

■平成21年12月1日発行
■編集発行：宮崎県美郷町
■宮崎県東臼杵郡美郷町
西郷区田代1番地
■TEL 0982-66-3601
■FAX 0982-66-3137
■ホームページ
<http://www.town.miyazaki-misato.lg.jp/>



(北郷区スポーツ祭にて)

笑顔とパワーで「オンリーワンの町づくり」！
全員の力を合わせれば、勝利への道が開けます。

式くらしのレスキュー隊 身に覚えの無い請求にはご用心！

先日私の携帯に身に覚えの無い請求のメールが届きました。久々の架空請求メールで、消費者行政の担当である私も、見た瞬間はドキッとしました。

対応の仕方さえ知っていれば怖いものではありません。身に覚えが無ければ削除すればいいだけです。

●身に覚えの無い場合...

本当に身に覚えのないものが勝手に送り付けられてきた場合には、料金を支払う必要はありません。相手の請求に応じて、不用意にお金を支払ってしまうと、今後も更に根拠のない請求を受ける場合があります。根拠のない請求には応じないようにしましょう。また、内容によっては脅迫めいた請求の場合もあります。その様な際は、直ぐに最寄りの警察に相談しましょう。

●実際に身に覚えがある場合...

利用した分については支払いをする必要があります。まずは、本当に自分の利用した事業者と同一かどうかを確認しましょう。利用前の説明と異なる利用料や、法律で決められた上限額を超える延滞料など、不当な請求に応じる必要はありません。怖いからといって、相手の請求額を支払ってしまうと、今後も請求を受けるおそれがあります。

●なぜ、根拠のない請求を受けるのか...

悪質業者は何かの方法で、あなたのメールアドレス、住所等入手し、不当な請求を行います。不用意に業者と連絡を取ったり、個人情報を教えないようにしましょう。

【タイトル】「重要なお知らせ」

【本文】お客様がご使用の携帯端末より以前ご登録いただいたサイトから、無料期間中に退会処理がされていない為に、登録料が発生し、現状未払いとなった状態のまま長期放置が続いております。本通知から翌日正午までにご連絡頂けない場合、ご利用規約に伴い、お客様の身辺調査に入らせて頂きます。調査後はご自宅や勤め先への料金回収、又は裁判による訴訟を行う可能性があります。詳細につきましては〇〇にお問合せください

旭日單光賞受賞 おめでとう ございます。

平成21年10月1日付で、西郷区山三ヶの森田久美さん(88歳)が旭日單光賞を受賞されました。

森田さんは、旧西郷村議会議員や農業委員会委員等として、長年にわたる地方自治の発展と住民福祉向上への功績が認められ、今回の受賞となりました。



町指定文化財(無形民俗文化財)
ひえちぎり唄
所在 南郷区渡川

この唄は、南郷区の渡川地区で生まれ、古くから唄い継がれている民謡です。日平の山、天城の山などの稗古場で、朝から働いた村人たちが、釣瓶落ししの秋の日は短く、お日様もすっかり西に傾いて、

「今日はやめ唄、やめよぢやないか、明日の日もある、明日にしょや」と唄で問いかける。向かいの稗古場からは、

「もつ少し待ちなされ、この手」が一杯になったらやめるよ」と唄で答えます。

夕陽にひときわ映える紅葉の色の続く谷

沿いからは、鹿の啼く声も聞こえ、その余韻の消える頃、腰に下げた稗ちぎり手こをはずして、

「さあ、帰ろっや」とあらためて今日一日の稗の量を確かめながら、唄をこたまして家路に急ぎます。

稗をちぎる作業時期に唄われてきたこの「ひえちぎり唄」は、素朴で哀調があり、この地区で各世代をとおして唄い継がれているものです。「ひえちぎり唄」大会は、平成二十年から全国大会となっています。

(平成元年四月一日 町指定)



みさとの文化財

(三)

薄幸の歌人「小野葉桜」を偲ぶ 第21回葉桜まつりを開催

最後の土産

美郷町 末 永 タカ子

《小学生の部》

【最優秀賞】

なくなつたじいちゃんもねおぼんにはかえつてきたかな話したかつたな

日向市立坪谷小学校二年 三 浦 明日香

【佳作】

太陽をずっと見ているヒマワリはまばたきしないでまぶしくないの

美郷町立鬼神野小学校五年 高 見 翼

お兄ちゃん帰ってきたけどなにか変姿も言葉も別人だった

美郷町立田代小学校六年 木 下 浩 介

《中学生の部》

【最優秀賞】

雨上がり虹を探すが見つからず道で見た水の太陽

日向市立富島中学校二年 黒 木 洋 祐

【優秀賞】

空見上げ雲の流れをおつてたらしらずしらずに時がすぎてた

美郷町立南郷中学校二年 黒 田 大 喜

夕焼けのほおずき色の空見上げひとり小さくため息をつく

美郷町立北郷中学校二年 福 田 りょう

【佳作】

どんな日も笑顔をみせる弟はいつも私のマインスイオン

美郷町立西郷中学校一年 小 野 優 奈

意外にも早目におわつた宿題が何だか妙に不安にさせる

美郷町立西郷中学校二年 寺 原 美 里

豊作をみんなで願う御田祭しぶきをうけたい無病息災

美郷町立西郷中学校三年 田 口 聖 梨

《高校生の部》

【最優秀賞】

頑張れよ！メールの最後はいつもこれたまには自分から言わせてほしい

延岡星雲高等学校一年 坂 本 愛

《第三回 藤田世津子 賞》

笛太鼓神楽舞ふ人なくなりぬされどせんぐは山程撤さぬ

日向市 甲 斐 住 子

平成21年度葉桜短歌賞入賞作品集を希望される方は、葉桜顕彰会事務局(教育委員会内) ☎66,213,0へお問い合わせください。



町長



歌人 伊藤一彦先生



短歌賞受賞者

狩猟がはじまっています。



11月15日から狩猟が始まっています。

狩猟期間は来年2月15日までですがイノシシについては、3月15日までです。

シカは3月31日まで特別捕獲事業が行われます。

狩猟による事故は、人の命にかかわる大惨事になりかねません。特にこの時期は、山林内での作業者が多いので、十分な注意が必要です。山林内で作業等を行う人は、なるべく目立つ服装をするなどの自己防衛措置を心がけてください。

猟をする人は、最低限次のことを守り、絶対に事故を起こさないようにしましょう。

- 1 銃器は、常に最高の状態を保ち、点検管理を念入りに行うこと。
 - 2 常に銃弾の装填の有無を確認し、必要がない時は、必ず弾を抜くこと。
 - 3 すぐに発砲せず、落ち着いてよく矢先を確認してから発砲すること。
 - 4 帽子、ベストは必ず着用し、特にグループで行う時の仲間の連絡確認を徹底すること。
 - 5 道路を利用する時は一般の利用者の通行を妨げるような行為や駐車を絶対しないこと。
 - 6 車中に銃器を放置しないこと。(車のカギをかけても違法です。)
 - 7 現場では、焚き火や喫煙などの火の取扱いには十分注意し、火事を起こさないよう火の後始末を確実にすること。吸殻の投げ捨てなどはもってのほかです。
 - 8 ワナを架けたら所定の標識をつけ、事故防止のため、ワナの近くに人の目につきやすいように看板を設置してください。設置する時は、山林所有者に事前に了解を取っておき、迷惑やトラブル発生がないようにしてください。
 - また、猟期が終了した時点で、全て撤去すること。
 - 9 法で定められた猟具以外で行う猟はできません。
 - 10 メスヤマドリ、メスキジの捕獲は禁止です。
- (注)シカの特別捕獲事業の一環として町内国有林内でも次の日程で一斉捕獲を行いますので入林する場合はご注意ください。

