

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6月1日発行
 編集発行 宮崎県美郷町
 〒883-1101 宮崎県美郷町西郷田代1番地
 TEL 0982-66-3601 (FAX 0982-66-3137)
 オペレーティング <http://www.town.miyazaki-misato.jp/>



百済の里春祭りに「みさとちゃん」が遊びに来てくれました!!
 これから様々なイベントに登場します。皆さん、「みさとちゃん」と「どんタロちゃん」をよろしくね!

今月の要チェックコーナー



給付金の支給実施について……………8ページ
 平成28年度国民年金保険料について……………10ページ
 平成28年度 特定健診のお知らせ……………14ページ

2016
 No.126



日本経済の未来は、あなたの調査票から。

経済センサス 活動調査

平成28年 4月1日 全国すべての事業所・企業のみなさまが対象です

調査は、事業所の形態により、以下の2種類の方法のうち、いずれかで行います。

○支店などがない単独の事業所には、調査員が訪問して調査票を配布 ○支店などがある企業等には、国が本社などに集下の支店分の調査票をまとめて郵送

全国すべての事業所・企業が対象です。

一調査票は平成28年5月末までにお届けします。ご回答、よろしくお願いいたします。

<http://www.e-census2016.stat.go.jp/> 経済センサス2016 検索

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです。



4月2日(土)10時30分から南郷多目的研修センターにおいて南郷地区の文化協会会員の相互の交流と、日頃の練習の成果を発表する目的で、南郷文化協会発表会が開催されました。

当日は南郷文化協会の会員、5団体23名が舞踊、民謡、三味線、歌の12演目を披露しました。短い時

間ではありましたが、ご来場いただいた方々の温かい声援を受け、日頃の練習の成果を発揮して堂々と発表を行いました。

南郷文化協会では今後もこのような発表会を行う予定です。会場に足を運んでいただいた皆様、スタッフとして参加していただいた皆様に深く感謝を申し上げます。

南郷文化協会発表会が開催されました

百済の里春祭りが開催されました

4月30日(土)と5月1日(日)の2日間、「百済の里春祭り」が百済の館周辺をメイン会場として開催されました。

30日(土)は、百済の館前において、立命館アジア太平洋大学(APU)サムルノリチーム・シン・ミンと日本文理大学(NBU)サムルノリチーム「マダン」合同によるサムルノリ公演や、高鍋町「ひとつぎ会」と美郷町の「しわすの会」合同による百済王伝説をモチーフにした舞踊、また、地元役場職員で構成された「ナムサダン」によるサムルノリの公演も行われ、来場された方を楽しませていました。

1日(日)は、引き続き「ナムサダン」によるサムルノリ公演のほか、実際に楽器に触れることができる「サムルノリ体験授業」も行われ、普段なかなか触れることのできない楽器を前に、子ども達も楽しそうに演奏していました。神門神社境内の伝統芸能伝承館では、日向市茶道連盟の協力による新緑のお茶会(野点)も開催され、賑わいの中にもゆったりとした時間が流れていました。

このほか、韓国料理(チャブチエ(韓国風焼きそば)・ホットク(韓国風お焼き))の販売や韓国文化展示コーナー、チマチヨゴリ(韓服)の試着体験、百済王伝説紙芝居、韓国敷石チョンドル染め(版画)や



みさとちゃんとどんタロしゃん



サムルノリ体験授業



サムルノリ(ナムサダン)



サムルノリ(APU・NBU)



ひとつぎ会・しわすの会



新緑のお茶会(野点)



チマチヨゴリ(韓服) 試着体験

百済の里春祭りが開催されました

チエギ(韓国の伝統的な遊び道具)作りの体験コーナーなど、百済の里ならではの催しに来場された方は興味津々の様子でした。

また、イベント中には町のマスコットキャラクター「みさとちゃん」が登場し、南郷温泉山霧のキャラクター「どんタロしゃん」とともに来場者と一緒に写真を撮ったり、子ども達とのふれあいを楽しんでいた。「みさとちゃん」は今後も、町内外の様々なイベントに登場する予定ですので、見かけたときは声をかけてあげてください。

なお、南郷温泉山霧では5月3日(火)〜5日(木)の3日間、南郷温泉春祭りが開催されました。こだわりの湯や化粧品の試しコーナー、どんタロヨーヨー風船釣り、ポン菓子などのふるまいなどが行われ、こちらも多くの入湯客が来場されていました。

はい!どーも!地域おこし協力隊です

もうすぐ美郷に来て1年!

