

好きです にちなん

ニちなんジャングル館へつたー！

今月の表紙

10月15日、飢肥小学校2年生が、秋の遠足で服部植物研究所を訪れたときの一コマ。レンズ越しに広がる緑色の世界に興味津々です。(12ページに関連記事)

にちなんころばん体操

いつまでも自分の足で歩いてでかけよう！

転倒防止の体力づくり、筋力アップによる介護予防をめざす「にちなんころばん体操」は、おうちで無理なくできる運動です。みなさんも今日から始めてみませんか。

監修：NPO健康づくり研究会(平成27年4月)

問い合わせ 長寿課 ☎(27)3154



体操を続けて、笑って元気に過ごしましょう！

体操を行う時の注意点

1. 自分のペースで無理なく体操しましょう(人と比べたりしない)
2. 呼吸を止めないために「1、2、3」と声に出して数えましょう
3. 使っている筋肉を意識しましょう
4. 痛いところまでは伸ばしたり、曲げたりないようにしましょう



目黒市 介護予防推進サポーター 白波 イツ子さん



体操を行う前の準備

基本姿勢

体操する時は常にコレを意識する！

スタート!

- 1 足をしっかり床につけ肩幅に広げる。
- 2 イスに背をもたれずに腰をたたせる(背筋を伸ばす)。

準備体操

- 1 イスにきちんとすわり深呼吸。
- 2 肩の上げ下げ・肩まわし。

ストレッチ・筋力トレーニング

1 つま先をあげる

片足10回ずつ(すねに力が入ることを意識する)。

意識する部位 **すねの前面**

2 足の裏側をのぼす

1~4で前にたおす、5~8でもどす(両足2回ずつ)。腰を丸くしない、息をとめない。

意識する部位 **足の裏側**

3 太ももの筋力アップ

前に伸ばした片足をあげ、5秒間静止。ゆっくりおろす(腰を立てる。両足2回ずつ)。無理はしない。

意識する部位 **太ももの前面**

4 両足を開く・閉じる

足ぶみしながら両足を開く、閉じる。1~8で開き、1~8で閉じる(2回)。

5 内股のばし

両足を広げ、両手を両ひざの内側に置き、手のひらで外側に押し広げる。1~4で上体をたおし、5~8でもどす(2回)。息をはく。

意識する部位 **両内もも**

6 両ひざでボールをはさむ

両ひざの間にボールをはさみ、1~4でボールをつぶす。5~8でゆるめる(4回)。ボールがなければクッション・バスタオルで代用可。

意識する部位 **太もも内側**

7 かかとをあげる

10回。(おしりに力を入れる)

意識する部位 **ふくらはぎとおしり**

8 脇のばし

片手を上にのばし、息をはきながら体をたおす。片方の手はイスをにぎり、顔は前を向く。その時に、体側をのばす。左右2回ずつ。

意識する部位 **体側**

9 ひざを抱きかかえる

背中をイスの背につける。両手でひざを胸にひきよせる。

意識する部位 **おしり**

10 足全体をさする

ゴール!

動画配信サイトYouTubeで分かりやすい動画でもご紹介



にちなん大好き PVチャンネル **女子きんぐ部**

「にちなん☆ころばんたいそうが大好き〜♡おうちで10分体操」動画を収録したDVDもあります。



DVD、キープアップ教室のお問い合わせは、長寿課まで。

元気で長寿!! **キープアップ教室**

にちなんころばん体操を中心に、市と地区の団体などが主催する介護予防のための運動教室を開催しています。

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病を知ろう

毎年、11月14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」として全国各地で糖尿病に関する広報活動などが行われています。この機会に糖尿病について考えてみませんか。

「2021年(第57回) 全国糖尿病週間に寄せて」

宮崎県糖尿病対策推進会議
副会長(糖尿病専門医) 上野浩晶

多

くの糖尿病の患者さんは自覚症状は全くありません。のどが渇く、水をたくさん飲む、体重が減るなどと書かれています。それは相当血糖値が高い状態の方だけです。だからこそ、血糖値やヘモグロビンA1c、尿などの検査を受けなければ糖尿病かどうか、血糖コントロールが良いのかどうかは分かりません。

合

併症で透析になるとか失明するという話を聞かれると思いますが、それは血糖値が高い状態が何年も(通常は10年以上)続いていたからこそ起こる合併症のなれの果てなのです。その合併症も定期的な眼科での眼底検査や、尿の検査により早い段階で見つけると、いくらでも予防策や改善の方法はあります。

ち

またには、「〇〇を食べれば糖尿病が良くなる!」などを見かけますが、そんな良い方法があれば我々糖尿病専門医は率先して使います。

し

「楽な」治療法はなく、やはり基本は食事療法と運動療法なのです。ただ、それは「健康的な」食事や運動習慣でもあり、何も修行僧のような生活をする必要はないのです。この全国糖尿病週間に機会に正しい知識を身につけていただき、定期的に検査を受けながら糖尿病と上手に付きあって欲しいと考えます。



「検査を受けてない」「家族に糖尿病治療中の方がいる」場合

提案 1 健康診査を受けて、検査値を確認しましょう

■糖尿病の主な検査
 ・血液検査(血糖値、ヘモグロビンA1c)
 ・尿検査(尿糖)
 上記の検査は、現在、市が実施している特定健診などの健診項目に含まれています。
 ※特定健診などは各医療保険者が実施しています。詳細は各保険者にお問い合わせください。

あなたの選ぶ糖尿病対策は?



「健康診査は受けただけ。数値は忘れた。何もしていない」場合

提案 2

今すぐ、血糖値やヘモグロビンA1c等の検査結果を確認しましょう

■血液検査 あなたの検査値は?

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
血糖値(空腹時)mg/dL	~99	100~125	126~
血糖値(随時)mg/dL	~139	140~199	200~
Hb(ヘモグロビン)A1c※%	~5.5	5.6~6.4	6.5~

※HbA1c:過去2カ月間の平均的な血糖値。糖尿病治療中の方は、血糖のコントロール状態を確認する指標。



- 保健指導判定値だった方は
生活習慣を見直し、必要な改善をはかりましょう。特に空腹時110以上、HbA1c6.0以上の方は病院にて詳しい検査を受けましょう。
- 受診勧奨判定値だった方は
糖尿病が強く疑われる場合があります。直ちに医機関を受診し詳しい検査を受けて、医師の指導を受けましょう。

血糖に加えて、血圧や脂質も高い状態にあると、心筋梗塞や狭心症になりやすくなります。検査値に異常がある場合は、放置せず医師の診察を受けましょう。

既に、糖尿病で治療中の方は、上記に限らずかかりつけ医の指導のもと治療を継続しましょう。

「健診結果は確認済。日常生活も気をつけている」場合

提案 3

今、実行していることを無理のない範囲で継続しましょう

■食生活

- 食事は野菜から食べ始める
食物繊維が多く含まれる野菜や海藻などを食事の最初に食べることで、血糖値の急激な上昇を防ぐことができ、肥満の予防・改善にもつながります。
- ゆっくり、よくかんで食べる
食べ過ぎを防ぐことができます。
- 朝・昼・夜の3食を規則正しい時間にとり、間食を控える
欠食すると、残りの食事摂取量が増加気味になり、血糖値が急上昇します。
- 夜遅い時間の食事や夕食後の間食を避ける



■運動療法

- 継続的に適度な運動を行う
食後1時間頃の運動が望ましいとされています。まずは生活の中で実施可能な時間帯から始めましょう。



「主治医の指示のもと糖尿病の治療を続けている」場合

提案 4

医師の指導のもと、検査や治療を続けましょう
治療の中断は悪化の原因となります

糖尿病連携手帳は重症化を予防するためのご自分で持ち歩くカルテです。

- ・かかりつけ医の指示のもと食事・運動・薬物療法を継続し、常に検査結果を確認しましょう。
- ・糖尿病の検査の記録は、「糖尿病連携手帳」を活用しましょう。



日南市では、医師会・歯科医師会・薬剤師会の先生方の協力を頂き、手帳を使用している血糖管理で重症化を防ぐ取り組みを実施中です。

手帳を持っている方は、積極的に手帳を見てもらい、先生方からアドバイスをもらいましょう。

まだ手帳を持っていない方は、かかりつけ医に相談し、手帳を交付してもらいましょう。

糖尿病と歯周病の深い関係

歯周病は血糖コントロールを悪化させます。一方、糖尿病になると歯周病になりやすいという相関関係が明らかになっています。歯のお手入れはしっかり行い、定期的に歯科検診を受けましょう。



●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

自分は大まされない そう思っていますか？

令和2年は、全国で270億円を超える
うそ電話詐欺の被害が出ています。

うそ電話詐欺の現状

うそ電話詐欺とは、犯人がその電話をかけてお金をだまし取る詐欺のことです。

うそ電話詐欺は、次々とやり方を変えて繰り返されるため、全国や県内の被害は依然として高止まりの状態です。令和2年は、全国で270億円

を超える被害が出ています。

日南市内では、昨年と今年、うその電話により電子マネーを購入させられ、電子マネーのIDをだまし取られる被害が連続して発生しています。また、被害には至らなくても、日南市内において、うそ電話詐欺と思われる不審電話の相談が多数確認されています。