平成21年12月13日・27日 平成22年1月10日・24日 平成22年2月14日・28日

12月4日(金)から10日(木)は人権週間です

1948年(昭和23年)12月10日に国連総会において、『世界人権宣言』が採択されました。『世界人権宣言』は、生命、自由及び身体の安全についての権利や、参政権、社会権など多くの基本的人権について定めております。

この『世界人権宣言』が採択された12月10日を国連では『人権デー』に指定し、日本では、人権デーを最終日とする1週間(12月4日～10日)を『人権週間』と定めています。

本町では人権週間に合わせ、下記のとおり特設人権相談を開設します。相談は無料で、人権擁護委員には守秘義務がありますので、お気軽にご相談ください。

日 時 12月7日(月) 午前10時から午後3時まで
場 所 美郷町南郷区多目的研修センター

また、人権週間の期間中、宮崎地方務局所属の延岡公証人役場では、相続・遺言、離婚、任意後見制度等公正証書作成に関する無料相談を下記のとおり実施します。

日 時 12月4日(金)7日(月)から10日(木) 午前9時から午後5時まで
場 所 延岡公証人役場 ☎0982-21-1339
延岡市中町2-1-7 ジブラルタ生命延岡ビル5階

相談者のプライバシー保護(公証人には守秘義務があります。)の関係から『予約制』としております。ご利用に当たっては、あらかじめ相談日時、氏名等を電話でご連絡ください。

警察で行っている
各種被害者支援制度

宮崎県警察では、「犯罪被害者支援の推進」に組織を挙げて取り組んでいます。

支援の主な内容については下記のとおりです。
相談の内容が外部に漏れることはありません。
お困りの方はどうぞ御利用ください。

1 被害者連絡制度

捜査に支障のない範囲で、捜査情報などについて情報を提供します。

例えば、検挙した被疑者の氏名、事件の送致先の検察庁 等

2 指定被害者支援要員制度

捜査を行う捜査員とは別に、指定された警察職員が現場検証や病院等への付添い、心配事の相談等に応じます。

3 医療費等支出制度

事件を立件するために、警察に提出していただく診断書等の費用及び初診料等について、公費で支出される場合があります。

4 一時居住場所(宿泊施設)使用料の支出制度

犯人等から再被害の恐れがある場合等、自宅に帰宅することが出来ず、宿泊施設を一時利用する場合に、宿泊施設使用料が公費で支出される場合があります。

その他にも支援制度がありますので、警察本部(☎0985-32-0110)又は、日向警察署(☎53-0110)までお尋ねください。

平成21年
飲酒運転根絶運動
が実施されます

宮崎県では、12月1日(火)から31日(木)までの1ヶ月間、飲酒運転根絶運動が実施されます。

飲酒運転根絶のために、運転者は『飲んだら乗らない、乗るなら飲まない』を意識し、家庭では『飲酒運転を絶対にしない、させない』環境をつくりましょう。

また、平成21年6月1日から飲酒運転に対する行政処分が大幅に強化されていますので、下記のとおりお知らせします。

除間伐の補助について(新規事業のお知らせ)

美郷町では現在、新植等の施業につきまして、施業費に対する助成を行っております。

今回新たに、今年9月以降実施の除間伐につきましても、優良な森林の育成を目的として、下記のとおり補助金を交付することになりましたのでお知らせします。

これを機会に計画的な除間伐を実施いただき、森林の整備に努めてくださるようお願いします。

詳しくは、各支所産業振興課または各森林組合までお問い合わせください。

美郷町長選挙
美郷町議会議員選挙 立候補予定者事前説明会が開催されます。

美郷町長・美郷町議会議員の任期満了(平成22年2月11日)に伴う、選挙期日が次のとおり決定しました。
選挙管理委員会では、町長・町議選挙の執行に当たり、立候補予定者に対する事前説明会を下記のとおり開催いたしますのでお知らせします。

○告示日 平成22年1月26日(火) ○投票日 平成22年1月31日(日)

●立候補者予定者事前説明会

日時:平成21年12月18日(金) 午前10時開会 会場:美郷町西郷ニューホープセンター大集会室
出席者は、立候補予定者1人あたり2人以内とし、立候補の届出手続を実際に行う方は必ず出席して下さい。

一般会計決算額の推移

区 分	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度
一般会計歳出決算額	12,980,167	12,847,732	10,495,233	8,700,312
①うち災害復旧費	3,172,584	4,465,571	2,137,180	908,029
②うち人件費	1,711,825	1,645,861	1,546,371	1,542,144
③うち公債費	1,940,703	1,944,553	1,928,135	1,835,587
④うち扶助費	264,852	205,826	229,544	242,502

一般会計管理基金の推移

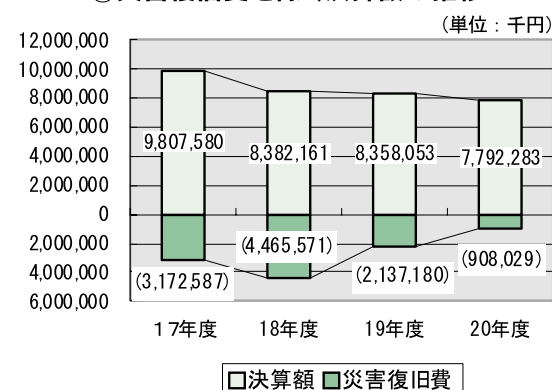
区 分	平成17年度	平成18年度	平成18年度	平成20年度
一般会計管理基金	2,341,414	2,439,313	2,583,668	2,783,938
①財政調整基金	226,261	366,262	516,278	716,645
②減債基金	138,723	138,881	139,338	139,796
③財調、減債以外の基金	1,976,430	1,934,170	1,928,052	1,927,497

一般会計管理地方債の推移

区 分	平成17年度	平成18年度	平成18年度	平成20年度
一般会計管理地方債残高	13,505,538	12,659,051	11,773,610	10,763,955
対前年度増減額	846,487	△846,487	△885,441	△1,009,655

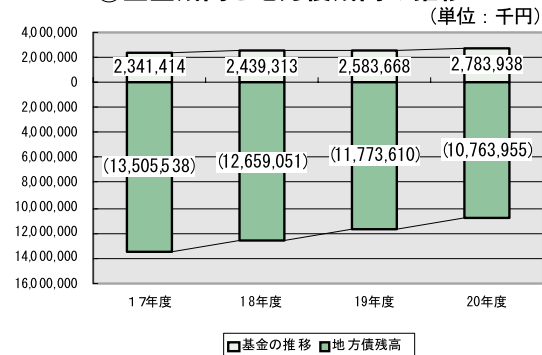
ピークといえる17、18年度は130億弱の決算額ですが、前年の16年度決算額は105億円で、19年度決算額と同程度の決算額でした。

②災害復旧費を除く決算額の推移



合併前、減少傾向の基金は4億円の積み増しを行っています。地方債残高は27億円減少しました。

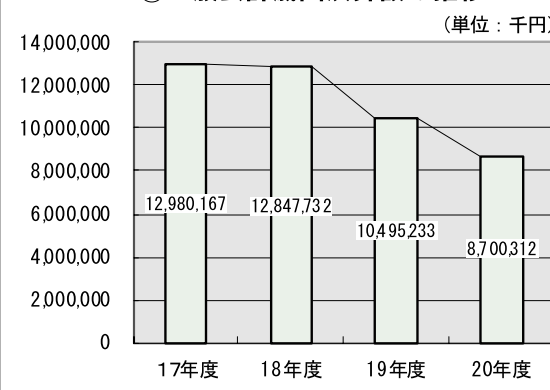
④基金残高と地方債残高の推移



【平成20年度決算について2】
今回は過去4年間(平成17年度～平成20年度)の一般会計歳出決算の推移をグラフにしてみました。
決算額は、実質的に旧3村最後の決算といえる平成17年度の129億円をピークに減少しています。しかし、合併前の平成16年度決算額が105億円で、したので平成17年度決算額が突出していたと言えます。

