

広報

対話と協働による元気で活力あるまちづくり



令和2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/>

みさと

おせりの滝自然遊歩道 リニューアルオープン!

昨年8月の台風被害により通行禁止となっていたおせりの滝へ向かう遊歩道が7月からリニューアル開通となります。自然の「涼」を求めて足を運んでみませんか?



今月の要チェックコーナー

- 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 5ページ
- 職員採用試験のお知らせ 8ページ
- 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう 14・15ページ

写真提供
・名 前 kotagram.3310
・撮影場所 西郷 おせりの滝

※現在、美郷町では広報みさとの表紙写真を町公式 SNS (Instagram・Facebook) で募集しています。応募方法は、町公式 SNS をフォローし「#広報みさと」のハッシュタグをつけて投稿することで応募できます。

2020
7
No.175

あなたのナイス👍な投稿で 広報みさととの表紙を飾ろう！



美郷町公式アカウント

美郷町公式SNS (Facebook・Instagram) をフォローし、「#広報みさと」のハッシュタグを付けて、宮崎県美郷町のステキな写真を投稿すると、毎月発行の「広報みさと」の表紙を飾ることが出来るチャンスがあります！



公式Facebook
美郷町
宮崎県東臼杵郡

公式Instagram
美郷町
宮崎県東臼杵郡

～応募方法～

- ①まずは左のQRコードを読み取り、町公式アカウントをフォロー。
- ②宮崎県美郷町内の写真映える素敵な写真を撮影♪ (お一人様1点に限らず、いつでも何度でも投稿可能です！)
- ③「#広報みさと」のハッシュタグを付けてご自身のアカウントから写真を投稿。

- ④投稿されたもののうち広報担当者が選んだベストショットが毎月発行される「広報みさと」の表紙に！

※投稿写真は、美郷町が広報の表紙に活用するほか、あらゆるPR資材に活用させていただくことがありますので、ご了承ください。ご承いただける方のみ投稿をお願いします。

※当選された投稿者へ運営側から直接メッセージをお送りすることがありますので、あらかじめご了承ください。

【お問合せ】 総務課広報担当 66-3601

マスク千枚贈呈 有難うございます



5月20日(水)延岡市に事務所を置く株式会社昭栄(代表取締役 太田秀昭)様より、美郷町に対し、新型コロナウイルス感染予防対策にご利用下さいと、マスク千枚、消毒液を贈呈していただきました。頂いたマスクは、町内の福祉施設に配布させて頂きました。

志に心より感謝申し上げます。

マスクの寄贈がありました

新型コロナウイルス感染防止のためのマスク確保が難しい状況の中、宮崎県日韓親善協会(米良充典会長)様より、マスクの寄贈がありました。

いただきましたマスクは、本町における感染防止対策用として、有効活用させていただきます。

ありがとうございました。



宮崎県自衛官募集相談員 委嘱状交付式を行いました！



左から自衛隊宮崎地方協力本部長荒井将人氏、本田重治氏、梅田淳一氏、轟春治氏、藤田博氏、美郷町長

6月2日に町長室において、宮崎県自衛官募集相談員委嘱状の交付式を行いました。

美郷町から、南郷の轟春治氏、本田重治氏、西郷の藤田博氏、北郷の梅田淳一氏の4名の方が委嘱を受けました。任期は2年間となっております。

自衛官になりたい、自衛官の事が知りたいという方は、募集相談員の皆さんにぜひともご相談ください。

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され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教育委員会事務局まで申請して下さい。



●補助の期間 4月から7月(1学期分)

●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(4月分は新型コロナウイルス感染防止のため休学期間があったため、補助対象とならない場合がありますので、予めご了承下さい。)



●書類配布及び申請期間

令和2年7月20日(月)から令和2年7月31日(金)

●書類配布場所

教育委員会及び南郷地域課、北郷地域課

※現在、美郷町高校生スクールバスを利用している生徒に対しては、運転手を通じて配布しますので、運転手に申し出て下さい。

※教育委員会にご連絡をいただければ、郵送致します。

※令和元年度補助対象となっていた在学中の保護者へは申請書を郵送します。

【お問合せ】教育委員会 66-3608

●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

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1千万円

(1等1千万円)



