

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 10 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/>

感謝！収穫の秋！
台風の影響もありましたが、今年も多くの出荷を見込んでいます。



2015
10
No.118

熱い夏!! うなま地蔵夏まつり

8月1日(土)、役場北郷支所横のすまいる広場で「第28回うなま地蔵夏まつり」が行われました。

今年で28回目となるこの祭りも、当初は民間パワーによる「村おこしイベント」を作ろうというこで始まりましたが、回数を重ねていくうちに活動が認められ、今では北郷の夏の一大イベントとして定着しています。

今年も天候にも恵まれ、開始時には町内外から多くの来場者が訪れました。

オープニング・セレモニーとして、美郷北学園の鼓笛演奏やKBCレクダンス、沖縄・北郷子ども会エイサー、うなま天神太鼓で盛大に幕を開け、続くお楽しみステージイベントでは、「みやざき犬」のゆるキャラダンスショーやHit☆Girls + 天聖 & 優菜の大人顔負けの歌とダンス、その後も「マジシャン・ドゥー」の華麗なマジックで子ども達の心を惹きつけ、民謡日本一名人シヨ一などで夏祭りムードをさらに盛り上げました。

県内で活動する団体が華麗で勇壮なエイサーを披露すると、祭りのムードは一転して琉球色に。

後半戦は「日野美歌」歌謡ショーが行われ、素晴らしい歌唱力に会場は一気に盛り上がりました。クライマックスは、日向市大御神社の「天翔獅子」獅子舞ショーが行われ、迫力ある演舞に会場から大きな拍手が送られました。また、エイサーと獅子舞のコラボレーションも披露され、琉球音楽に合わせて楽しく踊る姿は多くの観客を魅了し、最後は恒例のカチャーシー(沖縄弁…総手踊り)で、会場の盛り上がりは最高潮に達しました。

姉妹都市である沖縄県豊見城市との青年団交流のきっかけとしてスタートしたエイサーは、華麗で勇壮な演舞で地域の元氣創出の柱となり、今では北郷の沖縄交流を象徴するものとなっています。

最後は迫力ある特殊花火が音楽に併せて打ち上げられ、28回目を迎えた北郷地区の夏のイベントも盛会のうちに幕を閉じました。
(うなま地蔵夏まつり実行委員会)



沖縄・北郷子ども会エイサー



素晴らしい歌唱力で観客を魅了



日野美歌さんと来場者のデュエット



天聖&優菜の歌謡



Hit☆Girls



マジックショーに子どもはくぎづけ



KBCレクダンス



民謡ショー



みやざき犬のダンスショー



美郷北学園の鼓笛演奏



エイサー交流祭みさと



エイサーと獅子舞の演舞で会場は大賑わい



うなま天神太鼓



エイサーと獅子舞のコラボレーション

長崎市に於いて、8月27日(木)から28日(金)にかけて開催された「第66回九州地区公民館研究大会長崎大会」に、美郷町より15名の自治公民館長さんが参加されました。

全体会の他、青少年教育についての分科会にも参加し、2日間、熱心に聞き入っておられました。また、自治公民館長さん相互の情報交換も活発に交わされ、大変有意義で素晴らしい研修となりました。

九州地区公民館研究大会 長崎大会



長崎平和祈念像を背に記念撮影

『消防団納涼祭』を開催しました

美郷町消防団南郷分団第2部(南郷神門上区管轄)主催による消防団納涼祭が、8月22日(土)に南郷、神門上区公民館で開催されました。今年は、訓練用消火器を使って正しい消火器の使い方を指導したり、スイカ割りなどを行いました。今年で3回目の開催でしたが、子供から大人まで多くの参加があり、貴重な地域住民との交流の場となりました。



スイカ割り



消火器取扱い訓練中

第37回百済の里いだごろ祭り

南郷地区の夏の風物詩「百済の里いだごろ祭り」が8月15日(土)、南郷茶屋下駐車場をメイン会場に行われました。

当日最初のイベントは、上小丸川漁業協同組合協力のもと、神門地区赤谷橋下の特設河川プールで行われた、「小丸川釣り教室」と「魚のつかみどり大会」です。河川プールにはニジマス3,000匹とうなぎ200匹が入れられ、多数の家族連れや子供達で賑わいました。

メイン会場では、午後4時40分から青年団のアームレスリング大会を皮切りに、ステージイベントが始まりました。今年のイベントは日向十五夜太鼓による勇壮な和太鼓の演奏や、鹿児島出身のはやとさんによる歌謡ショー、魅惑的なベリーダンスショーなどが行われました。

また、商工会イベントのびつくり競り市では、商工会員から多数の出品があり、来場者も気軽に参加できるといことから大きな盛り上がりを見せていました。



日向十五夜太鼓



魚つかみどり・釣り



カラオケ大会出場者



アームレスリング大会



いだごろ踊り

祭りのメインである「いだごろ踊り」は、今年も地域住民、帰省客、観光客の参加者総踊りにより行なわれました。神門上区公民館と長堀公民館合同の「たな」による三味線と太鼓の音にあわせた口説きが始まると、踊りの輪が会場いっぱい広がっていききました。

最後の打ち上げ花火もきれいに上がり、今年も大盛況のうちに祭りを終わることができました。今回のお祭りを開催するにあたり多大なるご支援、ご協力をいただいた皆様、関係者一同厚くお礼申し上げます。



早川行光さん (82歳)

我が町自慢の 元気高齢者

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。

今回は、北郷入下秋盛地区の皆さんからご推薦がありました同地区にお住まいの、早川行光さんです！

早川さんは、82歳を迎えられた今でも、炭焼き・田植え・祭りでの太鼓演奏等、何でもこなされるとのことでご推薦いただきました。地域の方からは、「あの年齢で何でもされるから、すごいよ。普通は、草刈りをするのでやっとなのに・・・。」と尊敬の眼差しも熱い様子です。

炭焼きは中学校卒業後に始められてからの現役。最近、腰を悪くされ木を切り開くことができなくなってこられたとのことですが、それでもマイペースでぼちぼち炭焼きをやっていきます。祭りの太鼓演奏は50歳から始められたそうで、祭りを盛り上げるのに欠かせないお一人です。今年の夏も太鼓演奏、練習から頑張りましたよ！

興味を持ったものはいつから挑戦しても遅いものはないんだと、改めて実感させてもらいました。皆さん、早川さんを見習って興味のあるものには今からでもチャレンジしてみませんか？

ハツラツとして年齢を感じさせない早川さん！これからもお元気に、現役並みに、いや現役以上に益々のご活躍を祈念します。

※地域の方からの推薦を受け付けています。地域の80歳以上の元気高齢者をご紹介しますので、気軽に健康福祉課までお知らせください。



日向農協青壮年部 西郷支部様から西郷学校給食センターへ「スイートコーン」を贈呈して頂きました。
町内の各学校給食センターでは、今年から毎月「地産地消・美郷の日」を設けて、地元で生産された食材を積極的に給食に取り入れておりますが、この甘くて美味しいスイートコーンも給食を通じて提供され、子供達も大喜びで頂きながら、地元食材への理解を深めることができました。
本当にありがとうございます。

地産・地消
美郷の日！



代表の黒木宏幸さん

炭火焼 いろり屋

代表者	黒木 宏幸
所在地	美郷町北郷宇納間65
電話番号	62-5052
創業年	昭和32年4月開業
年齢	59歳
出身地	美郷町北郷宇納間

Q1 起業、勤務しようと思ったきっかけ

35年ほど前、実家の後継者として宇納間に帰ってきました。当時は、北郷の人口も今の2倍以上であったため、とても忙しく、また酒豪自慢がたくさんおり、昼間から宴会も頻繁に行われておりました(笑)