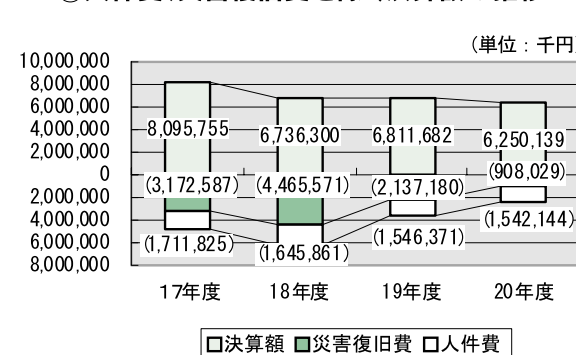
決算額減少の大きな要因は災害復旧費の縮減です。
図では災害復旧費を除く決算額を表していますが、平成18年度から平成20年度にかけての決算額はゆるやかに減少しています。同じように図では人件費も除いた決算額を表しています。
図では基金残高と地方債残高を表していますが、基金は増加、地方債は大きく減少しました。

①一般会計歳出決算額の推移



決算額の減少要因は災害復旧費が大きいといえます。人件費も17年度に比べ減少しています。

③人件費、災害復旧費を除く決算額の推移



やさしい

町財政の話

その19

住民基本台帳の閲覧状況の公表

平成18年11月に住民基本台帳法の一部が改正され、個人情報の保護に十分留意した法律が施行されました。この改正により、閲覧状況に関する公表も義務づけられましたので、美郷町における平成20年11月1日から平成21年10月31日までの閲覧状況を、住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき公表します。

請求機関・申出者の名称・氏名	請求事由・利用目的の概要	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
社団法人中央調査社 会長 中田正博	2009年6月全国接触者率調査「テレビの見られ方などについての調査」(NHK放送文化研究所世論調査部委託)	平成21年3月17日	西郷区田代の7歳以上の男女 12名
自衛隊宮崎地方協力本部 本部長	自衛隊法第97条の規定に基づく自衛官の募集	平成21年4月15日	平成3年4月2日から平成4年4月1日までの間に生まれた者
美郷町西郷支所地域政策課長	土砂災害・全国統一防災訓練に係る避難者把握	平成21年6月3日	西郷区田代小川地区の全住民
美郷町教育委員会学校教育課長	給食費の該当者把握及び給食費補助(仮称)シミュレーション	平成21年7月7日	平成6年4月2日から平成21年6月30日までに生まれた者
美郷町西郷支所福祉保健課長	福祉バス運行に係る需要者数の把握	平成21年8月27日	西郷区の全住民

【お問い合わせ】 西郷支所福祉保健課町民生活担当 ☎0982-66-3610

製造事業所の皆様へ
工業統計調査にご協力ください！

平成21年工業統計調査を12月31日現在で行います。
調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。
なお、調査票に記入していただいた内容につきましては、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入を宜しくお願いいたします。

ホームページ
<http://www.meti.go.jp/statistics/>
経済産業省・宮崎県・美郷町

平成22年度版
「県民手帳」はいかがですか？

県民手帳は、県や市町村の主要な統計データをはじめ、身近な情報を豊富に収録した便利な手帳として、長年にわたり多くの皆様に御愛用いただいております。今回も利用されている皆様の意見を数多く反映した便利で使いやすい手帳となっております。各支所地域政策課にて販売しておりますので、業務等で活用ください。よろしくお願いいたします。



ポケットサイズ(縦15cm×横9cm)
価格500円(税込)

滞納「0」をめざして！町税等収納改善 対策検討委員会が活動スタート

町が、決め細やかな行政サービスを続けるためには町税などの自主財源の確保が欠かせません。

特に町の奨学金貸与事業などは、卒業生（貸与者）からの



返済金を予定し、次の学生へ貸し付ける仕組みです。返済が滞ると奨学金貸与事業全体に支障が出てくることになります。

このため町では現在の行政

サービスを維持するために町税等収納改善対策検討委員会を設置し、平成21年10月28日（水）に第2回目の会合を開催しました。会合では、10月現在の滞納者の状況を確認し、具体的な滞納解消を行う専門部会を立ち上げました。専門部会は滞納「0」をめざし11月下旬から活動するこ

税務だより

○ネットで簡単、
便利なe・Tax

国税の申告や納税申請・届出が自宅ですでできる国税電子申告・納税システム（通称e・Tax）つてご存知ですか。

国税電子申告・納税システム（通称e・Tax）つてご存知ですか。最近、よく耳にしませんか。

税務署では、e・Taxの利用・促進に特に力を入れています。そこで、e・Taxについて、皆さんにご紹介したいと思います。

e・Taxとは一体、何ですか？

e・Tax（国税電子申告・納税システム）は、自宅などからインターネットを利用して国税に関する申告や納税、申請・届出などの手続きができる便利なシステムです。

利用できる手続き

1 所得税、法人税、消費税、酒税及び印紙税の申告が出来ます。

所得税や消費税の申告がインターネットを利用してできます。また、国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーで作成した電子申告用データをe・Taxへ送信することができます。

2 全ての国税の納税

インターネットバンキングやペイジー（pay・easy）対応のATMを利用して、全ての税目の納税が出来ます。

3 法定調書の提出や申請・届出など

個人事業の開業等届出、青色申告の承認申請、納税地の異動届、消費税課税事業者届出、消費税簡易課税制度選択届出などの税務に関する申請・届出などが出来ます。

届出などが出来ます。

e・Taxのメリット

e・Taxは、利用するメリットが多くあります。なかでも代表的なものを紹介します。

1 時間が節約出来ます。

税務署や金融機関に行かなくても、自宅などから国税に関する手続きが出来ます。

所得税の確定申告期間などは、混雑する会場へ出かける必要もなく時間を有効活用でき、日ごろ忙しい事業者の方には大変便利です。

2 確定申告書等作成コーナーから電子申告が出来ます。

所得税や個人事業者の消費税の申告については、国税庁ホームページの確定申告等作成コーナーで作成した申告用データをe・Taxへそのまま送信することが出来ます。

3 税務署が閉まっても大丈夫

e・Tax受付システムの利用可能時間内ならば、税務署の閉庁時間でも申告・納税などが出来ます（納税手続きはイ

インターネットバンキングなどの利用可能時間内である必要があります。）

4 ペーパーレス化

申告などの内容を電子データで保存することにより、ペーパーレス化が図られ、事務の効率化になります。

e・Taxの特典がイッパイ

1 最高5千円の税額控除！

平成21年分の所得税の確定申告書の提出を本人の電子署名及び電子証明書を付して、期間内にe・Taxを利用して行うと、所得税額から最高5,000円の控除を受けることが出来ます。（平成20年分の確定申告で本控除の適用を受けた方は受けられません。）

2 添付書類が提出不要

所得税の確定申告をe・Taxで行った場合、医療費の領収書や源泉徴収票などの一定の第三者作成書類は、記載内容を入力して送信することにより、その書類の提出又は提示を省略することが出来ます。（確定

申告期限から3年間、添付書類の提出又は提示を求められることがあります。）

【添付書類の省略が出来る書類】

- ・給与所得、退職所得及び公的年金等の源泉徴収票
- ・医療費の領収書
- ・社会保険料控除の証明証
- ・小規模企業共済等掛金控除の証明書
- ・生命保険料控除の証明書
- ・地震保険料控除の証明書
- ・寄付金控除の証明書
- ・住宅借入金等特別控除に係る借入金年末残高証明書適用2年目以降のもの
- ・政党等寄付金特別控除の証明書
- ・特定口座年間取引報告書

3 還付がスピーディー

e・Taxで申告された還付申告は早期処理されます。（3週間程度に短縮

事前の準備

1 パソコンなどの準備

e・Taxの利用に当たっては、御使用のパソコンがe・Taxソ

フトの推進環境を満たしているか事前に確認してください。

2 電子証明書の取得

e・Taxを利用する際には、申告等データに電子署名を行うため、電子証明書を取得する必要があります。

個人の方は、地方公共団体市町村）による、公的個人認証サービスに基づく電子証明責任民基本台帳カードが便利です。住民基本台帳カードは、住民票のある市町村の窓口でICカードにより発行されますが、発行に500円程度、電子証明書の格納に500円程度と合計1,000円程度の手数料が必要となります。