他県では今年7月、80歳

代の女性が犯人の指示に従って、現金を宅配便で送ったり、家を訪ねてきた男に手渡ししたりして、4千万円以上をだまし取られる被害が発生しています。

うそ電話詐欺は、電話という手段があれば、日本全国どこでも発生する可能性があり、誰もがいつ被害に遭うかわからない犯罪なのです。



STOP! 「うそ電話詐欺」自動通話録音機で詐欺をブロック

うそ電話詐欺の手口

うそ電話詐欺の手口としては、下記のようなものが見られます。

■実際の被害に遭った手口

パソコン画面に突然…
「警告、この電話番号に電話しないとパソコンが機能しなくなります」と表示。
03-XXXXX-XXXXXへ電話をすると…
「修理費として、コンビニで電子マネーを〇万円分購入して、すぐにID番号をパソコンで入力してください」

電話で犯人と会話することでだまされます

始まりが電話ではなく、メールやハガキなどであっても、架空の料金請求などの内容で不安をあり、電話をかけさせ、最終的に犯人と電話をすることでだまされてしまう。それが「うそ電話詐欺」なのです。

■よくある手口

市役所職員などを名乗る男から…
「介護保険の過払いがあり、〇万円分の還付金があります。ATMで手続きできますので、最寄りのATMに行って、私が言うとおりにATMを操作してください」

公的機関が、電話でATMに誘導し、お金の手続きをさせることはありません！

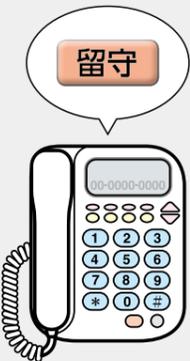


るすでん作戦

うそ電話詐欺の犯人は、犯行前に大量のアポ電（個人情報を聞き出すためにかける電話のこと）をかけますが、留守番電話に設定しておけば、犯人は犯行を諦めます。

1 いつも留守番電話にしておきましょう！

犯人と電話で会話をしないことが一番の詐欺被害防止対策です。
本当に必要な電話であれば、すぐに電話に出れば済みます。折り返しの電話をすることもできます。失礼にはあたりません。



2 防犯のための「自動通話録音機」を貸し出しています！

固定電話に留守番電話機能が付いていないお宅でも、防犯効果が非常に高い「自動通話録音機」の設置が可能です。概ね65歳以上の方が居住する世帯を対象に、無料で貸し出しています。録音機の設置は、警察官がご自宅にうかがいます。



自動通話録音機の機能

- 警告メッセージ
「この電話は、振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため会話内容が自動録音されます」と、アナウンスが流れるうそ電話詐欺などの犯罪被害防止につながります。
- 自動通話録音
- 非通知電話着信拒否
- 着信許可、着信拒否機能など



自動通話録音機の効果

令和3年8月末時点で、日南市内で約70台の自動通話録音機を貸し出し、設置中です。実際に設置したお宅からは「自動通話録音機を設置してから、悪質な営業販売の電話など、迷惑電話もかかってこなくなった。付けて良かった」などの声が聞かれています。

また、「殿所高齢者クラブ」「塩鶴地区高齢者クラブ」「下東恵美寿クラブ」の方々が、「うそ電話詐欺被害防止モデルクラブ」として留守番電話設定や自動通話録音機の設置を率先して行っていたいただいています。



地域全体の防犯意識の向上にもつながっています。

おわりに

最近では、スマホやパソコンにメールを送りつけてだます手口が多くなっていますが、必ず犯人は、電話をするように誘導します。「よくわからないけど、とりあえず電話してみるか」は、犯人の思うツボです。

うそ電話詐欺に遭わないために最も効果的なのは、犯人と会話する機会を作らない「自動通話録音機」です。人の良さ、優しさにつけてこんで多額の資金を奪い取る卑劣な犯罪である「うそ電話詐欺」の被害者を出さないために、これからも住民の皆さまの理解と協力を得ながら、諸対策を講じていきたいと考えています。

「自動通話録音機」の貸し出しをご希望される方（おおむね65歳以上の方が居住する世帯）は、日南警察署までご連絡ください。



● 問い合わせ 日南警察署 ☎(22)0110

10月1日 油津Yottenスタジオ

新たなIT企業を誘致 「アディッシュ プラス株式会社」立地協定調印式

沖縄県那覇市に本社を置く「アディッシュプラス株式会社」が、油津商店街に情報サービス施設「アディッシュプラス株式会社日南B A S E」を開設したことに伴い、立地協定調印式を開催。今回の立地協定により、本市におけるIT企業の誘致数は15社となりました。



10月2日 テクノセンター

まちなか文化祭 「日南今昔写真展」開催

古くは100年以上前に撮影された日南市内の昔の写真と、同じ構図の今の風景を撮影した「日南今昔写真展」が開催。写真展は、油津や飫肥、鶏戸地区などの今と昔の写真が並べて展示しており、風景の移り変わりを見比べながら楽しむことができました。



9月22日 日南市役所

日南の情報を広く発信 「九州探検隊」アンバサダー認定式

本市特産品のさらなる販路拡大や観光PRの推進を目的に、株式会社博多大丸の取り組む地域発信プロジェクト「九州探検隊」をアンバサダーに認定。認定後は、株式会社博多大丸での本市物産展の開催や、特設サイトでグルメ情報や観光情報の発信を行います。



9月27日 飫肥

爽やかな香り 日南産 「グリーンレモン」収穫始まる

香り高く爽やかでスッキリとした酸味が特徴のグリーンレモン。日南市板敷にある綾博教さんの農園では、収穫作業が始まり、約20㎡で栽培した青々と実ったレモンを丁寧に収穫していました。出荷は主に、関東や関西方面、市内外のスーパーを予定しています。



榮譽をたたえる 第13回 日南市功労表彰

日南市功労表彰は、市の政治、経済、文化、福祉などさまざまな分野で市政の振興に寄与し、その功労が特に著しい方を表彰します。今年度は「公共福祉功労部門」で川添昭男さん、池田利江さんが選ばれました。被表彰者の皆さんをご紹介します。

公共福祉功労部門

社会福祉法人にちなん会 理事

かわ そえ あき お
川添 昭男さん (吾田地区)



昭和58年9月から平成18年3月までの約23年間の長きにわたり保護司として、更生保護の充実に貢献されました。平成4年8月より約7年間、社会福祉法人日南市社会福祉協議会常務理事兼事務局長を務められた後、社会福祉法人にちなん会の設立に携わり、現在も同法人の理事として障がい者福祉の向上に尽力されています。また、平成15年8月より11年間にわたり、社会福祉法人敬慈福祉会にちなん保育園の園長を務められ、子どもたちの健やかな成長と地域福祉の向上に大きく貢献されました。

川添さんのお話

健康づくりのために朝晩の散歩を毎日欠かさず行っています。日南の街が明るくなるように、地域の清掃活動やごみ拾いなどの美化運動も自主的に行っています。これからも夫婦で、日南の美味しいものを食べて仲良く元気に過ごし、体力が続く限りボランティア活動を中心に社会貢献をしていきたいと思っています。

おっぱいハウス池田助産院 院長

いけ だ とし え
池田 利江さん (吾田地区)



宮崎県立日南病院を退職後、昭和61年9月、おっぱいハウス池田助産院を開業され、院長を務めるとともに、分娩、母乳育児の推進、妊産婦の産後ケアサポート、相談支援等、多岐にわたり精力的に取り組み、子どもたちの健やかな成長と母子保健の向上に大きく貢献されています。また、日南保健所運営協議会委員、日南市保健推進員、日南市母子訪問指導員なども長年務められ、各家庭のニーズに即した安全で快適なケアの提供と産後うつ予防・早期発見に尽力されています。

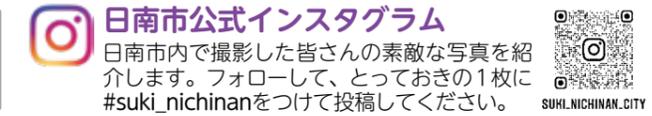
池田さんのお話

感謝の気持ちでいっぱいです。両親をはじめ、助産院起業の際の仲間たちの後押しや、嘱託医と連携医療機関の後方支援があって初めて今があります。約50年間の助産師人生で出会ったパパやママたち。その中で、自信を持って子育てしているママたちの姿を見ると、自分が生かされていることを実感し、ありがたい気持ちになります。これからもママたちが孤立することなく子育てを楽しむ一助となれるよう自己研鑽してまいります。





QRコードを読み取ってアクセスするか、動画配信サイトYouTubeで「好き」と検索すると、動画広報をお楽しみいただけます。
<https://www.youtube.com/user/nichinankouhou>



10月8日 南郷小学校

130年の伝統「目井津竹踊り」南郷小児童に継承

約130年前から南郷町目井津地区に伝わる盆供養の踊り「竹踊り」。この伝統を継承していくため、目井津竹踊り保存会が毎年、南郷小学校3年生の児童らに竹踊りの発祥や踊りの指導などを行っています。練習を重ねた児童の目井津竹踊りは運動会で披露されました。



10月6日 飫肥城周辺

飫肥の街をきれいに 高齢者と高校生が飫肥城周辺を奉仕作業

日南市シルバー人材センター会員60人と日南学園高校看護科3年生25人が、飫肥城周辺をボランティアで清掃しました。この活動は、例年、秋の観光シーズンとなるこの時期に行われているもので、美化活動とともに高齢者と高校生の交流の場にもなっています。