創業より60年以上にわたり製法が守られている秘伝のタレ、仕込みの技術を大切にしながら、日々営業をしております。

Q2 事業のPRポイント

宇納間の名産品でもあります宇納間備長炭で焼く自慢の「焼肉」。10年ほど前より販売を開始し、好評を頂いております当店の名物「地鶏飯」。冬場の宴会で、こちらも好評の「もつ鍋」「水炊き」。他にも、名物「丸鶏」「牛タン塩」「鳥ゴボウ」・・・メニュー表はありませんが、実はいろいろございます(笑)

宴会では、ご予算や用途に応じてご用意いたします。メニューによっては日数を要する料理もございますので、前もってお電話でご相談いただけますとご用意できます。

お店の場所は、宇納間地藏尊の入口前です。営業時間は午後6時～11時で、日曜が定休日です。

Q3 今後の展望・その他

新聞販売店もしていますのでなかなか行けませんが、キャンプが趣味です。夏には孫を連れて川で日帰りキャンプをします。たまには熊本の阿蘇や、えびの高原等へもキャンプに赴きます。自然の中で、ゆっくり夕飯を作りながら飲むビールの味は格別です。



もつ鍋も大好評



宇納間備長炭で焼く最高の焼肉



水炊きの時期ももうすぐ

町内の商工会会員や従業員をシリーズで紹介

18

北郷ソフトボール連盟主催ー北郷ソフトボールリーグ戦

Aクラス Bクラス Cクラス マリナーズ、小原アスカ、速日ソフトB 優勝!!

5月上旬から8月上旬にかけ、北郷ソフトボール連盟(連盟長:廣島 正久)主催の「北郷ソフトボールリーグ戦」が、北郷総合運動広場で開催されました。

今大会には、Aクラスに5チーム、Bクラスに2チーム、Cクラスに2チーム、合計9チームが参加して、体力の向上ならびにスポーツ愛好者の親睦を図ることを目的に熱戦が繰り広げられたところです。結果・表彰関係は、以下のとおりです。

	優勝	準優勝	第3位
◎Aクラス	マリナーズ(入下)	小原(小原)	薬師センダリーズA(長野)
◎Bクラス	小原アスカ(小原)	ブラックツリー(黒木)	
◎Cクラス	速日ソフトB(秋盛)	薬師センダリーズB(長野)	

◎リーグ戦 表彰(敬称略)

◎Aクラス
 勝利監督賞…早川 節夫(マリナーズ)
 最優秀賞…吉田 健洋(マリナーズ)
 優秀賞…杉本 惣一(小原)
 敢闘賞…甲斐 秀実(薬師センダリーズA)、
 三原 義洋(速日ソフトA)、
 右田 琢磨(なかばる)

◎Bクラス
 勝利監督賞…日高 邦俊(小原アスカ)
 最優秀賞…藤本 千春(小原アスカ)
 優秀賞…真田 保(ブラックツリー)

◎Cクラス
 勝利監督賞…新田 敏郎(速日ソフトB)
 最優秀賞…菊池 弘之(速日ソフトB)
 優秀賞…黒木 勇(薬師センダリーズB)



Aクラス優勝「マリナーズ」

西郷クラブ

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『西郷クラブ』は、宮崎県選抜を賭けた予選大会で準優勝し、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、南郷クラブと共に美郷町よりアベック出場することとなりました!

皆様のご声援をよろしくお願いいたします。

◎西郷クラブ

監督	山 秀 樹	川 越 秀 樹
主将	高 信 一	森 川 雄 祐
	山 裕 人	村 矢 隆 一
	山 大 輔	小 村 英 宏
	田 春 樹	山 村 正 孝
	薄 大 健	小 澤 島 幸
	吉 春 卓	小 橋 佑 太 郎
	菊 池 哲 也	
	藤 本 一 平	
	矢 野	



ほおずき朝市が開催されました



8月11日(火)・12日(水)の2日間、日向市の「八菜館グリーントップ店」前の特設会場において美郷町ほおずき部会南郷支部による「ほおずき朝市」が開催されました。美郷町ほおずき部会南郷支部では、毎年お盆のこの時期に朝市を開催しています。販売開始の午前8時前から既に待つている方もおり、両日とも準備したものが完売する盛況ぶりでした。

軟式野球連盟西郷支部

夏季トーナメント大会 峰ギンザース春夏連覇

花水流レイカーズ最終回の1点に泣く!

7チーム参加のもと、夏季トーナメント大会が8月20日から28日にかけて開催されました。

決勝戦は両チームともに二桁得点をあげる乱打戦となり、最終回までもつれましたが、峰ギンザースが花水流レイカーズの猛追から辛くも逃げきり春夏連覇を成し遂げました。

この結果により峰ギンザースは美郷シリーズへの出場権を獲得しました。

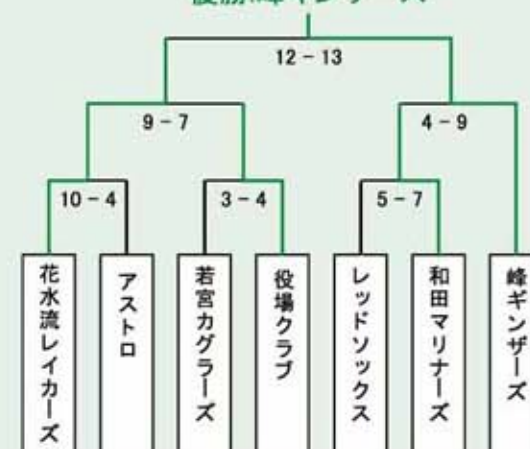
【決勝戦スコア】

	計
花レ	4 0 0 4 0 2 2 12
峰ギ	7 0 5 0 0 0 1 13



優勝:峰ギンザース

優勝:峰ギンザース



和田ランナーズが準優勝!!

～第3回生目の杜ナイトリレーマラソン～

8月8日(土)に宮崎市生目の杜運動公園において「第3回生目の杜ナイトリレーマラソン」が開催されました。この大会は、運動公園内の1周1.82kmをリレー方式で23周(1走者のみ+335m、全42.195km)走り、その合計タイムを競う大会で、今回の大会は、一般・職場・ファミリーの部に県内から全60チームが参加しました。

美郷町から一般の部に参加した「和田ランナーズ」は、スタート時の気温が30度を超える厳しい環境の中で、メンバー全員が最後まで粘りの走りを見せ、2時間32分30秒の好記録で見事準優勝の成績を収めました。おめでとう和田ランナーズ!



前半から上位をうかがう「和田ランナーズ」



ゴール直後大会MCのジェイミーと記念撮影

地蔵大学「ソフトテニス」 交流試合を開催!