なお、手数料は、市町村により異なる場合がありますので、詳しくは住民票のある市町村にお問い合わせください。

3 ICカードリーダーの取得

住民基本台帳カードのようにICカードに格納された電子証明書を使用する場合、ICカードを読み取るためのICカードリーダー（3,000円程度から）を購入する必要があります。

市町村により対応機種が異

なりますので、「公的個人認証ポータルサイト」で対応機種をご確認のうえ、家電販売店やインターネットで購入してください。（購入後、付属のCD、ROMなどでドライバーをインストールする必要があります。）

4 開始届出書の提出及び利用者識別番号などの取得

e・Taxの利用に際しては、「電子申告・納税等開始届出書」を事前に納税地を所轄する税務署に提出し、利用者識別番号を取得していただく必要があります。

開始届出書は、e・Taxホームページからオンラインで提出することができ、利用者識別番号などがオンラインで発行・通知されます。

なお、開始届出書は書面で納税地を所轄する税務署に提出することでもでき、その場合には、後日、税務署から利用者識別番号などを記録した通知書が送付されます。

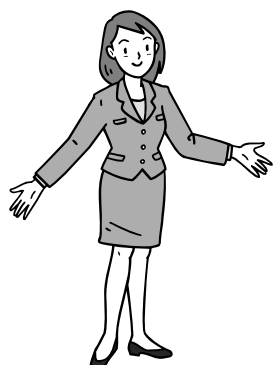
5 初期登録

e・Taxソフトをe・Taxホームページからダウンロード、インストールし、初期登録を行います。

なお、個人の方は、国税庁ホームページの、確定申告書等作成コーナーを利用すれば、

e・Taxソフトをダウンロード、インストールすることなく、同コーナーで作成した申告書等データをもそのままe・Taxシステムに送信出来ます。

さらに便利で使いやすく！
ネットでもどこでも申告・納税。
e-Tax
国税電子申告・納税システム



延岡税務署
☎0982-3301
自動音声案内

知っていますか？エイズのこと・・・12月1日は世界エイズデーです

エイズとは、「後天性免疫不全症候群」の略称で、HIVウイルスで引き起こされる感染症です。感染すると徐々に体の免疫機能が破壊され、さまざまな病気を引き起こします。

平成18年、国内で新たに報告されたHIV感染者は952人、エイズ患者は406人でいずれも過去最多に上ります。そのうちの7割が20～30代の若い世代です。

感染経路は3種類しかありません

・HIVの感染経路

- 性行為 ● 感染者の約9割がこの経路で感染しています。
- 血液感染
- 母子感染

HIVは非常に感染力が弱く、日常生活では感染しません。HIVを多く含んでいるのは血液ですが、血液が皮膚についたくらいでは感染しません。しかし、「カミソリ、歯ブラシ、ピアス等血液のつきやすい物を他の人と共用しないようにする」「自分以外の血液を素手で触らない」などに気をつけましょう。

こんなことでは感染しません！

- ・ せき、くしゃみ
- ・ 軽いキス
- ・ コップでの回し飲み
- ・ 同じ食べ物をつつく
- ・ 握手
- ・ つり革や手すり
- ・ トイレ
- ・ 風呂やプール
- ・ 蚊やハエ等の昆虫や動物

エイズのやっかいなところは、HIVに感染してもとくに目立った症状がでないことです。そのため、検査でHIVの感染に気がつかなければ、治療の機会を失い、エイズを発症してしまいます。

また、気づかずに人にうつしてしまうため、感染が広まりやすいのです。

エイズから身を守るためには、検査でより早く感染を知り、免疫が低下する前から治療を始めることが重要です。感染の可能性がある場合は、検査で早めに感染を知ることが大切です。

エイズ検査は簡単に受けられます

保健所で、無料・匿名で検査を実施しています。検査は血液を5ccほど採るだけですが、事前の電話予約が必要です。

相談や検査結果などの秘密は必ず守られます。感染の可能性があったときから3ヶ月後に受けて下さい。

●エイズ検査

日向保健所
毎月第1・3木曜日 13時半～14時半
☎52-5101

●エイズに関する相談

エイズ予防財団 電話相談
月～金曜日(年末年始および祝祭日を除く)
10時～13時/14時～17時 フリーダイヤル 0120-177-812

宮崎県国民年金基金からのお知らせ - 今のわたしに 未来のわたしに -

○国民年金基金は、完全積み立て方式

加入者の掛金を積み立て、運用収益をプラスして将来の年金を支給する財政方式をとっています。

○掛金は、全額社会保険料として所得から控除されます。

所得税や住民税が軽減されます。納めれば、納めるほどおトク！

* 民間の個人年金で納める保険料は最高で5万円までしか控除の対象になりません。

○柔軟な年金設計が可能！

加入後も口数単位で自由に掛金を増減できます。柔軟な年金設計が可能！

* 民間の個人年金のように途中解約はされないしくみです。

・加入できる方

20歳以上60歳未満の方

自営業など国民年金の第1被保険者の方で保険料をきちんと納めている方

●お問合せ・加入の申し込み

宮崎県国民年金基金 ☎0985-25-0090 フリーダイヤル 0120-65-4192

放送大学はテレビで授業を行う、国が設置した正規の大学です

放送大学(教育学部) 平成22年度第1学期学生募集

【募集期間】平成21年11月15日(火)～平成22年2月28日(日)

【募集学生】■全科履修生 (卒業を目指す学生) ■選科履修生 (1年間在学する学生)

■科目履修生 (半年間在学する学生)

満18歳以上で大学入学資格をお持ちの方は全科履修生に、満15歳以上であれば誰でも選科・科目履修生として入学することができます。

入学試験がなく、自宅で大学の授業が受けられます。

宮崎市教育情報研修センターに宮崎市分室があり、一部の科目について、番組再視聴できます。

平成22年度第1学期 大学院 修士選科生 及び 修士科目生 学生募集

自分の学習・研究したい科目を選択し、履修する学生

【募集期間】平成21年11月15日(火)～平成22年2月28日(日)

【募集学生】■修士選科生 (1年間在学する学生) ■修士科目生 (半年間在学する学生)

満18歳以上であれば誰でも入学できます。入学試験はありません。

1科目からでも学べます。

宮崎市教育情報研修センターに宮崎市分室があり、一部の科目について、番組再視聴できます。

平成23年度 大学院(修士全科生) 学生募集

原則として2年間在学し、「修士(学術)」の学位の取得を目指す学生

【募集期間】平成22年8月21日(土)～平成22年9月11日(土) 予定

「修士(学術)」の学位が取得できます。入学試験を行います。

生活健康科学、人間発達科学、臨床心理学、社会経営科学、文化情報学、自然環境科学の6つのプログラムがあります。

【資料請求・問い合わせ先】 放送大学宮崎学習センター

〒883-8510 日向市本町11-11 ☎(0982)53-1893 FAX(0982)53-1898 (月・祝日休)

放送大学ホームページ <http://www.u-air.ac.jp/> 願書請求フリーダイヤル (0120)864-600

宮崎県東京学生寮入寮者の募集

宮崎県では、東京又はその周辺の大学等で学ぶ学生のための入寮者(男子)を、次のとおり募集しています。

宮崎県東京学生寮は、都心の千代田区九段に位置する宮崎県東京ビル内にあり、JRや地下鉄の駅に近く、非常に交通の便利なところに位置しています。

入寮期間は2年間となっていますが、同郷の仲間たちと寝食を共にし、都心での生活に慣れたところで適当な下宿先を見つけるためのステップとして大変便利な施設です。

●募集内容

・募集定員 50名程度(1部屋2名定員)