去年の6月末に美郷町にやって来て、それぞれの季節の魅力を肌で感じ、もうすぐ2回目の夏を迎えようとしています。いたるところで花々がきれいに咲き誇る美しい春から、すっかり木々が緑色に変わり、自然の生命力を感じる日々です。虫たちも活動し始めましたね。虫が苦手な私も少しは強くなったかもしれません。といいつつ、夏がくるのが少しこわいところもあります。

この1年、地域の方々、職場の方々、町内外の仲間たち、多くの存在の支えがあって今日があります。1年前に協力隊の募集を見つけて、美郷町に魅力を感じ、直感で飛び込んだ新たな環境。それから始まった協力隊としての活動やここでの生活。初めは日常の中での些細な違いに戸惑うことも少なくありませんでしたが、あたたかく迎え入れてくださった美郷町の方々のおかげで今は充実した日々を過ごせています。恩返しができるよう、今後も精一杯がんばってまいります。



地域おこし協力隊は全国に約2600名おり、その活動は幅広く、各自治体によってそれぞれ違います。ここ美郷町の1期生となる私たちは、情報発信・観光推進隊員として役場の企画情報課に所属し、活動させていただいております。私は美郷町マスコットキャラクター「みさとちゃん」の製作等に携わらせていただき、今後も「みさとちゃん」とともにこの町の魅力を町外に発信していきます。2年目の新たな活動目標は地域の方々が気軽に立ち寄ることができ、交流できる癒しの空間を作ることです。いろいろとご相談することもあるかと思いますが、その際はどうぞよろしくお願いいたします。

Facebookページ「みさとちゃん」に「いいね!」をお願いします。



むくらぎこまき
荻迫真季さん

消防団活動にご理解とご協力を

平成28年度美郷町消防団紹介

平成28年度の美郷町消防団の組織を紹介します。消防団を取り巻く環境は年々厳しくなっておりますが、非常備消防自治体である本町では、消防団は唯一の消防機関です。

町民の皆様におかれましては、消防団活動にご理解いただき、ご支援ご協力をよろしくお願い致します。



熱心に協議いただきました。

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



団長から辞令を受ける早川分団長（北郷）

南郷分団	
分 団 長	中田 稔
副分団長	山口 静雄
本 部 長	下田 恭崇
第一部長	中東 信親
第二部長	中田 雅智
第三部長	濱田 光洋
第四部長	戸澤 弘繁
第五部長	甲斐 武彦
第六部長	松田 裕明
事 務 局	南郷支所総務課 59-1601

西郷分団	
分 団 長	甲田 伊直
副分団長	大野 英樹
本 部 長	中野 秀崇
第一部長	奈須 盛司
第二部長	田村憲一郎
第三部長	西田 伸哉
第四部長	楠田 和弘
第五部長	甲斐 隆広
事 務 局	美郷町役場総務課 66-3601

北郷分団	
分 団 長	早川 節夫
副分団長	小田 直樹
本 部 長	新田 克志
第一部長	岡田 栄一
第二部長	奈須 幸男
第三部長	上杉 誠
第四部長	大藪 和真
第五部長	新田 公伸
第六部長	浅本 安彦
事 務 局	北郷支所総務課 62-6201

【役場担当】

美郷町	総務課長 小野圭一	担当 菊池 秀樹
南郷地区	南郷支所長 瓶田哲朗	担当 菊地 洋祐
西郷地区	(総務課長兼務)	担当 桑津 紀大
北郷地区	北郷支所長 日高隆一	担当 梅田 祐助

次世代に繋げたい小さな歴史の旅 13

これな〜んだ!?

用途:あるものを計量したり運んだりするために使用していました。

歴史:始めは方形のものが使用されていましたが、精度が悪いことから明治42年以降、写真のような円筒形に統一されました。

昭和34年にメートル法が完全実施されるまでは正式に使われていたようです。



北郷郷土史料館にて展示中!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) No.4〕

町指定の天然記念物、そして田代小学校・幼稚園のシンボルであるイチヨウの樹勢回復作業の報告です。
約100年に渡り田代つ子を見守り続けるイチヨウを、現在、児童・園児が見守っています。

みんなのイチヨウを守ろう! 元気が出てきました!

春になって、新芽がたくさん出てきました。有機化成肥料の効果のようです。

現在、良いことが2つあります。

①枝の先端(葉)まで色の良い新芽が立っています。

②樹脂(黒いヤ)が出ています。

自分を守る(防御)機能が高まります。

田代つ子を見守り、みんなに勇気と元気をあたえてくれるイチヨウです。

今回、みんながやさしく見守ってあげましょう。

美郷町文化財保護調査委員会



スイム!スイム!スイム! (一般)

五十嵐貴久 著

新設された男女混合メドレーレーンで。現役バリバリのトップスイマーVS老いぼれスイマーや訳ありスイマーの寄せ集め軍団。オリンピックの代表選手を賭けた勝負に勝つのはどっちだ?