8月5日(水)日向市サンパークにて日向高校ソフトテニス部の皆さんと交流試合を行いました。

地蔵大学からは、西郷・北郷合わせて10名の方が参加しました。北郷からは美郷北学園ソフトテニス部の9年生が参加し、ファイナルゲームまでもつれる接戦を繰り広げていました。高校生にひけをとらない子ども達の頑張りにより大人の参加者の方々も負けじと頑張っていました。

また、高校生ジャパンカップに出場した日向高校3年生の選手とも対戦し、その圧倒的な強さに観客から「おお〜!」と声があがっていました。

参加者の保護者から「このような機会を持ってもらえて嬉しい。また子ども達のプレーする姿を見ることができた。またぜひ計画して欲しい」と喜びの声をいただきました。



躍動!美郷の中学生! 宮崎県中学校体育大会

宮崎県中学校体育大会に、今年も町内3つの中学校から多くの中学生が東臼杵地区を代表して出場しました。

バドミントン競技には美郷北学園より、シングル及びダブルスに3名が出場。予選突破は叶いませんでしたが、県内の強豪校を相手に善戦しました。

ソフトテニス競技には西郷中学校から8名と美郷北学園から10名が出場。日頃の練習の成果を発揮して大いに躍動しました。個人戦では、美郷北学園の阿部史華さん・川名利里佳さんペアが予選を2勝0敗で勝ち上がり、決勝トーナメントに出場しました。惜しくも上位入賞はなりませんでした。中学校の部活動最後の大会を優秀な成績で終えることが出来ました。

陸上競技には美郷南学園、西郷中学校、美郷北学園の3校から総勢60名が出場。中でも、低学年女子の4×100mリレーでは、美郷南学園(黒木涼花さん、上村恵梨さん、高木桜子さん、長尾南海さん)が予選を突破。続く決勝で53秒77の好タイムをマークし、堂々の4位入賞を果たしました。

また、中学1年生女子100mでは、美郷南学園7年生の上村恵梨さんが、初の12秒台突入となる12秒91の大会新記録(19年ぶりの更新!)で見事に優勝しました。



美郷南リレーメンバー左から長尾さん、黒木さん、高木さん、上村さん



美郷北女子ソフトテニス
阿部さん(左)、川名さん(右)



美郷北男子バドミントン
黒木さん(左奥)、阿部さん(右奥)

上村恵梨さん九州チャンピオンに! 陸上 中学1年生女子100mを12秒79で制す!

去る8月9日(日)に沖縄県で開催された、九州中学校体育大会の陸上競技大会の中学1年生女子100mに於いて、美郷南学園7年生の上村恵梨さんが、県大会でマークした自己記録を更新する12秒79の好記録で九州チャンピオンに輝きました。

当日は、台風接近の影響もあり、時折強い風の吹く状況下ではありましたが、県大会に続く九州大会制覇と、美郷っ子が素晴らしい偉業を成し遂げました。



先頭を走る上村さん



堂々の九州チャンピオン

椎葉村に語り継がれる平家の姫「鶴富姫」と源氏の総大将「那須大八郎」の悲恋物語。二人をしのぶ「椎葉村平家まつり」が30周年という節目を迎えます。

メインイベントの「大和絵巻武者行列」は、きらびやかな衣装をまとった平家方と勇ましい武者姿の源氏方が街中を練り歩きます。また、猪鍋のふるまいや平家琵琶の演奏、千昌夫さんを招いてのコンサートなどイベント盛りだくさんです。

30周年の記念すべき「椎葉平家まつり」にぜひお越しください。



日時 平成27年11月6日(金)~8日(日)
場所 上椎葉街道(役場周辺)
問合せ先 椎葉村役場 地域振興課 商工観光グループ
 TEL:0982-67-3203 FAX:0982-67-2825

椎葉平家まつり2015

広域情報

でんでら国【一般】

平谷美樹 著

時は幕末、陸奥の国。姥捨山のその奥に老人たちの桃源郷があった。年貢をめぐっての代官と農民たちの知恵比べ。幕末老人痛快エンタテイメント!

おはなしばあさんと風来坊

【絵本】 川端 誠 著

「かみなりばあ」と呼ばれる偏屈ばあさんの家に泊まった風来坊。以前は昔話の得意なやさしいばあさんだったと聞き…。

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	100万分の1回のねこ	谷川俊太郎 他
			〃	患者さんに伝えたい医師の本心	高木真一
			〃	野菜たっぷり マリネ、ピクルス、ナムル	森崎蘭香
			YA	ゾウと旅した戦争の冬	マイケル・モーバーゴ
			児童	好奇心をそだてるのが好きになる 科学のふしぎな話 365	日本科学未来館(監修)
西郷図書館 66-2636	月祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	絵本	チンチンボンボさん	室井 滋
			一般	水曜日の凱歌	乃南アサ
			一般	食糧クライシス 世界争奪戦と日本の農業	柴田明夫
			一般	老後破産 長寿という悪夢	NHKスペシャル取材班
			YA	ヒトリコ	額賀 滯
北郷図書館 62-6205	月祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	児童	目の見えない子ねこどろっぶ	沢田俊子
			絵本	シニガミさん 1・2	宮西達也
			一般	総理にされた男	中山七里
			一般	マイクロライブラリー 人とまちをつなぐ小さな図書館	磯井純充
			一般	1行家計簿 世界一かんたんにお金が貯まる本	天野伴
北郷図書館 62-6205	月祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	YA	岸辺のヤービ	梨木香歩
			児童	大中小探偵クラブ 神の目をもつ名探偵、誕生!	はやみねかおる
			絵本	ほしじいたけ ほしばあたけ	石川 基子

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。参考にさせていただきます。

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。



西郷地区の国道327号線沿い、旧坂本小学校のグラウンド跡地に立つセンダンは、樹高約30m、胸高幹周り約5mの立派な大木です。耳川からのさわやかな風も通るこの大木による木陰は、グラウンドゴルフを楽しめる方々の憩いの場となっています。

美郷町文化財保護調査委員会

坂本のセンダン 町指定文化財(天然記念物 植物)

美郷の温故知新

決世代に繋げたい小さな歴史の旅 5

これな〜んだ!?

用途:のどを潤すもの
 機能:持ち運び可能、保温保冷機能なし
 注意:ふたが抜けて中身が出てしまう恐れあり

北郷郷土資料館にて展示中!是非ご覧ください。

答えは、P31に掲載しています。



美郷の魅力を再発見!

『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」ツアーの第2段! 北郷の魅力をご紹介します。

日時 平成27年11月5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集合(午前9時40分)
 南郷:美郷町役場南郷支所集合(午前9時15分)
 北郷:北郷総合交流センター集合(午前10時)
コース 当日までのお楽しみです
参加費 620円(保険代120円・昼食代500円)
申込締切 平成27年10月26日(月)



【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

地蔵大学『編み物教室』受講生募集します

日時:平成27年10月7日(水)～全4回(毎週水曜日)19時～21時
場所:北郷図書館
講師:立中久祁子(たてなかきこ)様
内容:編み物の基礎、編み図の見方等 小物作り 初心者の方大歓迎です。
準備物:カギ棒・お家に余っている毛糸があればご持参ください。

テレビを見ているちょっとした時間に…冬にむけて手編みの暖かさ感じてみませんか?
 ☆2時間で1つの作品ができあがります☆

お申し込み・お問合せ

美郷町教育委員会教育課 北郷事務所(担当:橋口) ☎ 62-6205

地蔵大学特別編 タッパー料理教室

毎日の晩ご飯のメニュー考えるの大変ですね。
 タッパー料理で手間も時間も短縮!簡単料理を作ってみませんか?

