

KUNITOMI

2020
令和2年

2

No.554

表紙の二人とかけて
いつまでも暮らしたい場所と解く
その心は…
どちらも住まいるがいいでしょう。

おあと（特集）がよろしいようで

広報紙を
アプリで



マチイロ

グループホームこすもすに入所する102歳の俣野ミサギさん。入所者のヘアカットをボランティアで10年間も続けられている美容師の崎山美津子さん【大脇】にキレイにしてもらってこの笑顔。それを見た崎山さんもまた笑顔。見ているこちらもまたまた笑顔になりました。（1月22日撮影）

CONTENTS

P2-8 特集 最期はどこで？～在宅療養という選択肢～

P10-11 Information 本庄稻荷神社初午大祭 など

P13 司書のおすすめ/学校訪問記（八代小学校）など

P14-15 令和2年国富町成人式

P16 新春子どもの声を聞く会

P18-19 まちの話題 市町村対抗駅伝競走大会 など

P20 きらり☆くにとみ出会い隊（上野裕樹さん）など

最期は

どこまで？

—在宅療養という選択肢—

死

—それは、この世に生を受けた者が、決して避けては通れないもの。その瞬間は、ある程度の予測ができることもあれば、突然やってくることもあります。もしそれが1年後に、あなた自身を訪れると分かっていたら…

あまり考えたくもないことですが、あなたはその「最期の時」をどのように迎えたいですか—」。そしてその時まで「どう生きたいですか—」。

今月の特集では、必ず訪れる「最期」について、何となく感じてしまう「不安」を少しでも取り除き、やり残しのない豊かな人生が送れるよう、皆さんと一緒に考えたいと思います。



※写真はイメージです。

団塊世代が75歳以上に

令和2年、団塊世代（昭和22年～24年生まれ）の年齢は71～73歳となります。この世代は日本の医療制度上、前期高齢者（65～74歳）に該当しており、5年後には後期高齢者（75歳以上）となります。他の世代と比べ、とても人口の多い世代であり、国富町においても同様です。

若い時なら、治療やリハビリを受けて退院し、元の生活に戻るのとがほとんどです。しかし、年齢が高くなるほど、元の生活に戻ることは難しくなっています。もし、元のように、生活全般のことを、自分や家族だけで行うこ

とができなくなってしまう場合、あなたは残された人生をどこで過ごしたいですか？住み慣れた家ですか？他の入所者と交流ができる施設ですか？何かあったときに安心な病院ですか？

一方で「治る見込みがない病気になったとき、自宅で最期まで療養できると思うか」との問いに「できる」と答えたのは、わずか10%の人だけです。

あなたはどこで療養したいですか？

自宅ですか？施設ですか？それとも病院ですか？

宮崎市が平成25年に行った市民への意識調査（※）では、「あなた自身が6か月以内に死期が迫っている状態だった場合、どのようになりたいか」との問いに69%の人が「自宅で療養したい」と答え

つまり、不治の病にかかったり、寝たきりの状態になってしまった場合、多くの人が自宅で最期を迎えたいと願いながらも、結局は「病院や施設で…」という選択肢を選ばざるを得ないと

考えているのです。なぜ人生の最期を迎える場所として「自宅」を選ぶことができないのか。それは、次のような不安を抱えているからのようです。

- ・家族に負担がかかるのでは？
- ・病状が急変した時の対応が不安
- ・往診してくれる医師がいない
- ・経済的な負担が大きいのでは？
- ・介護してくれる家族がいない
- ・居住環境が整っていない

これらは、アンケートから得られたものですが、自分や家族に介護などの経験がない場合、多くの人がこのような不安を何となく抱えているのではないのでしょうか。しかし、何となく感じている不安は、「何となく」という状態だ

※平成25年7月「在宅医療・終末期医療についての市民意識調査」



在宅での療養も一つの選択肢に

有限会社一期一会

訪問看護師 亀岡 義彦さん[六日町東]

訪問看護師は、かかりつけ医師からの指示を受けてご自宅を訪問し、点滴や注射などの医療行為を行うことができます。私の場合、1日に3、4人の患者さんのお宅を訪問し、在宅療養のお手伝いをしています。ご家族の方にも安心して利用していただけるよう、緊急時は真夜中でも訪問できる体制を整えていますよ。ご家族やご自宅の環境に合わせ、患者さんお一人お一人に寄り添ったケアができるよう心がけています。

多くの患者さんをみとってきましたが、「最期まで自宅で…」という本人の意思であっても、ご家族の方は本人が苦しんでいる姿を見ると「やはり病院へ…」というお話になることもあります。このようなケースになると「在宅療養」という選択は、ご家族にも覚悟が必要となりますが、まずは「在宅でも療養ができる」ということを、たくさんの方に知っていただきたいですね。

地域でできることを

例えば同じ国富町内であっても、本庄地区と八代地区では環境が違います。「毎日歩いて買い物や病院に行ける」人もいれば「コミュニティバスを使って、1日ばかりで買い物をする」人もいます。本格的な高齢社会を迎え、日常生活のあらゆる場面において、その人が必要とする「人、モノ、サービス」などは人それぞれで、今の社会システムでは、そのニーズに一樣に添えていくことは非常に難しいことです。

それでも、私たちは最期の時が来るまで、できるだけ住み慣れたこのまちで、住み慣れた我が家で暮らしたいと思うのは、当たり前なことではないでしょうか。では、この思いをかなえ、豊かな人生を送るために、私たちが住む「地域」でできることは何でしょ

元気だった母が突然：

町内在住 Mさん(53)



知っていて「いざというときに役立つ」と思いながらも、母も元気でしたし、もう少し先でいいかなと思っていました。近くに住んでいてよく会っていたのに、保険証がどこにあるのかもすぐには分からず：他にも聞きたいことがたくさんありました。覚え書きメモを母に書いてもらっていただくと後悔していますし、母の意思が記された直筆のメモは、大切な形見にもなっていたのではないかと思います。

