

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 7 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/>

花言葉は「家族の絆」
梅雨の季節に
あじさいは元気に咲いています！



今月の要チェックコーナー

国民健康保険証一斉更新のお知らせ ……13ページ
高校生スクールバス及び路線バス利用
遠距離通学補助金について ……16ページ
受けよう!! 特定健診 ……22ページ

2016
7
No.127

給食大好き!! 毎月16日は 「地産地消献立・美郷の日!」

美郷町では、平成28年度より町内の幼小中学校の学校給食に、地元で生産された食材をふんだんに取り入れた共通献立を提供しております。

これまでの献立を町民の皆様にもご紹介させていただきます!

4月の献立

北郷で肥育されている豚肉を使ったその名も「美郷ンカツ」
町内産の大豆で作る豆腐を使用した「かぼちゃのみそ汁」



5月の献立

みなさんご存じ「宮崎ご当地グルメコンテスト」で見事優勝を飾った岡田商店の「なば手羽ぎょうざ」
北郷でハウス栽培されているズッキーニを使った「ズッキーニのマリネ」



6月の献立

美郷で収穫した竹の子と、じどっこを使用した「美郷のやまのたけのこごはん」
等々、いずれの献立も子ども達に大人気で、給食をおいしく頂きながら地元食材への理解を深めています。
「地産地消献立・美郷の日」を通じて、子ども達に美郷町内にはおいしい食材がたくさんあることを知ってもらい、美郷町のことをもっともっと好きになってほしいものです。
これからの給食にもどうぞ期待ください!



県北救急医療ダイヤル

0120-865-554

通話無料
24時間対応

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。

美郷町の人口

	前月	今月	増減
人口	男	2,575	2,568 △7
	女	2,807	2,802 △5
	計	5,382	5,370 △12
世帯数	2,307	2,301	△6

平成28年6月1日現在(現住人口による)

誕生おめでとうございます

5月受付分の出生届

4月24日生	門 中 心 優さん【西郷田代】 父:裕樹さん 母:やよいさん
4月28日生	田 中 茅 早さん【西郷田代】 父:翔太郎さん 母:恵理さん
5月7日生	松 田 美 音さん【南郷鬼神野】 父:俊介さん 母:恵さん
5月11日生	塩 月 陽 子さん【西郷田代】 父:充さん 母:由貴子さん

みやざき県民総合スポーツ祭

優勝&入賞続出！美郷町選手団大活躍！

宮崎県民体育大会(旧称)としては節目の第70回目となる「第10回みやざき県民総合スポーツ祭」が現在行われており、東臼杵郡代表として、美郷町からも多数の選手・役員(11競技約90名)が出場し、大活躍をされております。

6月4日には、総合開会式が行われました。記念大会を祝い、県内の「ゆるきやら」が大集合！アトラクションでは全員で「ひなたダンス」を披露しました。美郷町の「みさとちゃん」も登場し大きな拍手を受けていました。

【競技結果】

雨中での大会となった陸上競技の部では、男子C砲丸投げにおいて、増田優二さん(北郷)が圧倒的な強さを見せ、2位以下に大差をつけての4年連続5回目の優勝！

同D10kmの部では、蒲生功一さん(西郷)が後半の見事な加速により、2位に1分近い大差をつけての優勝！

同B10kmの部では、初出場の右田琢磨さん(北郷)が前を行く選手に懸命に食らいつき、見事に第3位入賞を果たしました。

同B1500mでは、山田一誠さん(西郷)が巧みなレース運びで第2位となり2年連続の入賞。

同D100mと、200mに出場した下田恭崇さん(南郷)はそれぞれ第4位となり、入賞はなりませんでしたでしたが全力を出し切る走りでした。

また、アーチェリー競技においては、リカー

ブ部門男子30mW一般の部に出場された、奈須裕之さん(西郷)が見事に優勝されました！バレーボール女子1部に出場したMISA TOチームは、準決勝で大会開催地である日南市と対戦。接戦の末に惜しくも決勝進出は逃しましたが、大健闘の2年連続第3位入賞となりました。

本町からは、他にも男子テニス、男女ソフトテニス、男子卓球、弓道、四半的弓道などにそれぞれ出場され、県内各会場で日頃の練習の成果を発揮され、大いに活躍されました。

大会に出場された皆様、応援して頂いた皆様、本当にお疲れ様でした。今後ますますのご活躍を期待いたします。

本大会には、この後、7月14日にグラウンドゴルフ競技が予定されております。本町からは4チームが出場予定であります。結果は追ってご報告いたします。



女子バレーMISATOは第3位入賞！



弓道 奈須博さん



アーチェリーで優勝された奈須裕之さん



男子テニス 真田博幸さん



男子テニス 甲斐勇さん



男子テニス決勝リーグ 東臼杵郡vs日南市戦



健闘の光った 甲斐勇さん(四半的弓道)



四半的弓道の大会風景



陸上 右田琢磨さん



陸上 下田恭崇さん



陸上 山田一誠さん



陸上 蒲生さん(左)と右田さん(右)



陸上 山田さん(左)と増田優二さん(右)



陸上 蒲生功一さん(右)



かわいいダンスを披露した「みさとちゃん」

開会式での東臼杵郡選手団

みさと

師走祭りイメージソングCD 「百済火祭野辺送り」を寄贈いただきました

去る5月24日(火)町長室において、日向市の内山壽男様より南郷地区の師走祭りを後世に残したいと自作いただいたイメージソングCD「百済火祭野辺送り」を町に寄贈いただきました。

