広報 みさと

対話と協働による元気で活力あるまちづくり

令和３年２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/

氷のカーテン

今月の要チェックコーナー

・交通災害共済をご存知ですか？……8ページ
・令和3年度　美郷町育英奨学生を募集します‥10ページ

写真提供　・名前 f.takac　・撮影場所 北郷小原地区

2021
2
No.182

稲村文男さんに旭日単光章

令和２年１１月に「旭日単光章」を受賞されました稲村文男氏(北郷宇納間) の伝達式が、１２月定例議会の開催初日に執り行われました。

稲村氏は、昭和５８年に旧北郷村議会議員に初当選され、通算４期１６年の永きにわたり在職し、村行政の振興と発展に尽力されました。

その間、議長、副議長、総務建設委員会副委員長、農林商工委員会委員長、教育民生委員会委員長等の要職を歴任し、地方自治の発展及び住民福祉の向上に大きく寄与されました。

今回、この功績が認められ、「旭日単光章」を受賞されました。誠におめでとうございます。

写真中央が稲村文男氏

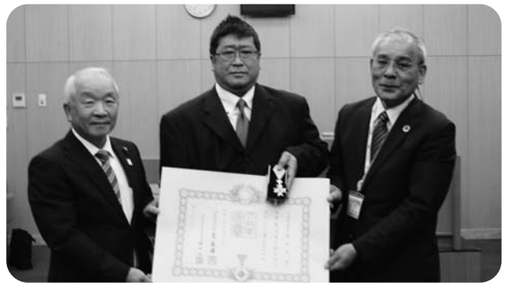
故柴田育夫さんに瑞宝双光章

令和２年９月に「瑞宝双光章」を受章されました故柴田育夫氏(北郷宇納間) の伝達式が、１２月定例議会の開催初日に執り行われました。

故柴田氏は、昭和６２年に旧北郷村消防団長に就任され、平成１３年に退団されるまで、１４年の永きに渡り旧北郷村消防団長の任を務められました。

その期間における、消防及び地域防災活動の功績が認められ、平成１０年には消防功労による藍綬褒章を受章しております。令和２年９月に逝去されましたが、今回、生前の活動への功績が認められ「瑞宝双光章」の受章されました。

ご遺族の皆様へ心よりお祝い申し上げます。



写真中央：受章者　故柴田育夫氏のご子息　柴田洋伸氏

宮崎県食品衛生協会会長表彰 ㈲日向庵の川村義幸さん受賞

１１月１８日、宮崎県防災庁舎において、(公社)宮崎県食品衛生協会主催の令和２年度食品衛生功労者・食品衛生優良施設表彰式が開催され、食品衛生功労者部門で㈲日向庵の川村義幸さんが「宮崎県食品衛生協会会長表彰」を受賞されました。誠におめでとうございます。

川村さんは平成２２年４月より宮崎県食品衛生協会から食品衛生指導員の委嘱を受け、営業許可の更新調査や食品関連の保険の集金、食品衛生協会イベントに積極的に参加されるなど、食品衛生活動への貢献度が評価されました。

川村さんには、今後も地域の食品衛生向上に対し更なるご活躍が期待されます。　（食品衛生協会西郷分会）

美郷町消防団定例表彰者のご紹介

１月５日（火）に開催予定でありました令和３年美郷町消防出初式は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、中止となりました。

例年、消防出初式の際に行われる定例表彰の受賞者と新入団員については次のとおりです。受賞された皆様、誠におめでとうございます。

町民の生命・財産の保護と消防防災活動を担っている消防団活動に、町民の皆さんの一層のご理解とご協力をお願いします。

宮崎県消防協会日向支部長表彰

優良団員	本　団	本　部	団　員	松田	将太
	本　団	本　部	団　員	村矢	隆一郎
	本　団	本　部	団　員	山田	洋三
	本　団	本　部	団　員	中田	芳樹
	南郷分団	第5部	班　長	堀	嘉邦
	南郷分団	第5部	団　員	古川	裕千
	南郷分団	第6部	班　長	松田	俊介
	南郷分団	第6部	団　員	中村	真司
	南郷分団	第6部	団　員	平田	琢磨
	南郷分団	第6部	団　員	小竹	慎吾
	西郷分団	第1部	団　員	橋口	直弘
	西郷分団	第4部	班　長	鍋島	智
	西郷分団	第4部	班　長	菊池	邦彦
	北郷分団	第1部	部　長	河内	宏祐
	北郷分団	第2部	班　長	山本	常維
	北郷分団	第5部	団　員	森西	武男
	北郷分団	第6部	班　長	沖田	寛三

町長表彰

優良団員	本　団	本　部	団　員	松井	徹
	南郷分団	第5部	団　員	大山	辰徳
	西郷分団	第1部	班　長	藤田	晋太郎
	西郷分団	第3部	団　員	高浦	龍一
	西郷分団	第3部	団　員	田中	翔太郎
	北郷分団	第1部	班　長	日髙	優貴
	北郷分団	第3部	団　員	石田	優真
	北郷分団	第3部	団　員	柳田	北斗
	北郷分団	第4部	団　員	三原	義洋
	北郷分団	第5部	班　長	谷口	誠治
	北郷分団	第5部	団　員	祷	竜志