昨年、79歳だった母親が急逝しました。料理が得意な人で、みそ漬けや煮物などを作ってはみんなに配ったりして元気に過ごしていたので、突然「救急車を：」と母から電話があったときは冗談かと思いました。一緒に救急車に乗って病院に行くと、医師から「このままだと亡くなりそうです。どうされますか？」と急に判断を迫られ、どうすればよいのか分からなくなりしました。「わたしの覚え書きメモ」のことは

私も今は元気ですが、母が「最期に教えてくれたこと」を教訓に、家族のために今何ができるかを考え、生かしていこうと思います。

から「不安」なのであって、しっかりと向き合えば「安心」に変わるのかもしれない。

在宅療養という選択

もし、あなたが自宅で療養したいと考えるとき、少なくとも不安を抱えるのではないだろうか。そんなとき頼りになるのが、**地域包括支援センター**です。地域の高齢者の**総合相談窓口**で、誰もが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を続けることができるような様々な支援を行っています。

地域包括支援センターは、十日町東地区にある社会福祉協議会の建物の中にあり、地域の高齢者やその家族に対して、各種保健福祉サービスや介護保険サービスに関する総合的な相談・支援などを行っています。病气やけがなどで入院した後、自宅で療養を考えたいときは、きっとあなたの大きな力になってくれるでしょう。

今からできることは？

とはいっても、まだまだ元気な人は不安を感じることはなく「相

家族と話したことはありますか？

延命措置のこと、財産のこと、これだけは伝えておきたいこと

談」ということにはならないでしょう。でも、逆に元気なうちだからこそ、そうなったときの不安を取り除くために、今のうちからできることがあるのです。

それは、あなたの意思を、大切な人に「伝える」ということです。現代の医療は、もし、あなたが病气やけがなどで意思表示をすることができなくなるほどの状態になったとしても、人工呼吸器や透析、胃ろうなどによりあなたを生かし続けることができるのです。「意識がないまま生き続けるは嫌だ」と思う人もあれば「それでも生きたい」と思う人もいます。ここで分かってほしいのは、その「命の選択」を大切な人にさせるのは、とても辛く苦しく重いものだということです。

町では昨年「わたしの覚え書きメモ」という小冊子を作成しました。万が一自分の意思をきちんと伝えられなくなっても、自分の意思が尊重された生活を安心して送ることができるような気



8ページの小冊子「わたしの覚え書きメモ」は、役場保健介護課、地域包括支援センター(社会福祉協議会内)、保健センターの窓口で無料配布中です。

まずはお気軽にご相談を！

地域包括支援センター

医療介護連携担当 井上 加奈子さん[平原]

地域包括支援センターは、地域の高齢者のための総合相談窓口です。在宅で療養する際、皆さまの不安に寄り添い、本人が望むより良い暮らしの継続ができるようお手伝いをしています。

「わたしの覚え書きメモ」や市販のエンディングノートは、書き込む項目がいろいろありますが、全て埋めようとせずに、まずは書けそうなところだけ記入しても大丈夫ですよ。

また、「認知症」に関するご相談も随時受け付けています。「認知症は恥ずかしいこと」と誤解されている方も多いようですが、認知症は誰がかかりうる病气です。ご家族の負担を減らすためにも、是非お気軽にご相談ください。

国富町地域包括支援センター

国富町大字本庄6889番地2 ☎30-6661





自分にしかできない自分にならできることを

施設でヘアカットのボランティア

サキヤマ美容室 崎山 美津子さん[大脇]

大脇地区で美容室を始めて42年になります。仕事柄、時間には多少の融通が利くので、主人の祖母、父、母の面倒を自宅で見てきましたが、主人の母だけは最期は田中外科内科医院さんにお世話になりました。当時、懸命に介護をしてくださった職員さんには、本当に感謝しています。

そんな経緯から地域に恩返しもしたくて、何か自分ができることはないかと考えていたところ、ヘアカットのお話をいただきました。「ボランティアでやらせてもらえるなら」と引き受け、もう10年が経ちましたが、これまで苦に感じたことはありません。自分がもっている技術を生かせますし、カットに限ったことではありませんが、人を笑顔にするのが好きなんです。笑顔になると、こちらまで元氣になれるからです。

何かお誘いの声がかかったら、できるだけ行ってみる。挑戦してみる。そうやって人とのつながりを大切にしたい結果、今の私があると思っています。



の人が集まり、話し合う場を設ける

まずは身近な人たちと

このような問題について、地域の人が集まり、話し合う場を設ける。まずは身近な人たちと。小さい頃から、とても良くしてくれた隣のおじいちゃん、おばあちゃん。最近おばあちゃんが亡くなって、おじいちゃんが一人暮らしになりました。こんな状況が身の回りに起きたとき、「私」は「地域」で何を考えなければならないのか？ということなのです。このとき「地域」は同じ「班」の人だったり、同じ「地区」の人だったりするでしょう。地域包括支援センターに相談すれば、行政や医療機関なども含んだ「地域」になります。

地域とは何でしょう？

地区のこと？ 学校区のこと？ 国富町全体のこと？

たのが、大脇、八幡、仮屋原、一丁田地区（通称「川北4区」と呼ばれています）の皆さんです。昨年11月、大脇公民館に集まったのは、川北4区の住民39人。役場保健介護課が行っている「出張介護ミーティング」の制度を活用し、地域の未来について考えました。ミーティングでは、役場の担当者から、町の介護保険の現状や今後の課題などについての説明を聞き「家族や近所の人が要介護状態となったとき、今の生活にどんな変化が起こり、何に困りそうなのか」などについて考える機会になったようです。出席者からは「様々な場面で『高齢化』と聞くが、地区の公民館で近所の人たちと一緒に話を聞くことで、高齢化社会の問題が、現実自分たちの身に迫っていることが分かった」などの意見が聞かれました。川北4区の他にも、この制度を始めた昨年の4月以降これまでに15件の申込みがあり、それぞれの地域が抱えている課題について、当事者である地域の人が真剣に意見を交わすとても貴重な機会になっています。



生きがいは何ですか？

あなたにとつての生きがいは何ですか？全国的に核家族化が進み、一人暮らしの高齢者は依然として増え続けています。もちろんこの傾向は国富町でも同じです。最近足腰が弱ってきて歩くのが大変になってきた。子どもに頼ろうにも、県外にいてすぐには戻ってこれない。それなのに息子からは危ないから「車の運転はやめろ」と言われている。そんな一人暮らしの高齢者が、あなたの近く