10月6日 日南市役所

日南市交通安全情報ネットワークに関する連携協定締結式

交通事故のない、安全で安心な街を実現するため、日南市、日南警察署、日南地区交通安全協会、日南地区安全運転管理者等協議会が情報ネットワークに関する連携協定を締結。今後、防災無線、SNS、広報誌などの各種媒体を活用して、交通に関する情報を発信していきます。



10月5日 酒谷生活改善センター

「市長との対話の集い」就任後初開催

就任後初となった「市長との対話の集い」が酒谷自治会を対象に開催されました。今回は、自治会長を対象に行われ、市長との意見交換の場では、活発なやり取りが行われました。現在、申込制で団体・グループの受け付けを行っています。



10月13日 めいづ漁民センター

「日南かつお一本釣り漁業」ロゴマーク発表とPRグッズ贈呈式

今年2月に、日本農業遺産として認定を受けた「日南かつお一本釣り漁業」を市内外にPRするため、かつお一本釣りをイメージしたロゴマークやシール、のぼりを作成。これらを、関係団体に贈呈し一斉に利用することで、かつおの魅力を広く発信していきます。



10月7日 鵜戸小中学校

地産地消メニュー 日南産の新米と極わせみかんが給食に登場

市立学校給食メニューに本市で収穫された早期米「はるみ」と極わせみかん「日南一号」が登場しました。学校給食に日南市で採れた食材を使用することで、児童生徒に地域農水産物の良さを理解してもらい関心を深めることを目的としています。



10月6日 文化センター

令和3年度 日南市スポーツ協会表彰式

日南市内におけるスポーツの健全なる普及振興に貢献した方へ日南市スポーツ協会表彰式があり、功労の部で7人が受賞。例年、市民スポーツ大会総合開会式にて表彰を実施していますが、昨年度に続き今年度も新型コロナ感染防止対策のため、表彰式を単独開催しました。



10月6日 日南市役所

「生理用品の無償配布」始めました

新型コロナウイルス感染症の影響など、さまざまな理由により生理用品の購入が困難な「生理の貧困」が社会問題となる中、市では生理用品の無償配布を始めました。市役所などに置いてある「引き換えカード」を提示すると紙袋入りの1袋が受け取れます。



今月のイチオシ

芥川賞候補傑作選『戦前・戦中編』

『平成編1』『平成編2』

鷗外 哲夫 編

芥川賞候補となりながら惜しくも賞を逃した名作・問題作・異色作・意欲作を採録。時代別に3冊あります。12月の2021年下半期候補作が発表される前にぜひ一読ください。



New 新着おすすめ本

一般書

宗教と世界

島田 裕巳 監修

「宗教の理解なくして世界の真像はつかめない！」5大宗教の誕生から今に至る歴史まで、わかりやすく学べます。



一般書

はじめて作るペーパーフラワー

吉村 彩 著

手芸用のペーパーで作れる16種類のお花を掲載。植物を育てるのが苦手な人でもずっと枯らさず楽しめます。



児童書

わくわく サバイバル図鑑

ハイサイ探偵団 監修

植物からロープを作ったり水を集めたりと、サバイバルに必要なスキルを7つのテーマに分け、イラストで紹介。



児童書

ちよとつ

くすはら順子 文
立川 治樹 ぶん

目の前の畑はふんづけて、森の木なんてさげもしない。イノシシの猪突猛進さを面白おかしく描いた絵本です。



めざせ! 図書館マスター

第5回 予約本の受取・返却

ご存じですか?
図書館以外でも本の受け取りや返却ができるのです。



図書館以外の受け取り・返却館

鶴戸支所、酒谷支所、東郷公民館
都市農村交流センター(細田支所)、榎原支所

受け取り・返却方法

- 電話やホームページで本の予約をする際に、受取・返却場所を指定してください。
- 図書館職員が対応しますので、準備が出来たら受け取りに、読み終えたら返却してくださいね。



図書館までは少し遠いかな~という方はどうぞご利用ください。

いつもは図書館からのおすすめ本だけど...

利用者さんからのおすすめ本1



詩集 海の気結篇

松田 惟怒 著

著者は日南市出身。三作目となる本作は、読んでいくうちに、見覚えのある懐かしい景色が目の前にうかんでくるような「ふるさと語り」の詩集です。市内4館にありますので、手に取られてみては。

「旅する読書」100冊達成 10月に達成されました★

甲斐 愛音さん
とやま はるひ
外山 華妃さん
みづな がゆいと
水永 唯斗さん
やまだ かほ
山田 果歩さん

小村 峻太郎さん
はちく ぼ ゆな
八久保 結菜さん
や の ゆうせい
矢野 雄聖さん
※五十音順に掲載

ごめどう
ごぞいます!

市立図書館 餌肥 ☎(25)0158 | 北郷図書館 ☎(55)2469
まなびピア図書館 ☎(22)5666 | 南郷図書館 ☎(64)0924

開館時間 平日 9時~18時 / 土・日・祝 9時~17時

休館日 毎週月曜日、11月21日(日)、12月19日(日)

休館中の本の返却は、各館備え付けの返却ポストへ投函してください。

このコーナーでは、市内の隠れた名所やスポットを体験し、体感したことをレポートします。

たび 復活
ぶらり旅



餌肥小学校 秋の遠足にお邪魔しました!!
~餌肥の町をぶらり~

「秋の遠足」

この言葉を聞くと、大人になった今でも、なんだかワクワクした気持ちになりますね。

今回お邪魔したのは、餌肥小学校2年生の秋の遠足。4つのグループに分かれて、5つの場所を訪問し、自分たちの住む町の自然や人々の暮らし、公共物の使い方を学びます。

私が同行したグループは、飲食店、図書館、鮮魚店、植物研究所、スーパーの順番で散策。建物を見学したのち、自分たちの興味のあること、疑問に思うことについて質問していました。私も初めて行く場所が何カ所もあり、それぞれの訪問場所での話に、子どもたちと一緒に

聞き入ってしまいました。

最後のスーパーでは、自分たちのおやつを、実際にお金を払って購入。予算内に収まるよう、悩みながらお菓子を選ぶ子どもたちの姿を見て、子どもを遠くから見守る親のような気持ちになりました。

観光地としても有名な「小京都 餌肥」

町の景観、城下町の雰囲気、まるで当時にタイムスリップしたかのような感覚にさせてくれます。

知っているようでまだまだ知らない場所、魅力がたくさんある町だと改めて思いました。皆さんも風情溢れる餌肥の町並みを探検してみてください。



ケイトが紡ぐ 米の輪

ブラックフライデー



今年も、そろそろ終わりますね。この最後の2カ月、アメリカでは、重要な祝日がたくさん続きます。感謝祭、クリスマス、ハヌカーなどです。でも中には、正式じゃないホリデーもありますよ。例えば、感謝祭の翌日の「ブラックフライデー」です。

ここ数年、日本でも、アパレル系の量販店などで、「ブラックフライデーセール」を見かけるようになりましたが、このイベントは、もともとアメリカ由来のものです。感謝祭が、毎年11月の第4木曜

日で、その翌日が、「ブラックフライデー」となります。休暇を取る人が大勢いて、年末クリスマス商戦の幕開けを告げるイベントとなります。正直言うと、アメリカ人は買い物大好きです。大好きすぎるかもしれません。もちろん私も、買い物好きですが、大人になってからは、「ブラックフライデー」への興味がどんどん減ってきました。

「安いから買う」みたいな考えは、ちょっと危ないですね? 近藤麻理恵さんの「こんまり」流片づけ法が、アメリカで大

流行したおかげで、買いすぎの習慣は少し変わったと思います。「ときめくもの」だけ買うようにします。・・・でも、たまには、ご褒美もいいですよね?



「サンチェリー北郷」の運営について



令和3年4月1日から営業休止中の日南市民の家(通称「サンチェリー北郷」)は、市が建物を解体し、温泉施設を建設運営する民間事業者を募集することになりました。

募集要項については、市公式ホームページをご覧ください。

●問い合わせ
観光・スポーツ課 ☎(27)3315

新型コロナウイルスワクチン 予防接種済証

ワクチン接種済を証明する書面は、次の3つがあります。

- 接種券の右側に付属している「新型コロナウイルスワクチン 予防接種済証(臨時)」
- 医療従事者や高齢者施設等の従事者が接種時に医療機関より配布された「新型コロナウイルスワクチン接種記録書」
- (海外渡航時に必要)「新型コロナウイルス感染症 予防接種証明書(ワクチンパスポート)」(申請が必要です)

新型コロナウイルスワクチン 予防接種済証(臨時)

接種券番号	接種したワクチン種別	接種済証(臨時)
接種券番号	接種したワクチン種別	接種済証(臨時)
接種券番号	接種したワクチン種別	接種済証(臨時)

接種券の右側が予防接種済証になっています。ワクチン接種後、接種情報シールを貼り付け、接種日や場所を記入してご本人にお渡ししています。

●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。

虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

児童虐待による死亡事例は年間70件*を超えています。

*子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について(第17次報告)

年間70件以上、単純計算すると…

5日間に1人の子どもが命を落としていることとなります



児童虐待とは

- 身体的虐待
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- 性的虐待
子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- 心理的虐待
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV) など
- ネグレクト
家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか?

