

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



令和2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/>

## 「疫病退散。早期終息を願って、…」

新型コロナウイルスの早期終息を願い、町民の方が手作りしたアマビエ様  
美郷町商工会北郷支所に鎮座しています



### 今月の要チェックコーナー



- 新型コロナウイルス感染症対策 ..... 11ページ
- 北郷歯科診療所診療開始 ..... 14ページ

写真提供  
○名前 ryopapagram  
○撮影場所 美郷町商工会北郷支所

2020  
9  
No.177



あなたも対象!!

国勢調査2020

# 国勢調査

の回答をお願いします

令和2年9月14日から10月7日にかけて、5年に1度の国勢調査が行われます。国勢調査は、国籍や年齢に関係なく、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。必ずご回答ください。



インターネット回答期間

9/14(月) → 10/7(水)

調査票(紙)での回答期間

10/1(木) → 10/7(水)

## 国勢調査ってどんな調査?

**全世界帯が対象**

日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。生まれたばかりの赤ちゃんや外国人の方も対象に含まれます。

**最も重要な調査**

統計法という法律に基づいて、5年に一度実施される、日本で最も重要な統計調査です。

**回答の義務あり**

法律で回答することが義務付けられています。回答が確認できない場合、国勢調査員が調査票の受け取りにお伺いします。

**調査書類は調査員が世帯ごとに配布**

調査員が各世帯を訪問し、調査書類をお届けします。ご不在の場合は郵便受けに配布します。

**全16問でかんたん**

世帯員の数 出生の年月 職業 16問 住居

出生の年月や職業など世帯員に関する設問と、住居の種類や世帯員の数などの世帯に関する設問の16問です。

**調査結果は身近な暮らしに活用**

災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

## 交通指導員の富田紘之氏へ感謝状贈呈



美郷町役場において、令和2年3月31日を以て交通指導員を退職された富田紘之氏へ感謝状贈呈式が行われました。富田氏は38年の永きにわたり本町の交通安全の推進に努めてこられました。心より感謝申し上げます。

## 広域情報

### 「へべす」のレシピ本が完成しました

「クセがないのに“くせ”になる」がキャッチフレーズの日向市特産『へべす』をたくさんの方に使ってもらおうと、生産者や料理研究家がオススメするレシピをまとめた本が完成しました。レシピ本はホームページにも掲載していますので、ぜひ、のぞきにきてください!!

URL:<http://www.hyuga-hebesu.com/>

その中から、1品「へべすシャーベット」を紹介します。

- 材料 (4人分)**  
牛乳…500cc 砂糖…100g へべす果汁…120cc(8~10個分)
- 作り方**
1. 鍋に砂糖・牛乳を入れ、よくかき混ぜる。
  2. 1を弱火で1分ほど砂糖が溶けるまでかき混ぜる。  
(熱くなりすぎると果汁が分離するので注意)
  3. 火を止め、へべす果汁を入れ、かき混ぜる。
  4. 3.を製氷皿に入れ、冷凍庫で凍らせる。



【お問合せ】  
日向市ブランド推進課  
TEL66-1028  
FAX52-1455

## 美郷、「温故知新」

### おせりの滝 (町指定文化財 名勝)

西郷地区の「おせりの滝」。高さ70mの懸崖から3段に落下する滝の景観は、まさに壮絶無類の感があります。

また、この滝周辺には24の民話が残されており、どのお話にもユーモアの中にあたたかさが込められています。娯楽のなかった時代に囲炉裏の周辺で、子どもや孫に語り継がれてきた、正にこころのふるさとです。