どう死ぬかはどう生きるか

このように、地域が抱える問題に向き合っていくと、最終的には「では家族が、自分がそうだったときはどうだろう」と、地域で起こっている問題を、自分事として考えるようになります。人は必ず最期の時を迎えます。その瞬間をどのように迎えるかを突き詰めて考えると、どう生きるかにつながっていきます。住み慣れたこの地域で、元氣に年齢を重ねていくために、自分にできることは何か。自分にしかできないことは何か。自分が必要とされているのはどんな場面か。それは「生きがい」「つくりとも言えます。

にもいませんか？

時代の流れに沿って、これまで幾度となく改善を図ってきた介護保険制度ですが、もはやこの多様な生活スタイルにおける、全てのニーズには対応できないのが現状。介護現場の働き手も今後は不足していく見通しです。

今こそ、地域が、そしてあなた自身が、それぞれにできることをするときではないでしょうか。隣のおじいちゃんを、いきなり「介護してください」というわけではないのです。まずは地域の人で集まって、地域の未来を語ることが始めませんか？地区の行事ごとのときでも、ちょっとした飲み会るときでも良いのです。もしかしたら、ご紹介した崎山さんのように、あなたにも「生きがい」が見つかるかもしれません。町では8ページのように、様々な生きがいづくりをお手伝いしています。元氣に生きがいを持って暮らすことで、介護を必要とする人も幸せになり、それを見た私たちも幸せな気持ちになります。このようなプラスの循環が生まれていく国富町になることを、誰もが望んでいるのではないのでしょうか。そんなまちをみんなと一緒につくっていきましょう！



これからの介護保険制度は地域づくり

保健介護課 介護係長 山下 玲 [木脇馬場]

高齢者数は年々増え続け2025年にピークを迎えます。さらに2040年には生産年齢人口（15歳～64歳）と高齢者人口（65歳～）が同じくらいの人数になると予想されています。

高齢者が多い地域では、困りごとも多く、その内容も様々で、町内でも地域によって内容が異なります。そのような中、住み慣れた地域で最期まで生き生きと暮らすためには、介護や福祉サービスだけではカバーできない部分がどうしてもでてきます。

そこで今、地域の困りごと（＝ピンチ）をチャンスと捉えて、まずは地域に住む人が自分たちで考え、必要なときには事業所、医療機関、行政などと一緒になって困りごとを解決していくことが求められています。

「65歳以上高齢者＝支援される人」ではなく、65歳以上の方でも元氣な人は年齢に関係なく支援する側になれるように、支援が必要な方を地域みんなで支える社会システムが必要とされています。元氣なまち「国富町」を目指して一緒に考えていきましょう！そのためにも、まずは健康が第一です！





▼社会福祉協議会 ☎ 75-6267

善意の寄付
寄付者 寄付内容
ほっとひといき Crystal
善意の寄付を社協へ

忌明寄付
寄付者 区名 物故者
嶋村チエ子（寺中）亡夫 武利
木嶋 幸代（金留）亡父 聰生
土居 安廣（井野）亡母タキノ
小野フサ子（犬熊）亡夫 温司
日高久美子（森永）亡母松本キミ子
芝吹 正人（堀内）亡妻千枝子
猪山ヒロ子（稲荷）亡夫 修輔
徳永 悦子（旭）亡夫 史至
谷山 愛子（稲荷）亡夫 俊郎
徳原美保子（岩知野）亡夫 正通
関谷モモチ（十日町西）亡夫 和巳

12月19日から1月20日までに寄付をいただいた方です。
※敬称は略させていただきます。

▶町税・各種料金などの納期	
町県民税	国民健康保険税
*****	第8期
固定資産税	後期高齢者医療保険料
*****	第8期
介護保険料	下水道事業受益者負担金
第8期	第4期
保育料・町営住宅使用料・水道料金・下水道使用料	
2月分	

納付はお早めに。納付書を紛失された場合は担当窓口へお問い合わせください。
納付場所 納付書記載の金融機関・コンビニエンスストア・役場の担当窓口
※後期高齢者医療保険料・介護保険料はコンビニでは納付できません。

口座振替日	2月25日（火）
-------	----------

※残高をご確認ください。

休 日 在 宅 医 生	
2月	内科・外科・小児科 など 精神科
2日（日）小 室 医 院 高岡	82-0033 若 草 病 院 28-2801
9日（日）田中外科内科医院 国富	75-8585 高 宮 病 院 24-5678
11日（祝）山 下 医 院 国富	75-2104 西都病院（0983） 43-0143
16日（日）辰 元 病 院 高岡	82-3531 内村病院（0984） 23-2575
23日（祝）麻生クリニック 高岡	82-0005 若 草 病 院 28-2801
24日（月）児 玉 胃 腸 科 外 科 高岡	82-0300 井 上 病 院 39-5396

※休日在宅医は変更になる場合があります。最新の情報は新聞などでご確認ください。

今回の特集にあたって取材を重ねていく中で、私自身、人生の最期をどう迎えるか、より良い人生を送るために、今の自分に何ができるのかということを考えさせられました。表紙の俣野ミサギさんや、17ページで紹介したご長寿の皆さんのように、100歳まで生きられるように、100歳までぬかもしれませんが、明日死ぬかもしれないことで、考えても仕方がないでしょう。とりあえず死ぬ間際に「あれやっとなげばよかったな」と悔いが残らないような生き方をしたいと思いました。というところで、せっかく特集を組んだので、役場で「わたしの覚え書きメモ」を入手し、今のところ元気でいてくれる親に渡しました。ゆっくり話す時間はなかったのですが、書くお願いだけしたのですが、延命治療についてだけは確認ができました。体調を崩してから渡すと、余命が短いのかと余計な心配をかけるかもしれないので（笑）、元気なうちに渡せて良かったです。