歌詞には、師走祭り縁の地名やことばが随所に盛りこまれており、穏やかなテンポの曲となっております。今後、師走祭りや関連するイベント等で大いに活用させていただきます。ありがとうございました。



内山壽男様より贈呈の様子



CD「百済火祭野辺送り」

平成28年5月期子牛郡共進会

甲斐 港さん(北郷) 雌子牛の部優等賞参席
下田 市子さん(北郷) 去勢子牛の部優等賞五席

5月10日(火)に延岡家畜市場で開催された平成28年5月期子牛郡共進会において、雌子牛の部で甲斐港さん生産のきたざくら11号(美穂国×忠富士×安平)が優等賞参席を受賞し、更に去勢子牛の部で下田市子さん生産の元気号(美穂国×糸茂勝×福桜)が優等賞五席を受賞しました。

生産者の皆様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。



下田 市子さん(北郷)



甲斐 港さん(北郷)

おめでとう! 中田聡太くん(田代小学校5年) 宮崎ワールドアスリート1期生に認定!!

宮崎県では、将来日本代表として世界で活躍する人材を育成することを目的に、県内の児童生徒のスポーツに関する能力の開発と育成を目指し「宮崎ワールドアスリート発掘・育成事業」を実施しています。

その1期生に見事、田代小学校5年の中田聡太くんが認定されました。30m走や反復横とび、立ち幅跳び等の1次オーディション、垂直跳びやシャトルラン、そしてメディカルチェック等、さらに厳しい2次オーディションを合格しての認定で、県北では聡太くんを含めて3名しか認定されていません。(県内の5年生25名中)

これから、3つに分けられた育成プログラムを学び、さらに専門的な指導を受けることとなっています。

町にとっても大きな希望です。みんなで聡太くんを応援しましょう。がんばれ!聡太くん!



茶餅まきにはみさとちゃんも参加しました♪



香りの良い新茶に、来場者もタイヘン満足!

5月21日(土)に八菜館ひゅうがで、毎年恒例の美郷町新茶まつりが開催されました。
当日は天気にも恵まれ、生産者による新茶の試飲・販売のほか、新茶や紅茶が入った「茶餅まき」や豪華景品の当たるお楽しみ抽選会などが行な

われました。
また、美郷町のマスコットキャラクター「みさとちゃん」も来場し、小さなお子様をはじめ多くの方に喜んでいただくなど会場を盛り上げていました。

**美郷町新茶まつりが
開催されました!**

御田祭 7月2日(土)、3日(日) 開催!

美郷町三大祭りの1つ、県指定無形民俗文化財である「御田祭」が以下のスケジュールで開催されます。平安時代から続く、古式ゆかしい伝統ある「御田祭」、皆様のご来場をお待ちしております。

7月2日(土)

- 第23回 日向田植唄全国大会 (9:00~17:00 農村環境改善センター)
- ふるさとうまいもん広場 (14:00~21:00 御田祭の里ふれあい広場駐車場)
- 芸能フェスタ1部 (14:00~16:00 御田祭の里ふれあい広場駐車場)
- 歌謡祭1部 (16:00~17:00 すば一く西郷)
- ※ ゲスト ツートン青木
- 芸能フェスタ2部 (18:00~18:50 すば一く西郷)
- 歌謡祭2部 (19:00~20:10 すば一く西郷)
- ※ 特別ゲスト 三船和子、ゲスト 黒木姉妹
- 御田祭の里花火大会 (20:15~21:00 葉桜ふれあい公園)

7月3日(日)

- 御田祭 (8:00~12:00 御田祭の里ふれあい広場周辺)
- ふるさとうまいもん広場 (9:00~14:00 御田祭の里ふれあい広場駐車場)
- 四半的大会 (9:00~14:00 すば一く西郷)

※御田祭開催に合わせて、宮崎交通バスの臨時便が以下のとおり運行されますのでお知らせいたします。

7月2日(土)

・行き(日向市内⇒会場)

停留所	イオン タウン日向	江良 4丁目	永江町	日向市 駅東口	北町	都町	日向高校 入口	山陰	道の駅 東郷	美郷町 役場前	備考
通過時刻	16:21	16:25	16:27	16:30	16:34	16:35	16:39	16:56	17:00	17:19	通常便
	17:11	17:15	17:17	17:20	17:24	17:25	17:29	17:46	17:50	18:09	臨時便

・帰り(会場⇒日向市内)

※ この時刻表に掲載していないバス停でもすべて乗降出来ます。

停留所	美郷町 役場前	道の駅 東郷	山陰	日向高校 入口	都町	北町	日向市 駅東口	永江町	江良 4丁目	イオン タウン日向	備考
通過時刻	18:42	19:00	19:05	19:22	19:26	19:27	19:31	19:34	19:36	19:39	通常便
	21:30	21:48	21:53	22:10	22:14	22:15	22:19	22:22	22:24	22:27	臨時便

7月3日(日)

・行き(日向市内⇒会場)

