

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 28 年 3 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/>

甘いキンカン!!
うっん...エクセレント!!

今月の要チェックコーナー



大学や高校等へ進学のため、他市町村へ転出するときは・15ページ
バス利用高校生遠距離通学補助金について18ページ
平成28年度みやざき農業実践塾塾生募集18ページ
特定健診・がん検診申込書の提出をおねがいします19ページ

2016

3

No.123

熾烈なトップ争いを展開！惜しくも第3位！

第6回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会

1月11日に開催された「第6回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会」において、美郷町Aチームが第3位、Bチームが第10位という輝かしい成績を収めました。出場した選手全員が、美郷町民の期待を背負い懸命に走った様子をご紹介します。

【Aチーム】

1区では鴨田駿佑さんが日頃サッカーで鍛えた走力を存分に発揮し、区間4位という素晴らしい走りを見せます。続く2区の小松敏規さんもベテランらしい落ち着いた走りを見せ、早くも3位に浮上します。駅伝で大切と言われている序盤の良い流れを2人がしっかりとつくり初優勝へ向け期待が膨らみます。

3区では都道府県対抗駅伝の宮崎県代表にも選ばれた徳田昌哉さんが快走で一気にトップに躍り出ます。4区の西田伸哉さんも難コースを懸命に粘り、高原町、三股町Aに次ぐ3位で5区の亀田竜平さんにタスキを繋ぎます。亀田竜平さんは2位に1秒差と迫る気迫の走りを見せ、6区の山田一誠さんに繋ぎます。過去箱根駅伝にも出場した経歴を持つ山田一誠さんの区間2位の快走で、三股町Aを抜き再び2位に浮上します。

7区の大野海那人さんは今大会で唯一区間賞を獲得する序盤からの積極的な走りで、先頭を走る高原町を猛追します。8区の中野結奈さん、9区の大野日那大さんの田代小6年生コンビも高原町、三股町Aの実力のある選手にじわじわと差を広げられるものの、最後まで諦めない懸命な走りを見せます。

最長区間の10区では、昨年度区間賞獲得の黒木俊輔さんがスピード感溢れる走りで懸命に前を追います。続く11区の橋口佳怜さんもスピードに乗った走りを見せ、トップと2分49秒差の3位で最終区の坂口健太郎さんに逆転の望みを託します。区間5位の好走で懸命に前を追う走りを見せた坂口健太郎

郎さんでありましたが、高原町、三股町Aに一步及ばず第3位でゴールしました。

【Bチーム】

1区の齋藤丈留さんがAチーム同様勢いよくスタートし、懸命な粘りの走りでタスキをつなぎます。2区の黒木謙志さんは初出場ながら落ち着いた走り、6人を抜く快走を見せます。3区の大野海斗さんも(日向市代表の田村健太さん)【西郷中出身】と競い合いながら更に5人を抜き、4区の菊池悟さんにタスキをつなぎます。難コースの上り坂を懸命に走りきった菊池悟さんからタスキを受けた5区の孝峯真世さんが区間4位の快走、6区の柳田勇平さんも区間5位という一般選手らしい安定感のある素晴らしい走りを見せ、順位を一気に9位まで押し上げます。

7区の中野喬一郎さん、8区の甲田佳海さん、9区の蒲生駿さんが何とか順位を死守しようと粘りの走りをみせますが、2つ順位を下げ11位で10区の蒲生功一さんにタスキをつなぎます。最長区間である10区の蒲生功一さんは区間7位の快走を見せ1人を抜き、10位でタスキをつなぎます。11区の木代真優さんも順位を死守する懸命な走り、最後は昨年と同区間を任されたアンカーの菊池駿輔さんがこの順位を守り抜き、10位でゴールしました。

本大会参加にあたりましては、多くの皆様のご支援ご声援を頂き、今年も立派な成績を残すことが出来ました。特に当日沿道で応援頂いた皆様には、小雨の降る中、美郷町選手団への温かい声援感謝申し上げます。選手からも自分の力が発揮出来たことは、沿道での大きな声援により背中を押してもらえたお陰だと感謝の言葉が溢せられました。最後に監督、コーチをはじめとする関係者の皆様、応援頂いた全ての皆様に紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。



★10位と健闘【Bチーム】



★3位でゴール！【Aチーム】



★勢いよくスタートを切る小学生選手



★エース区間(7.4km)に挑む黒木さん



★小学生女子もがんばりました



★最後まで懸命に走る中学生



★親子でのタスキリレーが実現



区間2位の快走を見せる徳田さん



★区間賞を獲得した大野さん



開会式で威勢を上げる選手たち

美郷町チーム

監督	鎌倉初文
コーチ	甲田伊直、蒲生功一

成績

区間	区分	距離(km)	美郷町A		美郷町B	
			選手氏名	記録	選手氏名	記録
1	小学生男子	1.8	鴨田駿佑	5分59秒	齋藤丈留	6分29秒
2	50歳以上	2.2	小松敏規	7分50秒	黒木謙志	8分15秒
3	高校生	5.0	徳田昌哉	14分46秒	大野海斗	16分06秒
4	40歳～49歳	2.6	西田伸哉	8分50秒	菊池 悟	9分41秒
5	中学生	2.7	亀田竜平	8分42秒	孝峯真世	8分41秒
6	一般(39歳以下)	4.8	山田一誠	15分01秒	柳田勇平	15分35秒
7	中学生	3.4	大野海那人	区間賞 10分45秒	中野喬一郎	12分02秒
8	小学生女子	1.1	中野結奈	4分10秒	甲田佳海	4分19秒
9	小学生男子	1.5	大野日那大	5分23秒	蒲生 駿	5分40秒
10	一般(39歳以下)	7.4	黒木俊輔	23分23秒	蒲生功一	24分22秒
11	小学生女子	1.0	橋口佳怜	3分34秒	木代真優	3分54秒
12	高校生	5.7	坂口健太郎	18分31秒	菊池駿輔	20分44秒
計		39.2		2時間06分54秒		2時間15分48秒

サポートして頂いた代表選手の皆さん：鴨田優佑、柄神音、甲斐莉子、鎌田心海、東剛志、坂口健志郎、東昌志、高森賢汰、田常大成、奈須潤希、高森達弥、甲斐啓人、橋口孝幸、甲斐利彦、田中和広

町村の部(全23チーム出場。上位8チームのみ掲載)

- ①高原町 2時間03分19秒(大会新記録)
- ②三股町A 2時間05分36秒
- ③美郷町A 2時間06分54秒
- ④新富町 2時間11分19秒
- ⑤高鍋町A 2時間11分31秒
- ⑥三股町B 2時間11分34秒
- ⑦日之影町 2時間12分56秒
- ⑧高千穂町 2時間13分15秒

★写真提供 宮崎日日新聞社



3位入賞を喜ぶ美郷町選手団

美郷町の マスコットキャラクターが決定!!

