

# 広報 みさと

「伸びゆく」まち「やさしい」まち「学びゆく」まち

平成 28 年 2 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/>



未来を担う若人よ!!! 大志を抱け!!!

今月の妻チエツクコーナー



市町村交通災害共済をご存知ですか? ... 10ページ

確定申告は正しくお早めに ..... 11ページ  
納税は納期限内に! ..... 11ページ

2016

2

No.122



# 消防出初式を挙行

新春の劈頭を飾る平成28年美郷町消防出初式が、1月5日、西郷総合グラウンドにおいて挙行されました。宇和田好美団長以下3分団20箇部、422名の団員が、通常点検・小隊訓練及び一斉放水により、点検長である尾畑町長から点検を受けました。また各分団代表による「ちょうちん落とし競技」や、昨年6月から、本町北郷地区で救急救命業務委託を開始した日本救急システム(株)の救急救命士による「救急デモンストラレーション」も行われ、会場を大いに盛り上げました。

災害の大規模・複雑化、また少子高齢化社会が進行している今日においては、本町唯一の消防機関である消防団の任務はますます重要となつてきています。

町民の生命・財産の保護と消防防災活動を担っている消防団活動に、町民の皆さんの一層のご理解とご協力をお願いします。

なお、定例表彰の受賞者は次のとおりです。

## 宮崎県知事表彰

|     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 誠司真 | 森口敷 | 中坂大 | 長坂長 | 班班部 | 第3部 | 第2部 | 第4部 | 南郷分団 | 西郷分団 | 北郷分団 |
| 祐和  |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |

## 宮崎県消防協会長表彰

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 樹博雄 | 秀和蔵 | 池田崎 | 菊吉神 | 長吉神 | 班班部 | 第3部 | 第2部 | 第4部 | 南郷分団 | 西郷分団 | 北郷分団 |
| 矢一美 | 卓健和 | 田林斐 | 村荒北 | 村荒北 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 浩治宏 | 範勇宏 | 斐村須 | 甲田奈 | 甲田奈 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 幸誠博 | 康   | 岡杉高 | 吉上日 | 吉上日 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |

## 特別表彰(県消防協会長) 兄弟団員

|    |    |    |    |     |     |     |      |      |    |
|----|----|----|----|-----|-----|-----|------|------|----|
| 崇也 | 恭哲 | 田田 | 下下 | 副部長 | 部部部 | 第5部 | 南郷分団 | 南郷分団 | 兄弟 |
| 希希 | 直昂 | 田田 | 中中 | 団員  | 部部部 | 第5部 | 南郷分団 | 南郷分団 | 兄弟 |

## 【ちょうちん落とし競技】

|             |             |
|-------------|-------------|
| 積載車の部       | 小型ポンプの部     |
| 優勝 北郷分団第1部  | 優勝 南郷分団第6部  |
| 準優勝 西郷分団第5部 | 準優勝 南郷分団第2部 |



## 町長表彰

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 路洋誠 | 一勝  | 津宮内 | 矢二竹 | 長員長 | 班班部 | 第3部 | 第2部 | 第4部 | 南郷分団 | 西郷分団 | 北郷分団 |
| 樹三二 | 太洋優 | 村丸場 | 上山金 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 輔一春 | 大祐智 | 村月島 | 舟田甲 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 也智彦 | 邦基芳 | 池斐田 | 塩鍋菊 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 嗣樹優 | 洋武昭 | 斐田村 | 甲中森 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 寛平男 |     | 西西部 | 上森阿 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |

## 宮崎県消防協会日向支部長表彰

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 正夫崇 | 勇俊秀 | 田村野 | 若中中 | 員員員 | 班班部 | 第3部 | 第2部 | 第4部 | 南郷分団 | 西郷分団 | 北郷分団 |
| 之司弘 | 俊盛高 | 砂須野 | 荒奈小 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 幸一弘 | 憲哲孝 | 村股口 | 田三橋 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 寛助男 | 和鐵幸 | 田屋田 | 亀矢楠 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 郎光  | 慎久  | 須田斐 | 楠拔奈 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |

## 優良団員



## 団長表彰

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 陽地行 | 康大隆 | 我田多 | 久前本 | 員員員 | 部部部 | 第1部 | 第2部 | 第3部 | 南郷分団 | 西郷分団 | 北郷分団 |
| 義弘芳 | 陸直俊 | 野口木 | 平橋黒 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 平治弥 | 一賢辰 | 村本尾 | 田宮高 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 祐維幸 | 宏常知 | 藤内本 | 後河山 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |
| 樹司  | 大孝  | 田部田 | 小渡黒 | 員員員 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部 | 部部部  | 部部部  | 部部部  |



