

広報

「伸びゆく」まち「やさしい」まち「学びゆく」まち

# みさと

平成 27 年 9 月 1 日発行  
編集発行 宮崎県美郷町  
〒883-1101 宮崎県東臼杵郡美郷町西野田代 1 番地  
TEL 0982-66-3601 (FAX 0982-66-3137)  
ホームページ <http://www.town.miyazaki-misato.lg.jp/>

終わらないで! **夏!**  
もっといっぱい  
思い出作りたい!!



2015  
**9**  
No.117



# 美郷町小学校水泳大会が行われました!!



はじめの言葉  
【藤本健志君【美郷南】】



最後までもつれた「学校対抗リレー」!

## 【学校対抗リレー】

- 第1位 美郷南 記録:1分23秒9
- 第2位 田代小 記録:1分24秒4
- 第3位 美郷北 記録:1分24秒6



選手宣誓【橋口佳怜さん【田代小】】



終わりの言葉  
【鴨田佑君【美郷北】】



学校対抗リレーで優勝した美郷南学園のメンバー

7月23日(木)に美郷南学園プールにおいて、美郷町小学校水泳大会が行われました。この大会は、町内3つの小学校の5・6年生が一同に集まって行われる大会で、学年ごとに25m・50mの自由形・平泳ぎがそれぞれ行われました。児童の泳力は年々レベルアップしており、きれいなフォームで泳ぐことができました。今回は25メートル自由形で田代小の甲田佳海

さんが県標準記録を突破し、最終種目の学校対抗リレーにおいては最後までもつれる大接戦となり大変盛り上がった大会となりました。大会当日は、平日にもかかわらずたくさんの保護者や地域の方々からの力強い声援があり、児童たちも自己ベストを更新する元気な泳ぎを見せられました。

# 中学生からの贈り物



西郷中学校の生徒の皆さんが、西郷病院へサルビアの花を寄贈して下さいました。「花を見て、笑顔になってもうたら嬉しいですよ」とのことです。職員はもちろん、訪れる患者さんやご家族の方々も顔がほころんでいます。西郷中学校の生徒の皆さん、本当にありがとうございました。

# 美郷ジュニアソフトテニスクラブ 『第51回宮崎県スポーツ少年団中央大会』出場!

7月上旬、県総合運動公園を中心に『第51回宮崎県スポーツ少年団中央大会』が開催されました。美郷からは、日向・東白杵を代表し「美郷ジュニアソフトテニスクラブ」が出場し、県大会の舞台でそれぞれの目標達成のため健闘しました。

予選では、どのペアも日頃の練習の成果を存分に発揮し元気いっぱいプレーしました。良いプレーが出た時の声の掛け合いや笑顔に、保護者達の応援もさらに大きなものとなりました。

残念ながら、予選の途中で雨が降り出しやむを得ず中止となりましたが、この大会での一勝一勝が美郷ジュニアソフトテニスクラブの更なる成長に繋がります。本大会への出場が彼らにとって大変有意義なものになったことと思います。



李峯友真、中野航汰ペア



白熱したラリー



ナイスサーブ!

# 豪雨の中『百済の里・山霧ロードラン』開催される



雨中のデッドヒート

去る7月12日(日)に、第17回目となる『百済の里山霧ロードラン』(主催 南郷陸上競技協会 田中和広会長)が、時折激しい雨の降るコンディションの中、盛大に開催されました。当日は日本救急システム(株)より5名の救急救命士にご加勢頂き、また日向警察署のパトカー先導の下、約40名のボランティアスタッフを含め、万全の体制で運営されました。競技は国道388号の



救急救命士の皆さんも大活躍

5kmのロードレースに町内外より96名のランナーが出走。女子の部では新富町の河野奈津恵さんが、19分30秒の大会新記録でゴールしました。ゴール後は南郷温泉「山霧」で疲れを癒し、その後はバーベキューを囲んでの交流会も行われました。会場は笑顔で溢れ、夏の訪れを告げる様な、爽やかで和やかな大会となりました。



# 第7回美郷町消防操法大会

～南郷分団第6部が小型・積載車ポンプで二冠達成～

7月11日(土)に西郷農村環境改善センター駐車場において、第7回美郷町消防操法大会が開催され、3部門に16部17隊が日向支部大会への出場をかけて、熱戦を繰り広げました。審査の結果は次のとおりです。

## 【ポンプ車の部】

優勝 南郷分団本部

## 【積載車の部】

優勝 南郷分団第6部  
準優勝 西郷分団第5部  
第3位 北郷分団第1部

## 【小型ポンプの部】

優勝 南郷分団第6部  
準優勝 南郷分団第2部  
第3位 南郷分団第3部



ポンプ車操法の部 優勝 南郷分団 本部



小型ポンプ操法の部  
積載車操法の部 優勝 南郷分団 第6部



# 南郷クラブ 祝!第40回西日本早朝野球選手権大会出場

本町の社会人野球チーム『南郷クラブ』は、6月に行なわれた予選大会で優勝し、本年10月3日～4日に北九州市で開催される西日本早朝野球選手権大会に出場することになりました。

皆様のご声援をよろしくお願いいたします。また、同大会には西郷クラブも出場します。西郷クラブについては、次号にて紹介します。



## ◎南郷クラブ

監督	前田 光孝	大山 辰徳
主将	前田 一樹	甲斐 祐介
	中森 哲也	松田 将太
	若田 勇正	瓶田 茂樹
	黒木 悠	水元 裕貴
	中谷 信吾	山本 康友
	嶋戸 司	田野 拓斗
	前田 大地	古川 義弘
	長尾 智宣	夏田 宙
	小山 大輔	江野村周彦

# 第94回西郷ミニバレーボール大会 優勝は、60歳代:ハートフルチーム、50歳代:田代愛好会Aチーム

西郷ミニバレーボール協会主催の第94回大会が7月19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5チームでの参加となり熱戦が繰り広げられました。  
\*試合の結果は以下のとおりです。

## 60歳代

優勝 ハートフル チーム  
準優勝 とんとん チーム



60代 ハートフル チーム  
小野 正 牛田重徳 長友 忠明  
田村 雅子 田村 千鳥

## 50歳代

優勝 田代愛好会A チーム  
準優勝 とんとん チーム



50代 田代愛好会A チーム  
孝峰 省三 藤本 茂  
黒木喜代子 藤本美富子

## 【大会参加要領のお知らせ】

本協会では、多くのミニバレーボール愛好者に、楽しみながら親睦を深めるため年4回の大会を開催しています。

1チーム4名で、選手は40歳以上、常時1名以上の女性が出場することとなっています。

次回は、11月下旬に開催予定です。多数の参加をお待ちしています。

詳しくは、事務局(峰区・廣瀬☎66-2120)までお問い合わせください。



## 平成27年度 第1回 『ふるさと探訪』参加者募集のお知らせ

交流と美郷町の魅力を再発見することを目的とした「ふるさと探訪」を今年度も開催します。第1回は西郷地区を訪れます。ご家族、ご友人もお誘い合わせのうえ、ぜひご参加いただき美郷町の魅力を再発見してください。皆様のご応募をお待ちしています。

- 日時** 平成27年9月17日(木) 午前10時～午後3時  
**定員** 各地区(西郷・南郷・北郷)20名  
**集合場所** 西郷:西郷総合グラウンド駐車場(午前10時)  
 南郷:美郷町役場南郷支所(午前9時30分)  
 北郷:北郷総合交流センター(午前9時45分)  
**コース** 午前:西郷ニューホープセンター出発 ~ おせりの滝 ~  
 若宮五輪塔群 ~ 長谷古橋 ~ 大雄寺 ~  
 葉桜ふれあい公園  
 午後:栗処さいごう ~ 村の果菓子屋  
 ※町マイクロバスで移動します。  
 ※天候状況によりコースが変更になる場合があります。  
**参加費** 700円(保険代100円・弁当代600円)  
**申込締切** 平成27年9月8日(火)