団長表彰

優良団員	本　団	本　部	団　員	野	裕理
	本　団	本　部	団　員	浦田	道嘉
	本　団	本　部	団　員	松	佑真
	本団	防災衛生班	班　長	徳白	透
	南郷分団	第5部	班　長	下川	哲也
	南郷分団	第5部	団　員	中田	昂希
	西郷分団	第1部	部　長	本田	雄三
	西郷分団	第1部	班　長	孝峰	慎吾
	西郷分団	第3部	班　長	川口	成人
	西郷分団	第3部	団　員	橋本	勝
	北郷分団	第1部	団　員	甲斐	浩星
	北郷分団	第1部	団　員	谷川	史宙
	北郷分団	第2部	団　員	中村	優士
	北郷分団	第2部	団　員	山本	敢

宮崎県知事表彰

優良団員	南郷分団	第6部	団　員	松田	裕明
	西郷分団	第3部	班　長	亀田	洋一
	北郷分団	第5部	班　長	新田	公伸

宮崎県消防協会長表彰

功績章	南郷分団	第2部	部　長	江野村	隆二
	西郷分団	第2部	副部長	田村	憲一郎
	北郷分団	第5部	部　長	坂本	浩一
精績章	本　団	本　部	部　長	井上	智文
	本　団	本　部	副部長	梅田	祐助
	南郷分団	第3部	部　長	二宮	勝洋
	南郷分団	第4部	班　長	片地	唯文
	南郷分団	第5部	部　長	長尾	眞悟
	西郷分団	第4部	部　長	塩月	卓也
	西郷分団	第5部	部　長	野村	正博
	北郷分団	第2部	部　長	中村	翔太
	北郷分団	第2部	班　長	奈須	幸男

特別表彰　親子団員表彰

親子	本　団	本　部	団　員	田	常浩二
	西郷分団	第3部	団　員	田	常　樹

特別表彰　夫婦団員表彰

夫婦	南郷分団	第5部	班　長	石井	彰
	本団	防災衛生班	団　員	石井	小百合

令和2年度　新入団員一覧

新入団員	本　団	本　部	小山	洋平
	本　団	本　部	藤田	大地
	本団	防災衛生班	孝峰	未来
	本団	防災衛生班	石井	小百合
	本団	防災衛生班	水迫	祥也
	本団	防災衛生班	大櫛	貴生
	本団	防災衛生班	淡路	悠加之
	本団	防災衛生班	仲宗根	朋斗
	南郷分団	第2部	上村	優斗
	南郷分団	第3部	吉田	琢磨
	南郷分団	第4部	杉田	竜啓
	南郷分団	第5部	鳥原	浩太
	南郷分団	第5部	長友	智紀
	西郷分団	第1部	孝峯	翼
	西郷分団	第1部	吉田	優
	西郷分団	第3部	黒田	洋平
	西郷分団	第3部	森田	勝貴
	西郷分団	第3部	田	常樹
	西郷分団	第4部	真田	基樹
	北郷分団	第2部	越智	洋征
	北郷分団	第2部	山本	真史

美郷町のヒノヒカリが宮崎ブランド「宮崎特選米」に産地認定されました!

宮崎ブランド「宮崎特選米」の認定式が１２月２４日に開催されました。「宮崎特選米」は食味ランキングで「特Ａ」取得等を認証基準としているもので、ＪＡ日向地区の（美郷町・諸塚村・椎葉村）西北山間地区が令和元年産のヒノヒカリで初めて「特Ａ」を取得し、今回ＪＡ日向が産地認定を受けることができました。

当日はＪＡ日向ひむか米振興協議会長甲斐秀徳さん他関係機関が認定式に出席し、その後宮崎県知事等を表敬訪問し「宮崎特選米　ひむか米」を贈呈しました。

宮崎特選米の基準は、ＪＡ日向に出荷した１等米でタンパク質含量「６．５％以下」玄米水分含量「１４％～１６％」など限られた米だけが認められます。令和２年産は、ウンカの被害や出穂期の高温による乳白米の増加もあり、ＪＡ日向に出荷された美郷町産米の約１３２ｔの内、約５．３ｔが厳選され特選米となります。

令和２年産の「宮崎特選米　ひむか米」はＪＡ日向のネット販売や美郷町のふるさと納税の返礼品で取り扱っています。

後日、ＪＡ日向から美郷町にブランド認定の報告があり、認定証は美郷町へ寄贈されました。生産者の皆さん、令和３年産米での特選米がもっと増えるようにご協力をお願いします。

知事と記念撮影

認定証を受け取る甲斐会長

知事へ特選米を贈呈

JAから町長へ寄贈

第70回「社会を明るくする運動」作文コンテスト 美郷北学園　児童2名が受賞!!

