

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



MISATO



令和2年6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/>



モオ～

(消毒を徹底
しましょう!!!)

今月の要チェックコーナー



- ・詐欺に注意 11ページ
- ・水道使用料について 11ページ
- ・新型コロナウイルスの感染拡大防止 .. 16～17ページ

2020
6
No.174

第1回美郷町区長会開催

令和2年度之美郷町区長名簿 (敬称略)

区	区長名		
南郷地区	水清谷	林田 友藤	
	神門下	米上 頼秀	
	神門中	小路 文喜	
	神門長堀	田原 孝之	
	神門上	田原 謙二	美郷町区長会副会長・南郷地区区長会会長
	鬼神野	長友 正紀	
	渡川	石元 健生	
西郷地区	峰	藤島 誠	美郷町区長会会長・西郷地区区長会会長
	上野原	奈須 博美	
	小川	森田 正春	
	仮迫	甲斐 竜一	
	花水流	松本 恵喜	
	和田	富井 祥博	
	若宮	梅田 史郎	
	坂本	矢野 次男	
	下	黒田 誠	
	中	中田 啓吾	
上	甲斐 久明		

4月22日(水)に、今年度最初となる定例区長会が新型コロナウイルス感染防止のため、南郷・西郷・北郷、それぞれの地区分会にて開催されました。

はじめに、田中町長より新任及び再任の区長に対し委嘱状の交付を行い、行政と地域のパイプ役として協力をお願いした後に、早速数々の議題について活発に協議していただきました。

町民の皆様には、重要な役割を担っていただく区長の方々の活動に対するご協力をお願いいたします。

区	区長名		
北郷地区	小原	杉本 好信	
	中原	河内 伯雄	
	長野	宇和田好美	
	秋盛	井上 尚之	
	入下	井本 義春	美郷町区長会副会長・北郷地区区長会会長
	黒木	小田 照男	

消防団活動にご理解とご協力を (2020年度美郷町消防団紹介)

2020年度之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いたします。



協議のようす。

美郷町消防団 本団	
団長	甲斐 文雄
副団長	中川 善嗣
副団長	早川 節夫
本部長	井上 智文
防災衛生班	白川 透
事務局	美郷町役場総務課 66-3601

南郷分団	
分団長	中田 稔
副分団長	山口 静雄
第一部長	平川 佳治
第二部長	江野村隆二
第三部長	二宮 勝洋
第四部長	後藤 寛之
第五部長	長尾 眞悟
第六部長	川口 竜也

西郷分団	
分団長	甲田 伊直
副分団長	大野 英樹
第一部長	本田 雄三
第二部長	藤本 哲也
第三部長	橋口 孝幸
第四部長	塩月 卓也
第五部長	野村 正博

北郷分団	
分団長	小田 直樹
副分団長	末永 政志
第一部長	河内 宏祐
第二部長	中村 翔太
第三部長	渡部 司
第四部長	甲斐 健悟
第五部長	坂本 浩一
第六部長	河野 達将

役場担当	
総務課長	下田 光
担当	菊池 慎二
担当	日高 淳
担当	中田 雄介



団長から辞命を受ける江野村部長 (南郷分団第二部長)

作業道の補修について

これまで作業道の補修(路面補修、崩土除去)については、費用の全てを町で負担しておりましたが、令和2年4月1日より作業費用(重機使用料相当分の一部)を徴収させていただきます。

徴収金額は、作業1日あたり3,500円となります。

※1日の作業時間が半日の場合は、上記の半額となります。
※使用料は、農林振興課が徴収します。

【作業道補修のお申し込み先】

- 【南郷】耳川広域森林組合 美郷支所 南郷事業所 59-1121
- 【西郷】美郷町役場 農林振興課 林政担当 66-3605
- 【北郷】耳川広域森林組合 美郷支所 北郷事業所 62-5034

【お問合せ】農林振興課 66-3605



6月23日から6月29日は 男女共同参画週間です



男女共同参画シンボルマーク

毎年6月23日から6月29日までの1週間は、「男女共同参画社会基本法」の目的及び理念に関する理解を深めるための「男女共同参画週間」です。「男女共同参画社会」とは、男女が互いに人権を尊重し、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会です。男性と女性が職場で、学校で、地域で、家庭でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取り組みが必要です。

この機会に私たちのまわりの男女のパートナーシップについて考えてみませんか？

「美郷町男女共同参画計画」を策定しました

令和2年2月に、美郷町男女共同参画審議推進委員会の答申を経て、令和2年度から5ヶ年を計画期間とする「美郷町男女共同参画計画」を策定しました。この計画は、男女共同参画社会の形成を目的として、美郷町の取り組むべき課題を明らかにし、総合的・計画的推進のための具体的な施策を示したものです。男女共同参画社会を実現するためには、町民の皆様とともに取り組むことが大切です。町民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

空家を大募集!!

