

広報

対話と協働による元気で活力あるまちづくり

みさと



平成 30 年 7 月 11 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/>

初夏のせせらぎ
心も清々しく



今月の要チェックコーナー



- 風水害に備えよう! 12ページ
- 子宮頸がん検診のご案内 18ページ

2018

7

No.151

美郷町新茶祭りが開催されました！

5月26日(土)に八菜館ひゅうが店前で、毎年恒例の美郷町新茶まつりが開催され、生産者による新茶の試飲・販売のほか、新茶・紅茶が入った「茶餅」の振る舞いが行なわれました。

今年は雨天での開催となりましたが、美郷町のマスコットキャラクター「みさとちゃん」の来場や、豪華景品の当たるお楽しみ抽選会も盛り上がり、多くの方に喜んでいただきました。



みさとちゃんも販売のお手伝いをしました。



香りの良い新茶に、来場者もタイヘン満足！

FC北郷 ブロック大会3位！

第54回県スポーツ少年団 中央大会日向・東臼杵郡ブロック大会

5月27日(日)、第54回県スポーツ少年団中央大会日向・東臼杵郡ブロック大会が大王谷運動公園で開催されました。美郷町よりFC北郷が出場し、第3位の成績を収めました！

大会は12チームで行われ、FC北郷は予選を2戦全勝で決勝トーナメントへ進出！準決勝では、惜しくも敗れましたが、第3位という成績は子ども達の自信に繋がったことと思います。これからのFC北郷の活躍に期待します。



円陣を組むFC北郷



堂々の第3位！

春の叙勲 松田 常喜 氏 授与



知事との記念写真

去る5月2日(水)、県庁講堂において春の叙勲の伝達式があり、今回本町より「旭日双光章」を受章された 松田 常喜 氏（南郷水清谷区）が出席され、厳粛な式典の中、河野知事より伝達を受けました。

松田氏は昭和50年5月から旧南郷村の議会議員として通算6期24年間在職され、その間に議長を2期4年、副議長を1期2年務められ、村当局と協力して百済の里づくりの振興と発展に大きく貢献されました。



受章者全員による記念写真(松田さん:知事左後)

美郷町商工会 特別表彰！

第3回美郷町商工会通常総会が平成30年5月18日(金)に西郷ニューホープセンターで開催されました。その中で、長年にわたり買い物支援と高齢者の安否確認等にご尽力頂いている3名の方が、これまでの功績に敬意を表し特別表彰されました。おめでとうございます。

受賞者

- ・菊田商店 (西郷山三ヶ:代表者 菊田 寛二 さん 50年以上)
- ・早川商店 (西郷山三ヶ:代表者 早川 岩野 さん 50年以上)
- ・都甲鮮魚店(北郷宇納間:代表者 都甲 和子 さん 30年以上)



向かって左から、都甲さん、菊田さん、早川さん

美郷の温故知新

No.61

「田代神社の版木」〔町指定文化財(美術工芸品)〕

この版木の彫刻は、昔の御田祭を写実的な図柄に現したものと見られ、往時の様子が偲ばれるものです。「催馬楽(さいばら)」や左下にはお赤飯を配るウナリも見られます。」

御田祭に参詣した農家の人々は毎年この版木で刷り上げられた護符を

自宅の厩(うまや)に祭り、牛馬のお守りにする慣わしがありました。(大きさ縦25・6cm、横42・8cm、厚さ3・7cm)今年の御田祭は最も早い7月1日です。

美郷町文化財保護調査委員会



次世代に繋げたい小さな歴史の旅 38

用途: てこの原理を利用して重さをはかる道具です。はかりたい物を皿に乗せ、おもりを左右に動かして釣り合わせます。棒には目盛が刻んであり、釣り合ったときのおもりの位置から重さが分かる仕組みです。

特徴: 棒に刻まれた目盛を星点(せいてん)といって、数字ではなく銀色の丸い星の並びで示されており、暗い場所でも読み取れるような工夫がほどこされています。同じく重さをはかる上皿天秤と比べて精度は劣りますが、おもりを1個しか必要としないため持ち運びには便利であり、昔は行商でよく使用されていたようです。

これな〜んだ!?



北郷郷土資料館にて展示中!是非ご覧ください。答えは、P19に掲載しています。

第7回美郷南郷
グラウンドゴルフ大会開催!

美郷南郷グラウンドゴルフ協会主催の第7回グラウンドゴルフ大会が、南郷運動公園で5月9日(水)に開催されました!5月8日(火)が雨天のため1日延期しての開催となりましたが、82名が参加され、元気にコースを回られていました。

今大会は、みやざき県民総合スポーツ祭への予選会を兼ねており、上位10名が出場資格を獲得しました!