## 日向消防署にて救助訓練を行いました

12月16日に日本救急システム株式会社及び美郷町消防団合同で、日向消防署にて車の衝突事故を想定した救助訓練を実施しております。

この訓練は、事故発生時の即応体制の確立及び隊員の救助技術向上を目的とし、日向消防署員の指導のもと、実際の車両と美郷町所有の救助資機材を用いて、車のドア破壊と車内に閉じ込められた要救助者の救助訓練を行いました。

今後も美郷町民の安心安全な生活を確保するため、日本救急システム株式会社と美郷町消防団との連携強化、及び技術向上に努めます。





## 「美郷の未来について一緒に考えましょう！」 美郷町子ども議会

美郷町の小・中学校では「美郷を知り、美郷を愛し、美郷の未来と自分の生き方について考える」ことを目標とした「美郷科」学習に取り組んでいます。その集大成として中学校3年では「子ども議会」を毎年実施しています。

本年度は、12月16日(水)に北郷支所議会議場で行われ、美郷南学園15名、西郷中学校15名、美郷北学園13名の生徒達が、9班に分かれて議員役となり、町長や町の執行部の方々に美郷町の将来について熱い思いを述べました。各班の提言内容は次のとおりです。

### 1班【美郷北学園】

#### 「北郷備長炭の知名度アップと産業活性化について」

黒木脩平、宇和田駿介、三浦柊二、日高涼菜

### 2班【美郷北学園】

#### 「1ターンの希望者に対しての町の対応について」

阿部史華、川名利里佳、佐貝陵、黒木大翔

### 3班【美郷北学園】

#### 「延岡方面のスクールバス運行について」

新田百合奈、海野史哉、松本大吾、泉田航我、高野絵梨

### 4班【美郷南学園】

#### 「自然を生かした地域活性化事業について」

後藤守、藤本結佳里、久保諒、中森京介、高見香穂

### 5班【美郷南学園】

#### 「石峠レイクランドの活性化について」

木村寿廉、中邑恵、高橋柊斗、藤本梨沙、上村優斗

### 6班【美郷南学園】

#### 「美郷町子ども憲章の制定による健全な児童生徒の育成について」

中束龍星、下田麗美、村田響、黒木萌、黒田友香里

### 7班【西郷中学校】

#### 「農業体験プロジェクトによる人口減少対策と農業活性化について」

石井晃宜、大野海那人、川口奏、土田麻奈、長友喬哉、矢野李華

### 8班【西郷中学校】

#### 「美郷町の祭等の行事参加による地域活性化について」

東菜未、丸山奈々、東昌志、小田麻衣子、甲田知海

### 9班【西郷中学校】

#### 「町民に対する補助金等条例の周知について」

亀田竜平、田村南穂、菊池涉夢、孝峰真世



どの提言も美郷町への熱い思いのこもった内容で、生徒達の成長と頼もしさを感じ取ることが出来ました。また、各班に対する期待を込めた暖かいメッセージを各課長から送られました。

今後も、この美郷町と関わり合いを持ちながら、この町を担っていただく頼もしい大人に成長してくれるよう期待したいと思います。



## ひえちぎり唄大会結果表

### 総合優勝

小淵 華子 宮崎市

### 入賞者・上位者【少年少女の部】

| 順位 | 出場者氏名     | 出身地 |
|----|-----------|-----|
| 1  | 河 埜 佑 都   | 日向市 |
| 2  | 吉 永 夏 菜   | 美郷町 |
| 3  | 柏 田 瑠 奈   | 日向市 |
| 4  | 花 宮 百 世   | 美郷町 |
| 5  | 中 竹 奏 翔   | 日向市 |
| 6  | 岩 内 南 星   | 日向市 |
| 7  | 山 岸 小 有 利 | 宮崎市 |
| 8  | 岩 田 琉 奈   | 日向市 |
| 9  | 寺 地 桜     | 日向市 |
| 10 | 田 原 翼     | 美郷町 |

### 入賞者・上位者【寿年の部】

| 順位 | 出場者氏名   | 出身地    |
|----|---------|--------|
| 1  | 長 友 玲 子 | 宮崎市    |
| 2  | 西 川 栄 子 | 熊本県熊本市 |
| 3  | 荒 牧 陽 子 | 熊本県高森町 |
| 4  | 松 尾 澄 子 | 小林市    |
| 5  | 山 下 隆 右 | 宮崎市    |
| 6  | 黒 木 久 代 | 門川町    |
| 7  | 猪 山 ヨリ子 | 宮崎市    |
| 8  | 阿 万 利 政 | 日南市    |
| 9  | 吉 野 ムツ子 | 宮崎市    |
| 10 | 山 中 サナエ | 椎葉村    |