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14日(火) 2種類同時発売! 各1枚 300円

発売期間7/14(火)~8/14(金)

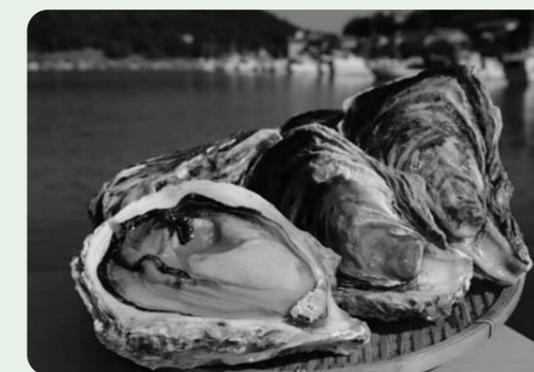
公益財団法人宮崎県市町村振興協会

広域情報 海と山の恵み「細島いわがき」

「細島いわがき」は、港を囲む山々からミネラルや湧水が流れ込み、栄養豊富かつ清浄な環境で生産される、安心安全な細島生まれ細島育ちの岩牡蠣です。

特にミネラルが豊富で、春夏は濃厚でクリーミー、秋冬は歯ごたえが良く磯の風味を楽しめる特長があり、年中全国から注文がある人気の水産物です。

また、8月30日まで市内飲食店も参加する販売促進イベントである日豊海岸イワガキまつりも開催されていますので、ぜひともご賞味ください。



日時 通年 場所 細島港

【お問合せ】日向市林業水産課 TEL0982-66-1029 FAX0982-56-0017

美郷、「温故知新」

水清谷眼鏡橋

町内には20基もの石橋が確認されており、その数は宮崎県内でも最多の保有数です。先人が大切に守ってこられたことで、その美しい姿と大雨でも流されない耐久性が現在も保たれています。

水清谷眼鏡橋は明治33年(今から120年前)の架設で、町内で最も多い熊本形式の架橋といわれています。

橋の中央の石が要石(かなめいし)。この石が全体のバランスを整え、他の石それぞれがお互いを支えています。どの石が一つ抜けても壊れてしまいます。

現代の人の社会もこうありたいものです。

美郷町文化財保護調査委員会



令和2年度第42回百済の里いだごろ祭り の中止について (お知らせ)

例年8月15日に開催していましたが「百済の里いだごろ祭り」は新型コロナウイルス感染防止のため「中止」することと決定しましたので、お知らせします。

昨年の台風接近に伴う中止につづき、2年連続中止となり寂しいお盆となりますが、ご理解いただきますようお願い致します。

百済の里いだごろ祭り実行委員会

新刊図書のご紹介

種類	書名	著者名等
南郷図書館	一般 告解	薬丸 岳
	一般 去年の雪	江國香織
	一般 緋色の残響	長岡弘樹
	一般 ザシキワラシと婆さま夜語り 遠野むかし話	佐々木喜善
	一般 みんなある!相談しづらい受診しづらい体のお悩み!	奈良信雄
	Y A 恋とポテトと夏休み	神戸遙真
	児童 世界一おもしろい くらべっこ大図鑑	クライヴ・ギフォード
	児童 どっちがオス?どっちがメス? オスメスずかん	今泉忠明
	絵本 ぼくは犬や	ベクヒナ
絵本 やねうらべやのおばけ	しまたにまみこ	
西郷図書館	一般 きたきた捕物帖	宮部みゆき
	一般 妖の掟	誉田哲也
	一般 こんぱるいろ、彼方	椰月美智子
	一般 少量でおいしいジッパー袋でかんたん季節の保存食	榎本美沙
	Y A 青春の帝国	石川宏千花
	児童 ドラえもんの学習シリーズ 都道府県まるわかり地図帳	藤子・F・不二雄プロ
	児童 7年目のランドセル	内堀タケシ
	絵本 じごくにアイス	ナカオマサトシ
	絵本 やたいのおやつ	ふじもとのりこ
絵本 ねずみくんはめいたんてい	上野紀子	
北郷図書館	一般 大一揆	平谷美樹
	一般 ダブル・トライ	堂場瞬一
	一般 家族じまい	桜木紫乃
	一般 気がつけば、終着駅	佐藤愛子
	一般 体にうれしい果実酒・野菜酒・薬用酒200	福光佳奈子
	Y A 読書嫌いのための図書室案内	青谷真未
	児童 まちがいなく名探偵	杉山亮
	児童 かんたん!かわいい 女の子の手芸&工作BOOK	niko works
	絵本 おたすけこびとのおべんとう	なかがわちひろ
絵本 おんなじだあれ?	しもかわらゆみ	

