期高齢者支援金をもとにして、課税総額を定め、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

●国民健康保険税は、医療分と介護分及び後期高齢者支援金分を合算した額が課税されます。
※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。)

●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』の軽減がかかる世帯があります。(26年度より、低所得者の国民健康保険税の軽減措置の対象を拡大するため、国民健康保険税の5割軽減及び2割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得の引上げ等が行われます。)

●限度額

国民健康保険税は、医療分『5.1万円』、介護分『1.4万円』、後期高齢者支援金分『1.6万円』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額は、医療分と介護分及び後期高齢者支援金分を合わせた『8.1万円』となります。

●税率の決定

上記の算定方法を基に、国保運営協議会の答申を受け6月定例議会で審議され決定します。

◆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



放送大学 10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成26年度第2学期(10月入学)の学生を募集します。放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。出願期間は8月31日までです。資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学宮崎学習センター(☎0982 - 53 - 1893)までご請求下さい。放送大学ホームページでも受け付けております。



「さいごう女性の輪(旧西郷区婦人連絡協議会)」からのお願い

さいごう女性の輪(代表 藤田美智子)では、今年度も事業に東日本大震災復興支援チャリティーバザーを計画しています。

「私たちにもできることはないか?」「何か役に立ちたい!」そう考えている方、是非バザー品の提供にご協力ください。

皆様の「想いの輪」を届けましょう。

趣旨をご理解いただき出品いただける販売品を募集します。

衣類(中学・高校の制服等のみ)、日用品全般、雑貨、食品(缶詰、乾物、調味料等)、食品以外の手作り品等を対象とし、これらを送るのではなく今後計画するイベントでの販売益金を寄付いたします。

募集期間は、平成26年7月31日(木)までとします。

詳細は下記事務局へお問い合わせください。



さいごう女性の輪事務局 ☎66 - 3608 (教育委員会内)