今年度第７０回「社会を明るくする運動」作文コンテストが実施され美郷北学園児童井上晴太さん（5年生）が日向地区保護司会長賞に、日髙理子さん（6年生）が優秀賞にそれぞれ選ばれました。

本コンテストは、次代を担う小・中学生の皆さんに、日常の家庭生活や学校生活の中で犯罪・非行などに関して考えたことや感じたことを作文で書くことで、運動に対する理解を深めてもらうことを目的としています。

豊見城市子ども会とオンライン交流

学童疎開を縁として始められた、沖縄県豊見城市との姉妹都市交流事業は、本年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

そこで、互いの子ども会ではこの交流を途切れさせないため、オンラインでの交流を実施しました。

両子ども会から10名ずつの参加があり、自分の暮らす町の説明や自己紹介、また、クイズをする中などでさらに姉妹都市の「絆」を深めました。

参加者は次のとおりです。

美郷北学園5年生
井上歩美 さん、尾形亜依 さん、
川西いさみ さん、阿部美利奈 さん

田代小学校5年生
宮本　蓮 くん、木代真直 くん、
菊池大智 くん、林田光由 さん、
矢口奈々 さん、桑津理眩 さん

写真右が豊見城市の子どもたち
写真左が美郷町の子どもたち

美郷、「温故知新」

小曽木のシイ
（町指定文化財　天然記念物）

西郷石峠レイクランド内、船着き場横に茂って見えるのがこのシイです。

樹高約15m、幹の周りも約4mと立派な大木です。

樹種は、シイの木の中でも「スダジイ」と呼ばれる非常に珍しいもので、種子は先端が尖ったとてもかわいらしいどんぐりです。

美郷町文化財保護調査委員会

小曽木のシイ「スダジイ」

図書館だより

早いもので２月３日は立春です。「梅の小枝でうぐいすが春が来たよと歌います」と童謡「うぐいす」でも歌われているように、ふと気がつくとうぐいすの鳴き声や梅の花の良い香りに春の訪れを感じる季節です。花がたくさん咲き始めると心もわくわくします。

お話会予定

西郷　5日(金)10:30～11:00
南郷　6日(土)10:00～10:30
北郷　26日(金)10:30～11:00

今月の休館

毎週月曜日
11日(木)建国記念日
23日(火)天皇誕生日
25日(木)最終木曜日

美さ本 訪問予定日

北　郷	西　郷	南　郷
9日(火) 速日	3日(水) 山須原	4日(木) 又江の原
10日(水) 小原	5日(金) 若宮	12日(金) 仁田
12日(金) 中原	9日(火) 上野原	16日(火) 又江
16日(火) 細宇納間	12日(金) 小川	18日(木) 水清谷
17日(水) 小鹿	15日(月) 花水流	19日(金) 仮屋
18日(木) 長野	19日(金) 立石	
24日(水) 坂元	25日(木) 和田・仮迫	
25日(木) 黒木		
26日(金) 小黒木	※変更になる場合があります。	

図書館からのお知らせ

大活字本の紹介

「最近、目の調子が悪く字を読むのが億劫で」「本は好きだけど、字が小さくて」という方におすすめの本があります。文字の大きさや行間を調整し読みやすくした本です。まだ数は多くありませんが、各館にあります。一度手にしてみてください。

調べもののお手伝いをします（レファレンスサービス）

レファレンスとは、みなさんからの質問・相談を受けて調べものに必要な資料を探すお手伝いをすることです。○○について調べているが、どんな資料を見たらいいのかわからない、というような時には図書館にご相談ください。

新刊紹介　今月は北郷図書館が担当です

人生で大事なことはみんなゴリラから教わった

（一般）　山極寿一／著

ゴリラ研究者である著者が、アフリカのゴリラの群れに入って目にしたゴリラたちの姿を、やさしい文章で伝えます。友達関係で悩んだり、自分に自信の持てない若者に向けてのメッセージも収録。

えんぴつとケシゴム

（絵本）　カレン・キルパトリック／著

絵を描くのが大好きなえんぴつ。ケシゴムが絵を消すのが気に入りません。でも、ケシゴムはえんぴつが思いもしないことを考えつき…。

●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

新刊図書のご紹介

	種類	書　名	著者名等
南郷図書館	一　般	海をあげる	上間陽子
	一　般	こどもホスピスの奇跡：短い人生の「最期」をつくる	石井光太
	一　般	料理大好き小学生がフランスの台所で教わったこと	ケイタ
	Y　A	教室に並んだ背表紙	相沢沙呼
	児　童	ピラミッドのサバイバル（3）	洪在徹
	絵　本	おとなりさん	木坂涼
	絵　本	うどんできた	加藤休ミ
西郷図書館	一　般	オルタネート	加藤シゲアキ
	一　般	人として生まれたからには、一度は田植えをしてから死のうと決めていました。	藤原智美
	Y　A	日向丘中学校カウンセラー室	まはら三桃
	児　童	あしたのことば	森絵都
	児　童	10歳からの「美術の歴史」	下濱晶子（監修）
	絵　本	くらやみきんしの国	エミリー・ハワース＝ブース
	絵　本	十二支のお雑煮	川端誠
北郷図書館	一　般	冬の狩人	大沢在昌
	一　般	雪のなまえ	村山由佳
	一　般	彼らは世界にはなればなれに立っている	太田愛
	一　般	いちばんやさしい水引細工の手習い帖	荻原加寿美
	Y　A	赤毛証明	光丘真理
	児　童	日本語オノマトペのえほん	高野紀子
	絵　本	みそしるをつくる	高山なおみ