《期日》 平成27年10月22日(木) 19時30分～21時30分
 《場所》 北郷保健センター 調理室
 《講師》 三浦光子さん
 《定員》 16名

☆お子さんでも参加できます。その際は必ず保護者同伴をお願いいたします。

【申込・問合せ】

美郷町教育委員会 北郷事務所 ☎ 62-6205



ひえちぎり唄は、美郷町南郷渡川地区で生まれ、古くから歌い継がれている、素朴で哀調のある労働歌です。美郷町の無形民俗文化財に指定されているこの民謡を保存・継承を促すことを目的として『第8回ひえちぎり唄全国大会』を開催します。

只今、出場者を募集しています。内容は以下のとおりですので、ふるってご参加ください。

●開催日時・会場

日時:平成27年12月6日(日)午前8時30分開会
会場:美郷町南郷多目的研修センター
 (美郷町役場南郷支所隣接)

●出場資格

年齢・性別・会派は問いませんが、プロでなく、レコード会社と契約していない方。

●伴奏

伴奏は原則として出場者でご準備下さい。伴奏者がいない方は、申込書にその旨をご記入下さい。

●審査要領・表彰

1コーラス(何番を歌うかは自由)を披露していただき、審査を行います。

審査及び表彰については、少年少女の部(中学生以下)、青・壮年の部(63歳以下)、実年の部(64歳～72歳)、寿年の部(73歳以上)の4部門に分けて行います。

また、青・壮年の部、実年の部、寿年の部の3部門の優勝者により総合優勝争奪戦を行います。(2コーラス)

●出場申込方法

申込書に必要事項をご記入の上、申込料【少年少女の部】1,000円、【青・壮年、実年、寿年の部】2,000円(弁当代含む)を添えて大会事務局まで申し込みください。申込料は、現金書留または郵便振替等にてご納金ください。

なお、申込書は教育委員会教育課南郷事務所にありますので、必要な方はご連絡ください。

●出場申込締切

平成27年10月15日(木曜日)当日消印有効です。

●出場申込先(お問合せ先)

〒883-0306
 宮崎県東臼杵郡美郷町南郷神門287番地
 ひえちぎり唄大会実行委員会事務局
 ☎ 0982-59-1605

第8回ひえちぎり唄
全国大会出場者募集!

第3回動物写真コンテスト

○応募条件

ペットとのふれあいの楽しさ、動物愛護の心が表れていて、適正飼養されている作品。
(ペットとの濃厚接触は不可)

○作品の規格

はがきサイズ以上、カラープリント

○応募方法

- ・写真の裏面に、題名、氏名、年齢、住所、電話番号を記入してください。
- ・被写体については、肖像権の侵害等がないよう応募者の責任において公表の承諾を得てください。
- ・応募作品は返却しません。

○応募先

〒883-0041 宮崎県日向市北町2-16
日向保健所 衛生環境課 衛生担当 宛

○応募締切

平成27年10月30日(金)必着

○表彰

宮崎県日向保健所長賞、宮崎県獣医師会日向支部長賞、一般審査員賞

○主催(お問い合わせ先)

日向保健所 衛生環境課 衛生担当 ☎52-5101



茶屋越トンネル内での 情報伝達訓練を実施!

9月6日(日)鬼神野~上渡川間、茶屋越トンネル内で事故を想定した情報伝達訓練を行いました。この訓練は、「トンネル内で交通事故が発生し、負傷者が出た」と想定したもので、実際にトンネル内の非常電話を使い、消防(役場)と警察への通報を行い、事故の状況や負傷者の状態を的確に伝えることを目的として実施され、美郷町消防団南郷分団本部、第5部、第6部、地区住民等あわせて68名の参加がありました。有事に備え真剣に取り組んでいただき、有意義な訓練となりました。



小中学生あつまれ~! 旭化成延岡陸上部プレゼンツ! 小中学生陸上教室のご案内!

延岡市を拠点に活動されておられる、陸上競技の実業団チーム「旭化成延岡陸上部」(須田雄也監督)主催による、美郷町内の小中学生を対象とした陸上教室が下記の日程で開催されます。

旭化成延岡陸上部は、元旦の実業団ニューイヤー駅伝大会出場権を賭けて、11月に福岡県で開催される「第52回九州実業団毎日駅伝競走大会」出場を前に、美郷町で事前合宿を計画されております。今回の陸上教室は、この合宿に合わせ、地域貢献活動の一貫として開催して頂けるものです。

小中学生の皆さんには、追って、各小中学校やスポーツ少年団等を通じて、参加のご案内をさせていただきます。多数のご参加をお待ちしております!



旭化成延岡陸上部の皆さん

【陸上教室】

開催日時：平成27年11月1日(日)午前9時から

開催場所：南郷運動公園グラウンドにて

主な内容：旭化成延岡の選手VS.小中学生混合チームとのリレー対決
旭化成延岡の選手による講話など

はい!どーも!地域おこし協力隊です

「これからの新たな出会いが楽しみです。」

美郷町地域おこし協力隊員の小松 嵩史(こまつ たかふみ)と申します。

7月1日に着任をして早3ヶ月が経ちました。現在は北郷支所企画情報課に所属しております。

出身は日向市ですが、この3月まで前職の関係で10年ほど県外に住んでいました。

久しぶりの宮崎での生活になりますが、美郷町に実際住んでみて「自然豊かさ」「食べ物の美味しさ」そして「住民の方の優しさ」と温かさ」という3点で、改めて美郷町の良さを再認識させられました。

今は皆様のご協力をいただきながら、地域の催し物に参加させていただいたり、美郷町の良さを内外に発信する活動を中心に行っております。

今後とも県内外の方に地域おこし協力隊として感じた美郷町の魅力を少しでも知っていただき、観光に来たり、そして定住をしていただけるような情報発信、取り組みをしていきたいと考えています。

私自身、まだ着任をして3ヶ月ということでもまだまだ知らないことも多々ありますので、住民の皆様にはご協力をお願いすることがあるかもしれません。

その際はどうか、ご指導、ご鞭撻の程、いただけたら幸いです。

また町内で見かけた際はお気軽に声をかけて下さい。よろしくお願いします。



こまつ たかふみ

小松 嵩史

美郷町まち・ひと・しごと創生

美郷町まちづくりの キャッチフレーズを募集します！

全国的に、「地方創生」が叫ばれる中、美郷町においても人口減少社会に対応するため、「美郷町人口ビジョン」と「美郷町総合戦略」の策定作業を進めています。

人口減少を迎えてもキラリと光る美郷町であるために、地方創生に向けてスタートする今、町民の皆さんと共に、美郷町の目指す方向を常に確認できるようなキャッチフレーズを作成することとしました。

選定したキャッチフレーズは、これからの美郷町のまちづくりのキャッチフレーズとして活用させていただきます。

子どもから高齢者の方まで、誰もが親しめるキャッチフレーズのご応募を心よりお待ちしております。

応募概要

応募資格

町民の方ならどなたでも応募できます。

応募方法

- ・この広報誌の裏面の応募用紙をご利用ください。（任意の様式でも結構です。）
- ・一人3点までの応募とさせていただきます。
- ・インターネットからの応募も可能です。（下記アドレスへご応募ください。）その場合、メールの標題を「美郷町キャッチフレーズ募集」としてください。また、住所、氏名等の必要事項をお忘れなようご注意ください。

表彰

最優秀賞 1点
入選 数点
（町内で使用できる商品券を贈呈いたします。）

審査発表

審査は役場内での厳正な審査を経て、広報みさと1月号で発表いたします。

応募締切

10月30日(金)

～応募・問い合わせ先～

美郷町役場 本所・南郷支所・北郷支所 企画情報課 企画商工観光担当
 (TEL) 本所：66-3603、南郷支所：59-1601、北郷支所：62-6201
 (FAX) 本所：66-3137、南郷支所：59-1119、北郷支所：62-5021
 (e-mail) kikaku-g@town.miyazaki-misato.lg.jp

