

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 9 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/>

「気持ちもホースも真っ直ぐに」
家族・地域に感謝 一線延長！



今月の要チェックコーナー



- ・西の正倉院みさと文学賞 9ページ
- ・美さこん。2018 24ページ

2018

9

No.153

日向支部消防操法大会

7月28日(土)に日向市において、第65回日向支部消防操法大会が開催され、本町消防団が3部門で県大会への出場権を獲得する偉業を達成しました。

30年度宮崎県消防操法大会は8月25日(土)に宮崎県消防学校(宮崎市)で開催されます。勢いそのままに、県大会においても本町消防団の活躍を期待します。

【ポンプ車の部】

優勝 日向市第2分団第6部(170.5点)
準優勝 西郷分団本部(161.5点)★県大会出場

【小型ポンプ積載車の部】

優勝 南郷分団第6部(84.5点)★県大会出場
第6位 南郷分団第5部(73.5点)
第7位 南郷分団第2部(70.0点)

【小型ポンプの部】

優勝 南郷分団第2部(84.5点)★県大会出場
第4位 南郷分団第3部(81.0点)
第6位 南郷分団第6部(75.5点)



ポンプ車の部 準優勝 西郷分団 本部



積載車の部 優勝 南郷分団 第6部



小型ポンプの部 優勝 南郷分団 第2部



ポンプ車 西郷本部



積載車 南郷5部



積載車 南郷2部



積載車 南郷6部



小型ポンプ 南郷2部



小型ポンプ 南郷3部



小型ポンプ 南郷6部



小型ポンプ 南郷6部

美郷町消防操法選考会

7月12日(木)・14日(土)に西郷農村環境改善センター駐車場において、日向支部大会への出場を目指し、3部門に14部17隊が選考会に挑みました。

当初は7月7日(土)に操法大会を開催する予定でしたが、大雨が予想されたため開催を振替え、選考会として実施しました。

開催にあたり、ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

【ポンプ車の部】

優勝 西郷分団本部(158.0点)★支部大会
準優勝 南郷分団本部(142.5点)
第3位 北郷分団本部(126.0点)

【小型ポンプ積載車の部】

優勝 南郷分団第5部(83.0点)★支部大会
準優勝 南郷分団第6部(80.0点)★支部大会
第3位 南郷分団第2部(65.0点)★支部大会

【小型ポンプの部】

優勝 南郷分団第3部(86.0点)★支部大会
準優勝 南郷分団第6部(85.0点)★支部大会
第3位 南郷分団第2部(75.0点)★支部大会



今年でラストラン! 「百済の里・山霧ロードラン」

～特別ゲスト:宮田わかなさん(宮崎花ふぶき一座)～



7月15日(日)、第20回目で最終回となる「百済の里・山霧ロードラン」(主催:南郷陸上競技協会 田中和広会長)が、町内外より82名のエントリーを受け、今年も元気に開催されました。第20回のゲストとして、宮崎花ふぶき一座の宮田わかなさんに来ていただき、大会に花を添えていただきました。

大会は「南郷茶屋」駐車場周辺の町道を主とした5kmの周回コースで実施。日本救急システム(株)の救急救命士の皆様や、交通指導員さん、日向警察署南郷派出所の所長さんを含め総勢43名のボランティアスタッフで選手の安全を確保しながら、万全の体制での大会運営でありました。

ゴール後は南郷温泉「山霧」で疲れを癒し、その後はバーベキューを囲んでの交流会も行われました。会場は笑顔に溢れ、最終回にふさわしい爽やかで和やかな大会となりました。ご協力頂きました皆様に感謝申し上げます。



こんにちは!河野です 知事とのふれあいフォーラムが 開催されました

去る、7月13日(金)に西郷ニューホープセンターにおいて、知事とのふれあいフォーラムが開催されました。

このフォーラムは宮崎県の主催で、県民との信頼関係を構築し、県民総力戦による県政を推進していくため、現場主義の観点から、知事と県民との直接対話の機会拡充を図り、対話と協働による新しいみやざきづくりに取り組むことを目的として行われたもので、本町では平成26年度以来の開催となりました。

本町からは、農林業、商工関係、子育て、移住者、社会教育団体等の多方面から、27名の皆さんが出席し、知事との懇談を行いました。

懇談の中では、農林業後継者問題、鳥獣対策、高齢化対策、救急医療対策、子育てに関する事など、幅広く県政や地域の課題について活発な意見交換が行われました。

知事からは総括として、「今後とも様々な形で県に要望や意見をいただき、皆さんの声を踏まえて県政の推進に取り組んでいきたい」との話がありました。



それぞれの立場で活発に意見を述べる参加者の皆さん



和やかな雰囲気の中で開催されました

河川プール開き!!

耳川の支流にある河川において、坂本区主催によるおせりの滝河川プール開きが7月15日(日)に開催され、神事及び魚釣り大会、つかみ取り大会が行われました。また、小川区主催による小川川セーフティランド河川プール開きも開催され、7月21日(土)に神事及び魚のつかみ取り大会が行われました。

なお、この河川プールについては、8月26日(日)までの間、13時から16時まで開設されております。



小川川セーフティランド 魚つかみ取り大会



おせりの滝 釣り大会

作り方

- ① 梅を洗って軸を取り水けを切る
- ② 広口のガラス瓶（ホーロー製のポット、瓶など）に材料を入れ、梅が酢から出ないように小皿などで重しをしてフをする。
- ③ 涼しい場所で1ヶ月くらい漬けておく。
- ④ 梅を取り出せばさしすの出来上がり。一升瓶などに入れて保存。