物品等の競争入札参加資格 審査申請の定期受付について

宮崎県が行う物品の買い入れ等の入札に参加するために必要となる「競争入札参加資格者名簿」への登録を希望される方は、資格審査申請を行ってください。

受付期間=7月1日(火)~31日(木) ※土日祝日を除く

受付時間=午前9時~午後4時

受付場所=県庁附属棟303号室

出張受付=延岡総合庁舎 201号及び202号会議室

7月23日(水)~24日(木) 午前9時30分~午後4時

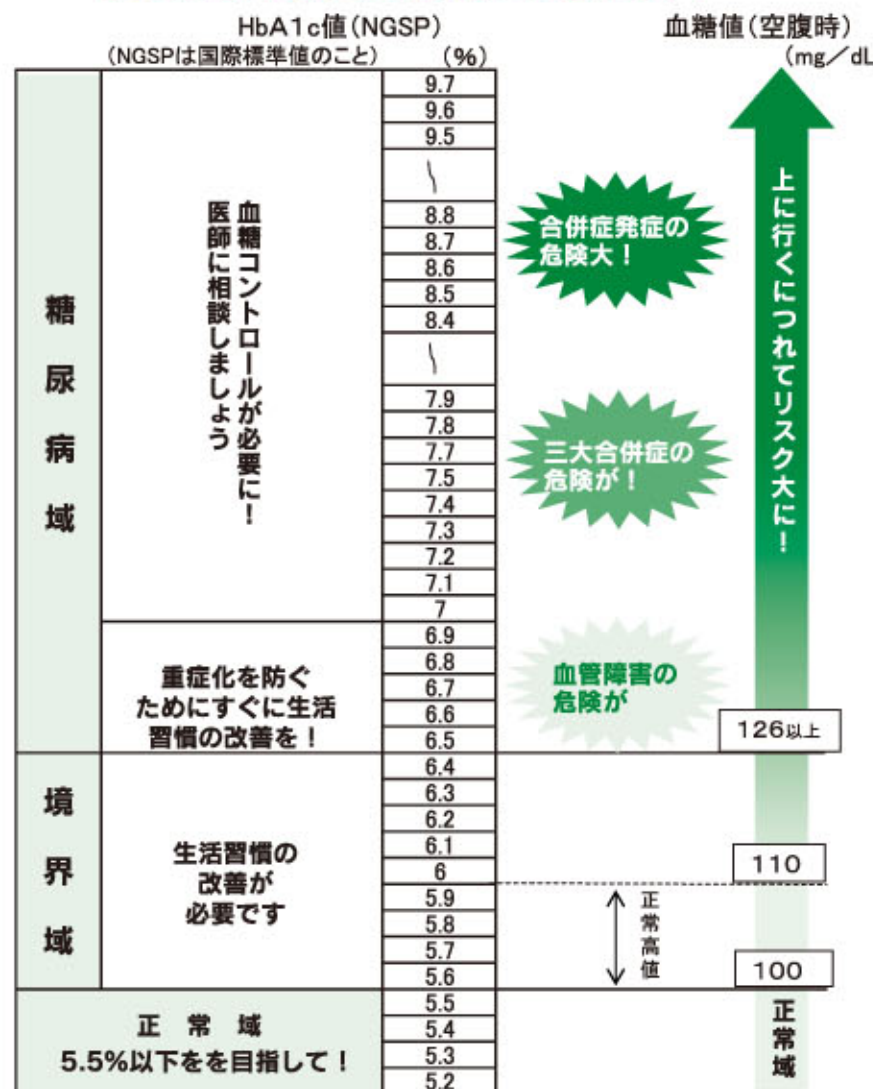
申請書配布=総務事務センター、各県税・総務事務所、西臼杵支庁、串間・西都土木事務所

お問合せ先 宮崎県総務部総務事務センター ☎0985 - 26 - 7208 物品担当



高血糖はなぜいけないの？

あなたは今、どの段階でしょうか？



血糖値が異常に高い状態が続くのが糖尿病です。糖尿病は「病気のデパート」とも呼ばれるほど、いろいろな合併症を招きます。とくに、糖尿病の三大合併症の「糖尿病神経障害」「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」は、壊疽や失明、人工透析につながる深刻な病気です。

心筋梗塞や脳卒中、認知症などにもなりやすくなります。平均的な血糖の状態を示すHbA1c値で異常がある場合は放置せず、必ず医療機関を受診しましょう。

★食事の最初には野菜から食べる習慣をつけましょう。(野菜に含まれる食物繊維が先に体内に入ること、あとから食べるご飯など糖質の分解や吸収が遅くなり、急激な血糖値の上昇をおさえます。)

★運動は血糖を筋肉などに吸収しやすくなるので、いまより10分多く歩くなど、こまめに体を動かしましょう。

美郷町では、平成22年度より認知症になるのを遅らせる効果のある「脳の使い方」を習慣化するプログラムを実施しました。今回は、北郷よりグループ紹介をします。『きたかひな』は、平成24年度認知症予防パソコンプログラムに参加し、平成25年1月より自主活動を行っています。



「きたかひな」の今

私たち「きたかひな」のメンバーは、それぞれがまだ現役で仕事や色々な分野で一生懸命の忙しい毎日の日々。でも第4号発刊も間近に迫ってる今、一声掛けるとさっとUSBメモリーにしっかりと収め編集できるパワーは嬉しい。ですが、近況は、「何処に隠れているの素敵なイラストさん？どこに保存したのか？あの写真。ここに置きたいのに動かんよ～？えっ？あら出てきた～」の毎日。でも楽しいです。今年も楽しく学びたい「きたかひな」です。新しい仲間が加わりました。紹介します。早瀬幸子さんです。よろしくお願ひします。