現在、美郷町の空家を利用したい方が18世帯いらっしゃいます。その内、町内の方は8世帯で美郷町外の方が10世帯です。

美郷町空家等情報バンクも45軒登録していますが、契約成立件数が23軒で空家を利用したい方にすぐに紹介できる空き家は16軒となっています。

移住希望件数も年々増加していますので、空家管理でお困りの方、自分が住んでる集落に人を増やしたい方、ぜひ、空家等情報バンクへの登録をお願いします。



【お問合せ】 政策推進室 62-6203

空家利用希望状況(R2.4.28現在)

空家利用希望者	18世帯
うち町内の方	8世帯
うち町外の方	10世帯

*9割以上の方は賃貸物件希望です。

空家等情報バンク(R2.4.28現在)

登録軒数	45軒
うち紹介可能件数	16軒

移住相談件数(R2.4.28現在)

平成28年度	25件
平成29年度	23件
平成30年度	40件
令和元年度	77件
令和2年度	9件

令和2年度御田祭の中止について (お知らせ)

令和2年7月4日(土)、5日(日)に開催を予定しておりました、御田祭及び関連の協賛イベント等につきましては、新型コロナウイルス感染拡大を考慮し、「中止」の決定をさせていただきましたのでお知らせいたします(関係者でのお田植え神事のみ実施予定)。

しかし、本実行委員会としては、この決定を悲観することなく、祭り本来の在り方を見つめ直すきっかけとし、引き続き、県の無形民俗文化財に指定され、本町の誇る伝統行事である御田祭の保存・伝承に努めて参りますので、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

御田祭実行委員会

第33回うなま地蔵夏祭りの中止について (お知らせ)

例年8月上旬に開催しております「うなま地蔵夏祭り」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大を考慮し、「中止」の決定をさせていただきましたのでお知らせいたします。

口蹄疫発生時の中止決定以降2度目の中止となり、寂しいうなまの夏となりますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

うなま地蔵夏祭り実行委員会

2020年工業統計調査を 実施します

工業統計調査は、我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な統計調査です。

調査結果は、中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。

調査時点は「2020年6月1日」です。

調査票へのご回答をお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症拡大を受け、工業統計調査では、感染防止や事業者の皆様の事業に配慮し、やむを得ず期限内に回答いただくことが困難な場合は、調査票提出の時期等について可能な限り柔軟な対応を行います。

工業統計調査実施事務局(コールセンター)までお問合わせください。

電話番号:0120-805-071

新刊図書のご紹介

	種類	書名	著者名等
南郷図書館	一般	猫を棄てる 父について語るとき	村上春樹
	一般	逆ソクラテス	伊坂幸太郎
	一般	これでもいいのだ	ジェーン・スー
	一般	なんで僕に聞くんדר	幡野広志
	一般	暮らしの中の小さな手しごと	飯塚咲季
	YA	5分後に恋の結末	橘つばさ 外
	児童	おやくそく	高濱正伸
	児童	とりあえず ありがとう	五味太郎
	絵本	ぼくのくるま、みんなのくるま	高橋祐次
西郷図書館	一般	カケラ	湊かなえ
	一般	魔女たちは眠りを守る	村山早紀
	一般	あしたの華姫	畠中恵
	一般	不調が消える脳バランス体操	石井克昇
	YA	約束の果て	高丘哲次
	児童	ビジュアル版 世界の歴史大年表	定延由紀(訳)
	児童	朝顔のハガキ	山下みゆき
	絵本	はじめてのちきゅうえほん	てづかあけみ
	絵本	はぶらしくんです	とよたかずひこ
北郷図書館	絵本	きょうまどからふくかぜは	谷口國博
	一般	カインの傲慢	中山七里
	一般	三兄弟の僕らは	小路幸也
	一般	怖い患者	久坂部羊
	一般	失礼な日本語	岩佐義樹
	一般	世界一わかりやすいメイクの教科書	長井かおり
	YA	個性ってなんだろう？	中塚幹也
	児童	えんそくのおばけずかん	斉藤洋
	児童	ザ・10回折り おり紙ヒコーキ	戸田拓夫
	絵本	かさとながぐつ	二宮由紀子
絵本	きんぎょすくいめいじん	松成真理子	

本のリクエスト等のご要望がございましたら、お近くの図書館にお申しつけください。選書の参考にさせていただきます。

図書館だより

みなさん家にいる時間が長くなり、ゆったりとした時間をお過ごしのことと思います。コーヒーを片手に読書はいかがでしょう。オススメの本をたくさんご準備してお待ちしております。

お話し会予定

南郷: 6日(土) 午前10:00~10:30

西郷: 乳幼児お話し会
12日(金) 午前10:30~11:00

北郷: 乳幼児お話し会「あめちゃん」
24日(水) 午前10:30~11:00

「6月の休館日」

1日・8日・15日・22日・29日の月曜日
25日(最終木曜日)