▶町社会福祉協議会 ☎ 75-6267	
【心配ごと相談】 第1木曜日	2月6日（木） 午前9時30分～正午
【司法書士専門相談】 第2・4木曜日	2月13日（木）、2月27日（木） 午後2時～4時 電話予約が必要です。
【行政相談】 第3木曜日	2月20日（木） 午前9時30分～正午 国などの仕事について相談委員が応じます。
【人権・なやみごと相談】	2月21日（金）、4月17日（金） 午前10時～午後3時 場所 町社会福祉協議会
▶納税相談（夜間） ☎ 75-9404	
毎週水曜日（祝日の場合は翌日） 午後5時～午後7時30分 場所 税務課（本庁舎1階東側）	

【いのちの電話】 NEW!
365日 21:00～翌朝 4:00
☎ 0570-783-556
お名前を名乗る必要はありません。どんな事でも結構です。相談内容についての秘密は必ず守られますので、どうぞご安心してお電話ください。宮崎県にお住まいの方専用の相談窓口です。

【教育相談】
平日 8:15～17:00
☎ 75-3893
【スクールサポーター】
平日 8:15～17:00
☎ 75-3119
【国富町保健センター】
平日 8:15～17:00
☎ 75-3553
【国富町福祉課】
平日 8:15～17:00
☎ 75-9403
【宮崎県中央保健所】
平日 8:30～17:15
☎ 28-2111
【自殺防止電話 ライフネット宮崎】
火・木・土 19:00～23:00
☎ 28-2555
【自殺防止電話 宮崎自殺防止センター】
月・水・金・日 20:00～23:00
☎ 77-9090
【宮崎地方法務局 人権擁護課】
平日 8:30～17:15
☎ 22-5124
【宮崎県子ども・若者総合相談センター】
月・火・水・土・日 10:00～17:00
☎ 41-7830

ひとりで悩まないで
誰かに話してみませんか？

【自殺防止電話 ライフネット宮崎】
火・木・土 19:00～23:00
☎ 28-2555
【自殺防止電話 宮崎自殺防止センター】
月・水・金・日 20:00～23:00
☎ 77-9090
【宮崎地方法務局 人権擁護課】
平日 8:30～17:15
☎ 22-5124
【宮崎県子ども・若者総合相談センター】
月・火・水・土・日 10:00～17:00
☎ 41-7830

町の人口	
（1月1日現在）	（ ）内は前月比
男	女
8,724人（△1人）	9,943人（4人）
12月の動き＝出生5人、死亡18人	
転入47人、転出31人	

交通事故県内ワースト 5位（12月末現在）



暮らサポ

3日間の研修を受講することで、高齢者の暮らしを支えるサポーターとして活動することができます。今まで培ってきた家事力で高齢者の支援をしてみませんか？活動の際には1,000円程度の時給ももらえます。高齢者を支えながら、収入も得ることができ、自分自身の生きがいづくりにもなります。知識や経験は問いません！どなたでもお気軽にお申し込みいただけます。

受講申込み受付中！
次回の研修日程：3月10日（火）～12日（木）
▶お問い合わせ 保健介護課 介護係 ☎ 75-9423



ほっとカフェ

三名地区にあるやちよ荘で毎月1回開催されているのがほっとカフェです。その名の通り、暖かい飲み物やお茶菓子を片手に、囲碁、将棋、麻雀、おしゃべりなどのコーナーを準備し、参加者の皆さんが、ほっと一息つけるような場になっています。やちよ荘にはお風呂もありますし、ときにはお店によるパンや野菜などの販売もありますよ。
開催日：毎月第3金曜日 10時～11時30分
場所：老人福祉館やちよ荘
ボランティアも募集中！
▶お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 75-6267

生きがいを見つけて、健康に年齢を重ねよう！

健康とは、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送ることで、健康であるとともに幸せであることをいう造語です。



シニア元気アップ運動教室

「大切なものは失ってから初めて気づく」という言葉もありますが、健康も同じです。「運動教室なんて、元気なうちは行かなくても大丈夫」などと思っていたら大変。動けなくなってからでは、運動もできないのです。元気なうちにやっておくことが大事。町では、町内27か所の公民館などで、毎週シニア元気アップ運動教室を開催しています。一人で運動を継続するのは大変なもの。みんなで一緒に続けてみませんか？
▶お問い合わせ 保健介護課 介護係 ☎ 75-9423



出張介護ミーティング

地域の方が5人以上集まれば、役場の職員が伺って、国富町の介護保険の現状や今後の課題についてお話し、今後の国富町の介護保険制度をどうしていくか一緒に考えてもらえるような場を設けています。
住み慣れた地域のために「何かの役に立ちたいけど何をすればよいのか、何から始めればよいのか分からない」というアナタ！ご近所の皆さんと一緒に「介護ミーティング」してみませんか？
▶お問い合わせ 保健介護課 介護係 ☎ 75-9423

お知らせ information アジアの架け橋に ホストファミリー募集

4月から本庄高校2年生として留学予定の女子生徒の、ホストファミリーになってみませんか。疑問点などもあるでしょうから、お話だけでも聞いていただけてご家庭を募集しています。まずは本庄高校にお電話ください。

ホストファミリーの条件

- ・受入期間は令和2年4月から令和3年1月までの約10か月間
- ・留学生を家族の一員としてボランティアで受入れが可能なご家庭
- ・3度の食事と生活スペースをご提供いただけること

※本庄高校生全員を留学させることはできません。しかし、高校で留学生を長期間受け入れることで、異なる文化を肌で感じる機会につながり、高校生にとっても大きな刺激となることが期待できます。

☎宮崎県立本庄高等学校 ☎75-2049

注意 caution 700MHz 帯電波テスト 詐欺行為に注意

3月19日に町内の一部地域において、携帯基地局から試験電波が発射されます。これに伴い、対象地域の家庭には、3月12日までに詳細が書かれたチラシが配布されます。試験電波の発射によりテレビ受信に影響が出た場合、一般社団法人700MHz利用推進協会が回復作業を行いますので、以下のコールセンターまで連絡をお願いします。