菊田敏子 竹原文子 河内喜美子 廣島澄江 中村勝子 早瀬幸子

児童手当現況届のお知らせ

児童手当を受給されている方は、毎年一回「児童手当現況届」により6月1日の状況を町長に提出しなければなりません。(公務員の方を除きます。)

この届は、児童手当の受給者が引き続き手当を受けられるかどうかを確認する大切な手続きです。現在、児童手当を受給されている方はこの届けをしませんと、受給要件に該当していても、6月以降手当を受けられないこととなりますので十分気をつけてください。

1. 提出に必要な書類は町民生活課より送付いたしますが、6月上旬を過ぎても関係書類が届かない場合は町民生活課が各支所にお問い合わせ下さい。

2. 現況届の受付期間

6月6日から6月30日(土・日を除く)午前8時30分から12時 午後1時から5時15分

3. 提出先 (問い合わせ)

南郷地区 南郷総合保健センター ☎68-4070 西郷地区 町民生活課 ☎66-3604
北郷地区 北郷支所町民担当 ☎62-6202

学童保育の指導員を募集します。

南郷・西郷・北郷では小学生低学年児を対象に、夏期休業中の学童保育を予定しています。そのため、次の要領で学童保育の指導員を募集します。

・雇用期間 本年7月中旬から8月末まで

・人員 若干名

・特別な資格は必要ありませんが、子どもの保育に興味があり愛情をもって接していただける方。学生等のアルバイトも可。

・賃金等 役場臨時職員の例によります。

・応募方法

南郷・西郷・北郷支所町民生活課まで履歴書を6月20日(金)まで提出してください。随時面談の上、採否を決定します。

・お問い合わせ先

南郷地区 南郷総合保健センター ☎68-4070 西郷地区 町民生活課 ☎66-3604
北郷地区 北郷支所町民担当 ☎62-6202

遊びにおいでよ南郷保健センター

毎週水曜日の午前10時から子育て中の方を対象に保健センター和室を開放しています。

4月には、共同募金から配分金をいただき、新しいおもちゃも購入しましたのでご利用ください。11時30分にはパン屋さんも来ます。



平成26年度 ガン検診日程一覧表

* 肺がん検診を除くすべてのガン検診で40・45・50・55・60・65歳の方は無料。ただし肺がん検診は、40・45歳は対象外です。
 * 肺がん検診は、50・55・60・65歳。
 * 子宮ガン検診は、20・25・30・35歳も含む。
 * 乳ガン検診は、30・35歳も含む。
 * 年齢は26年度到達年齢（平成27年4月1日時点の年齢）です。