### 【申込・問合せ先】

教育委員会教育課 生涯学習担当  
 本所 ☎ 66-3608 南郷事務所 ☎ 59-1605 北郷事務所 ☎ 62-6205

## はい!どーも!地域おこし協力隊です

早いもので、美郷町に来て一ヶ月経ちました。環境が大きく変化したからか、どちらかというと、「まだ一ヶ月しか経っていないんだな」といった感覚です。それくらい一日一日が濃密であり、多くの貴重な体験をさせていただきながら、充実した毎日を送っています。

引越してきた直後の一週間は新たな発見や驚きの連続でした。豊かな自然にあたたかい人々、毎日感動がありました。その後、少しの間、寂しさや戸惑い、不安を感じる時期もありました。環境の変化は自分が思っていた以上に大変だったのかもしれない。しかし、それを早く乗り越えられたのは、ご近所や職場などまわりの方々のおかげでした。すべての出会い、ご縁に本当に感謝しています。ここ美郷町では「調和」や「共生」といったことを強く感じ、人々が助け合いながら生活している姿がとても魅力的です。今、改めて「美郷町に来てよかった」と心から思っています。

地域おこし協力隊として、皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 美郷町での新生活



むくらざこ まき  
**穂迫 真季**

ちなみに今月号の表紙の写真!!私が撮りました!!



(左から)店長の山田さん、スタッフの島田さん、對馬さん

### 自家焙煎コーヒーと天然酵母パン copan (コパン)

店長	山田 星志 さん
所在地	東臼杵郡美郷町西郷田代5812-2
電話番号	0982-66-3327
創業年	平成27年7月
従業員数	3名

#### Q1 事業のPRポイント

今年7月に石峠レイクランドの旧美郷ノ蔵跡地に、自家焙煎コーヒーと天然酵母パンを提供する「copan」(コパン)を開店しました。当店では、食の安全・安心にこだわった商品づくりを心掛けております。パンの主原料となる小麦粉は、ホストハーベスト(農業)の心配のない九州産小麦、酵母は天然酵母を使用し、生地には乳製品・卵を一切使用しておりません。町内のお客様に好評なあんパンは、北海道産無農薬の小豆を甜菜(てんさい)糖で炊き上げた餡を使用しています。また、コーヒーは、無農薬のコーヒー豆を、宇納間備長炭で焙煎し使用しています。そして、店内には小さなお子さんにも安心して遊んでいただけるキッズスペースを備え、授乳スペースも設けています。絵本もたくさんありますよ。なお、営業時間は午前11時から午後6時、定休日は毎週火曜・水曜となっております。

#### Q2 今後の展望・その他

現在、当店で使用している小麦粉は九州産小麦を使用しておりますが、自家栽培の小麦の準備が整い次第、こちらへ切り替えて参ります。この自家栽培の小麦粉は、窒素過多の土壌とならないように無肥料で、また、無農薬で栽培した小麦です。今後も安心・安全な食品の提供を心掛けて参ります。また、偶然ですが、スタッフの3名は同じオーガニックレストランに勤務した経験があり、2名は1ターンで美郷町に移住してきました。お店・スタッフ共々よろしくお願いいたします。



おいしいパンとくつろぎの空間

## 次世代に繋げたい小さな歴史の旅 ④

これな〜んだ!?

用途:  
カゴの中で炭火をおこして使います

北郷郷土資料館にて展示中!是非ご覧ください。

答えは、P26に掲載しています。



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!**  
 17



**天空の蜂 新装版** [一般]  
東野圭吾 著

巨大ヘリを奪った犯人の標的は原発。要求は日本全土の原発廃棄。果たして政府が下す決断とは。1995年発表の新装版。20年も前に、著者は何かを予測していたのか!

**あしによきによきによき** [絵本]  
深見春夫 著

豆を食べると、とつぜん足がによきによき伸びていく不思議な物語が、35年ぶりにパワーアップして帰ってきました!あれ?「によき」が3つになった?

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	日本人として	倉本 聰
			一般	トンネルの森 1945	角野栄子
			一般	おくすり味噌汁114	大友育美
			YA	神様のみなしご	川島 誠
			児童	ウミガメ いのちをつなぐ岬	櫻井季己
			絵本	まっかつかトマト	いわさゆうこ
西郷図書館 66-2636			一般	スクラップ・アンド・ビルド	羽田圭介
			一般	ちゃんぼん食べたかつ!	さだまさし
			一般	ビジュアル百科 日本の城 一冊でまるわかり	大野信長
			YA	大人になるっておもしろい	清水真砂子
			児童	ぼくらのミステリータウン⑩名画と怪盗オレンジ	ロン・ロイ
			絵本	たなからぼたもち	くすのきしげのり
北郷図書館 62-6205	一般	スカラムーシュー・ムーン	海堂尊		
	一般	生還者	下村敦史		
	一般	管理栄養士パパの親子の食育BOOK 乳幼児から高校生まで!	成田崇信		
	YA	給食のお兄さん 受験	遠藤彩見		
	絵本	アンドルーのひみつきち	ドリス・バーン		
	児童	冒険者たち ガンバと十五ひきの仲間	斎藤惇夫		

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冊を紹介いたします。

国際うなぎラボ所長塚本勝巳教授が  
美郷南学園で講話を行いました

7月9日に塚本教授が美郷南学園 5~7年生の児童生徒28人を対象に「うなぎ 1億年の謎を追う」をテーマに講話を行いました。

ウナギの生態、調査研究等について解りやすく、時には専門的な事を交えながらの講話を行いました。講話の他、ウナギに関するクイズを行う等、児童生徒の皆さんは楽しみながら学ぶ事ができ、貴重な体験となりました。

なお、塚本教授は、7月5日~10日にかけて日本大学、京都大学の教授、研究員10名と来町され、うなぎ実験池、国際うなぎラボで合同実験を行いました。

これにより、国際うなぎラボとうなぎ実験池で本格的な実験がスタートしました。



ウナギって不思議だな。



クイズの答え解る人。はい

河川プール開き!!

南耳川の支流にある河川において、西郷地区では坂本区主催によるおせりの滝河川プール開きが7月20日(月)に開催され、神事及び釣り大会が行われました。また、小川区主催による小川川セーフティランド河川プール開きも開催され、7月19日(日)に神事、8月2日(日)に魚のつかみ取り大会が行われました。

なお、この河川プールについては、8月30日(日)までの間、13時から16時まで開設されております。



小川川セーフティランド 魚つかみ取り大会



おせりの滝 釣り大会

希望

石川 洋志



町内子供たち70数名の作品が掲載された美郷文芸37号ができました。多くの町民の目にふれ、子どもたちの理解する1つの材料になってほしいと思います。

今号には、新しい著名な詩人も投稿しています。なお、会員の一人が掲載写真の詩集『希望』を発行しました。読みたい方は、残部があります。無料で差し上げますので、連絡は、藤本(☎0982-66-3040)まで。

人はことばによって考える  
美郷文芸37号発刊



# 美郷の温故知新

## 小曾木のシイ

町指定文化財(天然記念物 植物)

石峠レイクランド内、船着場横に茂り、涼しげに見える常緑樹がこのシイの木です。  
樹高約15m、胸高幹周りも約3.5mもあるこのシイの木は「スタジイ」と呼ばれ、その種子は先端のとがった珍しいどんぐりです。

