

みさと



ポケモンマンホールも
広場内に設置！
探してみてね～！

石峠レイクランド遊具広場リニューアル！

児童用遊具をメインに幼児用遊具も設置し、幅広い年齢層の子どもたちが
楽しめる施設に生まれ変わりました！ぜひ遊びに来てください！



今週の要チェックコーナー



児童手当現況届のお知らせ ……12ページ
令和3年度の国民年金保険料について ……13ページ

LINE公式アカウント
「宮崎県美郷町」



旭日単光章 故 和田 哲由さん(南郷水清谷)

元南郷村議会議員の故和田哲由さんが叙勲「旭日単光章」を受章され、3月4日(木)美郷町役場議場において伝達式が行われました。伝達式には、ご遺族の和田サツキさんが出席され、田中町長から和田さんへ勲章が手渡されました。

和田さんは、昭和62年に南郷村議会議員に初当選し、以来、平成15年4月までの4期16年の永きにわたり在職し、南郷村議会正副議長、産業土木常任委員会委員長等を歴任し、地方自治の発展と住民福祉の向上に尽力されました。

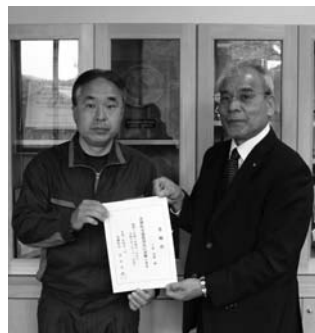
このたびの叙勲は、これらの生前の功績等に対して贈られたものです。心よりお祝い申し上げます。



交通指導員 委嘱状交付

令和2年10月5日、令和3年4月8日に新たな交通指導員4名(西郷3名、北郷1名)に委嘱状が交付されました。

4名につきましては、4月に実施された春の全国交通安全運動よりご活動いただいております。よろしくお願いいたします。



吉村育郎氏(北郷)



左から杉本明由氏、濱砂裕樹氏、村川真理氏(西郷)

地域おこし協力隊を紹介!

現在、農林振興課には3名の地域おこし協力隊が所属し活動しています。

昨年11月に着任した「高橋 亘(わたる)」さんは、農業技術の習得のため町内ミニトマト農家さんの下で研修を受けています。

延岡市で自営業を営んでいましたが、中山間地域で農業をしたいと一念発起し、美郷町の協力隊として採用後、独立就農を目指して日々栽培技術を学んでいます。

将来は自身の海外滞在の経験を活かした国際交流なども考えているようで、地域の農業の担い手としてだけでなく、地域おこしの貴重な人材として期待されています。



消防団活動にご理解とご協力を

(令和3年度美郷町消防団紹介)



熱心に協議いただきました。

令和3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。

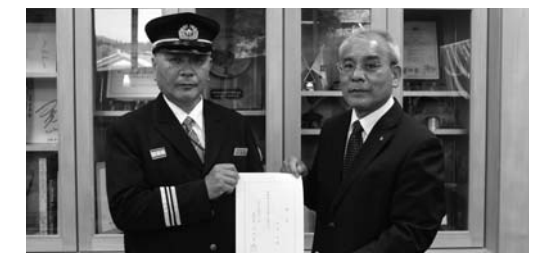
美郷町消防団 本団	
団 長	甲斐 文雄
副 団 長	中川 善嗣
本 部 長	川村 亮太
事 務 局	美郷町役場総務課 66-3601

南郷分団	
分 団 長	中田 稔
副分団長	山口 静雄
第一部長	久義 康陽
第二部長	江野村 隆二
第三部長	中森 哲也
第四部長	後藤 寛之
第五部長	長尾 眞悟
第六部長	黒木 豪志

西郷分団	
分 団 長	甲田 伊直
副分団長	大野 英樹
第一部長	広瀬 朝章
第二部長	藤本 哲也
第三部長	富井 栄一
第四部長	山崎 武俊
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	長友 昭文
第四部長	日高 伸吾
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



町長から辞令を受けとった甲斐団長

備長炭始めました!