「おせりの滝と民話」、是非ご一読ください。この時季一番のおすすめは「入郷には過ぎたるものが2つある…」から始まる、『おせり姫の化粧水』です。

「錦上添花(きんじょうてんか)」心の清らかさと美しさを論ずお話です。

美郷町文化財保護調査委員会





## 西郷地域の地籍調査にご協力下さい!

現在、美郷町では国土調査法に基づく地籍調査を行っています。

この調査は、明治時代に作成された地租改正の資料(手書きによる公図)を、最新の器械で土地一筆毎に測量し地番・所有者・地目・面積を調査するものです。公図・登記簿との不一致を解消することを目的として、現地を忠実に測量図化しますので、所有地の位置関係が明確になり、土地の管理が容易となります。

この度西郷地域の美郷町役場本所周辺を中心とした『峰地区』0.38km<sup>2</sup>、権現山中腹を中心とした『千本地区』6.07km<sup>2</sup>の2計画区を再調査します。

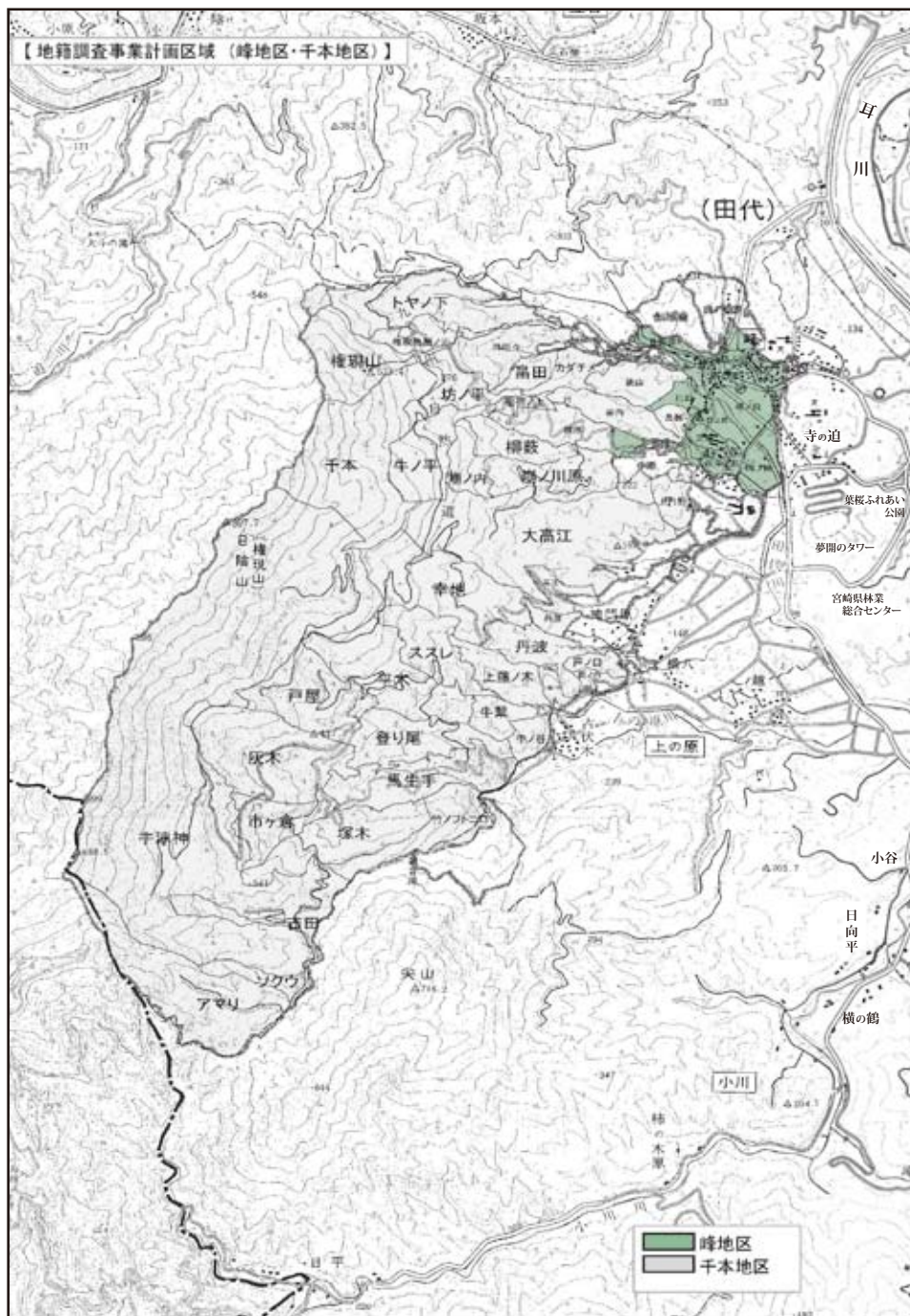
峰地区を令和2年9月から令和3年3月にかけて、千本地区を令和3年4月から令和3年10月にかけて境界調査を行いますので、この両地区にある土地について、所有者や法定相続人の皆様に境界調査での立会いをお願いします。