子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいっぱい汚れている
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で遊んでいる

保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- 子どものけがについて不自然な説明をする



児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください

児童相談所虐待対応ダイヤル

※一部のIP電話からはつながりません

通話料 無料 189

ご自身が出産や子育てに悩んだら…子育てに悩む人がいたら…

児童相談所 相談専用ダイヤル

※一部のIP電話からはつながりません

通話料 無料 0120-189-783

日南市家庭児童相談室(こども課内) (31)1174

●問い合わせ こども課 ☎(31)1131

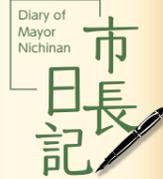


9月16日から全面通行止めとなっていました国道220号が全面復旧しました。ご尽力いただいた国土交通省宮崎河川国道事務所によれば、延べ約2400人の作業員の方が、24時間態勢で現場作業に携わっていただいたと伺いました。予定よりも早い復旧に感謝いたします。この間、沿線住民をはじめ市民の皆様には、長期にわたりご不便をおかけしました。ご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。今回の34日間に及ぶ通行止め、20号の整備促進を急がなければならぬことを改めて決意いたしましたところですが、

一方、JR日南線は、年末までに全線復旧を目指すとの発表があり、安心をいたしました。JR九州におかれましては、宮崎市までの通勤・通学者のピンチをチャンスに、

ために、県道日南高岡線で代替バスを運行していただいております。また、市内高校通学生に対しては、校時に合わせた時刻に変更していただきました。厳しい日南線の現状ではありますが、公共交通機関としての使命を果たされていることに敬意を表します。

ローカル線の収支悪化が深刻となっている中で、利用者が特に少ない区間の一つが日南線です。車社会、人口減など長年の複合的な要因に加え、コロナ禍で区間収支の赤字は増加しています。多難な課題を抱えている日南線ですが、このピンチをチャンスに変えていかなければなりません。日南線が運休している今こそその必要性を市民みんなが問いただし、「乗って残そう日南線」を合言葉に利活用を進めていく必要があります。



ピンチをチャンスに



◆夢に向かって走り続ける

「将来の夢はプロの陸上選手になって、オリンピックでメダルを獲ることです」と話してくれた彩翔さん。2人の兄の影響で3歳から始めた陸上は、長距離を得意とし、県大会などで上位入賞を果たすなど輝かしい結果を残しました。3年生となった今も練習は欠かさず、毎日10キロを走り込んでいます。

一方で、生徒会長も務めるなど、リーダーシップも発揮。飢肥中カラーを盛り込んだ生徒会スローガン「Break the sky limit」の色の合わせて紫となれは、空のように高い限界を突破するという意味が込められています。これからも、学校生活の充実と自身の夢に向かって、積極果敢に走り続けます。



将来の夢はプロの陸上選手になって、オリンピックでメダルを獲ることです。

と だか あや と
戸高 彩翔さん

飢肥中学校 3年生

将来の夢 プロの陸上選手になり、
オリンピックでメダル獲得

輝く青春

高校生以下の生徒を対象にして、趣味や特技を持っている子どもにスポットを当て、青春時代の子どもたちの輝きを紹介します。

◆生まれ育った海を いつまでもきれいに

海が近く、サーフィンの授業にも取り組む鵜戸小中学校。ここで生徒会長を務めるのがひなたさんです。
最近の生徒会活動では、学校のタブレット端末を活用し、SDGsについて学習し、自分たちができる取り組みとして「清掃活動」を実施することに。以前から、宮浦海岸や学校周辺の

清掃活動は行っていました。避難経路の清掃なども行い、毎朝ゴミの多さに驚いているそうです。「きれいにしたいけど、海を訪れる人も良い気持ちになる。私たちの大切な地区なので、ゴミを拾う活動を続けて、この海をいつまでもきれいにしたいです」と、今後も生まれ育った地域の美化活動に励みます。



私たちの大切な地区なので、ゴミを拾う活動を続けて、この海をいつまでもきれいにしていきたいです。

ね き
根木 ひなたさん

鵜戸小中学校 9年生

将来の夢
人の役に立てる仕事に就きたい



まずは、美容室に親子で気軽に遊びに来ていただいて、気兼ねなくゆったりと過ごしてほしい。

いけ がみ みよ
池上 美世さん

平成3年生 南郷地区

※日南市戸高2-3-4 ☎(55)5111
LINE kotan0930

座右の銘 人生、笑ったもん勝ち



祖母の代から美容師の家庭に育った美世さん。幼い頃から美容室で過ごしていたこともあり、高校卒業後は、ごく自然に美容師の道へと進みました。現在は、叔母が経営する※山野美容室を手伝う美容師として、また、3人の子どもの母として多忙な日々を過ごしています。

美世さん自身、障害のある子

を持つ親として、さまざまな経験をしてきました。「障害のある子どもは、髪の毛を切られることに抵抗があります。私の勤める美容室では、子どもさんのリズムに合わせてゆっくりカットできます。まずは、美容室に親子で気軽に遊びに来ていただいて、気兼ねなくゆったりと過ごしてほしい」と話していました。

✂障害のある子どもたちに

ゆったりとした空間を提供したい

日南の輪

職業や年齢などに関係なく、地域のために活動している人や特技を持っている人々をリレー形式(先月号に登場した人からの紹介)で紹介します。

✂皆さんに美味しい

ラーメンを届けていきたい



いろんな人が店に来てお話をすることが楽しい。体力が持つ限り、続けていきたい。

かわ の たかし
河野 隆さん

昭和21年生 油津地区

※日南市岩崎3丁目8-14 ☎(23)0780

座右の銘 ローマは一日にして成らず



油津地区で※「すずきラーメン」を営む隆さん。奥さんの実家が経営していた製麺業を引き継ぎ、平成元年からラーメンの販売をスタート。長年に渡って、地元で愛される料理を提供しています。

「いろんな人が店に来てお話をすることが楽しい。体力が持つ限り、続けていきたい」と意気込みを語っていました。

お知らせ

募集

イベント

防災

相談

国民年金

11月30日は「年金の日」

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、条件を設定したうえで、年金見込額の試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構ホームページ (https://www.nenkin.go.jp/n_net) をご覧ください。

●問い合わせ 宮崎年金事務所 ☎0985(52)2111 本庁市民課 年金係 ☎(31)1127

北郷町地域振興センター 住民係 ☎(55)2111 南郷町地域振興センター 住民係 ☎(64)1111

こども

令和4年度 保育所(園)・認定こども園 入所申込

令和4年4月から保育所(園)・認定こども園への入所を希望される方は、以下のとおり申込受付を開始していますので、新規・継続を問わず期日までにお申し込みください。

■受付期間 11月10日(水)～12月10日(金) ※日・祝日を除く

■申込方法 各保育施設で配布する申込用紙に記入の上、第1希望の保育施設に申し込んでください。

■その他

・申込多数の場合は、希望の施設に入所できない場合があります。
・期間終了後は本庁こども課窓口にて、追加申し込みしてください。

●問い合わせ 本庁こども課 子育て係 ☎(31)1131

福祉

まると福祉相談窓口

ひきこもり、DV被害、生活困窮、子育てなどの相談をLINE、メール、電話でお受けしています。秘密は固く守ります。

●問い合わせ 本庁福祉課 まると福祉相談窓口 ☎(31)1163 Eメール: f-kanri@city.nichinan.lg.jp

日南市まるふく 相談LINE→



ひきこもりに関する 家族の集い

同じ悩みを持つ家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、孤立した状態から解放され、まずは家族が回復することを目的とした相談を行っています。(匿名参加可)

■開催日時 毎月第3土曜日 13時30分～
■場所 まなびピア 2階会議室
●問い合わせ 会事務局 ☎(31)1163

水産

シラスウナギの漁業許可

県内の増養殖用種苗の供給を目的に、シラスウナギ(うなぎの稚魚)の漁業許可による漁が行われます。

漁ができるのは、内水面漁協の組合員などで知事から漁業許可を受けた方のみです。※許可を受けていない方が漁をすると、犯罪行為として処罰されます。※「うなぎ稚魚の取扱いに関する条例」に基づく県の登録を受けずに、全長25cm以下のうなぎ稚魚の所持・売買などを行った場合も同様に処罰されます。

■期間 11月29日(月)～令和4年3月13日(日)

■場所 県内各河川

●問い合わせ 宮崎県農政水産部漁業管理課 ☎0985(26)7146

農業

農地法許可申請などの 受付日

令和3年12月の農地法許可申請受付期間は、次のとおりです。

■受付期間 12月6日(月)～12月10日(金)

■受付場所 農業委員会

●問い合わせ 日南市農業委員会事務局 ☎(31)1148

防災

令和3年度 日南市総合防災訓練

訓練にあわせて、防災行政無線で下記(①～③)の内容を日南市全域に放送します。この機会に身の安全を守る行動を実践していただき、防災対策の確認をお願いします。

■日時 12月22日(水)

①9時30分:地震発生

②9時35分:大津波警報発令

③10時:訓練終了

■場所 南郷地区

■その他 災害時、「緊急放送」は屋外拡声子局(スピーカー)と戸別受信機(防災ラジオ)から放送されます。ご自宅や事業所に戸別受信機を設置し、災害に備えましょう。

●問い合わせ 本庁総務・危機管理課 危機管理係 ☎(31)1125

国民年金 ご存じですか 死亡後の年金の手続き

国民年金や厚生年金、共済組合に加入されている方、または年金を受給されている方(配偶者や父母など)が亡くなった場合、遺族の方にさまざまな年金の手続きが発生します。

【未支給年金】

年金を受けている方が亡くなったときに、まだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振り込まれた年金のうち、亡くなった月分までの年金については、未支給年金としてその方と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。