年月を重ねるほどまろやかな味になっていきます。

梅はそのまま漬けていても良いようです。

取り出して2日ほど天日に干してお茶うけにしても美味しいです。冷蔵庫で保存。

小分けにして冷凍保存しておもてなしに利用しても喜ばれます

さしすを使ったレシピ

●ごちそう海鮮寿司

材料 好みの刺身・・・300g 米・・・3合
さしす・・・130cc
椎茸の煮たもの・・・100g 卵・・・1個
三つ葉又は青じそ・・・適量

作り方

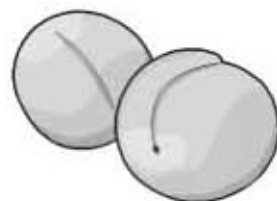
- ① 卵は好みの味付けにして薄焼き卵を作り1cm角に切っておく
- ② 炊きあがったコメにさしすを混ぜる。
- ③ 椎茸の半量を千切りにしてすし飯に混ぜ、皿に盛る。
- ④ 刺身や残りの椎茸、薄焼き卵、青じそなどを彩りよく盛り付ける

●キャベツのさしすもみ

材料 キャベツ・・・500g 5cm角に切る
さしす・・・100cc
人参・・・50g 千切りにする

作り方

- ① キャベツとニンジンにさしすを加え、3時間くらい漬けて完成です。



ふるさとの味「さいごう梨」 ～生産開始30周年～



今年も販売が始まりました！

西郷地区の特産品である梨の販売が、販売所「吐(はき)」で始まりました。今年も天候に恵まれ、大きさ・甘さともに十分な、美味しい梨がたくさん収穫されています。

営業時間は午前8時45分から午後5時までで、10月中旬ごろまで販売予定です。例年どおり袋詰め、贈答用の箱詰めを準備しています。お気軽にお立ち寄りください。

梨販売所「吐」 TEL:66-3574



生産者一丸となって頑張ってます！

幼稚園児が「梨狩り」を体験しました！

7月24日(火)、西郷地区のみやもと農園にて田代幼稚園の親子25名が梨狩りを体験しました。今回はさいごう梨の生産が始まって30周年を迎えた記念事業として開催されたもので、収穫した梨はその場で切り分けて味わうことができ、子供だけでなく大人も楽しい体験となりました。



梨狩り体験の様子

「食育ティーチャー料理講座」が 開催されました！

7月18日(水)、南郷保健センター調理実習室にて「みやぎの食と農をかんがえる県民会議」の「食育ティチャー」として活動している南郷水清谷の甲斐淳子さん主催により、南郷神門の村田幸子さんを講師として招き、「食育ティーチャー料理講座」が開催されました。「南高梅でつくる万能酢」などが紹介され、南郷地区で13名の方が参加されました。

料理講座で使用しました南高梅を使ったレシピを紹介しますので、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。



食育ティーチャーとして活動している
甲斐淳子さん



料理講座の様子

南高梅を楽しむ

南高梅の煮梅

材料 南高梅(青梅) 1kg 白砂糖 1kg (きび糖でも良いが750gでは酸っぱいようです。)
伍ビール 350cc

作り方

- ① 材料を鍋(あれば深型のガラスフタのものが良い)に入れ、中火にかける。
- ② 沸騰してきたら、ふきこぼれる前に火を止める。絶対にフタをあけず、冷めるまでそのまま置く。やわらかくて、透明感のある、美味しい煮梅のできあがり！

※フタをあけたら、梅にシワが寄ってキレイにできないのでくれぐれも開けないこと！

南高梅のうめ～エジュース

材料 南高梅 2kg
黒砂糖(粉) 2kg・・・きび糖でも良い
水 1ℓ

作り方

- ① 梅を洗って水けをふき、ガラスビン等に入れる。
- ② 砂糖と水も入れ、とけるまで、ときどき混ぜる。
- ③ 水で割って飲む。

※添加物のない手作りジュースは夏の疲労回復にピッタリ！！
子供も大好きです。

南高梅の黒酢ジュース

材料 南高梅 1kg
氷砂糖 1kg
黒酢 1ℓ
青じそ 200g・・・2週間で引き上げる

作り方

- ① ガラスビン等で漬込み、青じそは2週間で引き上げ、砂糖が溶けるまで置く。

※ジュースとして好みに薄めて飲みます。
※牛乳やとうにゅうで割って飲むヨーグルト風にもなります

南高梅で作る 万能酢 さしす

南高梅で作るさしすは、コクがありまろやかな酸味が特徴で、寿司や和え物、漬物にも利用できます。酢を継続的に摂取することによりいろいろな健康効果が認められています。流行りの万能酢を南高梅で作って楽しみましょう。

材料 完熟梅(南高梅)・・・2kg 塩・・・200g
氷砂糖・・・600g 醸造酢・・・600～800cc

西の正倉院みさと文学賞を募集しています!



美郷町では、企業版ふるさと納税の制度(※)を活用し、「西の正倉院みさと文学賞～古代史の謎とロマン百済王伝説」の事業に取り組んでいます。

※企業版ふるさと納税の制度とは・・・

国が認定した地方公共団体の地方創生プロジェクトに対し企業が寄附を行った場合に、従来からの法人関係税の軽減効果(約3割)に加え、新たに寄附額の3割(合わせて寄附額の約6割)が軽減される制度です。詳細は町ホームページをご覧ください。