境界調査については、委託業者からの立会依頼が届きますので、実地立会や知人等への委任など、ご対応をお願いします。

なお、地籍調査にあたりまして、里道や水路の境界調査・地籍基本測量などで個人の土地に立ち入る場合もありますので、ご理解と協力をお願いいたします。

ご不明な点などございましたら、税務課地籍調査担当までお問い合わせ下さい。

【お問合せ】税務課地籍調査担当 62-6202



## 秋の味覚「さいごう梨」の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、直売所「吐(はき)」で始まりました。今年も大きさ・甘さ共に十分な、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30分まで、10月下旬ごろまで販売予定です。例年どおり袋詰めと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。

【お問合せ】梨直売所「吐」 66-3574



## 県主催 うまい米づくりコンクールの出品者を募集します!

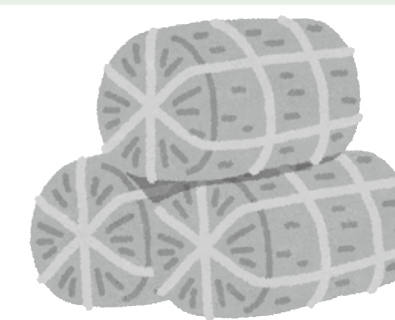
県ではうまい米づくりコンクールを実施しています。コンクールの出品者を募集しますので下記要件を参考にいただき、下記期日までに申し込み下さい。美郷町の割当数に限りがありますので、先着順とさせていただきます。

【要件】(提出は収穫後となります)

- 品種は「ヒノヒカリ」「まいひかり」「おてんとそだち」の3品種
- 玄米500gの提出
- 栽培管理記録簿等の提出
- 検査を実施(等級の比率が解ること)

【申込締め切り日】令和2年9月10日(木)

【申し込み先】農林振興課 66-3605



## クヌギ(しいたけ原木)・アラカシ(木炭原木)を探しています

美郷町では、しいたけ原木のクヌギと木炭原木のアラカシの木を探しています。この樹種の山林をお持ちで、その立木を販売してもよいという山主の方がいましたら、令和2年9月30日までに役場農林振興課までご連絡ください。