検診名	検査内容/対象年齢	受診料	健診日程		
			西郷	南郷	北郷
特定健診	国保40～74歳 後期高齢者	無料	7月28日(月) 7月29日(火) 7月30日(水) 7月31日(木) 8月3日(日) 9月21日(日)	7月2日(水)AMのみ 7月3日(木)AMのみ 7月4日(金) 7月13日(日) 7月22日(火)AMのみ 8月31日(日)AMのみ	7月15日(火) 7月16日(水) 7月17日(木) 8月24日(日)AMのみ
前立腺ガン検診	PSA検査(採血) 50歳以上 (特定健診の会場で 同時に実施)	50歳以上 無料 49歳以下 1,000円			
結核検診	胸部レントゲン検査 65歳以上	無料	7月28日(月) 7月29日(火) 7月30日(水) 7月31日(木) 8月3日(日) 9月21日(日) 10月30日(木)AMのみ	7月2日(水)AMのみ 7月3日(木)AMのみ 7月4日(金) 7月13日(日) 7月22日(火)AMのみ 8月31日(日)AMのみ 10月14日(火)	7月15日(火) 7月16日(水) 7月17日(木) 8月24日(日) 10月30日(木)PMのみ
大腸ガン検診	便潜血検査	41歳以上 500円 39歳未満 1,000円	7月28日(月) 7月29日(火) 7月30日(水) 7月31日(木) 8月3日(日) 9月21日(日)	7月2日(水)AMのみ 7月3日(木)AMのみ 7月4日(金) 7月13日(日) 7月22日(火)AMのみ 8月31日(日)AMのみ	7月15日(火) 7月16日(水) 7月17日(木) 8月24日(日)AMのみ
	40歳以上	節目 無料			
	内視鏡検査 (便潜血検査を受診した方)	41歳以上69歳 1,000円 70歳以上 500円 節目 無料 対象外者 2,000円	11月11日(火)	9月17日(水) 10月31日(金)	10月16日(木)
胃ガン検診	胃透視検査 (検診車) 40歳以上	社保 1,100円 国保 500円 70歳以上 500円 節目 無料 対象外者 2,000円	11月13日(木)	6月10日(火) 6月11日(水) 6月12日(木) 6月13日(金) 6月15日(日) 11月11日(火)	11月12日(水)
肺ガン検診	ヘリカルCT検査 (検診車) 50歳以上	51歳以上 2,500円 70歳以上 1,000円 対象外者 4,000円	6月21日(土) 6月22日(日) 11月9日(日)PMのみ	7月26日(土) 7月27日(日) 11月30日(日)	6月14日(土) 6月15日(日) 11月9日(日)AMのみ
子宮ガン検診	子宮頸部細胞診 (検診車) 20歳以上の偶数年齢	21歳以上の偶数年齢 1,100円	6月4日(水) 11月19日(水)AMのみ	6月5日(木) 11月20日(木)	6月12日(木) 11月19日(水)PMのみ
		21歳以上の偶数年齢(JA) 500円			
		70歳以上の偶数年齢 600円			
		70歳以上の偶数年齢(JA) 無料			
		70歳以上の奇数年齢 1,000円			
		70歳以上の奇数年齢(JA) 400円			
		奇数年齢 2,000円			
奇数年齢(JA) 1,400円					
節目・女性特有	無料				
乳ガン検診	マンモグラフィ検査及 び超音波検査 (検診車) 30歳以上	社保 2,500円	6月21日(土) 6月22日(日) 11月5日(水)PMのみ 11月6日(木)	7月26日(土) 7月27日(日) 11月9日(日) 11月10日(月)	6月14日(土) 6月15日(日) 11月4日(火) 11月5日(水)AMのみ
		社保(JA) 1,900円			
		国保 1,600円			
		国保(JA) 1,000円			
		70歳以上 1,000円			
		70歳以上(JA) 400円			
対象外者 4,000円					

受けてください、命を守る大切な検診 ～がんは、早期発見すれば90%以上が治ります～

20代～30代の女性の方へ

● 20歳を過ぎたら2年に一度、必ず子宮頸がん検診を受診して下さい。
 「まだがん検診は関係ない」そう思っていないですか？

子宮頸がんは、20代～30代の若年層がなりやすいがんです。ただ、早期のうちに治療すれば、90%以上が治癒し、妊娠・出産にも大きな影響はありません。でも、早期の段階では自覚症状がないため、検診を受けないと見つけれられません。

子宮頸がん検診はあなたの命と子宮を守るための検診です。

40代の方へ

● 40代女性の約2人に1人が乳がん検診を受診しています。でも乳がんの他にも気をつけなければいけないがんがあります。子宮頸がん・大腸がん・胃がん・肺がんといったがんにも毎年約9千人の40代女性がなっています。

40代男性の死亡原因第1位は自殺です。でも、実は自殺者とはほぼ同数が毎年がんで亡くなっています。40代はがんが増え始めるため、検診によって早期発見することが大切です。

40代男性の死亡者数ワースト3(2011年)

1位 自殺 3,484人 2位 がん 3,345人 3位 心疾患 2,352人

50代の方へ

● 50代はそろそろ「がん年齢」。50代は女性の身体が大きく変わる年代で、がんで死亡する人の数も大きく増加します。でも定期的な検診受診で、自覚症状が出る前にはがんは早期に発見できます。