中学生による絵本の読み聞かせ



【絵本サークル「スマイル虹」】

絵本サークル「スマイル虹」では、夏休み期間を利用して、中学生ボランティアによる「絵本の読み聞かせ」を田代保育所で行いました。読み手を務めた東昌志君（西郷中3年生）は最初は緊張でドキドキしたそうですが、読み聞かせが終わると、大喜びの小さな子供達が膝に座ってきて、とても嬉しそうにしていました。

夏休み企画「科学実験＆カロム大会」 で大盛り上がり！

「科学の不思議！楽しい実験教室！」が8月19日西郷ニューホープセンター大集会室において、町内の学童保育児童や親子90名が参加し行われました。

参加した子供達は、講師の岡本光彦先生の説明に目を輝かせながら、色々な粉と砂糖と氷を混ぜて作ったサイダーをドキドキしながら飲んだり、洗濯のりとほう砂と自分の好きな赤・黄・青のインクをビニール袋に入れて混ぜ、だんだん液体から固体に変化するのを触りながら感じ、それぞれに違った色のスライムを、嬉しそうに、いつまでも不思議なプニョプニョ感触を楽しんでいました。

また午後には、同会場で北郷・西郷の学童保育児童60名が参加し、カロム交流会が行われました。カロムは盤の上で指を使って、おはじきをはじめて遊ぶゲームで、子ども達は、2人組でチームを組み、ポケットにパックをいれては歓声を上げ、一喜一憂しながら盛り上がっていました。

【絵本サークル「スマイル虹」】



カロムで一喜一憂する子供達



岡本先生に質問する子供達



プニョプニョした感触を楽しむ子供達

キリトリ

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8月に宮崎在住の横山法子様から	2万円
〃 福岡市在住の高森照二様から	2万円
〃 愛知県名古屋市在住の方から	1万円

納税は納期内に!

親子エブ



10月の納税

町県民税 3期
国民健康保険税 4期
納付期限: 11月 2日
口座振替: 10月26日

科目	9月	10月	11月
町県民税		3期	
固定資産税			
国民健康保険税	3期	4期	5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

あなたの作品を展示します。 美郷ふるさと産業文化祭

教育委員会では、11月15日(日)に開催される美郷ふるさと産業文化祭の「一般作品展」に展示する作品を募集します。

絵画・手工芸品など、生涯学習やサークル活動での成果をご披露いただくことで、充実した作品展となることを目的とします。多くの皆様からの出展をお待ちしています。

※出展物は、11月12日(木)までに各教育委員会事務所へご提出ください。



【お問い合わせ】

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

美郷町まち・ひと・しごと創生

美郷町まちづくりキャッチフレーズ応募用紙

【住所】 (美郷町

【氏名】 (

【電話番号】 (

■キャッチフレーズ ※お一人3点まで応募できます。

下記の枠内にご記入ください

【応募期限】 **10月30日(金)**

【提出先】 本所、南郷支所、北郷支所 企画情報課まで

農地の出し手に対する支援

◆農地中間管理機構へ農地を貸される方への支援(機構集積協力金)

(1) 地域に対する支援(地域集積協力金)

地域における話し合い(人・農地プラン)により、地域で機構にまとまった農地を貸し付けた場合、当該地域に対し、地域集積協力金を支払います。

※「地域」とは、集落・学区など、実際の話合いの単位となった外縁が明確になっている同一市町村内の区域をいいます。

※農地中間管理機構への貸付けは、原則として10年以上です。

地域集積協力金

[機構への貸付割合]	[交付単価]
2割超5割以下	: 2.0万円/10a
5割超8割以下	: 2.8万円/10a
8割超	: 3.6万円/10a

[協力金の使途]
地域が県、市町村と相談のうえ、地域農業の発展に資すると考えられることに使用することができます。

※平成27年度までの交付単価です。

例えば、24haの地域で一度に20ha(8割超)が機構へ貸し付けられると、地域に720万円が交付されます。

(2) 個々の出し手に対する支援(経営転換協力金・耕作者集積協力金)

機構に農地を10年以上貸し付けた個々の出し手の皆さんを支援します。

※農地中間管理機構への貸付けは、原則として10年以上です。

経営転換協力金

[貸付等を行う面積]	[交付単価]
0.5ha以下	: 30万円/戸
0.5ha超2.0ha以下	: 50万円/戸
2.0ha超	: 70万円/戸

[交付対象者]

機構へ自作地を貸し付けた農業者等

- ① 農業部門の減少により経営転換する農業者
- ② リタイアする農業者
- ③ 農地の相続人

耕作者集積協力金

[交付単価]

2万円/10a

※平成27年度までの交付単価です。

[交付対象者]

機構の借受農地に隣接する農地又は面的集積要件を満たす原則2筆以上の農地(交付対象農地)の機構への貸し付けに協力した農業者

※経営転換協力金については、機構を介さず集落営農組織との間で特定農業作業委託契約を10年以上締結した場合も対象となります。

※「1. 地域に対する支援」と「2. 個々の出し手に対する支援」の両方の要件を満たした農地については、地域と個々の出し手がそれぞれ交付を受けることができます。

地域における人と農地の問題解決のために

人・農地プランの話し合いで活用!

農地中間管理機構

を活用しましょう!

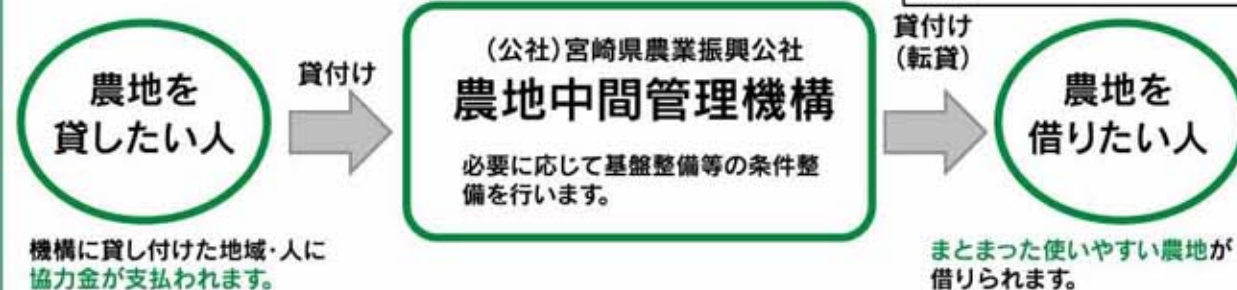
農地中間管理機構は「信頼できる農地の中間的受け皿」です。人・農地プランの話し合い活動を通じて機構を活用してください。

機構はこんな仕組みです

公的機関だから安心して貸せます。

農地を貸す期間は原則10年以上です。

農地を借りたい方は、必ず公募に応募する必要があります。



こんな使い方ができます

リタイアするので農地を貸したいな! と思ったら...

機構に農地を貸してください。お借りした農地は機構が担い手に転貸します。

利用権を交換して分散した農地をまとめたいな! と思ったら...

関係者がそろって機構に農地を貸してください。機構が担い手の使いやすい形にまとめて転貸します。

新規就農するので農地を借りたいな! と思ったら...