美さ本 訪問予定日

西郷	北郷
5日(金) 山須原	3日(水) 小原
8日(月) 上野原	4日(木) 小鹿
10日(水) 小川	5日(金) 中原
11日(木) 和田	9日(火) 細宇納間・速日
12日(金) 若宮	11日(木) 入下
19日(金) 立石	12日(金) 小黒木(午後)
22日(月) 花水流	15日(月) 秋元
25日(木) 仮迫	18日(木) 黒木(午前)
※変更になる場合があります	19日(金) 坂元・長野

新刊紹介 今月は北郷図書館が担当です

「任侠シネマ」

(一般) 今野 敏/著
困った人をほっとけない阿岐本雄蔵。今回は、街の小さな映画館をどう守る？ 任侠シリーズ最新刊!

「雨の日は、いっしょに」

(児童) 大久保 雨咲/著
黄色いかさくんは、持ち主のハルくんとお出かけするのが大好き。雨の日はちょっと好きになる物語。

図書館からのお知らせ

リサイクル本をお譲りします!

子どもの読書週間中に計画しておりましたが、期間を6月30日まで延長いたします。

西郷図書館より

NHC内の新西郷図書館への移転の為7月20日(月)~8月いっぱい(予定)、西郷図書館は休館いたします。そのため、やまびこ文庫・子育て支援セット文庫の貸し出しを6月30日(火)までとさせていただきますのであらかじめご了承ください。なお、休館中の返却につきましては返却ボックスにて対応いたします。

●北郷図書館 62-6205 ●南郷図書館 59-1605 ●西郷図書館 66-2636
開館時間9:30~18:00 ※土・日 17:00まで

令和2年度 自衛官募集

募集種目	募集人員(全国)	資格	受付期間	試験期日及び合格発表		入(校)隊
一般曹候補生	参考(令和元年度) ・陸(男)約3,460名 (女子)約270名 ・海(男)約900名 (女子)約250名 ・空約900名 男女の区分なし	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	7月1日～9月10日	試験期日 1次:9月18日～20日 2次:10月9日～14日 ※いずれか1日を指定	合格発表 1次:10月2日 最終:11月6日	令和3年3月下旬～4月上旬
自衛官候補生	男子 参考(令和元年度) ・陸約3,610名 ・海約680名 ・空約1,890名	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者)	年間を通じて行っております。	受付時にお知らせします。	合格発表日は試験日にお知らせします。	令和3年3月下旬～4月上旬
	女子 参考(令和元年度) ・陸約980名 ・海約170名 ・空約180名					
航空学生	参考(令和元年度) ・海約70名 (うち女子若干名) ・空約70名 (男女の区分なし)	海:18歳以上23歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)) 空:18歳以上21歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))	7月1日～9月10日	試験期日 1次:9月22日 2次:10月17日～22日 3次:(海)11月20日～12月16日 (空)11月14日～12月17日	合格発表 1次:10月9日 2次:(海)11月11日 (空)11月6日 最終:令和3年1月19日	令和3年3月下旬～4月上旬
予備自衛官補	一般 陸約1,400名	18歳以上34歳未満の者	7月1日～9月11日	試験期日 10月3日～10月6日 ※いずれか1日を指定	合格発表 11月6日	教育訓練の開始時期 令和2年7月以降
	技能 陸約200名 海約20名	18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により年齢の上限があります。)				

※ご不明な点がありましたら日向地域事務所(0982-52-6914)までご連絡ください。
なお、自衛官募集ホームページ等でもご確認できます。

令和2年度美郷町職員採用試験(前期)

令和2年度は、前期(7月12日)と後期(9月20日)の2回に分けて統一試験を実施します。
今回は、前期日程についてご案内します。なお、前期日程と後期日程において、重複受験はできません。

採用試験の職種、採用予定人員及び受験資格

職種	採用予定人員	受験資格	
		年齢	資格
一般事務(初級)	若干名	平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた者	学歴は問いません
看護師(初級)	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた者	看護師資格を有する者(令和2年度取得見込みの者も可)
薬剤師(初級)	1名	昭和55年4月2日以降に生まれた者	薬剤師資格を有する者(令和2年度取得見込みの者も可)