早期発見による5年生存率

(大腸がんの場合)

早期発見できた場合(I期)→ 生存率99%

早期発見できなかった場合(IV期)→ 生存率15%



60歳以上の方へ

● 60歳を過ぎると、がんになる人は激増。毎年、約12万人の60代男性が、がんになっています。早期のうちには自覚症状がないため、検診を受けないと見つけれられません。だからこそ、検診による早期発見が大切です。

がんになったら治らない、そう思っていないですか？

がん検診を対象の方がすべて正しく受けると、毎年日本全国で約6万7千人の命が救われることになります。

みんなで声をかけあって、がん検診を受けましょう。



6月4日(水)～10日(火)は、 歯と口の健康週間

歯科口腔保健法の施行に伴い新名称が検討されていた「歯の衛生週間」が55年ぶりに変更され、平成25年から「歯と口の健康週間」という新しい名称になっています。

平成26年度の標語は「歯と口は 健康・元気の源だ」、重点目標は「生きる力を支える歯科口腔保健の推進～生涯を通じた8020運動の新たな展開～」。

8020(ハチマルニマル)運動ってご存じですか?
80歳でも自分の歯を20本以上保とうという運動です。そうすれば自分の歯でかんで食べることができ、食生活にも支障が出にくくなります。



今日から始めましょう!自分の歯を守るために...

- ★まず、口の中を清潔に!
歯垢や食べかすを取り除くために食べた後磨くのを基本にしましょう。
- ★丈夫な歯は、しっかりかむことから。
- ★歯周疾患健診を年1回定期的に受けましょう。
美郷町では、毎年7月頃に特定健診等と同時に歯周疾患健診を各会場で実施しています。対象は、20歳以上の住民の方です。1年に1回は、健診を受けてご自分の歯をチェックしましょう。
- ★プロによる定期的なケアを
普段の歯磨きでは届かないところや義歯の調整等定期的にケアをしてもらいましょう。

美郷町では高齢者を対象にバス・タクシー 利用券交付事業を行っています。

【対象者】次のすべての項目を満たす方が対象となります。

- ①70歳以上で、美郷町に住民票を有する方
- ②自動車(二輪車を除く)を運転することが不可能な方
- ③町民税が非課税の方

【内容】年間10,000円を限度に、バス・タクシー利用券を交付します。

【申請場所】各社会福祉協議会事務所又は、西郷健康管理センター

【利用券を使用できる区域及び交通機関】

- 乗合バス:美郷町内を通過する定期バス路線の区域であること。
- タクシー:乗車地点又は降車地点のいずれかが美郷町内であること。
- 利用できる交通機関:西郷タクシー・みかどタクシー・諸塚交通、宮交タクシー



【問い合わせ先】健康福祉課 ☎66-3610

健康みさとヘルスチャレンジ スタンプラリー

実施期間:H26 5/13 ~ H27 3/31



楽しみながら健康づくりにチャレンジしよう!

検診を受ける、健康づくり事業に参加する、健康川柳に応募してスタンプを集めましょう。
参加賞や抽選賞があります。

☆まずは、スタンプカードを手に入れる!

健康福祉課窓口で、検診や教室の会場で、健康福祉課へ電話をしてカードを手に入れます。

☆スタンプカードは、ひとりに1枚で、がん検診を受けたり、健康教室や講演会に参加したりすることでスタンプがもらえます。(1回につきスタンプは1個)