・入寮資格 平成22年4月に学校教育法の基づく大学、短期大学及び修業年限2年以上の専修学校専門課程に入学を予定(入学が決定していない者を含む。)している男子学生

・入寮期間 平成22年4月1日から平成24年3月31日まで

・寮費 現行月額 18,600円(電気料金は実費) 食事の提供はありません。

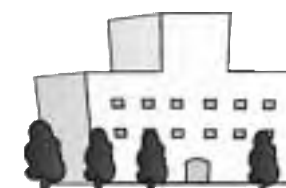
・その他 学習室あり

・受付期間 平成21年11月2日(火)から平成22年1月8日(金)まで

・問合せ先 宮崎県総務部総務課庁舎担当

〒880-8501 宮崎市橘通東2丁目10番1号 ☎0985-26-7290(直通)

または入寮者募集受付専用フリーダイヤル 0120-50-3839



新型インフルエンザワクチン接種についてのお知らせ



2.接種費用について

生活保護世帯、住民税非課税世帯の方は、国の補助制度により無料で接種できます。
その他の優先接種対象者(美郷町民)については、町独自の半額補助が受けられます。

<接種料金>

		接種料金(全国一律)A	町補助金B	自己負担金(美郷町民)A-B
生活保護受給世帯の方 住民税非課税世帯の方	1回目	3,600円	3,600円	無料
	2回目	2,550円	2,550円	無料
優先接種対象者で上記 以外の世帯の方	1回目	3,600円	1,800円	1,800円
	2回目	2,550円	1,350円	1,200円

町外の医療機関で接種を受ける場合について

1. 内科、小児科、産婦人科等の医療機関で受けられます。小児や妊婦さん、基礎疾患のある方については、かかりつけの医療機関で接種されることをお勧めします。接種を行っていない医療機関もありますので、接種を受けようと思う医療機関に直接問い合わせてください。
2. 支払方法については、医療機関によって異なります。接種する前に医療機関に問い合わせていただき、必要書類をご確認ください。
3. 接種料金を全額窓口でお支払になった場合は、後日、支所福祉保健課に領収書を提出することで、町助成金を受け取ることができます。(手続きに通帳と印鑑が必要です。)
4. 町外の医療機関で接種を希望する場合は、予約開始日等については直接その医療機関にお問い合わせください。

一人で悩まないで、誰かに相談してみませんか？

こころの健康相談のお知らせ

精神科の病気、心の健康に関する問題など精神保健一般のことについて精神科医と保健師が相談に応じます。ひとりで悩まず、まずは誰かに相談してみませんか？
お気軽にご相談ください。事前に予約が必要です。下記までご連絡ください。

日 時: 平成21年12月10日(木) 午後1時30分～3時30分まで

場 所: 美郷町西郷健康管理センター

費 用: 無料

その他: 事前に予約が必要です。日向保健所か美郷町役場のどちらかにご連絡ください。
プライバシーは保護されますので安心してご相談ください。日向保健所健康づくり課 (担当:岡田) ☎52-5101
美郷町役場本所福祉保健課(担当:沖田) ☎66-3604

今回のワクチン接種については、全国的に確保できるワクチンの量が限られていることから、優先的に接種する対象者や順番が国(厚生労働省)で決められています。

この優先接種対象となる方を対象に、下記の要領でワクチン接種を行います。接種に関しては、まれに副反応(副作用)が現れる場合もありますので、基本的に任意(自己判断)です。

詳細については、別紙チラシを各家庭に配布していますので、そちらをよくご覧ください。

【優先接種対象者となる方】

医療従事者、妊婦、基礎疾患のある方、幼児(1歳～就学前)、1歳未満児の保護者、小学生、中学生、高校生、65歳以上の高齢者

町内の医療機関で接種を受ける場合について

町内では、西郷病院・南郷診療所・北郷診療所で接種できます。(ただし、北郷診療所では、小学生以下のお子さんは接種できません。)予約については、それぞれの病院(診療所)ではなく、下記の専用窓口に電話してください。

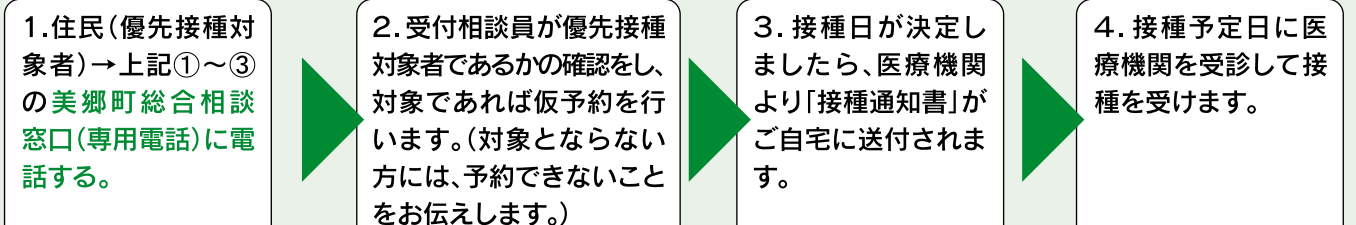
1.接種予約や相談窓口

【美郷町新型インフルエンザ総合相談窓口(専用回線)】	
予約可能な時間帯	専用電話番号
月～金曜日(土日・祝祭日を除く)	① 080-6455-9066
午前8時30分～11時30分	② 080-6455-9069
午後1時30分～午後4時30分	③ 080-6455-9054

その他、ワクチンの安全性等のご相談は、下記の相談窓口をご利用ください。

日向保健所(月～金8:30～17:15)	☎52-5101
厚生労働省一般相談窓口(毎日10:00～18:00)	☎03-3501-9031

予約受付の流れ



予約の受付と接種スケジュールについて

町内で接種を希望する場合は、次の予約受付開始日以降に、専用電話に予約を申し込んでください。

予約受付開始日	優先接種対象者
11月4日～	妊婦、基礎疾患(持病)を有する方
11月16日～	幼児(1歳～就学)、小学校1～3年
12月1日～	1歳未満児等の保護者、小学校4～6年生
12月中旬	中学生、高校生、65歳以上の高齢者



12月 保健事業予定表

	日	内 容
南郷	2 水	母と子の保健センター開放日（10：00～ 南郷保健センター）
	3 木	BCG予防接種（受付15：45～ 南郷診療所）
	9 水	壮快塾（10：00～ 南郷保健センター）
	16 水	母と子の保健センター開放日（10：00～ 南郷保健センター）
	17 木	三種混合予防接種（受付15：45～ 南郷診療所）
西郷	22 火	壮快塾（10：00～ 南郷保健センター）
	24 木	音遊び教室「ぼんぼこクラブ」（10:30～11:30 保健センター）
	1 火	MR予防接種（14:00～ 西郷健康管理センター）
	2 水	健康相談・壮快塾（10:00～11:30 舟戸コミュニティセンター）
	10 木	心の健康相談（13:30～15:30 西郷健康管理センター）
北郷	15 火	三種混合予防接種（14:00～ 西郷健康管理センター）
	16 水	健康相談・壮快塾（10:00～11:30 小原集会センター）
	17 木	健康相談（10:00～11:30 若宮コミュニティセンター）
	21 月	健康相談（10:00～11:30 山須原集会所）
	2 水	壮快塾（13：30～15：00 入下老人福祉館）
郷	3 木	うりぼうの広場（10:00～12:00 北郷保健センター）
	11 金	幼児健診（13:00～ 北郷保健センター）
	16 水	壮快塾（13：30～15：00 長野生活改善センター）
	17 木	ぷちMAMAサークル（10:00～12:00 北郷保健センター）