なお、今回はあくまでも調査です。申出があった箇所すべてが買取に繋がる訳ではありませんのでご注意ください。

※ご連絡いただいた箇所については、樹径(木の太さ)、伐採できる材積等を調査させていただきます。

※調査対象となる山林の面積は0.1ha(1反)以上とさせていただきます。

【お問合せ】農林振興課 66-3605



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 約3,730名 (うち女子)約270名 ・海 約1,150名 (うち女子)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)	～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
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))	～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
防衛大学校学生	推薦 参考(令和元年度) 人文・社会科学専攻 約30名(うち女子若干名) 理工学専攻 約100名(うち女子約10名)	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))で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	9月5日～9月11日	試験期日 9月26日・27日	合格発表 10月30日	令和3年 4月上旬
	総合選抜 参考(令和元年度) 人文・社会科学専攻 及び理工学専攻合わせて 約50名(うち女子若干名)	18歳以上21歳未満の者(自衛官は23歳未満)、高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)		試験期日 1次:9月26日 2次:10月31日・11月1日	合格発表 1次:10月16日 最終:11月25日	
	一般 参考(令和元年度) 人文・社会科学専攻 約65名(うち女子約20名) 理工学専攻 約235名(うち女子約20名)		試験期日 1次:11月7日・8日 2次:12月8日～12日	合格発表 1次:11月25日 最終:令和3年1月22日		
防衛医科大学校医学科学生	参考(令和元年度) 約85名	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～10月7日	試験期日 1次:10月24日・25日 2次:12月9～11日	合格発表 1次:11月26日 最終:令和3年2月12日	令和3年 4月上旬
防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)	参考(令和元年度) 約75名	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～10月1日	試験期日 1次:10月17日 2次:11月28日・29日	合格発表 1次:11月13日 最終:令和3年2月5日	令和3年 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	～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3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。)				

※ご不明な点がござい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。

## 納税は納期限内に!

### 9月の納税

国民健康保険税 3期  
納付期限: 9月30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
固 定 資 産 税			
国民健康保険税	2期	3期	4期

【お問合せ】 税務課 66-3602

## 令和2年度 全国労働衛生週間

労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高めるとともに、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的に全国労働衛生週間を展開します。  
令和2年度の全国労働衛生週間は、「みなおして 職場の環境 からだの健康」をスローガンに、9月1日から9月30日までを準備期間、10月1日から10月7日までを本週間としてそれぞれの職場で新型コロナウイルス感染症拡大防止に留意の上、労働衛生の意識高揚を図り、自主的な労働衛生管理活動を進め、誰もが安心して健康に働ける職場環境を築きましょう。

## 災害支援物資のご寄付をありがとうございました

令和2年7月豪雨被災地へ対する、寄付を呼びかけましたところ、町民の皆様から多数の寄付をいただきました。ご寄付をいただきました支援物資につきましては7月16日と21日の2回、被災自治体のひとつであります熊本県八代市へ送付いたしました。温かい善意をありがとうございました。



## 美郷町景観計画

本町の豊かな自然景観、歴史文化的景観を守り、育て、美郷らしい景観づくりを推進するため令和2年10月1日より美郷町景観計画が施行されます。

【お問合せ】 建設課 66-3618



## 新刊図書のご紹介

	種類	書名	著者名等
南郷図書館	一般	雲の上はいつも晴れ お坊さんのあまから人生相談	長倉伯博
	一般	おやときどきこども	鳥羽和久
	一般	トムソーヤを育てる水族館	安部義孝
	YA	きみのまちに未来はあるか?	除本理史・佐無田 光
	児童	お菓子な自由研究 実験みたいなお菓子作り	東京製菓学校監修
	絵本	だれのほね? 切り絵の絵本	たけうちちひろ
西郷図書館	絵本	ティラノサウルスのほらぺこないちにち	鈴木まもる
	一般	スキマワラシ	恩田陸
	一般	夢をかなえるゾウ4	水野敬也
	一般	やまゆり園事件	神奈川新聞取材班
	YA	鬼滅の刃 しあわせの花	吾峠呼世晴
	児童	かいけつゾロリのレッドダイヤをさがせ!!	原ゆたか
北郷図書館	絵本	さんしょっ子	安房直子
	絵本	どこからきたの?おべんとう	鈴木まもる
	一般	いちねんかん	畠中恵
	一般	チーム・オベリベリ	乃南アサ
	一般	いちばんやさしいスマートフォン超入門	原田和也
	一般	はじめてママ&パパ 男の子の育て方	主婦の友社
	YA	無限の中心で	まはら三桃
	児童	琉球・沖縄 もっと知りたい!くらしや歴史	上里隆史 監修
	絵本	アンパンマンとうみのあくま	やなせたかし

町内のどの図書館でも借りられます。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。

## 成年後見制度サポーター養成講座の開催

今後、必要性が高まることが予想される「成年後見制度」。その制度の概要や実際の成年後見人の活動、利用促進について自分事として考える機会となる養成講座のプログラムとなっています。