☆該当の健康教室・講演会については広報等でお知らせします。

☆検診や健康教室・講演会の会場にスタンプカードをご持参下さい。

☆実施期間以降は使用できません。

☆紛失した場合は、再発行が可能です。健康福祉課までご連絡下さい。

☆26年度中に病院や職場でがん検診を受けた場合もOKです。健康福祉課までご連絡下さい。

☆スタンプが埋まったら、実施期間内にカードの提出が必要です。検診や健康教室の会場か健康福祉課窓口まで来所、又は郵送してください。



◎スタンプラリーの種類

がん検診編

1. がん検診を受診して該当の検診欄にスタンプを押していきます。
2. ご自分が受診対象となるがん検診を全て受診してスタンプ欄を埋めましょう。

健康教室・講演会編

1. 健康教室や講演会に参加してたくさんスタンプを集めましょう!
2. 参加賞や抽選賞に必要なスタンプ数は、健康川柳・栄養・講演会・運動教室のどの参加でもOK!

◎参加賞や抽選賞について

がん検診編のスタンプが埋まった方で
(※受診対象のがん検診がない方は健康教室・講演会編だけでOKです)

健康教室・講演会編

- のスタンプが1個...がん検診500円助成券1枚
- スタンプが3個以上...がん検診500円助成券2枚と抽選で景品が当たります!



問合せ先 健康福祉課 ☎66-3610

診療担当医師のお知らせ

※平成26年4月1日からの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。

西郷病院診療担当医師表

☎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	村岡 先生
	整形外科	村岡 先生	
	検査	東 院長	
	透析	木下 副院長	
火	内科	東 院長	東 院長
	整形外科	安藤 先生 (宮崎大学付属病院)	
	検査	東 院長	
水	内科	金丸 総院長 木下 副院長	村岡 先生
	整形外科	村岡 先生	
	検査	東 院長	
	透析	木下 副院長	
木	内科	木下 副院長	東 院長
	整形外科	村岡 先生	
	泌尿器科	鎗水 先生	
	検査	東 院長	
金	内科	東 院長	木下 副院長
	整形外科	村岡 先生	
	検査	東 院長	
	透析	木下 副院長	

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 総合診療	片山 所長 赤谷 副所長	片山 所長 赤谷 副所長
		片山 所長 赤谷 副所長	片山 所長 赤谷 副所長
火	内科 総合診療	※第2・第4火曜は片山所長は不在です。	
		片山 所長 赤谷 副所長 千代田病院からの診療支援	片山 所長 赤谷 副所長
水	内科 総合診療	※第3水曜は赤谷副所長は不在です。	
		片山 所長 赤谷 副所長	片山 所長 赤谷 副所長
木	内科 総合診療	※第1木曜は赤谷副所長は不在です。	
		片山 所長 赤谷 副所長	片山 所長 赤谷 副所長
金	内科 総合診療	片山 所長	片山 所長
		赤谷 副所長	赤谷 副所長

北郷診療所診療担当医師表

☎62-5008

曜日	診療科	午前(8:30~12:00)	午後(2:00~5:00)
月 ～ 金	総合診療	前田 所長 水曜の午後、休診(5月~9月)	

