2016 **12月** 平成28年12月号 No.178

自然と共に生きるまち"綾"









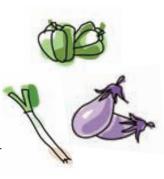
#### 目次

- 4 保育所入所のお知らせ
- 6 年末年始のごみ収集について
- 7 人権週間
- 9 ふるさと納税のご案内
- 18 第30回綾·照葉樹林マラソン 第35回綾競馬

#### 今月の表紙

星形で、ビロードのような手触りのキノコ・キリノミタケ。 米国テキサス州と綾の照葉樹林を含む日本の2ヵ所にしか 分布していない"まぼろし"のキノコです。

健 康 長 寿















摂取量が不足している
者などの調査で驚きの
に、宮崎県民の野菜の
に、宮崎県民の野菜の
ところが、厚生労働 からなんです。
慣病の予防につながる

の必要量は1日あたり350%。平成24年の別では約1008不足しており、野菜不足足しており、野菜不足足しており、野菜不足足しており、野菜不足が本県の肥満率の高さの高さの一因と言えそ うです。

校で地産地消の取り組綾町では、地域や学 みが行われているほか、

やってきました。 くさん味わえる季節がの多種多様な野菜をた ブロッコリー。地元産 ダイコン、レタス、 ンジン、キュウリ、

はその理由を知っていはその理由を知っていはその理由を知っていますが、しなど健康がも脂質やコレステなが、といいのでは必要な体を作るために必要なはどの理由を知っていますが、 と言いますが、皆さん 野菜は健康にいい

綾町の農産物がどのよいています。今後は、バイスを行う朝市を開設で管理栄養士がアド設で活する施設が運営する施設が、毎月2回、古賀

といった調査なども検 うに健康に影響するか

討されています。

野菜に多く含まれるビンスです!特に緑黄色 す。 野菜の種類が豊富なの これからの季節 健康づくりのチャ は、

というのです。

鮮な野菜をおいしく食取できる調理法を紹介菜の栄養を効果的に摂菜の栄養を効果的に摂るの べて、皆で健治を野菜をおしています。こ 作っていきましょう。 皆で健康な体 食新介摂野

極的に食べることを勧どを通して、野菜を積実習や栄養指導教室な めています。 〈習や栄養指導教室など康センターでは調理

よる「食」と「健康」を

また、綾町の野菜に

つなぐ事業も始まって



#### 緑黄色野菜の王様 ニンジン

ニンジンにはβカロテンがた いへん多く含まれています。

βカロテンは、免疫力を高め、 がんや老化の原因となる活性酸 素を減らす効果があり、動脈硬 化や心臓病を予防する効能もあ ります。

管理栄養士 吉冨 萌

主な栄養(100g あたり)

 $\beta$ カロテン(ビタミンA) 9100 $\mu$ g / ビタミンC 4 mg カリウム 280 mg/カルシウム 28 mg/食物繊維 2.7g

いちばん栄養豊富な皮をむかずにそのまま調 理するのがおススメ。

揚げ物や脂質の多い食材との組み合わせで 栄養の吸収がアップします。

### ニンジンしりバター

沖縄の家庭料理「ニンジンしりしり」を おやつにアレンジ

#### 材料(4人分)

- ・ニンジン…1本 ・卵…1/2個 ・片栗粉…大さじ2
- ·水…大さじ4 ・プロセスチーズ…20g ・バター…5g

#### 作り方

- ① ニンジンをピーラーなどで薄くスライスし、細い千切り にする
- ② 固形のプロセスチーズは小さく切る
- ③ 片栗粉と水を混ぜ合わせたら、ニンジン、溶き卵、チー ズを入れて混ぜる
- ④ 熱したフライパンにバターを入れ広げる
- ⑤ 材料を 12 等分し、スプーンなどで薄い円形に伸ばして 両面を焼く
  - ※おかずとして食べるときはジャガイモやベーコン、ツナ を入れるとおいしい





#### 旨味も栄養価も抜群 切干大根

秋冬の料理に大活躍のダイコ ンは、太陽の光を浴びると栄養 価がさらに上がります。低カロ リーで食物繊維もたっぷりなの で、美容や便秘解消にも効果的。 生活習慣病や貧血の予防効果も 期待できます。

主な栄養(10g あたり) カリウム 320 mg/カルシウム 54 mg 食物繊維 2.1g/鉄 1.0 mg

かみごたえがある食材はかりなので満腹感 が得られます。

たんぱく質やカルシウムを補いたいなら、ツ ナやチーズを加えても。



切干大根のにおいを抑えて食べやすく

#### 材料(4人分)

- ·切干大根…40g ・キュウリ…1 本 ・豆苗…1 パック
- ・ニンジン…中 1/2 本 ・ミニトマト…4 個 ・塩…少々
- -・マヨネーズ…大さじ3 ・すりごま…大さじ1]
- ・鶏ガラスープの素/薄口しょうゆ/砂糖/酢/ ごま油…小さじ 1

#### 作り方

- ① 切干大根をぬるま湯に30分ほどつけて戻す
- ② キュウリを 4 等分にして細い千切りにする
- ③ 豆苗を食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で 45 秒 ゆでる
- ④ ニンジンは3 cmの長さの細い千切りにし、沸騰したお湯 で 1 分ゆでる
- ⑤ 戻した切干大根をきつくしぼり、適当な大きさに切る
- ⑥ 野菜と調味料を合え、塩で味を調える
- ⑦ ミニトマトと一緒に盛り付ける

レシピ作成/健康センター 管理栄養士 吉冨 萌



### お知らせ&情報

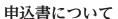
#### 平成29年度 保育所入所のご案内

平成 29年度(平成 29年 4月 1日~ 30年 3月 31日) に保育所への入所を希望する児童の保護者は、次の 事項を確認のうえ、申し込みの手続きをしてください。

#### 入所基準

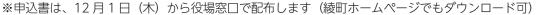
次のいずれかの事情で家庭での保育ができない場合に入所できます。

- ① 仕事をしている
- ② 出産予定日前の8週前または産後の8週以内である
- ③ 疾病もしくは負傷し、または身体に障害がある
- ④ 長期にわたり病気・障がい者の介護をしている
- ⑤ その他の理由により、家庭内保育ができない