元気はつらつにプレー



狙いをすまして集中

駐在所赴任あいさつ



南郷駐在所 所長
平屋 昌士さん

3月の異動により、前任地の宮崎北警察署(倉岡駐在所)から南郷駐在所に転勤してきました平屋です。

日向警察署は2度目で、今回はひょっとして踊りを習うために希望して参りましたが、南郷の偉人どんたろさんやいだごろさんを目標に頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



北郷駐在所 所長
長友 祐一郎さん

3月の異動により、前任地の西都警察署から北郷駐在所勤務になりました、長友です。北郷駐在所で妻と二人暮らしをしています。

今年で58歳になります。北郷駐在所が初めてで不慣れな点も多いかと思いますが、自然豊かで美しい北郷の治安維持のため頑張りますので、ご協力をよろしくお願いします。

かんがえる子ども

【一般】 安野光雅 著

50年以上絵本を描き続けてきた世界的画家・安野光雅。名エッセイストでもある著者が今作では、「子ども」について、「考える」ことについて、自身の愉快なエピソードを交えながらユーモアたっぷりに語ります。

韓国ふしぎ旅

【百済図書】 小竹裕一 著

立命館アジア太平洋大学、元教授の著者が、独自の視点と感性で覗いた韓国を紹介します。「こうした魅力あふれる国がすぐ隣にあることを、私達日本人は僥倖としなければならない」と語ります。

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	さざなみのよる	木皿 泉
				一般	ウォーターゲーム	吉田修一
				一般	おでかけは最高のリハビリ! 要介護5の母とウィーンを旅する	たかはたゆきこ
				Y A	おカネの教室	高井浩章
				児童	ぼくはここにいる	さなとものこ
				絵本	飛行機しゅっぱつ!	鎌田 歩
西郷図書館	66 - 2 6 3 6			一般	あの夏、二人のルカ	菅田哲也
				一般	駐在日記	小路幸也
				一般	一日の苦労は、その日だけで十分です	三浦綾子
				Y A	カラヴァル(Caraval) 深紅色の少女	ステファニー・ガーバー
				児童	怪談オウマガドキ学園㊦あけてはいけない道具箱	常光徹(編)
				絵本	なすず このつべ?	カーソン・エリス
北郷図書館	62 - 6 2 0 5			一般	雨降る森の犬	馳 星周
				一般	青嵐の坂	葉室麟
				一般	エコな生活 少しの工夫でおいしい毎日	マキ
				Y A	奇譚ルーム	はやみねかおる
				児童	波うちぎわのシアン	斉藤 倫
				絵本	まわるよる 【おひさまのほん】	tupera tupera

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。参考になさせていただきます。

長友基徳さん優等賞 首席受賞!

5月8日(火)に延岡家畜市場において5月期子牛郡共進会が開催され、長友基徳さんが出品した「日向富士」が去勢子牛の部で優等賞首席を受賞されました。

今回出品された生産者の方々の日ごろの努力に敬意を表し、今後の活躍を期待いたします。



去勢子牛の部優等首席「日向富士」と長友夫妻

広域情報

第35回 日向ひよつこ夏祭り

日向三大祭りのひとつ「日向ひよつこ夏祭り」は、2千人を超える踊り手と約7万5千人の観客が全国から集まる宮崎夏の一大イベントです。
ひょうきんなお面を着けたひよつこやキツネ、おかめがまちなかをねり歩きます。体をくねらせ踊るユニークな姿は、笑いをこらえきれません。
ご家族、ご友人等とぜひお越しください。



日向ひよつこ夏祭り公式HP <http://www.hyottoko.jp/fw>

日時

【前夜祭】8月3日(金)18時~
【本祭】8月4日(土)12時~
※パレードは18時~

*予定は変更になる可能性があります
JR日向市駅前交流広場・中心市街地
日向ひよつこ夏祭り実行委員会事務局
(日向市観光協会内)

問合せ先

TEL:0982-550235
FAX:0982-551739

労働災害を防ぐため職場で意識の共有を!

7月1日~7日は「全国安全週間」です。
この機会に、それぞれの職場で労働災害防止について認識を深め、自主的な安全活動を着実に実行しましょう。

<スローガン>

あら してん しょくば そうい くふう あんぜんかんり
新たな視点でみつめる職場 創意と工夫で安全管理
お どりよく きず さい
惜しまぬ努力で築くゼロ災



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ7,000万円

(1等5千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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。

7月9日①2種類同時発売! 発売期間 7/9①~8/3①
抽せん日 8/14②

公益財団法人宮崎県市町村振興協会

各1枚 300円

私たちは美郷町 スポーツ推進 委員です!!!