小やぎのかんむり (YA)

市川翔久子 著

厳格で上から物を言う父。それに従う母。中学3年の主人公夏芽はそんな毎日を捨て去るように、遠く離れた寺でのサマーキャンプに応募する。だが、参加者はたった一人で…!?

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	神社の解剖図鑑	米澤貴紀
			一般	ここで土になる	大西暢夫
			一般	向田理髪店	奥田英朗
			Y A	16歳の語り部	雁部那由多 他
			児童	しあわせないめになるには	ジョーウィリアムソン
紙芝居			れんしゅうしてよかったね(防災紙芝居)	宮崎二美枝	
一般			倒れるときは前のめり	有川浩	
一般			うめ婆行状記	宇江佐真理	
一般			忙しい人の家族ごはん	城川朝	
Y A			人生で大切なたったひとつのこと	ジョージ・ソングーズ	
児童			文房具図鑑	山本健太郎	
絵本			めとめがあつたら	おくむらけんいち	
一般			硝子の太陽R	菅田哲也	
一般			難民調査官	下村敦史	
一般			セスキ&石けんでスッキリ快適生活	赤星たみこ	
北郷図書館 62 ・ 6 2 0 5	Y A	さよならクリームソーダ	額賀 澤		
	児童	ひみつのきもちぎんこう	ふじもとみさこ		
	絵本	ボタンちゃん	小川洋子		

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

今月は北郷図書館から
オスズの2冊を紹介します。

『ふるさと探訪』参加者募集のお知らせ

今年度も、美郷町の魅力を再発見する「ふるさと探訪」を開催します。
第1弾は『北郷編』です。北の郷での「みそ作り体験」と、この時期見頃を迎える「あじさいロード観賞」を行います。
ぜひご参加いただき、交流を深めながら北郷の魅力に触れてください。みなさんのご応募をお待ちしています。

日 時	平成28年7月7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9時30分) 南郷:美郷町役場南郷支所(午前9時) 北郷:北郷総合交流センター(午前9時50分)
コ ー ス	<午前>北郷総合交流センター出発~北の郷(みそ作り体験) <午後>北郷図書館(昼食)~椎野地区(あじさいロード) ※作ったみそは持ち帰ります(約1kg)。
準備する物	エプロン・三角巾(みそ作り体験で使用)
参 加 費	1,700円(みそ作り材料代1,000円・弁当代600円・保険料100円) ※みそ作り材料代は、参加人数によって若干変動する場合があります。
申 込 締 切	平成28年6月23日(木)

【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



家畜飼養衛生管理基準の確認を!!

近隣諸国で口蹄疫及び高病原性鳥インフルエンザの発生が確認されています。
畜産農家の皆さんは、再度、飼養衛生管理基準の確認をお願いします。

- ①畜舎(防鳥ネット等)の破損やすき間がないか再点検を!!
- ②畜舎の出入り口での消毒の徹底を!!(消毒槽設置)
- ③畜舎専用の長靴や作業着の着用の徹底を!!(衛生管理区域内の衛生状態の確保)
- ④衛生管理区域内の立入者の把握を!!(記録簿)
- ⑤家畜排せつ物(糞尿・堆肥等)の適正な処理管理を!!

飼育している家畜に異常がみられたら、関係機関にすぐに連絡をお願いします。



延岡家畜保健衛生所 0982-32-4308
農業振興課 0982-66-3605

今年のサマージャンボ宝くじは、 1等・前後賞合わせて7億円!

1 等 5億円×23本
前後賞各 1億円×46本
※当選本数は発売総額690億円・23ユニットの場合

「サマージャンボミニ7000万同時発売」

1 等 7,000万×120本(発売総額360億円・12ユニットの場合)

発売期間:平成28年7月6日(水)~7月29日(金)

抽 選 日:平成28年8月9日(火)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



美郷町農地賃借料情報及び農作業標準賃金と農業委員会活動計画

美郷町賃借料情報

平成27年1月から12月までに締結(公告)された賃貸借における賃借料水準(10a当り)は、以下のとおりとなっています。

田(水稲)の賃借料

締 結	現金支払いの場合(10a当り)				物納(玄米)の場合(10a当り)			
	平均額	最高額	最低額	データ	平均袋数	最高袋数	最低袋数	データ
南郷地区	9,700円	18,000円	4,000円	23筆 7件	1.8袋	2.0袋	0.7袋	51筆 22件
西郷地区	10,400円	12,300円	8,000円	38筆 10件	1.1袋	3.5袋	0.6袋	37筆 25件
北郷地区	13,200円	22,500円	8,500円	27筆 16件	1.9袋	2.0袋	1.0袋	27筆 14件
町全域	11,100円	22,500円	4,000円	88筆 33件	1.6袋	3.5袋	0.6袋	115筆 61件