提出期限/平成29年1月13日(金)

提出 先/福祉保健課(保育所では受付できません)



- ※申込書の提出期限を厳守してください(全書類の提出順で入所決定するため)
- ※定員を超えた場合や就労の状況によっては、希望の保育施設に入所できない場合がありますのでご了承ください



区分	保育所名	定員	受入区分		
	南俣保育所				
町立	北俣保育所	各60人	10 カ月以上		
	中坪保育所				
私立	綾保育園	80人	3カ月以上 ~3歳児まで		

#### 同施設継続入所申込書について(平成29年4月1日以降も同じ保育施設に入所を申し込む場合)

提出期限/平成29年1月13日(金)

提出 先/現在入所中の保育所

#### ご注意ください

現在入所している保育所とは異なる保育所に入所を希望する場合は、「新規入所」扱いとなるため、上記の新規申込手続きが必要となります。

#### 国民健康保険からのお知らせ

#### 交通事故などにあったら

交通事故や他人の飼い犬にかまれた、他者にケガをさせられたというとき、被害者は加害者に損害賠償を請求することができます。被害者がそのケガの治療で健康保険の給付を受けた場合は、保険者から加害者に対して保険治療分の請求を行うことになります。

交通事故や他者の行為によるケガで健康保険証を使用する場合は、 福祉保健課へ届け出をお願いします。すぐに提出できないときは電話 でご連絡ください。

なお、不用意に損害賠償請求権を放棄しないよう、示談は慎重に進めてください。



■問い合わせ先 / 福祉保健課 ☎ 77-1114

#### 「シニア世代くらしの電話帳」ができました



シニア世代(65歳以上)向けの綾町版電話帳ができました。

日常生活や介護、認知症対策、健康づくりなどについての情報が網羅されていて、たいへん便利です。

この電話帳は、高年者団体に配布するほか、役場や健康センターにも置いていますので、自由にお持ち帰りください。

■問い合わせ先 / 地域包括支援センター ☎ 77-3141

#### 後期高齢者健康診査について

後期高齢者医療制度の加入者は、年1回、健康診査を無料で受けられます。

対象者には、6月下旬に問診票を送っていますので、期間内に保険証と問診票を持参し各医療機関で受診してください。健康管理のため、年1回は健診を受けましょう。なお、問診票を紛失した人には問診票を再発行しますので、福祉保健課へご連絡ください。

- 期間/平成 29 年 2 月末まで
- 場所/綾外科、綾立元診療所、たまきクリニック、結い診療所

#### 後期高齢者歯科健診(いきいき歯つらつ健診) について

歯科健診の受診期間は、12月まで(訪問健診は翌年2月まで)です。対象者には、県後期高齢者医療 広域連合から6月に受診券を送っています。口の健康は全身の健康につながります。年1回無料で受けられますので、ぜひ受診してください。

- 対象者/本年度 76 歳および 81 歳になる人
- 実施形態/個別健診、訪問健診
- 必要なもの/受診券、保険証

■問い合わせ先 / 福祉保健課 ☎ 77-1114

#### 年末年始のごみ・資源物の収集、開場日

	12月					1月					
収集・施設業務	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
ごみ・資源物収集	×	0	0	0	×	×	×	×	×	×	0
生ごみ収集	×	0	0	0	×	0	0	×	×	×	0
堆 肥 工 場	×	0	0	0	×	0	0	×	×	×	0
エコクリーンプラザみやざき	×	0	0	0	0	0	午前中	×	×	×	0

※堆肥工場の開場時間は午前9時~午後4時

#### エコクリーンプラザみやざきの年末年始の開場日

年末は、12 月 28 日 (水) ~ 31 日 (土) の午前 8 時 30 分~午後 5 時までごみを受け入れます。ただし、 31 日 (土) は午前 11 時 30 分までです。年始は 1 月 4 日 (水) から開場します。

なお、農業用の機具・用具・薬品などは受け入れられませんので、販売店にご相談ください。また、古紙・ 古布・ガレキ類は搬入できません。インスリン注射器や注射針などの医療廃棄物については、専門業者や 医療機関に依頼してください。

※ごみの焼却は禁止されています。分別して収集日に出してください

■問い合わせ先/町民生活課 ☎77-3465、エコクリーンプラザみやざき ☎30-6511

#### 平成 29 年 3 月 12 日から改正道路交通法施行 高齢運転者の対策が進められます!

1 新設 臨時認知機能検査·臨時高齢者講習

75歳以上の高齢者が、信号無視や一時不停止など認知機能が低下したときに起こしやすい違反行為をしたときは、「臨時認知機能検査」を受けなければなりません。

また、臨時認知機能検査により、認知機能の低下が運転に影響する恐れがあると判断された高齢者は、「臨時高齢者講習」で個別指導と実車指導を受けることになります。

2 臨時適性検査

認知症の恐れがあると判定された人は、違反の有無にかかわらず「臨時適性検査」で医師の診断を受ける必要があります。

3 高齢者講習の合理化・高度化

免許更新時の認知機能検査の結果により、受ける講習の内容が変わります。

警察庁・宮崎県警

#### 12月4~10日は人権週間です



法務省および全国人権擁護委員連合会では、世界人権宣言が第 3 回国際連合総会で採択された昭和 23年 12月 10日(人権デー)を記念し、毎年 12月 4~ 10日までの 1週間を「人権週間」と定め、全国各地で人権尊重思想の普及高揚を図るための各種啓発活動を行っています。

綾町でも次の活動を行います。人権を尊重し、みんなで幸せに生 きる地域社会を目指しましょう。

#### 人権週間中の啓発活動

● 特設人権相談(人権・なやみごと相談)

人権問題で困っている人や心配ごとがある人は、遠慮なくご相談ください。相談は無料で、秘密は 固く守られます。電話相談も行っていますので、気軽にご利用ください。

- 日 時 /12月 9日(金) 午前 10時から午後 3時まで
- 場 所/綾町公民館 2階小会議室
- 相 談 員/綾町人権擁護委員 籾田 孝一、早川 ゆり
- 電話相談 /090-3732-1569 (同日の午前 10時 ~午後 3時)