また、回復作業に一切の費用は発生しませんが、これを狙った詐欺が発生する恐れがあります。不審に思ったら日を改めるなどして、家族や知人、警察などに相談してください。

☎700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012 受付9時～22時（無休）

お知らせ information 様々な悩み、ここで解決 ワンストップ相談会

法律・経済・こころ・福祉などに関する相談窓口を1か所に設け、皆さまの悩みを専門機関の相談員が伺います。県民の方ならどなたでも無料で相談でき、事前の申込みも不要です。

日時 3月14日(土) 10時30分～16時
場所 ハローワークプラザ宮崎
(宮崎市大塚台1丁目1-39)

☎宮崎県福祉保健課 ☎26-7075

注意 caution だまされないで！ 急増中の詐欺です

最近急増中の詐欺で、県内でも実際に被害が出ています。ご注意ください！
詐欺の手口

- ①「あなたのキャッシュカードが不正利用されている。確認のためカードと暗証番号を書いた紙を準備してください」と電話がある。
- ②犯人が被害者の家を訪れ、カードと暗証番号を書いた紙を、犯人が用意した封筒に入れさせる。
- ③「封筒に割り印をするから」と言い、被害者に印鑑を取りに行かせる。
- ④被害者がその場を離れたすきに、**別の封筒とすり替えて**キャッシュカードを持ち去る。
- ⑤「後日警察官が取りに来るから…」と封筒の保管をうながされ、そのままになるので被害の発覚が遅れる。

※警察官や金融機関の職員が自宅にキャッシュカードを取りに行ったり、暗証番号を聞くことはありません。おかしいと思ったら、**最初の電話の段階で**直ぐに警察に相談しましょう！

☎警察相談電話 ☎9110

お知らせ information 飲食店、事務所など 屋内では原則禁煙に

4月1日以降、飲食店、事務所、工場など（第2種施設）においては、望まない受動喫煙を無くすため、原則として屋内での喫煙ができなくなります。（ただし、店舗の規模などによっては一定の猶予措置があります。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。）

なお、役場や小中学校、医療機関など（第1種施設）の敷地内は、昨年の7月1日から禁煙となっています。

受動喫煙防止対策に関する相談窓口

☎宮崎県健康増進課 ☎26-7078



お知らせ information 3月末で締め切ります ETC設置の助成

国富スマートインターチェンジの利用を促進するため、町ではETC車載器を新たに購入し搭載した人や事業者に対して、設置費用の一部を助成しています。**申請受付は3月末まで**です。

申請受付 設置後3か月以内

申請場所 国富町役場 都市建設課

補助対象者 下記①～④を全て満たす人

- ①町内に住民登録を有する者及び町内に事務所または事業所を有する法人
- ②ETC車載器を初めて設置する車両の自動車検査証または軽自動車届出済証の使用者として記載されている氏名及び名称と補助金の交付を受けようとするものの氏名及び名称が同一であるもの
- ③町税を滞納していないもの
- ④過去にこの要綱による補助金を受けたことがないもの。

※中古品を設置する場合など、補助の対象とならない場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

☎都市建設課 ☎内線273



募集 recruit 働きながら学ぶ！ 職業訓練生募集

宮崎高等技術専門学校では、現在令和2年度の職業訓練生を募集しています。仕事をしながら、厚生労働省と宮崎県の認定を受けた職業訓練校で基礎から学び、専門的な知識や技能を備えた技能者を目指してみませんか。

- ①普通課程（2年間）
木造建築科、左官・タイル施工科、建築塗装科
 - ②短期課程（7か月～1年間）
宅地建物取引士受験科、1・2級建築士受験科、数寄屋建築科、表装科、左官伝統技法科、和裁科
- ※科によって、定員や訓練日数、受講料等は異なります。詳しくはお問い合わせください。

申込期間 3月25日(日)（先着順）

☎宮崎高等技術専門学校 ☎52-5583

お知らせ information 10月4日から変わりました 最低賃金 790 円に

宮崎県最低賃金は、令和元年10月4日から時間額790円に改定されました。最低賃金は臨時、パートアルバイトを含む宮崎県内で働くすべての労働者に適用されます。

☎宮崎労働局労働基準部賃金室 ☎38-28836

募集 recruit 大学等新卒予定者などに ふるさと就職説明会

人材を求める県内企業と県内就職希望者の出会いの場として、県外2会場で開催します。

福岡 3月15日(日) 福岡ファッションビル

東京 3月22日(日) 新宿エルタワー

対象者 県内での就職を希望する方

参加企業 県内に事業所等を有し、県内で就業する人材を募集する企業65社程度（参加企業は、宮崎県庁ホームページでご確認ください。「宮崎県ふるさと就職説明会」で検索）

参加料 無料（事前申込み不要）

☎県雇用労働政策課 ☎26-7105

お知らせ information よろしくお祈りします 人権擁護委員

令和2年1月1日付けで、近藤恵さん[尾園]が法務大臣より委嘱を受け、人権擁護委員として再任されました。

人権擁護委員の皆さんは、町民からの人権に関する相談を受けるなど、日々献身的にご活動いただいています。

☎町民生活課 ☎内線356



募集 entry 働きがいのある職場づくり ワークショップ

事業所のご担当者などを対象に「働き方改革」のワークショップを開催します。進行は、労働局の働き方・休み方改善コンサルタントなどがサポート。まずはお電話ください。

日時 2月12日(日)
13時30分～16時30分

場所 宮崎労働局 2階大会議室
☎宮崎労働局雇用環境・均等室 ☎38-8821

こども child お気軽にご参加を 赤ちゃん相談

保健センターでは、毎月1歳未満のお子さんを対象とした乳児相談と離乳食教室を開いています。どちらも無料で参加でき、お申込みは不要です。

誕生日の近い赤ちゃんが集まりますので、交流の輪が広がるかも…お気軽にご参加ください。

場所 保健センター

にここサークル（乳児相談）

日時 2月4日(日) 13時～14時受付

次回開催 3月3日(日)

※助産師による授乳相談や身長、体重の測定もありますので、母子健康手帳をご準備ください。

マンマクラブ（離乳食教室）

日時 2月18日(日) 9時45分～10時受付

次回開催 3月17日(日)