美郷町は、今年度合併10周年を迎え、この10年を一つの節目とし、今後更なる躍進・発展のための取り組みが企画されています。

それらの取り組みを盛り上げ、美郷町の魅力を発信するためのキャラクターを昨年11月から募集し、全国から368点のご応募があったものを選考委員会で12点に絞り、昨年12月から今年1月にかけて住民投票を実施させていただきました。

集計の結果、美郷町の新しいキャラクターが決定しました。

★マスコットキャラクター応募総数:368件

★最優秀賞:P.N. 海山幸さん(宮城県仙台市)

★優秀賞:P.N. こよいさん(新潟県) 草野 敬一さん(長崎県) 森 友香里さん(宮崎県新富町)
八谷 早希子さん(北海道) 大野 礼葉さん(奈良県)



私の名前は「みさとちゃん」です!
美郷町のみんな、私を選んでくれてありがとう♪
これから私はより美郷町に合った格好に変身して
いくので、広報「みさと」4月号でまた登場します!
その時には私のプロフィールも紹介しますので
来月まで楽しみに待ってね♪

キャラクターの名前は「みさとちゃん」です。みさとちゃんが町内外の様々な場面で美郷町の魅力を発信していきますので、美郷町一体となって盛り上がるよう町民の皆さんのご協力をよろしくお願いします。

次世代に繋げたい小さな歴史の旅 10

これな～んだ!?

用途:真ん中の金属の容器の中に炭火を入れ、布団の中で足を温めるために用いた暖房器具。回転式で、布団の中で転がっても、炭火の入った容器は常に上を向くように考案されており、炭がこぼれないようになっている。



北郷郷土資料館にて展示中!是非ご覧ください。答えは、P23に掲載しています。

青少年韓日親善交流事業

韓国より林川中学校親善交流団が 昨年引き続き来町

韓国、扶餘(フヨ)郡林川面の林川(イムチョン)中学(ミョングン)寧韓(ネオン)ニョハン)校長先生をはじめとする同校3名、生徒12名の計15名による親善交流団が、師走祭(ししうさい)わけて昨年に引き続き1月20日(水)〜23日(土)に、姉妹校である美郷南学園(花宮伸利校長)の園児(えんぎ)と交流を深めました。

昨年12月に美郷南学園の7年生が韓国を訪問して1ヶ月ぶりの再会。林川中学校の冬休みを利用してのありました。

1月20日に宮崎空港に到着、翌日21日は西郷森のにてアラカシの植樹、木工教室で折り畳みイスを作中、郷南学園に移動しました。

美郷南学園で授業風景を参観した後行われた姉妹面式では、美郷南学園は「ふるさとの四季」の全校合唱で歓迎の気持ちを伝えました。また、林川中学校はオカリナによる演奏や、流行のダンスを披露するなど盛り上げて頂きました。対面式後は美郷南学園6、7年生と交流レクリエーションが行われ、日本の遊び(めんど、だるま落とし、福笑い、けん玉、お手玉)で大いに盛り上がりました。

翌日22日は南郷地区内の観光後、「師走祭り」を体験し、迎え火会場で、子ども達は言葉の壁を簡単に超え、時間が経つのも忘れるほどに会話が弾み、心行くまで美郷町での時間を楽しみ、翌日23日に雪の舞い散る中福岡空港より帰国しました。

この交流が日韓友好の架け橋として更に大きく実を結ぶことを願った笑顔の4日間でありました。



盛大な出迎え



交流会後みんなで記念撮影



ふるさとの四季合唱



西の正倉院にて



オカリナの演奏



南学園の授業を参観



アラカシの植樹



折り畳み椅子作成中



福笑いうまく出来るかな?



トマンナヨ(また会いましょう)

立志を誓って！

平成27年度美郷町中学校 合同立志式

2月2日(火)南郷多目的研修センターにおいて美郷町内3中学校の2年生による合同立志式が行われました。

立志式は昔の武士社会で行われていた元服の儀にちなんで14歳になった子どもたちを祝うもので、当日は3校PTA会長や保護者、教職員、教育委員出席のもと西郷中学校13名、美郷南学園19名、美郷北学園9名計41名が参加しました。

はじめに、長尾教育長より「感謝の気持ちを忘れず、社会に貢献できる心優しく尊敬される大人になるよう努力して下さい」という期待を込めた言葉が生徒に贈られました。

また、各学校を代表して西郷中大野帆乃香さん、美郷南学園黒田雪峰さん、美郷北学園大和久悠さんに立志証書が授与されました。

来賓祝辞では、美郷南学園の田原裕亮PTA会長から「自分の将来について考える良い機会となったこの立志式を一つのきっかけとして、新たな一歩を踏み出してください」とメッセージが贈られました。

決意表明では、自分の目標や将来の夢の実現に向けての決意を生徒一人一人がステージ上で力強く発表しました。

最後に西郷中菊池楓さんに続いて全員で立志の誓いを行い、西郷中岩永校長の生徒に期待を込めた激励の言葉で式を閉じました。

記念講演では、UMKテレビ宮崎アナウンサー永井友梨さんが「夢の実現に向けて」と題し、諦めずに頑張り続ければ夢は叶う、ということ自身を自身の小学校時代から今の職業に就くまでの経験をもとに話されました。学生時代の考え方や、今振り返って思うことなど具体的なメッセージはこれから将来を考える生徒やその保護者にとって大きな参考となる内容でした。

この生徒たちが夢や目標を叶えるために大きく成長し、未来を担う頼もしい大人へなることを心より期待したいと思います。



決意表明



永井さんによる講演



立志証書授与

美郷の温故知新

田代小学校のイチヨウ 〔町指定文化財(天然記念物)〕

N0.2

昨年4月号で一部病気が心配されるとして紹介したイチヨウです。その後、NHKニュースで紹介されるなどする中、樹木医の先生から次のような診断を受けました。

踏圧(踏み固められること)による慢性的な水ストレス障害(根が水を吸う力が減退すること)。これにより幹が腐れる腐朽や枝の先端部が枯れる梢端朽症をまねき、葉が小型化し着葉も少なくなっています。