- 成年後見制度の概要について ○成年後見活動の実際について
- 任意後見について ○成年後見制度の利用促進について

### 【日時・場所】

令和2年 9月25日(金) 13:30~16:00 場所:日之影町役場 研修館第1  
 令和2年10月16日(金) 13:30~16:00 場所:美郷町西郷ニューホープセンター 大会議室  
 令和2年11月13日(金) 13:30~16:00 場所:五ヶ瀬町町民センター

【料金】無料 【対象】県北9市町村の住民 【定員】100人(各会場)

【申込方法・期間】各講座日の1週間前までに参加希望会場の各連絡先へお申し込みください。

【申し込み・問合せ先】日之影町:地域包括支援センター 0982-87-2741  
 美郷町:健康福祉課 0982-66-3610  
 五ヶ瀬町:福祉課 0982-82-1702

## 図書館だより

長い梅雨が終わりやっと夏が来た!と思ったらもう秋の香りがしますね。赤とんぼや虫の声。風流な季節です。どんなに異常気象だと言われていても、必ずお彼岸に咲く彼岸花。前は赤ばかりだった彼岸花ですが、今では黄色や白、グラデーションのあるきれいな花もあります。虫の声を聴きながら本を片手に素敵な時間を過ごしてみませんか?

### お話し会予定

南郷:7日(土)  
午前10:00~10:30  
北郷:乳幼児お話し会「あめちゃん」  
25日(金)  
午前10:30~11:00

### 9月の休館

7日・14日・21日・28日  
(毎週月曜日)  
22日(秋分の日)  
24日(最終木曜日)

### 美さ本 訪問予定日

北郷	西郷	南郷
3日(木) 小鹿	1日(火) 古川	4日(金) 入川
4日(金) 中原	3日(木) 上・下八峽	8日(火) 市谷
9日(水) 小原	8日(火) 小原	14日(月) 渡川中
10日(木) 入下・黒木	17日(木) 鳥の巣	15日(火) 鬼神野中
15日(火) 速日・細宇納間	23日(水) 上区	28日(月) 門田
18日(金) 小黒木	23日(水) 長野・坂元	※変更になる場合があります

## 図書館からのお知らせ

### 西郷図書館9月1日(火)新館オープン!

7月20日から休館しておりました、西郷図書館がニューホープセンター内にてオープンいたします。休館中は利用者みなさまにはご迷惑をおかけしました。新しくなった西郷図書館は木材をふんだんに利用した木(気)持ちの良い空間となっております。ぜひ、ご来館ください。

※9月の乳幼児お話し会はお休みします。

### 敬老の日読書のすすめ!

「敬老の日読書のすすめ」は、社団法人読書推進運動協議会が「心ゆたかに生涯読書」を目標に、中高年の方に進めている運動です。図書館では推薦図書や、歳をとるのが楽しくなるような本などを集め、コーナー展示をします。ぜひ、ご利用ください。

### 県立図書館からの応援文庫

- ◎やまびこ文庫
  - ◎子育て支援セット
- を入れ替えました。どうぞご利用ください。

## 新刊紹介 今月は北郷図書館が担当です

### 感染を恐れない暮らし方 : なぜ僕らは働くのか

(一般) 本間真二郎/著 (児童書) 佳奈/著  
 もっとも大切なことは「免疫力」と「自然治癒力」を生活のなかで高めていくこと。自然派医師が実践する暮らし方のヒント。  
 働くことの意味、生活にかかるお金、勉強することの意味、やりたいことの見つけ方などを、マンガを豊富に交えてわかりやすく解説する。

●北郷図書館 62-6205 ●南郷図書館 59-1605 ●西郷図書館 62-6204  
 開館時間9:30~18:00 ※土・日 17:00まで



# 新型コロナウイルス感染症対策

## 「新しい生活様式」の実践例

要エッセイ 

### (1)一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2)日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底  こまめに換気
- 身体的距離の確保  「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### (3)日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### (4)働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  名刺交換はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