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頂きます。

寄贈ありがとうございます

年末にかけて、イケダ画房様（西郷花水流区）より看板を、林田幸雄様（西郷仮迫区）より手作り門松を寄贈いただきました。

イケダ画房様におかれましては、毎年新年を迎えるにふさわしい看板を、また、林田様におかれましても、早朝より丁寧に手作りで作成いただきました。看板・門松伴に西郷庁舎の正面玄関を華やかに飾っていただきました。

イケダ画房様、林田幸雄様ありがとうございました。

林田幸雄様より寄贈いただいた門松

イケダ画房様より
寄贈いただいた看板

ふるさと応援寄付金（ふるさと納税）をいただきました

令和２年１０月１日から１２月３１日の3カ月間に下記のとおりのご寄付をいただきました。

10月分	37,648,279円	3,728件
11月分	53,660,949円	4,291件
12月分	52,904,000円	3,724件
合　計	144,213,228円	11,743件

4月からの累計で合計354,663,501円の寄付額となりました。
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。
【お問合せ】政策推進室　62－6203

交通災害共済をご存知ですか？

交通災害共済とは、日本国内で交通に伴う人身事故により加入者が死傷した場合に見舞金が支払われる制度です。万が一に備え加入しませんか？

共済期間　令和3年4月1日～令和4年3月31日
※4月以降の加入の場合は、領収日付印の翌日～令和4年3月31日

掛　金　1人　500円/年額　※掛金は原則返還されません。

共済内容　治療実日数7日以上30日未満の傷害を受けた場合…2万円
治療実日数7日以上90日未満の傷害で交通事故証明書の無い場合…1万円
※治療日数により見舞金の額が変わります
※交通事故証明書は、警察に交通事故の届出がないと発行されません。

申込方法　各世帯に配布される申込書に記入の上、掛金を添えて各組合長又はゆうちょ銀行へご提出ください。

納税は納期内に！

2月の納税

固定資産税　　4期
国民健康保険税　8期
納付期限：3月1日
口座振替：2月25日
（再振替は行いません）

科　目	1月	2月
固定資産税		4期
町県民税	4期	
国民健康保険税	7期	8期

【お問合せ】税務課　66－3602

確定申告は正しくお早めに

令和２年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、令和３年２月１６日（火）から令和３年３月１５日（月）まで、令和２年中の課税期間における消費税及び地方消費税の確定申告期間は、令和３年１月４日（月）から令和３年３月３１日（水）までとなっています。

また、令和２年分の贈与税の申告期間は、令和３年２月１日（月）から令和３年３月１５日（月）までとなっています。

税務署及び申告相談会場では、咳・発熱等の症状がある方や体調のすぐれない方は、来署（場）をご遠慮いただいております。

また、来署（場）される皆様の健康と安全を考慮し、職員の手洗い・うがいやマスク着用など、感染予防対策を講じています。来署（場）される皆様についても、手洗い、マスクの着用など、感染予防へのご協力をお願いします。

なお、令和２年分の申告相談会場では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、混雑を回避するため、後日の来場をお願いする場合があります。

確定申告書は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、ご自宅で作成し、ｅ-Ｔａｘ又は印刷して郵送等により提出することもできますので、是非ご利用ください。

詳しくは、国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp/)をご覧いただくか、最寄りの税務署にお尋ねください。

令和2年分確定申告の期限内納付と振替期日

令和２年分確定申告の納付期限は以下のとおりですので、期限内の納付をお願いします。

また、申告所得税及び復興特別所得税並びに消費税及び地方消費税（個人事業者）の納税は、金融機関の預貯金口座から引き落としとなる「振替納税」が大変便利です。利用されていない方は、是非ご利用ください。

	納付期限	振替納税の振替日
申告所得税及び復興特別所得税	令和3年3月15日（月）	令和3年4月19日（月）
消費税及び地方消費税（個人事業者）	令和3年3月31日（水）	令和3年4月23日（金）