【遺族基礎年金】

国民年金または厚生年金保険に加入中の方、もしくは加入したことのある方(受給資格期間25年以上)が亡くなったときに、その方によって生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」が受け取ることができます。(子は18歳になった年度の末日までの間にあるか、または20歳未満で1級・2級の障害のある人に限られます)

【遺族厚生年金】

厚生年金に加入中の方または受給者であった方(受給資格期間25年以上)が亡くなった場合、その方に生計を維持されていた遺族(配偶者・父母など)が受け取ることができます。

【寡婦年金】

国民年金保険料を納めた期間および保険料免除期間が10年以上ある夫が亡くなったとき、その方と10年

以上継続して婚姻関係(事実婚含む)にあり、生計維持されていた妻が、60歳から65歳までの間受けることができます。

【死亡一時金】

国民年金保険料を納めた月数が36月以上ある方が、老齢基礎年金・障害基礎年金を受けないまま亡くなったとき、その方と生計を同じくしていた遺族に支給されます。

■その他

上記は全ての遺族が対象になるわけではありません。詳しくは下記までお問い合わせください。また、これらの年金は全て相続財産にはなりません。相続放棄をされた方でも受け取ることができる可能性があります。

●手続・問い合わせ

宮崎年金事務所 ☎0985(52)2111

本庁市民課 年金係 ☎(31)1127

北郷町地域振興センター 住民係 ☎(55)2111

南郷町地域振興センター 住民係 ☎(64)1111



税・福祉 「障害者控除対象者認定書」交付申請

身体障害者手帳をお持ちでない方でも、申請により同程度の状況であると認められる方に、「障害者控除対象者認定書」を交付します。この認定書により本人が扶養される方が所得税・住民税の申告をする際、障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。

■対象者

市内に住所がある65歳以上の方 ※年齢は令和4年1月1日現在です。

【介護認定者】

基準日(12月31日)時点において要介護認定を受けている方で対象になる方には、1月中旬にはがきで個別通知します。はがきの内容をご確認ください。※昨年度は11月中旬に発送しておりましたが、基準日時点での正確な情報での発行を行うことを目的に、1月中旬の発送に変更しました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【介護認定を受けていない方】

身体障害者に準ずるものかを、職員が訪問調査をして判定します。判定を受けるための申請を、12月17日(金)までにしてください。

【年末調整で障害者控除対象者認定書の交付を希望する方】

年内に発行を希望する場合は、申請日時点での暫定

の発行となります。

区分変更申請などを行い、区分が異なる場合は訂正の申告をしていただく必要がありますので、ご了承ください。

申請から発行まで閉庁日を除いて3日から4日ほどお時間をいただきますのでご了承ください。

■申請方法

申請書に記入の上、提出してください。 ※申請書は申込受付窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。 ※郵送で申請する場合は、返信用封筒(宛名記入、84円切手添付)と一緒に提出してください。

■その他

次の手帳をお持ちの方は、手帳が「特別障害者控除対象者」の証明となるため、認定書の交付対象外です。

- ・身体障害者手帳(1級・2級)
- ・療育手帳(重度)
- ・精神障害者保健福祉手帳(1級)
- ・戦傷病者手帳(重度)など

●申込・問い合わせ

本庁長寿課 ☎(31)1160

南郷町地域振興センター ☎(64)1113

北郷町地域振興センター ☎(55)2111

消防

市内のコンビニ全店舗(24時間営業のみ)にAEDを設置しています



各店舗の協力によりAEDを設置しています。誰でも24時間・365日使用可能です。

※緊急時は、コンビニ店員からAEDを借り、使用してください。操作は、借用人本人にさせていただきます。

●問い合わせ 消防本部 警防課 ☎(23)7584

健康 県内向けのPCR検査支援

県民生活や経済活動の安全・安心を高めるため、県内向けのPCR検査支援として、宮崎県と木下グループが県内に来店型の検査センターを設置しています。感染に不安のある方などを利用者として想定していますが、特に制限はありません(県民以外の方もご利用いただけます)。ただし、発熱などの症状がある方や、濃厚接触者については検査できません。

■場所・時間(すべての店舗:定休日なし)

- 宮崎空港店(宮崎ブーゲンビリア空港1階国際線ロビー入口横)
営業時間:8時~20時
- 宮崎駅前店(KITENビル1階) 営業時間:9時~20時
- 都城店(都城市役所南側) 営業時間:9時~17時
- 宮交シティ店(宮交シティ1階バスセンター横) 営業時間:9時~19時
- 延岡店(祇園町交差点横) 営業時間:9時~17時

■検査費用 1,900円(税込み)(来店検査の場合)

※お支払いは、キャッシュレス決済のみとなります。

■申込方法 ホームページ(<https://covid-kensa.com/miyazaki.html>)より来店する店舗を選び、お申し込みください(要予約)。

※検査希望日の5日前からお申し込みできます。

■その他 来店が困難な方には、木下グループが郵送サービスを提供しています。郵送サービスをご希望の方は、ホームページ(<https://covid-kensa.com/pcrkits.html>)よりお申し込みください。

●問い合わせ 宮崎県・木下グループ新型コロナPCR検査センター

☎03(4333)1640(12時~17時、土日祝休み)
Eメール: corona-testcenter@kinoshita-group.co.jp

新型コロナワクチン 接種の相談

新型コロナワクチン接種コールセンターの休止

新型コロナワクチン接種コールセンター(フリーダイヤル☎0120(552)272)につきましては、問い合わせ件数が減少しているため、11月末をもって、休止します。12月以降の接種券再交付などの問い合わせは、健康増進課(☎(31)1129)にご連絡ください。

■新型コロナウイルスに感染した恐れがある場合の健康相談

新型コロナウイルス感染症受診・相談センター(24時間対応)

☎0985(78)5670

※聴覚に障がいのある方や、音声による相談に不安のある方

FAX 0985(44)2616

FAX相談票は県ホームページから入手可

■ワクチンの副反応の問い合わせ

宮崎県コロナワクチン副反応相談センター

☎0985(26)4609

FAX 0985(26)1000

Eメール: fukuhannocall-miyazaki@pref.miyazaki.lg.jp

受付時間 24時間

(土日・祝日も実施)

農業

畜産農家の皆さんへ

毎月20日



毎月20日は、県内一斉消毒の日です。消毒の徹底で家畜の命を伝染病から守りましょう。

●問い合わせ 本庁農政課 畜産係 ☎(31)1132

健康 特定健診を受けましょう

■実施期間 12月28日(火)まで

■健診内容

血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能)、尿検査、身長・体重・血圧・腹囲測定、診察、心電図など
※腹囲測定・心電図検査は特定健診、若年者健診のみ

■健診料金 1,300円(後期高齢者健診は無料)

■持参 保険証、受診券、健診料金(特定・若年者のみ)

■実施場所 個別健診指定医療機関

※健診曜日や受付時間などは、各医療機関で異なります。直接ご確認ください。

愛泉会日南病院	☎23-3131
あげた内科クリニック	☎21-2311
井手胃腸科・肛門科	☎32-0811
産科・婦人科 うちむらクリニック	☎32-1230
えとう循環器科・内科	☎23-1125
大井外科医院	☎25-2100
おび中央病院	☎25-2525
かわにし脳神経外科	☎27-3330
河野医院	☎23-4155
北村胃腸科眼科	☎23-0086
きよひで内科 クリニック	☎22-5111
小玉共立外科	☎24-0777
島田内科胃腸科	☎23-2233
戸倉医院	☎23-1700

春光会記念病院	☎22-2324
シロアム内科医院	☎23-2187
にちなんファミリー クリニック	☎55-1121
福岡医院	☎32-1711
藤浦循環器科内科 クリニック	☎23-3188
山口内科クリニック	☎31-1081
山元クリニック	☎22-2552
山元病院	☎23-4815
日南市立中部病院	☎27-1111
新木医院	☎55-4101
長友医院	☎55-3522
猿渡医院	☎64-2225
瀬瀬病院	☎64-0305

県南病院	☎72-0224
とめのファミリー クリニック	☎76-1425
アイレHD クリニック串間	☎55-8181
吾社クリニック	☎71-3411
いな内科・循環器科	☎71-1711
はなぶさ消化器・ 内視鏡クリニック	☎74-1187
ゆうゆうの森 クリニック	☎55-9111
串間中央クリニック	☎27-3181
串間市民病院	☎72-1234
串間市市木診療所	☎77-0349
岡村クリニック	☎72-7710

●問い合わせ 本庁健康増進課 ☎(31)1129

各種がん検診のお知らせ

今年度最後の子宮頸がん検診(要予約)を実施します。まだ受診がお済みでない方や、新たに検診を希望される方は予約制ですので申し込みをしてください(先着順)。

肺がんX線(レントゲン)検診の申し込みをされている方は、どの会場でも受診できます。なお、新たに申し込みをされる方は健康増進課までご連絡ください。受診票を郵送します。

子宮頸がん検診(要予約)