(その他)

- 賃借料は、売買、贈与、使用貸借を除く、現金支払いと物納の全てのデータを用いております。
- 金額は、算出結果を四捨五入して100円単位とし、玄米の袋は、30kg入りの数です。

平成28年度 農作業標準賃金一覧表

作業名	内容	賃金
準備	耕起	10a当り 5,000円
	荒代	10a当り 5,000円
	植代	10a当り 6,000円
稲刈	田植	補植は含めない 10a当り 6,000円
	コンバイン	10a当り 14,000円
	バインダー	紐代受託者負担 10a当り 6,500円
	脱穀	1袋(30kg) 400円
乾燥調整		玄米仕上がり (30kg) 800円
一般作業の標準賃金		宮崎県最低賃金を超える額

注) 賃金は、地域や現場の状況等によって変わってきますので、本標準賃金はあくまでも目安とし、賃貸借当事者の話し合いで決めて下さい。

平成28年度 美郷町農委活動計画

期日	内容
4月 27日	4月期農業委員総会
5月～6月	農地利用状況調査 (町内全域)
5月 30日	5月期農業委員総会
6月 29日	6月期農業委員総会
7月～8月	耕作放棄地指導月間
7月 28日	7月期農業委員総会
8月 29日	8月期農業委員総会
9月	農業者年金 加入推進強化月間
9月 28日	9月期農業委員総会
10月 28日	10月期農業委員総会
11月 25日	11月期農業委員総会
12月 26日	12月期農業委員総会
1月 30日	1月期農業委員総会
2月 28日	2月期農業委員総会
3月 28日	3月期農業委員総会

注) 農業者から、農業委員会への議案(申請書)の締切は、毎月15日になります。

農地等に関するご相談がありましたら、農業委員会にお気軽においでください。

TEL (0982) 66-3609

納税は納期内に!

6月の納税

町県民税 第1期

納付期限:6月30日

口座振替:6月27日

科 目	5月	6月	7月
町 県 民 税		1期	
固 定 資 産 税			2期
国民健康保険税			1期

☆美郷町役場 税務課 ☎0982-66-3602

☆各支所 税務課 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3月に 愛知県知立市在住の方から	5千円
平成28年4月に 奈良県奈良市在住の方から	5千円
〃 宮崎県都城市在住の方から	3万円
〃 福岡県北九州市在住の方から	金一封

昨年に引き続き、給付金の支給実施について、お知らせします

「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい低年金受給者を支援し、高齢者世帯の年金も含めた所得全体の底上げを図る目的で平成29年度から実施される年金生活者支援給付金の前倒しの位置づけとして、所得の少ない高齢者等を対象に給付されるものです。平成27年1月1日現在で美郷町に住居登録していた方が対象者で、次表の「支給対象となる要件」に該当する方に、給付金が支給されます。5月中に対象者に郵送されるお知らせをご覧ください、もれなく申請されますようお知らせします。

給付金の名称	支給対象となる要件	支給額
年金生活者等支援 臨時福祉給付金	平成27年度簡素な給付措置(臨時福祉給付金)の対象者のうち、平成28年度中に65歳以上となる者	1人につき3万円

●給付金を受け取るには?

この給付金を受けるには、美郷町役場町民生活課に申請書の提出が必要で、ご指定の銀行口座に振り込みになります。

申請書は、5月中に該当世帯へ郵送する予定です。

申請時に、申請書にお名前のある全員の方の、本人確認書類(運転免許証、パスポート、あるいは保険証等)と、給付金を振り込む金融機関口座の通帳やキャッシュカード等を申請書と一緒にお願いします。

●注意:

役場や厚生労働省などがATM(郵便局や農協などの現金自動支払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。

また、この給付金を支給するために、手数料の振込を求めることなど、絶対にありません。おかしいと感じたら、すぐに、駐在所や役場に連絡をしてください。

この給付金に関するお問い合わせは、役場 町民生活課 町民担当(66-3604)までお願いします。

確認じゃ!



移住・定住・雇用支援室が 設置されました!!