※原則として、美郷町に定住し、町民と共にまちづくりに取り組む意欲のある者

試験の期日及び場所

	実施日	場所
1次試験	令和2年7月12日(日)	美郷町役場
2次試験	令和2年9月6日(日)	美郷町役場

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況によって急遽、延期または中止する場合があります。

試験の方法及び受験手続

試験	試験科目	内容	受験手続
1次試験	教養試験(一般事務)	社会についての関心や基礎的・常識的な知識、職務遂行に必要な基礎的な言語能力・論理的思考力を検証する問題(60題)	○申込用紙の請求先 美郷町役場 総務課 ※申込用紙は南郷、北郷支所の地域課でも配付しています。 ○申込用紙の提出先 美郷町役場 総務課 〒883-1101 美郷町西郷田代1番地 ○受付期間 5月11日(月)から6月1日(月) 8:30～17:15 ※土曜・日曜を除く 郵送の場合は6月1日(月)までの消印のあるもの限り受け付けます。 ○問合せ先 総務課 66-3601
	教養試験(薬剤師)	社会についての関心や基礎的・常識的な知識、職務遂行に必要な基礎的な言語能力・論理的思考力を検証する問題(60題)	
	看護師適正検査(看護師)	看護師としての適正を資質、能力及び対人関係の面からみる検査	
	性格特性検査(全職種)	公務員に求められる資質について、性格特性をみる検査	
2次試験	作文試験(全職種)	表現力、課題に対する理解力その他の能力についての記述式による筆記試験	
	人物試験(全職種)	面接試験	

※合格者の採用は令和3年4月1日付けです。

特別定額給付金 (一人につき10万円)を 装った詐欺にご注意ください。



要子エビ7



特別定額給付金に関して、美郷町・宮崎県・総務省から

- 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- 手数料の振込を求めること
- 世帯構成、マイナンバー、暗証番号等を電話やメールで問い合わせることなどは、絶対にありません。

不審な電話、メール等が届きましたら美郷町役場政策推進室又は最寄りの警察署にご連絡ください。



【お問合せ】 政策推進室 62-6203 警察相談専用(#9110)

新型コロナウイルス感染拡大に伴う 経済支援策「水道使用料金の免除」 について

美郷町では新型コロナウイルス感染拡大に伴う経済的負担を軽減するために、町内全ての簡易水道施設利用者を対象に水道使用料金を免除いたします。

要子エビ7



1. 対象

水道使用料金の適用を受ける町内全ての簡易水道施設利用者。
申請の必要はありません。

2. 適用期間

令和2年5月請求分(4月使用分)、及び6月請求分(5月使用分)
の全額を免除します。

注意: 農業集落排水施設使用料については、免除の対象ではありません。水道メータ
ー値により使用料が計算されますので水道の使い過ぎにご注意ください。



【お問合せ】 町民生活課 66-3604

職場や地域、家庭で困って いることはありませんか？

～人権擁護委員と法務局職員が相談に応じます～

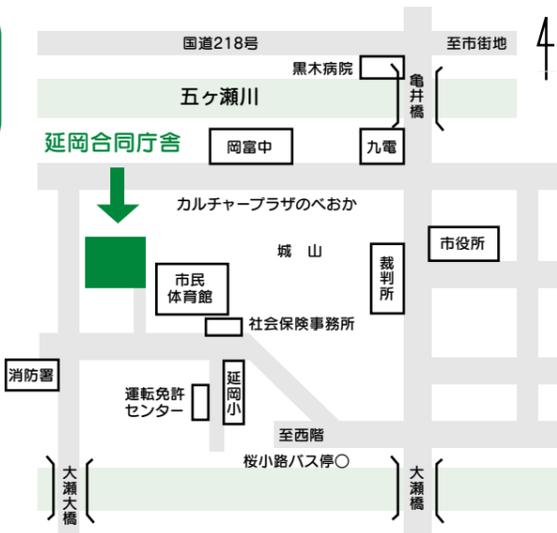
電話・面談による相談は、平日の8時30分
から17時15分までです。相談は無料で、
秘密は固く守ります。

人権相談窓口(面談)

- 宮崎地方法務局延岡支部
延岡市大貫町1-2915
延岡合同庁舎3階 ※場所はこちらです →

人権相談窓口(電話)

- 全国共通人権相談ダイヤル
※最寄りの法務局(本局は支局)につながります。
携帯電話やスマートフォンからも御利用いた
だけます。



ひとりでなやまず相談を
電話でのご相談は、全国共通人権相談ダイヤル **0570-003-110**

ゼロゼロみんなのひやくとうばん

専用相談電話 ※最寄りの法務局人権擁護課につながります。

- 女性の人権ホットライン
0570-070-810(全国共通ナビダイヤル)
- 子どもの人権110
0120-007-110(全国共通フリーダイヤル)

インターネット人権相談受付窓口

- パソコン、携帯電話、スマートフォン共通 <http://www.jinken.go.jp/>



現在、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、電話又はインターネットによる相談を励
行しています。御協力よろしくお願いします。

6月1日は「人権擁護委員の日」

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周
知を図るため、例年、各市町村で『全国一斉特設人権相談所』の開設や街角での啓発活動を行って
います。