美郷町文化財保護調査委員会



### 広域情報

## 第65回 牧水祭

近代短歌史に偉大な足跡を残した郷土の歌人「若山牧水」を顕彰し、その遺徳を偲ぶイベントです。

第1部では、生家裏山の歌碑に献酒等を行い、第2部では牧水の母校坪谷小学校児童による牧水の歌斉唱や、伊藤一彦若山牧水記念文学館長らによる牧水に関する講演などが行われます。正午からは牧水の好きだった田舎料理を囲んでの懇談会が行われます。

第1部、2部とも参加無料。ただし懇談会参加者のみ会費500円です。



昨年の様子

**日時** 平成27年9月17日(木) 9:30~13:00  
**場所** 日向市東郷町坪谷 牧水生家および牧水公園ふるさとの家  
**問合せ先** 若山牧水記念文学館(月曜休館)

TEL 0982-6868-9511  
FAX 0982-6868-9512

## 平成27年10月1日現在で 国勢調査を行います

国勢調査は、我が国に住んでいるすべての人と世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。平成27年9月から国勢調査員が皆さんのお宅へ、調査書類の配布にうかがいます。調査の期間は、以下のとおりです。

- 9月10日~9月12日 「インターネット回答の利用案内」の配布
- 9月10日~9月20日 インターネットでの回答期間
- インターネット回答しない世帯のみ
- 9月26日~10月7日 調査票での回答期間
- 10月1日~10月7日 調査票の提出(調査員が回収します)



※スマートフォンでもインターネット回答できます。(QRコードを読み取ってログイン)簡単・安心なネット回答を利用して下さい。

### ※国勢調査をよそおった「かたり詐欺」にご注意ください!!

国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。不審に思った際には、回答しないで、役場企画情報課(☎66-3603)にお知らせください。調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。

## 鳥獣害対策用の電気さくに関する注意喚起

7月19日、静岡県で、川岸に設置された動物よけの電気さくにより、川遊びをしていた家族連れら7人が感電し、2人が死亡するという痛ましい事故が発生しました。

電気さくは、鳥獣による被害防止等の目的で設置されるものであり、インターネット等でも容易に入手することができますが、適切な方法で設置しないと人に重大な危害を及ぼすおそれがあります。

電気さくを設置する場合は、電気事業法の規定に基づく適切な感電防止対策を講じてください。また、電気さくを見掛けたら近付かないようにしましょう。

### 1. 電気さくの設置者の方へ

電気事業法(昭和39年法律第170号)の規定に基づく電気設備に関する技術基準を定める省令(平成9年通商産業省令第52号)では、電気さくの設置に当たっては感電防止のための適切な措置を講じることが必要とされています。

電気さくを設置する方は、以下の事項を守り適切な感電防止対策を行ってください。

- ①危険である旨の表示をすること。
- ②感電により人に危険を及ぼすおそれのないように出力電流が制限される電気さく用電源装置を用いること。
- ③使用電圧30V以上の電源から電気の供給を受け、かつ、人が容易に立ち入る場所に電気さくを設置するときは、漏電遮断器を設置すること。
- ④容易に開閉できる箇所に専用の開閉器を設置すること。

### 2. 電気さくに近付かないように

電気さくには危険表示が法的に義務付けられており、例えば、「危険」、「さわらな」、「電気さく使用中」の表示があります。こうした危険表示のあるさくは電気さくが用いられており、感電の可能性がありますので、近付かないようにしましょう。



## 平成28・29年度 指名競争入札参加資格審査申請(指名願) の受付について

美郷町では、平成28・29年度指名競争入札参加資格審査申請書(指名願)の受付をおこないますので、町の発注する建設工事等の入札参加を希望される方は、下記のとおり申請書を提出して下さい。

区分	建設業者	測量・建設コンサルタント等 (・測量業者 ・建設コンサルタント ・地質調査業者 ・補償コンサルタント ・建築設計業者)	物品の買入れ等 (・物品の買入れ ・製造(修繕を含む) ・売り払い ・設備維持管理 ・清掃等の業者)
申請書様式	指名競争入札参加資格審査申請書(美郷町要綱に定める様式1号から第3号までの様式。ただし、宮崎県又は国の様式を利用することもできます。)		
添付書類	美郷町ホームページをご覧ください。 <a href="http://www.town.miyazaki-misato.lg.jp">http://www.town.miyazaki-misato.lg.jp</a>		
申請書の大きさ	A4サイズのファイル綴じ (色は自由ですが、止め具は金物以外して下さい。)		
提出部数	1部(受付確認が必要が必要な場合は、用紙(任意)を添付して下さい。)		
受付期間	平成27年10月1日(木)から平成27年11月25日(水)まで (土・日・祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで)		
受付方法	持参受付のみ(郵便受付は行っていません。)		
提出先及び 問い合わせ その他	美郷町役場 総務課 庶務管財担当 住所 宮崎県東臼杵郡美郷町西郷田代1番地 電話 0982-66-3601 ファックス 0982-66-3137 1. 添付書類はそれぞれの書類名を記した見出し(インテックス)を付して下さい。 2. 登録番号は、認定後に後日通知しますので、返信用封筒を添付して下さい。 (82円切手を貼付すること。)		

ご存知ですか?

## 産地がわかる! 米トレーサビリティ制度

《米穀事業者の皆さまへ》

- ◆お米や米加工品の流通には、取引記録の作成・保存と産地情報の伝達が法律で義務付けられています。
- ◆一般消費者にお米や米加工品を販売・提供する場合には、産地情報の伝達を行うことが法律で義務付けられています。

《消費者の皆さまへ》

- ◇外食店や小売店等において、メニューや店内掲示、商品の容器や包装を見ただけで、原料米の産地がわかります。

制度に関するお問い合わせはこちらまで。  
九州農政局 延岡地域センター ☎0982-35-7311



## 全国労働衛生週間

本週間/10月1日~10月7日 準備期間/9月1日~9月30日

〈スローガン〉

「職場発! 心と体の健康チェック はじまる 広がる 健康職場」

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第66回を迎えます。この間、本週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところです。

本県における業務上疾病による被災者数は、前年から減少して108人となりましたが今なお多くの方が疾病に罹患されております。一方、一般的健康診断の結果、何らかの所見を有する労働者の割合は高水準で推移しており、平成26年は51.9%に上っています。

また、本県における平成26年の自殺者数は、厚生労働省「人口動態統計」において、平成24年以降300人を下回りましたが、他県と比較し自殺死亡率(厚生労働省「平成26年人口動態計月報年数(概数)」において、宮崎県の自殺死亡率23.9%(全国順位3位は依然として高いこと等から、職場におけるメンタルヘルス対策の取組は依然として重要な課題となっています。

さらに、化学物質による疾病は溶剤、薬品等による薬傷・やけど等が多く、また、特別規則で規制されていない化学物質を原因とする労災事案の発生等の新たな問題も生じています。

このような状況を踏まえ、平成26年6月に公布された改正労働安全衛生法により、①ストレスチェック制度の創設によるメンタルヘルス対策、②表示義務の対象となる化学物質の範囲の拡大と、一定の危険・有害な化学物質に対するリスクアセスメントの実施による化学物質管理、③職場における受動喫煙防止対策等を推進し、業務上疾病の発生を未然防止するための仕組みを充実させる必要があります。

このような観点から、本年度は、「職場発! 心と体の健康チェック はじまる 広がる 健康職場」をスローガンとして9月1日から9月30日までを準備期間とし、10月1日から10月7日までを本週間として実施されます。