現在、たくさんの新芽がついています。これらの対処法として、根に栄養分を送るため土壌の改良を行うこととしています。併せて、後継樹の育成も検討しています。

多くの田代つ子を見守っている大切なイチヨウです。みんなで回復を祈りましょう。

美郷町文化財保護調査委員会



広域情報

耳川流域地場産品 展示即売会の開催について

耳川流域(日向市・門川町・美郷町・諸塚村・椎葉村)の市町村や商工会等で組織する「耳川流域地場産業振興対策協議会」では、日向入郷の地場産業の活性化を目的とした『地場産品展示即売会』を定期的に開催しています。

会場では、特産品が当たる抽選会や、地場産品のふるまい・試食会などを行い、毎回多くの来場者で賑わっています。

今回は、3月下旬の2日間、宮崎市高千穂通りにおいて開催いたしますので、ぜひ、ご来場いただき、自慢の一品をご賞味ください。



日 時: 3月25日(金)午前10時～午後5時
3月26日(土)午前10時～午後4時

場 所: 宮崎市高千穂通りシンボルロード(宮崎山形屋前歩道)

問合せ先: 宮崎県耳川流域地場産業振興対策協議会事務局

日向市産業経済部商工港湾課

TEL: 0982-52-2111 FAX: 0982-54-5269

ふるさと探訪(南郷編)を 開催しました

美郷の魅力を再発見する「ふるさと探訪」の第3弾。今回は、寒さ厳しい冬の南郷を巡りました。

2日後に「師走まつり」を控えた1月20日。その準備が進む中を原田須美雄さんの説明を受けながら、「上りまし」行程最後の1kmほどを歩きました。また、やぐらに杉の枝を挿す体験もさせていただきました。まじりの雰囲気味わうことができました。

鬼神野溶石溪谷で自然の美しさに触れ、「田舎屋 みかど」にて昼食を摂った後、午後からは山本維一さんの「ひょうきん山」を見学しました。TVでも何度か紹介されているため、楽しみにしていた参加者の方も多く、そのユーモア溢れる山本さんの人柄と、アイディア満載の「ひょうきん山」に皆さん魅了されたようでした。

「ひょうきん山(エベレスト)」にも登り少々体力を使いましたが、冷たい空気が心地よく感じられた「ふるさと探訪南郷編」となりました。



やぐらに杉の枝を挿しました



「ひょうきん山」のご主人、山本さん



参加者全員で記念撮影

「災害時における特設公衆電話の設置・利用に関する協定」締結式

1月18日に西日本電信電話株式会社宮崎支店と美郷町は「災害時における特設公衆電話の設置・利用に関する協定」を締結しました。

この協定の締結により、西日本電信電話株式会社宮崎支店は町内10箇所の避難所に、災害時専用の電話回線を設置し、美郷町は回線に接続して使用するための電話機を準備します。大規模災害が発生した時には、この回線と電話機を接続し特設公衆電話として使用します。



※特設公衆電話～避難所等にあらかじめ電話機接続端子を敷設し、大規模災害発生時に電話機を接続して、被災者又は帰宅困難者等へ災害時優先通信を無料で提供する公衆電話のことです。

百済王伝説で地域活性！

百済王族にちなんだ地名や伝統行事が残る美郷町、木城町、高鍋町、日向市の1市3町では、1月23日「百済王族にまつわる伝説等を活かした取組に関する協定」を結びました。これは、それぞれ地元が永年大切に語り継いできた伝説をアピールし、今後地域活性化事業、伝統文化・文化財の継承・保存、教育事業、PR事業等多方面に渡る活動を行おうとするものであり、これまでの圏域を越えた新たな枠組の中で協力し合うものです。

百済王伝説の証とされる師走祭りは、親子の絆や地域の結びつきを感じさせる祭りであり、1300年余り連綿と受け継がれてきました。これからは、新たな歴史を創っていくため、ともに協力し合い活動することとしています。

締結式は、師走祭りが開催される神門神社境内の伝統芸能伝承館で、1市3町の首長のほか、特別立会人として宮崎県副知事稲用博美氏、美郷町と姉妹都市である大韓民国・扶餘邑長秋貞鎬(チュ・ジョンホ)氏が出席し、各市町の議会議員等が見守る中協定が締結されました。秋邑長はあいさつの中で「活動の氣勢が、韓国にまで届くことを楽しみにしている」と述べられ歓迎されていました。これから、連携した新しい活動で地方創生につなげられるように進めていきます。



協定書



締結式

民宿 つづらん

所在地	美郷町南郷神門3675-1
電話番号	0982-59-0277
創業年	平成12年10月
紹介する方の氏名	甲斐敬男・松枝ご夫婦
年齢	主人66歳 妻63歳
出身地	南郷水清谷



甲斐敬男・松枝ご夫婦

Q1 起業、勤務しようと思ったきっかけ

10数年前に水清谷小又吐地区で食堂を経営していた時から、気軽に泊まれる宿ができないか考えていました。近隣の民宿など視察し、思い切って開業しました。「つづらん」という名は、水清谷のつづらん塔が由来で昔から親しまれた山の名前です。利用客の皆様に、家族の様に気楽で楽しく泊まれる宿を目指しています。春には山菜や地鶏料理など地元の食材を使って田舎の良さをPRしています。今はリピーターも少しずつ増えています。

Q2 事業のPRポイント

民宿を営みながら、現在水清谷樋の元地区(末永商店)の一角を借りて、飲み処「つづらん」も開店しています。地区の活性化に少しでも役に立てばと思っています。ぜひ皆さんも、気軽にのぞいて下さい!!