肝臓に優しい生活をしよう

肝臓は、病気になっても症状がでにくい「沈黙の臓器」と呼ばれています。年末年始は飲酒の機会も増えますが、肝臓に優しい生活をしましょう。

朝食は絶対に抜かない・・・エネルギー不足を補うため、肝臓に蓄えているグリコーゲンやたんぱく質をエネルギーに変換しなければならず大きな負担になります。

食べすぎをさける・・・肝臓に負担をかけるだけでなく、肥満や脂肪肝をまねく原因になります。

バランスのよい食事

たんぱく質、食物繊維をとる・・・肝臓の働きや肝細胞の再生には、良質のたんぱく質が必要です。また、便秘になると便から有害物質が発生し、肝臓がこの有害物質を無毒化するのはいかなりの負担となります。

「食後のひと休み」を心がけよう・・・食後の肝臓は、栄養素の加工や分解のために活発に働いています。肝臓に血液が集中するよう食後の30分はひと休みを心がけましょう。

十分な休養と睡眠をとろう

肝臓に優しい飲み方をしよう・・・

- 適度な飲酒を守り、ゆっくり時間をかけて飲む
- 飲むならつまみを食べる・・・低脂肪・低エネルギーの野菜、海藻類、良質のたんぱく質の豚肉、いわし、レバー、ビタミンB1の枝豆、豆腐など。揚げ物はなるべく避けましょう。
- 週二日の休肝日を・・・飲み会がある週などは特に休肝日を設けて調整しましょう。

みさとヘルスチャレンジ大作戦！2009

9月から11月までの間おこなっていましたが「みさとヘルスチャレンジ大作戦！2009」が11月で終了となりました。取り組んでいただいた皆さん、ありがとうございました。また、3か月間お疲れ様でした。この運動の目的は、各個人が、間食や飲酒、禁煙、ダイエット等について、個人で目標を決め、生活習慣の改善に取り組んでいただくことでしたが、3か月間の継続状況はいかがでしたでしょうか？

提出用紙については、現在回収、集計中ですので、結果は来月号の広報みさとにてお知らせいたします。参加いただいた方には、参加賞や抽選で賞品も当たりますので、お楽しみに！

チャレンジ期間は終わりましたが、これからも油断せず、引き続き正しい生活習慣を身に付けていきましょう。

ここで改めて、メタボになりやすい生活チェック！！

食生活

- ☐ 朝食を抜くことが多い。
- ☐ 早食い、ドカ食い、ながら食が多い。
- ☐ 夜食や間食をとることが多い。
- ☐ つい満腹になるまで食べてしまう。
- ☐ 味の濃いものや脂っこいものが好きだ。
- ☐ 野菜は嫌いであまり食べない。
- ☐ 外食や出来合いの惣菜で済ませることが多い。
- ☐ 夕食を午後9時以降にとることが多い。
- ☐ お菓子や甘い飲み物は毎日欠かさない。

運 動

- ☐ 1年以上継続している運動習慣（1日30分以上の運動を週2回以上がめやす）がない。
- ☐ 1日の歩行時間は1時間未満だ。
- ☐ 仕事はデスクワークが中心だ。
- ☐ こまめに家事をこなす方ではない。
- ☐ 近場でもつい車で移動する。
- ☐ なるべくエレベーターやエスカレーターを使う。

喫 煙

- ☐ たばこを吸っている。

飲 酒

- ☐ ほぼ毎日お酒を飲む。
- ☐ 一日の平均飲酒量はビール中瓶2本（日本酒なら2合、ワインなら3杯）以上だ。



- ☐ チェックが10個以上あった方
立派な「メタボさん養成コース」です。

この中で、ちょっと注意すれば改善できそうな項目はありませんか？改善出来そうなことから、一つずつ毎日コツコツ始めましょう。

- ☐ チェックが5～10個だった方
「メタボさん準養成コース」です。

わかっちゃやいるけど、やめられないことが多い日常です。しかし、この誘惑に負けるとメタボに突き進んでしまいます。今のうちなら元に戻れますので、今からがんばりましょう。

- ☐ チェックが0～4個だった方
健康に対する意識の高い方です。

ほぼ健康体を維持されていると思われます。ただ、たばこを吸っている方は、やっぱり禁煙をお勧めします。

～南郷温泉を盛り上げます～ 期待のニューフェイス！

南郷温泉山霧では、地域の実情や創意工夫に基づき、地域の求職者等の雇用機会を創出する取組を支援する県の基金事業である「ふるさと雇用再生特別交付金」を活用し、3人の新規雇用をおこないました。

3人ともやる気にあふれ、地域のために働きたいと頑張っています。皆さん、これからもよろしくお願いします。



一 黒田 一

今年の春から、山霧温泉に勤めています。

部署はレストラン厨房です。

出来る限り、地場産の食材を使いメニューを考えています。若輩者ですがよろしくお願いします。



一 椎葉 一

6月より南郷温泉に企画販売担当で入社しました。

出身は延岡なので、日々こちらの言葉(方言)や祭事などに悪戦苦闘しています。

できるだけ早く美郷町の雰囲気になれるように頑張っています。温泉ブランド「どんタロ」の月間販売5000本を目指してがんばり地域の子供たちへ還元していきたいと思っていますのでみなさんよろしくお願いします。



一 相良 一

11月に南郷温泉へ入社いたしました。

美郷町の方々には幼少時代より色々とお世話になりました。

これからは今までの恩返しを兼ねて日々努力して精進して参りたいと思います。

今後とも、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

「心の元気づくり」が 私どもの喜びです！



南郷温泉(どんタロ)は百済の里づくりの原点・山あいに住む、小さな子供の「心の元気づくり」を応援しています。

南郷温泉では自然環境へのリサイクルを目的として「どんタロ」空容器を回収し、売上の収益の一部を基金として、教育・福祉へ還元していく事を目的としております。

前回の地元中学校への寄贈に続き、今回は地元の小学校へ文房具の還元をおこなう運びとなりました。(平成21年10月13日)

贈呈式では各小学校へ目録の贈呈があり、児童代表の6年生・山口高雄君(11)からは「もらった鉛筆で勉強を頑張ります!!」と喜びの声をいただきました。

これまでの活動をもとに、南郷温泉では今後もしもどんタロ空容器の回収運動を進め、教育・福祉とやまあいの子どもの「心の元気づくり」を応援していきたいと思っています。



神門保育所運動会

10月17日(土)、「みんなみんな元気いっぱい」をテーマに、今年も盛大に行われた神門保育所の運動会。全員の入場行進に始まり、年中、年長さんの鼓笛隊、かけっこ、親子ダンス、団技、リレー、そして運動会の名物のひとつ、保護者のクラス対抗大縄跳び…。みんな最後まで元気に頑張りました。来年の大縄跳びにそなえて明日からさっそく特訓じゃ～という保護者の声も聞かれました。

神門保育所芋ほり遠足 ～たくさん採れたよ！～

10月23日(金)、ゆめたまごさんの畑へ、芋ほり遠足にでかけました。コスモスや満開のそばの花が咲く道を、入所したてのよちよち歩きのお友達も、保護者のご協力で頑張って一緒に歩きました。

大きなお芋から小さなお芋まで、掘り当てるたびに、子どもたちはニコリ。

中には、芋よりも畑の虫に興味津々の子も…。行事を終えるたびに一歩、二歩と成長が見られる子どもたちですが、その子なりのペースで大きくなれと願っています。



土田敏子委員 宮崎県知事 表彰受賞

去る10月28日(水)、宮崎市メデイキット県民文化センターにおいて、平成21年度宮崎県社会福祉大会が開催されました。

大会の中で、民生児童委員の土田敏子委員が社会福祉功労の部において宮崎県知事表彰を受賞されました。

当日は、県内の受賞者を代表して登壇し、直接、東宮崎県知事より名誉ある表彰を受け、とても感激をされておりました。

この度の表彰を称え、今後のますますのご健康とご活躍を、期待申し上げます。



2010

第13回ロードレースin百済の里

参加者募集！



ロードレースin百済の里 大会要項

●開催日

平成22年3月7日(日)
(雨天決行)