「西の正倉院みさと文学賞」の概要

- 主催** 美郷町、西の正倉院みさと文学賞実行委員会
協力 一般社団法人 日本放送作家協会、MRT宮崎放送 後援 宮崎日日新聞社
募集期間 2018年8月1日(水)～11月30日(金)(応募は締切日の23:59まで)
募集作品・テーマ 西の正倉院、百済王伝説など美郷町から連想される何かを取り入れた未発表のオリジナル創作ショートストーリー。(純文学、エンターテインメント他、ジャンルは問いません)
賞 賞金総額100万円。受賞者には受賞作品をまとめた書籍並びに賞金、副賞を贈呈。
【大賞】 ……………賞金50万円
【優秀賞】 日本放送作家協会賞……賞金10万円
審査員特別賞 ……………賞金10万円
【奨励賞】 数作品
【佳作】 数作品
審査員 審査委員長 中村航(小説家/代表作『ぐるぐるまわるすべり台』『100回泣くこと』『トリガー!』『デビクロくんの恋と魔法』)
特別審査員 高野誠鮮(地方創生プロデューサー)、達志保(民俗学者)
審査員 一般社団法人 日本放送作家協会、MRT宮崎放送
応募方法 専用ウェブサイト(<https://www.misatobungaku.com/>)から応募フォームに必要事項を入力し、作品ファイルを添付してください。

対象・応募資格

- ・12,000字以内(400字詰め原稿用紙30枚以内)縦書き(もしくは横書き)。
- ・応募者のプロ、アマ、年齢・性別・国籍問いません。
- ・日本語による自作の未発表原稿のみ。
- ・応募フォームに必要事項を入力。(入力に不備のある場合、選考対象外となる場合があります。)
- ・作品は、電子ファイル(Microsoft Word)のみ受け付けます。(郵送、持ち込みでの応募は不可です。)
- ・一度応募した作品の差し替え、修正は受け付けません。
- ・応募作品は1人あたり1作品のみとします。
- ・18歳未満の方は、保護者(法定代理人。以下同じ)にも応募要項(専用ウェブサイトから)をお読みいただき、保護者の同意を得たうえで応募ください。受賞の場合は確認させていただく場合がございます。

※その他、詳細については、専用ウェブサイト(<https://www.misatobungaku.com/>)をご参照ください。

問い合わせ先 企画情報課南郷支所 59-1601

専用ウェブサイトは
こちらから簡単アクセス



神の島のうた 【一般】

中脇初枝/文 葛西亜理沙/写真

学校では教えてくれない大切なことシリーズ 【児童】

本が好きになる さやましようこ/作

沖永良部島で唄い継がれる島唄の数々と、気鋭の写真家撮りおろしの絶景をともに紹介。同時刊行の小説『神に守られた島』で描かれた世界は、こんなにも美しかった。

「本を読みなさい!」ってよく言われるけどなんで?本を読むとどんな良いことがあるの?絵が多い本でもいい、途中で読むのをやめてもいい。気軽に、自由に本を楽しむ方法を学んでみよう。

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	ファーストラヴ	島本理生
			一般	未来の年表 2	河合雅司
			一般	世界を変えた50人の女性科学者たち	レイチェル・グットフスキー
			YA	13歳からの絵本ガイド YAのための100冊	金原端人
			児童	もりのほうせき ねんきん(ふしぎいっぱい写真絵本)	新井文彦
			絵本	ねずみくんといたずらビムくん	なかえよしを
西郷図書館 66-2636	月 祝日	9:30 ～ 18:00 ※土・日 17:00	一般	天子蒙塵 第三巻	浅田次郎
			一般	炎の来歴	小手鞠るい
			一般	いちばんよくわかるソーバカービングLESSON	片山美耶
			YA	かえたい二人	令丈ひろ子
			児童	金田一君の冒険2 どくろ桜の呪い	天樹征丸
			絵本	どっちもね	おおなり修司
北郷図書館 62-6205	月 祝日	9:30 ～ 18:00 ※土・日 17:00	一般	蝶のゆくへ	葉室 麟
			一般	能面検事	中山七里
			一般	神に守られた島	中脇初枝
			YA	わたしが少女型ロボットだったころ	石川宏千花
			児童	おしりたんてい みはらしそうのかいじけん	トロル
			絵本	みえるとか みえないとか	ヨシタケシンスケ

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
オススメの2冊を紹介します。

決世代に繋げたい小さな歴史の旅 40

用途: 液体や穀物などを計量する道具で、年貢を納めるときなどに用いられました。米などを量る穀用と、酒などを量る液用があり、穀用は使い続けるうちにすり切れて正確に量れなくなるため、口や角の部分は鉄で補強されることが多かったようです。

歴史: 平安時代から江戸時代初期までは、多くの種類があり容量が定まっていなかったが、豊臣秀吉が当時京都を中心に使用されていたものを基準としました。江戸時代に入ると、京都と江戸のものがそれぞれありましたが、江戸幕府は1669年京都に統一し、これを公定のものとなりました。

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、P22に掲載しています。

日向十五夜祭

日向十五夜祭の歴史は富高八幡宮の創建1185年までさかのぼり、壇ノ浦の戦いの後、椎葉に逃げ落ちた平家を追ってきた那須与一、工藤祐経が、鎌倉にある鶴ヶ岡八幡宮から勧請して社を建て、兵の士気を鼓舞したのが始まりといわれています。

その後、地元の民によって五穀豊穡への祈りと収穫への感謝をこめた祭りが続けられ、現代まで引き継がれています。

県北三大祭りのひとつに数えられ、見立細工や十五夜音頭、ねぶた、夢提灯を
楽しむ県内外
からお客様で
にぎわいます。
神輿のかつぎ
手、十五夜音
頭の踊り手を
募集しており
ます。左記まで
お問い合わせ
ください。



日時 平成30年10月6日(土)、7日(日)
午後1時から8時30分まで

場所 日向市中心市街地・日向市駅前交流広場
日向十五夜祭奉賛会事務局(日向商工会議所内)

問合せ先
TEL 0982-52-5131
FAX 0982-52-1133

平成30年度 第8回美郷町民スポーツ祭 開催決定!!

開催日:平成30年10月28日(日)
場 所:西郷総合グラウンド



※全町民が参加しやすい場所ということで、西郷総合グラウンドでの実施と決定しました。これから先のスポーツ祭も同様の理由で西郷グラウンドでの開催となります。

詳しいことにつきましては、決定しだい順次お知らせさせていただきます。
町民上げて盛り上げていきましょう!!!