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)

主人はグランドゴルフ、寒蘭、庭木等、多趣味ですが、妻の私は数年前に体調を悪くし特にありませんが、時間がある時は夫婦で県内外の道の駅や観光地をドライブして人生を楽しんでいます。



南郷・西郷・北郷の商工会員及び従業員をシリーズで掲載。
頑張ってます商工会！

22

1月18日に宮崎県林業技術センターの防災訓練にあわせて、日本救急システム株式会社による応急手当講習を開催しました。

今回の講習は大量出血時の止血法について行われ、受講した当該センターの職員は、「怪我を発生させないことが重要だが、いざというときの知識として大変役立つ。」と話していました。

救急車が現場に到着するまでの間、必要な応急手当を行うことが救命率を向上させる大きな力となります。日本救急システム株式会社及び美郷町は、応急手当の正しい知識と技術を習得するための講習会を随時開催します。機会がある際は、ぜひご参加ください。

宮崎県林業技術センターにて応急手当講習を行いました。



第96回西郷ミニバレーボール大会 優勝は、60歳代：ハートフル、50歳代：とんとんA

西郷ミニバレーボール協会主催の第96回大会が1月17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4チーム、60代が3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。



50代
とんとんA チーム
黒木秀明 長友良行
柴田純江
(とんとんAには「大森千穂さん」が出演しています。)

60代
ハートフル チーム
牛田重徳 小野 正
田村千鳥 田村雅子

50歳代
優勝 とんとんA チーム
準優勝 田代愛好会 チーム
60歳代
優勝 ハートフル チーム
準優勝 和田ミニ チーム

【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。
来年度は、西郷ミニバレーボール協会発足25周年・100回大会となります。

次回は、4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。

美郷町完熟きんかん祭りが 開催されました

2月6日(土)、7日(日)の二日間、日向市のJ A日向八菜館ひゅうが店前において、美郷町さいごう完熟きんかんまつりが開催されました。

当日は完熟きんかん「たまたま」や「たまたまエクセレント」の試食・販売やお楽しみ抽選会、北郷青年団「流星會」のエイサー演舞など、たくさんのイベントで会場を盛り上げ、多くの方にご来場いただきました。



平成27年度 「第10回美郷町女性のつどい」開催

1月17日(日)南郷多目的研修センターにおいて、町内から200名を超える女性が相集い、県婦人会長の谷口由美繪 様他県団のご参加の下「第10回美郷町女性のつどい(会長藤田美智子)」が盛大に開催されました。

午前は、女性の健康をテーマに「ためしてん ガッテン!」が行われ、「肩こり根絶マニュアル」には西郷病院の理学療法士 塩月 充 様を講師にお招きし、アシスタントによる実演や実技、そして講師の時折見せる「怪しい微笑み」に、会場は大いに盛り上がりしました。

また、午後の「ふれあいのひととき」では、各地区や団体から多彩な出し物の披露があり、寒さを吹き飛ばす文字どおりの楽しいひとときとなりました。特に地元南郷からやってきた「安心させる兄弟」は、会場中を虜にし拍手喝采を浴びました。最後はコールチェリーナの皆様と会場の全員で「ふるさと」を合唱し閉会となりました。

開催に当たり、ご尽力いただいた役員の皆様、そしてご出演いただき「つどい」を盛り上げていただいた皆様、本当にありがとうございました。



「安心して下さい。見せませんよ!」



「渡川伝統のひえちぎり踊り」



「きりっと勇ましく」



「若手によるベリーダンス」



「コールチェリーナ」(全体合唱「ふるさと」)

さんさんクラブ宮崎作品展示会に出展!



受賞された梅田ミヤ子さん

北郷地区の梅田ミヤ子さんがつるし飾りにて「宮崎県老人クラブ会長賞」を受賞されました。

同じく北郷地区の春田種子さんも切り絵にて「努力賞」を受賞されました。

北郷地区日高商店にてひな飾りと共に「地蔵大学つるし飾り教室」でつくった作品も飾ります。その中に梅田ミヤ子さんの作品もありますので、ぜひ足をお運びください。



受賞された春田種子さんの作品

宮崎共和国のオキテ100カ条

【一般】

月刊九州王国編集部／著 Mr.Bunny／監修

宮崎の面白い習慣や方言、行事、食べ物などを一挙大公開！3月、宮崎を離れる方もずっと居る方も、故郷のいいところを再認識。

セーラー服の歌人 鳥居

【YA】

岩岡千景 著

母の自殺や小学校の中退、施設での虐待、ホームレス生活などを体験し、今は歌人として活動する鳥居(とりい)の半生を描いたノンフィクション。『麒麟の子 鳥居歌集』もおすすめ。

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 - 1 6 0 5	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	お伊勢まいり 新・御宿かわせみ	平岩弓枝
				一般	うちの子になりなよ ある漫画家の里親入門	古泉智浩
				一般	透明なゆりかご1〜2	沖田×華
				YA	世界が終わる前に BISビブリオバトル部	山本 弘
				児童	パティシエ☆すばる 夢のスウィーツホテル	つくもようこ
				絵本	おやすみ、ロジャー 魔法のぐつすり絵本	カール＝ヨハン・エリオン
西郷図書館	66 - 2 6 3 6			一般	真実の10メートル手前	米澤穂信
				一般	坂の途中の家	角田光代
				一般	コトラ母になる ― 津軽のネコの四季物語	岩合光昭
				YA	14歳の水平線	柳月美智子
				児童	おしごとのおはなし お医者さん ママはお医者さん	あさのあつこ
				絵本	いちごさんがね	とよたかずひこ
北郷図書館	62 - 6 2 0 5			一般	幹事のアッコちゃん	柚木麻子
				一般	天才	石原慎太郎
				一般	ペコロスの母の贈り物	岡野雄一
				YA	麒麟の子 鳥居歌集	鳥居
				児童	鳥のサバイバル 1	ゴムドリCO.
				絵本	きょうのおやつは	わたなべちなつ

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。

年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。
口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。
また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月月前納・1年前前納、2年前前納もあり、大変お得です。
口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出下さい。

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



『ロードレースin百済の里』 たくさんのご声援をお願いします！

「第19回ロードレースin百済の里」が2月28日(日)「南郷茶屋」駐車場特設会場を発着点として開催されます。今年も町内はもとより、全国各地から多数のランナーがエントリーされており、早春の百済路をさわやかに駆け抜けます。

沿道の皆様の声援がランナーの大きな励みになります。当日は多数の皆様のご声援をよろしくお願い致します。



○スタート時間

一般男女 ハーフマラソン 午前10:00
小学生男女(高学年) 2km 午前10:05
小学生男女(低学年) 2km 午前10:20
中学生及び一般男女 3km 午前10:40
一般男女 5km 午前10:45

○ハーフマラソン先頭通過見込時刻

鬼神野 入田橋 午前10:10頃
鬼神野 市谷の折返し地点 午前10:25頃
神門 恋人の丘登り口 午前10:45頃
神門 渡場瀬橋 午前10:55頃
南郷茶屋駐車場ゴール 午前11:10頃