※ この時刻表に掲載していないバス停でもすべて乗降出来ます。

停留所	イオン タウン日向	江良 4丁目	永江町	日向市 駅東口	北町	都町	日向高校 入口	山陰	道の駅 東郷	美郷町 役場前	備考
通過時刻	7:30	7:34	7:36	7:39	7:43	7:44	7:48	8:05	8:09	8:28	臨時便
	9:21	9:25	9:27	9:30	9:34	9:35	9:39	9:56	10:00	10:19	通常便

・帰り(会場⇒日向市内)

※ この時刻表に掲載していないバス停でもすべて乗降出来ます。

停留所	美郷町 役場前	道の駅 東郷	山陰	日向高校 入口	都町	北町	日向市 駅東口	永江町	江良 4丁目	イオン タウン日向	備考
通過時刻	13:00	13:18	13:23	13:40	13:44	13:45	13:49	13:52	13:54	13:57	臨時便
	14:27	14:45	14:50	15:07	15:11	15:12	15:16	15:19	15:21	15:24	通常便

行政相談員の川邊さん 宮崎行政評価事務所長感謝状受賞

本町担当の行政相談委員の川邊信行さんが、行政相談活動に尽力された功績が認められ、平成28年5月、宮崎行政評価事務所長感謝状を受賞されました。

川邊さんは、平成25年4月から本町担当の行政相談委員に委嘱され、無報酬のボランティアとして住民の方からの行政上の苦情や要望を受け付けており、その功績が認められ、今回の表彰となりました。



「いだごころ踊り」
〔町指定無形民俗文化財〕
本宝暦年間(1751~1764)、延岡藩の飯田五郎「いだごころ」という警護番の武士が、南郷地域に派遣されていた。彼がいつでも新鮮な魚(いだ学名「ウグイ」)が食べられるよう地域改革を行ったと成功の後の住民の喜ぶ様子を五郎「いだごころ」は語り継いでいます。
重なる町無の貴
財です。文無の貴

美郷町文化財保護調査委員会



美郷の温故知新

決世代に繋げたい小さな歴史の旅 14

これな〜んだ!?

用途: 雨の日に使用します。

葉(わら)や茅(かや)などの植物の茎や皮、葉などを編んで作ります。写真はシュロの木の皮で作ったものです。

歴史: シュロは材料集めが大変で、作れる人も少なかったようです。

昭和30年代までは、農作業や山仕事など、様々な場面で使われていました。



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

②住居手当

区 分	手当月額(国と同じ)
借家・借間	最高27,000円

③通勤手当

区 分	手当月額(国と同じ)
交通機関利用者	運賃相当額(最高55,000円)
交通用具利用者	2,000円～31,600円

(注) 片道2km以上の者が支給対象です。

④時間外勤務手当

区 分	支給割合(国と同じ)		
	右記以外	午後10時～午前5時	算出方法
勤務日	125/100	150/100	給料月額×12×支給割合 1週間あたりの勤務時間×52
週休日	135/100	160/100	

⑤特殊勤務手当

手当の名称	主な支給対象職員	主な支給対象業務	左記職員に対する支給単価
感染症防疫作業手当	感染症患者等に接する業務や、感染症菌の付着した物件等の処理作業に従事した職員	感染症患者等に接する業務、感染症菌の付着した物件等の処理作業業務	日額230円
家畜診療手当	獣医師	家畜診療業務	月額200,000円
救急業務手当	救急業務に従事した職員	救急業務	1回につき昼間1,500円、夜間3,000円
医師手当	医師	診療業務	給料月額×1.7以内
放射線取扱手当	診療放射線技師	放射線取扱業務	給料月額×0.08(上限33,000円)
臨床検査手当	臨床検査士	臨床検査業務	月額8,000円
医療業務手当	病院及び診療所で医療業務に従事する職員	医療業務	月額3,000円
看護手当	看護師	深夜看護業務	1回6,800円～2,000円

⑥期末・勤勉手当

区 分	美郷町(国と同じ)	
	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225月分	0.75月分
12月期	1.375月分	0.75月分
計	2.600月分	1.5月分
その他の加算措置	職制上の段階、職務の級等による加算措置	

⑦退職手当

区 分	美郷町(国と同じ)	
	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	20.445月分	25.55625月分
勤続25年	29.145月分	34.5825月分
勤続30年	41.325月分	49.59月分
最高限度額	49.59月分	49.59月分

(7) 特別職の職員等の給与・報酬の状況

区 分	給料・報酬	期末手当		
		6月期	12月期	計
町 長	687,000	1.475月分	1.625月分	3.1月分
副町長	590,000			
教育長	553,000			
議 長	289,000	1.475月分	1.625月分	3.1月分
副議長	217,000			
議 員	202,000			



町職員の給与などを公表します

町職員の給与は、国家公務員の給与などを参考にしながら、町議会の審議を経て条例等で定められています。平成27年4月1日現在の町職員の給与などの状況についてお知らせします。

(1) 人件費の状況(普通会計決算)

区 分	住民基本台帳人口	歳出額	人件費	人件費率
	H27.1.1	(A)	(B)	(B/A) %
26年度	6,123人	8,906,121千円	1,338,144千円	15.02 %

(注) 人件費には、特別職給与・議員及び各種委員報酬・共済負担金・退職手当負担金等を含みます。

(2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区 分	職員数 (A)	給 与 費 (千円)				一人当たり給与費 (B/A)(千円)
		給 料	職 員 手 当	期末・勤勉手当	計 (B)	
26年度	140人	531,782	58,540	200,676	790,998	5,650