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

7月7日は七夕。おり姫とひこ星が年に一度だけ逢うことのできる日です。
日本では晴れることを願いますが、お隣の国韓国では雨が降ることを願うのだそうです。
なぜなら、二人が無事に逢うことができ、うれし涙を流すと言いつづられてるからです。
このような外国の文化や風習など、日本との違いを図書館の本で調べてみるのも面白そうですね。

お話し会予定

西郷:乳幼児お話し会
3日(金)午前10:30~11:00
南郷:4日(土)午前10:00~10:30
北郷:乳幼児お話し会『あめちゃん』
22日(水)午前10:30~11:00

7月の休館日

6日・13日・20日・27日(毎週月曜日)
海の日23日・スポーツの日24日
30日(最終木曜日)

美さ本 訪問予定日

西郷	北郷
7日(火) 古川	8日(水) 小原
9日(木) 上・下八峽	9日(木) 小鹿
14日(火) 小原	10日(金) 中原・黒木
16日(木) 鳥の巣	15日(水) 長野・坂元
29日(水) 上区	16日(木) 入下
※変更になる場合があります	20日(月) 秋元
	21日(火) 速日・細宇納間
	22日(水) 小黒木

新刊紹介 今月は南郷図書館が担当です

健康以下、介護未満 親のトリセツ : いつもぎゅっとそばに

(一般) カータン/著 : (絵本) マックス・ルケード/著
高齢な親を中心に、実家で著者の奮闘を描く、コミックエッセイ。
笑いあり、涙あり、そしてためになる。
高齢な両親との付き合い方に悩む方も必見です。

● 親から子へ、おとなから子どもへ、どんなときも、いつもずっと愛されていることを力強く伝えます。
● 大人になっても覚えていてほしい、心やすらぐメッセージ。

図書館からのお知らせ

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は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、完全休館となりますので、返却本がある場合は返却ボックスをご活用ください。 ※北郷図書館、南郷図書館でも返却できます。

●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

納税は納期内に!

7月の納税

固定資産税 2期
 国民健康保険税 1期
 納付期限: 7月31日
 口座振替: 7月27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

【お問合せ】 税務課 66-3602

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。

令和2年度分については、令和2年7月から令和3年6月分までの期間を対象に審査を行うこととなり、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】 延岡年金事務所 0982-21-5424(自動音声案内①→②)
 町民生活課 66-3604

～献血は命をつなぐボランティア～ 『献血にご協力をお願いします!』

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。

日本赤十字社では、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、16歳から69歳までの健康な方に献血をお願いしています。

皆さんの善意の献血で多くの患者さんのいのちが救われます。積極的なご協力をお願いします!