平成28年4月より、美郷町役場企画情報課内に「移住・定住・雇用支援室」が設置されました。
この支援室は、美郷町へ移住や定住を希望する方に空家の情報や仕事、町の支援などの紹介を行うとともに、県外の移住セミナーなどで美郷町の魅力を発信していきます。
今回は、美郷町に新しくできた空家対策支援制度の「空家利活用推進事業」についてご紹介します。



・空家利活用推進事業

空家の所有者が空家の利活用(移住や定住を希望する方に対し賃貸や売買をする)のため、家の中にある家財の片付けや廃棄処分に係る費用を補助します。

(補助対象経費)

- ①家財道具等の処理業務を自ら行う又は処理業務を運送業者等に委託する経費
- ②ゴミ処理手数料及び収集・運搬経費
- ③特定家庭用機器リサイクル料金(テレビ冷蔵庫など)
- ④廃棄物処分業者等に委託して家財を処分する場合における経費

※この事業を行った場合、空家情報バンクに登録することなどを条件とします。

※申請者が直接事業を行う場合や申請者及びその親族等が行った人件費などは補助の対象外となります。

※町からの補助金交付決定前に実施した場合は、補助の対象外となりますのでご注意ください。

**空き家は活用すれば財産になります。
皆さんで解決していきましょう!!**

空家などに関するお問い合わせ

美郷町役場企画情報課(移住・定住・雇用支援室) TEL:66-3603

西郷駐在所長 安藤亮二さん

本年3月31日付けで県南にあります日南警察署から西郷駐在所に異動してきました「安藤」です。

昭和62年から平成元年にかけて、小八重地区にありました山三ヶ駐在所(平成11年に西郷駐在所に統合)に勤務した経験があります。

家族は妻と3歳の女儿(チワワ)の3人で、駐在所居宅で暮らしております。前任の白尾さん同様、よろしくお願い致します。



平成28年度(平成28年4月～平成29年3月分)の 国民年金保険料について

国民年金保険料は毎年改定が行われており、本年度は月額16,260円となりました。
日本年金機構から送付される納付書がお手元に届いている方は、金融機関・郵便局・コンビニで納期限までに納付をお願いします。



口座振替がお得です

口座振替にすると納付の手間が省けるうえ、納め忘れもなく便利です。また、現金で納付するよりも割引額が多くお得になります。手続きを希望される方は、年金手帳・通帳・金融機関届出印が必要です。

【平成28年度 納入額早見表】

(単位:円)

	1ヶ月分		6ヶ月分		1年分		2年分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付 (納付書現金納付) (翌月末口座振替)	16,260		97,560		195,120		393,000	
毎月納付 (当月末口座振替)	16,210	50	97,260	300	194,520	600	391,800	1,200
6ヶ月前納 (現金納付)			96,770	790	193,540	1,580		
6ヶ月前納 (口座振替)			96,450	1,110	192,900	2,220		
1年前納 (現金納付)					191,660	3,460		
1年前納 (口座振替)					191,030	4,090		
2年前納 (口座振替)							377,310	15,690

※残高不足にならないようご注意ください。 ※平成29年度保険料額 16,490円

口座振替がお得です

万一、保険料が納め忘れの状態ですと障害や死亡といった不慮の事故が発生すると、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。所得が少ないなど経済的な理由等で保険料の納付が困難な時は「免除制度」を活用ください。

免除の審査は、世帯(本人・配偶者・世帯主)の所得状況で総合的に判断します。世帯内に未申告の方や所得が基準額より高い方が居られる場合は免除申請を受けられないこともありますので、免除申請を希望される方は、事前に電話または窓口で相談を頂くようお願いします。

また、保険料が免除されることで満額の保険料を納めた時と比較して将来受取る年金額が少なくなるデメリットがありますが、その期間の保険料は「後納制度」(後払い)を利用して納付が出来ます。

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) ☎66-3604

南郷☎59-1602 北郷☎62-6202

知って得する健康情報!糖尿病シリーズ1

糖尿病患者が激増しています。 患者数は、全国で950万人!!

血液中にブドウ糖が
いっぱい



70歳以上では
男性の4人に1人
女性の6人に1人
が糖尿病です!

年間医療費は、1兆2,076億円・年間死亡数は、1万3,669人
成人の失明原因の第2位・血液透析が必要になる原因の第1位

糖尿病の方の脳卒中の危険は、糖尿病でない人の3倍

糖尿病の方の心筋梗塞・狭心症の危険は、糖尿病でない人の3~4倍

糖尿病とは?