6月保健事業予定

日	内 容	スタンプラリー 該当事業	
2月	MR予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)		
5木	子宮がん検診(9:00~10:00 水清谷集落センター/10:30~11:00 南郷保健センター/ 13:30~14:00 渡川中区公民館/15:00~15:30 鬼神野森の駅)	◎	
9月	ヒブ・小児用肺炎球菌・BCG予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)		
10火	胃がん検診 (受付8:00~9:00 南郷保健センター) 検診車2台	◎	
11水	胃がん検診 (受付8:00~9:00 渡川中区公民館)	◎	
12木	胃がん検診 (受付8:00~9:00 鬼神野森の駅)	◎	
13金	胃がん検診 (受付8:00~9:00 水清谷集落センター)	◎	
15日	胃がん検診 (受付8:00~9:00 南郷保健センター)	◎	
16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)		
17火	壮快塾 (10:00~ 南郷保健センター/13:30~ 門田公民館)	◎	
20金	赤ちゃん相談(受付10:00~ 南郷保健センター)		
23月	MR/日本脳炎予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)		
26木	壮快塾 (10:00~ 南郷保健センター/13:30~ 折立公民館)	◎	
30月	MR 予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)		
西郷	4水	子宮がん検診(9:15~10:00小原集会センター/13:00~14:00西郷健康管理センター)	◎
	6金	幼児健診(13:00~ 北郷保健センター)	
	11水	てんとうむし教室(転倒予防運動教室)(10:00~11:30 古川コミュニティセンター) 日本脳炎/子宮頸がん予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)	◎
	18水	二種混合予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)	
	21土	肺がん・乳がん検診(時間予約制 国保西郷病院)	◎
	22日	肺がん・乳がん検診(時間予約制 国保西郷病院)	◎
	24火	不活化ポリオ/四種混合予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)	
	25水	てんとうむし教室(転倒予防運動教室)(10:00~11:30 和田集落センター)	◎
	5木	うりぼうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)	
	6金	幼児健診(13:00~ 北郷保健センター)	
北郷	12木	子宮がん検診(9:30~10:00入下公民館/ 13:00~13:30北郷保健センター) うりぼうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)	◎
	14土	肺がん・乳がん検診(時間予約制 北郷保健センター)	◎
	15日	肺がん・乳がん検診(時間予約制 北郷保健センター)	◎
	19木	うりぼうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)	
26木	うりぼうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)		

ひきこもり・こころの健康相談のお知らせ

「人に会いたくない」「人の視線が気になる」「眠れない」「以前は楽しかったことが楽しめない」など、こころの不調について精神科医と保健師が相談に応じています。

ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか。

お気軽にご相談ください。ご家族などからの相談にも応じます。

日時：毎月第3火曜日 午後1時~3時30分

場所：宮崎県 日向保健所

費用：無料 ※事前に予約が必要です。



予約申込先：日向保健所 健康づくり課 ☎0982-52-5101 担当 保健師 小園

御田祭

平安時代から古式の農耕文化を今に伝える御田祭が、7月6日(日)に行われます。

協賛イベントとして、前日の7月5日(土)には、夏の訪れを告げる納涼花火大会が行われ西郷の山々に花火の音が響きわたります。

本祭の6日には、上野神社の降神神事を皮切りに、メイン会場の「中の宮田」での牛馬入れや地元の小学生、青年団による神輿入れ、早乙女による田植え神事が執り行われます。

また、メイン会場周辺においてステージイベントやうまいもん広場が2日間開催され、内容盛りだくさんとなっております是非ご家族お揃いでお越し下さい。

フォトコンテストも実施しますので、多数のご応募をお待ちしております。

当日は、駐車場に限りがございますので、乗り合わせの上ご来場をお願いします。

問合せ先

御田祭実行委員会(美郷町役場企画情報課内)

☎0682-66-3603



2013年フォトコンテスト特選「激走」

美郷町の皆様 初めまして

韓国から来ました李美善(イ・ミソン)と言います。

今年の4月から美郷町の国際交流員として働くことになりました。

このような緑あふれる美しい地域で働くことができ大変嬉しく思っています。

美郷町の南郷は韓国との交流も長く私は第10代目の交流員です。

今までとても優秀な先輩たちが活躍されたので、私で大丈夫かな・・・という不安もありますが私も韓国の窓口として、日本と韓国の架け橋として、微力ながら全力で頑張りたいと思います。

美郷町の皆様、これからよろしくお願ひします。



みさと家庭教育10選(実践)

美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,765	2,774	9
	女	2,987	2,987	0
	計	5,752	5,761	9
世帯数		2,446	2,465	19

平成26年5月1日現在(現住人口による)

今月の1選(実践)!

夢は子どもを大きく育てる

- 過干渉・過保護をやめて、子どもの夢を育もう!
- できた!の喜びが夢を育てる
- 「なぜ」「どうして」の疑問が夢を育てる



イラスト 西郷中学校3年 杉本和音さん