※ロードレース大会開催に伴い、以下の交通規制を行いますので、ご協力をお願い致します。

- 国道388号線 神門 伊久良原～鬼神野 市谷
2月28日(日) 午前10:00～午前11:30 4t車以上通行止め
- 町道3路線(飯屋線、吾味～下飯屋線、神門橋～こもろ橋線)
2月28日(日) 午前10:00～午後1:30 通行止め
- 町道1路線(長堀～小路前田線)のみ準備の都合上、前日から一部規制
2月27日(土) 午後1:00～会場周辺のみ一部通行止めとします。現地でご確認下さい。

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受けとることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、役場年金担当または年金事務所にお問い合わせ下さい。

大学や高校等への進学のため、他市町村へ転出するときは(国保加入者)

修学のため、他市町村に住所を有することになった被保険者は、住民票を町外に移した後も引き続き美郷町国保の保険証を継続して使用できるという特例があります。

この取扱を受けるためには、転出届の際にあわせて申請が必要です。なお、申請の際は、合格通知書などの修学を証明するものがが必要です。

また、修学を終えたり、当初届け出た卒業予定日が変更になった場合は、その旨の届出も忘れずにしてください。

※「大学・高校等」とは、学校教育法に規定する学校・専修学校・各種学校のほか、これらの学校等と同程度の教育を行う教育機関も含まれます。

保険証は正しく使いましょう

国保の資格が無くなったときは、保険証を速やかに返却してください

転出や会社の健康保険への加入等で国保の資格を喪失したときは、その日から国保の保険証で診療を受けることはできません。

よく、「会社の保険証がまだ交付されないから」と、国保の資格が無くなってからも国保の保険証を使って診療を受けるケースが見受けられます。

このような場合、国保が負担した医療費は後で町へ返還していただきます。

会社からの保険証の交付前に受診が必要なときは

早急に医療機関で受診する必要があるときは、事業主または本人が「健康保険被保険者資格証明書交付申請書」を年金事務所へ提出し証明書を取得することで、受診することができます。

このような取扱いを利用し、適正受診をお願いいたします。

【問合せ先】町民生活課 ☎ 66-3604

スポーツ安全保険



誠くん



千春ちゃん

スポーツ活動
以外の団体も
加入できます。

一ツ安全協会 検索 インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

公益財団法人 スポーツ安全協会 宮崎県支部

2151 宮崎市大字熊野宇島山 1443-12 TEL0985-55-3136 電話受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く。)

の詳しい内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付しております。



携帯電話から
資料請求ができます。

「住民提案の町、人、心が輝く美しい郷づくり事業」 絵本と音楽で奏でるともだちコンサート♪

日 時 3月20日(祝) 開場13時 開演13時半

場 所 宮崎県東臼杵郡美郷町西郷NHC 大集会室

入場料 大人(500円)前売り券発売中!



新沢としひこさん

新沢としひこさんのプロフィール!

シンガーソングライター・作詞・作曲・小学校の教科書に掲載されている「世界中のこどもたちが」を作詞。卒園式で歌われている「さよならぼくたちのようちえん」「にじ」など。

山野さとこさん

山野さとこさんのプロフィール!

5年間NHK「ゆかいなコンサート」司会・歌のお姉さんとして活躍!「ドラエモン」主題歌を歌う。童謡・アニメソング歌手の第一人者。

主催 ともだちコンサート実行委員会・flower girl's

前売り券申込み(名前・連絡先・購入枚数記入し送信)→TEL / fax 0982 66 2176(東)

後援 美郷町教育委員会・夕刊デイリー社・宮崎日日新聞社

美郷フェアin さいごうの関 3月6日(日)に初開催!

国道327号線沿い、石岐レイクランド入り口にある「さいごうの関」では、1月より展示販売会の実施及び圏域内市町村と協同で広報宣伝等行う場所として、また圏域全体の魅力を伝える場として強化していくため、「催事兼駐車スペース」を整備しており、2月中旬に完成します。

今回、美郷町をはじめ、周辺市町村の観光PR及び特産品の販売を行う「美郷フェアinさいごうの関」を3月6日(日)開催致します。

当日は、各出展事業所が集い、販売やPR活動が行われます。「金柑餅の餅つき体験&無料ふるまい」や美郷ノ蔵による「完熟きんかん詰め放題」をはじめ、この日だけのイベントが目白押し。

また、美郷フェアでお買い上げ税込500円につき1枚引換券を進呈、引換所に持ってきて頂くと引換券2枚につき「石岐レイクランド 美々川温泉入浴券(平成28年3月31日まで有効)」を1枚プレゼント致します。この機会にぜひ、さいごうの関へお越し下さい。

【日時】3月6日(日)10:00～16:00

【開催場所】美郷町西郷 さいごうの関

【駐車スペース】

当日は店舗前にある駐車スペースは催事のため、ご利用いただけません。道路向かいにある、第2駐車場をご利用ください。

イベントの詳細につきましては「美郷町ホームページ」・きららびじょん「文字放送」及び地域おこし協力隊 Facebook ページ「宮崎県美郷町 fan・fun・ファン倶楽部」をご覧ください。



小型特殊自動車の登録について

トラクター等の農耕作業用等の小型特殊自動車は軽自動車税の課税対象です。所有していれば申告及び納税の義務があります。

新しく取得又は、現在お持ちの農耕作業用等の小型特殊自動車でナンバープレートが付いていないものがありましたら、本所財務課又は各支所税務担当まで申請し、交付を受けて下さい。

小型特殊自動車

	農耕作業用	農耕作業用以外
速度	乗用装置があり最高速度時速35km未満	最高速度 時速15km以下
大きさ	長さ・幅・高さの規定はありません	長さ・・・4.7m以下
		幅・・・1.7m以下
		高さ・・・2.8m以下
例	トラクターなど	フォークリフト ショベルローダ、タイヤローラなど

お問い合わせ先・・・美郷町財務課税務担当 ☎66-3602
 南郷支所財務課税務担当 ☎59-1606
 北郷支所財務課税務担当 ☎62-6201

申告はお済みですか？

平成27年分 所得税確定申告・住民税申告は、
 平成28年3月15日(火)までです。

町税の口座振替について

町では、口座振替による納税を推進しております。口座振替にすると、指定口座へ入金しておけばわざわざ金融機関へ納付に行かなくてもよいことや、納付忘れを防ぐことができます。