この全国労働衛生週間を契機として、それぞれの職場で労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図りましょう。

【連絡先】宮崎労働局 労働基準部 健康安全課 ☎0985-38-8835

## 今年のオータムジャンボ宝くじは、 1等・前後賞合わせて5億円!

1等 3億円×13本(発売総額390億円・13ユニットの場合)  
前後賞各 1億円×26本(発売総額390億円・13ユニットの場合)

発売期間:平成27年9月28日(月)~10月16日(金)

抽選日:平成27年10月23日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。





6. 問合せ先

建設課(☎66-3618)・建設課 南郷支所(☎59-1604)  
建設課 北郷支所(☎62-6204)

7. その他

◆提出された資料を基に現地調査等を行い適否を判断しますので、要望ヶ所すべてが該当するとは限りません。ご注意ください。

## 平成28年度町単生活道整備事業募集!

◆事業を希望される方は、下記要領で申込を受付ます。◆

美郷町では、町道等でない道路で日常生活に不可欠な道路(生活道)の整備を図ることを目的として事業実施しています。

1. 生活道とは

・町道等に認定されていない道路で、町民が日常生活に必要な道路。

2. 生活道整備事業の範囲(事業限度額 上限100万円)

- ①改良: 拡幅(緊急車両等が進入できる範囲)、曲線改修、排水施設整備
- ②舗装: アスファルト舗装及び生コン舗装
- ③補修: 生活道施設の状況が著しく破損し、交通に支障を及ぼす恐れがあること  
※ひび割れ程度の破損では、対象になりません。

3. 生活道整備事業の条件(次の全てを満たすことが条件です。)

- ①関係住民及び関係権利者の同意を得ていること。
- ②拡幅の用地については、無償提供できること。
- ③拡幅に伴う立木及び建物移転については、関係者の同意を得ていること。
- ④排水整備の流末処理について、関係者の同意を得ていること。
- ⑤境界問題については、関係者で調整していること。
- ⑥申請者及び同居世帯員に町税等の滞納がないこと。
- ⑦その他の問題等については、申請者の責任で解決していること。

4. 事業の負担金

- ①事業費の20%を負担していただきます。※ただし、申請者の状況によって負担金の免除制度があります。(独居老人世帯・老人世帯等で町民税非課税世帯等)

5. 申込期間及び提出書類

- ①申込期間: 平成27年9月1日(火)～平成27年10月30日(金)
- ②申込先 : 美郷町役場 建設課(本所及び南郷支所・北郷支所)
- ③提出書類: 「生活道整備事業実施要望書」(添付書類有り)

6. 問合せ先

建設課(☎66-3618)・建設課 南郷支所(☎59-1604)  
建設課 北郷支所(☎62-6204)

◆提出された資料を基に現地調査等を行い適否を判断しますので、要望ヶ所すべてが該当するとは限りません。ご注意ください。



## 木造住宅の耐震診断補助金について

昭和56年以前に建築された木造住宅を対象に、県と美郷町が連携し耐震診断に対する助成を実施します。

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

②助成金額

耐震診断経費 ・原則として費用の9割: 最大で54,000円

③「耐震診断」とは?

- ・地震に対して建物が、十分な耐震性をも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

## 平成28年度町単一般住宅建築支援事業募集!

◆事業を希望される方は、下記要領で申込を受付ます。◆

美郷町では、定住促進及び町産材の利用促進のため新築・増改築に係る経費に対して、補助金を交付しています。

1. 補助の対象者

- ・美郷町内に住所があり、居住していること。 ・美郷町内に5年以上定住しようとする意思のある人。
- ・本人と家族も含めて、町税等の滞納がある人は、申請できません。

2. 対象となる工事

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 【補助となる○】        | 【補助とならない×】           |
| ①住宅の新築・増改築工事    | ①町の承認を得ずに工事に着手している場合 |
| ②住宅の修繕・補修工事     | ②公共事業等の移転補償に伴う工事     |
| ③住宅の屋根替え・模様替え工事 | ③増改築で、20万円未満の工事      |

3. 補助金額

- (増改築工事の場合)
- 使用する町産材(耳川流域材を含む。)代金が、工事費の10%以上又は10万円以上の工事費に対して1/2(上限100万円)を補助します。
  - それ以外は、工事費の15%(上限30万円)を補助します。(新築工事の場合)
  - 新築工事の構造材及び構造部材の総使用量の4割以上が町産材及び耳川流域材を使用した場合、100万円を補助します。
- ※既に補助金を受けた方は及び物件は、10年間は本事業を再び申請することはできません。また、予算枠がありますので、要望全てが認められるとは限りません。

4. 施工業者 ●町内に住所を有する個人又は事業所を有する法人に限ります。

5. 申込期間及び提出書類

- ①申込期間: 平成27年9月1日(火)～平成27年10月30日(金)
- ②申込先 : 美郷町役場 建設課(本所及び南郷支所・北郷支所)
- ③提出書類: 工事見積書

6. 問合せ先

建設課(☎66-3618)・建設課 南郷支所(☎59-1604)  
建設課 北郷支所(☎62-6204)



## 平成28年度町単災害関連急傾斜崩壊対策事業募集!

◆事業を希望される方は、下記要領で申込を受付ます。◆

美郷町では、暴風、豪雨、地震等の自然災害により直接人家に被害を及ぼす恐れのある箇所に、がけ崩れ対策を図ることを目的として補助金を交付しています。

1. 補助の対象者

- ・美郷町内に住所があり、居住していること。 ・がけ崩れ対策を講じる意思のある人。
- ・本人と家族も含めて、町税等の滞納がある人は、申請できません。

2. 補助の条件

- ①がけ地の傾斜度がおおむね30度以上の土地であること。
- ②山がけの高さが2メートル以上又は庭先の高さが2メートル以上の土地。  
※本事業以外の急傾斜地崩壊対策事業(林地及び山地崩壊防止事業等も含む。)を実施している土地では、崩壊の形跡が認められる土地であること。

3. 補助対象となる経費

- ①災害復旧及び急傾斜崩壊対策に要する経費  
※家屋の復旧及び宅地造成工事を伴う事業は対象になりません。

4. 補助金額

- ①対象工事の100%(上限200万円)を補助します。  
※対象工事が200万円を越える分については、申請者負担となります。

5. 申込期間及び提出書類

- ①申込期間: 平成27年9月1日(火)～平成27年10月30日(金)
- ②申込先 : 美郷町役場 建設課(本所及び南郷支所・北郷支所)
- ③提出書類: 工事見積書、工法等がわかる資料、現況写真、





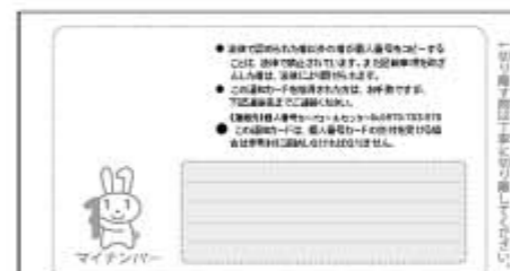


# マイナンバー制度

## 番号通知カードの交付と個人番号カードの申請について

### 個人の方へ

- 平成27年10月以降、国民の皆さま一人一人の住民票の住所へマイナンバー(個人番号)が、「通知カード」により通知されます。
- 通知カードは、次のような形式で送られます。



個人番号カード 券面イメージ(おもて)

個人番号カード 券面イメージ(うら)