私たちの美郷町から、人権擁護委員として法務大臣から委嘱を受け、活動されている方は次のとおり
です。

南郷地区 米上頼秀さん、北郷地区 岩倉恵子さん、西郷地区 平田幾次郎さん、黒木良昭さんの
4名です。

【お問合せ】 宮崎地方法務局延岡支局・延岡人権擁護委員協議会 33-2179

令和元年度ふるさと応援寄付金



**総額1億9,719万円!!
ありがとうございます。**

本町ではふるさと応援寄付金の推進に取り組んでおりますが、令和元年度1年間で全国から総額1,971,277円(18,998件)の寄付をいただきました。この額は平成30年度と比較して44.2% 約1億5,200万円の増になります。(平成30年度:44,513,000円)

この寄付金は町の事業に有効に活用させていただいております。

昨年秋に返礼品に関する不手際があり、関係各位に対して多大なご迷惑をおかけいたしました。このようなことがおこらないよう、万全な体制を確保し、皆様が安心して美郷町を応援できますよう取り組みを進めてまいります。

誠にありがとうございました。

納税は納期内に!

6月の納税

町県民税 1期
納付期限:6月30日
口座振替:6月25日

科目	6月	7月
軽自動車税		
町県民税	1期	
固定資産税		2期
国民健康保険税		1期

【お問合せ】 税務課 66-3602

戦没者等のご遺族の皆さまへ『第十一回 特別弔慰金』請求手続きのご案内

【支給対象】 戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日(基準日)において公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合の先順位ご遺族お1人
※同順位のご遺族間の調整は、裁定を受けた方が責任をもって行うことになります。

【支給内容】 5年償還の記名国債(額面25万円)

【請求期限】 令和5年3月31日

【請求窓口】 町民生活課(66-3604)・南郷地域課(59-1601)・北郷地域課(62-6201)
事前予約により請求受付を行っていますので、最寄りの窓口にて予めご連絡ください。



放送大学に入学しませんか

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う正規の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い年代や職業の人達が学んでいます。

大学や大学院の授業を負担の少ない費用で自分のペースで受けることができます。この機会にあなたも放送大学で学んでみませんか。

★放送大学 教養学部と大学院(修士選科生・修士科目生)の特長の一部をご紹介します。

～教養学部のご紹介～

- 学力試験はありません。
- 15歳以上ならば誰でも選科履修生・科目履修生として入学でき、約300科目の中から好きな科目を1科目から学べます。
- 18歳以上で大学入学資格をお持ちの方は誰でも全科履修生として入学でき、卒業すると学士を取得できます。

学生の種類	入学料	授業料
科目履修生(6ヶ月在学)	7,000円	1科目(2単位)11,000円
選科履修生(1年間在学)	9,000円	
全科履修生(4年以上在学、卒業を目指す)	24,000円	

～大学院のご紹介～

18歳以上ならば誰でも修士選科生・修士科目生として入学でき、好きな科目を1科目から学べます。

学生の種類	入学料	授業料
修士科目生(6ヶ月在学)	14,000円	1科目(2単位)22,000円
修士選科生(1年間在学)	18,000円	1科目(4単位)44,000円

注:修士・博士を目指す修士全科生と博士後期課程の募集については、別日程で入学選考があります。

★現在2020年10月入学生を募集しており、資料を進呈いたします。お気軽にお問合わせください。

【出願期間】第1回:2020年6月10日~2020年8月31日

第2回:2020年9月1日~9月15日

資料請求・お問合わせ:放送大学宮崎学習センター

〒883-8510 日向市本町11-11

Tel.0982-53-1893

放送大学ホームページ(<https://www.ouj.ac.jp>) ※「放送大学」で検索!

先の見えない自粛生活

フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて
ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩は
お勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な
栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

児童手当現況届のお知らせ

児童手当を受給されている方は、毎年一回「児童手当現況届」により6月1日時点の状況を町長に提出しなければなりません。※公務員の方を除きます。

これは児童手当受給者が引き続き手当を受けられるかどうかを確認する大切な届です。
現在受給されている方がこの現況届を怠ると、受給要件に該当していても6月以降手当を受けられないことになりますので、必ず期間内の提出をお願いいたします。

- 提出に必要な書類は役場から受給者の皆様へ送付いたします。
6月上旬を過ぎても関係書類が届かない場合は、町民生活課にお問い合わせください。
- 現況届の受付期間
6月8日(月)から6月30日(火)※土・日を除く 8:30~17:15
- 提出先 町民生活課、北郷地域課、または南郷地域課



【お問合せ】町民生活課 66-3604

町の食改さん
レシピ

美味しい一皿

豆腐の梅酢漬け

梅漬けの季節がやってきました。色鮮やかな赤しそと一緒に漬け込んだ梅干しは料理に利用できても、梅酢の使い道がないのよねとお困りの方もいるのではないのでしょうか？

そこで今回は、高知県の郷土料理でもある豆腐の梅酢漬けをご紹介します。
冷蔵庫のない時代に保存食として食べられていたそうで、塩分濃度の高い梅酢に焼いた豆腐を1週間漬け込むと、豆腐がまるでチーズのような味わいになるといって珍しい一品。