#### ● 人権啓発街頭キャンペーン

綾町人権擁護委員などによる街頭啓発です。記念品を配布しますので、ぜひご参加ください。

- 日 時 /12月 9日(金) 午後 3時 30分~
- 場 所/綾手づくりほんものセンター周辺

#### 人権擁護委員をご存じですか?

人権擁護委員は、市区町村長から推薦され、法務大臣が委嘱した 民間の人たちです。綾町では現在3人の人権擁護委員が、各地区で の身近な相談相手として、自宅や法務局、綾町での特設相談所など で住民の皆さんからの人権相談に応じています。

また、住民の人権が侵害されないように、地域の中で人権尊重の 思いやりの心を広めるための啓発活動もしています。

宮崎人権擁護委員協議会と宮崎地方法務局は、いじめやセクシャルハラスメント(性的嫌がらせ)、高齢者や障がいのある人への人権問題などについて、学校、各施設、自治会などの団体へ出向いて無料で人権教室を行っていますので、気軽にお問い合わせください。



- ●相談窓口(みんなの人権 110番) ☎ 0570-003110
- ●問い合わせ窓口(宮崎地方法務局) ☎22-5124

#### 下水道の正しい使い方

#### 台所では・・・

油や野菜くずなどを流さないでください。管詰まりや悪臭 の原因になります。

てんぷら油などの食用油は 新聞紙などに染み込ませて 「燃えるごみ」として処分して ください。



#### 浴室では・・・・

排水口には必ず目皿や網を 取り付けてください。

特に髪の毛はこまめに取り 除いて「燃えるごみ」として処 分してください。

#### トイレでは・・・・

流してください。

トイレットペーパー以外のティッシュ ペーパーや紙おむつ、生理用品、除菌 シートや掃除シート(特に不織布製)、タ パコの吸い殻などは下水に流せません。 水に溶ける除菌・掃除シートも、一度 にたくさん流すとシートがくっついてし まい水に溶けにくくなります。1枚ずつ

### 宅地内のマスは定期的に清掃してください

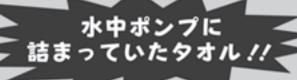
宅地内のマスのうち台所 の排水が流れ込む場所には 「防油マス」が設置されてい ます。このマスは定期的な清 掃が必要です。

聞などで包んで「燃えるゴミ」 として処分してください。

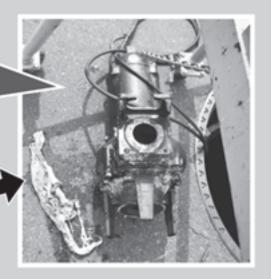


#### 下水道はみんなの財産です。 一人ひとりがルールを守り、「正しい使い方」をしましょう!!

下水道は何でも流せる施設ではありません。 「正しい使い方」をしないと、マンホールの 中に設置されている水中ポンプの故障や下水 道管を詰まらせる原因となります。



■ 問い合わせ先 建設課上下水道係 ☎ 77-3467



#### ふるさと納税(寄附金)とは?

ふるさと納税は、いわゆる自治体への**寄附金**のことで、住所地以外の自治体に個人住民税の一部を納めることができる制度です。個人が 2,000 円を超える寄附を行ったときに、住民税のおよそ 2 割程度が還付・控除されます。控除を受けるためには、ふるさと納税をした翌年に、確定申告を行うことが必要です。ただし、確定申告が不要な給与所得者などについては、ワンストップ特例制度の手続きを行うことで控除を受けられる場合があります。

綾町には、ふるさと納税により、昨年は約14億円の寄附金が全国から寄せられ、まちづくりのために活用しました。また、この制度をきっかけに、綾町の応援者・支援者が増え、まちの特産品が返礼品として全国に送られることで広くPRできています。そのため、今年度も綾町では、この「ふるさと納税(寄附金)」の制度に積極的に取り組んでいます。

ぜひ、綾町外にお住まいのご家族、ご親戚、ご友人にご紹介ください。なお、受付はインターネットでも行っています。パンフレットなどを綾町役場から発送することも可能です。



特産品がもらえる

使い道を 指定できる 寄附金に応じ 税金が控除される

> 生まれ故郷で なくても OK!

#### 綾町ふるさと納税寄附金の活用事業

ふるさと納税は、日本で唯一、税金の使い道を指定できる制度です。綾町を応援したいという皆さんの 思いを大切にし、寄附金を下記の事業などで活用させていただいています(下記事業は一部です)。







#### ●自然生態系農業に関する事業

綾町が40年以上にわたり取り組んできた「自然生態系農業」の推進 と、後継者育成に関する事業

#### ●次世代を担う青少年育成事業

保育所・小学校の給食支援や学力向上対策事業、出生率向上対策 などの次世代育成事業

#### ●綾町の照葉樹林保護と ユネスコ エコパーク推進のための事業

国内最大級で世界的にも希少な照葉樹林帯の保護とユネスコ エコパーク推進のための事業

#### ●その他町長が必要と認める事業

消防団活動などの町民のための活動や自治公民館活動支援などの費用

#### 12月の行事イベント

#### 7日(水) わくわく広場

- ■と き/午前9時30分~11時30分
- ■ところ/子育て支援センター
- ■内 容/劇あそび 皆が主役!親子で「大きなかぶ」のお話を楽し みましょう。

#### 14日(水) 親子教室「コアラ」

- ■と き/午前9時30分~11時30分
- ■ところ/子育て支援センター
- ■内 容/正月飾り製作 手作りの飾りで新年を迎えましょう。材料はセンターで準備します。

#### 21日(水) ゆったり子育て教室

- ■と き/午前9時30分~11時30分
- ■ところ/子育て支援センター
- ■内 容/クリスマス会 サンタさんやトナカイさんもやってきます。皆 で一緒に楽しみましょう。プレゼントも準備し ています。

#### 26日(月) 誕生会

- ■と き/午前10時~11時30分
- ■ところ/子育て支援センター
- ■内 容/12月生まれのお友だちの誕生会 対象児にはハガキでお知らせしています。ハガ キが届かない人はご連絡ください。