美郷町スポーツ推進委員協議会



5月31日に集まったスポーツ推進委員のみなさん

	氏 名	勤続年数	備 考
南郷	戸澤 弘繁	8	南郷代表
	松田 裕明	2	
	甲斐 博子	2	女性代表
	若杉 陽子	2	
	二宮 勝洋	新任	
西郷	甲田 伊直	15	美郷町会長、西郷代表
	大野 英樹	6	
	藤田 美智子	6	
	山田 一誠	新任	
	甲斐 啓人	新任	
	森田 恵	新任	
北郷	右田 琢磨	6	北郷代表
	山本 英次	5	
	黒木 勲	8	
	尾田 雅博	4	
	日高 伸吾	4	
	柳田 信弥	14	

スポーツ推進委員は美郷町教育委員会から委嘱を受け、スポーツ推進のための事業実施に係る連絡調整、並びにスポーツに関する指導、助言や、地域住民と行政のコーディネーター役としての役割を担う、スポーツ施策の推進役です。

今後は町の様々なスポーツイベントなどを通じて協力など活躍していきます。皆様よろしく願いいたします。



相続登記はお済みですか？ (法務局からのお知らせ)

相続登記をしないでいると…

- 相続人のうち一人が亡くなり、更に二次、三次の相続が発生すると、相続人の数が増え、手続きがますます難しくなります。
- 土地・建物の売却やローンの手続きに時間が掛かります。
- 実際の所有者が分からないため、災害復旧や防災のための工事ができないなどの社会問題となります。

自分の権利を大切にすることはもちろん、次世代の子ども達のためにも、未来に繋がる相続登記をしませんか？

詳細は、法務省ホームページ「未来につなぐ相続登記」をご覧ください。

美郷町地域おこし協力隊 退任のご挨拶

この度、6月末日の任期満了に伴い、美郷町地域おこし協力隊を退任することになりました。3年という期間でしたが、今思えば、あっという間だったと思います。ホテルマンとして県外で働いた後、3年前に美郷町に移住をしてきました。美郷町役場 北郷支所に籍を置き、観光推進隊員として、町内外における美郷町のPR活動、イベント・催事の企画運営に参加させていただいたり、そして2年目からは営業を再開しました中小屋天文台の管理運営も担当させていただきました。美郷町は自然も豊かで、人も親切でとても住みやすい場所で、時には活動において地域住民の方にご協力をお願いすることもありましたが、快く引き受けていただきました。ご面倒、ご迷惑をお掛けすることも多々ありましたが、皆様のご理解、ご協力がなければ、協力隊の活動も成り立たなかったと思います。



この3年間の協力隊活動で得られた経験、人のつながりは私にとってかけがえのない財産です。

退任後の7月からは、新たに設立されます「一般社団法人 美郷町観光協会」の事務局職員として新たな活動をスタートさせます。より多くの人に美郷町の魅力を知っていただけるよう末松隊員と共にがんばっていききたいと思います。

最後になりますが、これまでの地域おこし協力隊の活動に対する多大なご協力に対し、心より御礼を申し上げます。

そして、一般社団法人 美郷町観光協会の活動においても、皆様からのご支援、ご協力の程、お願い申し上げます。

美郷町地域おこし協力隊 一期生
小松 嵩史

「夜の図書館」たくさんのご来館 ありがとうございました！

4月27日(金)に各図書館にてこどもの読書週間イベント「夜の図書館」が開催されました。親子でたくさんの方が来館していただきました。本当にありがとうございます。

次回は10月～11月の「秋の読書週間イベント」の時に開催予定となっておりますので楽しみにしてください。



西郷図書館 夜ならではのおはなし会



南郷図書館 大好きな絵本をみんなで見ています。



北郷図書館 紙のおもちゃで大人も一緒に遊びました。

マイナンバー(個人番号)カードの手続き・受取りの状況について

●マイナンバー(個人番号)カードを作るメリット

- ①運転免許証等と同様に公的な身分証として使用できる
- ②マイナンバーと身分証の両方が必要な場面において、カード1枚で確認ができる
- ③急を要する場合など、美郷町以外の役場で住民票の広域交付を受けることができる(本人のみ可能)
- ④その他、市町村毎に多目的利用ができる(美郷町では該当しません)

●カードの申請方法

- ①指定の申請書を記入。
返信用封筒を使って申請する。

【東京】
地方公共団体情報
システム機構

- ②カードができたら
住所の役場宛に郵送で届く。

ご本人様・ご家族様

美郷町役場

- ④届いた「ハガキ」を確認し、持ってくるものを準備する。
準備ができたら役場に連絡し、カードを受け取る。

※ハガキを送付して約3ヶ月を目処に、カードを廃棄しますので、お早めにお越しください。

- ③カードに不備がないかを確認する。
問題がなければ、受取準備ができた旨の「ハガキ」を郵送する。

●美郷町のカード交付状況

交付枚数	普及率
557 枚	10.0 %

※普及率は住基人口による

《ご不明な点は下記にお問合せください》

●美郷町役場 町民生活課

西郷 66-3604

南郷 59-1602

北郷 62-6202

●マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

国民年金保険料免除等の申請について

経済的な理由等により国民年金保険料を納付することが困難な場合は、その納付を免除・猶予する「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。

平成30年度の審査については、平成30年7月から平成31年6月分までの申請を対象に行うこととなり、6月下旬から申請可能です。

失業など特殊な事情がある方については、予めご準備頂く書類もありますので事前に電話相談のうえ窓口へお越しください。

なお、申請日から遡って2年1か月前の期間まで免除申請をすることが可能です。昨年度に手続きを忘れていた方も、この機会にぜひ手続きされることをお勧めします。

お問合せ先

延岡年金事務所 0982-21-5424(自動音声案内①→②)