美郷町の献血日程(第1回目)

期日	時間	場所	
7/10(金)	午前9時30分～11時00分	南郷地区	保健センター前
	午後1時00分～3時30分	西郷地区	役場横駐車場



※安心してご協力いただけるよう様々な安全対策を実施しています。

令和2年度「美郷町職員採用試験」のお知らせ

要チェック



美郷町では、令和2年度の職員採用試験(後期日程)を下記のとおり予定していますのでお知らせします。 ※合格者の採用は令和3年4月1日付けです。

■募集予定の職種・人数

職種	採用予定人数
一般事務	若干名
社会人(一般事務)	若干名
土木技師	1名
看護師	若干名
薬剤師	1名

■採用試験実施日

職種	実施日
一般事務(9月実施分)	9月20日(日) ※町村職員統一試験(第2回)で実施
社会人(一般事務)	
土木技師	
看護師	
薬剤師	

■受験資格年齢

職種	受験資格年齢
一般事務(9月実施分)	平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方
社会人(一般事務)	昭和60年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、民間企業等における職務経験年数が通算3年以上ある方
土木技師	平成3年4月2日以降に生まれた方
看護師	昭和60年4月2日以降に生まれた方で、看護師の資格を有する方(令和2年度の試験において資格取得の方を含む)
薬剤師	昭和55年4月2日以降に生まれた方で、薬剤師の資格を有する方(令和2年度の試験において資格取得の方を含む)

※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方

■給与・福利厚生

給与 大学卒 月給171,700円(令和2年4月1日現在 初任給)
 ※学歴、職歴によって加算される場合があります。
 諸手当 通勤手当、住居手当、時間外勤務手当、扶養手当、期末手当、勤勉手当等
 昇級 年1回
 賞与 年2回
 休日休暇 (休日) 土曜日、日曜日、祝日、年末年始
 (休暇) 年次有給休暇、特別休暇(夏季休暇、結婚休暇等)、病気休暇等
 勤務時間 8:30～17:15 ※職種によって異なる場合があります。

■その他

9月20日(日)実施の採用試験の詳細については7月1日(水)にホームページ等で公表されます。

【お問合せ】 総務課 66-3601 <http://WWW.townmiyazaki-misato.lg.jp>

台風時の停電情報をチェック！

台風による停電時には、電話が繋がりにくくなる場合があります。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。

停電への備え

停電時に必要なもの(例)

- 携帯ラジオ □ 懐中電灯 □ 飲料水
- 乾電池 □ 携帯電話の充電器(電池式)
- ため水(生活用水)

なお、強風で飛ばされるおそれがあるものは、あらかじめしっかりと固定しましょう。

災害が起きたら

切れた電線は感電のおそれがあり大変危険です。絶対に触らず九電送配へご連絡ください。傷ついたり、水につかった電気器具・コードは漏電や火災の原因となります。必ず電気店などで点検ください。

(注) 美郷町管内の災害発生時は、美郷町ホームページをご覧ください。

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メールアドレスに停電情報を配信いたします。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

ご登録はコチラから

■パソコン・スマートフォン版ホームページ
https://www.kyuden.co.jp/td_index

■携帯電話版ホームページ
http://kyuden.jp/tdmb_index

九州電力送配電

九電送配 検索 「九電送配」で検索してください。

台風時の停電に備えましょう！



耳川ではダム通砂運用を実施します

宮崎県の策定した「耳川水系総合土砂管理計画」に基づき、九州電力では西郷ダムと大内原ダムで「ダム通砂運用」を行います。



これは、台風で大きな出水が予想される際にダム貯水池の水位を下げ、自然の川のような状態にすることでダムに流れ込む土砂をそのまま水と一緒に通過させるもので、2017年から実施しています。

この運用では、台風通過が予想される2～3日前から、ダムの水位を下げ自然な河川の状態に近づけます。また、台風通過後もしばらくダム放流が続きます。そのため、ダムの下流では、晴れの時でも川の流量が増えることがありますので、川に近づく場合にはご注意ください。

ダム通砂を行う時は、情報を宮崎県のホームページ、当社ホームページのほか美郷町から発信される防災情報(防災無線)により皆さまにお知らせします。

また来年度からは山須原ダムを加えた3つのダムでダム通砂運用を予定しています。

【お問合せ】九州電力(株)耳川水力整備事務所 53-6582

7月は「社会を明るくする運動」強化月間・再発防止啓発月間です

「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。今年で70回を数え、毎年7月が強化月間です。期間中は、立ち直りのために家族関係、就学、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地区保護司会を中心に、啓発活動などの活動を行います。町民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

令和2年度 全国安全週間

「人命尊重」という崇高な基本理念の下、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に全国安全週間を展開します。令和2年度の全国安全週間は、

「エイジフレンドリー職場へ！ みんなで改善 リスクの低減」

をスローガンに、6月1日から6月30日までを準備期間、7月1日から7月7日までを本週間としてそれぞれの職場で労働災害防止の重要性について認識をさらに深め、コロナウイルス感染症に留意の上、自主的な安全活動を着実に実行しましょう。

空家の大募集!!