ですが、1週間も待てないというそのあなたには塩分濃度の低い梅酢で短時間浸け込んだ減塩タイプをオススメします。

梅の香りと酸味、赤しその香りと色も楽しめます。酒のつまみにはもちろんのこと、さっぱりとした味わいで食欲がないときなど、これからの季節にも最適です。

(材料)

豆腐 1丁 梅酢(赤) 2カップ(浸かる程度)

(作り方)

- ①木綿豆腐は重しをして水切りしておく。1丁を5等分に切る。
- ②グリルやトースターなどで両面がキツネ色になるまで焼く。
- ③タッパーやバットなどの容器に豆腐を並べ、そこに豆腐が浸かるくらい梅酢を加える。
- ④冷蔵庫で半日ほど漬け込めば出来上がり。

切ってそのまま食べてもよし、サイの目に切ってサラダに混ぜるもよし。





新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

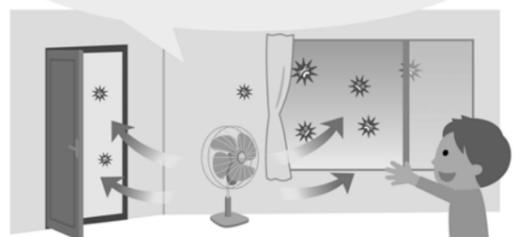
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

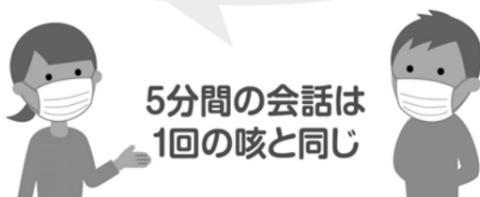


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう!



5分間の会話は
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

3つの密「密閉」「密集」「密接」を 避けるためには

要エソク



3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するためにできる限り「ゼロ密」を目指しましょう。

屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話かけることなどは避けましょう。

「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を

- ・部屋が広ければ大丈夫というものではありません。カギは「換気の程度」です。
- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
- ・窓が1つしかない場合でも、入り口のドアを開ければ窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用するなど工夫すれば換気の効果はさらに上がります。
- ・乗用車は窓を開ける、外気モードにするなどしましょう。

「密集」しないよう、人と人との距離を取りましょう

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(2メートル以上)を取りましょう。
- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき前の人に近づきすぎないように注意しましょう。
- ・飲食店の座席は、隣の人と一つ飛ばしに座る、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。
- ・エレベーターでは多くの人々が密集しがちです。混み合っている時は1本遅らせましょう。また健康のために階の上下には階段を利用するのも手です。

「密接」した会話や発声は、避けましょう。

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約3000個)が飛ぶと報告されています。
- ・対面での会議や面談が避けられない場合には十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。マスクがない場合はタオルや手ぬぐい、ハンカチを活用しましょう。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。会話や携帯電話による通話を控えましょう。
- ・飲食店ではマスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食や大声にならざるを得ない催しは控えましょう。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、注意してください。

肺がん検診の予約受付をします!

下記の日程において、時間予約制で低線量CT肺がん検診を実施します。予約が必要ですので、受診を希望される方は必ず、役場健康福祉課までご連絡ください。

低線量CT肺がん検診の目的は、治癒可能な段階で早期発見し、死亡率を低下させることです。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。

結核検診(胸部のレントゲン撮影)を予定されている方は、どちらか一方の検診しか受診できませんので、ご注意ください。

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：1,100円 ・50・55・60・65歳：無料 (※年齢は令和3年3月31日時点)		
	日 程	会 場	予約締切
	7月11日(土)	美郷町役場前	6月12日(金)
7月12日(日)午前のみ			
7月12日(日)午後のみ	北郷保健センター		
7月13日(月)			
7月26日(日)	南郷保健センター		
7月27日(月)午前のみ			

【お問合せ】健康福祉課 66-3610

もらわなくちゃ もったいない みんなが笑顔の健診ごほうび

昨年、特定健診結果説明会において「来年の健診でBMIが適正範囲だったらプレゼントをもらえますよ!」と話したのを覚えていますか?

今年度の特定健診が近づいてきましたので、ラストスパートで適正体重を目指しましょう。

脱メタボ! BMI25以上になっていませんか?
めざせ適正体重



やった~♪
体重が減ってBMIが
標準範囲になったよ~!



咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。皆さんのお口の中は健康ですか? 歯は生涯を通して毎日使うもので、基本的に交換不可能な物です。そこで、日常自分でお手入れする「セルフケア」と歯科医などによる「プロのケア」を合わせて行うことが大切です。

セルフケア

- ・**ブラッシング**・ 力を入れすぎず優しく、小刻みにブラシを動かして、歯1本1本を磨きます。磨く順番を決め、磨き残しの多い歯と歯の間や歯と歯茎の境目、奥歯の噛み合わせ、歯並びの悪い所に歯ブラシの毛先を当てます。
- ・**歯間ケア**・・・ 歯と歯の間は、歯ブラシだけでは磨けないのでデンタルフロスを使ったり歯間ブラシを使います。



プロのケア

お口のトラブルは、かなり進行しないと症状が現れません。かかりつけ歯科医をもち、それぞれのライフステージに合わせたお口の管理と歯科治療・指導を受けましょう。特に、毎日歯みがきをしていても磨き残しがあり、それが歯石として付着するとセルフケアでは落とせません。歯科医で歯垢・歯石の除去をしてもらいます。



日頃のケアの積み重ねが大切です。歯のケアをして、素敵な笑顔の花を咲かせましょう。

前立腺がん検診について

前立腺がん検診は、血液検査で前立腺特異抗原(PSA)という物質を測定します。

対象は、50歳以上の男性です。美郷町特定健診と同時実施しますが、特定健診対象者以外の方でも受診できます(例えば社会保険の方)。

検診料金は昨年度までは無料でしたが、今年度から500円となりますのでご注意ください。



令和2年度特定健診・ 後期高齢者健診等のお知らせ

特定健康診査は**元気な人も、治療中の人も**、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。

美郷町は、国保特定健診受診率70%をめざしています。
平成30年度受診率 69.8%(県内5位)
令和元年度受診率 67.6%(令和2年4月現在暫定受診率)

対象者

- ・特定健診… 40歳から74歳の国保加入者の方
国保の方には、「健康診査受診票」と日程表を配布します。
※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ください。
家族の方には社会保険から案内があります。

※西郷地区6月18日(木)・北郷地区は7月14日(火)・南郷地区は8月4日(火)から予定しています。(詳しい日程等は、個別配布の日程表をご確認ください。)

健診会場までの送迎が必要な方は、健診の
1週間前までに健康福祉課66-3610へご連絡ください。

※日曜日の健診については送迎実施できません。

新型コロナウイルス感染予防に 関する対応について

今後の感染の状況により、会場、受付時間等急遽変更することもあります。変更の場合には、無線等でお知らせします。

※なお、受診日当日発熱や咳、倦怠感等の症状がある方は、受診をお控えください。
ご理解とご協力をお願いします。

【お問合せ】健康福祉課 66-3610

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…1,200円 70歳以上…700円
(年齢はすべて令和3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1日(水)	(北郷)入下公民館	10:00～10:30
	(北郷)北郷保健センター	13:00～13:30
7月2日(木)	(南郷)鬼神野森の駅	10:00～10:30
	(南郷)南郷保健センター	13:00～13:30
7月7日(火)	(西郷)小原集会センター	10:00～10:30
	(西郷)西郷健康管理センター	13:00～13:30

※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。(67歳以上の方で条件を満たせば次年度以降の検診は免除されます。)
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】健康福祉課 66-3610

美郷町6月行事予定表

日	曜	行事名	地区	場所等	時間	担当課等・連絡先
1	月					
2	火					
3	水					
4	木					
5	金	令和2年第2回定例会(~11日)予定	西郷	役場庁舎議場	10:00開会予定	議会事務局 66-3607
6	土	乳がん検診	西郷	健康管理センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
7	日	乳がん検診	西郷	健康管理センター	時間予約制(午前)	健康福祉課 66-3610
		乳がん検診	北郷	北郷保健センター	時間予約制(午後)	健康福祉課 66-3610
8	月	乳がん検診	北郷	北郷保健センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
9	火	行政相談	南郷	南郷多目的センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
10	水					
11	木					
12	金	予防接種	西郷	健康管理センター	14:30~15:00	健康福祉課 66-3610
13	土	乳がん検診	南郷	南郷保健センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
14	日	乳がん検診	南郷	南郷保健センター	時間予約制(午前)	健康福祉課 66-3610
15	月					
16	火					
17	水	行政相談	北郷	北郷総合保健センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
18	木	行政相談	西郷	峰集会センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
		特定健診	西郷	ニューホープセンター	8:00~10:00	健康福祉課 66-3610
19	金	幼児健診	北郷	北郷保健センター	13:00~14:00	健康福祉課 66-3610
20	土					
21	日					
22	月	定例区長会	西郷	ニューホープセンター	13:30~15:00	総務課 66-3601
		特定健診	西郷	ニューホープセンター	8:00~10:00	健康福祉課 66-3610
23	火					
24	水					
25	木					
26	金	特定健診	西郷	ニューホープセンター	8:00~10:00	健康福祉課 66-3610
		予防接種	西郷	健康管理センター	14:30~15:00	健康福祉課 66-3610
27	土					
28	日					
29	月					
30	火	特定健診	西郷	ニューホープセンター	8:00~10:00	健康福祉課 66-3610