機構から農地を借りられます。



地域ぐるみで活用しましょう

- 「人・農地プラン」の話し合いの中で機構を活用して、地域内の農地利用の再編を進めましょう!
- 地域で機構にまとまった農地を貸し付けると、地域に対して協力金が支払われます。
- リタイアを考えられている方等が機構に農地を貸し付けると、個人に協力金が支払われます。
- 青年就農給付金、農の雇用事業、スーパーL資金等の支援も、引き続き受けられます。

お問い合わせ、ご相談は、最寄りの市町村農政担当課または(公社)宮崎県農業振興公社までご連絡ください。

(公社)宮崎県農業振興公社 農地第一課 ☎0985-51-2011
美郷町農業振興課(本所) ☎0982-66-3605
(北郷支所) ☎0982-62-6203
(南郷支所) ☎0982-59-1603

マイナンバー制度「きららびじょん」で放送中!

本年10月5日から、国民一人ひとりに番号通知が行われます。マイナンバー制度について、美郷町ケーブルテレビ(チャンネル121)で詳しく紹介しています。ぜひご覧ください!

■放送日時

個人向け 毎日、きらら定時放送の後(15分)
事業所向け 毎日、午前7時、午後1時、4時、9時(20分)
(平成27年3月まで)



インターネットでは
マイナンバー

マイナンバー制度のお問い合わせは **0570-20-0178**

要チェック

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている町役場の国民年金担当窓口で手続きをして下さい。申請書は窓口へ備え付けてあります。

平成27年度の免除等の受付は平成27年7月1日から開始され、平成27年7月分から平成28年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、平成26年4月から法律が改正されて、2年1ヶ月前の月分まで遡及して免除申請をすることができるようになりました。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、役場の国民年金窓口または年金事務所にお問い合わせください。

離婚時の年金分割についてのお知らせ

「離婚分割」は、離婚等をした際に厚生年金保険の保険料納付記録を当事者間で分割することができる制度で、平成19年4月1日から実施された「合意分割制度」と平成20年4月1日から実施された「3号分割制度」があります。

なお、「離婚分割」をする際は、年金事務所等にて請求手続きが必要ですが、この手続きは、原則として離婚後2年を過ぎるとできなくなりますのでご注意ください。

※手続き等を希望される方は、まずは年金事務所へお問い合わせ下さい。

国民年金に関する相談・問合せはこちらまで

★延岡年金事務所(国民年金課) ☎0982-21-5424
★美郷町役場(町民生活課) ☎0982-66-3604
南郷支所 ☎0982-59-1602
北郷支所 ☎0982-62-6202



平成28年度農政補助事業のお知らせ

平成28年度に次の事業申請を予定している方の申込みの受付を行います。事業毎に交付条件や申請手続きなどが定められていますので、詳しくは農業振興課へお問い合わせください。

要チェック



事業名	農林業生産施設道路舗装事業
概要	農林業生産施設等に通じる公道以外の道路等におけるコンクリート舗装に要する経費の補助
補助率	1/2 以内
要件	○施工延長は農林業生産施設等から100m、幅員は3mを限度とする。

事業名	農林業用木造建築物建設支援事業
概要	農林業者が行う農林業用建築物の新築・増築・改築に係る町産材費の補助
補助率	1/2 以内
要件	○購入・加工・建築については、町内業者で行うこと。 ○補助対象となる建物は、畜舎、椎茸乾燥用建物、農林業用倉庫その他町長が特に認めるものとし、固定資産税の対象となること。 ○補助対象経費は、10万円以上100万円以下とする。

事業名	就農者対策事業			
概要	認定農業者の基盤整備に関する費用の補助			
種別	事業区分	対象施設等	補助率	補助限度額
	規模拡大	主体施設及び機械	2/5 以内	1,000 万円
		付帯施設	1/3 以内	500 万円
	改修	施設(20万円以上)	1/3 以内	100 万円
更新	機械(30万円以上)	1/3 以内	100 万円	
要件	○規模拡大及び更新については、原則65歳未満の方。(経営を継承する方がいる場合は除く。) ○規模拡大及び更新については、就農期間に応じた返還規定がある。			

事業名	ガンバレ!農業びと応援プロジェクト事業		
概要	生涯現役で農業(販売を目的として行われるものに限る。)に取り組む経費の補助		
内容	区分	補助率	補助限度額
	農業用資材(消耗品的資材は除く。)	1/2 以内	20 万円
	施設の設置又は改修 機械の購入	1/3 以内	33万 3,000 円
要件	○機械の購入については、補助限度回数や使用期間に応じた返還規定がある。		

申込期間 平成27年9月24日(木)から平成27年10月30日(金)まで
申込方法 農業振興課(各支所含む)へお問合せの上、見積書を持参してください。
その他 申込み多数の場合は、翌年度以降になることがあります。
問合せ先 農業振興課 ☎66-3605 農業振興課南郷支所 ☎59-1603 農業振興課北郷支所 ☎62-6203

10月26日から11月1日は 精神保健福祉普及運動週間です



精神疾患に対する基本的な理解を深めるために、厚生労働省は精神疾患を正しく理解するための指針を示しています。これを「こころのバリアフリー宣言」といい8つの柱からなっています。そのうちの4つを紹介します。

1.「精神疾患を自分の問題として考えていますか？」

心の病は、糖尿病や高血圧などと同じようにだれもがかかる可能性があります。ストレス社会といわれる現代では、5人に1人が、心の病にかかると言われ、他人事ではありません。

2.「無理しないで、心も身体も」

社会生活を営む上で、ストレスと無縁の生活は送れないものです。適度なストレスは、生活の張りにもなりますが、過度のストレスは心の病を発症させる大きな原因になります。自分のストレスの要因を見極め、自分なりのストレス対処方法を身につけましょう。何でも話せる友人を持つ、スポーツ、趣味を楽しむなどいかがでしょうか？

3.「気づいていますか、心の不調」

心の病も、がんなどの生活習慣病と同じように、「早期発見、早期治療」が回復への近道です。心の病の場合は、主に不眠や不安が最初のサインであることが多いので、本人でも、周囲の方でも、いつもと違うなと気づいたら、早めに周囲の人や専門家に相談することが大切です。

4.「知っていますか、精神疾患への正しい対応」

心の病には、休養がとても大切な薬となります。本人も周囲の人も、病気を正しく理解し、専門医の治療を受けながら、あせらずにゆっくりと時間をかけて治す気持ちを持つことです。周囲の無理や干渉は、回復を遅らせてしまうことも知っておきましょう。「なまけている」という人がいますが、決してそうではなく、病気の特徴で、今は休養が必要な時期であるというように理解することが大切です。

(次号へつづく)

お薬どうしていますか？

*お薬のシートを1個ずつ切り離して保管している方をみかけますが、誤ってそのまま飲んでしまうと、のどや食道がさけてしまう重大事故にもつながりかねません。

くれぐれも切り離したままにしないようご注意ください。

1回分ずつ飲みやすいようにまとめるのであれば、1回分を1包に入れることもできます。これを一包化といいます。ご希望の方はぜひ薬局や先生にご相談ください。

*うっかり飲み忘れていたりして残っているお薬はありませんか？1日3回飲むところ、お昼を忘れて残っていると…お薬が変わったので前のお薬が余っていると…そのままにしておくと誰かが誤って飲むかもしれませんし、古くなって(有効期限がお薬にはあります)飲めなくなったお薬を飲んでしまったとか…困ったことが起きる前にぜひ残っているお薬は一度全部、薬局や病院に持って来てください。

お薬は正しく使って、より良い健康生活を送りましょう。



婚活支援事業 第1弾!! 『美さこん。オータムナイト』 参加者募集

美郷町の今後を担う独身者に、交流を深められる出逢いを提供するため、美郷町婚活支援事業『美さこん。』を実施します。独身男女各15名の参加者を募集します。(男性は町内在住者に限る)