#### お誕生おめでとう

10月31日までに受付のあった子どもさんです

**中村 悠** (なかむら ゆう)

[男] H28.9.26

保護者:行人さん [昭和]

**西郷 親輝** (さいごう ちかてる)

[男] H28.10.6

保護者:親俊さん [神下]

押田 旭翔 (おしだ あさと)

[男] H28.10.7

--保護者:竜太さ<u>ん</u> [中堂]

#### 子どもの睡眠リズムを整える 早寝早起きのススメ

睡眠中に分泌される「成長ホルモン」は、子どもの筋肉や骨を発達させ、病気への抵抗力や免疫力を高める働きをします。子どもの体が育ち、翌日に元気に活動するためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。



#### 1日を楽しく過ごせる!

睡眠リズムが不規則な子どもは、人への関心が薄い、疲れやすい、キレやすいなどの傾向があります。0、1、2 歳も無関係ではなく、ぐずりやすくなったり、夜泣きをしやすくなったりするのです。

その要因のひとつに「セロトニン」という体内物質の影響があります。セロトニンは人を明るく前向きな気持ちにしてくれる物質で、しっかり太陽を浴びることや体をリズミカルに動かすことで分泌されます。ハイハイや散歩は気持ちを元気にするのにぴったりな運動です。

ところが睡眠が十分でないと、セロトニンは十分に分泌されません。日中に太陽を浴びて元気に遊ぶことと夜ぐっすり眠ることには、深い関係があるのです。

#### 生活リズムの土台を作る

人の体内時計は24時間より少し長く、放っておくと後ろにずれて少しずつ夜型になってしまいます。これを調整するのが朝の光です。朝の光を浴びると、脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)が体内時計をリセットしてくれるのです。良質な睡眠が重要な乳幼児期のうちに、早寝早起きのリズムを身に付けましょう。



健康センター ☎77-0195

#### 妊婦・乳児に関する検診・相談

#### 1歳6カ月児健康診査

- ■とき/12月8日(木)
- ■対象/平成27年3、4、5月生および未受診者

#### 乳児相談(おっぱい・育児相談)

- ■とき/12月9日(金)午後1時15分~
- ■対象/乳児と母親

#### 妊婦相談

- ■とき/12月9日(金)午後1時15分~
- ■対象/妊婦(後期)

#### 幼児歯科検診

- ■とき/12月19日(月)午後1時~
- ■対象/平成 25 年 10、11 月生 平成 26 年 4、5、10、11 月生 平成 27 年 10、11 月生

#### おっぱい相談

■とき/12月22日(木)午後1時30分~

#### 離乳食教室①(4 カ月児)

■とき/12月22日(木)午後1時~

#### 歯科検診



平成28年度は、次の対象者に検診費用の助期間に対象者に検診費用の助間ではます。実施期間は平成29年3月31日(金)までです。希望者はかかくだって、続いている。検町内の医療機関でも受診できます。

■対象/平成28年度に次の年齢になる人

30歳(昭和61年4月1日~62年3月31日生) 35歳(昭和56年4月1日~57年3月31日生) 40歳(昭和51年4月1日~52年3月31日生) 45歳(昭和46年4月1日~47年3月31日生) 50歳(昭和41年4月1日~42年3月31日生) 55歳(昭和36年4月1日~37年3月31日生) 60歳(昭和31年4月1日~32年3月31日生) 65歳(昭和26年4月1日~27年3月31日生) 70歳(昭和21年4月1日~22年3月31日生)

- ■実施回数/期間中、ひとりにつき1回
- ■検診費用/自己負担 500 円(実費 4,644 円)
- ■その他/受診の際は受診券と保険証を持参して ください。受診券を紛失した場合は、 健康センターで再発行します。

#### 無医地区巡回診療

広沢地区

12月9日(金)正午~午後0時45分 倉輪地区

12月9日(金)午後1時~1時45分



#### 高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者のインフルエンザ予防接種を実施しています。希望者はかかりつけ医にご相談ください。

- ■対象者/①65歳以上の人
  - ②60~65歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、身体障害者1級を持つ人
- ■方法/実施医療機関にて個別接種
- ■期間/12月31日(土)まで
- ■料金/1,200円
- ■その他/保険証・健康手帳をご持参ください。

#### お達者クラブ

各自治公民館に集合してください。時間はいずれも午前9時30分~(神下のみ午後1時30分~)。

実 施 日	地 区	実 施 日	地 区
1日(木)	上畑	14日(水)	立町
2日(金)	古屋	15日(木)	西中坪•麓•宮谷
6日(火)	中堂	16日(金)	北麓·東中坪
7日(水)	四枝	20日(火)	南麓・二反野・宮原
8日(木)	神下	21日(水)	揚町
13日(火)	尾立		



#### もりりん健康マイレージ事業 **応募を受付中!**

町民の皆さんの健康づくりを応援する[もりりん健康マイレージ事業]の応募を受け付けています。

今年1月から12月までの期間に、健康づくりの取り組みを実践すると、抽選ですてきな賞品が当たります。もれなく、参加賞もありますよ!

旬の野菜が豊富な季節です。食生活の見直しや、定期的な運動を楽しく続けて、健康でいきいきと毎日を過ごすことを目指しましょう!



※応募用紙は健康センターや役場窓口にあります

#### 12月のイベント

#### 図書館まつり

毎年好評のリサイクル市にハンドベルや独唱のクリ スマスコンサート! そして今年は川越シェフが図書館 にやってきます!