インスリンの作用不足で、血糖値が高くなる病気

血糖値とは、血液中のブドウ糖濃度のこと。血糖を上げるのは主に糖類や炭水化物。



食事



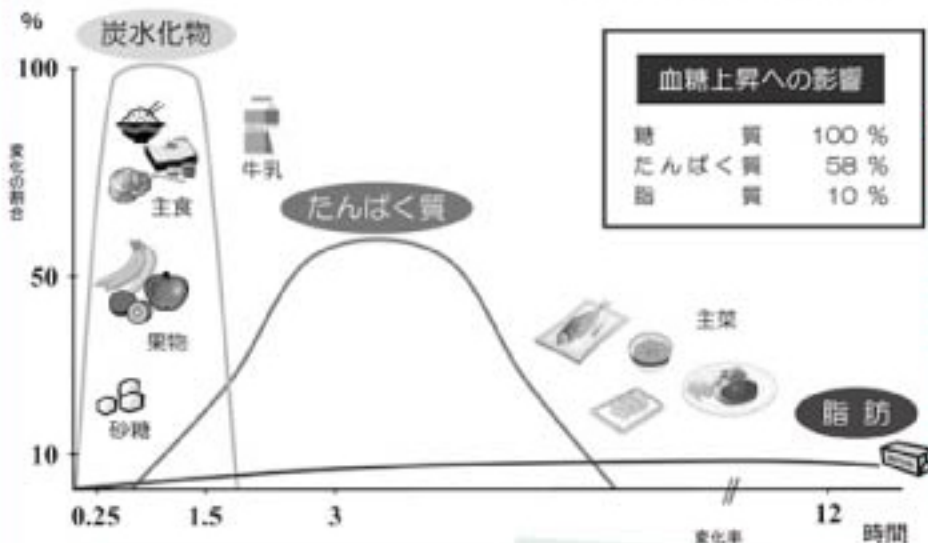
消化管から吸収



血液中のブドウ糖増加

栄養素が血糖に変わる速度

(糖尿病教室「パーフェクトガイド」より一部改変)



ごはんや麺、パンなどの炭水化物は、消化吸収が早いので、食べて30分後に100%血糖に変わります。たんぱく質や脂肪、野菜類は、食べても炭水化物ほど血糖値は上がりません。

来月号でも、引き続き、「糖尿病予防の最新情報」を発信していきます!

我が町自慢の 元気高齢者



桑原ハルエさん(93歳)

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ご紹介します。
今日は、南郷中渡川地区にお住まいの桑原ハルエさんです!

ハルエさんは、大正12年4月生まれの93歳です。天気の良い日は畑仕事をするのが日課で、大豆などの作物を育てています。雨などで外に出られない時は、主に新聞やテレビを見ているそうで、新聞は一番小さな文字も裸眼で見え、細かいところまでチェックしています。テレビは息子さんの影響で野球中継も見るそうです。

70歳の頃に四国、北海道などに旅行したことがあり、特に家族で行った日南・大島への旅行が楽しかったと話してくださいました。また旅行に行きたいとも話され、外に出かけたり、体を動かすことが好きであり、楽しみのようです。最近はサロンに出かけ、お話をし交流することも楽しみの1つだそうです。

ハルエさんに、元気の秘訣はなんですか?と聞くと、「特に無いわね〜。」とのことですが、好き嫌い無く1日3食欠かさず食べること、畑仕事などで楽しく体を動かすことが秘訣ではないかと、お話を聞いて感じました。

木城町にお住まいの96歳のお姉さんも元気なようです。これからも笑顔で楽しく毎日をお過ごしください。



3歳年上のお姉さん(左)と一緒に!

いま、がん検診が必要です

日本人の2人に1人が、一生のうちに「がん」と診断され、3人に1人が「がん」で亡くなっています。男性は肺・胃・大腸の順に、女性は大腸・肺・胃の順に高くなっています。

肺がん・大腸がんによる死亡率は年々増加しており、肺がん患者は、女性とタバコを吸わない方が増加しています。

美郷町でのがん検診の受診率は国の目標とする50%を下回る、30%台の状況です。

まだ7割近くの方ががん検診を受けていません。

がんを防ぐには、なによりもがん検診が欠かせません。大切な命を守るために、必ずがん検診を継続して受けてください。

町の検診は、個人負担を安く設定していますので、お財布にも優しくなっています。節目年齢の方には、無料で検診を受診できる受診券を送付していますので、ご活用下さい。

5月~6月のがん検診

胃がん検診 5月30日(月)~6月3日(金)(南郷地区)

子宮がん検診 6月2日(木)西郷地区/6月9日(木)北郷地区/6月16日(木)南郷地区

乳がん検診 6月11日(土)12日(日)西郷地区/6月18日(土)19日(日)北郷地区

6月25日(土)26日(日) 南郷地区 (予約が必要です)