### ○どんな場面で使用するの？

- ①年金を受給しようとするとき年金事務所に提示
- ②健康保険を受給しようとするとき健康保険組合に提示
- ③毎年6月に児童手当の現況届を提出する時に町に提示
- ④所得税の確定申告をするときに税務署に提示
- ⑤税や社会保障の手続きで、勤務先に提示

### 民間事業者の方へ

平成28年1月以降、税や社会保障の手続きで従業員などのマイナンバーを記載する必要があります。

#### (1) 税分野

- ①給与所得、退職所得の源泉徴収票の作成手続き
- ②報酬、料金、契約金及び賞金の支払い調書
- ③配当、剰余金の分配及び基金利息の支払い調書
- ④給与支払い報告書
- ⑤不動産の使用料、譲り受け対価、売買等の支払い調書
- ⑥証券会社や保険会社が行う、配当金や保険金の支払い調書

#### (2) 社会保障分野

- ①健康保険・厚生年金・雇用保険の手続き
- ②国民年金第3号被保険者関係届出

#### 《マイナンバーの取得は法令で定められた場合だけ!》

- ・利用目的をきちんと明示する必要があります。
- ・マイナンバー取得時の本人確認は厳格に行います。(本人確認は「身元確認」と「番号確認」が必要)
- ・税や社会保障に関する手続き書類にマイナンバーを記載して役所に提出
- ・マイナンバーが記載された書類の保管は必要がある場合だけ

#### 《安全管理措置》

- マイナンバー制度導入に向けて、あらかじめ準備を進めて下さい。
- ・担当者の明確化  
担当者以外がマイナンバーを取り扱うことが無いように、取扱責任者や事務取扱担当者を明確にしましょう
- ・適正な教育  
従業員に対するマイナンバー制度概要の周知など、従業員への教育も大切です。
- ・シュレッダーなどプライバシーに配慮して書類を廃棄できるよう準備
- ・カギ付き棚を用意
- ・ウィルス対策ソフトウェアの導入、アクセスパスワードを設定

マイナンバー制度のお問い合わせは  
**0570-20-0178**

インターネットでは  
マイナンバー **検索**

表

表裏の両面に誤りがないことを確認しましたので、個人番号カードの交付及び電子証明書の発行を申請します。

申請日 年 月 日

申請者氏名 (白黒) 印

顔写真貼付欄  
サイズ (縦4.5cm X 横3.5cm)

- ・最近6ヶ月以内に撮影
- ・正面、自然、顔写真のもの
- ・黒髪に、氏名、生年月日を記入してください。

以下の電子証明書の貼付については、同封の「この案内」をご覧ください。

発行を希望しない電子証明書がある場合、下の口を黒く塗りつぶしてください。

署名用電子証明書 ※ 不要

利用権証明用電子証明書 ※ 不要

【ご注意】電子証明書は、e-Tax等の電子申請、マイナンバーへのログイン、コンビニ交付サービスなど特定のサービスを利用するためのものです。口を黒く塗りつぶす場合は、電子証明書の有効期限が切れていることとなります。

本人の属性	本人の属性
代理人の属性	代理人の属性

●1世帯1枚のみ、成年被扶養の方が申請を行う場合は、法定代理人の方が、以上の「代理人の属性」欄にご記入ください。

●申請の際は、同封の「この案内」をご覧の上、ご記入ください。

●裏面の記載事項のうち、「住所」の項目に誤りや変更がある場合、申請は受け付けませんので、本申請書は誤りせず、お住まいの市町村役場窓口にお問合せください。

●切り取った本票は、お問合せの際に必要となりますので、通知カードと併せて大切に保管してください。

裏

通知カード

個人番号 0123 4567 8901  
氏名 花子

住所 ○○県△△市□□町○丁目△番地1-1-1

平成28年3月31日生 性別 女 △△市長  
発行日 平成27年10月06日 123456789

個人番号カード交付申請書  
電子証明書発行申請書 (地方自治体標準システム標準 規1)

申請書ID 1234 5678 9012 3456 7890 123

氏名 花子

住所 ○○県△△市□□町○丁目△番地1-1-1

生年月日 平成28年3月31日 性別 女

【代替文字情報】

色覚検査結果 色覚検査結果 完了日

台帳の電子表記を希望する (標準)  (変更)  パンゴウ ハナゴ

※上記に入力されている情報は、平成28年(04月)01日現在のものです。

← 左のQRコードを読み取るとスマートフォン等から交付の申請ができます。

申請書ID 1234 5678 9012 3456 7890 123  
このQRコードは複製管理用です。

10000019 01/01  
3190110000019#

### ○個人番号カードの申請の方法

通知カードとともに送付される「個人番号カード交付申請書」に署名、捺印、本人の顔写真を貼り、返信封筒にて郵送するだけで申請完了。スマートフォンで写真を撮り、オンラインで申請も可能。個人番号カードを受け取る際は、原則として、本人が町役場の窓口に向き、本人確認を行う必要がありますが、病気や障害などにより本人が出向くことができない場合は、本人が指定する方が代わりに交付を受けることができます。

### ○4つのポイントを確認して確実に受け取り、有効に利用しましょう。

- ポイント1 住所確認**  
原則として、マイナンバーは住民票の世帯ごとにお送りします。  
住民票の住所と異なるところにお住まいの方は、受け取ることができない可能性がありますので注意下さい。
- ポイント2 書留の中身を確認**  
■マイナンバーの「通知カード」 ■「個人番号カード」の申請書と返信用封筒 ■説明書



足で、目で、耳で、肌で、ここで旅をする。

## 「あなただけのエピソード」募集中!

旅の手がかりは、視聴者から寄せられる一通の手紙。

誰かにそっと教えたい「忘れられない風景」が記されています。大切な人との別れや人生を揺るがす大きな事件、人生の転機に生きる力を与えてくれた「忘れられない風景」とは、どんな場所なのか?

寄せられるお便りをもとに、旅人(火野正平さん)が地元の人々とふれあいながら、峠をのぼり、谷を下り、時には自転車をバックに入れて電車やバス、フェリーにも乗り旅を続けていきます。

2015秋の旅では、四国、徳島をスタートし、香川、そして本州、瀬戸内海側の岡山・広島・山口を通過して九州、福岡を南下、大分・宮崎・鹿児島、沖縄を目指す11週間の旅します。

そこで、美郷町の「何気ない風景」「思い出の風景」「忘れられない風景」「みんなに伝えたい風景」「音の記憶と重なる情景」など皆さまのこころの風景とエピソードを募集します。

応募される方は、下記必要事項をご記入の上、10月12日(月)までにNHK「こころ旅」係まで提出いただきますようお願いいたします。

### ○応募内容

- ①住所、②お名前、③電話番号、④性別、⑤年齢、⑥思い出の場所・風景、  
⑦場所にまつわるエピソード

### ○応募方法

- ①番組ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>へアクセス  
②ファックス 03-3465-1327へ送信  
③郵送(住所不要) 〒150-8001 NHK「こころ旅」係へ送付

### ○お問い合わせ先

NHKふれあいセンター、☎0570-066-066(ナビダイヤル)

### ○その他

- ①番組名:NHK BSプレミアム「こころ旅2015秋」  
②放送予定:平成27年9月21日(月)~12月18日(金)  
※宮崎県の放送予定は、11月16日(月)~11月20日(金)  
③放送時間:月~金、あさ 7:45~「こころ旅」  
火~金、よる 7:00~「こころ旅~とうちゃこ~」