●コース 国道388号
小丸川周回コース

●主会場

南郷中学校グラウンド

●種目

①ハーフマラソン(一般男女)

②5km(一般男女)

③2km(小学生)

④3km(中学生)

●制限時間 各コース制限時間はありません

●参加資格

小学生1年生以上で健康な方なら誰でも参加でき

※但し、18歳以下の方は保護者の承諾書が必要です。

●参加料

□小学生・美郷町民
無料(但しTシャツ無し)

□一般
美郷町民 1,500円

●特典

①参加者全員に記録証、Tシャツ、昼食券、タオル、温泉入浴券等をプレゼント
②何かが当たる！おたのしみ抽選券をプレゼント
③5K・ハーフマラソン完走者の中から抽選で「韓国往復航空券」をペアでプレゼント

④参加者全員の中から抽選でマウンテンバイク等をプレゼント
⑤来場者に「とり汁」の振る舞い

●申し込み

参加申込書に必要事項を記入の上、参加料を添え郵便振替で申し込んで下さい。なお、誓約書に署名、捺印をお願いします。

①申込受付後は、コースの変更及び取消(参加料の

払い戻し)はできません。

②18歳以下の参加者は、保護者の同意を得た上でお申込下さい。

③電話での申込は受け付けません。

●申込締切

平成22年1月15日(金)

当日消印有効

●申込先

〒883-0306
宮崎県東臼杵郡美郷町南郷区神門287番地
美郷町教育委員南郷事務所内
ロードレースin百済の里実行委員会事務局
(☎0982-591605)
Fax 0982-684505



田原正人氏 百済王族伝説を熱く語る

平成21年10月14日、大韓民国忠清南道扶餘邑で、2009年百済文化祭「百済、東アジア交流国際フォーラム」が盛大に開催されました。韓国、日本、中国の著名な歴史考古学者に混じって、「百済到来：義慈王の子孫田原正人と百済の里」という演題で田原郷村の元村長、田原正人氏が講演をされました。

百済は、西暦660年、唐と新羅の連合軍によって攻め滅亡されました。

美郷町南郷区神門には、古代史の謎を秘めた「百済王伝説」があり、神門大明神として禰嘉王を祭った神門神社には、百済王族の遺品と呼ばれる33面の銅鏡、馬鈴、馬鐸、須恵器などが現存し、王の墓と呼ばれる小円墳も存在する。

禰嘉王の家系は歴史の上では判然としないが、この伝説を裏付けるかのように、親子対面の師走祭りが連綿と続いている。それは90km離れた木城町比木神社に祀る長男福智王が、年に一度、父禰嘉王に再会するというものである。

田原正人氏は、この「百済王伝説」が縁で始まった韓国扶餘邑との姉妹都市交流や住民運動として取り組んできた百済の里づくりを熱く語られ、草の根交流から住民には誇りと子どもたちの心には、知らず知らずのうちに日韓交流の根が張ってきている。この取り組みがいささかでも今後の日韓交流の参考になれば望外の喜びであると結ばれ、聴衆の盛んな拍手で称えられました。



お子さん・お孫さんの笑顔の写真を募集します。

【応募・問合せ】
地域政策課 ☎ 66-33609

保護者から
仲良く元気にたくましく育ててね。大きな夢に向かって頑張れ！……！
保健師から
赤ちゃんの予防接種は、接種したいときに風邪をひいたり思い通りにならないことも多いと思います。
体調管理をはじめとし、計画を立ててしっかり受けられるようにして下さい。



涼華ちゃん(7歳) 李華ちゃん(8歳)
凜華ちゃん(3歳) 希華ちゃん(10ヶ月)
矢野秀文・由紀さん4姉妹(峰区)

あそぼ!!
美郷の
むずかしい宝
新連載 2



西郷区和田地区では老人クラブと子ども会が世代間交流事業として餅米づくりを行ないました。

6月に田植え、10月に稲刈りを行い、11月7日の和田祭で収穫した餅米を使用して餅つきを行いました。昔ながらの杵と臼による餅つきに子どもたちは悪戦苦闘しながらも、笑顔が絶えませんでした。出来上がった餅は、祭り参拝者に振舞われました。

子どもたちは、一連の行事により農業の大変さと収穫の喜びを実感し、世代間の交流も深まりました。

世代間交流事業
和田老人クラブ・子ども会で
「餅米づくり」



生きがい教室「小筆教室」 受講生募集!

平成22年1月から生きがい教室「小筆教室」を開講します。

のし紙・のし袋の書き方の練習や写経をしたいという方を募集します。心静かに書に親しむ時間を作りませんか。

期間:平成22年1月19日～3月23日
毎週火曜日・午後2時～3時30分(合計10回)

場所:ニューホープセンター小集会室

募集人数:15名程度

受講料:無料(材料代実費)

申込先:教育委員会生涯学習課西郷事務所
☎ 66-2130

全寿大学第3回講座

10月29日に全寿大学第3回講座を開催しました。

午前中は、長寿社会推進センターより講師を招いて「カラーリング」というニュースポーツを体験しました。それぞれ真剣に狙いを定め、高得点が出ると歓声が上がりました。

午後は、美郷町の文化財について新しくまとめられた資料を基に学習しました。それぞれの地区に残る文化財等を見ながら昔話に花が咲きました。



カーリングの陸上版です



ベビーカーでも参加



天気が良かった

10月11日に西郷健康ウォーキング大会が開催され、西郷区住民の0歳から84歳までの210名が参加しました。

総合グラウンドをスタート・ゴールとして葉桜公園の周りを3キロと5キロのコースに分かれて歩きました。

天候に恵まれ、美郷の秋を全身で感じながらおしゃべりも弾み、普段会わない人とも交流が深まったようです。

西郷健康
ウォーキング大会開催!

西郷区高校生 保護者のつどい

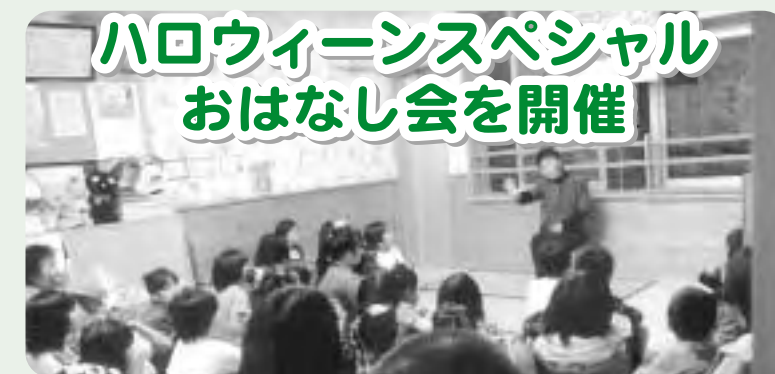
西郷区高校生保護者の会は、保護者の研修と交流を図るため、西郷区高校生保護者のつどいを実施しました。

講話では日向警察署生活安全課の方が違法薬物の危険性や事例を話され、予防と問題解決には親や大切な人との絆が大切だということでした。

また、意見交換会ではそれぞれの子ども達の近況などの情報を交換し、会員同士の交流を深めました。



ハロウィーンスペシャル おはなし会を開催



おはなしサークルぐりとら



ジャンボかぼちゃの顔づくり



10月24日(土曜日)に、親と子の共感活動モデル地区事業として、ハロウィーンスペシャルおはなし会(主催:おはなしサークルぐりとら)が開催され、約70名の親子が参加しました。

当日は、午後5時からジャンボかぼちゃの顔づくり、午後6時から、特別講師として延岡市の「ととろ3人会」田部外美さんの素話、絵本、手遊びなどをしました。親子で、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