日時 平成27年10月17日(土)19時から
会場 Comfort Cafe & Bar BUCKAYRO(日向市)
参加費 男性4,000円・女性3,000円

参加を希望される方は、10月7日(水)までに事務局または、お近くの実行委員までご連絡ください。

女性の方は、美郷町ホームページ上の「詳細はこちら!」をクリックし、婚活みやざきのお申し込みフォームから申込みをお願いします。

【事務局】美さこん。実行委員会(企画情報課内)

南郷:59-1601、西郷:66-3603、北郷:62-6201



～困ったら 一人で悩まず 行政相談～

☆10月19日(月)から25日(日)までは「行政相談週間」です。

総務省では、行政相談制度を広く国民に周知し、利用していただくために、10月19日(月)から25日(日)までの一週間を「行政相談週間」と定め、広報活動や相談所の開設を集中的に行っています。

国などの役所の仕事について、①苦情や困っていることがある、②相談してみたが説明に納得がいかない、③制度や仕組みが分からない、④どこに相談したらよいか分からないなどのお困りごとがありましたら、行政相談委員にご相談ください。

美郷町では、下記の日程で、行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

<行政相談日及び場所>

【南郷地区】

- 日時 10月13日(火)
- 場所 南郷多目的研修センター
- 行政相談委員 松尾要一郎さん

【西郷地区】

- 日時 10月15日(木)
- 場所 峰集会センター
- 行政相談委員 川邊信行さん

【北郷地区】

- 日時 10月21日(水)
- 場所 北郷総合保健センター
- 行政相談委員 河内喜美子さん

なお、行政相談は、総務省宮崎行政評価事務所でも受け付けています。全国どこからでも同じ電話番号でかけられる行政苦情110番(TEL 0570-090110)をご利用ください。

※時間はいずれも10:00～12:00です。

問い合わせ先：総務省宮崎行政評価事務所 ☎0985-24-3370

国保医療費を押し上げている「生活習慣病」の現状とは？

美郷町国保は、平成26年度も一人当たり医療費が県内ワースト1位でした。医療費が増えれば、国保税の引き上げは避けて通れません。いずれはほとんどの方が加入することとなる国民健康保険です。町民の皆様とともに健康づくりについて考え、医療費削減へとつなげていく必要があります。平成26年度の医療費について、現状を分析してみました。

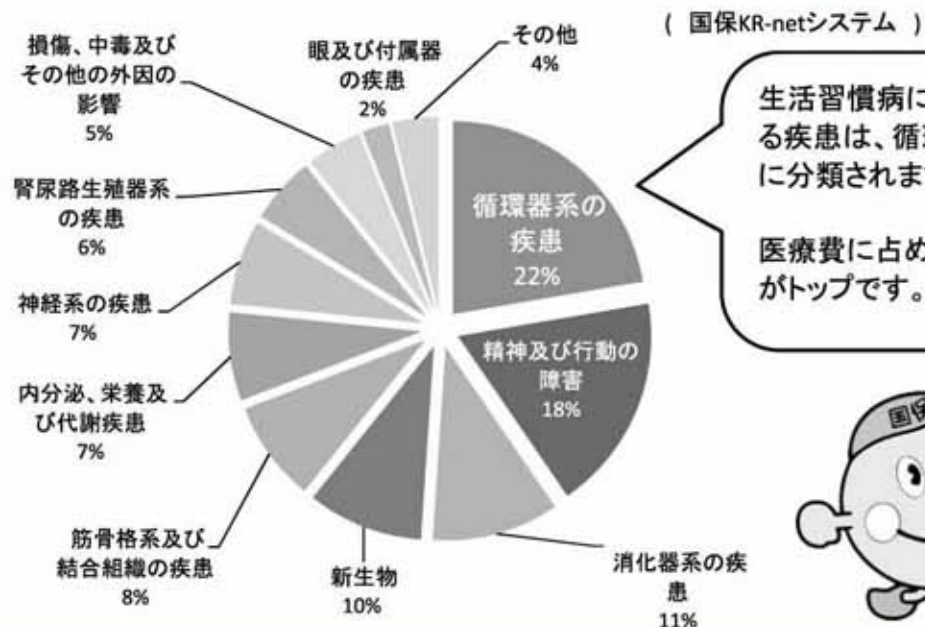
患者千人あたり生活習慣病患者数 (平成26年度累計:国保データベース)

	美郷町	県内平均	比較
※ 高血圧症	519	434	1.20
筋・骨格	497	420	1.18
※ 脂質異常症	392	314	1.25
糖尿病	178	200	0.89
精神	173	168	1.03
がん	86	78	1.10
※ 高尿酸血症	82	73	1.12
脳梗塞	57	58	0.98
※ 脂肪肝	49	43	1.14
※ 動脈硬化症	49	37	1.32

○比較は、県平均を1とした場合です。

5項目において、県平均を上回っています。特に高血圧や脂質異常、動脈硬化など将来深刻な疾病を引き起こす恐れのある生活習慣病の多さがはっきり現れています。

平成27年6月診療分費用額からみる疾病分析(美郷町)



生活習慣病に含まれる疾患は、循環器系に分類されます。

医療費に占める割合がトップです。



食べ過ぎ、飲みすぎ等で内臓脂肪が過剰に蓄積することで、高血圧、脂質異常、高血糖といった「生活習慣病」を併発するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、自覚症状の無いまま動脈硬化を進行させ、命に関わる心臓病や脳卒中を発症する危険が高まります。「治療の薬を飲んでいから大丈夫」と、悪い生活習慣を続けていませんか？後悔して欲しくないから、今一度、考えていただきたいのです。

健康づくりシリーズ05 生活習慣病について知って欲しいこと!

今月は、食事と運動についてです!



Q(みーちゃん)

肥満を予防するには、食事はもちろんだけど運動も大事よね! 実は最近バランスボールを買ってみたんだ〜。おなかについた脂肪もこれでさよならよっ♪

A(さとくん)

お!いよいよ行動に移し始めたんだね!一度ついてしまった脂肪を減らすには、気長に続けていかなきゃ意味ないよ。みーちゃん、他にはどんな運動をしているの?

Q(みーちゃん)朝ウォーキングしたり、寝る前にヨガのポーズを取り入れてストレッチをしたりとか。

A(さとくん)ウォーキングは気軽に始められるし体への負担も少ないからオススメの有酸素運動だもんね。

Q(みーちゃん)どれくらい歩いたらいいのかな?

A(さとくん)

生活習慣病予防のためには1日8,000~10,000歩が理想だけど、最近言われるのは、たとえ10分と短い時間でも効果はあるんだって。隙間時間を有効活用してこまめに体を動かすことがいいんだね。

Q(みーちゃん)

なるほど〜、「ローマは1日にしてならず」ってことね。

A(さとくん)そう言うこと!周りの人達も巻き込んで、一緒に行動に移せば相乗効果も期待できそうだね。

忙しくて運動する時間がありません

そんな人でも大丈夫!運動と身構えずに、今より1日10分多く体を動かすこと「+10(プラステン)」から始めましょう。

あなたはどこで「+10」しますか?



- 朝…散歩・ジョギング・ラジオ体操・庭の手入れ など
- 通勤…早歩き・自転車通勤 など
- 工作中…隙間時間にストレッチ運動・遠くのトイレに行く・階段を使用 など
- 家事、その他…掃除、洗濯で積極的に動く・歩いて買い物・車を近くに停めない・子供、孫と遊ぶなど
- 夜…テレビをみながらストレッチ・お風呂の中でストレッチ・ウォーキング など

さっさと歩けば…消費エネルギーアップ!