■日時 12月17日(金) 9時~10時

■場所 日南保健所

■対象者 20歳以上の女性

※2年に1回の検診です。令和2年度に受診された方は受けることができません。

肺がんX線(レントゲン)検診

■受付時間 9時~9時30分

■対象者 40歳以上

■検診日と会場

日程	会場
12/ 2(木)	日南保健所
12/10(金)	
12/ 3(金)	南郷健康福祉センター

※肺がんX線(レントゲン)検診と同時に特定・後期高齢者健診を実施します(ただし国保・後期高齢者医療保険加入者のみ対象)。

共通事項

■持参 受診票、感染対策問診票、保険証、検診料金、健康手帳、生活保護証明書(受給者の方のみ)

■その他

- 検診当日はマスク着用し、「新型コロナウイルス感染対策問診票」を記入のうえご持参ください。
- 市内における新型コロナウイルス感染症の発症状況によっては、検診を中止または延期する可能性があります。

●申込・問い合わせ

本庁健康増進課

☎(31)1129



行政 「マイナンバーカード」作りませんか【無料】

本庁市民課・北郷町地域振興センター・南郷町地域振興センターでは、マイナンバーカードの申請サービスを実施しています。タブレットを使って、顔写真を撮影させていただきます。

手数料は、**無料**ですので、ぜひ、ご利用ください。所要時間はお一人当たり5分~10分程度です。

■時間外・休日開庁のお知らせ

(本庁市民課のみ)

時間外:毎週火曜日

17時15分~19時30分

休 日:第2日曜日 9時~12時

■必要なもの

運転免許証、健康保険証などの身分証明書



出張 サービスします!

企業や自治会など(3人以上)で申し込みすると、職員が会場まで出向き、マイナンバーカード申請の出張サービスを実施します。お気軽にお申し込みください。

●申込・問い合わせ 本庁市民課 ☎(31)1124



お知らせ

募集

イベント

防災

相談

お知らせ

募集

イベント

防災

相談

募集

2022日南サンフレッシュレディ

日南市の“観光の花”として、市内外のさまざまなイベントなどでPR活動やイメージアップ活動をしていただきます。観光レディになって、市をますます盛り上げたい方、ぜひご応募ください。

■応募資格

- ・18歳以上の未婚女性(高校生は除く)
- ・市内に居住しているかまたは在勤・在学されている方
- ・関係機関の要請による行事に優先して参加できる方

※今回に限り、コロナ禍で、ほとんどの活動が中止となった2020～2021年度の実験者も応募できることとします。

■応募方法

履歴書に必要事項(身長・体重を明記)を記入し、6カ月以内に撮影した全身正面と顔写真(サービスサイズ以上)各1枚を添えてお申し込みください。

■締切日 12月24日(金)必着

■選出人数 2人

■審査 令和4年1月上旬

■副賞 10万円

●申込・問い合わせ

〒887-0005 日南市材木町1番13号(一社)日南市観光協会「2022日南サンフレッシュレディ」募集係
☎(31)1134 FAX(23)3100

(公財)南那珂育英会の奨学生

■募集人員 短大生・大学生・大学院生・専修学校(修業年限2年以上の専門課程)14人

■貸与額 月額30,000円(無利子)

■貸与期間

令和4年4月～最短修業年限の終期
※詳細は、市ホームページ「南那珂育英会令和4年度募集案内」をご覧ください。

●申込・問い合わせ

(公財)南那珂育英会事務局

☎(31)1144

「ケイトの英会話教室」受講生

国際交流員と英語で会話できる「ケイトの英会話教室」を実施しています。3つのクラスで、ご自身のレベルに合わせて、日常会話が学べます。高校生以上なら、どなたでも参加できますので、一緒に楽しくお話ししましょう。

【楽しい英語-ナイト(初級者)】

■日時 第1・3火曜日

19時～20時

【楽しい英語(初級者)】

■日時 第1・3木曜日

10時30分～11時30分

【生きた英会話(中・上級者)】

■日時 第2・4火曜日

19時～20時

※英語だけで日本語は禁止です。

【共通事項】

■場所 文化センター

■対象者 高校生以上

■申込方法

電話、ファクス、メール

■新型コロナウイルス感染症対策

十分な間隔をとった座席配置、定期的な換気により、三密が発生しないように実施します。また、会場には手指の消毒液を設置します。参加者は、マスクの着用と受講前の検温をお願いします。

●問い合わせ

本庁総務・危機管理課 国際交流員 ケイト・ブショング
☎(31)1113 FAX(23)1853
Eメール: kokusaikouryu@city.nichinan.lg.jp

創客創人センターからのお知らせ

【Facebookを使えるようになるための初心者向け講座 ～つながりを増やしてみませんか?～】

Facebookの使い方や楽しみ方を知り、コロナ禍で減った人とのコミュニケーションの他、日常生活でも広く活用できることをめざします。

■講師

黒田駿平(創客創人センター室長)

■日時 12月11日(土)

10時～12時 ※受付9時30分～

第1部「Facebookの基礎知識」

「アカウントの登録」

第2部「実際に投稿してみよう」

■場所 創客創人センター 大会議室

■定員 16人

■持参 スマートフォン(ご自分のメールアドレス、携帯番号を確認の上ご参加ください)

■対象 日南市民(スマートフォンをご利用で、文字入力のできる方)

■参加料 無料

■申込締切 12月6日(月)※先着順

■申込方法 氏名、連絡先を電話またはメールでお伝えください。

■その他

・センター主催のため、Ittenパーキング3時間無料。

・ご来館の際は必ずマスク着用をお願いします。

●申込・問い合わせ

日南市創客創人センター

☎(27)3535

Eメール:nichinan.sokyaku.sojin@gmail.com

市有分収造林契約希望者

市有分収造林契約とは、契約者(造林者)が市の土地に木を植えて育て、成林後に木を販売し、その収益を市と契約者(造林者)とであらかじめ設定した一定の割合で分収する制度です。

今回、下記の箇所で分収造林契約を希望される方を募集します。

■場所

日南市大字吉野方字鍋山(99林班ア-38 ほか 約5.32ha)

日南市大字吉野方字平鈴(102林班イ-2 ほか 約8.99ha)

■申込期限 12月20日(月)

■その他 詳細については、下記までお問い合わせください。

●申込・問い合わせ

本庁水産林政課 林政係

☎(31)1135

生活 年末・年始のごみの受け入れ

クリーンセンターのごみの受け入れは、年末が、12月30日(木)まで、年始は、1月4日(火)からです。

年末・年始は、大掃除などで車両持ち込みが多く、受け入れが混雑し、場内で長時間お待ちいただくことがあります。特に、12月29日(水)・30日(木)は混雑が予想されますので、早めの取り掛かりと持ち込みをお願いします。

■し尿汲み取り

し尿の汲み取りは、地区ごとに市が許可した業者が行っています。年末になると申し込みが殺到し、年内での汲み取りができない場合があります。年内の汲み取りを希望される方は、担当地区を確認の上、12月10日(金)までに直接業者に申し込んでください。

地区	業者・連絡先	担当地区
日南地区	(有)朝日日南清掃公社 ☎23-3447	飫肥全地区、東郷全地区、細田全地区、鶴戸全地区、油津の一部(木山)、酒谷の一部(酒谷9区・10区)、吾田の一部(上隈谷・中隈谷・山王地区以外の下隈谷・隈谷団地を除く)
	(有)落合衛生社 ☎22-2277	油津の一部(木山を除く)、酒谷の一部(1区～8区)、吾田の一部(上隈谷・中隈谷・山王地区以外の下隈谷・隈谷団地)
北郷地区	(有)朝日日南清掃公社 ☎23-3447	大藤地区
	(有)落合衛生社 ☎22-2277	郷之原地区、北河内地区
南郷地区	(有)朝日日南清掃公社 ☎23-3447	全地区

●問い合わせ 美化推進課 ☎(27)0255

募集 飫肥の写真(画像データ)

「飫肥城歴史資料館」と「国際交流センター小村記念館」のリニューアルにあたり、地域住民参加の趣旨から、飫肥の美しい風景や城下町らしい時間を映し出す写真を募集します。

画像データはリニューアル後の小村記念館にグラフィックや映像として展示したいと考えています。ぜひご応募いただき、飫肥の魅力を伝えましょう。

■募集期間 11月16日(火)～12月15日(水)

■募集内容 人に紹介したくなる飫肥の美しい風景・シーン、モノ、街の中の休憩(いっづく)したくなる場所などの写真(画像データ)

■応募規定 1枚5MB～10MBの画像データ。最大1人5枚程度。

※展示の趣旨に合ったものを採用するため、ご意向に沿えない場合もあります。

■対象 飫肥・日南にお住まいの方(年齢制限なし)

■応募方法 申込書を市ホームページからダウンロードしていただき、必要事項を記入の上、メールまたはFAXにて下記までお送りください。

申し込まれた方に、別途データの受け渡し方法をご連絡させていただきます。

※申込書は観光・スポーツ課、小村記念館にて配布いたします。

●申込・問い合わせ 観光・スポーツ課 観光係 ☎(27)3315 FAX(23)3100

Eメール:kanko@city.nichinan.lg.jp



募集

シャンシャン馬道中再現参加者

シャンシャン馬道中は、宮崎県の伝統的な民俗行事です。この郷土色に富んだ情緒豊かな行事に参加する花嫁・花婿を募集します。ぜひご参加ください。

なお、今回は乗馬は行わず、手綱を引いてのお披露目になります。

■日時 令和4年3月27日(日)