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。
(※ 寄附者多数のため、ご芳名等の表記を省略させていただきます。)

平成30年6月1日から6月30日の間に235,000円(14件)の
ご寄附をいただきました。

平成30年6月に神奈川県座間市在住の 宮部 龍彦 様から 1万円
その他、13件の寄附をいただきました。

年金相談の予約受付 専用電話の開設について

年金の相談や手続きの際にお客様をお待たせしないため、日本年金機構では全国の年金事務所で事前の相談予約を実施しており、現在約6割ほどのお客様にご利用いただいています。

今回、ご予約の電話が繋がりが易くなるよう、新たに相談予約専用電話番号を開設しましたので、お知らせいたします。

最寄の年金事務所の電話が繋がりにくいときは、こちらへご連絡ください。

予約受付専用番号	0570 - 05 - 4890
受付時間	午前8時30分 ~ 午後5時15分 (土日祝祭日及び年末年始を除く)

※予約相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。
※ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
※予約可能な時間帯

月曜日 午前8時30分 ~ 午後6時
火曜日~金曜日 午前8時30分 ~ 午後4時
第2土曜日 午前8時30分 ~ 午後3時



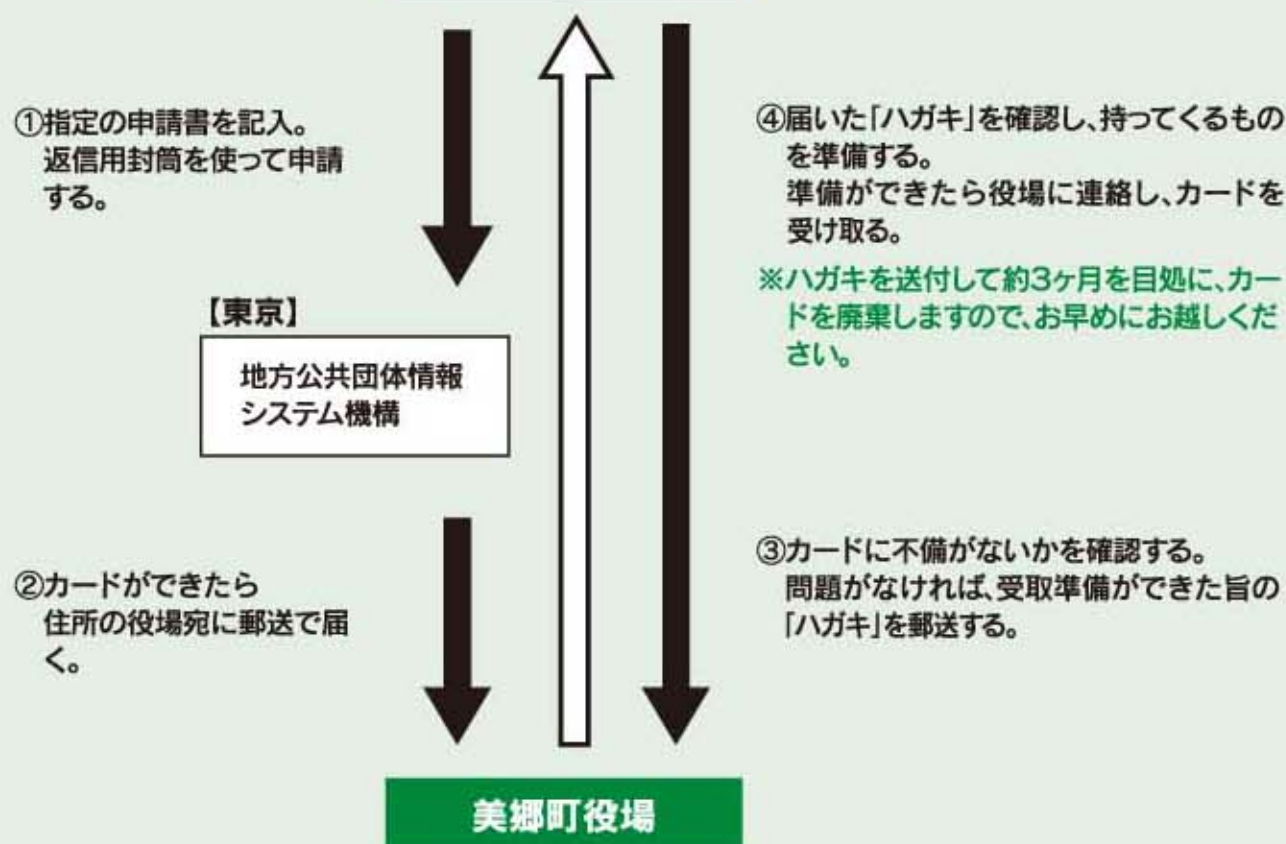
マイナンバー(個人番号)カードの手続き・受取りの状況について

●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

ご本人様・ご家族様



●美郷町のカード交付状況

交付枚数	普及率
567枚	10.3 %

※普及率は住基人口による

※交付枚数には、その後に死亡・転出された方も含みます。

《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

納税は納期内に!

9月の納税

国民健康保険税 1期

納付期限: 10月 1日

口座振替: 9月25日

科 目	8月	9月	10月
町 県 民 税	2期		3期
国民健康保険税	2期	3期	4期

お問合せ 税務課 西郷 66-3602 北郷 62-6201 南郷 59-1606

国民年金保険料を口座振替にしませんか?