### 入賞者・上位者【実年の部】

| 順位 | 出場者氏名   | 出身地    |
|----|---------|--------|
| 1  | 安 田 周 平 | 門川町    |
| 2  | 稲 用 敦 子 | 宮崎市    |
| 3  | 黒 木 金 喜 | 日向市    |
| 4  | 松 田 典 子 | 門川町    |
| 5  | 大 庭 美千代 | 高鍋町    |
| 6  | 森 本 カヅ子 | 熊本県熊本市 |
| 7  | 河 野 通 忠 | 西都市    |
| 8  | 黒 木 政 子 | 日向市    |
| 9  | 北 野 千枝子 | 宮崎市    |
| 10 | 権 藤 勝 代 | 宮崎市    |

### 入賞者・上位者【青・壮年の部】

| 順位 | 出場者氏名   | 出身地    |
|----|---------|--------|
| 1  | 小 淵 華 子 | 宮崎市    |
| 2  | 小 淵 愛 子 | 長崎県    |
| 3  | 岩 本 希   | 宮崎市    |
| 4  | 中 瀬 千 寿 | 宮崎市    |
| 5  | 中 山 康 子 | 熊本県熊本市 |
| 6  | 伊 藤 加奈子 | 高鍋町    |
| 7  | 田 原 美 紀 | 美郷町    |
| 8  | 佐 藤 貴 愛 | 日向市    |
| 9  | 橋 本 笑 子 | 門川町    |
| 10 | 高 山 繁   | 美郷町    |

美郷町南郷・渡川地区で歌い継がれてきた民謡「ひえちぎり唄」を伝承する第8回百済の里ひえちぎり唄全国大会が12月6日(日)、南郷多目的研修センターで盛況に開催されました。今回大会では、「少年少女の部」(中学生まで)、「青・壮年の部」(63歳以下)、「実年の部」(64歳以上)、「寿年の部」(73歳以上)の年齢別4部門に、下は3歳から上は89歳の方まで、遠くは熊本県天草市から町内外総勢226名が出場しました。

等で登場し、哀調深い三味線と尺八の音に合わせて日ごろ鍛えたのどを披露しました。また、アトラクションとして南郷上渡川の松田哲雄さんによるひえちぎり元唄、渡川ひえちぎり唄・踊り保存会によるひえちぎり踊りが大会に花を添えました。今大会は「少年少女の部」河埜佑都さん(日向市)、「寿年の部」長友玲子さん(宮崎市)、「実年の部」安田周平さん(門川町)、「青・壮年の部」小淵華子さん(宮崎市)が優勝し、昨年度大会より行われている総合の部では「青・壮年の部」小淵華子さん(宮崎市)

が見事優勝に輝きました。なお、美郷町内からは26名の参加者があり、「少年少女の部」で吉永夏菜さん(南郷)が2位、花宮百世さん(南郷)が4位、田原翼さん(南郷)が10位、「青・壮年の部」で田原美紀さん(南郷)が7位、高山繁さん(西郷)が10位入賞となりました。おめでとうございます。



花宮百世さん



吉永夏菜さん



田原翼さん



田原美紀さん



高山繁さん

ひえちぎり唄を後世に!!  
第8回百済の里ひえちぎり唄全国大会開催!



## 故・黒木義隆氏旭日單光章受章

昨年8月にご逝去されました故・黒木義隆氏(西郷立石)が旭日單光章を受章されました。

黒木氏は、昭和46年から平成58年までの3期12年の長きにわたり、旧西郷村議会議員として在職され、在任中は副議長や総務常任委員会委員長、文教厚生常任委員会委員長などの要職を歴任されました。また、監査委員や選挙管理委員も勤められ、適正な行政運営に大きく寄与されました。

長年にわたり地方自治の発展と円滑な議会運営にご尽力されたほか、基幹産業である農林業の基盤整備など、旧西郷村の産業振興に大きく貢献されました。

今回これらの功績が高く評価されたものです。



## 歳末警戒・飲酒運転追放パレードを実施しました!

昨年12月25日、日向地区交通安全協会美郷支部南郷分会では、美郷町消防団南郷分団の協力のもと「歳末警戒・飲酒運転追放パレード」を実施しました。町民の皆さん一人ひとりが「飲酒運転を絶対にしない、させない」ことを徹底し、飲酒運転を根絶しましょう!