女性のつどい

平成21年度美郷町北郷区女性のつどいが10月22日、北郷総合交流センターで行われ、約80名の方が参加しました。

今回は、旭化成陸上部で専属トレーナーを務める渡辺なおみさんを講師に迎え、「姿勢とからだ健康について～今日の姿勢があすのあなたを作ります～」と題して講演いただきました。「正しい姿勢を保つことが健康への第一歩です。」と渡辺さん。自分の姿勢やバランス感覚のテストを行い、それぞれの姿勢を確認したあと、正しい姿勢の取り方などを教わりました。「自分の体を感じる時間を1日5分でも作って良い姿勢を保つことを心がけ、10年後の自分のために今の体を良くしていきましょう。」と、健康な体を保つ秘訣について参加されたみなさんは熱心に聞き入っていました。



子どもの森のマジック

10月11日、北郷小4年生の児童とその保護者がNPO法人「子どもの森」が運営する施設「森の学舎(まなびや)」でクラスレクリエーションとして環境学習を行いました。

当日は、ボランティアの方の指導によるネイチャーゲームで身近にある自然を感じ、また、自然にあるものを使っての工作などを行い、環境について体験学習しました。お昼ごはんも、「あぶり焼きソーセージ」を竹串作りからあぶり焼きまですべて自分たちの手で行い、子どもたちはもちろん、保護者も童心に帰って心もおなかも大満足の日となりました。

「森の学舎」は、旧西門川小学校松瀬分校跡を利用したもので、NPO法人「子どもの森」が管理運営する施設です。



北郷区スポーツ祭

11月3日、北郷総合グラウンドにおいて、第1回美郷町北郷区スポーツ祭がさわやかな秋空の下行われました。

旧北郷村民体育大会から通算すると72回目となるこの大会ですが、4年ぶりの開催とは言え各区とも選りすぐりの選手たちが健脚を競い、また、団技では笑いの絶えない楽しいものとなりました。

本大会の目玉は、何と云っても大会の最後を飾る、全区リレー(旧全村リレー)。各区で選ばれた選手による全区リレーは、この種目だけに用意されている優勝旗をめくり激しい争いが展開されました。

総合成績および全区リレーの結果は、次のとおりです。

【総合の部】			【全区リレー】		
優勝	長野区	2位	優勝	入下区	2位
3位	秋盛区	3位	2位	中原区	3位
4位	小原区	4位	3位	小原区	4位
5位	黒木区	5位			
6位	中原区	6位			



壮年バレーボール大会

10月9日、第25回壮年バレーボール大会が北郷交流センターで行われました。

この大会は、40歳以上の方を対象とした大会で、区内6チームが2パートに分かれて各パート総当たり戦で試合が行われ、各区ともに手に汗握るラリーの応酬や時には笑いを誘うプレーもありました。

各パートの結果および個人賞は次のとおりです。

【Aパート】	
優勝	黒木区
2位	入下区
3位	小原区

最優秀賞	川野 治美
優秀賞	下田 市子
敢闘賞	河野 昌代

【Bパート】	
優勝	中原区
2位	秋盛区
3位	長野区

最優秀賞	日高 隆一
優秀賞	新田 美和子
敢闘賞	西田 実歳

(敬称略)



【Bパート】優勝 中原区



【Aパート】優勝 黒木区

おくやみ



60年代を代表するマラソンランナーであり、栄誉町民である広島日出国さんが10月23日、入院先の宮崎市内の病院でお亡くなりになりました。71歳でした。

さんは、マラソンの日本記録を持っていた叔父の庫夫さんの影響で中学卒業後は農林業をしながらひとりでトレーニングに励み、全国青年大会1万5000位入賞や九州一周駅伝大会などに出場し活躍されました。その後、昭和34年に旭化成に入社。農林業で鍛えた足腰を武器に数々の大会で優勝し、同40年には朝日国際マラソンへ現福岡国際マラソンで優勝を飾りました。

同45年に現役を引退。コーチを経て同52年監督に就任。翌53年から国内三大駅伝(全日本実業団、朝日、中国)18連勝(6連覇)に導くなど指導者としても活躍し、宗茂・猛兄弟や谷口浩美さん、森下広一さん、児玉泰介さんなど国内第一線の選手を世界に送り出し、同63年に沖電気宮崎の監督に就任。アトラクタ、シドニー五輪1万5000出場の川上優子さんを鍛え、平成8年、9年には全日本実業団女子駅伝連覇を果たしました。

平成元年9月、置村1000年記念行事において北郷村栄誉村民を授与され、郷土の誇りとしても偉大な存在の方でしたが、

同16年暮れに病に倒れ、以来入院療養中でした。心よりご冥福をお祈りいたします。



昭和40年10月、朝日国際マラソン優勝
右記録2時間18分35秒6

おわびと訂正

みさと11月号北郷トピックスの「熱闘!!野球リーグ戦」の記事において間違いがありましたので訂正します。

【誤】優秀選手 市橋彦四郎 → 【正】優秀選手 市橋彦司郎

市橋さん、大変申し訳ありませんでした。訂正しておわび申し上げます。

今日も楽しい井戸端会議？



西郷区坂本地区

西郷区坂本地区の無人販売所横では、天気の良い日の午後、ご覧のようにお子さん(孫?)をひざに抱いた方や、農作業を一休みした方等が集まり、お茶やお菓子を囲んで楽しい井戸端会議が開かれています。

この坂本地区の新しい住民(現在5人は、黒木ヨシ子さんが、地域を明るくすること、行き交う車の安全を祈願するために作られたものです。

最近では、飯台にお茶菓子やバナナ等をおいていく通りがかりの人もいます。

この和やかな風景は、寒さが本格化する



北郷区宇納間地区

るまで、天気の良い日の午後いつでも見ることができそうです。是非一度、この井戸端会議に参加してみたいかですか？

ご自分の服を着せていらっしゃるヨシ子さん、そして5人の新しい住民の方々が風邪等ひかれませんように。

一方、北郷区宇納間地区の国道388号線沿いの民家の前で仲良く座っている人たち…ではなくよく見ると人形でした。そうです。西郷区と同じ人形たちです。

等身大でよくできた人形だけに、気にもせず通り過ぎると本当に人が居るかのようです。

たまに居なくなるときがありますが、西郷区の実家に帰ったり北郷区に遊びに来たりしているようです。

見かけたら、声を掛けてみてくださいね。

地域トピックス

師走祭り開催



百済王伝説の証とされる師走祭りが左記のとおり開催されます。

美郷町観光協会南郷支部では、迎え火のやぐらづくりの参加団体も募集しています。

参加される方は1月12日(火)までに南郷支所地域政策課(☎59-1600)までお申し込みください。

- 1月22日(金)上りまし
比木神社(木城町)から神門神社へ。父王一行が漂着したとされる日向市金ヶ浜や小丸川でのみそぎ、迎え火など。
- 1月23日(土)祭典
神事、洗濯などの儀式、夜神楽など。
- 1月24日(日)下りまし
神門神社から比木神社へ。お別れの儀式へぐりぬり、オサラバー

精密検査はもう受けられましたか

今年度の特定健診、各種がん検診で念のため精密検査を受診して下さいと言われた方。もう検査を受診されたでしょうか。

仕事が忙しかったり、検査に行こう、行こうと思いつつながら忘れてしまっていたり…

今年のうちにきちんと検査を受けておきましょう。

検査の結果で、心配なしと言われれば安心ですし、生活習慣を改善した方がいいと言われれば、新しい年に向けて目標を立てやすいでしょう。また、治療が必要になれば早いうちがよいかと思えます。

精密検査の結果については、紹介状と一緒に精密検査結果連絡票を受診された病院に提出していただくか、福祉保健課・保健センター、健康管理センターにお知らせ下さい。精密検査をきちんと受診して、気持ちよく新年を迎えましょう。

美郷町の人口

		前 月	今 月	増 減
人 口	男	3,284	3,281	△ 3
	女	3,553	3,555	2
	計	6,837	6,836	△ 1
世帯数		2,867	2,866	△ 1

平成21年10月30日現在(住民基本台帳による)