ただし、振替ができる金融機関は、日向農協とゆうちょ銀行（郵便局）に限られますので、ご注意ください。

口座振替にするためには、「口座振替依頼書」を金融機関へ提出していただくかなければなりません。依頼書は役場財務課および町内金融機関にあります。

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



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28年1月に埼玉県埼玉市在住の吉田浩二様から 3万円

軽自動車税について



軽自動車税の税率は、次のとおりです。(平成28年2月1日時点)

《原動機付自転車、軽二輪車等》

種 別		税率 (年額)	
		平成27年度まで	平成28年度から
原動機付自転車	50cc以下のもの	1,000円	2,000円
	50cc超 90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超 125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー	2,500円	3,700円
軽二輪	125cc超 250cc以下	2,400円	3,600円
小型二輪	250cc超	4,000円	6,000円

※小型特殊自動車の税率 農耕作業用のもの 1,600円
 その他のもの 4,700円 は変更ありません。

《四輪以上及び三輪の軽自動車》

平成27年度課税から条件によって新税率が適用されています。なお、条件については初年度検査年月で判定します。

種 別				税 率 (年額)		
				①初年度検査が平成27年度3月以前	②初年度検査が平成27年度4月以降	③初年度検査後13年を経過(経年重課)
軽自動車	三輪			3,100円	3,900円	4,600円
	四輪以上	乗用	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
			自家用	7,200円	10,800円	12,900円
		貨物用	営業用	3,000円	3,800円	4,500円
			自家用	4,000円	5,000円	6,000円

①初年度検査が平成27年3月以前の車両

検査から13年を経過するまでは、現行税額のままです。

②初年度検査が平成27年4月以降の車両

新税額が適用されます。

③初年度検査後13年を経過した車両

経年重課の税額が適用されます。

※賦課期日の4月1日時点で13年を経過しているかで判断します。

※平成15年10月14日以前の初年度検査を受けた車は、年のみの記載しかないので、その年の12月に検査を受けたものとみなします。



《軽四輪車等に係る軽自動車税のグリーン化特例(軽課)について(平成28年度)》

平成27年4月1日から平成28年3月31日までに新車新規登録をした一定の性能を有する軽四輪車等(三輪以上の軽自動車)について、その性能に応じたグリーン化特例(軽課)により、軽自動車税を軽減します。(ただし、今後の法改正によっては、一年間延長されることもあります。)

美郷町 健康ウォーキング大会 in 北郷

「ウォーキングのテーマは…」

ノルディックウォーキングで楽しく元気に健康づくり!

○ノルディックウォーキングって?

2本のポール(ストック)を使って、歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。

○こんな人におすすめです!

- ・スポーツは苦手だけど、運動不足を解消したい人
- ・これからウォーキングをはじめようと思っている人
- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている人
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人

～ 初心者でも、気軽に参加・体験できます ～

- 日 時 平成28年3月13日(日) ※雨天中止
午前9時～午後1時(受付:午前8時30分から)
- 場 所 美郷町北郷宇納間 集合場所:すまいる広場(美郷町役場北郷支所裏)
- コース 国道388号沿い及び町道を通る周回(約7キロ)
※宇納間地蔵尊への参詣(365段の階段登り)有り
- 参加費 無料
- 参加申込 先着100名

参加希望の方は、3月9日(水)までにお電話か直接下記までお申し込みください。

美郷町役場 健康福祉課(西郷) TEL. 66-3610

健康福祉課(北郷支所) TEL. 62-6202

健康福祉課(南郷支所) TEL. 68-4070

■その他 飲み物は各自で用意ください。

参加者には、昼食として「豚汁セット」をご用意します。

ウォーキング終了後、豪華景品! ? が当たる抽選会を実施します。

ウォーキングに適した服装、シューズでお越しください。

雨天中止の際は、防災無線にて連絡致します。

ご自分のポール(マイポール)をお持ちの方は、ぜひご持参ください。

主催/美郷町 協賛/美郷町観光協会西郷支部



要チェック

平成28年度 特定健診・がん検診申込書の提出をお願いします

平成28年度の「特定健診・がん検診希望調査書」を(小)組合長を通して対象の方に配付しています。来年度のがん検診の案内は、提出いただいた各種検診申込書により案内していきます。希望される検診に「○」をつけていただき、3月18日(金)までに(小)組合長、又は健康福祉課まで提出をお願いいたします。

町の実施する特定健診は国民健康保険と後期高齢者医療保険の方が対象です。社会保険の方はそれぞれ加入している保険者から個別に案内がありますので、案内にしたがって受診して下さい。

がん検診については、加入している保険に関係なく、対象年齢の方であれば受診できますが、今回の申込書での申込が必要です。また、病院等で検査を受けられる方も対象者把握のため、その旨ご記入いただき提出をお願いいたします。

特定健診・各種がん検診の目的は、病気をみつけることだけではなく、健(検)診の結果から、適切な予防・治療を行うことで重症化を防ぐことを目的としています。

特定健診・各種がん検診を受診して、ご自身の身体と毎日の生活習慣を見直す機会にしてください。

美郷町高校生スクールバス及び路線バス利用高校生遠距離通学補助金について

美郷町内からスクールバス及び路線バスを利用して通学している高校生の保護者に対して、自宅から停留所までの距離に応じた補助金が支給されます。詳細は下記のとおりですので該当される方は忘れず申請してください。※前回申請された方につきましても、補助の期間が異なるため申請が必要となります。

●補助の期間 12月～3月

●補助の条件

生徒が月10日以上の日数でバスを利用した場合

※保護者が生徒を自宅から高校まで送迎している場合でも補助対象となる場合があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

●補助金額

自宅から停留所までの距離	月補助額(円)
2km以上5km未満	2,000
5km以上10km未満	4,100
10km以上15km未満	6,500
15km以上20km未満	8,900
20km以上25km未満	11,300
25km以上	13,700

●書類配布及び申請期間

平成28年3月1日(火)～3月18日(金)

●書類配布場所及び申請場所

教育委員会本所及び各支所

※現在、高校生スクールバスを利用している生徒に対しては、運転手を通じて配付します。

●詳しい内容のお問合せ先

教育委員会本所 ☎66-3608

平成28年度みやざき農業実践塾塾生募集

宮崎県内で、新たに農業を始めようとする方を対象として、県立農業大学校の施設等を活用しながら農業の担い手として必要な知識・技術を実践的に習得する塾生を募集します。

【募集内容】

コース名	研修内容	募集人員
経営実践コース	野菜栽培技術等の実践研修 長期(1年間) 平成28年7月～平成29年6月 中期(半年間) 平成28年7月～平成28年12月	定員 14名
基礎体験コース	インターネット等を活用した農業基礎研修 1年間 平成28年6月～平成29年5月	定員 20名