# 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)マダニに注意!

重症熱性血小板減少症候群はSFTSウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染します。農作業や山林作業以外にも庭仕事や家の周囲の散歩でも感染が疑われるケースもあり、ちょっとした活動でもマダニに咬まれないよう注意しましょう。

### 主な症状

ウイルスを保有しているマダニに咬まれた後、6日から2週間程度の潜伏期間を経て、発熱、倦怠感、食欲低下、消化器症状、リンパ節の腫れ、出血症状を起こします。時に頭痛、筋肉痛、意識障害、けいれん、昏睡を起こします。

### 感染予防：マダニに咬まれないようにしましょう。

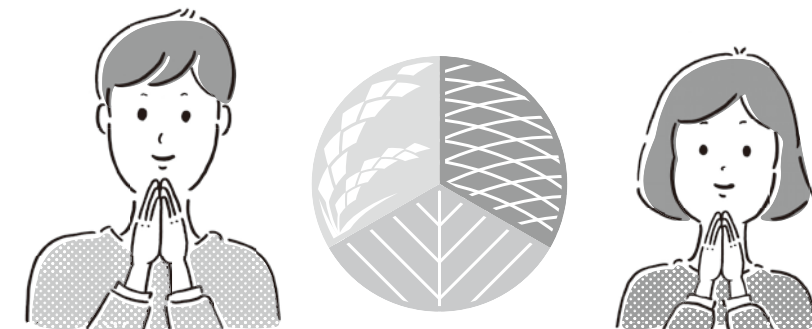
- 草むらや藪などは長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を履きましょう。シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる、スパッツを着る、帽子や手袋、首にはタオルを巻くなど肌の露出を少なくしましょう。
- 服は明るい色のものだとマダニを見つけやすいです。
- デイトやイカリジン成分が入った虫除けも補助的な効果があるとされています。
- 屋外活動後は入浴し、首、耳、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏などマダニに刺されていないか確認をしましょう。
- ペットを家に入れる時にはブラッシングをしてマダニが付いていないか確認することや動物病院でマダニの駆除剤を使用しましょう。体調不良の猫から咬まれた人が発症して死亡した例もあるので稀ではありますがペットの体調にも注意し体調不良の際動物病院を受診することや過剰な触れ合いを避けましょう。

### もしマダニに咬まれたら

自分でとろうとするとマダニの一部が皮膚内に残ってしまったり化膿することがあります。できるだけ病院で処置をしてもらいましょう。マダニに咬まれた後に発熱等の症状があった場合は早めに医療機関を受診しましょう。



## 9月は食生活改善普及運動・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。





## 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30日(水)までに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 :1,100円 ・30・35・40・45・50・55・60・65歳:無料 ※年齢は令和3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26日(月)	西郷健康管理センター	時間予約が必要です! 各日60名まで
10月27日(火)午前のみ		
10月27日(火)午後のみ	北郷保健センター	
10月28日(水)		
10月29日(木)	南郷保健センター	
10月30日(金)午前のみ		

### 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、9月30日(水)までに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 :1,100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	
11月8日(日)午前のみ	美郷町役場前	時間予約が必要です! 各日100名まで
11月8日(日)午後のみ	北郷保健センター	
11月9日(月)午前のみ	南郷保健センター	

【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。



## 町の食改さん レシピ 美味しい一皿 季節の野菜500g煮込み

9月の声を聞いても残暑厳しいこの季節。秋野菜を植える季節になりますが、ピーマンやナスなどはまだまだ楽しめそうです。

この季節も野菜をたくさん摂って体調を整えることは大切です。簡単調理で作り置きもできるラタトゥイユ風の煮込みを紹介します。

野菜は自宅で出来たもの、手に入るもので十分。

ベーコンや豆、芋、きのこを加えたり、野菜ジュースを入れて煮込んでもいいですね。各家庭でオリジナルの味を作ってみてください。

熱くても、冷たくても美味しくいただけます!