(写真 左 十番 徳王観音 右 四番 遊戯観音)

西郷地区に「尖山」というその名の通り山頂の尖った山を見ることが出来ます。この山の北側麓に、高さ約30メートルの滝があり、その滝の周囲に「三十三観音」が祭られています。三十三観音は、民衆の願いを三十三のお姿で聴いていただけるという信仰から地域の方々により大切にされています。

毎年、2月11日(祝日)に「お観音さんまつり」が執り行われています。

美郷町文化財保護調査委員会

〔町指定文化財(美術工芸品)〕  
観音滝の三十三観音

美郷の温故知新

## キャンドルナイトin北郷図書館4rd開催!!

北郷図書館主催のクリスマスイベント、『キャンドルナイトin北郷図書館 4rd』が昨年12月20日(日)に行われました。

たくさんのキャンドルに包まれたいつもとは違った絵本の読み聞かせ。

地元の方4組による、ミニコンサート。プチ・カフェもあってゆっくり、ゆったりした時間を過ごすことができました。



ボランティアで参加してくれた美郷北学園の7~9年生



絵本の読み聞かせの様子



ミニコンサートの様子



## 平成28年1月期子牛郡共進会

藤島文彦さん(西郷)雌子牛の部優等賞参席・五席!  
奥山勝さん(南郷)雌子牛の部優等賞四席!  
櫻村修一さん(西郷)去勢子牛の部優等賞五席!

平成27年12月22日(火)に延岡家畜市場で開催された平成28年1月期子牛郡共進会において、雌子牛の部、藤島文彦さん生産のまりん179号(美穂国×福之國×福桜)が優等賞参席、まりん178号(美穂国×勝平正×日向国)が優等賞五席、奥山勝さん生産のみき号(美穂国×福桜×安平)が優等賞四席を受賞しました。

また、去勢子牛の部では、櫻村修一さん生産の安美福号(美穂国×安福久×百合茂)が優等賞五席を受賞しました。

生産者の日々の飼養管理に敬意を表するとともに今後のご活躍を期待します。



雌子牛の部優等参席



雌子牛の部優等五席



雌子牛の部優等四席



去勢の部優等五席



## 六つの瞳の光に輝らされて

【一般】

のがみふみよ 著

私を選んで生まれてきてくれた、子どもたちは大事な大事な宝物だ。三つ子のうち二人が障がい児だった家族の物語。

## もう ぬげない【絵本】

ヨシタケシンスケ 著

ふくがぬげなくなつてなんとかなる!?このままぬげなかったら、でもなんとかなりそうな気がする。さてどうする??ヨシタケシンスケ最新刊。

|       | 電話                          | 休館日     | 開館時間                                | 種類 | 書 名                     | 著者名等              |
|-------|-----------------------------|---------|-------------------------------------|----|-------------------------|-------------------|
| 南郷図書館 | 59<br>-<br>1<br>6<br>0<br>5 | 月<br>祝日 | 9:30<br>~<br>18:00<br>※土・日<br>17:00 | 一般 | 花咲小路二丁目の花乃子さん           | 小路幸也              |
|       |                             |         |                                     | 一般 | みつえばあちゃんとボク             | 岡野雄一              |
|       |                             |         |                                     | 一般 | 山と河が僕の仕事場               | 牧 浩之              |
|       |                             |         |                                     | YA | 少年弁護士セオの事件簿(5)          | ジョン・グリシャム         |
|       |                             |         |                                     | 児童 | モンスター・ホテルでござようたい        | 柏葉幸子              |
|       |                             |         |                                     | 絵本 | リンドバグ 空飛ぶネズミの大冒険        | トーベン・クールマン        |
| 西郷図書館 | 66<br>-<br>2<br>6<br>3<br>6 |         |                                     | 一般 | たんぼぼ団地                  | 重松清               |
|       |                             |         |                                     | 一般 | 魔女の封印                   | 大沢在昌              |
|       |                             |         |                                     | 一般 | いつかあなたも                 | 久坂部羊              |
|       |                             |         |                                     | YA | 都会のトム＆ソーヤ⑬              | はやみねかおる           |
|       |                             |         |                                     | 児童 | 地中世界のサバイバル①             | スウィートファクトリー       |
|       |                             |         |                                     | 絵本 | へんしんれつしゃ                | しまだともみ            |
| 北郷図書館 | 62<br>-<br>6<br>2<br>0<br>5 |         |                                     | 一般 | ガラパゴス 上・下               | 相場英雄              |
|       |                             |         |                                     | 一般 | あなたという国 ニューヨーク・サン・ソウル   | ドリアン助川            |
|       |                             |         |                                     | 一般 | 倒れるときは前のめり              | 有川浩               |
|       |                             |         |                                     | YA | レッドスワンの奏鳴               | 綾崎隼               |
|       |                             |         |                                     | 児童 | 10歳の質問箱 なやみちゃんと54人の大人たち | 日本ペンクラブ「子どもの本」委員会 |
|       |                             |         |                                     | 絵本 | うめじいのたんじょうび             | かがくいひろし           |

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。参考とさせていただきます。

## 新着図書のご紹介

今月は西郷図書館から  
オススメの2冊を紹介します。

これは、美郷南学園の児童が書いた作文のタイトルです。友だちがひろつてきたどんぐりを、見ている小学1年生の作文ですが、まるで詩の世界で、生き生きと表現されています。