ご不明な点がありましたら、最寄りの税務署にお尋ねください。
【お問合せ】延岡税務署　0982－32－3301　※自動音声案内

定住による奨学金返還免除のお知らせ

奨学金の貸与を受けた方が、美郷町に帰郷し定住した場合は、奨学金の返還が免除される制度があります。

これまでは、返還期間の全ての期間において定住しないと返還免除が確定されませんでした。

しかし、令和２年４月から規定が変わり、1年ごとの定住で1年ごとの返還金の免除が確定されます。より定住による返還免除制度が活用しやすくなりました。

これに伴い、毎年度の免除申請書の提出が必要となりますのでご注意ください。

現在、定住返還免除中の方々へは翌年度分の免除に必要な書類を郵送いたします。

新規で免除申請を希望される方につきましては、教育委員会までお問い合わせください。

令和3年度 美郷町育英奨学生を募集します

町では、独自の育英奨学金制度を設けており、次の要領で令和３年度の新規申込を受付ます。

対象者	学校教育法で定める大学・短大・高校（中等教育学校後期課程を含む）・高等専門学校及び各種学校に在籍する者又は入学予定者
資格	本町の居住者が保護者となる者で品行方正であり、かつ、学業成績良好にもかかわらず修学に要する学資の支弁が困難と認められる状態にある者
貸与額	高校生／月額２万円以下 大学・短大・専門学校生／月額５万円以下 医大生／６万円以下 ※現在在学中ですでに貸与を受けている方は、今までと同額の貸与となります。 ※貸与期間：奨学生の在籍する学校の正規の修業期間
返還期間	貸与の事実が終止した翌月から貸与期間の２倍の期間に月賦もしくは年賦で返還（高校等から大学等を通じて奨学金の重複貸与を受けた者については、１２年以内の期間）
募集要領及び提出書類様式の配布	現在の中学３年生には３学期に学校を通じて配布します。 すでに高校・大学等に在籍している方は、教育委員会本所窓口で受け取るか、電話にてお問い合わせください。
保証人について	申請するにあたり保証人２名が必要です。保証人は、連帯保証の責めを負い、奨学生において奨学金の返還を延滞するときは代わって返還する者でなければなりません。２名の内１名は保護者が保証人となります。残り１名の保証人は、美郷町定住者に限っていますが、どうしてもいない場合は所得証明書を添付する事により近隣市町村居住者でも受付いたします。 ◎年齢はおおむね６０歳以下となります。 ◎奨学生と同居している保護者以外の家族は保証人になることはできせん。
受付期間	令和３年３月１日（月）～令和３年４月２日（金）１７時必着

【お問合せ】教育課　66－3608

育英奨学金の返還未収金の回収業務委託について

町では返還未収奨学金につきまして、平成28年度より弁護士法人事務所との回収業務委託契約を交わしております。

一定期間返還が無い場合、奨学金の回収業務を弁護士法人事務所に委託することになります。

ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

五十鈴川流域の森林や河川の環境保全・啓発事業を支援します!

五十鈴川流域森と水を守る協議会では、五十鈴川流域の森林や河川の環境保全や啓発活動等を行う団体に対する支援事業を実施いたします。

令和３年度中に下記に該当する活動を行う予定がある団体（グループ）からの応募をお待ちしております。

（補助対象事業）

①水質保全のための活動
②植樹祭等の森林保全活動
③国土の保全や都市や山村との交流のための活動
④地域住民参加の景観保全等の郷土づくりのための活動

【補助内容】

①補助対象経費が１０万円以内の場合、１０分の１０以内を補助
②補助対象経費が１０万円を超える場合、超えた分の2分の１以内を①に加えて補助
（補助金額上限：20万円）

【補助期間】

単年度（１年間）

【応募資格】

公共的団体及びその他の地域活動を行っている団体（グループであり、個人不可）

【募集期間】

令和3年2月1日（月）～令和3年3月22日（月）

【支援事業採択について】

令和3年4月下旬に支援事業の採択・不採択を決定し、申込された団体へ結果を送付します。

【その他】

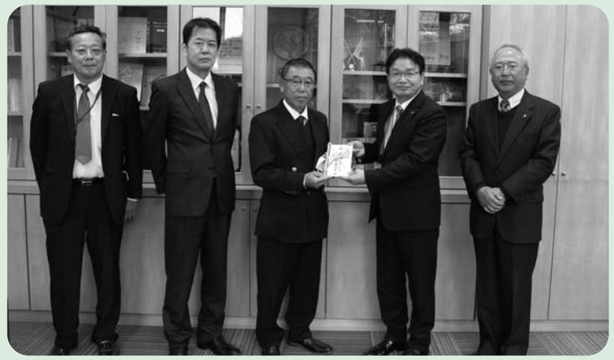
支援事業に応募する際には、事業内容などが明記された「五十鈴川流域森と水を守る協議会活動支援事業申請書及び添付書類」を提出していただきます。

【お問合せ】町民生活課　環境衛生担当　66-3604

コロナ対策に役立ててください!!
コロナ対策支援金贈呈式 12／24(木)

株式会社協同サービス住宅協力会会長 伊藤廣 様より、美郷町に対しまして新型コロナウィルス感染症対策支援金として、金一封五万円が贈呈されました。

株式会社協同サービスは、JA日向のグループ会社で日向地区内の地域住民へ低価格で安定した燃料等の供給を行っている会社です。この支援金は、美郷町の医療福祉に有効に役立たせていただきます。ありがとうございます。



平日夜間・土日もどうぞ!
「労働相談会」を開催します!