ご家族おそろいでぜひお越しください。



#### 10月のイベント報告

#### 登山家・立花佳之さんの講演会

エベレストの登頂に成功された立花さん(西中坪地 区)の講話に、参加者は皆、引き込まれていきました。 登山中の写真や動画も上映され、講演を聞いている私 たちも手に汗を握りました。



#### 12月の休館日

#### 毎週月曜日

※年末年始は、29日(木)~1月4日(水)が休館です

#### 12月の行事

#### ■おはなし会

日時/毎週土曜日 午後2時~2時30分

- ■子ども映写会(毎月第3土曜日) 日時/12月17日(土)午後2時30分~4時 上映作品/ 「天孫降臨ヒムカイザー vol.3」
- ■**てるはおはなし会**(毎月第3日曜日・雨天中止) 日時/12月18日(日)午前11時30分~11時50分 場所/綾馬事公苑

#### 1月のイベント

#### 綾小路きみまろライブ上映会

- ■開催日/平成29年1月6日(金)
- ■場所/綾てるは図書館 学習・視聴覚室

#### りっぱな、おねえちゃん!

先日、小さな男の子が騒いでいました。そこ へ、おねえちゃんと思われる4、5歳くらいの女 の子が来て、「ダメ、静かにして」としかりました。 それでも声を出し続ける男の子、口に指を当て 「シーッ」とやりましたが、やはり止まりません。 今度は、男の子を抱きかかえて、玄関の外で注 意をしていました。その様子に、私は感心しき りでした。

#### おすすめの本

#### [一般書]

- スマホ断食
- 靴磨きの本
- るすめしレシピ
- 私、山の猟師になりました。
- お茶の時間
- 私の人生なのに

あさの あつこ/著

○ あずかりやさん ○農ガール、農ライフ 大山 淳子/著 垣谷 美雨/著

○ ヒポクラテスの憂鬱

中山 七里/著

#### [児童書]

- 日本の世界遺産
- わたしがここにいる理由

片川 優子/作 古手鞠 るい/作

○ いつも心の中に ○ いちばんのーり

- カレーライス
- ぐるぐるぐる
- パンダともだちたいそう

※ほかにもたくさんの本が入っています





# コガタノゲンゴロウ

です。

です。
田んぼ周辺の水路や小川などに生息
田んぼ周辺の水路や小川などに生息

くいっとにいっていまった月に、店のは、水中を活発に動き回る様子をよいら夏の田んぼに水が張っている時期から夏の田んぼに水が張っている時期がら夏の田んぼに水が張っている時期がでは1~2 年ほど。春

冬支度が始まっています。
の身の回りでも、着々と生き物たちの
をがやってくるのを待ちます。私たちしてじっと身を潜めて冬眠し、暖かいち葉がたまった水中の深い場所に移動





## 地域おこり

お力隊徒然日誌
おるさと夏祭り、町民体育大会に続いて、照葉樹林マラソンまで雨でしたね。今年は天照大神のご機嫌林マラソンまで雨でしたね。今年は天照大神のご機嫌林マラソンまで雨でしょうか。まだまだ続く町内の催事のために、ここはひとつ、岩戸を開くために舞わねば!さて、私は現在、荒天でも雨の影響を受けない屋がために、ここはひとつ、岩戸を開くために舞りないます。

けを提供できる」施設になればと考えています。の概念や綾が登録認定された理由はもちろんのこの概念や綾が登録認定された理由はもちろんのこの概念や綾が登録認定された理由はもちろんのこの概念や綾が登録認定された理由はもちろんのこの概念や綾が登録認定された理由はもちろんのこの概念や綾が登録認定された理由はもちろんのこの概念や綾が登録認定さればと考えています。

用した体験宿泊プランなども検討しています。施設内での展示・解説物などはまだ決まっておらず、施設内での展示・解説物などはまだ決まっておらず、施設内での展示・解説物などはまだ決まっておらず、

行を取り扱う「総合」と国内旅行のみを取り扱う「国理者」の資格が必要です(旅行業務管理者には海外旅内唯一の旅行に関する国家資格である「旅行業務管ただ、この宿泊プランを企画・販売するには、国

5 年度の勉強を 5 日間という短 5 日間という短 5 日間という短 5 日間という短 5 日間という短 6 格:・。今年こそ 6 日間という短 6 日間といる 6 日間にはいる 6 日

昨年の照葉樹林クリーンアッププロジェク

とができました !開始し、毎日コツコツと勉強して何とか合格するこ

いいなと考えています。
がにくさんありますので、これを期に、綾町内の体がたくさんありますので、これを期に、綾町内の体がには素晴らしい自然・文化・観光地などの資源

ら、私自身の太陽で晴れにするまで。精進します。おます。天照大神のご機嫌が芳しくないようでしたまさかの大雨。倒木などで清掃会場までの移動がでまさかの大雨。倒木などで清掃会場までの移動がでまさ、急きょ場所を変更して実施したのが思い出されます。発行が担当している「照葉樹林クリーンアッ2月初旬。私が担当している「照葉樹林クリーンアッ2月初旬。私が担当している「照葉樹林クリーンアッ2月初旬。私が担当している「照葉樹林クリーンアッ2月初旬。私が担当している「照葉樹林クリーンアッ2月初旬)

綾町地域おこし協力隊員 杉本 大

### みなさまのあたたかい善意に 感謝します

### 平成28年度県社会福祉大会 次の皆さんが表彰されました。おめでとうございます。 のあった地域の皆さんを表彰し、更なる地域福祉の充実 に向けた啓発を図る機会として開催されるものです。 この大会は、多年にわたり社会福祉活動の発展に功労 10月28日に行われました平成28年度県社会福祉大会で

## 県共同募金会会長表彰

▶共同募金運動70年記念特別表彰 綾町自治公民館連絡協議会 綾町民生・児童委員協議会

優良地区

東中坪自治公民館

久木野々自治公民館





## 善意の寄付・寄贈 [敬称略

## 後町社会福祉協議会 10月1日~31日受付分 [一般寄付]

寄付者/物品/地区名

德弘 吐師 正榮/果物(揚町) 保/野菜(宮原

山下達郎会長ほか参加者一同綾町前進会 綾小 PTA / 日用品

金一封

### [忌明寄付]

重春/節子(宮原) 寄付者/物故者/地区名

油德田留 井戸川ヨミ子/伊兵衛(西中坪) 節子/光明(宮原)

> 金丸トヨ子/克彦(宮原) 一夫/フミ子(宮原 好美/ヒデ子(古屋

### 綾町育英会 [一般寄付] /金一封(揚町 綾・野菜加工館 10月 1 日~31日受付分 寄付者/物品/地区名



[忌明寄付] 好美/ヒデ子(古屋 寄付者/物故者/地区名

向井

# 文芸の

## 金班学智数全 「俳句」登講生の作品

誰か住む無花果の色づきてをり

年森 豊治さん(麓地区)