(注) 1 特別職を除きます。
2 職員手当には、退職手当を含みません。
3 給与費は、平成26年度決算に計上された額です。

(3) 職員の平均給料月額、平均年齢の状況及びラスパイルズ指数

区 分	一 般 行 政 職	
	平均給与月額	平均年齢
美 郷 町	328,632円	43.8歳

美郷町のラスパイルズ指数・・・97.3

(注1)ラスパイルズ指数とは、地方公共団体の一般行政職の職員の平均給料月額を学歴別・経験年数別構成が国と同一であると仮定して算出し、その数値を国の平均給料月額を100として算出した指数です。但し、本町の行政職給料表は6級までなので、同表7級以上が適用される国家公務員は比較の対象となっていない(国の給与表は10級まで)。

(4) 職員の初任給の状況

区 分	美 郷 町(国と同じ)
一般行政職	大学卒 174,200円
	高校卒 142,100円

(5) 一般行政職の級別職員数の状況

区 分	標準的な職務内容	人 数 (人)	構 成 比 (%)	1年前の 構成比(%)
1 級	主事・技師	12	10	8.9
2 級	主任主事・主任技師	10	8.3	8.1
3 級	主査	15	12.5	12.2
4 級	課長補佐・主幹	68	56.7	58.6
5 級	課長・事務局長・参事	6	5	6.5
6 級	課長・事務局長・参事	9	7.5	5.7
計		120	100.0	100.0

(6) 職員手当の状況

①扶養手当

区 分	美郷町	
	手当月額	備 考
配 偶 者	13,000円	
配偶者以外の扶養親族	各6,500円	配偶者がいない者で扶養親族がある場合、うち1人については11,000円
16～22歳の子の加算	各5,000円	

社会を明るくする運動 7月は強調月間です

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築いていこうという全国的な運動です。今年が第65回で、毎年7月が強調月間です。期間中は、立ち直りのための家庭関係、修学、就職などの問題解決に向けた助言と手助けをしている日向更生保護サポートセンター（日向地区保護司会）を中心に、啓発などの活動を行います。町民のみならずのご理解、ご協力をお願いいたします。

国民健康保険被保険者証一斉更新のお知らせ

現在お持ちの被保険者証の有効期限は平成28年7月31日です

新しい保険証は、7月下旬に郵送いたします (保険証の色はエンジ色から、水色に変わります)

美郷町国民健康保険被保険者証(国保保険証)は、7月31日が有効期限となっており、8月1日からは新しい保険証でないと医療機関を受診できません。新しい保険証は役場から原則として世帯主の方へ、世帯の国保加入者分をまとめて郵送いたします。(国保税滞納世帯の方を除く)万が一、お手元に保険証が届かない場合や不明な点がございましたら、町民生活課までご連絡下さい。

【新しい保険証が届いたら?】

記載内容を確認し、大切に保管してください。また、同封の案内文書もよくお読みください。

【古い保険証はどうするの?】

有効期限の過ぎた保険証は、ハサミなどで裁断の上廃棄していただくか、役場町民生活課へご返却ください。なお、期限を残して国保の資格を喪失した場合は返却して下さい。

【保険証の裏面で臓器提供の意思表示ができます】

臓器提供は、病気や事故によって臓器が機能しなくなった方に、他の方の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。ご家族とよく話し合いの上、保険証裏面の臓器提供意思表示欄に記入してください。

【資格に異動があった場合は?】

社会保険等に加入しているのに国保保険証が届いた方は、国保資格喪失届が必要です。新しい健康保険証または健康保険加入の証明書をご持参のうえ、届出をして下さい。その他異動があった場合は必ず14日以内に届出をお願いします。

【お問い合わせ先】役場町民生活課 TEL66-3604

納税は納期内に!

7月の納税

固定資産税 第2期
国民健康保険税 第1期
納付期限:8月1日
口座振替:7月25日

科 目	6月	7月	8月
町 県 民 税	1期		2期
固 定 資 産 税		2期	
国民健康保険税		1期	2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

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。口座振替にしますと、指定口座に入金していれば、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かなければなりません。依頼書は役場税務課にあります。(口座振替依頼は随時受付しています。)

☆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す。(※ 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5月に 愛知県一宮市在住の山中様から 5千円
〃 神奈川県川崎市在住の樋山様から5千円
〃 北海道中央区在住の方から 1万円
〃 東京都小金井市在住の方から 5千円
〃 東京都江東区在住の方から 1万円
その他、8件の寄附をうけつけました。

九州電力からの
お知らせ

■ 台風時の停電情報をチェック!