このように子どもたちの夢がいっぱいつまった美郷文芸39号が、できあがりしました。80名近くの子どもの作品が掲載されています。

ほかに、漂人氏の『初めての四国遍路』は、総歩行距離430キロ、1日平均29キロの歩き遍路で、6月と9月の2回に分けて満願したこと。また、知っている人は笑って泣けるヒヤード・シュー本舗提供の紙芝居「赤と黒富士の旅」、さらに宮日花壇賞受賞者末永タカ子さんの短歌、貴重な段有輝子さん、黒木貞子さんの戦争体験記などなど、今号も魅力満載です。美郷文芸へのお問い合わせは、藤本(0982)66-3040まで。ちなみに表紙は、温暖化による失敗経てのつるし柿第二弾。



## 美郷文芸39号発刊 『どんぐりをよく見たよ』

## 第31回諸塚山山開き

標高1342mの諸塚山では、「日本一早い山開き」をキャッチフレーズに、毎年3月の第1日曜日に山開きが開催されます。往復約1時間半の、初心者にもやさしい登山道が整備され、山頂一帯には、樹齢140(190)年のブナ・ミズナラ等の天然林が広がります。

正午からは飯干緑地広場を会場に高千穂神楽の披露、甘酒のふるまい、地元加工グループによる特産品販売などの交流イベントを計画しております。

ぜひご家族・お友達、ご一緒に諸塚山山開きへおいでください。



日時 平成27年3月6日(日)受付：午前9時  
場所 諸塚山飯干緑地広場  
問合せ先 諸塚山観光協会・諸塚村企画課  
諸塚村観光協会 TEL:0982-0178  
諸塚村企画課 FAX:0982-0189  
TEL:0982-0116  
FAX:0982-0032

## 完熟きんかん 「たまたま」解禁!!

美郷町西郷の特産品である完熟きんかん「たまたま」の出荷が、1月15日からJ A日向西郷支店で始まりました。現在27戸の農家で約86haが栽培されており、今年は240tの生産を予定しています。選果場では光センサーを用いて、糖度の安定した高品質の完熟きんかんを選果しています。



今年も甘く大きな金柑が出荷されています。

出荷期間中は、J A日向西郷支店選果場前に仮設の直売所を設置していますので、ご贈答やお土産等には是非ご利用ください。

また、2月6日(土)と7日(日)には、日向市の八菜館ひょうが店前において「美郷町さいごう完熟きんかん祭り」を開催します。当日は完熟きんかん「たまたま」の試食・販売やお楽しみ抽選会など、多数の催し物を用意して皆様のご来場をお待ちしています。



毎年大盛況の「完熟きんかんまつり」  
今年は2月6日(土)・7日(日)開催です。

【お問い合わせ】  
J A日向第二営農センター  
J A日向西郷支店選果場前販売所

☎ 6866-2770  
2611

## 宮崎県最低賃金が時間額693円に改正

宮崎県最低賃金は、平成27年10月16日(金)から「時間額693円」に改正されました。最低賃金は臨時、パート、アルバイトを含む宮崎県内で働くすべての労働者に適用されます。

なお、宮崎県最低賃金の改正に伴い、特定(産業別)最低賃金のうち「宮崎県部分肉・冷凍肉、肉加工品、処理牛乳・乳飲料、乳製品製造業最低賃金」についても、同日から、宮崎県最低賃金の時間額693円が適用されますのでご注意ください。

【問合せ先】宮崎労働局労働基準部 賃金室 ☎0985-38-8836







## 宮崎ねんりんピック2016参加者募集

申込期間 2月1日(月)から2月29日(月)まで  
 <郵送の場合は2月28日(日)消印有効>

開催日:平成28年5月15日(日)  
 ゴルフ、ミニテニス競技は5月16日(月)  
 ソフトテニス競技は5月22日(日)

会場:KIRISHIMAヤマザクラ宮崎県総合運動公園他

申込方法:申込用紙へ住所、氏名、生年月日、電話等の必要事項をご記入の上健康福祉課又は宮崎県社会福祉協議会長寿社会推進センターへご提出ください。  
 (申込用紙・競技実施要項は健康福祉課窓口にあります。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。)

参加料:500円(参加決定後、郵便局で振り込み)

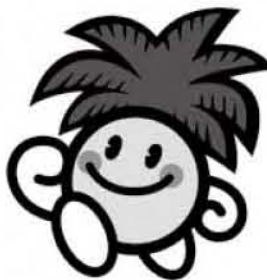
参加資格:60歳以上(昭和32年4月1日以前に生まれた方)