先月号に引き続き備長炭製炭の新規研修者を紹介します。令和3年4月に研修を開始した黒田大誠さん(写真右側)です。備長炭製炭業に魅力を感じ、ふるさと美郷町で心機一転のチャレンジです。研修終了後は窯の数を増やし、生産量を向上させる計画も立てています。

美郷町の産業であり文化である備長炭製炭業に新しい風が吹いています。町で頑張る若者たちには是非応援をお願いします。



左は指導者(父)の黒田武男氏、家族で備長炭製炭業を行っています。

春の花がたくさん咲きました

北郷 坂元の甲斐 加子さん宅にたくさんの春の花が咲いていました。

ご自宅の裏一面に咲く色鮮やかなたくさんの花々は、甲斐さんが丹精込めて育ててきたものです。元々は畑であった敷地を3年程かけて整備され、現在に至るそうです。

今後も季節毎に多くの花が見られるようで、訪れる人々の目を楽しませてくれることと思います。



美郷、「温故知新」13

坂本の桜並木

(町指定文化財 天然記念物)

国道327号線沿いの延長約600mの間に約20本が立ち並び、見事な桜並木を形成しています。

初めに植栽された年は不明ですが、平成5～7年の「農村文化と花の薫る村づくり事業(桜植栽5千本運動)」で植え替えられています。

美郷町文化財保護調査委員会



駐在所赴任あいさつ

やまぐち よしあき
南郷駐在所 所長 山口 祥明さん

この度の異動により、南郷駐在所勤務となりました山口です。

駐在所勤務は初めてですが、南郷の治安維持のため頑張りますので、ご協力よろしくお願いいたします。



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
固定資産税		2期
町 県 民 税	1期	
国民健康保険税		1期

お問合せ 税務課 66-3602

美郷南ベースボールクラブ (少年野球)が優勝!

～令和3年度日向地区軟式学童野球新人大会～

3月27日(土)、4月4日(土)に、令和3年度日向地区軟式学童野球新人大会が日向大王谷野球場ほかで開催されました。美郷南ベースボールクラブは、前評判の高かったチームに次々と勝ち見事優勝しました。

決勝戦は、門川友愛クラブと対戦。序盤に4点をリードされる苦しい展開でしたが、3回から登板した、中森太陽君(美郷南6年)が相手打線を最終回まで完璧に抑えるピッチングで流れを呼び込むと、中盤に同点に追いつき、最終回に黒木千央君(美郷南6年)が決勝タイムリー3塁打で勝ち越して、5-4で勝利しました。

現在は、5月から行われる全日本学童日向予選の突破、県大会出場を目指して日々練習を頑張っています!

新チームで初めての公式戦で、自信もつけたことと思います。今後の活躍を期待しております。選手の皆様、応援の皆様、お疲れ様でした!

1回戦 美郷南BC 3-1 日向スラッガーズ
(時間制限により6回サヨナラゲーム)

準決勝 美郷南BC 18-0 日向ベアーズ
(時間制限により4回コールドゲーム)

決 勝 美郷南BC 5-4 門川友愛クラブ



優勝した美郷南ベースボールクラブ

美郷南ベースボールクラブ(少年野球)

～新入部員募集～ (西郷・北郷在住の小学生も大歓迎です!)

美郷町南郷地区で活動している美郷南ベースボールクラブ(少年野球)【監督:中森哲也】の新入部員を募集しています。

現在、6年～1年で16名で活動しています。(美郷南学園:15名、美郷北義務教育学校:1名)スポーツをしたい方、野球に興味がある方、是非、一緒に野球をしませんか?先ずは体

を動かすことから、走る、投げる、打つを基本から学べますので、初心者でも全然大丈夫です!

是非、一度活動の様子をご覧ください!

女の子も大歓迎です!(現在4名在籍!)

西郷・北郷在住の小学生も大歓迎です!(週末のみの参加でもOKです!)