台風による停電時には、電話がつながりにくくなることがあります。台風等非常災害時の停電情報は下記のホームページでもご確認ください。

携帯電話用ホームページ
<http://kyuden.jp>

パソコン用ホームページ
<http://www.kyuden.co.jp>

■ 携帯メールサービス

台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信いたします。詳しくは、左記ホームページをご覧ください。

九州電力
ずっと先まで、明るくしたい。

書店主フィクシーのものがたり

(一般) ガブリエル・セヴィン著

妻を亡くした書店主の元に、突然幼女が現れた。一人で彼女を育てることを決心した彼を手助けしようと、島の人達がやってくる。人は孤島ではない。本が人と人をつなげる優しい物語。

このあと どうしちやおう

【絵本】 ヨシタケ シンスケ著

しんだらどうなる? どうしたい? 死んだあとのこと、生きてる間に考えてみよう。発想えほん、第3弾。

新着図書のご紹介

今月は南郷図書館から
オススメの2冊をご紹介します。

電話	休館日	開館時間	種類	書名	著者名等
南郷図書館 59-1605	月 祝日	9:30 ~ 18:00 ※土・日 17:00	一般	家康、江戸を建てる	門井慶喜
			一般	植物の形には意味がある	園池公毅
			一般	ラクする作り置き	スガ
			Y A	たったひとつの冴えたやりかた	ジェームズ・ティプリー・ジュニア
			児童	むしこぶみつけた(ふしぎいっぱい写真絵本)	新開 孝
絵本			おふろやさんのまねきねこ	とよたかずひこ	
一般			ラストフロンティア	楢岡平	
一般			地に巣くう	あさのあつこ	
一般			ナチュラル洗剤でちょこっとピカピカ掃除	世界文化社	
Y A			はじめての哲学	石井郁男	
児童			世界からボクが消えたなら	涌井学・川村元気	
絵本			ボタンちゃん	小川洋子	
絵本			あかちゃんがわらうから	おーなり由子	
一般			希望荘	宮部みゆき	
一般			帰郷	浅田次郎	
一般			すてきなあなたに よりぬき集 エッセイ	暮らしの手帖社	
Y A			シンドラーに救われた少年	※ レオン・レイソン	
児童			二日月	※ いとうみく	
絵本			木のすきなケイトさん	※ H.ジロウ・ワグネル	
西郷図書館 66-2636					
北郷図書館 62-6205					

※ 青少年読書感想文課題図書

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。

美郷町消防操法大会開催

美郷町消防操法大会が開催されます。日頃の訓練の成果を発揮し、熱い戦いが繰り広げられますので、会場での声援をよろしくお願いします。駐車場につきましては、総合グラウンド横駐車場、旧役場付近駐車場・年の神社駐車場をご利用下さい。(会場周辺には駐車できません。)

日時:平成28年7月16日(土)

8:00開会

8:25操法開始

12:30閉会

場所:西郷農村環境改善センター駐車場(消防広場)



国民年金基金とは?

国民年金基金に加入されますと、税金が優遇され、国民年金に上乗せして年金を受けとることができる公的な年金です。

加入できる方は?

- ◆20歳~60歳未満の第1号被保険者の方(保険料免除者等を除く)
- ◆60歳~65歳未満で国民年金に任意加入の方

その特徴は?

1. 節税ができます。
 - 掛金は全額社会保険料控除の対象となり、所得税、住民税が軽減されます。
 - 受けとる年金は「公的年金控除」の対象となります。遺族一時金は非課税です。
2. 年金は終身受取り
 - 終身年金が基本。万一の時は、ご遺族に一時金が支払われます。
3. 掛金は定額
 - 加入時の年齢により、掛け金が決まり変わることはありません。

問い合わせ先: 宮崎県国民年金基金 フリーダイヤル 0120-65-4192

献血に行きましょう!

7月は、愛の血液助け合い運動月間です。病気やけがなどで輸血を必要としている方々の尊い生命を救うため、日本赤十字社では、16歳から69歳までの健康な方に献血のご協力をお願いします。

美郷町では、7月13日(水曜日)、下表のとおり実施します。

血液が不足しています。みなさまからの積極的なご協力をお願いいたします。

午 前	南郷保健センター前
午 後	西郷ニューホープセンター・グラウンド横駐車場



ご協力をお願いします。

「アシスト企業・個人」(職業体験)募集!!

教育委員会では、子ども達の職業観や未来観を育成することを目的に、キャリア教育推進事業(職業体験「みさとでお仕事! Work・ワク」)を実施します。

そこで、地域で働くことの楽しさや喜びを指導いただき、企業や個人を募集します。予定日時は平成28年7月23日(土)で午前と午後に子どもに職業体験を行っていただきます。

美郷の子どもたちに夢や希望を与え、地域の良さを体感させましょう。ご協力いただける方やご不明な点は、下記までご連絡ください。

美郷町教育委員会 教育課 生涯学習担当 TEL66-3608



美郷町歌の歌詞募集要項

美郷町歌を新たに制定するため、「歌詞」を募集します。

1 町歌制定の目的

平成18年1月1日、南郷村、西郷村、北郷村が合併し美郷町が誕生しました。各村の慣行の取扱いにおける合併協定項目では、「町章・町民憲章」については学識経験者による検討機関を設けて制定、「町の花・木・鳥」に制定の是非を含めて検討となされており、「町章」は平成18年3月31日、「町民憲章」は平成21年に制定、「町の花・木・鳥」については町民公募により平成19年8月8日に制定がなされたところです。

しかしながら、町歌については北郷村は村民歌、イメージソング、村民音頭、西郷村には村民歌、村民音頭が存在しましたが、南郷村は無いという状況であり、町歌について特設の合併調整検討がなされておりました。

そこで、平成27年12月で町政施行10周年を迎えたこと、平成29年4月には西郷地区に美郷町役場新庁舎が完成すること、またこれまで以上に町民の一体感や町への愛着心を醸成することを目的として町歌を制定することとします。