10分間 普通歩き 35kcal → 速歩き 50kcal



毎日の生活の中で、何かをしながら体を動かす「ながら体操」

- ☆歯磨き中にかかとつま先上げ
- ☆食器を洗いながらバックキック

筋肉をつけると太りにくい体になり、さまざまな生活習慣病の予防につながります。

……次回は、引き続き「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。

10月保健事業予定

日 曜	内 容	スタンパリー 該当事業
5 月	ヒブ/小児用肺炎球菌予防接種(受付15:30~南郷保健センター)	
14 水	壮快塾(10:00~南郷保健センター/13:30~水清谷上区営農研修センター)	
18 日	肺がん健診(時間予約制 南郷保健センター)	◎
19 月	四種混合/日脳予防接種(受付15:30~南郷保健センター)	
20 火	特定健診結果説明会(南郷保健センター9:00~10:00/18:30~19:30)	
21 水	赤ちゃん相談(10:00~南郷保健センター)	
26 月	MR/BCG/予防接種(受付15:30~南郷診療所)	
28 水	大腸がん内視鏡検査(対象:便潜血検査結果陰性の方 予約制 渡川中区公民館)	
29 木	壮快塾(10:00~南郷保健センター/13:30~折立公民館)	
2 金	乳児健診(13:30~ 西郷生きいきトレーニングセンター)	
7 水	てんとうむし教室(転倒予防運動教室)(10:00~11:30 下八峡コミュニティセンター)	
8 木	特定健診結果説明会(西郷健康管理センター 9:00~10:00/ 19:00~20:00)	
9 金	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)	
15 木	水痘予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)	
16 金	大腸がん内視鏡検査(時間予約制 すばく西郷)	
21 水	ヒブ/小児用肺炎球菌予防接種(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 花水流集会センター)	
1 木	うりぼうの広場(10:00~ 北郷保健センター)	
2 金	乳児健診(13:30~ 西郷生きいきトレーニングセンター)	
7 水	てんとうむし教室(転倒予防運動教室)(14:00~15:30 速日公民館)	
8 木	うりぼうの広場(10:00~ 北郷保健センター)	
15 木	うりぼうの広場(10:00~ 北郷保健センター) 大腸がん内視鏡検査(予約制 北郷支所 林業センター1F)	
21 水	てんとうむし教室(転倒予防運動教室)(14:00~15:30 小黒木生活改善センター)	
22 木	うりぼうの広場(10:00~ 北郷保健センター)	
29 木	うりぼうの広場(10:00~ 北郷保健センター)	

インフルエンザ予防接種

インフルエンザは、咳・鼻汁などの他、発熱・頭痛・全身の倦怠感・筋肉痛などの症状が現われ、風邪に比べて全身症状が強く、重症化しやすいです。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

今シーズンからワクチンがこれまでの3価(A型2種類、B型1種類に効果)から、B型株が1種類追加されて4価(A型2種類、B型2種類に効果)になりました。これによって、流行するインフルエンザへの予防効果がアップします。

インフルエンザ予防接種を町内医療機関で下記のとおり実施します。(西郷病院では期間内の高齢者肺炎球菌予防接種は中止します。)予約は必要ありませんので、直接各医療機関へお越しください。

インフルエンザワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行は12月~3月ですので、11月中旬頃までには予防接種を受けるようにしましょう。



町内医療機関	国保西郷病院 (66-3141)	南郷診療所 (59-0017)	北郷診療所 (62-5008)
実施予定期間	10月1日(木) ~12月18日(金) ※月・水曜日は実施しません	10月1日(木) ~12月18日(金)	10月1日(木) ~12月18日(金) ※小学生以下は接種しません
受付時間	13:30~16:00	13:30~16:00	8:30~11:00 13:30~16:00
接種時間	14:00~16:30	14:00~16:30	9:00~11:30 14:00~16:30

※医療機関により接種曜日や受付時間等が異なります。ご注意ください。
なお、65歳以上の高齢者と60歳以上で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫の機能に障害のある方は、美郷町の助成により1回に限り1,000円で受けることができます。

【注意】

- ①接種当日の問診票の内容や医師の診断などにより、接種できない場合もあります。
- ②接種後30分は、経過観察のため病院内に待機していただきます。
- ③ワクチンの供給や外来診療によっては、接種日が変わったり、接種期間の最終日を待たずに接種が終了する場合があります。
- ④1歳児から中学生までは、必ず母子健康手帳を持参して下さい。
- ⑤1歳児から高校生までの対象者は、必ず保護者同伴をお願いします。
- ⑥1歳児未満は接種しません。接種を希望される方は、小児科のある医療機関にご相談ください。
- ⑦2歳~13歳未満の方は2~4週間の間隔で2回の接種が必要です。予防接種実施期間を考慮して受けてください。



美郷町「なば手羽餃子」でグランプリ獲得!!

8月22日(土)に宮崎市MRTmiccで開催された「アサヒビールプレゼンツご当地グルメコンテスト2015inまつり宮崎」で、美郷町の「なば手羽餃子PREMIUM～椎茸と若鶏の黄金比スープ入り～」が2位と大差をつけ、見事グランプリを獲得しました。

このコンテストは、26市町村の思考を凝らしたグルメの中から来場者の投票によってグランプリを決めるもので、当日は朝からお目当てのグルメを求める来場者で長蛇の列ができていました。

今年のコンテストには、町民祭グルメコンテストを2連覇した北郷の岡田商店が、昨年に続き美郷町代表として出場しました。

美郷町ブースでは、午前中から多くの来場者とスタッフの活気で溢れ、飲食席では、なば手羽餃子をおいしそうに食べる来場者の姿が多く見受けられました。中には、「1歳の子供がなば手羽餃子を全部食べてしまいました」と話す来場者もあり、スタッフ達も嬉しそうな表情を見せていました。

コンテスト会場には多くの町内出身者も訪れ、まさに「郷土愛」を感じさせる町民一丸となった勝利だと感じました。



上段:(左から)藤迫真季、小松嵩史、江川康一、日高淳、岡田光
下段:(左から)本多隆行、岩倉丈夫、岡田栄一、井上智史



売り込みにも熱が入ってます!



会場の賑わい

～(株)岡田商店より～

8月22日に開催された「ご当地グルメコンテスト2015inまつり宮崎」にはたくさんのお越しいただき本当にありがとうございました。

人口5500人、高齢化率1位という小さな田舎町がこのような大きな大会で優勝できたのも、ひとえに皆様の美郷町に対する「郷土愛」これにつきると思います。

猛暑の中、そして大行列のできる中、故郷美郷町のために会場に足を運んでいただき私たちを支えていただいた事に涙の出る思いでした。

今後も美郷町を精一杯盛り上げて参りますので今後ともご声援よろしくお願い致します。

(株) 岡田商店 代表 岡田栄一

※岡田商店ではなば手羽餃子PREMIUMの冷凍販売を行っております。

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

美郷町の人口

	前月	今月	増減	
人口	男	2,679	2,671	△8
	女	2,876	2,876	0
	計	5,555	5,547	△8
世帯数	2,441	2,437	△4	

平成27年9月1日現在(現住人口による)

誕生おめでとうございます 8月受付分の出生届

7月25日生 杉本 頼 寅さん【北郷宇納間】
父:慎吾さん 母:八千代さん

8月3日生 奈須 天 莉さん【西郷田代】
父:宏さん 母:美雪さん