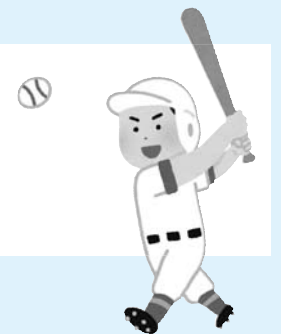
【練習日】

火曜日・水曜日・金曜日・・・17:00～19:00(南郷運動公園)

土曜日・日曜日・・・8:30～11:30

※週末は、練習試合、大会等が入ります!

お問合せ 教育委員会 66-3608



新刊紹介 今月は南郷図書館が担当です

「俺の上には空がある広い空が」

(一般) 桜井昌司／著

20歳の秋に始まった冤罪との戦い。無実の罪を着せられて、29年間で獄中で過ごし、74歳で末期がんの余命宣告を受けた筆者が、絶望しながら人の優しさに触れ、人を想う心を知り、生きることの素晴らしさを伝える。

「いつかあなたをわすれても」

(絵本) 桜木紫乃／著

認知症のおばあちゃんに忘れられてしまったママは、これまでの思い出の荷造りを始める。幸せの階段を上がる時も、老いていろいろなことを忘れていく時も、そのすべてがかけがえないものだというメッセージが心に響く。

新刊図書のご紹介

	種類	書名	著者名等
南郷図書館	一般	沙林 偽りの王国	帚木蓬生
	一般	狩猟に生きる男たち・女たち	高桑信一
	一般	いつか出会った郷土の味	夢枕獏
	YA	武器ではなく命の水をおくりたい 中村哲医師の生き方	宮田律
	児童	神さまの通り道 スサノオさんキレてるんですけど	村上しいこ
	絵本	でんしゃとしょかん	深山さくら
西郷図書館	絵本	えんそくねこねこ	長野ヒデ子
	一般	エレジーは流れない	三浦しをん
	一般	焚き火料理の本	小雀陣二
	YA	楽しく身に付く音楽の基礎知識	侘美秀俊
	児童	がっこうのおばけずかん おばけいいんかい	斉藤洋
	児童	ふたりはずっと かしこいちえのことばしゅう	アーノルド・ローベル
北郷図書館	絵本	ともだちいっしゅうかん	内田麟太郎
	絵本	10びきのおばけとおおきなふね	にしかわおさむ
	一般	魂手形 三島屋変調物語	宮部みゆき
	一般	クララとお日さま	カズオイシグロ
	一般	植物と暮らす12ヶ月の楽しみ方	ガーデンストーリー
	一般	狩猟を仕事にするための本	東雲輝之
北郷図書館	YA	みつばちと少年	村上しいこ
	児童	ファーブル先生の昆虫教室 4	奥本大三郎
	絵本	ねずみくんのピッピクニック	なかえよしお

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。

6月6日は習い事を始めるには良い日とされ、楽器や舞踊などの芸事では6歳の6月6日に始めると上手になるとの言い伝えもあります。

「習い事は敷居が高い…」という方には、梅雨に入りおうち時間も増えるこの機会に、新しいジャンルの本に挑戦してみるのはいかがでしょうか。

新しい自分に出会える「1冊」が見つかるかもしれませんよ。



お話し予定

西郷: 4日(金) 10:30~11:00
南郷: 5日(土) 10:00~10:30
北郷: 25日(金) 10:30~11:00

「6月の休館」

毎週月曜日
24日
(最終木曜日)



美さ本 訪問予定日

北郷	西郷	南郷
2日(水) 小原	9日(水) 山須原	10日(木) 又江の原
8日(火) 速日	16日(水) 小川	11日(金) 仁田
10日(木) 小鹿	21日(月) 花水流	15日(火) 又江
11日(金) 中原	23日(水) 和田	17日(木) 水清谷
15日(火) 細宇納間	24日(木) 仮迫	18日(金) 仮屋
17日(木) 小黒木	25日(金) 立石	
24日(木) 黒木	29日(火) 上野原	
25日(金) 坂元・長野		

※変更になる場合があります



図書館からのお知らせ

南郷図書館からのお知らせ

南郷図書館内に多目的に使用できるコミュニティルームができました。

各種講座や会議はもちろんのこと、カフェコーナーも設置しており、飲食も可能ですので、ちょっとした休憩にもご利用できます。

窓からは季節に応じた景色が楽しめ、それを眺めながらの読書もおすすめです。

常時開放していますが、会議等にご使用される場合は、事前に南郷図書館までご連絡ください。

本屋大賞が決定!