2 歌詞募集の概要

(1) 急峻な九州山地の麓。中央部に耳川、北側には五十鈴川、そして南側には小丸川に清冽な水が流れ、緑したたる木々が織りに響き合うふるさと美郷。

そこに暮らす私たちは、先人の思いや心、そして培ってきた悠久の歴史と豊かな文化を守り育て、これからも地域の人と未来を輝かせます。このような美郷の情景や風土、人やものが連想でき、若者男女を問わず、親しみやすく、後世まで歌い継がれること、また町外に向けて広くアピールできる歌詞としてください。

(2) 歌詞は、未発表の自作オリジナル作品で、他者の知的所有権(著作権)を侵害しないものに限りします。

(3) 歌詞は原則として1番から3番くらい、各番同じメロディで歌われること(有節歌曲形式)を想定して作詞してください。また、漢字及びローマ字などには、必ず振り仮名を付けてください。

(4) 主タイトルは「美郷町歌」としますが、副題を加えたい場合は表記例を参考にして指定応募用紙「美郷町歌(歌詞)への想い」欄に記入してください。

(例: 美郷町歌～○○○○○○○○○○～)

(5) 指定応募用紙の「美郷町歌(歌詞)への想い」欄には、作詞にあたっての想いや願いを記入してください。

(6) 一人が応募する作品数は、限定しません。

3 応募期間

平成28年5月2日(月)～7月29日(金)
締め切り:平成28年7月29日(金)郵送の場合、当日消印有効

4 応募資格

美郷町民に限らず、どなたでも応募できます。ただし美郷町歌制定委員会委員は、応募することができません。

5 応募方法

(1) 指定の応募用紙で応募してください。

応募用紙は、町区長会を通じて町内全戸配布するほか、「美郷町役場総務課」、「美郷町役場各支所総務課」に用意します。また、町ホームページからも入手できます。

(2) 応募にあたっては、次のいずれかの方法で、応募用紙を提出してください。

① 持参する場合
「美郷町役場総務課」、「美郷町役場各支所総務課」まで直接持参ください。

② 郵送する場合
宮崎県東臼杵郡美郷町西郷田代1番地 美郷町役場 総務課 庶務担当宛

③ 電子メールを利用する場合
E-mailアドレス:h-soumu@town.miyazaki-misato.lg.jp
件名は「美郷町歌の歌詞応募」とし、応募用紙を添付ファイルにして送信してください。

(3) 応募作品の返却はいたしません。

6 選考方法及び賞金

(1) 応募作品は美郷町歌制定委員会において審査し、入選作品3点を決定します。その3点について町民投票を行い、得票数が最も多かった作品を最優秀賞とし、美郷町歌の歌詞として採用いたします。他の入選作品2点は優秀賞とします。

(2) 入選作品の賞金は、最優秀賞1点10万円、優秀賞は2点各5万円です。※支払いは指定口座振り込みとし、支払い額は所得税を源泉した額となります。また、中学生以下の方が入選された場合の賞金の受け取りは、その保護者とさせていただきます。

(3) 入選者の発表は、町広報誌及び町ホームページに掲載いたします。

(4) 最優秀賞及び優秀賞となった入選作品に関する一切の権利は、美郷町に帰属するものとします。

7 応募条件

(1) 最優秀賞作品は、町が委託する作曲者によって作曲され、美郷町歌として制定されます。ただし、制定委員会あるいは作曲家による加筆修正が行われることもあり得ますので、ご承知おきください。

(2) 入選発表後であっても、入選作品が他者の知的所有権(著作権)を侵害する疑いがある場合、受賞を取り消すことがあります。また、知的所有権(著作権)等に関わる問題が生じた場合の責任は、全て応募者(保護者含む)が負うものとします。

(3) 応募にあたって得た個人情報(町が適正に管理し、応募者への連絡においてのみ使用するものとします。ただし、入選者については、町広報、町ホームページのほか、新聞等報道機関で都道府県名・市区町村名・氏名・年齢を発表します。

(4) 最優秀賞を受賞された方は、平成29年4月に行われる予定の「美郷町役場新庁舎落成式典」で表彰させていただく予定です(旅費は別途支給)。

なお、詳細については受賞者と直接打ち合わせを行います。

8 問い合わせ先

美郷町役場 総務課 庶務管理担当
電話番号 0982-66-3601
E-mailアドレス:h-soumu@town.miyazaki-misato.lg.jp

「みやざき結婚サポートセンター」の会員募集

宮崎県が実施する「みやざき結婚サポートセンター」の会員を募集しています。会員になると、登録いただいている会員のプロフィール閲覧や1対1のお見合いなどお引き合わせのフォローが受けられます。



応募条件 20歳以上の独身の方
入会登録料 10,800円(2年間有効)
開所時間 平日 12:00～19:00
※毎週火・水曜日と年末年始は休みです。
問い合わせ先 みやざき結婚サポートセンター 0985-41-4110

縁結びサポーター募集

宮崎県が実施する「みやざき結婚サポートセンター」のお手伝いをしていただける、縁結びサポーターを募集しています。

縁結びサポーターとは、会員のお引き合わせの日程調整や同席など、会員をサポートするボランティアスタッフです。独身男女の出会いづくりにぜひご協力下さい。

応募条件 県内在住の30歳以上でボランティアとして業務を支援して頂ける方
任期 認定から1年間。ただし、研修受講後、再認定します。
開所時間 平日 12:00～19:00
※毎週火・水曜日と年末年始は休みです。
問い合わせ先 みやざき結婚サポートセンター 0985-41-4110