## 日向地域野菜生産者大会表彰

去る7月7日に第17回日向地域野菜生産者大会がJA日向会館で開催され、野菜生産振興に功績のあった者として本町西郷の田村勝幸さんが表彰を受けられました。  
田村さんは平成6年に就農以来、ミニトマトの生産性向上に尽力され、現在では高い実績を確保する傍ら、地域のリーダーとして新規就農者の指導やサポートを率先して行うなど、その活動が高く評価され、表彰されたものです。  
更なるご活躍を祈念申し上げます。



## 青年海外協力隊 & シニア海外ボランティア「体験談 & 説明会」を九州各地で実施

開発途上国への技術協力や人材育成を行っている独立行政法人国際協力機構(JICA)が2015年度秋のJICA海外ボランティアを募集します。

求められる技術や語学レベルは要請によって様々。まずは、「体験談 & 説明会」への参加から、その第一歩が始まります。

途中入退出可、入場無料、事前予約の必要はありません。制度についての説明や、世界の様々な地域で活動した元ボランティアの体験談・活動紹介が行われます。

世界には、あなたの技術や経験を必要としている人々がいます。ぜひ、あなたもJICAボランティアに参加しませんか。

◆募集期間:10月1日(木)~11月2日(月)

◆応募資格:満20歳~満39歳(シニア海外ボランティアは満40歳~69歳)までの日本国籍を持つ方

◆募集分野:農林水産、保健・医療、公共・公益事業、人的資源等

◆派遣国:アジア、アフリカ、中南米、大洋州、中東地域の約70ヶ国

◆派遣期間:1年間または2年間(ほとんどの要請は2年間)

※応募時に指定の「語学力申告台紙」の提出が必須となります。詳しくはHPをご確認ください。

問合せ:独立行政法人国際協力機構九州国際センター

[JICA九州]市民参加協力課ボランティア班

☎093-671-8205

E-mail:jicakic-de@jica.go.jp

詳しくは、JICAホームページへ:<http://www.jica.go.jp>

## 職業訓練受講生を募集

ポリテクセンター延岡では、次のとおり職業訓練受講生を募集しています。仕事の経験が少ない方や、手に職をつけたいと考えている方におススメの訓練です。

### ◎職業訓練生(離職者対象)募集

・訓練期間 平成27年11月6日~平成28年5月31日  
(導入訓練+6ヶ月間)

・訓練科 テクニカルオペレーション科 15名(ものづくりコース)

※訓練内容についてはパンフレットやホームページ等に掲載しています。

・募集期間 平成27年8月3日~10月2日

・入所資格 求職中の方(概ね40歳未満の方)

・受講料 無料(ただしテキスト代等の実費は必要です)

・参考 雇用保険受給者は諸手当を受給しながら訓練が受講できます。

雇用保険受給者以外の方も一定の条件を満たせば職業訓練受講給付金を受給しながら受講できます。

詳しくはハローワークにお問い合わせください。

・申込先 最寄りの公共職業安定所(ハローワーク)

・問い合わせ先

ポリテクセンター延岡 担当:受講者係 ☎0982-37-0649





## 家庭用生ごみ処理機等 購入費補助金について

本町では、可燃ごみの減量化を推進するため、生ごみ処理機等の購入に対し補助金を交付しています。現在、平成27年度分の募集を下記のとおり行なっています。是非、ご活用ください。

1. 補助対象者 美郷町に居住している方
2. 補助額及び補助台数

対象品目	数量	補助率及び補助金の上限額
コンポスト (容量200リットル以内)	1世帯あたり2基まで	購入金額の2/3 ただし、1基あたり3千円が上限
電動式処理機	1世帯あたり1基まで	購入金額の1/2 ただし、2万円が上限

### 3. 申込方法

この事業による処理機の購入を希望される方は、購入前に役場町民生活課に電話等でお申込み下さい。申請方法等についてご説明いたします。

#### ○申込先(お問い合わせ先)

美郷町役場 町民生活課 (南郷)59-1602 (西郷)66-3604 (北郷)62-6202

#### ○申込受付期間 平成28年2月29日(月)まで

ただし、受付期間中に申込台数が補助予定台数に達した場合は、受付を早期終了いたします。

### 4. 注意事項

コンポスト及び電動式処理機は、申込者本人が店舗等で直接購入することとなります。購入先の斡旋はしておりません。

## 大人女子応援企画 第2弾

# セルフマッサージレッスン ～心とからだの疲れを癒やしましょう～

仕事や家事、育児などで毎日忙しい女性の皆さん。

疲れやストレス、たまっていますか？

お休み前にお布団の上でできるセルフマッサージケア(体操)です。

その日の疲れはその日のうちにケアして、すっきり解消しましょう！

◀期日▶平成27年9月26日(土) 10:00～12:00

◀場所▶南郷保健センター 機能訓練室

◀講師▶川畑咲枝さん(トータルボディトリートメントセラピスト)

◀対象▶大人女子の皆さん \*年齢制限はありません。

妊婦さんや高齢な方も無理なく出来ます。

◀定員▶20名



【申込・問合せ】美郷町教育委員会 南郷事務所 ☎59-1605

## ふるさと応援寄附金をいただきました。

町の事業に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。  
(※ 本人申出により、ご芳名等表記のない場合があります。)

平成27年7月に福岡県在住の方から	5千円
〃 静岡県浜松市在住の眞田幸徳様から	3万円
〃 東京都品川区在住の内山圭太様から	5千円
〃 延岡市の株式会社ケーブルメディアワイワイ様から	20万円

豊千エツ?



## 納税は納期内に!

### 9月の納税

国民健康保険税 第3期

納付期限:9月30日

口座振替:9月25日

科目	8月	9月	10月
町 県 民 税	2期		3期
固 定 資 産 税			
国民健康保険税	2期	3期	4期

☆美郷町役場財務課税務担当 ☎0982-66-3602

☆各支所 財務課 北郷支所 ☎0982-62-6201 南郷支所 ☎0982-59-1606

## 国民年金保険料の納め忘れがある方へ 10年に延長されている後納制度が平成27年9月末で終了します!

### 年金額アップ・年金の受給資格を得られます

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れがある方は、申し込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができます。

これを「後納制度」と言います。(過去2年以内の未納分はこれまで通り後納制度を利用しなくても納付可能です)

後納制度で2年以上前の保険料を納付するメリットは、

○年金の受給資格が得られる可能性があります。○将来受け取る年金額が増額します。

この機会にぜひ後納制度をご利用ください。

ご利用いただける方は、①20歳以上60歳未満の方で、10年以内に納め忘れの期間(納付・免除以外)や未加入期間のある方、②60歳以上65歳未満の方で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方、③65歳以上の方で、年金受給資格がなく任意加入中の方などです。※60歳以上で老齢基礎年金を受け取っている方は申し込みできません。

無年金及び低年金の防止を図るため、45歳以上の受給資格期間(300月)に満たない方で納付可能期間のある方には年金機構からお知らせを送付しています(一部除外条件あり)。

詳しくは、延岡年金事務所:お客様相談室(☎0982-21-5424)へご相談下さい。

☆10月にはこの制度に代わり新たな後納制度(過去5年以内)が始まります  
(平成27年10月～平成30年9月まで)。



## 9月9日は「救急の日」

9月9日を含む日曜日から土曜日までの1週間は「救急医療週間」です。「救急の日」及び「救急医療週間」は、救急医療及び救急業務について、皆様に理解と認識を深めていただき、かつ、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。