美郷町役場 町民生活課 西郷 66-3604 南郷 59-1602 北郷 62-6202

お急ぎください!期限が迫りつつあります! ～国民年金保険料「後納制度」のご案内～

国民年金保険料は、納付期限から2年を過ぎると時効により納付することができません。

しかし、平成27年10月から平成30年9月までの3年間は特例期間として、過去5年遡って納め忘れた保険料を納付することができる「後納制度」が実施されています。

この制度を利用することで年金額を増やすことができたり、年金の受給資格を満たしていなかった方が年金を貰えるようになります。

利用するには申込みが必要です。詳しくは下記へお問合せください。

●お問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル 0570-003-004

日本年金機構延岡年金事務所 0982-21-2487

(自動音声案内①→②)



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。
平成30年4月1日から4月30日の間に315,000円(18件)のご寄附をいただきました。
(※ 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30年4月に大阪府枚方市在住の 武藤 具弘 様から 2万円

神奈川県横浜市在住の 伊波 常敏 様から 2万円

大阪府大阪市の方から 5千円

その他、15件のご寄附をいただきました。

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:7月31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 西郷66-3602 南郷59-1606 北郷62-6201

平成30年度 食品衛生関係で表彰された方の紹介

平成30年度日向地区食品衛生協会定期代議員総会で表彰された方を紹介いたします。
受賞おめでとうございます。

●日向保健所長表彰

食品衛生優良施設

氏名 山本 美恵子 屋号 鬼神グループ(南郷)

●日向地区食品衛生協会長表彰

食品衛生優良施設

氏名 杉本 寛之 屋号 otto-otto(西郷)

氏名 松本 武志 屋号 御料理まつもと(南郷)

受賞された方々の今後ますますのご活躍を期待いたします。

食べないなんてもったいないよ

日本全国の家庭から、食べられずに捨てられている食品は、1人1日お茶碗1杯分のご飯の量になります。これを「食品ロス」といいます。

世界には、食べたくても食べられない人がたくさんいます。

ご家族みなさんと、何ができるのか話してみてください。

○食品ロスとは…本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことで、次の3種に分類できます。

- ①直接廃棄(手付かず食品)～賞味期限切れで捨てられる食品
- ②過剰除去～可食部分を厚くむき過ぎた野菜の皮など
- ③食べ残し～食べきれずに捨てられる食品

○食品ロスを起こさない対策は？

分類	想定される発生要因	削減のための対策例
直接廃棄 (手付かず食品)	・好みに合わない、量が多い贈答品やお裾分け ・量り売りや少量販売がない ・買いすぎてしまう ・入手した食品の管理ができない	・相手の好みを確認する ・小売販売方法の改善 ・今必要か再考する ・長く、おいしく食べる工夫
過剰除去	・未熟な調理技術や知識	・技術の工夫 ・情報の聴取
食べ残し	・作りすぎ ・放置していた ・忘れていた ・好き嫌い	・冷蔵庫内の整理や確認の実施 ・適切な分量を知る ・食育 ・宴会の開始直後とお開き前に料理を楽しむ時間を持つ

◆お知らせ◆

町内の小学生に「食べきり宣言書」を先着6名にプレゼントします。役場町民生活課窓口で尋ねてね！

風水害に備えよう！

災害による被害を軽減するためには、事前の備えが何より重要です。しかし、多くの人は災害への不安を抱えつつも、備えが実行されていないことが大きな課題となっています。

皆さんの家庭はいかがですか？**共助・公助**を待つのではなく、**自助**(自分の身は自分で守る)の意識を高く持つことが重要です。

☆日頃から情報収集！

日頃から気象情報に関心を持ち、悪天候の予報の際には不要な外出は控えよう。情報を得るだけでは意味が無い。その情報をどう生かすかが重要です。

☆防災無線の動作確認！

受信機が正常に作動しているか確認しよう。受信状態が悪い家庭は、総務課へ連絡を。

☆非常備蓄品・持ち出し品を準備！

非常備蓄品を身近なものとするために、「普段から使えるもの」を揃えること。食料は最低でも3日分×人数分(目安…飲料水は1人1日3リットル)。

☆家族で災害時のルールづくり！

いざというときに備え、災害時の対応や連絡方法などについて「我が家のルール」を家族で確認しておこう。

☆近所で声を掛け合い、早めの避難！

避難するタイミングを逃すと手遅れになることもある。近所同士で、特に一人暮らしの高齢者の方にも声を掛け、明るい時間に早めの避難をしよう。



災害に対するご家庭での備蓄品の備え ～これだけは準備しておこう！～

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

飲料 水:3日分(1人1日3リットルが目安)

非常食:3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、乾パン、ビスケット、板チョコなど
生活用品:トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