### (材料) 2人分

玉ねぎ 100g ニンニク 小1かけ  
 トマト、ピーマン、セロリ、オクラ、ナス、ズッキーニ、きのこ類など季節の野菜を合計500g  
 オリーブ油 大さじ2 塩 小さじ1 コショウ 少々

### (作り方)

- ①野菜は2～3cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油とニンニク、玉ねぎを入れて弱火で炒め、玉ねぎが透き通ったら他の野菜を全て加え中火で炒める。
- ③鍋のフタをして再び弱火にし、時々混ぜながら20分蒸し煮にする。
- ④塩とコショウで味を調える。  
 野菜は玉ねぎと合わせて600g使いましたが多少増減しても大丈夫です。冷蔵する際は翌日までに食べましょう。

☆フランスで生まれた「ラタトゥイユ」とイタリアで生まれた「カボナータ」。  
 家庭料理として有名ですが、どちらもトマトベースの煮込み料理になります。

## ご存じですか? がんと診断されたときからの緩和ケア

がんは、日本人の死因で最も多い病気です。現在、3人に1人ががんで亡くなっています。

『緩和ケア』という言葉のイメージとして、「がん治療ができなくなった方への医療」「がんの終末期に受けるもの」と思っている方も多いようです。

『緩和ケア』はがんと診断された時から行う、がんによる心と身体の苦痛をやわらげ、自分らしい生活を送れるようにするケアです。それぞれの症状にあった適切な治療やケアがあり、病院や薬局、訪問看護、訪問リハビリテーションなど、様々な人たちが協力しながら緩和ケアを実施します。

緩和ケアについて話を聞きたい、緩和ケアを受けたい時には、担当医や看護師、がん相談支援センターに話してみましょう。

がん相談支援センターでは、がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、がんの治療や療養生活全般の質問・相談を無料で受け付けています。誰もが利用できる場所ですので、かかりつけの病院やお住まいの地域に関わらず、電話でも相談できます。

また、がんで悩んでいる方がいらっしゃいましたら、「がん相談支援センター」を紹介してみてください。

### 宮崎県のがん相談支援センター

宮崎県立延岡病院 0982-32-6181【代表】 宮崎県立日南病院 0987-23-3156【直通】  
 宮崎県立宮崎病院 0985-38-4107【直通】 宮崎大学医学部附属病院 0985-85-1909【直通】  
 独立行政法人国立病院機構 都城医療センター 0986-23-4111【代表】

※代表番号へご相談の際は、「がんに関する相談」とお伝えください。

# 美郷町9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 火	特定健診結果説明会	西郷	美郷町役場2階	時間予約制	健康福祉課 66-3610
	胃がん検診	西郷	健康管理センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
2 水					
3 木	胃がん検診	西郷	健康管理センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
4 金	胃がん検診	西郷	小原集会センター	8:00~9:00	健康福祉課 66-3610
	幼児健診	北郷	保健センター	13:00~14:00	健康福祉課 66-3610
	育児相談	北郷	保健センター	15:00~16:00	健康福祉課 66-3610
	第3回美郷町議会定例会開会予定	西郷	役場議場	10:00~(予定)	議会事務局 66-3607
5 土					
6 日					
7 月	胃がん検診	北郷	保健センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
8 火	特定健診結果説明会	南郷	渡川中区公民館/水清谷集会センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
	行政相談	南郷	南郷多目的センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
9 水	胃がん検診	北郷	入下公民館	8:00~9:00	健康福祉課 66-3610
10 木	胃がん検診	北郷	細宇納間公民館	8:00~9:00	健康福祉課 66-3610
11 金	小児予防接種	西郷	健康管理センター	14:30~15:00	健康福祉課 66-3610
12 土					
13 日					
14 月	胃がん検診	北郷	小原多目的施設	8:00~9:00	健康福祉課 66-3610
15 火					
16 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
17 木	行政相談	西郷	峰集会センター	10:00~12:00	総務課 66-3601
18 金	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
19 土					
20 日					
21 月					
22 火					
23 水					
24 木	胃がん検診	南郷	森の駅鬼神野	8:00~9:00	健康福祉課 66-3610
25 金	小児予防接種	西郷	健康管理センター	14:30~15:00	健康福祉課 66-3610
26 土					
27 日	特定健診・後期高齢健診・ 前立腺がん検診・大腸がん 検診・結核検診・肝炎検査・ 胃がん検診	南郷	保健センター	時間予約優先	健康福祉課 66-3610
28 月	胃がん検診	南郷	保健センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
29 火	特定健診結果説明会	南郷	市田公民館/折立公民館	予約制	健康福祉課 66-3610
	胃がん検診	南郷	渡川中区公民館	8:00~9:00	健康福祉課 66-3610
30 水	特定健診結果説明会	南郷	南郷保健センター	予約制	健康福祉課 66-3610
	胃がん検診	南郷	水清谷集落センター	8:00~9:00	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ご了承ください。