思い込みと現実の食い違い。日常の断面。その庭の無花果も 色づき始めている。 しばらくは気になり、住む人についていろいろ思い巡らす。 家。が、ある日ふっと人影が。それだけのことだが、何故か いつも通りがかりに、人の気配がなく空き家と思っていた

# 菩提樹と言う蜜を買う残暑かな

竪元カツ子さん(四枝地区)

日本で言う菩提樹と、釈尊がその木の下で悟りを開いたと伝 ないが、と買い求めることにした。こうした好奇も俳句の恩寵。 えられる菩提樹は別種。 ついた。菜の花やレンゲの花の蜜などはよく目にし、珍しく 蜂蜜を専門に扱う店で、菩提樹の花から採集した蜜が目に

【解説】生涯学習講座「俳句教室」 講師 本村 曫

### お知らせ

## 水質検査のお知らせ

で取りに来てください。 ◎検査手数料/ 5400 ◎水質検査日/12月20日(火) (月)までに検査容器を役場ま 検査を希望する人は19 円 日

問い合わせ先/

## 農地をあっせんします

でに各地区農業委員または農 り受けの条件があります。 す。農地を購入する場合、 あった土地は、次のとおりで 業委員会事務局へお問い合わ 詳しくは、12月9日(金)ま 新たにあっせんの申し出 が

せください。 ◎古屋地区/畑15アール、 22 アール 田

問い合わせ先/ 農業委員会事務局

町中小企業退職共済新規加

◎スローガン/みんなでつく

進を図るため、 済の掛金の一部を補助します。 業を対象に中小企業退職金共 福祉増進に寄与し、 )補助要件/ 中小企業の振興と従業員の 町内の中小企 雇用の促

中小企業退職共済に新規加 入する従業員であること

被共済者は町内に居住し、 住民登録をしていること

◎補助期間 対象) 間(平成25年5月加入から /加入月から3年

◎補助金の限度額/掛金月額 間3万円 5000円の2分の1(年

\* 間1万2000円 2000円の2分の1(年 短時間労働 パートタイマー 者の場合は などの

一問い合わせ先/ 産業観光課☎77-3464

## 年末年始の地域安全運動

◎期間/12月1日(木) ますので注意しましょう。 たくり事件の発生が心配され や顧客などを狙った強盗・ひっ 成29年1月3日(火) 年末年始を控え、金融機関 平

◎運動の重点 ろう安心の街

金融機関やコンビニエンス 盗事件の犯罪防止 ストアなどを対象とした強

●ひったくりや自転車盗難な どの身近な犯罪の防止

暴力追放

詐欺被害防止

間い合わせ先/

町民生活課☎77-3465

### 根絶しましょう 飲酒運転を

のことに気を付けましょう。 ◎期間/12月1日(木)~31 日(土) 飲酒運転の根絶のために次

### 運転者

飲酒運転の危険性などを自 自宅まで送りましょう 飲まない人が仲間を安全に ハンドルキーパーを決め、 しましょう 乗るなら飲まない」を厳守 覚し、「飲んだら乗らない

### 家庭で

飲酒運転の悪質性などにつ ない環境を作りましょう 運転を全体にしない・させ いて家族で話し合い、飲酒

## 郡民の日に合わせ **1ベントや小学校を視察**

少年の非行防止 10月11~14日、友好交流協定を結んでいる韓国・鎮安郡 日高和典教育長や綾町議会議員2人など合計6人は、

を訪問しました。 れたさまざまなイベントや充実した小学校施設、観光名 同郡では、心尽くしの歓迎を受け、「郡民の日」に行わ

した。 されている直売 ストランが併設 受けるなどしま ディアの取材を たほか、 所などを視察し 所の馬耳山、 現地メ レ

どもたちの交流 手を交わし、 進むことを期待 したい」と固い握 ベルでの交流が 後さらに民間レ 郡関係者は、「今 訪問団と鎮安 子



などについて話

をしました。

飲酒した人に車を貸すこ がら車に同乗することはす ること、飲酒運転と知りな べて犯罪です 運転者にお酒を提供す

(綾町交通安全対策協議会)

## 用保険の適用拡大

用対象となります。 以上の労働者も雇用保険の適 平成2年1月1日から65歳

者を新たに雇用する事業主 月10日まで)。 得届を提出してください(翌 クに雇用保険被保険者資格取 は、事業所管轄のハローワー 同日以降に65歳以上の労働

出が必要です。 日(金)までに資格取得届の提 して雇用する場合は、3月31 し、29年1月1日以降も継続 に65歳以上の労働者を雇用 また、平成28年12月末まで

あることが条件になっています の所定労働時間が20時間以上 問い合わせ先 雇用保険の適用は、1週間 31日以上の雇用見込みが

### お知らせ 林業退職金制度からの

■問い合わせ先/

※「宮崎版図柄ナンバー

プ

一問い合わせ先/

レート」で検索

企画財政課☎77-2948

う場合は、調べますので気軽 す。今までに林業の仕事をし 取っていない人を探していま ていた人で、 にお問い合わせください。 入していたか分からないとい ていたが林業退職金制度に加 林業退職金共済事業本部で 林業退職金制度に加入し 退職金を受け

ださい。 に対応しますので、ご相談く 各種手続きについても迅速

願いします。

町民の皆さんのご協力をお

問い合わせ先 独立行政法人勤労者退職金共 済機構林業退職金事業本部

#### お 願 61

## 男女共同参画に関する

お願いします。 を郵送しますので、ご協力を 社会に関するアンケート用紙 180人に、男女共同参画 無作為に抽出した町内在住

◎回答期間/ ~15日(木) 12月1日(木)

「協力をお願いします!」「「協力をお願いします!