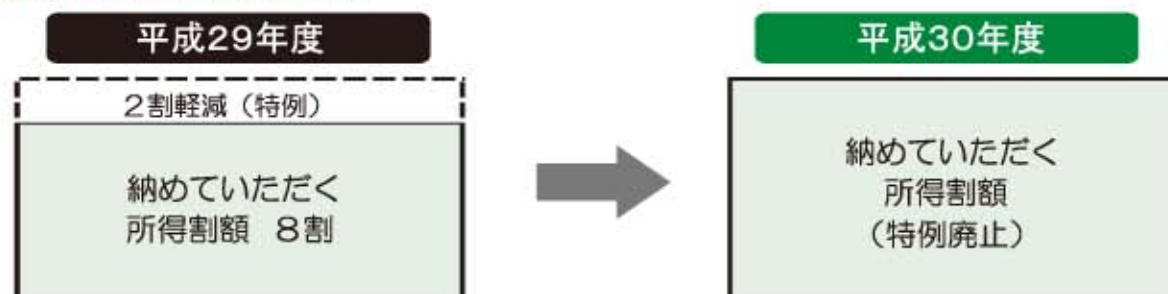
※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

75歳以上の皆様へ 平成30年4月から、後期高齢者医療保険料の軽減率が変わりました

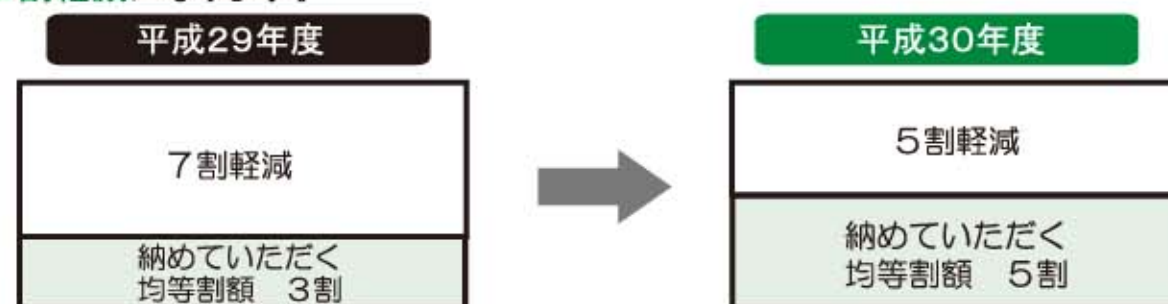
1 所得割の額が変わる方 (年収 約153万円～約211万円の方)

軽減が廃止になります。



2 均等割の額が変わる方 (元被扶養者で、特定の要件に該当する方)

5割軽減になります。



問 宮崎県後期高齢者医療広域連合 電話0985-62-0921
美郷町役場 健康福祉課 後期高齢者担当窓口まで

シニア対象就職面談会 参加募集

55歳以上の方で働く意欲のある方、生きがいを求めている方への就職面談会を実施します。県北地域の企業・団体に関する情報収集や就職相談にぜひご活用ください。

【主催】みやざきシニア活躍推進協議会
【後援】宮崎労働局(ハローワーク)ほか
【日時】7月19日(木) 14時～16時
【受付】13時30分～15時
(事前参加申込み不要)
【会場】カルチャープラザのべおか 2階
延岡市本小路39番地1
電話 0982-22-7032
【対象者】55歳以上で通勤可能な方

【内容】
①企業・団体との面接コーナー
日向・門川・延岡の高年齢者の採用を考えている企業・団体が参加しますので、直接顔を合わせて事業内容や採用計画などを聞くことができます。
②ハローワークコーナー
仕事に関する情報提供相談などにご利用ください。
③シニア人材バンク
長年培った知識や技術等を持ち就業を希望する方の就職相談にご利用ください。

土日祝日及び時間外の戸籍届出について

土日祝日及び時間外の戸籍届出書は、役場の守衛がいったんお預かりします。もし、届出書の記載に誤りがあった場合は、後日連絡することがございます。が、特に誤りが無ければ、提出日に受理されます。この場合、翌開庁日に担当者が届出書の記載事項を審査のうえ受理した後に戸籍システムに登録します。当町が本籍地でない場合は、その届出書は郵送され、本籍地市区町村が受け取った後に戸籍に記載されます。お預かりすることはできますが、以下のことにご注意下さい。

○死亡届

- ・火葬許可証・東郷霊苑使用許可書を作って、お渡しします。
- ・医師が記載する死亡診断書に不備があった場合は、その訂正後に届出書の審査をすることとなります。
- ・世帯主様がお亡くなりになられた場合、役場の担当で仮に世帯主を定めます。変更が必要な場合は、町民生活課へ申し出て下さい。

○その他の届出(出生届、婚姻届、離婚届など)

- ・届出者確認を行う必要がありますので、届出人様の普通免許証や住所の載った保険証などをご持参下さい。
- ・当事者片方のみ又は使者が届出にいられた場合は、来所されなかった方へ届出お知らせ文書を送付いたします。
- ・当町が本籍地でない方は、事前に戸籍謄本を準備いただき添付されますようご協力お願いします。審査の時間が短くなり戸籍が早く記載できます。