国民年金保険料を口座振替にすると、当月分保険料を当月末に引落しすることで月々50円の割引が受けられる「早割制度」や、6か月、1年、2年と早く・まとめて納める(前納する)ことで、より割引を受けられる制度もあってお得です。また、通常の口座振替に加え、クレジットカードによる振替も開始され納付の幅が広がりました。

ご希望される方は、役場町民生活課もしくは最寄の年金事務所、金融機関でお手続きください。申込み後、約1~2か月を目安に口座振替が開始されます。

ご不明な点がございましたら、下記へお問合せください。

○国民年金保険料

支払い方法	通常 納める額	納付書		口座振替	
		納める額	割引額	納める額	割引額
翌月末	16,340円	16,340円	0円	16,340円	0円
当月末	16,340円	—	—	16,290円	50円
6か月前納	98,040円	97,240円	800円	96,930円	1,110円
1年前納	196,080円	192,600円	3,480円	191,970円	4,110円
2年前納	393,000円	378,580円	14,420円	377,350円	15,650円

※毎月納付書で納める場合は、早割り特典は該当しません。

※2年分の金額については、平成30年度保険料16,340円×12か月分と平成31年度保険料16,410円×12か月分の合計です。

○申込みに必要なもの

- ①基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、納付書など)
- ②引落しを希望する口座の通帳と銀行印
- ③クレジットカード(クレジット納付希望の場合のみ)



【問合せ先】

美郷町役場町民生活課 西郷:66-3602 南郷:59-1606 北郷:62-6201
延岡年金事務所 0982-21-5424(自動音声案内①→②)

販売スタッフ・パソコン応用講習受講者募集

内 容: チェッカーの知識や食品表示・商品管理の知識等の販売実務の基本、接客マナー等の販売基本事項のほか、エクセル・ワードの基本操作から応用(中級)操作までを取り入れ、販売・小売業をはじめとする様々な職場での就職を目指します。

講習期間: 平成30年10月2日(火)～10月12日(金)【土日を除く8日間】

締 切 日: 平成30年9月18日(水)必着

募集人員: 10名

実施場所: 日向市シルバー人材センター(日向市大字財光寺847-1)
※受講者用の駐車場はございません。公共交通機関または有料駐車場をご利用ください。

受 講 料: 無料

対 象 者: 就職を目指している55歳以上のシニア世代 (※ハローワークの求職登録が必要です)

申込方法: ハローワーク日向、日向市シルバー人材センター、門川町シルバー人材センターに置いてある所定の申込書を、宮崎県シルバー人材センター連合会宛てに郵送またはFAXにてお申し込みください。受付後、受講者選考を行います。

申込・問合せ先:

公益社団法人宮崎県シルバー人材センター連合会
宮崎市瀬頭2丁目6番14号
電話:0985-31-3775 FAX:0985-31-3776



調理アシスタント講習 受講者募集

内 容: 食生活と健康のかかわりあいや食品衛生などの基礎知識を学び、介護食を中心とした実習で調理技術を習得し、病院・介護施設等の調理補助者としての就職を目指します。

講習期間: 平成30年9月26日(水)～10月4日(木)【土日を除く8日間】

締 切 日: 平成30年9月12日(水)必着

募集人員: 10名程度

実施場所: 延岡市社会教育センター(延岡市本小路39-1)

受 講 料: 無料

対 象 者: 就職を目指している55歳以上のシニア世代 (※ハローワークの求職登録が必要です)

申込方法: ハローワーク延岡、ハローワークプラザ延岡に置いてある所定の申込書を、宮崎県シルバー人材センター連合会宛てに郵送またはFAXにてお申し込みください。受付後、受講者選考を行います。

申込・問合せ先:

公益社団法人宮崎県シルバー人材センター連合会
宮崎市瀬頭2丁目6番14号
電話:0985-31-3775 FAX:0985-31-3776



一般社団法人 美郷町観光協会 新規会員募集

2018年7月より「一般社団法人美郷町観光協会」が事業を開始しました。美郷町やその周辺地域と連携をとりながら、美郷町の観光PRや観光事業の健全な進行、観光客の受入体制の整備など美郷町の観光に関する事業の振興を図ります。協会の活動にご理解いただき、協会への会員加入にご協力をお願い申し上げます。

＜一般社団法人 美郷町観光協会の主な活動＞

- 観光案内・PR活動
- 観光資源の調査及び情報収集
- 観光キャンペーンの実施
- 旅行業法に基づく観光ツアーの造成・実施
- 各種イベントへの協力等
- 観光設備及び周辺設備の整備



＜年会費・会員特典について＞

	正 会 員	賛 助 会 員
内 容	本協会の目的に賛同して入会した個人・団体並びに法人 ※議決権あり	本協会の事業を賛助するために入会した個人・団体並びに法人 ※議決権なし
年 会 費	個人:2,000円 団体:5,000円 法人:10,000円	一律:2,000円
特 典	1.本協会ホームページ、機関紙及びパンフレットでの優先的紹介やリンクの了承(法人・団体) 2.旅行商品を造成する際、見学・体験、食事等の優先的な登録(法人・団体) 3.本協会が関連する観光物産展等の出展に対する優先的案内(法人・団体) 4.ポスター、パンフレット等の優先的な配布 5.会員事業者の協賛等による商品や割引・サービス券の提供	1.会員事業者の協賛等による商品や割引・サービス券の提供

＜加入方法について＞

一般社団法人 美郷町観光協会事務局にてご加入いただけます。
ご加入後、会員証及び特典をお渡し致します。(9月以降お渡し予定)

＜申込み・お問い合わせ先＞

一般社団法人 美郷町観光協会 事務局

〒883-1101 美郷町西郷田代1870番地

TEL:68-2522 FAX:68-2533

営業時間:9:00～17:00(毎週火曜定休。営業時間内においても、都合により、職員が不在の場合があります。)