現在、美郷町の空家を利用したい方が41世帯いらっしゃいます。その内、町内の方は11世帯で美郷町外の方が30世帯です。しかし、紹介可能な物件は12件しかありません。

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(R2.6.2現在)

空家利用希望者	41世帯
うち町内の方	11世帯
うち町外の方	30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(R2.6.2現在)

登録件数	49件
利用件数	23件
交渉中件数	9件
紹介可能件数	12件

移住相談件数(R2.6.2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	21件



「特定健診」と「結果説明会」は、年に1回、必ず受けましょう!

6月から町内で、令和2年度の「特定健診」が始まっています。今後7、8月にかけては、北郷、南郷地区で行われます。

まずは、健診を受け、健診を受けたら、今のご自分の健康状態を確認するために結果説明会に行きましょう。

今年度の結果説明会は、コロナウイルス感染予防対策のため完全予約制で行います。

会場内は時間を区切り、例年より短時間で説明を行う予定です。

予約は健診の際にお取りします。皆様のお越しをお待ちしています。



町の食改さん レシピ 美味しい一皿

何でもキムチの素

キムチといえば韓国の漬物というイメージだったが、今やどのスーパーに行っても数種類のキムチが並んでいます。乳酸発酵したキムチが身体に良いと話題になり、キムチ鍋や豚キムチなど一般家庭料理としても存在感のあるものになりました。

韓国との交流が続く南郷では、歴代の国際交流員の方から韓国料理を習う機会があり、本格的なキムチを作って楽しむ人もいます。チョロンさんからコッチョリキムチ(浅漬け)を習ったのをきっかけに、キムチの素を作ってみましたので紹介します。

(材料)

粉唐辛子 70g 砂糖 60g オキアミ 100g イワシの魚醤 50cc

ニンニクすりおろし 70g ショウガすりおろし 15g

※以上を混ぜて基本の素は完成です。(3ヶ月冷蔵庫にて保存可能)

素を使ってキムチを作るときは(材料500gの時)

① 材料の2%の塩で下漬けし、軽く水分をきる。(塩10g)

② ①に、材料の10%のキムチの素を混ぜて漬け込む。

(キムチの素50g好みで加減する。)この時、いかの塩辛やリンゴのすりおろしなどを適量加えると旨味が増してより美味しくなります。材料によっては、ニラやネギを加えると彩りも良く、よりキムチらしさができます。



今からの季節、キュウリやオクラ、小松菜など何でもキムチ漬けになります。

夏場は常温に2~3時間置いたら冷蔵庫へ。翌日から食べ頃、乳酸菌が増えた漬け汁も冷たいスープにするのがおすすめです。

秋・冬にむけては、白菜や大根、はやと瓜などのキムチが美味しくなります。

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ましょう。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ましょう。受信状態が悪い家庭は、総務課危機管理担当(66-3601)へ連絡してください。

☆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」を揃えましょう。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)準備しましょう。

☆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きましょう。

☆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ります。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ましょう。

7月11日(土)~7月20日(月)は夏の交通安全県民総ぐるみ運動期間です!!