### もし、あなたの家族が倒れてしまったらどうしますか？

#### ～119番通報と応急手当～

##### 【あなたにしてほしいこと】

##### ①119番通報

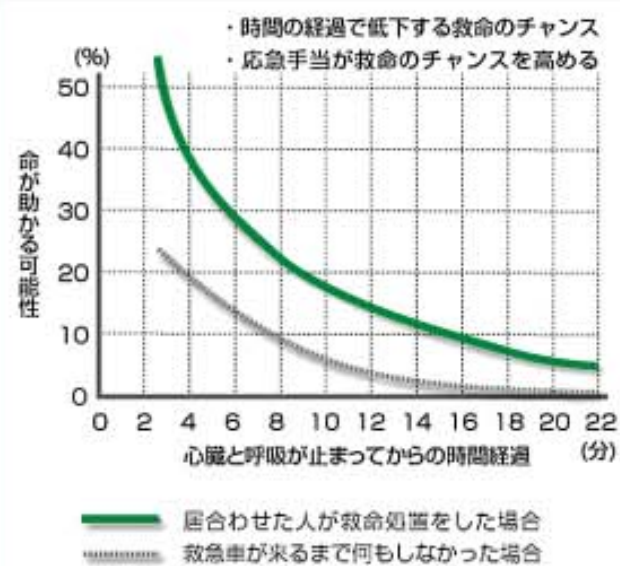
##### ②応急手当

日ごろから、正しい応急手当(心肺蘇生法やAEDの使用など)を身につけておくと、いざというときに役に立ちます。

9月は熱中症やハチに注意!



応急手当と救命曲線



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden Resuscitation 47:59-70,200. より、一部改変して引用

#### AED



自動体外式除細動器

#### 【自動体外式除細動器(AED)について】

AEDは、痙攣状態の心臓に電気ショックを与えて、心臓を正常に働かせるための医療機器であり、一般住民の方でも使うことができます。心肺蘇生法に加え、AEDを住民の方が使用することで、病人やけが人の命が助かる可能性が高くなります。

迷ったら、ためらわず、119番通報をしましょう!

## 県北救急医療ダイヤル 0120-865-554

平日(月曜～土曜)午後5時～翌朝8時・日曜/祝日/年末年始 (12/29～1/3)  
医師や看護師が無料で相談を受けます。

通話無料  
24時間対応

#### 【利用方法】

- ①上記の専用ダイヤルにお電話ください。
- ②相談員に電話がつながりましたら、年齢・お住まいの市町村をお聞きますのでお答えください。
- ③その後、症状等をご相談ください。

問い合わせ先:延岡市地域医療対策室 ☎0982-22-7066

## 我が町自慢の 元気高齢者



田原ヒサエさん (89歳)

町内で活躍されている美郷町自慢の元気高齢者をご紹介します。  
今月は、西郷上野原にお住まいの田原ヒサエさんです!

田原さんは、平成7年より書道教室を始め、今まで40人の子供達を指導してきました。64歳の時に「生きがい教室」で書道を学び、その後は独習で師範の資格まで取得したそうですが、農作業や家事をしながら夜なべして練習し、師範の認定を受けるまではとても大変だったそうです。5年前にご主人が亡くなり、寂しくなったとのことですが、「子供達の顔を見ると自然と笑顔になって、元気をもらえるとよ!」と話す田原さんの顔は、笑顔に満ち誇らしげでもありました。

子供達が言うことを聞かぬ時は本当に腹が立つとよ・笑みを浮かべ、子を想う母のような眼差しで話す田原さん。今まで20年間絶えることなく子供達が通ってきたのが分かる気がします。どこか懐かしくゆっくりとした時間が流れていきます。

また書道以外にも短歌や文化刺繍、水墨画など多くの事に興味を持ちチャレンジしています。「まだまだ年が欲しい!」と言うはずですね。子供達からパワーをもらいながら、これからもお元気で活躍されることを祈念します。

#### 【田原さんの短歌】

習字の子 吾の手をとり両手に包み  
永生きてね 百まで生きてね



子供達と一緒に

## 9月は健康増進普及月間です!!



「適度な運動→毎日プラス10分の運動」  
「適切な食生活→毎日野菜をプラス1皿」



生活環境の急激な変化等に伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっています。

生活習慣病の発症や進行を防ぐため、運動や食事などの生活習慣の改善は最優先です。その上で、必要ならば治療を行い、健康寿命を延ばしていきましょう。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最期にクスリ  
～健康寿命を延ばしましょう～



## 自殺予防週間 9月10日～16日

### ■宮崎県の自殺の現状■

- ・自殺者数は、ここ数年減少傾向にありましたが、平成26年は前年に比べ、9人増の265人(全国ワースト3位)
- ・年齢は60歳代が最も多く、次いで40歳代、50歳代。
- ・男女別では、男性は働き盛り世代の「30歳～60歳代」、女性は高齢世代の「70歳～80歳代」が多くなっている。

### ■変化に気づきましょう■

- ・以前と比べて表情が暗く元気がない
- ・体調不良の訴えが強くなる
- ・仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量が増える
- ・死ぬことを口にする



1. 声をかけてみましょう  
⇒どうしたの？ なんだか辛そうだけど…
2. 傾聴しましょう  
⇒よかったら話して…
3. つなぎましょう  
⇒下記の相談窓口へ…

### ■相談機関■

- 自殺防止電話「ライフネット宮崎」☎0985-28-2555  
※相談受付日時：火曜、木曜、土曜日 19時00分～23時00分
- NPO法人国際ピフレンダース 宮崎自殺防止センター☎0985-77-9090  
※相談受付日時：月曜、水曜、金曜、日曜日 20時00分～23時00分
- よりそいホットライン(社会的包摂サポートセンター)☎0120-279-338(24時間通話料無料)
- 法テラス(日本司法支援センター)☎0570-078374  
平日午前9時から午後9時まで(土曜日午後5時まで)
- 美郷町役場 健康福祉課 ☎66-3610

## 9月は「がん征圧月間」です

日本人の死亡原因の第1位はがんです。1981年に、それまで第1位だった脳血管疾患を抜いて以来30年間、トップの座は変わっていません。

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡している現状です。がんが見つかって、早期であれば治せる可能性は非常に高く、治療も軽いものです。

がんにかかるということは、ご本人だけの問題ではありません。大切な家族を守るためにも定期的ながん検診を受診してください。

後期のがん検診が10月から12月に行なわれます。胃がん・乳がん・肺がん検診については予約が必要ですので、忘れないようにお願いします。

※美郷町で実施されるがん検診は町の助成により、通常、病院で検査するよりも自己負担が少なくなります。

- ※節目年齢の方は無料でがん検診が受診できます。  
40・45・50・55・60・65歳(H28.4.1現在の年齢)  
子宮がんは20・25・30・35歳の方も含む。  
乳がんは30・35歳の方も含む。  
肺がんは50・55・60・65歳。



## 健康づくりシリーズ04 生活習慣病について知って欲しいこと!

### 今月は、肥満予防の食べかたについてです!



#### Q(みーちゃん)

は～、おなかいっぱい!今日もごはん食べ過ぎちゃった～  
わかってはいるけど、ついたくさん食べちゃうのよね。何かいい方法はないかな?

#### A(さとくん)

みーちゃん、また食べ過ぎたんだね…  
おなかがいっぱいになるまで食べて動かなければ、そりゃ太るにきまってるよ!  
食べかたの癖って知らず知らずのうちに身についているんだよね、まずは自分の問題点を知ることが大切だね。

#### Q(みーちゃん)

食べかたの癖ってなあに?  
たとえば、早食いだったり、硬い食品より柔らかい食品を好んで食べたり、寝る前に食べてしまったりとか。

#### Q(みーちゃん)

あ～わかる～。カレーとか噛まずに飲み込んでるもんね。(笑)確かに噛む回数は少ないかも…

#### A(さとくん)

よく噛めば、それだけ満腹感が得られやすいんだ。よく噛んで食べることは、腹八分目にもつながるしね。あと、食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻などをご飯より先に食べると糖の吸収が緩やかになって、血糖の急激な上昇を抑えられることができるんだよ!