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)

|                |             |              |
|----------------|-------------|--------------|
| ○ ラージボール卓球     | ○ ソフトバレーボール | ○ ラグビーフットボール |
| ○ テニス          | ○ ミニテニス     | ○ パークゴルフ     |
| ○ ソフトテニス       | ○ 弓道        | ○ 水泳         |
| ○ ソフトボール       | ○ 剣道        | ○ 卓球バレー      |
| ○ ゲートボール       | ○ なぎなた      | ○ * ダンススポーツ  |
| ○ ペタンク         | ○ 武術太極拳     | ○ 囲碁         |
| ○ ターゲット・バードゴルフ | ○ 四半的弓道     | ○ 将棋         |
| ○ グラウンド・ゴルフ    | ○ ボウリング     | ○ 健康マージャン    |
| ○ バウンドテニス      | ○ ゴルフ       | * 新規種目       |
| ○ ミニバレーボール     | ○ サッカー      |              |

※○がついている種目は、全国健康福祉祭ながさき大会の予選会を兼ねています。

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  
 TEL0985-31-9630 FAX0985-31-9665



## 「バランスボール教室」開催中!!

12月に、西郷北郷地区で、バランスボールを使った運動教室を開催しました。

ボールに座ってボヨンボヨンするだけでなく、ボールを使って、ストレッチや筋トレを行う方法を、楽しく学ぶことが出来ました。これなら、家でもテレビを見ながら出来るそうです。

南郷地区では、1月~2月の間開催していますので、ぜひご参加ください。



## 次世代に繋げたい小さな歴史の旅 ⑨

これな~んだ!?

用途:機械式になったのは19世紀後半。  
 数を加減したりするもの。  
 持ち運びは困難だったため、持ち運びができるものができた。

北郷郷土資料館にて展示中!是非ご覧ください。  
 答えは、P15に掲載しています。



~美郷町では「100歳でも自宅で暮らせる町づくり」を目指しています!~



## 我が町自慢の元気高齢者

町内で元気に活躍されている美郷町自慢の元気高齢者を紹介します。  
 今月は、南郷神門長堀地区にお住まいの長田タツ子さんです!

長田タツ子さん(86歳)

長田さんは86歳になった今でもお元気に「ながたオリオン美容室」を経営しています。

料理上手でも有名であり、面倒見がよく、懐の深い母親のように温かい長田さんです。

かつて南郷地区の旅館や中央公民館などで結婚式が行われるのが当たり前だった頃、多くの花嫁がこの「ながたオリオン美容室」から新たな門出を歩み始めました。多いときには1日3人の花嫁を送り出すこともあったとか…。又、3人のお子様の婚礼の際にもご自身の手で送り出したそうです。

旦那様とお二人で理美容室を切り盛りされ、旦那様が亡くなった後も一人でお店を守ってこられました。今でも古くからの常連さんが気心知れた長田さんの元を訪れます。どこか懐かしくホッとできるそんな雰囲気のお店です。

南郷地区が百済の里づくりで韓国との交流を手がける頃、当時商工会の役員だった長田さんは韓国本場のキムチ作りについて勉強をするため何度も韓国に通い、仲間と共に南郷特産の「百済王キムチ」を商品化、百済の里づくりの一翼も担ってこられました。

「人とつきあって、人を大事にすることが大切ですね。」

職業の理美容業だけでなく、様々な分野で色々な方々と接してこられた長田さんだからこそ、この言葉の意味が本当に実感できるのだと感じました。

子ども3人、孫9人、ひ孫10人、たくさんの家族に恵まれて囲まれて幸せそうな長田さん。

これからも変わらず家族や身の回りの方に愛情をそそぎながらお元気に活躍してくださいね。



髪を染めながら常連さんとの話に花が咲きます(^^)



## 2月保健事業予定

|    | 日 曜  | 内 容                                 |
|----|------|-------------------------------------|
| 南郷 | 1 月  | 日本脳炎予防接種(15:30 ~ 南郷保健センター)          |
|    | 4 木  | バランスボール教室(10:00 ~ 11:00 南郷保健センター)   |
|    | 8 月  | MR/BCG予防接種(15:30 ~ 南郷保健センター)        |
|    | 12 金 | 乳幼児健診(13:30 ~ 南郷保健センター)             |
|    | 15 月 | ヒブ/肺炎球菌予防接種(15:30 ~ 南郷保健センター)       |
|    | 16 火 | 壮快塾(10:00 ~ 南郷保健センター/13:30 ~ 又江公民館) |
| 西郷 | 22 月 | 四混/子宮頸がん予防接種(15:30 ~ 南郷保健センター)      |
|    | 25 木 | 壮快塾(10:00 ~ 南郷保健センター/13:30 ~ 入川公民館) |
|    | 29 月 | 日本脳炎/子宮頸がん予防接種(15:30 ~ 南郷保健センター)    |
|    | 5 金  | 乳児相談(10:00 ~ 西郷健康管理センター)            |
| 北郷 | 10 水 | 四種混合/MR予防接種(15:00 ~ 西郷健康管理センター)     |
|    | 26 金 | 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)  |
|    | 4 木  | うりぼうの広場(10:00 ~ 16:00 北郷保健センター)     |
| 北郷 | 18 木 | うりぼうの広場(10:00 ~ 16:00 北郷保健センター)     |
|    | 25 木 | うりぼうの広場(10:00 ~ 16:00 北郷保健センター)     |