※行事は、都合により変更になる場合もありますので御了承ください。

保健だより



身体障害者補助犬の給付について

宮崎県では身体障害者の自立と社会参加を促進するため、身体障害者補助犬の給付をしています。

1. 給付を受けることができる方

- ①県内に概ね1年以上居住する18歳以上の方で次のいずれかの状態にある方
 - ・視覚障害1級の身体障害者手帳の交付を受けている方またはこれに準ずる方
 - ・肢体不自由1級・2級の身体障害者手帳の交付を受けている方またはこれに準ずる方
 - ・聴覚障害2級の身体障害者手帳の交付を受けている方またはこれに準ずる方
- ②所定の訓練を受け身体障害者補助犬を適切に利用し飼育できる方
- ③身体障害者補助犬を使用することにより就労等社会活動への参加に効果があると認められる方

2. 歩行訓練について

身体障害者補助犬の給付を受けられる方は、県が委託した訓練施設において約1ヶ月間、身体障害者補助犬との訓練を受けいただきます。なお、盲導犬につきましては、以下の施設から希望施設を選んでいただきます。

- ・公益財団法人アイメイト協会(東京都練馬区)
- ・公益財団法人関西盲導犬協会(京都府亀岡市)
- ・公益財団法人九州盲導犬協会(福岡県糸島市)
- ・社会福祉法人日本ライトハウス(大阪府大阪市)
- ・特定非営利活動法人九州補助犬協会(福岡県糸島市) ...他



3. 経費について

身体障害者補助犬の購入及び訓練に要する経費については県が負担しますが、訓練施設までの旅費・期間中の本人の食費・給付後の経費(飼育費等)は本人負担です。

4. その他

希望される方は7月20日(月)までに申込書の提出が必要です。
給付者は選考の上決定されます。

【お問合せ】 宮崎県障がい福祉課 0985-32-4468
美郷町健康福祉課 66-3610

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

※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。

美郷、「温故知新」

本町には、これまでの長い歴史の中で培われ先人により連綿と受け継がれてきた民俗文化財をはじめ、史跡や建造物、美術工芸品、そして天然記念物等、貴重な文化財が数多く残されています。

これらの文化財を保護するためには文化財保護法があり、また美郷町文化財保護条例が制定されています。

しかし、本当に大切なのは、私たち町民一人一人が美郷町内の「どこに、どのような」文化財があるかを知ることなのです。

文化財保護調査委員会では、今月号から、美郷、「温故知新」として指定文化財を紹介します。

「田代神社の御田祭と農耕行事」

県指定文化財(無形民俗文化財)

田代神社(1032年創建)の御田祭は、主祭神 彦火々出見命(ひこほほでみのみこと)の御神霊を上円野(うえんの)神社からお迎えし、上の宮田から中の宮田への御神幸により行われる田植祭です。

祭りは古来から世襲制の家柄が中心に祭事役(サルタヒコ、ミヨド、ウナリ、ノポリモチ)を務め、これに一般の参詣者も加わり、神人・牛馬が一体となり、神田の整地から早乙女による田植を行い、参詣者と牛馬の無病息災、そして豊作を祈願する祭りです。

この御田祭を中心として春の節句祭に始まり、新暦11月下旬の大祭終わりの日に、かまど神に稲の初穂を供えるお払い神事までの稲作儀礼は、古式を伝える重要な農耕行事とされています。

御田祭は、平成2年まで7月7日に行われてきました。しかし、平成3年は7月7日(日)に宮崎県知事選挙と重なったため6月30日(日)に実施され、それ以降は7月の第1日曜日に行われています。(平成22年度は口蹄疫の発生により中止)

お知らせの通り、本年は新型コロナウイルス感染防止のためイベントは中止されていますが、真の御田祭、そして関係する農耕神事を見つめ直すきっかけになるものと思われれます。 美郷町文化財保護調査委員会



「一度消滅しましたが、昭和63年に復元された「催馬楽 ※1」。以後、大切に継承されています。」

※1 催馬楽(さいばら)・・・田植えをする早乙女の労をねぎらうため、太鼓の拍子に合わせて歌う田植え唄(雅楽)

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

美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,256	2,273	17
	女	2,448	2,456	8
	計	4,704	4,729	25
世帯数		2,116	2,140	24

令和2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

ユウゲン

4月25日生 甲斐 由絃さん【北郷入下】 父:久光さん 母:留美さん

エマ

3月31日生 黒田 瑛真さん【南郷神門】 父:勇氣さん 母:彩佳さん

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。