2021年本屋大賞が4月に決定しました。

本屋大賞とは、全国の書店員さんの投票のみで決まる賞です。

大賞を受賞した「52ヘルツのクジラたち」をはじめ、ノミネート作から過去の受賞作まで多数揃っていますので、お近くの図書館までお問い合わせ下さい。

●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

令和3年度 美郷町職員採用試験（前期）

令和3年度は、前期（7月11日）と後期（9月19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4年4月2日から平成12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61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3年度取得見込みの者も可)
薬剤師(初級)	1名	昭和56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3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3年7月11日(日)	美郷町役場
2次試験	令和3年9月5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10日(月)から6月1日(火) 8:30~17:15 ※土曜・日曜を除く 郵送の場合は6月1日(火)までの消印のあるもの限り受け付けます。
	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	
	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	
2次試験	人物試験(全職種)	面接試験	

※合格者の採用は令和4年4月1日付けです。

お問合せ 総務課 66-3601

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。

令和3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2年度) ・陸 約4,000名(女子約270名) ・海 約1,500名(女子約200名) ・空 約1,000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6日	試験期日 1次:9月16日~19日 2次:10月9日~24日 ※いずれか1日を指定 合格発表 1次:10月4日 最終:11月16日	令和4年3月下旬~4月上旬
自衛官候補生	男子 参考(令和2年度) ・陸 約2,971名 ・海 約448名 ・空 約1,531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いきます。	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4年3月下旬~4月上旬
	女子 参考(令和2年度) ・陸 約980名 ・海 約100名 ・空 約250名				
航空学生	参考(令和2年度) ・海 約74名(うち女子若干名) ・空 約72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9日	試験期日 1次:9月20日 2次:10月16日~21日 3次:(海)11月19日~12月15日 (空)11月13日~12月16日 合格発表 1次:10月8日 2次:(海)11月10日 (空)11月5日 最終:令和4年1月18日	令和4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17日	試験期日 10月2日~10月5日 ※いずれか1日を指定	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)		合格発表 11月5日	

※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。

放送大学体験入学生募集

募集学期:令和3年度第2学期(10月入学)

在学期間:令和3年10月1日~令和4年3月31日

募集対象者:日向市・延岡市・門川町・美郷町のいずれか在住で15歳以上の方(高校生可)で、入学申込手続きに放送大学宮崎学習センターに来所できる方

お問合せ 放送大学宮崎学習センター 〒883-8510 日向市本町11-11 53-1893



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3年度分については、令和3年7月から令和4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。

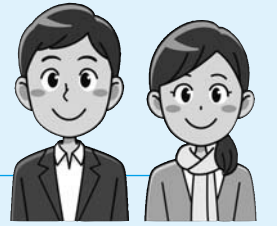
失業など特殊な事情がある方については、予めご準備いただく書類もありますので事前に電話相談のうえ窓口へお越しください。

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

6月23日から6月29日は男女共同参画週間です



令和3年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」

国は「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。

みなさんが生活している職場、学校、地域、家庭

などで、みなさんが個性と能力を発揮してあらゆる分野で活躍できる「男女共同参画社会」を実現するためには、みなさん一人ひとりの取組が必要です。

私たちのまわりの人との協力関係について、この機会に考えてみませんか？

令和3年度「パソコン教室」受講生募集

美郷町教育委員会は、「パソコン教室」の受講生を募集します。今回は、主に初心者の方を対象として、Windowsパソコンの基礎やエクセル・ワードの基本操作を学ぶ教室を開設します。受講を希望される方