肺がん検診 6月12日(日)西郷地区/6月19日(日)北郷地区

6月26日(日)南郷地区 (予約が必要です)

※詳細は「6月保健事業予定表」をご参照下さい。

大切な人、自分のためにも
必ず受けてください。



6月保健事業予定

	日	曜	内 容
南郷	1	水	胃がん検診 (受付8:00~9:00 水清谷集会所センター)
	2	木	胃がん検診 (受付8:00~9:00 南郷保健センター) 時間予約制 検診車2台
	3	金	胃がん検診 (受付8:00~9:00 南郷保健センター) 時間予約制
	6	月	ヒブ/肺炎球菌/水痘予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)
	13	月	四種混合予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)
	15	水	赤ちゃん相談(受付10:00~ 南郷保健センター)
	16	木	子宮がん検診(9:00~9:30 水清谷集会所センター/10:30~11:00 南郷保健センター/13:30~14:00 渡川中公民館/15:00~15:30 鬼神野森の駅)
	20	月	MR/BCG予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)
	25	土	乳がん検診(時間予約制 南郷保健センター)
	26	日	肺がん・乳がん検診(時間予約制 南郷保健センター)
西郷	27	月	日本脳炎 予防接種 (受付15:30~ 南郷保健センター)
	1	水	二種混合予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)
	2	木	子宮がん検診(9:30~10:00小原集会所センター/13:00~14:00西郷健康管理センター)
	8	水	ヒブ/肺炎球菌/水痘予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)
	11	土	乳がん検診(時間予約制 国保西郷病院)
	12	日	肺がん・乳がん検診(時間予約制 国保西郷病院)
	22	水	MR/四種混合予防接種(15:00~ 西郷健康管理センター)
	27	月	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8:00~9:00 和田コミュニティセンター/12:00~13:00 若宮コミュニティセンター)
	28	火	(受付8:00~9:00 小原集会所センター/12:00~13:00 下区集会所センター)
	29	水	(受付8:00~9:00 上野原文化伝承館/12:00~13:00 小川集会所センター)
北郷	30	木	(受付8:00~9:00 山瀬小学校)
	2	木	うりぼうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)
	9	木	うりぼうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)
	16	木	子宮がん検診(9:30~10:00入下公民館/13:00~13:30北郷保健センター)
	17	金	うりぼうの広場(10:00~16:00 北郷保健センター)
	18	土	幼児健診(13:00~ 北郷保健センター)
	18	土	乳がん検診(時間予約制 北郷保健センター)
	19	日	肺がん・乳がん検診(時間予約制 北郷保健センター)

健康も 楽しい食事も いい歯から

みなさんは8020(ハチマルニイマル)運動はご存知ですか?

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

「8020」を達成できていない方も...

しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯(入れ歯)などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。義歯を含めた歯で食べ物をしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。

「8020」を達成するために...

きちんと歯を磨きましょう。「磨いている」とことと「磨けている」とことは違います。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など汚れの残りやすい場所がありますので、歯間ブラシやデンタルフロス等の歯間清掃具を使ってきちんと汚れを落とすことが大事です。正しい歯の磨き方と歯間清掃具の使い方をかかりつけの歯科医院で教わって下さい。自分の健康、自分の歯は、自分で守るよう心がけましょう。

~平成28年度~ 特定健診のお知らせ

☆未来のあなた自身のために! ☆あなたの大切な人のために!

特定健康診査は元気な人も、治療中の人も、昨年や一昨年健診を受けた人も、40~74歳までの美郷町国民健康保険の人が全員受けていただく健診です。美郷町では後期高齢者健診も一緒に実施します。

対象者

- ・特定健診...40歳から74歳の国保加入者の方
国保の方は、今回「健康診査受診票」と日程表を配布しています。
※現在、病院で治療を受けている方も特定健診の対象です。
- ・後期高齢者健診...75歳以上のすべての方。治療を受けている方も対象です。
- ・健康診査...20歳~40歳未満の国保の方、生活保護受給中の方が対象です。
※社会保険の方...社会保険の方は職場で行われる健診を受診してください。また、家族の方には社会保険から案内がありますので、そちらを受診してください。
- ・日程 (詳細は後日配布します問診票の封筒をご参照ください)

西郷地区	北郷地区	南郷地区
6月27日(月)から	7月12日(火)から	8月30日(火)から

○美郷町は生活習慣病のまち!?