すけあい運動が行われます。 金活動を実施します。 綾町共同募金委員会でも、 日(土)まで全国一斉に歳末た ガンに、12月1日(木)~31 んなの地域づくり」をスロー 「つながりささえあう

問い合わせ先/ 綾町共同募金委員会、 社会福祉協議会 綾町

### に対するアンケート調査 5崎版図柄入りナンバープレート

検討を進めています。 バープレートの導入に向けて 目的に、宮崎版図柄入りナン 体感の醸成や地域振興などを 県と市町村では、地域の

見を聞くため、調査へのご協 性」などについて、 力をお願いします。 「交付希望」や「図柄の方向 率直な意

◎募集期限/12月6日(火) ◎回答方法/インターネット

県総合政策課☎26-7607

お

礼

### ありがとうございました チャリティバザーへのご協力

字奉仕団によるチャリティバ に寄附します。 ザーを行いました。売上金の 合文化祭・農業祭で綾町赤十 部は「歳末たすけあい募金 11月12、13日に行われた総

ございました。募金は日本赤 地域へ届けられます。 十字社を通じて支援が必要な たくさんの協力をありがとう たすけあい募金」などにも、 募金箱による「NHK 海外

します。 よび奉仕団員のご協力に感謝 出展された町民の皆さんお

募 集

## 新年賀詞交歓会

申し込みください。 日(月)までに綾町商工会にお 2000 円を添えて12月12 とともに親睦交流を図ります。 に会し、町の躍進を誓い合う 町内の企業や官公庁が一堂 参加希望者は、 参加費

◎日時/平成29年1月4日 時 30 分 (水)午前10時30分~午後0

※バスの送迎があります(役 ◎場所/酒泉の杜 問い合わせ・申込先/ 場前を午前10時に出発)

## **参加者募集** 酸雛山まつりの雛行列

綾町商工会☎7-0017

者を募集します。 かに盛り上げる雛行列の参加 第17回綾雛山まつりを華や

### **強山まつり**

◎開催期間/平成29年2月25 日(土) ~3 月5日(日)

◎場所/中央通商店街ほか 内各地

### 雛行列

(綾町赤十字奉仕団

◎開催日/3月5日(日)

◎集合場所/綾町商工会

◎開始/午後1時30分

◎募集内容

◎集合/午前11時

①お内裏さま、お雛さま役を 選考/応募者の中から実行 募集締切/1月10日(火) 薦他薦は問いません) 務める未婚の男女1組(自

募集締切/1月31日(火) 歳児80人(性別不問) ②稚児行列に参加する 4~6

委員が厳正に選考します

※定員になり次第締切

●参加料/1000円 ■問い合わせ・申込先/

綾町商工会☎7-0017

### 介護家族の集いに 加してみませんか

◎日時/12月2日(木)午前10 います。ぜひご参加ください。 知識の情報交換などを行って 同士の交流や悩み相談、介護 の集い」を行っています。 でも向上するよう「介護家族 護が必要な本人の生活が少し 時~正午 この集いでは、介護体験者 家族を介護している人や介

◎場所/健康センター

◎内容/クリスマス会

◎申込締切/12月19日(月 ◎参加費/ひとり300 ■問い合わせ・申込先/ ◎対象/介護に携わる人 円

## **个妊に悩む人のための**

的に開催されます。 ができるようになることを目 向かい合い、自分らしい選択 い、語り合うことで、不妊と 同じ悩みを持つ人同士が集

守られますので、気軽にご参 加ください。 参加もできます。秘密は固く 聞くだけの参加や匿名での

◎日時/12月14日(水)午後 ◎場所/県総合保健センター 5階視聴覚室(宮崎市霧島 時30分~3時

◎参加費/無料

1丁目)

間い合わせ先

※綾町では、一般不妊治療 兒玉☎7-0195) 特定不妊治療の助成を行っ ています(健康センター

## **深障がい者スポーツ大会の**

などを通じてスポーツの楽 障がいのある選手が、 競技

者の社会参加の推進に寄与 障がい者スポーツ大会が開 することを目的に、第16回県 に対する理解促進や障が しさを体験し、県民の障が

催されます。 ◎開催期間/平成29年5月14 日日日

※ボウリングおよびボッチャ 競技は7日(日

◎場所/県総合運動公園ほか

◎募集締切/平成2年1月20 日(金

◎開催競技

種目	身体の部	知的の部	精神の部
競技	0	0	
泳	0	0	
球	0	0	
ェリー	0		
ブディスク	0	0	
ノング		0	
ボール			0
ーボール			0
ドゴルフ			0
チャ	0		

競技種目	
陸上競技	
水泳	
卓球	
アーチェリー	
フライングディスク	Г
ボウリング	
バレーボール	
ミニバレーボール	Г
グラウンドゴルフ	
ボッチャ	

### 間い合わせ・申込先 福祉保健課福祉係



## 東京学生寮 学工学 学生寮

で、保護者が宮崎県内に居 どに入学予定の男子学生 辺に所在する大学・短大な

屋2人定員)

◎入寮期間/平成29年4月1 日~31年3月31日

◎寮費/月額1万9100 食事の提供なし) 円(電気料金が別途必要)

◎募集締切/平成29年1月6 日(金)必着

間い合わせ・申込先 宮崎県東京学生寮 ☆フリーダイヤル 千代田区九段南4-8-2 〒102-0074 東京都

### 求

◎待遇/正職員およびパート ◎時間/早出·遅出·夜勤(相 ◎募集人数/介護職員2人

## の入寮者募集

◎資格/ヘルパー2級、

介護

談可)

◎対象/東京都およびその周 住する者

さい

※詳しくはお問い合わせくだ

問い合わせ先ん

◎年齢/60歳まで(相談可)

◎募集人数/50人程度(1部

アミーチェ(担当・吉留)