9月は健康増進普及月間です



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

ストップ! 高齢者虐待

高齢者虐待には以下の種類があり、虐待をしている本人が自覚がないままに虐待していることがあります。また複数の虐待が同時に行われている場合があります。

身体的虐待

- 殴る、つねる、蹴る
- 部屋に閉じ込める
- 無理やり食事を口に入れる など

介護・世話の放棄・放任

- 入浴させない
- 食事や水分を与えない
- 必要な医療や介護サービスの利用を制限する など

心理的虐待

- 怒鳴る、ののしる
- 悪口を言う、無視する
- 子ども扱いする
- 排泄の失敗を笑う など

性的虐待

- わいせつな行為をしたり、強要する など

経済的虐待

- 生活に必要な金銭を渡さない、使わせない
- 本人の年金を無断で使用する など

身近な相談窓口を活用しましょう

虐待した方の中には、「介護や認知症の対応がわからないために、つい手を上げてしまう」などそれぞれに背景があり、要因は様々です。ひとりで介護の悩みを抱え込まず、役場や地域包括支援センターにご相談ください。

美郷町健康福祉課 西郷 TEL:66-3610 南郷 TEL:68-4070 北郷 TEL:62-6202
美郷町地域包括支援センター TEL:66-2477



『ふるさと探訪～縁～』 参加者募集のお知らせ

美郷町とつながりのある地を訪れる『ふるさと探訪～縁(ゆかり)～』の第2弾。今回は、西郷隆盛と南郷を結ぶ「縁」を辿ります。

日 時 平成30年10月5日(金) 9時45分～15時30分

定 員 20名

集合場所 南郷:美郷町役場南郷支所(午前9時00分)

西郷:西郷総合グラウンド駐車場(午前9時30分)

北郷:北郷総合交流センター(午前9時45分)

コース 北郷総合交流センター出発～西郷隆盛宿陣跡資料館(延岡市北川町)～
昼食～南郷鬼神野地区～北郷総合交流センター到着

参加費 保険料100円・昼食代

申込締切 平成30年9月20日(木)



【申込・問合せ先】

教育委員会教育課 生涯学習担当

本所 TEL66-3608 南郷事務所 TEL59-1605 北郷事務所 TEL62-6205

9月10日～16日までの1週間は、 自殺予防週間

9月10日は、WHO(世界保健機構)が定めた「世界自殺予防デー」です。

世界中では、40秒に1人の人が自殺で亡くなっています。

宮崎県の自殺者数は、平成29年は199人で、平成19年の394人に比べると減ってはいますが、全国では11位と、まだまだ高い状況です。年代的には、40歳～60歳までの働き盛りの方が多く傾向にあります。

悩みごとがあったら、ひとりで抱え込まず誰かに話しましょう。自分のなかで物事が整理され、心が落ち着くと思います。お気軽にご利用ください。

相談機関

○自殺防止電話「ライフネット宮崎」

⇒火、木、土曜日:19時00分～23時00分 ☎0985-28-2555

○NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター

⇒月、水、金、日曜日:20時00分～23時00分 ☎0985-77-9090

○よりそいホットライン(社会的包摂サポートセンター)

24時間 ☎0120-279-338(24時間通話料無料)

○法テラス(日本司法支援センター)

平日9時00分から21時00分まで(土曜日17時まで) ☎0570-078374

○美郷町役場 健康福祉課

⇒相談受付日時:平日8時30分から17時15分まで ☎66-3610

マダニによる感染症に注意しましょう！

宮崎県内では、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、全国で最も多くなっています。

重症熱性血小板減少症候群とは？

SFTSウイルスを持ったマダニに咬まれることによって感染する病気です。

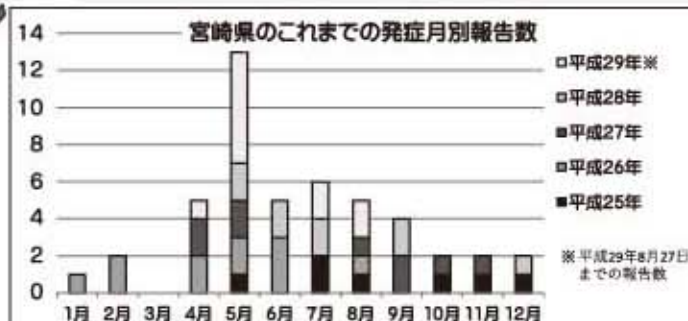
潜伏期間は、6日間から2週間程度です。

症状は、発熱、消化器症状（食欲不振、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）がみられ、時に頭痛、筋肉痛、神経症状、リンパ節腫脹、出血症状も出現します。

血液検査で、白血球や血小板の減少がみられることも特徴です。

宮崎県の発生状況

◎4月から9月にかけて多く発症しています。

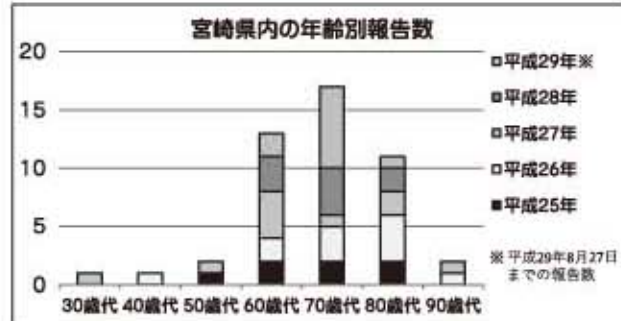


マダニは、春から秋にかけて活動が活発になるので、この時期の発症が多く報告されています。



◎60歳代から80歳代で多く報告されています。

宮崎県内では、これまで30歳代から90歳代までの報告がありますが、全国においては、小児の報告もみられています。



◎感染推定地は県北から県南まで幅広く広がっています。



県衛生環境研究所において、患者さんへの聞き取り調査をもとに、感染推定地をまとめました。感染は、県北部から県南部まで幅広く起こっています。感染推定地周辺では、身近なこととして、また、その他地域においても感染は起こりうるので、県内全域で注意をお願いします。