宮崎県労働委員会では、労働者と使用者との間に生じた職場のトラブル(パワハラ、賃金未払、解雇等)について、随時、秘密主義・無料で相談に応じています。

また、以下の日程で、平日夜間及び土曜・日曜にも相談を受け付ける「労働相談会」を開催します。

【受付期間】 令和3年2月13日(土)～19日(金)
土日　9:00～12:00、13:00～17:00
平日　8:30～12:00、13:00～19:00
※通常は平日の
8:30～12:00、13:00～17:00
※面談を希望される場合は、事前に電話連絡をお願いします。

【対象者】 県内の事業所に勤務する労働者及び使用者

【場所】 宮崎県労働委員会事務局
宮崎市橘通東1丁目9－10(県庁3号館6階)

【相談方法】 電話、面談(要予約)、FAX、
インターネット(「宮崎県労働相談メール送信フォーム」で検索)

【お問合せ】 宮崎県労働委員会事務局
相談専用電話「働くあんしんサポートダイヤル」　0985(26)7538

最初は違和感
そのうち習慣
「マスク会食」

いつもと違う、
初めての冬

飲食する時だけマスクを外し、
会話の際にはマスクを着けて

「マスク会食」で守って欲しいこと　～感染リスクを下げながら会食を楽しむ方法～

- ●①少人数・短時間で　②なるべく普段一緒にいる人と　③深酒・はしご酒はひかえ、適度な酒量で
- ●箸やコップは使いまわさず、一人ひとりで　●座る時は、お互いの正面や真横を避け、斜め向かいに
- ●飲食する時だけマスクを外し、会話の際にはマスクを着けて

「ありがとう」が感染予防の輪をつくる

内閣官房 Cabinet Secretariat
新型コロナウイルス感染症対策推進室

新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化等で悩みやストレスをかかえていませんか?

一人で悩まないで、誰かに相談してみませんか?

◇SNS心の相談窓口(チャット形式):厚生労働省のホームページから
LINEなどのSNSやチャットで悩みの相談ができます。年齢や性別を問わず利用出来ます。
お使いのSNSや年代にあわせて選べる団体もあるので、ホームページでご確認ください。

◇こころの健康相談窓口(電話相談)
日向保健所　健康づくり課　52-5201(月～金・8:30～17:15)
美郷町役場　健康福祉課　66-3610(月～金・8:30～17:15)

◇自殺防止電話　NPO法人宮崎自殺防止センター(夜間電話相談)
0985－77－9090　日・月・水・金曜日(20:00～23:00)

◇自殺防止電話　ライフネット宮崎(夜間電話相談)
0985－28－2555　火・木・土曜日(19:00～23:00)

感染症対策に取り組んでいきましょう!

☆マスク着用や3密回避。室内では換気を良くして。
☆集まりは少人数・短時間で。
☆大声を出さず会話はできるだけ静かに。
☆共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底を。

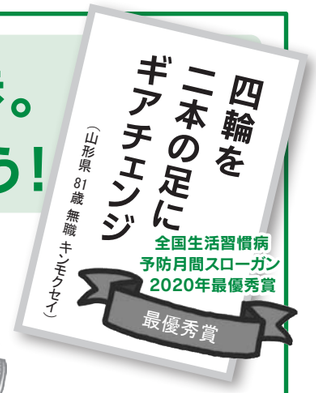
不妊専門相談センター　「ウイング」

・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 (電話 66-3610) へお問い合わせください。

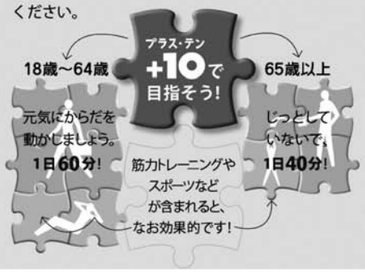
“多動”は健康づくりの第一歩。今より10分多く体を動かそう!

“多動”とは、身体を活発に動かすこと。身体活動が不足すると、肥満(特に内臓脂肪型肥満)などによる病気(糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなど)や筋力の低下によるロコモなどの運動器障害、うつ、認知症のリスクが高まります。
“多動”を意識した生活で、生活習慣病を予防しましょう。



プラス・テン +10から始めよう!

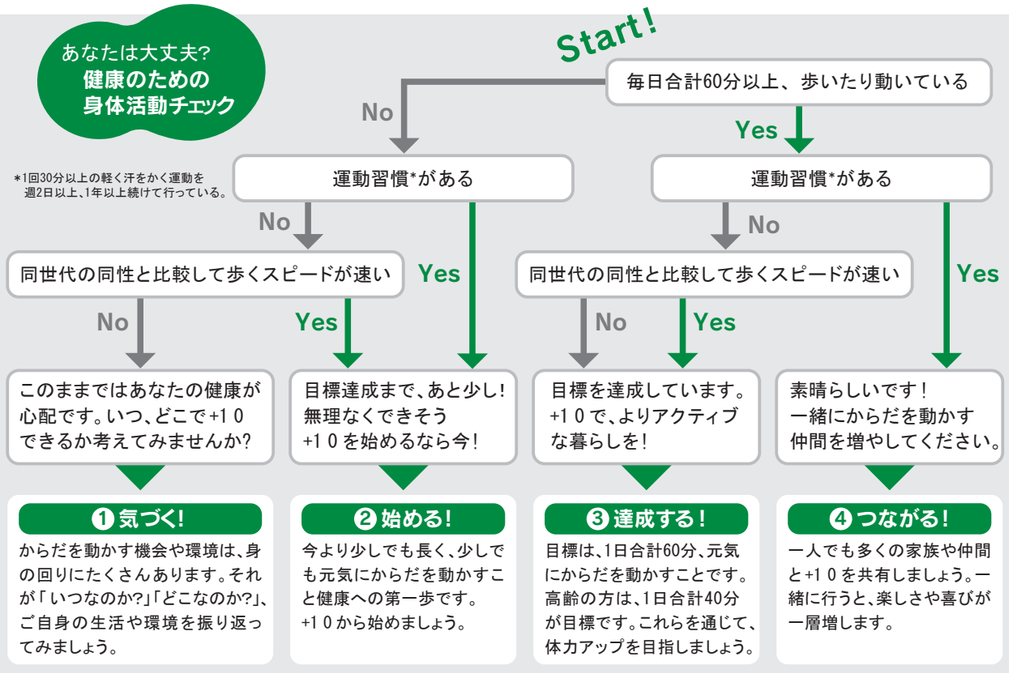
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