は、教育課または各図書館までお申し込みください。

パソコンの基礎知識を身に付けたい方、エクセルやワードを始めてみたい方は、ぜひご参加ください。ご応募お待ちしております。

パソコン基礎講座

内 容 パソコンの仕組みを理解し、Windows10の画面構成や基本的な操作方法について学習します。

開 講 日 6月17日(木) 全4回
日 程 隔週木曜日 9:30~11:30
場 所 西郷ニューホープセンター
生涯学習ルーム
申込締切 6月9日(水)

エクセル初級編

内 容 エクセルの起動から画面構成、シンプルな集計表の作成を通じて文字入力や表作成の基本操作を学習します。

開 講 日 6月22日(火) 全4回
日 程 隔週火曜日 9:30~11:30
場 所 北郷図書館 研修室
申込締切 6月14日(月)

ワード初級編

内 容 ワードの起動から画面構成、簡単な文章作成を通じて文字入力や編集の基本操作を学習します。

開 講 日 6月15日(火) 全4回
日 程 隔週火曜日 13:30~15:30
場 所 南郷図書館 コミュニティルーム
申込締切 6月7日(月)



※いずれの教室もノートパソコンが必要になります。また、筆記用具・ノートをご準備ください。

お問合せ

教育課 66-3608
北郷図書館 62-6205 南郷図書館 59-1605 西郷図書館 62-6204

米流通拡大事業補助金の改正について

農林振興課では、令和元年・2年産米で「特A」を獲得した事で、米の買取価格の底上げと生産者の生産意欲の向上、主食用水稲面積の維持を目的と

して、日向農業協同組合の他に、同等の検査資格を有する業者へ出荷したヒノヒカリに対して助成を拡充します。要件は下記の通りです。

作業名	改正前	改正後
検査・出荷先	JA日向	JA日向 ★検査資格を有する業者へ出荷
対象品種 等級	町内で生産されたヒノヒカリ 1等、2等、3等米	町内で生産されたヒノヒカリ 1等、2等、3等米
補助額	400円以内/30kg	★JA日向は400円以内/30kg ★JA日向以外は400円以内/30kg JA日向に出荷する生産者と同等になる差額分までとする。※1
申請方法 提出書類	個人での申請不要	★JA日向以外は個人申請が必要 申請書・等級証明書・販売証明書
申請期間	12月中旬	同年産米の10月下旬~12月中旬

※1(補助金例)

農協1等米の場合:(JA7,600円+美郷町400円)=8,000円を農協が精算

業者1等米の場合:(業者買取価格7,700円の場合+美郷町300円)=8,000円

300円を個人で美郷町に申請

【補助期間】 令和3年度~令和4年度(予定)

お問合せ

農林振興課 66-3605

令和3年度の国民年金保険料について



国民年金保険料は毎年改定が行われており、令和3年度は月額16,610円です。日本年金機構から送付される納付書がお手元に届いた方は、納期限までに納付をお願いします。

口座振替がお得です

口座振替にすると納付の手間が省けるうえ、納め忘れもなく便利です。また割引があり、現金で納付するよりもお得です。手続きを希望される方は、年金手帳・通帳・金融機関届出印を持参ください。

【令和3年度 納入額早見表】

(単位:円)

	1ヶ月分		6ヶ月分		1年分		2年分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付 (納付書現金納付) (翌月末口座振替)	16,610		99,660		199,320		398,400	
毎月納付 (当月末口座振替)	16,560	50	99,360	300	198,720	600		
6ヶ月前納 (現金納付)			98,850	810	197,700	1,620		
6ヶ月前納 (口座振替)			98,530	1,130	197,060	2,260		
1年前納 (現金納付)					195,780	3,540		
1年前納 (口座振替)					195,140	4,180		
2年前納 (現金納付)							383,810	14,590
2年前納 (口座振替)							382,550	15,850

※残高不足にならないよう注意してください。 ※令和4年度保険料額は16,590円で計算しています。

保険料免除の申請について

保険料を納め忘れの状態でも万が一障がいや死亡といった不慮の事故が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。経済的な理由等で国民年金保険料の納付が困難な時は『保険料免除制度』や『納付猶予制度』を活用ください。