【研修費】

コース名	研修費	備考
経営実践コース	長期(1年間) 48,000円 中期(半年間) 24,000円	月 4,000円
基礎体験コース	2,000円※実習に参加する際、実費を徴収する場合があります。	

【受付期間】平成28年2月1日(月)～平成28年5月13日(金)

【問合せ先】県立農業大学校農業総合研修センター ☎0983-23-7447

【研修支援】経営実践コース受講後に本町で就農される方は、給付金(月額12万円～15万円)や資金等の支援が受けられます。詳しくは役場農業振興課へお問い合わせください。

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



3月1日から3月8日は女性の健康週間です



厚生労働省は毎年、3月1日から8日までを「女性の健康週間」として、女性の健康づくりを国民運動としています。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせることを応援します。

女性は、妊娠・出産・更年期症状など女性ホルモンの影響を大きく受けています。ライフステージによって変化する心身の状態に目を向けて充実した生活を送るよう心がけましょう

女性の健康に関する専門窓口「スマイル」

病院に行くほどではないけれど、ちょっとしたことが気になる、月経が辛い、更年期に入りいろいろな症状が出てきた等、女性のこころやからだの健康に関する相談に、助産師や女性の心理相談員が対応しています。また、思いがけない妊娠等で悩まれている方の相談もお受けします。(相談無料)



	中央保健所	延岡保健所
専用電話	0985-28-2668	080-1741-4772
相談日	月曜日～金曜日(祝日休)	毎週火曜日(祝日休)
相談時間	午前9時30分～午後3時30分	午前9時30分～午後3時30分
メール アドレス	専用メールアドレス wing@pref.miyazaki.lg.jp ※メールによる相談をご希望される場合は、相談専用メールアドレスからのメールが受信可能な状態にしてくださいよう受信設定をお願いします。	

昭和23年7月1日～昭和63年1月27日の間、満7歳になるまでに、集団予防接種を受けたことがある方へ。

上記期間の集団予防接種等の注射器連続使用でB型肝炎ウイルスに感染した方には、病態区分に応じ、給付金等が支給される場合があります。

わが国では出生時の母子感染の他、昭和60年代初頭までに集団予防接種などの際に行なわれていた注射器等の連続使用が原因で、多くの方がB型肝炎ウイルスに感染したと見込まれています。以下の条件に当てはまる方は、一定の手続きによって国から給付金を受け取ることができます。

給付金対象者は以下の4つの条件を満たす方です。

- ☐ B型肝炎ウイルスに持続感染している方
 - ☐ 満7歳になるまでに集団予防接種を受けた方
 - ☐ 昭和23年7月1日～昭和63年1月27日の間に、集団予防接種を受けた方
 - ☐ 集団予防接種以外の感染原因(母子感染・輸血等)がない方
- ※給付金対象者から母子(父子)感染している方や、給付金対象者の相続人も対象となります。



詳しくは、厚生労働省ホームページ「B型肝炎訴訟」を検索
厚生労働省 電話相談窓口(平日9:00～17:00)03-3595-2252



ハンセン病にかかったことはありませんか？ ～補償金の申請手続期間(H28.3.31)が迫っています～

過去にハンセン病にかかったことがある方には、国から補償金(和解一時金)が支払われます。(既に亡くなった方も対象となります。)

●療養所に入所したことがない方も対象となります。

補償金の対象者ではありませんか？

※すでに国から補償金(和解一時金)を受け取った方は、対象とはなりません。

※対象者がお亡くなりになられている場合は、御遺族(法定相続人)にお支払いしています。

※期限が迫っています(手続期間:平成28年3月31日)。

訴訟の手続が必要ですので、余裕をもって御相談ください。

●相談窓口(いずれかに御相談ください)

公益財団法人 沖縄県ゆうな協会 098-832-9528
法律事務所 098-938-4381
厚生労働省(難病対策課) 03-5253-1111 内線2369

●「ハンセン病の補償金について」とお伝えください。担当者が対応いたします。

※家に保健所や病院の方が来ることはありません。

※名前が公表されることもありません。

※手紙や電話が突然来ることもありません。

※家族・友人に知られることもありません。

※御質問や請求申請をされる方のプライバシーは固く守られます。

※どんなことでも結構です。まずは、お問い合わせください。

●ハンセン病について正しく理解し、偏見や差別をなくしましょう！

ハンセン病は、感染し発病することが、極めて稀な病気です。優れた治療薬により完治します。元患者の方々の身体の変形は後遺症にすぎません。早期に治療すれば、身体に障害が残ることはほとんどありません。

自殺予防月間

わが国の自殺者数は、平成10年以降14年連続して3万人を超えていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回り、平成26年は2万5,427人と3年連続で3万人を下回りました。

しかし、宮崎県は平成26年の自殺者数は265人(全国3位)と高い位置を占めています。

3月は自殺対策強化月間です。悩みは人それぞれですが、それぞれの悩みに応じた相談窓口は、全国各地の行政や各種団体にあります。悩んだら、一人で考え込まず、まず誰かに相談してみましょう。解決の糸口は必ず見つかりますから・・・。

町内窓口:美郷町役場 健康福祉課 ☎66-3610



心のサイン、感じたら。



3月は、自殺対策強化月間です。

心身の健康を維持し、自分自身を大切にしましょう。

☎0570-064-556 ☎0120-279-338

みんなで取り組む、いのちを守る自殺対策 内閣府

3月保健事業予定

	日 曜	内 容
南郷	7 月	水痘/BCG予防接種(受付15:30～ 南郷保健センター)
	14 月	ヒブ/肺炎球菌予防接種(受付15:30～ 南郷保健センター)
	16 水	赤ちゃん相談(10:00～ 南郷保健センター)
	28 月	四種混合/日本脳炎予防接種(受付15:30～ 南郷保健センター)
西郷	4 金	幼児健診(13:00～ 北郷保健センター)
	10 木	水痘/BCG予防接種(15:00～ 西郷健康管理センター)
	13 日	健康ウォーキング大会(9:00～ 北郷すまいる広場)
	18 金	ぼんぼこクラブ(10:00～12:00 西郷生きいきトレーニングセンター)
	25 金	4混/ポリオ予防接種(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)
北郷	3 木	うりぼうの広場(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	うりぼうの広場(10:00～16:00 北郷保健センター)
	17 木	うりぼうの広場(10:00～16:00 北郷保健センター)
	18 金	ぼんぼこクラブ(10:00～12:00 西郷生きいきトレーニングセンター)
	24 木	うりぼうの広場(10:00～16:00 北郷保健センター)
	31 木	うりぼうの広場(10:00～16:00 北郷保健センター)