小規模多機能型居宅介護

イベント・催

し物

綾ふれあい館情報

レトロゲームカフェ ◎期間/11月19日(土) ~12 月11日(日)午前9時~ 後5時30分 午

◎内容/レトロゲームや駄菓 子などをそろえた、懐かし い気分に浸れる喫茶を開設

## クリスマスイベント

(0120) 503839

◎日時/12月17日(土)午後5 時30分~

◎内容/おいしい食べ物や体 しめるイベント 験型のアトラクションが楽

※内容は変更になる場合があ 問い合わせ先ん

綾ふれあい館☎30-7270

## 第30回綾照葉樹林マラソン

陸上競技場を主会場に行われました。 30回目となる綾照葉樹林マラソンは、 10 月 23 日、 小田爪運動公園

抜けました。 3部門に町内外から約7000人が参加し、 前日からの雨で開催が危ぶまれましたが、5㎞・10㎞・ 小雨が降る町内を駆け ハーフの

ナーを応援しながら、安全でスムーズな運営のため協力してくださ ス周辺の住民の皆さんや綾中学校の生徒たちが、給水所などでラン な拍手や声援が沸いていました。 監督や西政幸監督、小島忠幸コーチ、そしてリオデジャネイロオリ ンピック16位の佐々木悟選手は軽やかな走りを見せ、沿道から大き 30回記念ゲストランナーとして参加した、旭化成陸上部の宗猛総 また、今大会も多くのボランティアが運営を支援。 綾町からはコー

雨の中スタートしたハーフマラソン

いました。

中学生や地域の皆さんもボランティアで大会を支援



-スを楽しむ参加者の皆さん 笑顔でレ

お楽しみ券を片手に、サラブレッドとポニー40頭

観客は工芸品や野菜などの特産品などが当たる

による全10レースに大きな歓声を上げて楽しみま

した。



約 7,000 人が町内を駆け抜けました



目の前で迫力満点のレースが展開された綾競馬

## 第35回綾競馬

ら約2万人の観客が訪れました。 に綾馬事公苑の錦原競馬場で開催され、県内外か 西日本最大級の草競馬である綾競馬は11月6日

る家族連れでにぎわっていました。 も行われ、総菜や菓子、野菜、特産品などを求め なった馬事公苑の周辺では、「ふれあい綾もりの市. コスモスが一面に咲く美しい秋晴れの一日と

#### 地方教育行政功労者 玉田前教育長が表彰

前教育長の玉田清人さん(西中坪地区)は、文部科学大臣から平成 28 年度の地方教育行政功労者として表彰されました。

これは、地方教育行政において その功労が顕著な人に対して、そ の功に報いるために贈られるもの です。玉田前教育長は、平成 16 年 10 月 ~ 今年 3 月まで、その 豊富な知識と経験を生かし、本町 の教育振興に尽力された功績が認 められての表彰です。



#### 釣り・つかみ取り 大会開催

昨年に続き2回目となる綾漁協協同組合(増田正範組合長)主催の釣り・つかみ取り大会は10月16日、綾てるはの森の宿流れるプールで行われました。

町内外から約280人が参加し、主催者の手づくりによる竹ざおでニジマスを釣り上げました。また、午後からは魚のつかみ取りに子どもたちが挑み、びしょぬれになって魚を追いかけ歓声をあげていました。



#### お米学習で稲刈り体験

農協青年部による綾小学校5年生を対象にした食育事業「お米学習」の一環で、10月7日、稲刈り体験が行われました。

子どもたちは青年部のメンバーから鎌の使い方を教わり、夢中で稲を刈り取っていました。

この体験を通して「食」の大切さ やありがたさを感じた子どもた ち。12月には、精米されたお米 を味わう「食べる会」を予定してい ます。



#### 國廣杯少年剣道大会開催

第30回國廣杯少年剣道大会は、11月3日、綾てるはドームで行われました。今年は県内から66チーム約850人が参加し、集中力や日ごろの練習の成果を発揮しました。

選手たちは個人の部、団体の部で戦い、団体では小学生の部で白虎剣道会、中学生の部で佐藤道場が優勝しました。会場内は、鋭い打ち込みのたびに大きな歓声があがり、熱気にあふれていました。



#### サツマイモの収穫

11月1日、綾馬事公苑西側にあるふれあい農園で、町内各保育所の年長児と幼稚園の園児、綾小学校の1、2年生が、綾町高年者クラブの皆さんの協力で毎年行われているサツマイモの収穫を体験しました。

子どもたちは、土の中から出て くるイモをうれしそうに手に取り 「大きいのが取れたよ」と大喜び。 苗植えと収穫は、貴重な食育体験 となりました。



#### 高年者スポーツ大会

高年者スポーツ大会は、10月 25日、綾町体育館で開催されま した。

「明るく!楽しく!元気よく!」を大会スローガンに、約400人の高年者の皆さんが参加。輪投げやピン倒し、団対抗リレー、玉入れなどのさまざまな競技が行われ、参加者は交流を深めながら、気持ちの良い汗を流しました。笑い声あふれる、さわやかな秋のスポーツ大会となりました。





#### 県中学校 秋季体育大会に出場

### **Topics**

県中学校秋季体育大会は 10 月 29 日に 開幕し、11 月 8 日までの期間中、宮崎市 の KIRISHIMA ヤマザクラ県総合運動公 園を主会場に県内各施設で開催され、地区 予選を勝ち抜いた個人・団体延べ 5,440 人 による熱戦が繰り広げられました。

綾中学校からは宮崎地区大会を突破した 下記の選手が出場し、日ごろの練習の成果 を発揮しました。今後ますますの活躍を期 待します。



宮崎地区大会第3位に輝いたバスケットボール部

#### 県大会出場者

(カッコ内は宮崎地区大会の順位)

#### [陸上競技]

和田ゆかり/2年女子100m(8位) 河野向日葵/共通女子砲丸投げ(6位) 山本 愛実/1年女子200m(7位) 川上 弘翔/1年男子3,000m(7位) 三宮 由暉/1年男子100m(7位)

#### [男子卓球個人戦]

水渕 主喜(ベスト8) 中島 一護(ベスト16)

[**バスケットボール**] 男子(3位)

[**男子テニス個人戦**] 髙木 空(県大会から出場)



卓球では水渕さん(前列左)、中島さん(同右)が 県大会に出場



綾町の 人口 現住人口調査(平成28年11月1日現在) 総数:7,249人(-18)/世帯数:2,930戸(+2) 男:3,362人(-3)/女:3,887人(-15)

[転入17人、転出26人、出生3人、死亡12人] ※( )は前月比 ※国勢調査の確定値を反映した数値です

ふるさと 納税 寄附金額/456,143,803円 寄附者数/28,723人

※平成28年4月1日~10月31日の合計



連合に加盟しています。