※守衛では、婚姻届などについて、詳細な事務内容はお答えできませんので、届出日での受理を希望される場合には、事前に町民生活課窓口にご相談されることをお勧めいたします。
※翌開庁日に届出書を確認するため、翌開庁日に戸籍ができていないことはありません。
※本籍地以外の市区町村に届出された場合は、受理後に当町に郵送されることとなり、戸籍記載までは約十日ほどかかりますので、お急ぎの場合でも、来所前にお問い合わせ下さい。
※住所地以外の市区町村に届出された場合は、住所地へ通知が届くまで、住民票の表示(氏・本籍地・筆頭者)は変更されませんので、来所前にお問い合わせ下さい。
※戸籍の変更と住所の変更は、それぞれ別の届出書になります。住所変更などについては、開庁時間内の手続きをお願いいたします。

詳しいことは以下へお問い合わせ下さい。

●美郷町役場町民生活課 戸籍窓口(開庁時間:平日8時30分から17時15分まで)
西郷 66-3604 南郷 59-1602 北郷 62-6202

放送大学2018年10月入学生を募集!

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、「大学を卒業したい」「学びを楽しみたい」など様々な目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学など約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。資料を無料で差し上げていますので、同センターにご請求ください。

出願期間…第1回8月31日まで。第2回9月20日まで。

【お問合せ】放送大学宮崎学習センター 0982-53-1893



平成30年度バス・タクシー利用券交付事業

美郷町では高齢者を対象にバス・タクシー利用券交付事業を行っています。

【対象者】次のすべての項目を満たす方が対象となります。

- ①美郷町に住民票を有する方で、昭和24年4月1日以前にお生まれの方
(平成30年度中に70歳以上となる方)
- ②自動車(二輪車を除く)を運転することが不可能な方
- ③平成30年4月1日時点において町民税が非課税の方

【内容】年間10,000円を限度に、バス・タクシー利用券を交付します。

【申請場所】各社会福祉協議会事務所(西郷地区では西郷健康管理センターでも申請できます。)

【利用券を使用できる区域及び交通機関】

- 乗合バス:美郷町内を通過する定期バス路線の区域であること。
- タクシー:乗車地点又は降車地点のいずれかが美郷町内であること。
- 利用できる交通機関:西郷タクシー・みかどタクシー・諸塚交通・宮交タクシー

【問い合わせ先】

美郷町役場健康福祉課 66-3610 南郷支所 68-4070 北郷支所 62-6202



町の食改さん
レシピ

美味しい一皿

キャベツは1年中食べられる野菜の代表とも言えますが、地元の畑で育ったものは柔らかく何より安心して食べられますね。調味料を沸してかけるだけの簡単調理、野菜をたくさん摂取できますよ。

酢キャベツ

(材料)作りやすい分量

- ・キャベツ 500g ・人参などの彩り野菜 100g ・生姜 お好みで加える
- ・塩 小さじ1 ・酢 100cc ・きび砂糖 40g

(作り方)

- ①キャベツは千切り、他の野菜も千切りにしておく。
- ②調味料を鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
- ③水気をきった野菜の上に熱いままかける。
- ④軽く混ぜて冷蔵庫で保存する。

※紫玉ねぎやズッキーニ、人参などを加えて彩り良く作りましょう。

キャベツがたくさん手に入ったときは、作っておくと重宝する一品です。

冷蔵庫で2〜3日が食べ頃です。



特定健診のお知らせ

7月は10日(火)から12日(木)まで北郷地区、22日(日)に西郷地区の特定健診が行なわれます。美郷町は特定健診受診率70%を目指しています。

28年度の特定健診受診率は、68.1%、29年度受診率は65.1%(3月末現在)、あと67人受診すれば70%に達成いたします。みんなで健診を受けて、生活習慣病の芽をつみとりましょう。