○運動の重点

- ・子供と高齢者の交通事故防止
- ・脇見・ぼんやり等の漫然運転追放及び歩行者優先運転の推進
- ・全席シートベルト・チャイルドシートの正しい着用の推進
- ・飲酒運転の根絶
- ・自転車の安全利用及び自転車保険加入の促進



現在、県内では交通死亡事故が相次いで発生しています。

美郷町で悲惨な事故を起こさないためにも一人ひとりが交通ルールを守り、緊張感をもって運転をするようにしましょう。



参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。



要チェック



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



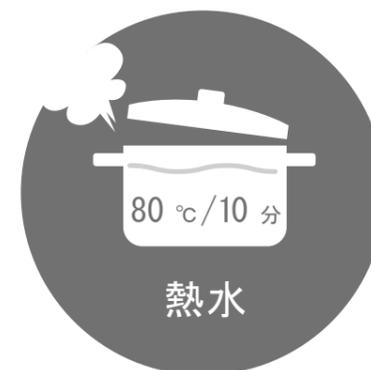
手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



熱水

食器や箸などは、80°Cの熱水に
10 分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。

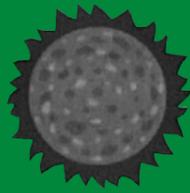


塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

【注意】

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

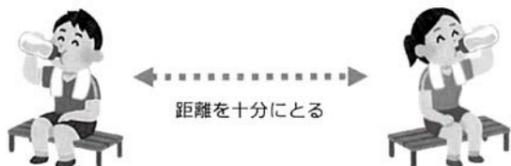
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



◇新型コロナウイルス感染症まん延防止のために◇ 「新しい生活様式」を実践しましょう

日常生活での基本的感染対策



- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳エチケットの徹底（外出はマスク着用）
- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- ・「3密」を避ける
- ・会話をするときは、可能な限り対面を避ける
- ・感染が流行している地域の往来は避けて



買い物



- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・電子決済を利用する
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後をあける
- ・通販も利用する

娯楽・スポーツ等



- ・公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は距離をとるかオンラインで

食事



- ・対面ではなく、横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・お酌や回し飲みは避ける
- ・持ち帰りやデリバリーも利用
- ・屋外空間で気持ちよく

冠婚葬祭や親族行事



- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるなら参加しない

働き方の新しいスタイル



- ・テレワークの活用を
- ・時差出勤でゆったりと
- ・会議はオンラインで

県ホームページにより
最新情報を御確認ください

宮崎県 新型コロナ

検索



宮崎県

美郷町7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	水	子宮がん検診	北郷	入下公民館	10:00~10:30	健康福祉課 66-3610
			北郷	保健センター	13:00~13:30	健康福祉課 66-3610
2	木	子宮がん検診	南郷	鬼神野森の駅	10:00~10:30	健康福祉課 66-3610
			南郷	保健センター	13:00~13:30	健康福祉課 66-3610
3	金					
4	土					
5	日					
6	月					
7	火	子宮がん検診	西郷	小原集会センター	10:00~10:30	健康福祉課 66-3610
			西郷	健康管理センター	13:00~13:30	健康福祉課 66-3610
8	水					
9	木					
10	金	乳児健診 育児相談	西郷	生きいきトレーニングセンター	13:30~14:00	健康福祉課 66-3610
					15:00~16:00	健康福祉課 66-3610
11	土	肺がん検診	西郷	美郷町役場玄関前	予約制	健康福祉課 66-3610
12	日	肺がん検診	西郷	美郷町役場玄関前	予約制(AM)	健康福祉課 66-3610
		肺がん検診	北郷	保健センター	予約制(PM)	健康福祉課 66-3610
13	月	肺がん検診	北郷	保健センター	予約制	健康福祉課 66-3610
14	火	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核・肝炎・歯周疾患健診 行政相談	北郷	保健センター	8:00~9:30/ 12:00~13:30	健康福祉課 66-3610
			南郷	南郷多目的センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
15	水	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核・肝炎・歯周疾患健診	北郷	保健センター	8:00~9:30/ 12:00~13:30	健康福祉課 66-3610
16	木	特定健診・前立腺がん・大腸がん・結核・肝炎・歯周疾患健診 行政相談	北郷	保健センター	8:00~9:30/ 12:00~13:30	健康福祉課 66-3610
			西郷	峰集会センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
17	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
18	土					
19	日					
20	月					
21	火	特定健診結果説明会	西郷	小川集会センター/上野原文化伝承館	時間予約制	健康福祉課 66-3610
22	水	特定健診結果説明会 行政相談 定例区長会	西郷	和岫コミュニティセンター/若宮コミュニティセンター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
			北郷	北郷総合保健センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
			西郷	ニューホープセンター	13:30~15:00	総務課 66-3601
23	木					
24	金					
25	土					
26	日	肺がん検診	南郷	保健センター	予約制	健康福祉課 66-3610
27	月	肺がん検診	南郷	保健センター	予約制(AM)	健康福祉課 66-3610
28	火	特定健診結果説明会	西郷	小原集会センター/下区集会センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
29	水	特定健診結果説明会	西郷	上区コミュニティセンター/中區コミュニティセンター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
30	木	特定健診結果説明会	西郷	西郷庁舎(2階会議室)	時間予約制	健康福祉課 66-3610
31	金	予防接種(日脳・MR・二混)	西郷	健康管理センター	13:30~14:00	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