# 保健だより



## 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。  
宮崎県の自殺者数は、令和元年は190人で、平成30年の204人に比べると14名減少しましたが、全国では8位と依然高い状況です。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身近な誰かや、各相談機関に話してみてください。解決の糸口は必ず見つかります。

### 相談機関

#### 自殺防止電話「ライフネット宮崎」

火、木、土曜日:19:00~23:00 ☎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:20:00~23:00 ☎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)

#### 美郷町役場 健康福祉課

平日:8:30~17:15 ☎66-3610



## 北郷歯科診療所が9月1日 から診療再開します



5月から休診していましたが北郷歯科診療所に、新しく、土斐崎敬幸(どいざき よしゆき)先生が着任され、9月1日から診療再開します。

健康な心身は、健康なお口からといわれます。歯科医院に行くのは歯が痛くなったときだけ、という人がすくなくありませんが、定期的にお口の中をチェックすることをおすすめします。

【診療時間】 (※祭日休診)月・火・木・金曜日:9:00~18:00

水・土曜日:9:00~12:00

北郷歯科診療所 ☎62-5029



【お問合せ】健康福祉課 66-3610





# クラウドファンディング 「みさとテーブル」終了

コロナウイルスの影響を強く受けた地元の飲食店を何とか支援しようと、岡田栄一氏を代表とする有志6名が5月21日クラウドファンディング「みさとテーブル」プロジェクトを立ち上げ、当初の目標を大きく上回る134名の方々から120万3千円の支援金が集められました。集まった支援金は、今回のプロジェクトに参加した飲食店12店舗に配分され、今後、支援者に送られた食事用チケットが各店舗で利用されることになります。

支援者からは、「美郷町の豊かな自然、素敵な人たちをもっとたくさんの方々を知ってほしいです。」「家族で全店舗に食べに行きます。」「私たちの故郷に元気と幸せが溢れますように。」…などの心のこもった応援メッセージもたくさん寄せられました。参加された飲食店の皆さんも、テイクアウトに力を入れたり、新たにSNSを始めるなど、今回の支援により勇気と活力をもらい、前向きに変化されたようです。

コロナウイルスはまだまだ予断を許さぬ状況ですが、今後も地元飲食店を利用して、美郷町を盛り上げていきましょう。



【お問合せ】 企画情報課 企画商工観光担当 66-3603

## 美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,258	2,253	△5
	女	2,436	2,431	△5
	計	4,694	4,684	△10
世帯数		2,125	2,120	△5

令和2年8月1日現在（現住人口による）

## 誕生おめでとございます

7月受付分の  
出生届

6月26日生 <sup>みお</sup>吉田 澤央 さん【南郷神門】 父：琢磨さん 母：雅美さん

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。

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