※母子健康手帳、エプロン、タオルのほか、子ども用の椅子なども必要な方はご準備ください。

☎保健センター ☎75-3553



挑戦者求む

by チャンピオン

（上床地区出身）も出演決定！

二見 順一 さん

場所 本庄稲荷神社周辺

日時 3月8日(日) 9時～

本庄稲荷神社初午大祭

宮崎県本庄稲荷神社 ☎26-2559

PHOTO: 神社境内で行われる大餅運び

※大餅運びのルールはカンタン！ 100kgを超える大餅をかかえて一番遠くまで歩いた人の勝ち！飛び入り参加できます。

令和2年 国富町 成人式

令和2年国富町成人式が1月12日(日)に農村環境改善センター大ホールで開催され、華やかな晴着や真新しいスーツを身にまとった140人が出席しました。式典では、新成人を代表して橋本みなみさん「金留」に、中別府尚文町長から成人証書が手渡され、小倉諒さん「宮王丸」が「今まで支えていただいた多くの皆さまに感謝し、郷土国富の発展と地域社会の繁栄に貢献できるよう心がけていきます」と誓いのことを述べました。

代表して誓いの言葉を述べた
小倉 諒さん^{りょう}「宮王丸」

夢である理学療法士になるため、高校卒業後はいったん企業に就職し、専門学校の学費を自ら稼いだという小倉さん。国家資格取得のため4月から本格的に夢への一歩を踏み出す。社会人として過ごした2年間の経験も生かせるような理学療法士を目指す。

代表して成人証書を受け取った
橋本 みなみさん「金留」

小学校時代から定期的に歯のメンテナンスを行っていたという橋本さん。通っていた歯科院の歯科衛生士さんが、とても話やすく通い続けることができた経験から、将来の目標に。現在は専門学校に通い、来年はいよいよ国家試験。患者さんに寄り添えるような歯科衛生士になりたいと願う。

●新成人総数（出席者数）
198人（140人）

●男女別人数
男 103人（81人）
女 95人（59人）

●中学校区別人数
本庄 101人（65人）
八代 35人（25人）
木脇 62人（50人）



Q. あなたの夢、両親へのひと言

（氏名〔出身地区名〕、現住所、職業、メッセージの順）

①湯村大貴さん〔六日町東〕、大分市、大学生、両親に感謝しています。立派な社会人になります！②中武里菜さん〔仮屋原〕、同、専門学生、お客様に信頼してもらえるようなブライダルプランナーを目指して、勉強中です！③清直也さん〔萩原〕、都城市、公務員、日本一の白バイ隊員を目指し、まずは隊員となるために、自主的に練習をしています！④中森千夏さん〔門前〕、同、専門学生、人に愛される看護師を目指して勉強中です。お父さん、お母さん、今までありがとう！これからもよろしく！⑤伊藤風太さん〔上六野〕、福岡市、大学生、英語教師になります！⑥日高天音さん〔金留〕、同、会社員、お母さん、今まで育ててくれてありがとう！

⑦式典前には、K-Cスピリットの高山こずえさんと岡本知香さんが歌声で華を添えました。⑧コールコスモスの皆さんが歌う3つの中学校の校歌に乗せ、中学生時代を振り返る懐かしい写真が映し出されると、会場内は大きな歓声と笑顔に包まれていました。

※成人式に参加できなかった方にも、成人証書をお渡しすることができます。希望される方は、令和2年7月31日（金）までにご連絡ください。

▶社会教育課 ☎72361

おめでとうございます！

いつまでもお元気で



12月10日、徳永アイ子さん〔旭〕が、めでたく100歳の誕生日を迎えられ、16日、町内の施設で中山隆副町長から百歳祝い金を手渡されました。戦争で若くしてご主人を亡くされ、若い頃は大変なご苦労をされたそうです。この日は娘さんと東京からお孫さん2人もお祝いに訪れました。朝起きたらテレビを見ながらラジオ体操をするのが日課だそうです。



12月20日、米良貞行さん〔法ヶ岳〕が、めでたく100歳の誕生日を迎えられ、20日、町内の施設で中別府尚文町長から百歳祝い金を手渡されました。7年前に奥様に先立たれましたが、2年前に入所するまでは一人暮らしをされており、96歳までは車の運転もされていたほどお元気です。新聞に載っているナンプレをするのが日課だそうです。

令和元年12月中に新たに4人が、めでたく百歳の誕生日を迎えられました。

現在町内には、百歳を超えるご長寿が18人いらっしゃいます。



12月15日、井上シヅ子さん〔岩知野〕が、めでたく100歳の誕生日を迎えられ、16日、自宅で中山隆副町長から百歳祝い金を手渡されました。昨年転倒してけがをしましたが、それまでは手押し車で瓜生野あたりまで散歩もされていたそうです。朝は深呼吸と体操が日課で、新鮮なもの、梅干し、海藻類を食べるよう心がけているそうです。



12月28日、渡邊フサエさん〔平原〕が、めでたく100歳の誕生日を迎えられるのを前に、27日、町内の施設で中山隆副町長から百歳祝い金を手渡されました。若い頃はたばこをつくったり、美容室のお手伝いなどもされたという渡邊さん。足腰もしっかりされていて、毎日園内を歩くのが日課。難解なジグソーパズルをつくりあげるのも得意なのだそうです。