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。※前年度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 4月～7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7月1日(金)～7月15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、美郷町高校生スクールバスを利用して通学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 電話 66-3608



マダニに注意！

県内では、マダニに咬まれることによって感染する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)の報告数が全国1位となっています。

マダニは、シカ、イノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境や民家の裏山、裏庭、畑、あぜ道など、普段生活している周辺でも、自然が豊かな場所であれば生息しています。

マダニに咬まれないようにすることが重要です

特にマダニの活動が盛んな春から秋にかけては注意が必要となります。草むらや藪などに入る場合は、肌の露出を少なくしましょう。



もしマダニに咬まれたら

肌についたマダニを無理に取ろうとしたり手でいじると、虫の体内にあるウイルスや細菌を人体に注入してしまう可能性があるため、咬まれたままの状態、近くの皮膚科や外科を受診しましょう。

また、1週間以上前に咬まれ、刺し口がはっきりせず、発熱、関節痛、頭痛、腰痛、下痢など全身症状がある場合は内科を受診しましょう。そのときは、いつ、どこを咬まれたかなども医師に伝えてください。

宮崎県健康増進課 感染症対策室 0985-44-2620

介護ヘルパーの資格取得費用を助成します

美郷町では介護ヘルパー(訪問介護員)人材確保のため、町が指定する2級養成講座(介護職員初任者研修)を受講し、資格を取得した方に対し次のとおり費用を助成しています。

1. 対象者 美郷町に住所を有し、平成28年4月1日以降に資格取得した者
2. 助成金額 (1)養成講座主催者に支払った費用の1/2(上限額40千円)
(2)(1)の方が、平成29年4月1日までに町内の訪問介護事業所に新規に雇用された場合は、費用の全額(上限額80千円)
3. 申し込み 助成申請等は、美郷町役場健康福祉課の各支所まで。

健康福祉課
・西郷健康管理センター66-3610 ・北郷支所内62-6202 ・南郷保健センター68-4070

我が町自慢の 元気高齢者



辰野 林さん(84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、北郷速日地区の皆さんからご推薦がありました入下地区にお住まいの辰野 林(はやし)さんです。

辰野さんは、84歳を迎えられた今でも木炭生産、椎茸栽培や農作業を自家用の規模にて現役で生産されています。綾マラソンも70歳の頃から約10年、5キロのレースに出場されたり、宇納間地蔵マラソン大会の参加も最終開催年度まで参加実績があるということで推薦されました。

木炭生産は、家族が木炭生産のお仕事をされていたことから、16歳の頃からお手伝いを始められたことがきっかけで、その後本職となりました。窯も2基(1基あたり70箱出荷)あり、毎日この窯をフル稼働させ、充実した日々を送られています。山を購入して、木を伐採して窯に入れる、この一連の流れを何十年と繰り返し替えられ、その中で培われたチェーンソー技術も衰えることはありません。作業の中では「原木をもってくるのが大変」とのこと、現在は息子さんと二人三脚でうなま自慢の備長炭を生産中。木炭生産は、1000度という高温の中での作業であるため、発汗量も多量。これが風邪をひかない秘訣かなど話されます。

他に健康法を伺ってみると、①自然食しか食べない。飲み物も100%ジュースでないと飲まない。奥様の美味しい手作り野菜のお料理を何でも食べる事。最近では、生ゴミに発酵菌を入れて、野菜を栽培している。②本の冊子の健康情報を参考に実生活でも実践している。最近では、下腹をよく揉み、毎日の排便の状態を確認している。(水に浮く便が出るように食事を管理中。)

たくさんの健康法を取り入れ、「人生は挑戦」とまだまだ現役の意気込みを見せる辰野さん!名言も多種に渡り、「山は病院、綺麗な酸素と共存共栄、これでいつも元気。」聞いていると、大自然の生活を満喫されている辰野さんをうらやましく思います。これからもお元気に、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、気軽に健康福祉課まで、お知らせください。



原子爆弾被爆者がん検診実施のお知らせ

被爆者健康手帳および第一種健康診断受診者証をお持ちの皆さまを対象とした平成28年度がん検診を県内11機関で実施します。

受診料は無料ですので、健康管理のために受診されるようお知らせします。

なお、検診日は各機関により異なりますので、あらかじめお近くの保健所にお問い合わせください。

- ・実施期間 8月～12月
- ・実施機関 宮崎・延岡・日南の各県立病院、都城健康サービスセンター、小林市立病院、済生会日向病院、高千穂町国民健康保険病院、串間市民病院、国立病院機構宮崎病院、医療法人社団仁和会竹内病院、宮崎医療生活協同組合宮崎生利院
- ・問合せ先 県庁健康増進課 電話0985-26-7079
日向保健所 電話0982-52-5101