患者さんからの聞き取りでは、農作業や山林作業での活動の他、庭仕事や散歩などでも感染が疑われる事例がありました。

身近な活動においても、感染予防対策は重要です。



マダニに注意！

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。



首にタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着る

服の素材は化学繊維などダニの付きにくいものを着る

シャツの裾は、ズボンの中に入れる

フタゲチマダニ
（国立感染症研究所）



他……

DEET（ディート）成分を含む虫除けスプレーの使用は、補助的な効果があると言われています。

つばのある帽子

シャツの袖口は、軍手の中に入れる

ズボンの裾に靴下を被せ、靴の中に入れる



帰宅後は、衣服を家の外で叩いて、マダニを家の中に持ち込まないようにしましょう。また、体にマダニが付いていないかもよく確認し、入浴やシャワーを浴びて、吸着前に除くことも大切です。

ペットの対策も！



ペットが外でマダニを付けて帰ってきた後、家の中に入り込んでしまうと、そのマダニに咬まれる危険性があります。

散歩から帰ってきた後や、家の中に入る時には、ブラッシングなどをし、マダニが付いていないか確認しましょう。

また、獣医師に相談して、ダニの駆除剤を使用するなど、マダニを寄せ付けないようにすることも効果的です。



もしマダニに咬まれたら



肌についたマダニを無理にとろうとしたり手でいじると、マダニ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。

マダニに咬まれた後、3週間程度は体調に気をつけ、発熱、関節痛、頭痛、腹痛、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。

平成29年9月 宮崎県感染症対策室作成



第2回日向・東臼杵地域 がん患者交流会・学習会を開催します。

がん患者さんとそのご家族が、悩みや思いを分かち合い、互いに支え合い、安心した療養生活を送ることができるように、交流会・学習会を開催します。一緒に話してみませんか。

- 日 時 平成30年9月21日(金)午後2時から午後4時まで
- 場 所 宮崎県日向保健所 2階多目的ホール
- 内 容 リンパ浮腫の予防とセルフケアについて(仮)
- 講 師 医療法人天生堂 天生堂医院 理学療法士 眞田 尚法氏
(リンパ浮腫に対する複合的理学療法の専門家)
- 参 加 料 無料
- 用意するもの 水分
- 申込方法 次の申込先まで、電話で申し込みください。
- 申 込 先 宮崎県日向保健所 健康づくり課健康管理担当 山口、吉岡
〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-52-5101

アルコールは水分補給にはなりません！

気温の高い屋外でバーベキュー、ビアガーデンなど、暑い日に冷えたビールを飲むと、とてもおいしく感じるものです。

しかし、お酒には利尿作用があります。特にビールは他のお酒よりも利尿作用が強く、一時的に喉が潤った気分になっても、体内の水分は逆に奪われていきます。

具体的には、1リットルのビールを飲むことで、1.1リットルの水分を失うといわれ、飲酒による摂取量よりも排出量が上回ることが分かっています。結果的には、飲めば飲むほど脱水症状を起こしやすくなるわけです。また、肝臓でアルコールを分解する際にも、分解酵素の働きに水が必要なので、より脱水に拍車がかかってしまいます。喉の渇きや空腹をしばらく我慢しておいて、いきなりアルコールを体内に入れるのはよくありません。



お酒を飲む時は、こんなことに注意しましょう。

1. お酒を飲む前にコップ一杯の水を飲んでおくと、脱水状態になるのをある程度防げます。
2. 飲み始めてからも、合間にアルコール以外の水分も摂りましょう。
3. 「お通し」の枝豆や冷奴、野菜の煮物などには、水分はもちろん、ナトリウム(塩分)やカリウムといった電解質(ミネラル)も含まれているので、脱水予防に効果的です。
4. 飲酒後に大量の水をガブ飲みしても尿から一気に失われてしまうので、一度にコップ一杯くらいの水をゆっくり飲むようにしましょう。(この時、冷たい水は胃腸に負担をかけ、機能を低下させることがあるので、常温の方が効果的です。)
5. 飲酒の前後や合間に振り分けてもいいので、トータルで飲んだお酒の量と同量以上の水を飲むことが理想です。しっかり水分補給してから寝ると、翌朝すっきりと起きやすくなります。



乳がん検診、肺がん検診の 予約受付をします！

乳がん検診

受診を希望する方は、9月6日(木)までに役場健康福祉課までご連絡ください。

乳がん治療中及び術後10年未満の方、ペースメーカーを装着されている方、授乳中の方は受診できません。また、前回マンモグラフィ検査を受けてから9か月未満の方も受診できませんので、ご注意ください。ご不明な方は、お問い合わせください。

対 象 者	30歳以上の女性	
検診料金	・ 31 歳～69 歳：美郷町国保加入者 1,600 円、国保以外 2,500 円 ・ 70 歳以上 : 1,000 円 ・ 30・35・40・45・50・55・60・65 歳：無料 (※年齢は平成 31 年 3 月 31 日時点)	
	※JA 女性部の方は 600 円の補助があります	
日 程		会 場
10 月 9 日 (火)		西郷健康管理センター
10 月 10 日 (水) 午前中のみ		
10 月 10 日 (水) 午後のみ		北郷保健センター
10 月 11 日 (木)		
10 月 12 日 (金)		南郷保健センター
10 月 13 日 (土)		

時間予約が必要です！
各日 60 名まで

肺がん検診

美郷町で行う肺がん検診は、低線量CT検査です。特に、タバコを多く吸う方、以前多く吸っていたことがある方は是非受診してください。

受診を希望する方は、10月4日(木)までに役場健康福祉課までご連絡ください。

なお、4月以降に胸のレントゲン撮影を行った方は対象となりません。

対 象 者	50歳以上	
検診料金	・51歳～69歳：美郷町国保加入者 1,600円、国保以外 2,500円	
	・70歳以上：1,000円	
	・50・55・60・65歳：無料 (※年齢は平成31年3月31日時点)	
日 程	会 場	
11月11日(日) 午前中のみ	西郷病院前	時間予約が必要です！ 各日100名まで
11月11日(日) 午後のみ	北郷保健センター	
11月12日(月)	南郷保健センター	