## 冬は特に注意 ノロウイルスによる感染性胃腸炎

ノロウイルスに感染すると、嘔気、嘔吐、下痢が主な症状ですが、腹痛、頭痛、発熱、悪寒、筋痛、咽頭痛、倦怠感などを伴うこともあります。

感染力が非常に強く、感染経路としては、主に食品(カキなどの二枚貝)から感染する場合と、ノロウイルスにかかった人の糞便、嘔吐物により人から人へと感染する場合があります。ノロウイルスは症状が消失した後も3~7日間ほど便中に排出されるため、感染源として注意が必要です。吐いた物も感染性のあるものとして注意が必要です。

最近ウイルスの遺伝子変異し、新たなノロウイルスが出現していることがわかりました。流行が懸念されていますので注意していきましょう。

### ☆手洗いをしっかり行いましょう。

食品を扱う前や食事の前、トイレのあとはせっけんを使ってきちんと洗いましょう。

### ☆食品等は衛生的に取り扱いましょう。

食材は十分に洗浄し、よく加熱すること。調理器具の清潔に十分気をつけましょう。

### ☆下痢や腹痛等の症状がある場合

下痢の続く間は浴槽につからない。最後に入浴し、バスタオル等の共用は避けましょう。

### ☆汚れた衣類や嘔吐物の処理について

マスクやゴム手袋を使用して、直接触れないようにします。嘔吐物は、ペーパータオルなどで拭き取ります。その後、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き取り、水拭きします。拭き取りに使用した物はビニール袋に密閉して捨てましょう。

衣類等は付着した物をペーパータオルなどで拭き取り、汚染部分を水で洗った後、0.02%次亜塩素酸ナトリウム、または熱湯で消毒して、他の洗濯物とは別に洗濯します。

### ☆0.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方

市販の塩素系家庭用漂白剤(原液濃度が6%)の場合、300倍に希釈。  
→原液10mlに水を入れて、全体を3リットルにする。

☆早期に受診し、治療を受けることが重症化や二次感染を防ぐことになるので自己判断で下痢止め薬を使用せず、症状がある時は医療機関を受診しましょう。



## 健康づくりシリーズ07



休肝日なしでは  
いけませんか？

いかなやろ！



「週に2回は休肝日を作りましょう」…よく聞く言葉ですが、あなたはご存知ですか？「頭では分かっているけど、なかなかね…」このタイプですか？

では、ここで「休肝日がどうして必要なのか」改めて考えてみましょう。

### 休肝日3つのねらい

- ①よい体調で過ごすため
- ②適正飲酒を超えないため
- ③アルコール依存症にならないため

もしかして  
プチアルコール  
依存症？

2日間48時間連続でお酒を飲まないでいると、体内のアルコールがほぼ100%分解されるため、体内にアルコールがない状態を作れます。

■翌朝の目覚めは、飲んだ日より飲まないときの方が格段にいいはず。アルコールは、適量(純アルコール量1日20g)を摂取したとき、肝臓での処理に3~4時間かかります。なので睡眠時間を6~8時間程度と考えたときには、1日60gの処理が限界になります。(これ以上は肝細胞が休む時間がない)また、飲んだ時間と就寝時間で翌日の辛さが違います。これは、飲んで3時間経つと体の中でアルコールが毒性物質のアセトアルデヒドに代わるため、飲んでから3時間以内に寝ると睡眠中にアセトアルデヒドに変換されるため、体に負担がかかり眠りの質が下がってしまうからです。

■お酒を飲まない日を作ることで、1週間のアルコール総摂取量を減らすことができます。ということは、「適量を守れば毎日飲んでもいいの？」という考えもありますが、酒好きは飲みだしたら止まらなくなり、適量を守れなくなります。であれば、いっそ飲まない日を作るべきです。

■2日連続休肝日を取ることで、アルコール依存症特有の禁断症状があるかどうか分かります。2日連続休肝日が取れるなら、アルコール依存症の禁断症状がない、またはそれに自分が勝ったと言えるでしょう。