7月保健事業予定

	日	曜	内 容
南郷	4	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)
	6	水	赤ちゃん相談(10:00～11:30 南郷保健センター)
	11	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)
	25	月	MR/BCG予防接種(受付15:30～ 南郷保健センター)
西郷	8	金	乳児健診(13:30～ 西郷生きいきトレーニングセンター)
	10	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8:00～10:00 ニューホープセンター大会議室)
	12	火	肺がん検診(時間予約制 和田コミュニティセンター)
	15	金	ヒブ/小児用肺炎球菌/MR予防接種(15:00～ 西郷健康管理センター)
	27	水	二混予防接種(15:00～ 西郷健康管理センター)
	29	金	四混/水痘予防接種(15:00～ 西郷健康管理センター)
北郷	31	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8:00～10:00 ニューホープセンター大会議室)
	7	木	うりぼうの広場(10:00～16:00 北郷保健センター)
	8	金	乳児健診(13:30～ 西郷生きいきトレーニングセンター)
	12	火	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①8:00～10:00 受付②12:00～14:00 北郷保健センター)
	13	水	→ (受付①8:00～10:00 受付②12:00～14:00 北郷保健センター)
	14	木	→ (受付①8:00～10:00 受付②12:00～14:00 北郷保健センター)
			うりぼうの広場(10:00～16:00 北郷保健センター)
			肺がん検診(時間予約制 北郷保健センター)
	21	木	うりぼうの広場(10:00～16:00 北郷保健センター)
	28	木	うりぼうの広場(10:00～16:00 北郷保健センター)

★夏バテを防ぐには

夏バテは、高温多湿の夏の暑さに対応しようとして体の生理的調節機能がうまくいかない結果、いろいろな不快症状が現れることです。

大量の汗をかくと、体内のナトリウムなどがたくさん排泄されて、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。また、冷房の効いた室内と暑い戸外との温度差に体温調整がうまくいかず、体調を崩しやすくなります。

また、暑くなると消化酵素の働きが低下します。冷たい飲み物を多くとることで胃腸が冷えて消化不良を起こします。その結果、食欲が落ちてあっさりしたものを好んで食べるようになり、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。

1日3回、できるだけ同じ時間によくかんで、栄養バランスの良い食生活に気をつけること。十分な睡眠をとり、適度な運動をして暑い夏を上手に乗り越えましょう。

・疲労回復にビタミンB1やB2をしっかり摂りましょう。

ビタミンB1やB2を多く含む食品・・・うなぎ、豚肉、大豆、玄米、ほうれん草、レバーなど

・緑黄色野菜を摂りましょう。

夏の緑黄色野菜はカロチンやビタミン等ミネラルが多く含まれています

・ジュース、アルコールは控えめに、水分補給はこまめにしましょう

胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物も飲みましょう

・冷房や除湿機は上手に使いましょう。



受けよう!! 特定健診



今年度も特定健診が始まります。美郷町で実施する特定健診は、国民健康保険の方、後期高齢者医療保険の方、生活保護を受給中の方が対象になります。

美郷町の特徴は、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(痛風)が県平均を上回っている。

病院でこれらの検査は済んでいますか?

項 目				美郷町独自の追加項目	
身体計測 (BMI以外、 必須)	身長 体重 腹囲 BMI	肝機能検査 (必須)	GOT GPT γ-GTP	腎機能検査	尿酸(痛風) クレアチニン eGFR
				血糖検査	ヘモグロビンA1c
血圧 (必須)	収縮期血圧 拡張期血圧	血糖検査 (必須)	空腹時血糖	貧血検査	赤血球 血色素料 ヘマトクリット
血中脂質検査 (必須)	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール	尿検査 (必須)	糖 蛋白	尿検査	潜血 尿蛋白定量

※美郷町の特定健診では国の示した検査項目以外にもいち早く異常を発見するために独自に尿酸、クレアチニン、ヘモグロビンA1c、貧血検査、尿潜血、尿蛋白定量検査を追加して実施しています。

心筋梗塞、狭心症、脳卒中など、全身の血管が傷むことによっておこる病気は、ほとんどの場合、「血管を傷める原因」を持ったまま長年過ごすことにより徐々に進行して発症します。発症するまで自覚症状はありません。

特定健診は下記の日程で始まります。ご自分の体の状態を知るために・・・まずは健診をお受けください。

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

知って得する健康情報!糖尿病シリーズ2

糖尿病治療の基本は以下の3つです。

1. 食事療法(50%) ←最も効果的
2. 運動療法(30%) ←インスリンの質が高まる
3. 薬物療法(20%)

「薬を飲んでから大丈夫」と思っていませんか?
薬を飲んでいても、食事と運動で気をつけないと血糖値は安定しません



血糖を下げることができる唯一のホルモンは **インスリン**

知っていましたか、インスリンに限りがあることを・・・

インスリンは使い放題ではありません。暴飲暴食してインスリンを使い過ぎると、ついには枯渇してしまい、自分の体からは出なくなってしまうのです。そうすると、薬やインスリン注射が必要になってきます。ということは、インスリンの無駄遣いをしないような生活スタイルを糖尿病の人もそうでない人も、普段から気をつけながら生活していくことが大切になってくるのです。

「エコ(節約)インスリン」のためには・・・食事に3つのポイントがあります

- ①適正カロリー(適正体重を守ることが重要です)
 - ②炭水化物・糖類を控えめに
 - ③野菜を先に食べる
- +それに「体を動かす」と、インスリンの質が高まります。

エコ(節約)その①
適正カロリーについて

1. 適正体重(病気になりにくく長寿) = 身長(m) × 身長(m) × 22
※身長170cmの人の場合 1.7m × 1.7m × 22 = 63.6kg
2. 適正カロリー 男性:650～850kcal/食 女性:650未満kcal/食

エコ②、エコ③のポイントについては、来月号に掲載します!