生活習慣病予防のための身体活動・運動の目標として、「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(厚生労働省)では、『+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう』を推奨しています。
年齢や目的にあわせて、どのような運動をどの程度行うべきかを4つの取り組みの段階を示し、専門的知識がなくても、活用できるように工夫されたガイドです。
身体活動や運動不足の方は、歩数や運動量の大目標を立てるより、まずは、今より10分多く歩くことから始めましょう。

4つの取り組み:「①気づく」「②始める」「③達成する」「④つながる」
身体活動:安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての活動
運動:体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック



❶気づく!
からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

❷始める!
今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすこと健康への第一歩です。+10から始めましょう。

❸達成する!
目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

❹つながる!
一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。

引用転載:「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針」(厚生労働省)下記より詳しいリーフレットをダウンロード可能です。
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf (URLは変更になる場合があります)

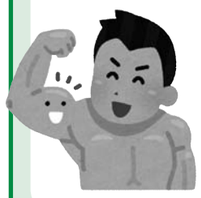
毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 http://www.seikatsusyukanbyo.com/

石峠トレーニング教室　日程変更

参加費無料

石峠レイクランドで開催中のトレーニング教室ですが、1月からの温泉施設の閉館日により、当初予定していた日程が変更になりましたのでお知らせします。
毎週1回から毎月２回～３回へと実施日数が減りましたが、ご了承下さい。



【2月】　2月2日／2月16日
【3月】　3月2日／3月16日／3月30日

開催時間：10:00～11:00
場　　所：石峠レイクランド　2階　休憩室（収容人数15名程度）
講　　師：かい外科整形外科　健康運動指導士　伊豆博明　氏
内　　容：身体機能の維持向上を目指したトレーニング
　　ストレッチ／筋トレ／脳トレ等

◎交通手段について

北郷・西郷地区の方は、温泉バスが利用できます。利用を希望される方は、下記にご連絡ください。送迎場所と時間の調整を行います。

◎新型コロナウイルス感染対策について

・参加される場合は、マスクの着用をお願いします。
※上記日程で開催を予定していますが、今後の新型コロナウイルス感染拡大の影響によっては、中止になる場合があります。一度お電話にて開催状況をご確認ください。
※参加者多数の場合は、65歳以上の町内住民の方が優先になります。

【お問合せ】石峠レイクランド　68－2222
　　健康福祉課　　66－3610

ご長寿おめでとうございます！

12月4日に北郷の岡田リンさんが１００歳になられ、町から百歳のお祝状及び記念品の贈呈を行いました。
岡田リンさんは、健康の秘訣は特にないと言われましたが、いつも人に感謝して、なんでも好き嫌いなくよく食べられるそうです。新聞や本を読むことが楽しみと笑顔で答えられました。ご長寿おめでとうございます。
これからも健やかにお過ごし下さい。

先輩たちの応援メッセージ動画を見て

医師や看護師など医療に関する仕事を目指しませんか

配信期間
令和2年12月7日（月）から
令和3年3月31日（水）まで

YouTube にて配信
チャンネル名称
「天孫降臨ひむか共和国公式チャンネル」で検索!!

←ケータイからアクセス！

※通信費、パケット代はご自身でのご負担となります。

医療に関する職業を目指し、コロナ禍においても受験に向けて頑張っている中学生や高校生のみなさんに、地域医療の現場で活躍する医師や現役の医学生・看護学生・薬学生から熱い応援メッセージが届いています‼ぜひ、ご視聴ください。

応援メッセージを頂いた方々

1．宮崎大学医学部　地域医療・総合診療医学講座
　教授　吉村　学　先生
2．宮崎大学医学部　医療人育成支援センター
　教授　小松　弘幸　先生
3．宮崎大学医学部　地域包括ケア・総合診療医学講座
　助教　梶田　一旭　先生
4．済生会　日向病院
　小児科　澤　大介　先生
5．美郷町国民健康保険西郷病院
　内科　黒木　琢也　先生
6．宮崎大学医学部医学科　６年　小川　梨穂　さん
7．宮崎大学医学部看護学科　３年　山本　明佳　さん
8．宮崎県立看護大学　４年　鈴木　美紗　さん
9．九州保健福祉大学薬学薬学科　６年　井上　智陽　さん