**昭和37年4月2日~昭和54年4月1日の間に
生まれた男性はクーポン券を使って
風しん抗体検査を受けましょう!
(令和3年度までの国の事業です。)**

妊娠初期に妊婦が風しんに感染すると出生児が心疾患や難聴、白内障といった先天性風しん症候群になる可能性があります。風しんが流行しないよう風しんの免疫を持つ人達を増やしていくことが必要です。

対象者: 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日の間に生まれた男性
(この年代の男性には風しん予防接種の実施がありませんでした。)

風しん抗体検査: 自己負担額 無料

風しん予防接種: 風しんの免疫が低い場合には予防接種を無料で実施します。
抗体検査を受けずに予防接種を受けることはできません。

実施機関: 特定健診の会場(風しん抗体検査のみ)
(社会保険の方も美郷町の特定健診の会場で風しん抗体検査ができます。)
医療機関
(クーポン券に添付されている一覧表や厚生労働省のHPで確認してください。)

必要な物: 健康保険証など本人確認書類
風しん事業のクーポン券(該当の方にはクーポン券を郵送済)
*クーポン券を忘れると検査ができませんので注意してください。

その他: 該当の方でクーポン券を紛失した、風しん抗体検査を受けたことがある、風しんにかかったことがある、風しんの予防接種をしたことがある方は健康福祉課までお問い合わせください。

妊娠を希望する夫婦や妊婦の夫を対象とした町や宮崎県の風しん対策事業もありますので健康福祉課までお問い合わせください。

【お問合せ】 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。

人権の花運動 花の苗贈呈式

5月20日(水)に美郷町立美郷南学園において、令和2年度地域人権啓発活動活性化事業である「人権の花運動」の花の苗贈呈式が実施されました。

この取り組みは、心身ともに健全に育成されるべき幼児及び青少年期の子供が、互いに協力しながら花を栽培することによって、子供の情操をより豊かにし、命の大切さや相手への思いやりなど、基本的人権の尊重の精神を身に付けてもらうことを目的として実施されます。

今回の贈呈式では、園児、児童、生徒に人権擁護委員の方から花の苗300株(ニチニチ草、トレニア、サルビア)と立て看板を贈呈していただきました。

児童代表挨拶では、6年生の新田葵さんが「こんなにたくさんの花の苗をいただけて嬉しい、大切に育てていきたい」と意気込みを述べました。



贈呈式の様子



後列左側:人権擁護委員の米上頼秀(こめかみよりひで)さん
 後列右側:美郷南学園小野浩司(おのこうじ)校長先生
 前列左側:花の苗を代表で受け取った6年生黒木志龍(くろきしりゅう)さん
 前列真ん中:代表挨拶を行った6年生新田葵(にしたあおい)さん
 前列右側:立て看板を受け取った6年生中馬越彩乃(なかまごえあやの)さん



美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,273	2,263	△10
	女	2,456	2,452	△4
	計	4,729	4,715	△14
世帯数		2,140	2,135	△5

誕生おめでとうございます

5月受付分の出生届

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。

東北救急 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