(お問合せ)健康福祉課 西郷 66-3610 南郷 68-4070 北郷 62-6202



みさとから羽ばたく未来の医療人

西郷病院および南郷診療所では、未来の優れた医療人を育成するため、医療機関や医科大学、各種専門学校から、医師や学生の研修受入を積極的に行なっています。

そのなか、5月から7月にかけて、西郷病院において本町出身の医学生2名の受け入れを行ないました。県立看護大学4年生の鴨田美憂さん(北郷出身)は、3週間の病棟や外来、往診などの研修を行ない、「1人1人生まれ育ってきた地域や生活過程、思いなどそれぞれ違うが、そこを理解して対象に寄り添うことから看護が始まってくると改めて感じました。」と、地域医療について強く感じたようです。宮崎医療福祉専門学校理学療法士養成学科3年生の木下浩介さん(西郷出身)は、10週間のリハビリテーションの研修を行ない、「学校では学ぶことのできない患者様とのコミュニケーションのとり方など大切な事をたくさん学ばせていただきました。」と、今後の学習に活かしていくとのことでした。二人の更なる成長を期待します。



木下くん(左)と鴨田さん(右)



訪問診療にて患者に寄り添う鴨田さん



避難訓練に参加する木下くん(中央)

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。

9月保健事業予定

日 曜	行 事	受付時間	会 場
3 月	予防接種	15:30～16:00	南郷 保健センター
4 火	胃がん検診	時間予約制	西郷 健康管理センター
7 金	幼児健診	13:00～	北郷 保健センター
10 月	予防接種	15:30～16:00	南郷 保健センター
12 水	特定健診結果説明会(北郷)	予約制	北郷 保健センター
14 金	予防接種	14:30～15:00	西郷 健康管理センター
19 水	特定健診結果説明会(北郷)	予約制	北郷 保健センター
20 木	特定健診結果説明会(南郷)	予約制	南郷 水清谷集落センター
21 金	特定健診結果説明会(南郷)	予約制	南郷 渡川中区公民館
26 水	特定健診結果説明会(南郷)	予約制	南郷 鬼神野市田公民館/鬼神野折立公民館
27 木	特定健診結果説明会(南郷)	予約制	南郷 保健センター
28 金	特定健診結果説明会(南郷)	予約制	南郷 神門下区公民館/神門上区公民館
	予防接種	14:30～15:00	西郷 健康管理センター
30 日	特定健診、胃がん検診(南郷)	8:00～ 9:00	南郷 保健センター

町の食改さん レシピ 美味しい一皿

秋ナスの美味しい季節ですね。ナスは油と相性が良く、揚げたて南蛮酢などに漬け込んでも美味しいものですが、今回はフライパンを使用して蒸すだけの簡単調理をご紹介します。しかも、お酢の力で野菜のうまみを引き出してくれるので減塩にもつながりますよ！

ナスのお酢蒸し

(材料)4人分

ナス 3本(300g)、しめじ 1パック(100g)、玉ねぎ 1/2個(100g)
スライスベーコン 2枚、生姜 1かけ、塩 小さじ1/2(3g)、砂糖 大さじ2
酢 大さじ4、オリーブ油 大さじ1、こしょう 少々

(作り方)

- ① ナスは3mm幅の輪切りにし、しめじは石づきを取ってばらしておく。
玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。生姜はすりおろす。
- ② フライパンになす、ベーコン、しめじ、玉ねぎを入れて、塩と砂糖、酢を加え、オリーブ油をまわしかける。
- ③ フタをして中火強で火にかけ、煮立ってきたら3分ほどさらに煮る。
- ④ フタをあけて生姜を加え、ざっと炒め合わせバットに出してしっかりと冷ます。
- ⑤ 器に盛り付け、こしょうをふる。

☆しっかり冷ましたほうがナスの色が綺麗です。



8ページの「次世代に繋げたい小さな歴史の旅」の答え「穀用枳・液用枳」

公定の枳は「京枳」を指します。一合、二合半、五合、一升、五升、七升、一斗の七種類があります。

美さこん。2018

美さこん



あなたの一番星が
見つかりますように



木工体験・天体観測・BBQ…
コテージに宿泊し
恋活で楽しい時間を過ごしませんか？

参加者募集中!!

とき 9月29日(土)～30日(日)

ところ 美郷町内 (詳細は申込者へ連絡します)

参加費 男性 5,000円(税込み) 女性 4,000円(税込み)

対象 美郷町出身・在住・勤務のいずれかに該当する20～45歳の
独身男性12名程度 (女性は20～45歳の独身女性12名程度)

受付完了及び確認事項のメールを実行委員会より送信しますので、必ず
[misakon@town.miyazaki-misato.lg.jp] を受信できるよう設定をお願いします。



申し込み・問い合わせ先

美さこん。実行委員会 (美郷町役場企画情報課内)

TEL: 66-3603 FAX: 66-3137

mail: misakon@town.miyazaki-misato.lg.jp

申込・詳細はこちSから
簡単アクセス♪



主催：美さこん。実行委員会 後援：美郷町・一般社団法人 美郷町観光協会

美郷町の人口

	前月	今月	増減
人口	男	2,430	2,420 △10
	女	2,608	2,603 △5
	計	5,038	5,023 △15
世帯数	2,234	2,218	△16

平成30年8月1日現在 (現住人口による)

誕生おめでとうございます

7月受付分
の出生届

6月22日生 **奈須 陽凛**さん 【西郷田代】
父:圭さん 母:千晶さん

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。