西郷病院の木下裕介です。今年の2月で西郷病院での勤務を終えることになりました。4年間ありがとうございました。西郷病院での経験は私の貴重な財産となりました。日本の地域医療の現状を垣間見させていただいたように思います。

今後は長野県の山間部にある診療所で、地域医療に取り組みながら、研鑽をつみ、地域で働く医師の育成に関わっていくこととなります。美郷町のような地域で医療を担えるような仲間を増やし、日本の地域医療を盛り上げていければと思っています。

みなさん、お互いに頑張りましょう！



美郷町国民健康保険西郷病院
副院長 木下 裕介

地域医療だより
退任の御挨拶

健康づくりシリーズ08 アルコールⅡ アルコールは飲んだらどうなるの？

アルコール

↓
鼻、口、胃、小腸の粘膜から吸収される…胃や食道の粘膜を荒らす

↓
大量に飲むと…胃や食道の動きを抑える(むねやけ、胃のもたれ、胃痛等)
適量だと…胃や食道の動きを活発にする(食欲が出る、食べすぎの恐れも!)

↓
脳に10分で到達(酔う)

アルコールは毒物なので、早く無害なものに変えようと、肝臓は最優先で1時間に7gずつアルコールを処理します。その時に食べたもの(栄養素)は、処理できず血液中に出て、アルコールが処理されるまで待っています。

↓
Q:その時、処理できなかった栄養素はどうなるの？

A:余った栄養素は、インスリンを使って肝臓で中性脂肪になり、筋肉や内臓脂肪、皮下脂肪として体の中に蓄えられます。

その結果、高脂質血症や脂肪肝、糖尿病などを引き起こすことになります。

↓
アルコールはその後、アセトアルデヒドという毒性物質から、酵素を使って水、炭酸ガスという無害な物質に変わっていきますが、大量のアルコール飲酒が続くと、肝細胞を再生する力が落ちてくるだけでなく、脳や心臓の細胞も悪影響を受けます。



アルコールの適量とは……

○生ビール中ジョッキ1杯は200キロカロリー

…生を3杯飲んだら600キロカロリー

一般成人の摂取カロリーは、1800キロカロリー～2200キロカロリー

これは1日3食の中の1食分のカロリーに当たりますので、食事を4回とることになります。

■純アルコール量60g以上が大量飲酒となります。

1週間(7日)では、300g未満にすることが重要ですが、その方法は？

①5日間で300gのアルコールを摂取し、週に2日間の休肝日を作る。

②7日間かけて300gのアルコールを摂取する。

Q:アルコールの摂り方はどちらでもいいの？

A:適量を守れば、②のパターンでもよいと考えられますが、酒好きの方は、飲みだしたら止まらなくなり、適量を守れなくなるのが常です。

ということは、いっそ最初から飲まない日を作る(休肝日)ことが必須なのです。

■ここで、一般的に適量と言われる量をお示します。

適量とは、純アルコール摂取量が、1日20g以内です。

ビール500ml 1缶1本

ハイボール(45ml) 1～2杯

日本酒1合(180ml)

ワイン グラス2杯(200ml)

焼酎20度 0.7合

缶チューハイ350ml (5度) 1.5本

ウイスキーロックダブル(60ml) 1杯



百済王伝説の証

「師走祭り」

1300年余も古くから村人により伝えられてきた百済王族伝説。そしてその証とされる師走祭りが、1月22日(金)から24日(日)の3日間でおこなわれました。

伊佐賀神社(日向市東郷町)で1年ぶりの再会を果たした神門神社と比木神社の一行は、美郷町で最初の神事を行う「塚の原古墳」へ向かいます。ここでは両神社のご神体が並べられ、両神社から神樂が奉納されました。地元公民館からは、恒例となつた鳥汁などが振る舞われ、少し休憩をとります。故事にのっとり野焼きをしながら出発した一行が、次に向かうのは衣洲。小丸川衣洲では神職と入り厄による「みそぎ」が行われ、沿道、川岸にはたくさんの方が見物客で賑わいました。いよいよ神門神社を目前にした1本鳥居前の田んぼには、公民館や商工会、各種団体などが組み立てた高さ3〜4メートルにも及ぶ杉櫓26基が並立。ご神幸行列の進行に合わせて次々と火が付けられ、両神社一行を迎えました。

また、この祭りに併せまして、美郷町と姉妹都市提携を結んでいる韓国扶餘邑の邑長をはじめとする関係者4名と駐福岡韓国総領事と領事も来町されて、祭りを体験されました。

中日の24日は美郷町、木城町、高鍋町、日向市の1市3町による「百済王族にまつわる伝説等を活かした取組に関する協定」の締結式が行われ、百済王伝説を基に作られた歌と舞踊を、木城町四十八隊と高鍋町ひとつき会、そして美郷町のしわすの会が西の正倉院前庭で披露しました。また、ご神体の衣替えやドラムタコ塚での神樂奉納、川原での洗濯行事など、素朴な形態で行われる祭りに百済伝説のロマンを感じる事ができました。夜になると優美な神樂のほか入り厄によるユーモラスな神樂など多彩な神樂十八番が奉納されました。また、振舞いの焼酎や餅まきが行われるなど、にぎやかな夜神樂となりました。

最終日の下りましては、別れの悲しみを隠すために行つたといわれる「へぐろ塗り」が行われ、いざ別れの際には「オサラバ」、オサラバ」と静かな山里に別れを惜しむ声がいつまでも響き渡っていました。



衣洲でのみそぎ



川の石を石塚へ...



小丸川洗濯行事



塚の原古墳での野焼き



夜神楽



へぐろ塗り



迎え火



オサラバ



記念写真

美郷町の人口

	前月	今月	増減
人口	男	2,654	2,648 △ 6
	女	2,861	2,856 △ 5
	計	5,515	5,504 △ 11
世帯数	2,428	2,422	△ 6

平成28年2月1日現在 (現住人口による)

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

誕生おめでとうございます

1月受付分の出生届

はな
1月13日生 中田 華さん【北郷宇納間】 父:芳樹さん 母:幸子さん

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。