■場所 鶴戸神宮儀式殿前広場

■応募条件

令和3年4月1日以降に結婚した夫婦、または令和4年3月31日までに結婚する予定の方。

■募集組数 2組

■参加料

参拝御初穂料のみ自己負担
※衣装、着付け、馬の手配などの経費は主催者が負担します。

■応募方法

①申込書類(任意の様式)

※お二人の氏名、年齢、住所、職業、電話番号、身長、体重、結婚(予定)日、応募の動機、エピソード、その他コメントなどを明記してください。

②結婚を証明する書類(戸籍抄本など)

※予定者は、結婚式場の予約コピーまたは媒酌人などの証明書を添付してください。

③お二人の写真(上半身サービスサイズ以上、カラー)

■募集期限

令和4年1月20日(木)必着

■選考方法 書類審査

■結果通知

応募者全員に結果を通知します。

●申込・問い合わせ

〒887-0005日南市材木町1番13号(一社)日南市観光協会
シャンシャン馬道中再現係
☎(31)1134 FAX(23)3100



交通規制 つわぶきハーフマラソン大会の交通規制を一部変更します



市広報11月1日号に掲載しましたつわぶきマラソン交通規制の件について、「11月21日(日)9時45分～11時45分の間 飢肥 県道432号線 永吉公民館横から吉野方橋までを全面通行規制」へ一部変更いたします。

全体の交通規制については、11月20日(土)新聞折込にてお知らせいたします。

●問い合わせ 観光・スポーツ課 スポーツ推進係 ☎(31)1175

無料相談案内

秘密は守られますのでお気軽にご相談を。

消費生活相談

商品やサービスの契約などの際に、個人と事業者間に起こるさまざまなトラブル(送りつけ商法、点検商法、インターネットショッピングのトラブルなど)の消費生活に関する相談

●日時 月曜日～金曜日(祝日は除く)9時～12時、13時～16時
●場所 ふれあい健やかセンター2階 地域自治課 市民生活係内
●問い合わせ 日南申間消費生活センター ☎(23)4390 消費者ホットライン ☎188(イヤヤ)

行政相談

●相談対象 毎日の暮らしの中で、行政に対する意見や要望などはありませんか。
●日時・場所 12月3日(金)10時～12時 南郷ハートフルセンター 小研修室(生涯学習館)
12月13日(月)10時～12時 文化センター 第1多目的室
12月14日(火)10時～12時 北郷福祉センター
●相談委員 行政相談委員
●問い合わせ 本庁地域自治課 市民生活係 ☎(31)1176

人権相談

いじめや、家庭問題、嫌がらせなど、人権上の問題でお困りの方はいませんか。

●日時・場所 12月7日(火)10時～15時 南郷ハートフルセンター 小研修室(生涯学習館)
12月8日(水)10時～15時 まなびピア
12月9日(木)10時～15時 北郷福祉センター
●相談委員 人権擁護委員
●その他 宮崎地方法務局日南支局でも、常時相談室を設置し、相談に応じています。☎(25)9125

●問い合わせ 本庁地域自治課 市民生活係 ☎(31)1176

司法書士会による無料法律相談会

●相談対象 不動産・商業登記、多重債務問題、成年後見など
●日時 12月1日(水)17時30分～19時30分
●場所 まなびピア 2階会議室
●相談員 司法書士2人
●予約・問い合わせ 司法書士会日南支部(立山) ☎080(1725)2391 ※相談内容は事前にご確認の上、前

日までに予約をお願いします。(予約時間:平日10時～16時)

遺言などの無料相談

●相談対象 遺言、相続、高齢者などの財産管理、離婚時の契約など
●日時 12月5日(日)8時～12時
●場所 日南公証役場(日南市戸高1-3-2)
●申込方法 事前に電話で申し込んでください。
(予約時間:平日8時30分～17時) ※相談は、平日も無料です。お気軽に電話予約をしてお越しください。

●予約・問い合わせ 日南公証役場 ☎(23)5430

厚生年金相談

●相談対象 高齢、障害、遺族などの年金請求および相談
●日時 12月23日(木)10時～
●場所 市役所 プレハブ会議室北302・303号室
●予約方法 宮崎年金事務所(お客様相談室)に電話で申し込んでください。
●予約受付期間 11月24日(水)～12月20日(月) ※基礎年金番号または年金証書を準備して、希望の時間や相談内容をお伝えください。
●予約・問い合わせ 宮崎年金事務所(お客様相談室) ☎0985(52)2111 事前予約をお願いします。

募集 日南市健康づくり実践優良団体表彰～健康寿命延伸事業～

市民の自主的な健康づくりや生活習慣病の予防を推進するため、積極的に健康づくり活動を実践している団体・グループを表彰します。ぜひ、ご応募ください。

●対象となる活動 【運動活動分野】ラジオ体操、ウォーキング、その他健康づくりのための運動 【食生活分野】朝食摂取・野菜摂取のための推進活動、子どもクッキング、生活習慣病のための料理教室、その他食生活における健康管理
●応募要件 活動の拠点が市内にある団体・グループであること。活動継続期間が、令和3年4月1日現在、3年以上であること。健康づくり志向の目的をもって年間を通じて継続的に活動し、今後一層の発展、充実が期待されること。市内に居住する概ね20歳以上の方が7人以上所属していること。行政への参加、協力がある、または見込めること。
※ただし、次の要件に該当する団体・グループは対象ではありません。
●市から補助金の交付を受けている場合。
●競技を主目的としている場合。

●政治、宗教および営利を目的としている場合。
●その他、表彰することが不適当と認められる場合。
●応募方法 本庁健康増進課、北郷町・南郷町地域振興センター住民係で配布する応募用紙に必要事項を記入の上、郵送またはファクスか直接お持ちください。
※応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます。
●応募期間 11月15日(月)～12月3日(金)
●表彰 【団体数】運動活動分野、食生活分野 各1団体 【賞品】表彰状と1万円相当の副賞 【表彰日】令和4年2月開催予定の「地域医療を学ぶ市民公開講座」内で表彰予定
●申込・問い合わせ 本庁健康増進課 管理係 ☎(31)1129 FAX(31)1966 〒887-8585 日南市中央通1-1-1



図書館イベント

「サンタさんへのお願いごと」

●内容 星やブーツ形の紙にお願いごとを書こう
●日時 12月1日(水)～12月23日(木)
●場所 日南市立図書館(飢肥)
●対象 どなたでも
●申込・問い合わせ ☎(25)0158



「ゆびあみでエコたわし作り!」

●内容 かぎ針いらずで、指で簡単に編めます。ふわっとかわいいお花のエコたわしを作ります。

●日時 11月27日(土)10時～12時
●場所 南郷図書館
●対象 大人
●定員 5人
●申込期限 11月23日(火・祝)
●準備物 アクリル毛糸1個(並太)
●申込・問い合わせ 南郷図書館 ☎(64)0924

「憩いの森」

●内容 折り紙
●日時 12月8日(水)10時～11時
●場所 北郷図書館
●対象 大人
●その他 状況により人数制限または中止あり
●申込・問い合わせ 北郷図書館 ☎(55)2469

イベント

日南こども食堂

●日時 11月27日(土)11時～13時
●場所 九州電力日南営業所 コミュニティスペース

●対象者 市内どなたでも利用可能 ※風邪などの症状がある方はご遠慮ください。
●費用 無料(事前申込不要)
●その他 提供できる食事がなくなり次第終了となります。会員やボランティアを随時募集中。興味のある方は、ご連絡ください。新型コロナウイルス予防のため、当面の間手作りカレー弁当か食材などのお持ち帰りとなります。会への寄付金や食材提供も受け付けています。銀行名:宮崎銀行 油津支店 種別:普通 口座:198801 名義:NPO法人日南こども食堂 理事長 佐藤泰信
●問い合わせ NPO法人日南こども食堂(理事長:佐藤) ☎080(6402)0894



にちなん大好き PVチャンネル 日南市役所 好き部

QRコードを読み取ってアクセスするか、動画配信サイトYouTubeで「好き」と検索すると、動画広報をお楽しみいただけます。



動画広報【特別編】を配信中 日南海岸伊勢えびまつりのCMができました。伊勢えびまつりは11月30日まで。 「日南海岸伊勢えびまつり」

旬の味覚をご紹介
今が旬



電子レンジで加熱することで茹でる時よりもビタミン類の損失を抑えることができます。



【主な食材の栄養・特徴】
ブロッコリー
ビタミンCや葉酸、カロテン、食物繊維などが豊富に含まれています。
参考：農林水産省ホームページ

食生活改善推進員さん
(左から)永野さん 間瀬田さん
食生活改善推進員は、地域で料理教室や食生活改善活動をボランティアで実施しています。

ほっこり あったか
ブロッコリーのミルクスープ

1人分のエネルギー **130kcal**
1人分の栄養成分
たんぱく質 5.4g
脂質 9.0g
炭水化物 7.0g
食塩相当量 0.6g

材料 4人分

◎ブロッコリー	120g	◎固形コンソメ	1個
◎玉ねぎ	1/2玉(100g)	◎水	200ml
◎ベーコン	40g	◎牛乳	300ml
◎バター	10g		

- 作り方
- ブロッコリーは小房にわけ、耐熱容器に入れラップをし、600wの電子レンジで2分加熱する。
 - 玉ねぎは薄くスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。
 - 鍋にバターを入れ弱火で玉ねぎ・ベーコンを炒める。玉ねぎに火が通ったら、水・コンソメを加え、沸騰後、中火で5分程煮る。
 - ③に牛乳・ブロッコリーを入れ、煮立たせないように混ぜながら温める。