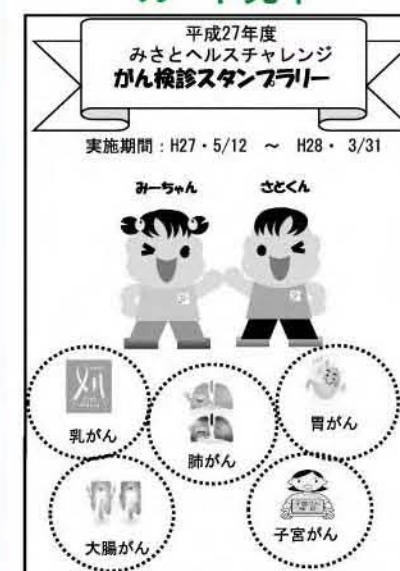
来月号につづく…

## みさとヘルスチャレンジ

3月31日が締め切りです

## がん検診スタンプラリー提出済みでしたか？

### カード見本



がん検診を全て受診し、ヘルスチャレンジカードのスタンプを集めると、28年度のがん検診で使える「がん検診500円券」がもらえる。あわせて抽選で景品が当たりますので、忘れずに提出ください。

職場や病院で受けた検診も該当しますので、健康福祉課窓口でお問合せ下さい。カードの再発行もできます。

検診会場にてカードを忘れてスタンプを押してもらっていない方で、がん検診を全て受けたと思われる方はご連絡ください。

### 対象者

- 子宮がん検診 : 20歳以上女性
  - 乳がん検診 : 30歳以上女性
  - 胃がん・大腸がん検診 : 40歳以上男性・女性
  - 肺がん検診 : 50歳以上男性・女性
- (ただし、65歳以上の方は結核検診を受けていればスタンプもらえます)  
※自分の該当するがん検診のスタンプだけでOKです。



# 第25回百済の里 中学生韓国研修団が訪韓

東久美教育委員を団長とした美郷南学園7年生8名と、引率者8名の計16名の韓国研修団は、12月16日から12月19日までの3泊4日の行程で、姉妹都市の韓国・扶餘(フヨ)邑などを訪問しました。

今回の研修は、韓国で発生したMERS(中東呼吸器症候群)の影響のため延期となっていました。終息が見込まれたため久しぶりの冬の訪問となりました。

初日にソウル泊、2日目は韓国の世界遺産である昌徳宮等の視察研修、仁寺洞で各自で昼食を採る行動研修等を行った後、扶餘邑に向かいました。

3日目は国立扶餘博物館にて視察研修、扶餘邑庁を表敬訪問(団長以下4名後、林川中学校のご厚意で文獻書院(ムンソソウォン)の儒生(ユセシ)体験を行いました。これは昔の儒教教育を行う場で、今回はお茶の入れ方について体験学習を行いました。その後、今回の主目的である林川中学校へ向かいました。

林川中学校に到着すると、全校生徒が日韓の国旗を振りながら出迎えていただき、改めて姉妹校の絆の深さに感銘を受けました。歓迎式典では、両校校長あいさつ、両校代表生徒あいさつ等があり、その後の交流会では両校の出し物が行われた後、韓国に昔からある遊びの投壺(トウホ)、ユンソリ、コマ回し等を行い大いに盛り上がりしました。交流会後はソウルに向かい、最終日は午前の便で帰国16時に南学園で解団式を行い、今回の研修は無事終了しました。

今回の訪問でも、歴代国際交流員

## 美郷南学園 親善交流団 訪問



両校の記念撮影

5名との感激の再会など、数々の暖かな心と心のふれあいがありました。感受性のみずみずしい時期に行つこの異文化交流は、今後、国際社会に飛び出す子供達にとってかけがえのない貴重な体験となりました。

また、扶餘邑では雪が積もっており、最低気温氷点下8度という寒い中での研修ではありましたが研修団は各自体調管理に努め、中学生も物怖じをすること無く元気いっぱい無事研修を終える事が出来ました。

今回の研修にあたり、ご協力をいただき、快く送り出していただきました保護者の皆様方、中学生のお世話をして頂きました引率の皆様方に厚くお礼申し上げます。



交流会にて(南学園合唱)



儒生(ユセシ)体験



熱烈な歓迎

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<br>口 | 男 | 2,658 | 2,654 | △ 4 |
|        | 女 | 2,858 | 2,861 | 3   |
|        | 計 | 5,516 | 5,515 | △ 1 |
| 世帯数    |   | 2,427 | 2,428 | 1   |

平成28年1月1日現在(現住人口による)

## 誕生おめでとうございます

12月受付分の出生届

まなと  
11月19日生 大山愛翔さん  
【南郷鬼神野】  
父:辰徳さん 母:侑里さん

しおり  
11月27日生 小松 栞さん  
【南郷上渡川】  
父:強さん 母:直美さん

ありあん  
12月7日生 眞田阿来安さん  
【北郷宇納間】  
父:隆由さん 母:ネニアさん

いつしん  
12月17日生 川口一心さん  
【南郷鬼神野】  
父:拓さん 母:春那さん

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。