《28年度特定健診結果でわかったこと》

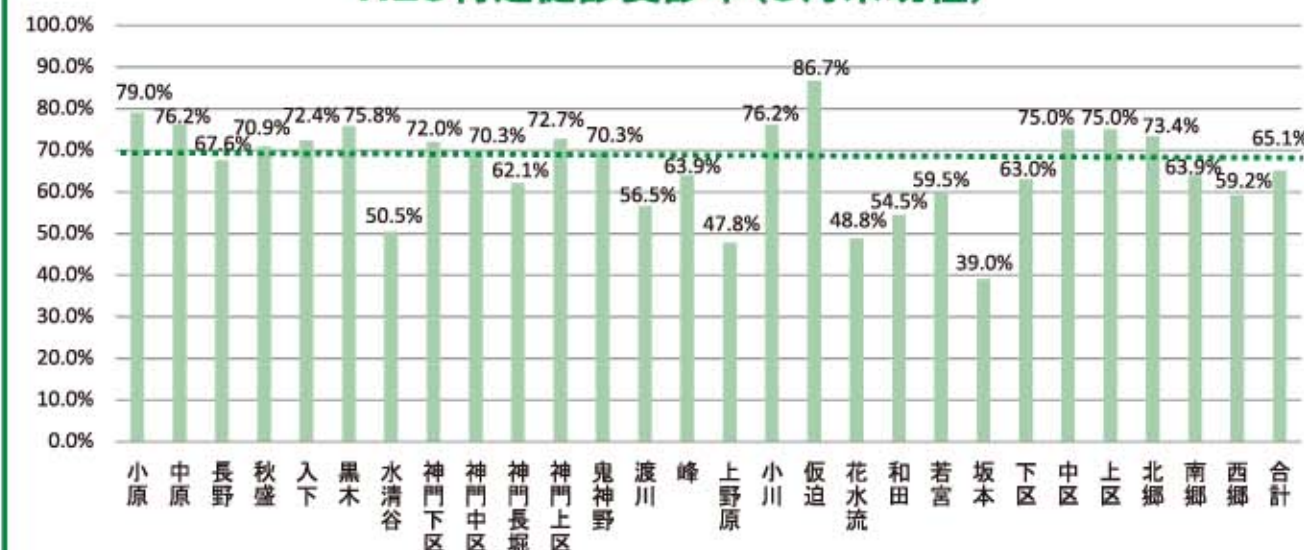
★美郷町民はお腹周りが大きい人が多い!(40.7%)

★高血圧者が多い!(11.7%) どちらも県内 第2位

- ・内臓脂肪からは、悪玉の物質が分泌され、高血圧・糖尿病・脂質異常症などさまざまな病気が誘発されます。
 - ・特定健診を毎年受診すると、自覚症状のないからだの変化を健診データが教えてくれます。自分の健康がどこに向かっているのか確認できます。
 - ・病院治療中の方も特定健診の受診が必要です。
- お薬を飲むだけでは、生活習慣病は改善しません。
生活習慣の見直しにご利用下さい。



H29特定健診受診率(3月末現在)



特定健診を受けたら「結果説明会」に行きましょう!

6月から、町内で特定健診が始まっています。7、8月にかけては、北郷、南郷地区で行われます。

毎年の健診結果は、あなたの体の今の状態を示す鏡です。

まずは、健診を受けましょう。健診を受けたら、**今の自分の体の中がどうなっているのか**知ることが大切ですので、結果説明会に行きましょう。

説明会は予約制で、待ち時間なくお一人15分から30分程度の説明で終わります。予約は健診時にお取りいただきますので、当日はお忘れなく、ご本人様がお越し下さい。



不妊専門相談センター「ウイング」

・相談時間 9:30 ~ 15:30

・メールアドレス

wing@pref.miyazaki.lg.jp

専用電話

中央保健所	0985-28-2668	月曜日～金曜日
都城保健所	090-8912-5331	第2・4金曜日
延岡保健所	080-1741-4772	第1・3木曜日

※町の不妊治療費助成事業については、健康福祉課保健師へお問い合わせください。



7月保健事業予定

日 曜	行 事	受付時間	会 場
2 月	予防接種	15:30~16:00	南郷 保健センター
6 金	予防接種(MR他)	14:30~15:00	西郷 健康管理センター
8 日	肺がん検診	予約制	南郷 保健センター
9 月	肺がん検診	予約制	南郷 保健センター
10 火	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核・肝炎・歯周疾患健診	8:00~9:30/12:30~13:30	北郷 保健センター
11 水	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核・肝炎・歯周疾患健診	8:00~9:30/12:30~13:30	北郷 保健センター
12 木	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核・肝炎・歯周疾患健診	8:00~9:30/12:30~13:30	北郷 保健センター
13 金	乳児健診	13:30~	西郷 美郷町西郷いきいきトレーニングセンター
14 土	肺がん検診	予約制	西郷 西郷病院
15 日	肺がん検診	予約制	西郷 西郷病院
18 水	子宮がん検診	9:30~10:00 13:00~13:30	北郷 入下公民館 北郷 保健センター
19 木	子宮がん検診	9:30~10:00 13:00~13:30	西郷 小原集会センター 西郷 健康管理センター
20 金	特定健診結果説明会	時間予約制	西郷 西郷庁舎(2階会議室)
22 日	特定健診結果説明会	時間予約制	西郷 小川集会センター
22 日	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核・肝炎・歯周疾患健診	8:00~9:00	西郷 ニューホープセンター
23 月	特定健診結果説明会	時間予約制	西郷 上野原文化伝承館/若宮コミュニティセンター
24 火	予防接種	15:30~16:00	南郷 保健センター
24 火	特定健診結果説明会	時間予約制	西郷 和田コミュニティセンター
25 水	特定健診結果説明会	時間予約制	西郷 下区集会センター/小原集会センター
26 木	特定健診結果説明会	時間予約制	西郷 中区コミュニティセンター/上区コミュニティセンター
26 木	子宮がん検診	9:00~9:30 10:30~11:00 13:30~14:00 15:00~15:30	南郷 水清谷集落センター 南郷 保健センター 南郷 渡川中区公民館 南郷 鬼神野森の駅
27 金	予防接種(日脳・二混)	14:30~15:00	西郷 健康管理センター
29 日	肺がん検診	予約制	北郷 保健センター
30 月	肺がん検診	予約制	北郷 保健センター
30 月	予防接種(日脳・二混)	15:30~16:00	南郷 保健センター