お問合せ

延岡年金事務所(国民年金課) 0982-21-5424
美郷町役場(町民生活課) 66-3604

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けです。

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となりますので、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7日(月)～6月30日(水)※土・日を除く
8:30～17:15

提出先

町民生活課・南郷地域課・北郷地域課



お問合せ 町民生活課 66-3604



経済センサス 活動調査 日本経済の今がわかる「経済センサス-活動調査」がはじまります。全国すべての事業所・企業が対象です。

安全で便利なインターネット回答がおすすめです。ご回答よろしくお願いたします。 ※この調査は統計法に基づく基幹統計調査で、調査に回答する義務があります。いただいた内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、絶対に使用しません。

<https://www.e-census2021.go.jp/>

経済センサス2021

検索

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです。

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、治療中の方も、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。

令和元年度 美郷町国保特定健診受診率 **70.9%**(県内4位)

地区別特定健診 受診率 上位地区 ※受診率は、国保加入者(40歳~74歳)分です。

町内順位	地区	受診率	町内順位	地区	受診率
1	小川	94.4%	8	中原	74.6%
2	仮迫	85.7%	9	長野	74.2%
3	上	85.0%		鬼神野	74.2%
4	中	83.3%	11	神門下	73.7%
5	小原	82.1%	12	下・谷内	73.1%
6	渡川	80.6%	13	神門上	72.5%
7	入下	80.0%			

〈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。
- ※南郷地区は、6月22日(火)・北郷地区は7月6日(火)・西郷地区は8月24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

「特定健診を受けましょう」の巻



生活習慣病のほとんどは自覚症状がないままに進行します。

- ・定期的に健康診断を受けることで、ご自分の健康状態を知ることができます。生活習慣の見直しに役立ち、深刻な病気を未然に防ぐことができます。通院・治療中の方も対象です。
- ・健診の受診は、不要不急の外出ではありません。また、各健診会場では感染症対策に力を入れています。
- ・特定健診を毎年受けて、**健康長寿日本一**を目指しましょう！



宮崎県国民健康保険課

高齢者の肺炎球菌予防接種について

肺炎球菌感染症とは・・・

肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。日本人の約3～5%の高齢者では鼻や喉の奥に菌が常在しているとされます。この菌が何らかのきっかけで活性化することで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。この予防接種は、肺炎球菌が原因で起きる肺炎予防に効果があります。

〈対象者〉

過去に1回でも肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象となりません。

- ①65歳の方、及び70歳以上の方(令和4年3月31日現在の年齢)。
- ②60～69歳の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方で身体障害者手帳1級を有する方、又は同程度の方。

〈自己負担〉3,000円(生活保護受給者の方は無料)

〈接種医療機関〉

対象者の方で接種希望のある方は、まず健康福祉課へ連絡してください。

町内医療機関(8～9月、1～3月)

- (1)西郷病院 接種日:毎週金曜日午後
- (2)南郷診療所 接種日については診療所と相談の上決めます。

※町外医療機関でも接種できる方・・・上記障害を持つ60～65歳未満の方、65,70,75,80,85,90,95,100歳の節目の方。

具体的には次のとおりです(町外医療機関で接種できるのは令和4年3月31日までです)。

- 65歳:昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生
- 70歳:昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
- 75歳:昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
- 80歳:昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
- 85歳:昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
- 90歳:昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
- 95歳:大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
- 100歳:大正10年4月2日生～大正11年4月1日生

接種の際、対象者であるかの確認に通知文と予診票が必要になりますので、希望のあった方に個別に郵送いたします。

※接種をする際には通知文と予診票、健康手帳(予防接種の記録をします)を持って行ってください。

※コロナワクチン接種前後2週間は間隔をあけてください。コロナワクチン接種1回目と2回目の間に肺炎球菌ワクチンを接種しないようにしてください。

お問合せ 健康福祉課 66-3610

一生を共に歩む 自分の歯

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。皆さんの歯はキレイですか？

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。まさに、一生を共に歩むもの。いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日頃の手入れが大切です。きちんと食後に磨いているから大丈夫!と思っても、汚れが落ちて