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g未満	女性 6.5g未満	高血圧の方 6.0g未満
-----------	-----------	--------------

食品に含まれる食塩量
ベーコン(1枚20g).....0.4g
バター大さじ1(13g).....0.2g

切り取っていただき、お買い物や献立作成にお役立てください。

防災・気象メールにちなん
防災・気象情報をメールとLINEで配信中。登録は右記QRコードから。

●問い合わせ
本庁総務・危機管理課
危機管理係 ☎(31)1125

パソコン スマートフォン
フィーチャーフォン (ガラケー)

まちのうごき 11月1日現在(推計人口)

◎男 23,463(-5)	◎人口 49,874(-22)
◎女 26,411(-17)	◎世帯数 21,770(4)

10月1日~31日 出生 23/死亡 62/転入 98/転出 81
この数値は、令和2年国勢調査の速報値を基準とした推計人口です。令和2年国勢調査速報値の公表後、さかのぼって修正される可能性があります。

急な病気で困ったとき、ご利用ください
■日南市初期夜間急病センター
☎(23) 9999

急な病気で困ったら...
救急医療電話相談
☎(31)1111
24時間対応
医師や看護師が医療相談に応じます。

診療科目	診療日	診療時間
内科	毎日	19時~22時
小児科	日曜日・祝日 年末年始	22時~

※日曜日・祝日は、6カ月未満児の対応もできます。
※平日は、6カ月未満児の対応はできません(かかりつけ医にご相談ください)。
※発熱がある場合は、事前に電話での連絡をお願いします。

一般葬・家族葬まで
真心こめて 安心ご葬儀

日南葬祭

シンプルプラン **56万円**(別册)(会員様価格)

●会葬礼状(15名様分)	●基本セット	●ご遺影写真	●お泊りセット
●会葬品1,100円(15名様分)	●祭壇一式	●骨壺・位牌セット	●ドライアイス
●立出膳(10名様分)	●お棺	●葬儀資材・運送料	●納棺セット
●法事膳(10名様分)	●ご安置準備料	●受付セット	●霊柩車

まずはお気軽にお電話ください
(株)日南葬祭
(0987) 23-4100
日南市吾田東10-4-10
FAX: (0987) 23-4114

家族葬 **24万円**~
家族や親しい人を中心とした少人数での葬式

事前相談
お客様のご希望・ご予算に合わせ最適なプランをご提案します。

わかりやすい料金
ご提示する金額はご葬儀に必要な内容が全て含まれております。ご希望を伺いながら明確な料金をご提示いたします。

駐車場完備 **90台**

発熱がある場合は、受診する医療機関に事前に電話での連絡をお願いします。

12月 **日曜・祝日在宅当番医**
※変更になる場合がありますので、確認にはテレホンサービス☎(23)9999をご利用ください。
※診療時間 9時~17時(診療時間には休憩時間を含みます。各医療機関によって休憩時間は異なるためあらかじめご了承ください)

日付	医療機関	電話番号
5日(日)	あげた内科クリニック(内科)	☎(21)2311
	瀬川クリニック(胃腸・耳鼻科)	☎(21)1212
	とめのファミリークリニック【串間】(内科・小児科)	☎(76)1425
12日(日)	福岡医院(内科・循環)	☎(32)1711
	井手胃腸科・肛門科(外・内・胃)	☎(32)0811
19日(日)	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック(内科・消化器内科・内視鏡内科)	☎(74)1187
	シロアム内科医院(内科)	☎(23)2187
	にちなんファミリークリニック(内科・小児科)	☎(55)1121
26日(日)	にいな内科・循環器科【串間】(内・循・呼)	☎(71)1711
	藤浦循環器科内科クリニック(循・内科)	☎(23)3188
	かわにし脳神経外科(脳外・神内)	☎(27)3330
31日(金)	岡村クリニック【串間】(整形外科)	☎(72)7710
	小玉共立外科(外科)	☎(24)0777
	猿渡医院(外科・内科)	☎(64)2225
	吾社クリニック【串間】(内科)	☎(71)3411

12月 **日曜・祝日当番薬局**
※この当番制は、院外処方せんで発行された場合に対応するものです。

日付	開局薬局	電話番号
5日(日)	ひまわり薬局	☎(32)5250
	堺薬局	☎(21)1201
	つぼみ薬局【串間】	☎(76)1188
12日(日)	かすが薬局	☎(32)1475
	すみれ吾田薬局	☎(32)0411
19日(日)	おおつか調剤薬局【串間】	☎(74)1312
	みなみ薬局	☎(31)0165
26日(日)	岩本調剤薬局天神橋店【串間】	☎(72)7220
	すみれ中央薬局	☎(32)1095
31日(金)	日南調剤薬局	☎(27)3636
	あがた東薬局	☎(21)1536
	かすが薬局南町店	☎(21)9570

健康にちなん **21**

子どもを受動喫煙から守りましょう

●受動喫煙とは？
たばこから立ち昇る煙やたばこを吸う人が吐き出す煙を周囲の人が吸い込むことを受動喫煙と言います。目に見える煙を吸い込むことだけでなく、室内の空気中に漂う目に見えない煙を吸うことでも起こり、たばこの煙を吸ったのと同じ影響を及ぼします。
受動喫煙は子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群(それまで元気だった赤ちゃんがはっきりした理由もなく突然亡くなってしまうこと)を引き起こすことが指摘されています。また、妊娠中の方や周囲の人がたばこを吸うことで、低体重児や早産のリスクが上昇します。

●受動喫煙対策のよくある誤解
換気扇を回したり、空気清浄機を使用すれば大丈夫？
換気扇を回しても、空気清浄機を使用しても有害物質は取りきれず部屋に残ります。
加熱式たばこにしているから大丈夫？
吸い終わった後も吐いた息から有害物質を排出しており、受動喫煙が起こります。
ベランダや庭で吸っているから大丈夫？
煙はサッシのすき間から室内に流れ込みます。吸い終わった後でも吐いた息や服などに付いた有害物質から受動喫煙が起こります。また、煙が隣家に流れていくかもしれません。

●禁煙にチャレンジしませんか？
子どもを完全に受動喫煙から守るためには禁煙するのが一番です。要件を満たせば健康保険で禁煙治療を受けることができます。

●問い合わせ こども課 ☎(31)1131



これからも
 たくさんの
 かわいい笑顔
 を
 見せてね★

ふよし りた
福吉 俐太くん(1歳)
 父：翔太さん、母：美可子さん(吾田)



早くコロナが終息して
 マスクなしで笑える日が
 来ますように♡

わが家のまちの
 たからもの！

(写真右) かわの もね
河野 萌音ちゃん(5歳)
 (写真左) ふふね
楓音ちゃん(2歳)
 父：享平さん、母：明日香さん(北郷)

うちの宝 まちの宝

皆さまからの投稿をお待ちしています

「うちの宝 まちの宝」では、未就学児のお子さんの
 写真を募集しています。お子さんの名前と保護者名、
 生年月日、住所(自治会名)、電話番号、コメント(30
 文字以内)を記入して、お子さんの写真を一緒に送付
 してください(Eメール可)。



右のQRコードを読み取ると、送付先のメールアドレスが表示されます。

秘書広報課 広報広聴係
 〒887-8585 日南市中央通 1-1-1
 ☎(31)1117 FAX(31)1190
 E-mail : koho@city.nichinan.lg.jp
 ※掲載前に確認の電話をしますので、必
 ず連絡先を記入してください。
 ※Eメールの場合は、件名に「うちの宝 ま
 ちの宝」と入力して送信してください。



星倉のふゆはははは
 これからもたくさん
 遊んでね★

なかむら かんすけ
中村 環佑くん(1歳)
 父：大祐さん、母：沙央理さん(都城市)



元気いっぱい
 スクスク育つてね♡

すちち えま
李 笑舞ちゃん(2歳)
 父：広輝さん、母：茜さん(宮崎市)



大堂津のじいじ・ばあば
 いつもありがとう♡

ちくちいと
築地 衣結ちゃん(8カ月)
 父：宏和さん、母：芽衣さん(吾田)

無料 FREE APP Delivering e-book in English



한국어 전자전송증
 电子书籍以中文简体字发布
 電子書籍以中文繁體字發布
 ในระบบทางราชการ จัดส่ง หนังสืออิเล็กทรอนิกส์
 Entregar e-book em Português
 Entregar e-libro en Español
 Menyampaikan e-book dalam Bahasa Indonesia



スマホで読める!
好きです にちなん
デジタルブック配信!!

ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読
 むる/9言語に対応【日本、英、中国(簡・繁)、韓
 国、タイ、ポルトガル、スペイン、インドネシア】/
 音声読み上げもできる/文字サイズを調整できる

※ブラウザ版は音声読み上げには対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ(カタボケ)のインス
 トールが必要です。※アプリケーションの利用は無料ですが、ダウンロードには別途通信料がかかります。