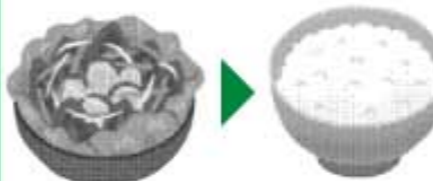
#### Q(みーちゃん)

へ～、まずはご飯やお肉が食べたくなるけど、サラダから食べてみよう～♪  
A(さとくん)これなら改善できそうと思えるものを選んで、あまり欲張らずに確実に行動することが大切だよ。

### 摂取カロリーを抑える工夫

#### ○食事はまず野菜から食べる

食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻などをご飯より先に食べると糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。



#### ○よく噛んで食べる

#### ○調理法でカロリーを落とす

##### 調理方法

高  
揚げ  
炒める  
焼く  
煮る  
蒸す  
低



なすの天ぷら(小1本60g)  
215kcal



焼きなす(小1本60g)  
21kcal



鶏の唐揚げ(中2個100g)  
350kcal



焼き鳥(塩)(3本100g)  
158kcal

何と1/10になります!

……次回は、「食事と運動」についてです……

\*生活習慣病について、今すぐ詳しく知りたい方は厚生労働省ホームページで「生活習慣病」と検索して下さい。詳しい情報を得ることができます。



# 地域医療の充実をめざして 第五回みさと地域医療塾、開催

今年度で、5回目となる「みさと地域医療塾」が去る7月11日、南郷のコテージ山霧・霧の宿において開催されました。

みさと地域医療塾は、町内の医療従事者と町民、本町を訪れる臨床研修医や医学生などが地域医療についての理解を深め、その魅力を体感できるように、意見交換・体験交流などの場を提供することを目的に、金丸吉昌塾顧問（町国保西郷病院総院長）のもと活動しています。

今回の行事は、年に一度の行事として参加を公募し、地域医療に携わる医療従事者を中心に、町民や町議会議員、自治医科大学の医師及び学生、宮崎大学医学部の学生、県職員ら約八十名が集まり、講演や情報交換・交流会が盛大に行われました。

まず、自治医科大学を卒業した県北で診療されている若手医師らが、勤務

課題を発表され、活発な情報交換となりました。

それに続き、5月に宮崎大学医学部に「地域医療・総合医学講座」の教授に就任された吉村学教授により、「地域でもっと学び、ともに育てる地域医療」と題して特別講演が行われ、地域医療に携わる医師育成の難しさを医学生や研修医の教育に携わってきた経験をもとに話され、「地域と病院と大学とが連携して育成する仕組みをみんなで知恵を絞って作っていききたい。」と参加者に呼びかけました。

講演後は、南郷で収穫されたそば粉を使った手打ちそばや郷土料理が振る舞われ、参加者は楽しく交流しました。また、参加した町民は日頃伝えられない医師への感謝や思いを語ったり、情報交換の中で地域医療について理解を深める有意義な場となりました。



## 9月保健事業予定

日 曜	内 容	スタッフ 該当事業
6 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8:00~10:30 南郷保健センター)	◎
7 月	ヒブ/肺炎球菌 予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)	
8 火	特定健診結果説明会(門田公民館9:00~10:00/渡川中区公民館10:30~11:30/ 古園公民館13:30~14:30/神門上区公民館15:30~16:30)	
9 水	特定健診結果説明会(吐公民館9:00~10:00/市田公民館10:30~11:30/入川公民 館13:30~14:30/又江の原公民館15:00~16:30)	
10 木	特定健診結果説明会(鬼神野折立公民館9:00~9:30/鬼神野森の駅10:00~11:00/ 神門下区公民館13:00~14:00/南郷保健センター14:30~16:30・18:30~19:30)	
11 金	赤ちゃん相談(10:00~11:30 南郷保健センター)	
14 月	日本脳炎/四種混合 予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)	
15 火	特定健診結果説明会(仁田公民館9:00~9:30/水清谷上区公民館10:30~11:30/ 小又集落センター13:30~14:30/水清谷集落センター15:00~16:30)	
16 水	大腸内視鏡検診(時間予約制 南郷保健センター)	
17 木	壮快塾 (10:00~ 南郷保健センター/13:30~又江の原公民館)	
28 月	MR/水痘 予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)	
30 水	壮快塾 (10:00~ 南郷保健センター/13:30~ 仁田公民館)	
2 水	ヒブ/肺炎球菌予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター) 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)	
4 金	幼児健診(13:00~ 北郷保健センター)	
9 水	四種混合/ポリオ予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)	
16 水	てんとうむし教室(転倒予防運動教室)(10:00~11:30 小川集会センター)	
18 金	MR/BCG予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)	
30 水	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)	
2 水	てんとうむし教室(転倒予防運動教室)(14:00~15:30 細宇納間生活改善センター)	
3 木	うりほうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)	
4 金	幼児健診(13:00~ 北郷保健センター)	
10 木	うりほうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)	
16 水	てんとうむし教室(転倒予防運動教室)(14:00~15:30 黒木宮農改善施設)	
17 木	うりほうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)	
24 木	うりほうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)	
30 水	特定健診結果説明会(北郷保健センター9:00~10:00/北郷保健センター19:00~20:00)	

6 ページの「次世代に繋げたい小さな歴史の旅」の答え  
衣類乾燥かご(おしめ等をまわりにおいて乾かします。)



# ～第62回日向支部消防操法大会～

## 小型ポンプの部で日向支部を制す！ 優勝 南郷分団第3部

7月25日(土)に炎天下の中、日向市消防訓練広場において第62回日向支部消防操法大会が開催され、本町からも町大会を勝ち抜いた6箇部7隊が出場しました。

その中で、小型ポンプ操法の部に出場した南郷分団第3部が見事優勝しました。各隊とも日頃の訓練の成果を十分に発揮され、美郷町消防団のレベルの高い操法を披露することができました。

今大会に向けて、暑い中訓練を続けてこられた団員の皆様、大変お疲れさまでした。また、訓練にご理解ご協力いただいたご家族や地域の方々に感謝申し上げます。

出場隊の結果は次のとおりです。

### 【小型ポンプの部】

- 優勝 南郷分団第3部
- 第5位 南郷分団第6部
- 第6位 南郷分団第2部

### 【積載車の部】

- 準優勝 西郷分団第5部
- 第4位 北郷分団第1部
- 第8位 南郷分団第6部

### 【ポンプ車の部】

- 準優勝 南郷分団本部



小型ポンプの部優勝 南郷分団 第3部



宣誓者 南郷分団本部 下田恭崇



南郷分団本部

「ポンプ車の部」

「小型ポンプの部」



南郷分団第3部



南郷分団第6部



南郷分団第2部

「積載車の部」



西郷分団第5部



北郷分団第1部



南郷分団第6部

## 美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,680	2,679	△1
	女	2,881	2,876	△5
	計	5,561	5,555	△6
世帯数		2,436	2,441	5

平成27年8月1日現在 (現住人口による)

## 誕生おめでとうございます 7月受付分の出生届

7月4日生 <sup>なつ き</sup> 中 森 南 月 さん 【南郷神門】  
父:健二さん 母:真由美さん

7月7日生 <sup>なお と</sup> 山 内 尚 人 さん 【西郷田代】  
父:謙次さん 母:綾さん