いなかったりします。夕食後の歯磨きは少し時間をとって、下記のことを気をつけて念入りに磨きましょう。また、歯石として付着すると歯磨きだけでは落とせません。定期的に歯科医を受診し、歯垢・歯石の除去をしてもらいましょう。歯科医で歯磨きの仕方も教えてくれます。うまく歯科医も利用しましょう。

- ・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、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。



ひきこもり・こころの健康相談

- ・人に会うのがおっくうになる、人の視線が気になる、ひきこもっている
- ・眠れない日が続く、体がだるい
- ・ゆううつな気分、やる気が起こらない
- ・人間関係がうまくいかない
- ・心の病気や認知症について心配や悩みがある
- ・お酒を飲んで生活に支障をきたしているなど、ありませんか?ひとりで悩まず、ご相談ください。

対 象:こころの健康問題について悩んでいるご本人やご家族等

時 間:13:00～15:30

内 容:精神科医が直接、個別に相談に応じて今後の助言等を行います。

相 談 料:無料

そ の 他:前日までに予約が必要です。秘密は厳守します。

日 程:表のとおり

日 程	
令和3年6月15日(火)	11月16日(火)
7月20日(火)	12月21日(火)
8月17日(火)	令和4年1月18日(火)
9月21日(火)	2月15日(火)
10月19日(火)	3月15日(火)

お問合せ 日向保健所 健康づくり課 52-5101



日	曜	行事名	地区	場所等	時間	担当課等・連絡先
1	火	石峠トレーニング教室	西郷	石峠レイクランド西郷	10:00~11:00	健康福祉課 66-3610
2	水					
3	木					
4	金					
5	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
6	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
7	月					
8	火	石峠トレーニング教室	西郷	石峠レイクランド西郷	10:00~11:00	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					
10	木					
11	金	幼児健診	北郷	北郷保健センター	13:00~15:00	健康福祉課 66-3610
		育児相談	北郷	北郷保健センター	15:00~16:00	健康福祉課 66-3610
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	石峠トレーニング教室	西郷	石峠レイクランド西郷	10:00~11:00	健康福祉課 66-3610
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					
19	土	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
20	日	乳がん検診	北郷	北郷保健センター	時間予約制(午前)	健康福祉課 66-3610
		乳がん検診	西郷	西郷健康管理センター	時間予約制(午後)	健康福祉課 66-3610
21	月	乳がん検診	西郷	西郷健康管理センター	時間予約制	健康福祉課 66-3610
22	火	石峠トレーニング教室	西郷	石峠レイクランド西郷	10:00~11:00	健康福祉課 66-3610
		特定健診	南郷	南郷保健センター	8:00~9:30/12:00~13:00	健康福祉課 66-3610
		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
23	水	特定健診	南郷	南郷保健センター	8:00~10:00/12:00~13:00	健康福祉課 66-3610
24	木	特定健診	南郷	南郷保健センター	8:00~9:00	健康福祉課 66-3610
25	金					
26	土					
27	日					
28	月					
29	火	石峠トレーニング教室	西郷	石峠レイクランド西郷	10:00~11:00	健康福祉課 66-3610
30	水					
31	木					

※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。

6月は「食育月間」です

「食育」とは、ひとことでは「食を通じ、人間として生きる力を育む」ことです。

食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？食べることは生きるための基本的な営みです。食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや食文化が継承されていく…これが食育です。

毎年6月は食育月間です。毎月19日は食育の日、日々の食事をあらためて振り返ってみませんか。

- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」ちゃんと言えてますか？
- ・食事中はテレビを消して、家族でいろんな話をしてみませんか？

家族でチャレンジ！簡単「おうちごはん」

冷蔵庫にある食材と戸棚に眠っている食材を探してやってみよう 手巻き寿司みたいにレタスでまきまきごはん〜♪

(作り方)