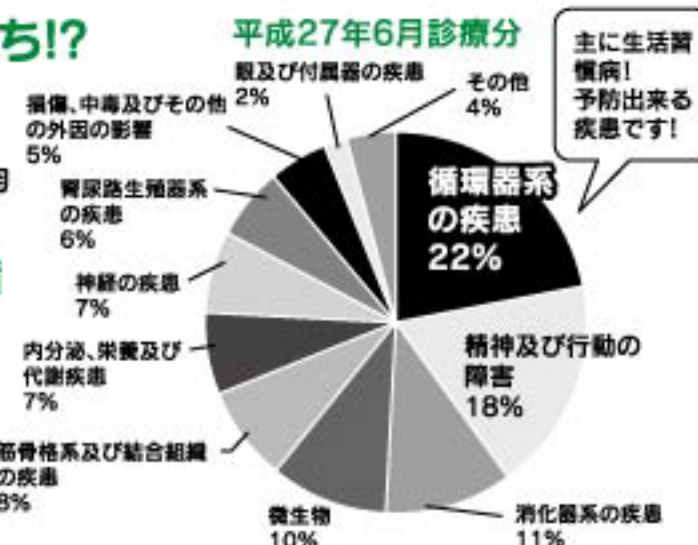
本町の特徴は...

- ①心臓病や脳卒中などが増えている
- ②高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症が県平均を上回っている

美郷町は、まさしく生活習慣病の町になりつつあります。

☆生活習慣病は脳卒中や心筋梗塞、腎臓病(人工透析)といった重篤な病気を引き起こします。
そうすると多くの医療費がかかり、不足分は保険税を増やすか、国保の基金を取り崩して補てんするしかありません。

☆特定健診の受診率は65%を上回りましたが、1人当たり医療費は県下1位と増加しています。特定健診で自身の体の状況を知り、生活習慣を改善すれば医療費の削減が可能です。まずは健診を受けることから始めましょう。



6月19日から25日までの1週間は、ハンセン病を正しく理解する週間です

誤った隔離政策などにより、ハンセン病は怖い病気であるといった誤った考えが植えつけられ、そのことが様々な偏見や差別、人権侵害を引き起こしました。

ハンセン病は、らい菌という細菌による感染力の弱い慢性の感染症で、遺伝病ではありません。早期発見と早期治療により、短期間で治る病気です。衛生状態や栄養状態が改善した現在の日本においては、ハンセン病に感染する可能性はほとんどありません。

療養所に入所されている方々は、ハンセン病は既に治っていますが、高齢化や後遺症等によって、療養所で生活を余儀なくされています。

ハンセン病問題を正しく理解し、療養所の入所者や社会復帰された方々が社会に温かく迎えられ、安心して生活することができるよう、差別や偏見のない社会づくりに努めましょう。

第19回ヤマメ釣り大会

美郷町商工会青年部(北郷)主催の「第19回ヤマメ釣り大会」が、4月24日(日)に開催され親子連れなど約120名の参加者で賑わいました。美郷の大自然をPRしようと、北郷の五十鈴川を会場に毎年4月に開催されているこの大会。今年は直前に起こった「熊本地震」の影響もあり遠方からの参加者は少なかったものの、早朝からたくさんの参加者が列を作り、受付を済ませると思いの場所での釣りを楽しんでいます。

生憎の雨にも関わらず釣果は上々!! 皆さん釣り場から戻ってくると、釣り上げたヤマメを自慢げに検量に持ってきていました。

その他、子供たちによるヤマメのつかみ取りでは親も子と一緒に盛り上がり、ヤマメの塩焼きの振舞いやお楽しみ抽選会も行われ会場には笑顔が溢れました。



入賞した皆さん

大会結果

大人の部 優勝 河野六男さん(小林市)27cm
3位 岩崎幸徳さん(臼杵市)25.2cm
子供の部 優勝 斉藤主真くん(延岡市)25.9cm
3位 岡田栄紗ちゃん(北郷)25.1cm

準優勝 黒木輝彦さん(高鍋町)25.3cm

準優勝 兼平孝義くん(熊本市)25.7cm



みんなヤマメに夢中



大人も子供も楽しんでいます!

「熊本地震」被災者の皆様に心よりお見舞い申し上げます

毎年、熊本・大分からの参加者も多いこの大会ですが、その中にも被災された方がいらっしゃるとう伺いました。受付にて集めさせていただきました「熊本地震救援募金」につきましては、被災者の方々が一日も早く元気になられますよう関係機関に寄付させていただきます。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,571	2,575	4
	女	2,809	2,807	△2
	計	5,380	5,382	2
世帯数		2,296	2,307	11

平成28年5月1日現在(現住人口による)

誕生おめでとうございます 4月受付分の出生届

セナ
4月12日生 河内 聖椰さん【北郷宇納間】父:秀典さん 母:慧実さん

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。

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