新しい民生委員・児童委員及び主任児童委員が決まりました

令和元年12月1日付けで厚生労働大臣から民生委員・児童委員の委嘱を受けられた方々です。（敬称略）

任期は、令和元年12月1日から令和4年11月30日までの3年間です。

▶福祉課 内線324

担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名
六日町（東部）	巢山 均	向 高	田中 利美	狩野・法ヶ岳	米良孝登志
六日町（西部）	中野 宏子	森 永	林 郁代	岩 知 野	本山 浩平
六日町東	大島 義弘	竹 田	毛利 浩人	塚 原	日野 紘一
十日町東・十日町南	宇都宮いさお	飯 盛	渡邊 熊夫	木脇馬場	佐土原直子
十日町西（東部）	吉野 勉	市野々・須志田東・西	瀬尾 政春	金 留	河野 隆子
十日町西（西部）	井上喜美代	伊左生・尾園・今平	山口 孝	桑 鶴	宮川 純枝
大脇・仮屋原・一丁田	福島みき子	永山・高尾・井野	上山 達男	平 原	児玉 恭行
犬 熊	井戸川よし子	若宮・旭	中須 一男	太 田 原	日高 畛信
仲 町	岩切 義弘	上床・中別府	肥田木和義	向 陽	中村 道子
稻荷（上）	有馬 鈴子	堀内・粕木	深見 靖厚	三名（東区）	中山 悦子
稻荷（下）	野田 智子	井水・大坪・馬渡	吉野 重子	三名（町・麓）	三角三千代
上 馬 場	黒木 真隆	川上・八代馬場	西 貞光	上六野・牧原	本田久之輔
八 幡	岩切 満	栗巣・門前	中森まち子	下六野・亀の甲	緒方 喜光
宮 王 丸	長嶺 正次	寺中・永田	市来 泰則	全地区（主任児童委員）	宮永 征男
嵐 田	河野 隆志	萩 原	北原真理子	全地区（主任児童委員）	田中寿美江
田尻・上田尻	比良元邦俊	高田原・市の瀬	坂元 秀夫	全地区（主任児童委員）	日野 繁幸

新春
子どもの声を聞く会
1月17日（金）、新春子どもの声を聞く会が、町農村環境改善センターで開催されました。町内の各小中学校の代表者が、将来の夢や今年の目標などを語るもので、今年で53回目となります。会では、会場に集まった約280人の聴衆を前に、7人の発表者が堂々とした態度で、体験からの気づきや、夢をかなえるために今やるべきことなどを発表しました。発表の題名と内容の要約を掲載します。

私の夢
本庄中2年 山内 あいかさん
小学5年生の春、母に連れられて行ったライブがきっかけで、山内さんはミュージシャンを目指すようになり、エレキギターを始め、国富町で音楽イベントを主催するという目標を掲げる。反対もされるが「自分のしたいことを全力で楽しんで」という母の言葉に支えられ夢を追う。

個性を認め合い、尊重する
八代中2年 徳満 友希菜さん
人権教室でLGBTの方の話を聞いた徳満さん。差別や偏見の背景には無知と無関心があると訴える。自身も傷ついたとき、友人に個性を認められて救われた体験があり、今は生徒会長として、他人の個性を認め合う雰囲気づくりのため、中学校に意見の言える場づくりを考えている。

ことばは力
木脇中2年 緒方 彩花さん
「ありがとう」は緒方さんが一番好きな言葉。たった五文字でも使ったに幸せな気持ちになれる。言葉には無限の可能性があり、その言葉を通じて発せられるメッセージや文学には強い力がある。そこに魅力を感じ、自分が届ける言葉で多くの人を幸せにできる「編集者」を目指す。

何にでもチャレンジ
本庄小6年 藤岡 孝斗くん
「何にでもチャレンジ」することを心がけている藤岡くんは、常に目標を決め、その目標に向かって努力を重ねている。そして、挑戦の成果が、自分の成長と自信につながり、それが家族や友達の支えによって達成できたことも実感している。藤岡くんの挑戦は中学生になっても続く。

今の自分にできること
森永小6年 高妻 虹心さん
ナイチンゲールの本との出会いで、将来の夢を看護師と決めた高妻さん。今の自分にできることは何かを考え、勉強、コミュニケーション、笑顔の3つを挙げたが、これらが今の自分に足りないものだと気づく。多くの人を助け、笑顔にする看護師を目指して、高妻さんの挑戦は続く。

「ありがとう」から学んだこと
八代小6年 水田 杏奈さん
ひいおばあちゃんが教えてくれた「ありがとう」の言葉。この言葉を胸に、水田さんは困っている人がいないか、どんなことをすれば人は喜んでくれるかを考えながら、みんなを笑顔にできる人になりたいと願う。今は天国にいるひいおばあちゃんから一番大切なことを教わった。

大好きだよおじいちゃんおばあちゃん
木脇小6年 藪内 瑠那さん
共に住む祖父母の愛情をたくさん受けて育った藪内さん。最近祖父母が「疲れている」と感じる事が多くなった。いつまでも長生きしてほしい祖父母のために、自分は何をすればいいか、度々考え、家事の手伝いや、自分の頑張る姿を見せることで元気づけようと決意した。

第10回市町村対抗駅伝競走大会

昨年を上回る11位でゴール！

1月13日、第10回市町村対抗駅伝競走大会が県庁前を発着とする12区間39・2kmを舞台に開催されました。国富町チームは、選手も応援団もそれぞれの持ち場で、持てる力を存分に発揮し、まちの誇りを背負って最後まで走り切りました。結果は、町村の部22チーム中11位で、昨年の順位を5つ上回りました。

昨年の9区（1.5km）に続いて今年は1区を任された小川優大くん（本庄小6年）は「自己ベストは6分9秒。緊張したからか、力を出し切れなかった。来年も出場できれば頑張りたい」と悔しさをにじませていました。



1区

11区

4区

12区

3区

9区

8区

6区▶7区

5区▶6区

2区

10区

距離・区分			氏名【地区】(学校名)	記録
1区	1.7km	小学生男子	小川 優大(本庄小6年)	6分13秒
2区	2.3km	中学生女子	尾崎 愛花(木脇中3年)	9分41秒
3区	3.3km	中学生男子	金丸 空愛(本庄中1年)	11分48秒
4区	1.1km	小学生女子	峯崎 優衣(本庄小6年)	4分31秒
5区	3.2km	50歳以上	高妻 孝敏【六日町】	14分43秒
6区	3.7km	中学生男子	中村 伊吹(日章学園中3年)	11分54秒
7区	5.6km	一般	原田 宗祐【森永】	18分40秒
8区	4.2km	高校・40歳以上	日高 光希(本庄高2年)	15分17秒
9区	1.5km	小学生女子	籾内 瑠那(木脇小6年)	5分19秒
10区	5.9km	一般	上野 裕樹【犬熊】	21分15秒
11区	1.5km	小学生男子	鶴田 一徹(森永小5年)	5分23秒
12区	5.2km	高校生	尾崎 颯太(本庄高2年)	20分03秒
合計 39.2km 2時間24分47秒 (町村の部1位 三股町A 2時間9分59秒)				