このような方、ぜひご視聴ください。
★将来、人の役に立つ仕事に就きたい学生の方
★医師、薬剤師をめざす学生の方
★看護師、保健師、助産師をめざす学生の方
★医療関係の技師などをめざす学生の方
★子どもさんを「医療関係の職業に就かせたい」と考えている保護者の方
★地域医療に関心のある方　など

問い合わせ：　延岡市地域医療対策室
（0982）22-7066　FAX（0982）22-1347
E-mail：ti-iryou@city.nobeoka.miyazaki.jp
主催：　宮崎県北部広域行政事務組合

美郷町2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	石峠トレーニング教室	西郷	石峠レイクランド	10:00～11:00	健康福祉課	66−3610
3	水						
4	木						
5	金	乳幼児健診	南郷	南郷保健センター	13:00～14:00	健康福祉課	66−3610
		育児相談			15:00～16:00	健康福祉課	66−3610
6	土						
7	日						
8	月						
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	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
13	土						
14	日						
15	月						
16	火	石峠トレーニング教室	西郷	石峠レイクランド	10:00～11:00	健康福祉課	66−3610
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
19	金						
20	土						
21	日						
22	月						
23	火						
24	水						
25	木						
26	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
27	土						
28	日						

※行事の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。

町の食改さんレシピ

美味しい一皿

福よこいこい♪ おいしく食べて福を呼び込もう　福豆節分汁

けんちん汁は、節分や小正月に食べる冬の行事の縁起食です。
寒い冬には、食卓に温かい汁ものがあると、ほっと一息つけますね。
体をあたためるとともに、「ん(運)」がつくので縁起を呼び込むという説もあるそうです･･･

（材料）2人分

鶏肉(こま切れ)60g　大根 60g　にんじん 20g　ごぼう 20g
だし汁 2カップ　みそ 大さじ2　炒り大豆 大さじ3　青ネギ 4g
※水煮大豆、ゆで大豆でもよい

（作り方）

①大根、にんじんは厚さ3㎜のいちょう切りにし、ごぼうは小さめのささ　　けてあく抜きをしておく。
②鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼうを入れて中火にかけ、煮立ったら鶏　　て野菜に火が通るまで弱火で煮る。
③みそを溶き入れ、火を止める。
④器に盛り、ネギを散らす。

ロタワクチン予防接種任意接種費用助成申請について

「ロタワクチン予防接種」は、任意接種(保護者が受けるかどうか判断を任されている予防接種)でしたが、令和2年10月1日から定期接種化され、(令和2年8月1日出生以降からが対象)医療機関で自己負担無料で接種ができるようになりました。

それ以外のお子さんで、まだ**ロタワクチン予防接種任意接種費用助成の申請**がお済みでない方は、お早めに申請をお願いします。

申請には「美郷町小児任意予防接種費用助成金交付申請書」と「町税等完納確認書」、予防接種を受けた医療機関の領収書や明細書、予防接種記録の記入がある母子手帳が必要です。

詳しくは健康福祉課保健師までお問い合わせください。

予防接種の種類		対象者と助成回数
ロタウイルスワクチン	1価	･生後6週から生後24週までの者　2回(規定接種回数)
	5価	･生後6週から生後32週までの者　3回(規定接種回数)

＊ロタ感染症･･乳幼児に多く発症します。主な症状は急性胃腸炎で嘔吐、発熱、下痢、ときに脱水、けいれん、肝機能異常、腎不全、脳症等を合併します。

美郷町南郷ひかり輝く 冬ほたるイルミネーション点灯

美郷町商工会南郷支所では現在、今年で17回目を迎えた冬ほたるイルミネーション事業を実施しております。昨年11月21日に商工会員を中心に装飾作業を行い、12月4日の点灯を迎えました。今年度は新型コロナウイルス感染症の感染防止により点灯式を中止した為、毎年イベントの中で行っている子供向けのプレゼントが実施できなかったことから、後日、実行委員がサンタクロースとなり、みかど保育所及び南郷幼稚園の園児達へお菓子のプレゼントを行いました。

また、会場には新たにイルミネーションを増設し、光のトンネルやハート型の写真スポットが登場しました。このイルミネーションは1月29日(金)まで、17:00から21:30の間、毎日点灯しております。残り僅かとなりましたが、ぜひご覧ください。

【お問合せ】美郷町商工会南郷支所　59-0106

完熟きんかん“たまたま”解禁!!

美郷町の特産品である完熟きんかん“たまたま”の販売が1月14日から始まりました。

出荷は2月上旬に最盛期を迎え、3月下旬まで。JA日向管内で約230tの出荷を予定しています。出荷期間中はJA日向西郷支店選果場の販売所や、町内の直売所で販売しておりますので、お土産やご贈答にもぜひご利用ください。

美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,236	2,228	△8
	女	2,394	2,389	△5
	計	4,630	4,617	△13
世帯数		2,103	2,094	△9

令和3年1月1日現在（現住人口による）

誕生おめでとうございます

12月受付分の出生届

12月2日生　**黒木**　**彩夢**（あやめ）さん【南郷鬼神野】父:博之さん　母:章子さん

12月8日生　**黒田**　**莉央**（りお）さん【北郷黒木】父:敏寛さん　母:冬美さん

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