- ①サニーレタス(グリーンレタス)は、洗って水気をふく。
- ②白ごはん好きな味付けをする。
【例】白ごま・水煮コーンなど
- ③中に入れる具材を用意する。
【例】かに棒・ツナ缶・魚肉ソーセージ・冷凍食品(唐揚げ・ハンバーグ)・納豆・たくあん・キムチなど
- ④レタスを広げて上にご飯を少量のせ、お好みの具材をのせて、マヨネーズなど調味料をかけ包んで食べる。

※中に入れるソースなども色んな調味料を組み合わせると何が合うか試してみよう！



炊飯器で作る梅ジュース

梅はアルカリ性食品であり、天然のクエン酸が豊富なので、疲れをとる食べ物と言われています。これから暑い季節に向けて梅ジュースを作っておくと重宝します。牛乳や豆乳で割ったら飲むヨーグルト風に、炭酸水で割ってもおしゃれです。何より無添加の自家製ジュースは安心して飲めますね。

炊飯器で作るので失敗知らず！何度作っても同じ味になりますよ。

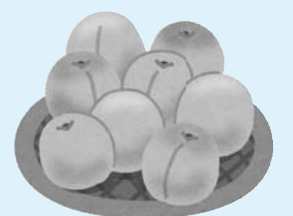
(材料) 作りやすい分量

青梅…1kg 氷砂糖…700~800g

用意する物～炊飯器

(作り方)

- ①青梅は洗って2~3時間水に浸けてあく抜きし、ざるにあげて梅のヘタを取り水気をきっておく。
- ②炊飯器に梅を入れ、上から氷砂糖を入れて保温スイッチを入れる。
- ③10時間で出来ませんが、24時間おくとより美味しく出来上がります。梅もそのまま食べられます。



東京2020オリンピック聖火リレー

4月25日、日向市の大御神社～お倉ヶ浜総合運動公園間で東京2020オリンピック聖火リレーが行われました。本町からは、聖火ランナーに高木里美さん(南郷神門)が選出され、日向路を駆け抜け聖火をつなぎ、無事に大役を果たしました。また、サポートランナーに堀内京迦(きょうか)君(美郷北義務教育学校:7年生)が選出され、第1走者と共に聖火リレーのスタートを飾りました。

全国の聖火リレーの様子は、NHKのホームページ上でご覧いただくことが可能です。詳しくは、「NHK 聖火リレー」で検索してください。

東京2020オリンピックは、7月23日に開幕し

ます。がんばれ!日本!!。

※写真撮影時、走行時はマスクを外しています。



来賓とサポートランナーの児童・生徒



聖火ランナー高木里美さん



次のランナーへ聖火をつなぐ



町長、議長と堀内京迦くん

みさと 未来モンスター!

小中学生からトップアスリート選手育成を目指す宮崎県の「ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト」として認定されていた中田聡太さん(今年3月西郷中卒)。この程、田中秀俊町長を表敬訪問し1期生として5年間取組んだ事に対する思いと将来の夢を語っていただきました。これまでの経験で競技力を上げることももちろんですが「感謝の気持ち」や「応援される選手になる」ことがとても大切だということを学んだそうです。また、この春からは、小林秀峰高校に入学し名門ハンドボール部に入部し、目標は「2028ロサンゼルスオリンピック出場」と大きな夢を元気に語っていただきました。

町民の皆さまの応援をお願いします。



美郷町の人口

		前月	今月	増減
人口	男	2,206	2,216	10
	女	2,361	2,358	△3
	計	4,567	4,574	7
世帯数		2,077	2,093	16

令和3年5月1日現在(現住人口による)

県北救急医療ダイヤル

0120-865-554

通話無料
24時間対応

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受けます。

誕生おめでとうございます

4月受付分
の出生届

いぶき
4月8日生 木村 伊吹さん【南郷鬼神野】 父:豪介さん 母:綾香さん

はる
4月19日生 菊池 華瑠さん【南郷水清谷】 父:康徳さん 母:里美さん

※この記事は、ご家族の意向を確認し掲載しております。