ひきこもり・こころの健康相談のお知らせ

「人に会いたくない」「人の視線が気になる」「眠れない」「以前は楽しかったことが楽しめない」など、こころの不調について精神科医と保健師が相談に応じています。

ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか。

お気軽にご相談ください。ご家族などからの相談にも応じます。

日 時：毎月第3火曜日 午後1時~3時30分 場 所：宮崎県日向保健所

費 用：無料

※事前に予約が必要です。

◆予約申込先：日向保健所 健康づくり課 電話52-5101 担当保健師 牧野

5ページの「次世代に繋げたい小さな歴史の旅」の答え

みさと 竿秤(さおばかり) 1貫(3.75キロ)以上の重い物をはかる竿秤を杠秤(ちぎばかり)ともいいました。



熱中症に注意!!



高齢になると、体の機能が衰えてくるため、熱さによる異常に気づきにくく、重症化しやすくなります。

熱中症は、半数以上は室内で、また夜間でも発生しています。

閉め切った部屋で高温多湿になると、かかりやすくなりますので、注意が必要です。



予防のポイント

1. 部屋の温度や湿度を測る。(気温28℃以下、湿度70%以下)
2. 暑い日はエアコンは節約せず、室温を28℃で設定し、扇風機で冷気をまわす。
3. のどが渇かなくても水はこまめに飲む。
4. 肉や魚、豆腐などのたんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含む野菜をしっかり食べる。
5. 外出時は、日傘、帽子、水筒を忘れない。
6. 緊急時や困った時の連絡先を確認しておく。

要子エリカ



子宮頸がん検診のご案内 (20歳以上の女性の方へ)

子宮頸がんは、30歳代後半から40歳代でかかる可能性が最も高いがんです。日本では、年間約2,800人の方が亡くなっています。

子宮頸がん細胞は、原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染から5~10年以上かかって増殖するといわれています。

定期的に検診を受け、細胞の異常を早期に発見し、がんを予防しましょう。

○料金 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65歳 無料
21歳以上…1,100円 70歳以上…600円 (年齢はすべて平成31年3月31日時点です)
※農協女性部に加入の方は、600円の助成があります。

日 程	会 場	受付時間
7月18日(水)	(北郷)入下公民館	9:30~10:00
	(北郷)北郷保健センター	13:00~13:30
7月19日(木)	(西郷)小原集会センター	9:30~10:00
	(西郷)西郷健康管理センター	13:00~13:30
7月26日(木)	(南郷)水清谷集落センター	9:00~ 9:30
	(南郷)南郷保健センター	10:30~11:00
	(南郷)渡川中区公民館	13:30~14:00
	(南郷)鬼神野森の駅	15:00~15:30

※74歳以下の対象者の方へ問診票を送付します。75歳以上の方で受診を希望される方は、ご連絡ください。

予約は必要ありません。受付時間内に会場へお越しください。

HPV検査について

細胞を顕微鏡下で直接観察して、細胞に異常がないかどうかを調べる検査です。

異常がなければ、次の子宮頸がん検診は3年後になります。

細胞診併用検査になりますので、HPV検査のみの検査はできません。

対象者 今年度以下の年齢になる方

25・28・31・34・37・40・43・46・49・52・55・58・61・64・67歳及び70歳以上

料 金 細胞診検査料金に、1,000円加えた額

(お問合せ先)美郷町役場 健康福祉課

本所 66-3610 南郷総合保健センター 68-4070 北郷支所 62-6202

第38回全日本バレーボール 小学生大会日向地区予選会

去る5月13日(日)、第38回全日本バレーボール小学生大会日向地区予選会が財光寺南小学校体育館ほかで開催され、美郷町より3チームが出場しました。そのうち、田代少女バレーボールクラブが4位、美郷南学園バレーボールクラブが5位の成績を収め、県大会出場を決めました。また、北郷バレーボールクラブは、県大会出場はならなかったものの、元気溢れるプレーを見せてく



美郷南学園バレーボールクラブ



田代少女バレーボールクラブ

れました。

田代は3年ぶり、美郷南は2年連続の出場となります。

県大会での更なる活躍を期待しております。



美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,439	2,434	△5
	女	2,613	2,610	△3
	計	5,052	5,044	△8
世帯数		2,239	2,240	1

平成30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

5月16日生 田野よつばさん 5月17日生 抜屋 陽仁さん
【南郷神門】父:拓斗さん 母:晴香さん 【北郷宇納間】父:寛さん 母:奈津子さん

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。