令和2年元旦に約80人が登山 釈迦ヶ岳山頂にて初日迎える



令和2年1月1日、法華嶽公園の奥に位置する釈迦ヶ岳には、山頂から初日の出を見ようと多くの登山者が集まりました。町内外から訪れた約80人の登山者は、日の出の2時間ほど前から登山を開始し、山頂にたどり着くと、今か今かと初日が昇るのを待ちました。

晴天に恵まれた分冷え込みましたが、7時14分の日の出時刻からほどなくして初日が雲から顔を出すと、歓声とともに笑顔が広がり、登山者らは輝かしい太陽に向かって両手を合わせたり、写真を撮ったりしていました。



釈迦ヶ岳登山は3度目ですが、初めて宮崎市内まで見渡せる景色に出会えました。東の空から天の川が昇るころになったら、また登りたいと思います！

趣味の写真撮影でよく国富を訪れる
荒武 昌宏さん【宮崎市】

※当日釈迦ヶ岳山頂から撮った写真やドローンによる360度パノラマ写真を、町ホームページに掲載しています。新着情報欄からご覧ください。

葉たばこ播種式 豊作願い丁寧に種まき



1月21日、町たばこ育苗センター【伊左生】で、国富町たばこ苗生産組合（瀬尾透組合長）による葉たばこの播種式が行われ、関係者らが豊作を願い、丁寧に種をまきました。

国富町では、平成14年度まで190戸（約300戸）の農家が葉たばこを生産し、全国トップの収納実績を誇っていましたが、需給調整などもあり、現在（令和元年度）は37戸（約77戸）に減少しています。

令和2年わけもんの主張で白坂さんが優秀賞 当事者としての意識を持って



1月18日、わけもんの主張宮崎東諸県支会大会が宮崎市で開催され、本町の代表として出場した本庄高校2年生の白坂藍夢さん【犬熊】が、見事優秀賞を獲得し、2月15日に行われる県大会への出場が決まりました。

「私の1票で変わるの？」と題した発表で、白坂さんは「ネット上に投稿された『若者よ選挙に行くな』という若者をあおるような動画を見て『絶対選挙に行かなくては』と思った。選挙権年齢が18歳になったが、昨年の参議院議員選挙の18、19歳の投票率は約20%で、当事者意識を持っていないことが選挙に行かない理由」とし、「自分だけでなく、家族や身近な人に振りかかる様々な課題について当事者としての意識を持ち、どうすればより良くなるのか考えることが大切」と訴えかけました。

上床地区住民が地区内に門松を設置 福が舞い込む1年に



令和2年の正月を迎えるにあたり、上床地区（本山秀行区長）の住民らが、同地区内に門松を設置しました。

地区の役員会で提案があり、すぐに実現させたもので、門松に用いる材料は、各家庭から提供をうけるなどし、役員らが集まって1対を作りました。本山区長は「地区の高齢者の方から喜びの声もあった。福が舞い込む1年になれば」と話していました。



宮崎県市町村対抗駅伝競走大会に
第1回大会から10年連続で出場した

上野 裕樹さん (40) [犬熊]

大会後の表彰式で10年連続出場の表彰を受けた上野さん。
受賞は「駅伝チームのおかげ。一人では達成できなかった」と
感謝の言葉が自然とこぼれた。

小 学校6年生の夏、宮崎出身の元マラソンランナー谷口浩美さんが、世界陸上東京大会で金メダルを獲得した。当時、テレビでそれを見た上野さんは感動し、長距離走のとりことなる。中学校で陸上部に入部、高校でも駅伝部に所属して、練習に明け暮れる青春時代を送った。

就職してからは、走る機会が減ったが、職場の仲間に誘われたりしながらマラソン大会に出場するなど、走ることはやめなかった。その頃、後に宮崎県市町村対抗駅伝競走大会の監督を務めることになる長嶺正次さん「宮王丸」や日高一夫さん「一丁田」と出会い、そのことがきっかけで第1回大会のチームに声がかかったのではと振り返る。

10年連続で大会に出場したが、決して練習環境に恵まれた訳ではなかった。個人で出場するマラソン大会とは違って、駅伝はチーム戦。メンバーに選んでもらったからには、少しでも良い走りをしたと、仕事の後に日付が変わってから走り込む日もあったそうだ。



第10回大会第9中継所で、共に練習をした数内瑠那さん(木脇小6年)からたすきを受ける。大会前の3か月間、毎週月・水・金・日の練習では、小中学生の選手たちのペースメーカー役も買って出た。一緒に汗を流した女子ともたちの活躍がとても嬉しかったと話す。

出会い隊 46

きらり☆くにとみ

国富の魅力発見！のついでに「まちがい」も発見！？

写真共有アプリ Instagram (インスタグラム) にハッシュタグ「#国富とme」を付けて投稿された写真の中から、国富の魅力発見につながるようなものをご紹介します。魅力のついでに「まちがい」も発見してみましょう！



投稿者 bukko202 さん「国富町・諏訪神社・モネの池」



「まちがい」は3か所。正解は翌月の紙面(みんなのひろば)で発表します。

上の2枚の写真の中に「まちがい」が3か所あります。見つけたら①答えと②今月号の良かった内容や写真、紙面で取り上げてほしいこと、広報に関するご意見やご感想などを書いて③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号を記入し(①～④は必須)、役場に直接持参するか、はがき、メールにて2月20日(休)必着でご応募ください。正解者の中から抽選でお1人様に国富町共通商品券(1,000円分)をプレゼント！

※当選者の発表は商品券の発送をもって代えさせていただきます。

#国富とme でタグ付けされた国富関連の写真は、1月27日の時点でなんと6,272件！これらの写真は、アプリをインストールしてなくても、いつでもどこでも最新のものをご覧いただけます。「国富とme」で検索するか、右のQRコードを読み取って、是非国富の「今」をご覧ください！

※撮影や投稿はルールやマナーを守って行いましょう。アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとの負担となります。

