

ねきです にちなん



海幸、山幸、人幸。

日南

日南には、幸がある。

第45回飫肥城下まつりの2日目を彩った時代絵巻パレード。大人から子どもまで、さまざまな団体が、伝統芸能やダンス、武者行列などを披露し、城下まつりを盛り上げました(2~4ページに特集記事)。

東九州自動車道(清武南IC~日南北郷IC)令和4年度開通予定!!

第45回 新 城 下 祭り

令和4年10月15日(土)と16日(日)に、第45回 新 城 下 祭り が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響により3年ぶりの開催で、延べ45,000人が訪れ、久々の秋の風物詩を楽しみました。



9地区対抗歌合戦

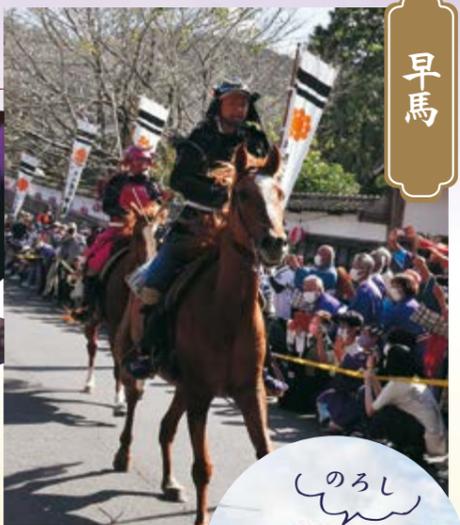


優勝 酒谷地区

泰平踊

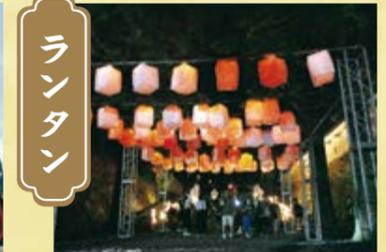


早馬



のろし

ステージイベント



ランタン

竹灯籠

栄誉をたたえる 第14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。

今年は「産業経済功労部門」で濱上貢さん、「地方自治功労部門」で山下健一さん、「教育、芸術、体育その他文化功労部門」で田原宣輝さんが選ばれました。被表彰者の皆さんをご紹介します。

産業経済功労部門

(細田地区) **濱上 貢**さん
日南市漁業協同組合代表理事組合長



平成14年3月に日南市漁業協同組合の理事に就任し、平成20年3月から現在に至るまで同漁業協同組合代表理事組合長を務められています。また、宮崎県無線漁業協同組合連合会の会長なども務め、水産業の発展に尽力されました。さらに、平成26年5月から平成31年5月までの5年間は、全国近海かつお・まぐろ漁業者協会副会長として、日南市水産業の主幹漁業であるかつお・まぐろ漁業の先頭に立ち、水産業の活性化・発展に大きく貢献されました。

濱上さんのお話
表彰の話聞き、とても驚きました。今回の受賞は、組合職員や家族の長きにわたる力添えのおかげであり、大変ありがたく思っております。組合長を受け継いだ時から、少しでも職員が働きやすい環境を整えられるように、経費削減や良い雰囲気づくりに尽力してきました。今後も組合員のため、漁業のために、一緒に頑張っていきたいと思っております。

地方自治功労部門

(南郷地区) **山下 健一**さん
元 南郷地区自治会会長



平成18年から令和4年3月まで外浦地区自治会の自治会長を務められました。その間、南郷地区自治会会長、南郷地区公民館連合会会長、日南市公民館連合会会長も歴任し、住民と行政の橋渡し役を担ってきました。また、南郷地区青少年健全育成協議会の会長として、子どもたちの見守り活動を行い、地域の安心安全のために尽力されました。さらに「なんごう黒潮まつり」では、実行委員長として、地域住民の交流と地区の活性化に貢献されました。

山下さんのお話
地域の皆さまのご支援、ご協力のおかげで、今回の章を頂くことができたと考えております。外浦地区の自治会長として、また南郷地区自治会の代表として、地域のさまざまな問題点を、市に投げかけてきました。家族の理解、日々の生活の中での協力のおかげで、長年にわたり活動を続けることができました。支えていただいた全ての方に感謝申し上げます。

教育、芸術、体育その他文化功労部門

(油津地区) **田原 宣輝**さん
日南市文化芸術協会会長



昭和57年に田原紘匠道を創立。指導の傍ら、各地域のローカルソングを20年間にわたって制作し、市内の学校や各地域で披露するなど、文化芸術地域活動を行ってきました。平成18年度には日南市文化芸術協会会長に就任し、日南市文化フェスティバルを創設。平成29年に開催された国民文化祭プレイベントでは、企画プロデューサーという大役を果たし、令和元年度に宮崎県地域文化功労者教育長表彰、令和3年度に文化庁地域文化功労者文部科学大臣表彰を受賞されました。

田原さんのお話
今までさまざまな表彰を受けてきましたが、地元である日南市からの今回の表彰が一番うれしいです。いろんな方の支え、理解があつての受賞であり、大変光栄に思います。これまでは皆さんの心を豊かにすることを目的に活動を続けてきました。日南市芸術文化協会の高齢化も進む中、今後は、次の世代への継承に力を入れていきたいと思っております。



お姫様・女武者



糖尿病予防につながる生活習慣

～糖尿病予防に効果的なのは、バランスのとれた「食事」と適度な「運動」の組み合わせです～

食事

血糖値の急激な上昇は血管にダメージを与える上、糖が脂肪に変わる原因にもなります。

- **まずは、野菜や海藻から食べましょう** (食べる順序 食物繊維→たんぱく質→糖質)
- **1日3回 なるべく決まった時間に食べましょう**

運動

適度な運動がインスリンの働きを助けます。持病がある方は、必ず医師の指示に従いましょう。

- **有酸素運動**(ウォーキング・ラジオ体操など)
身体に酸素を取り込みながらエネルギーを消費し、血糖の上昇を抑えます。
- **筋力トレーニング**
筋肉が増えることで、インスリンの効き目が良くなり、ブドウ糖を多く貯蓄できます。



ストレス 解消

- ストレスに対抗するためのホルモンは、血糖値を上昇させるものがあります。趣味などを生かし、ストレスを解消しましょう。

主治医の指示のもと、糖尿病の治療を続けている方へ

糖尿病連携手帳を活用しましょう

糖尿病連携手帳は重症化を予防するための、ご自身で持ち歩くカルテです。

- ① かかりつけ医への受診に加え、定期的に眼科・歯科を受診しましょう。
(眼科・歯科は、医師の指示のもと6カ月～1年に1回は受診しましょう)
- ② 治療中断は非常に危険です。自己判断で中止しないようにしてください。
- ③ 年1回の特定健診などを受けましょう。
- ④ 専門職の支援を積極的に活用しましょう。



市では、医師会・歯科医師会・薬剤師会の先生方の協力をいただき、手帳を使用した血糖管理で重症化を防ぐ取り組みを実施しています。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、手帳を発行してもらいましょう。

◎糖尿病と歯周病の深い関係

高血糖が続くと歯周組織の血管がもろくなります。これを放置すると歯周病が進行しやすく、歯を支えている骨(歯槽骨)がなくなり、歯を失う原因となります。

歯周病の症状

- 歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れる
- 歯がぐらぐらする

歯周病を防ぐために、歯科医院で定期的な検査を受けることや、家庭での歯磨き励行と生活習慣の改善が大切です。歯周病治療によって歯周組織の炎症が改善すると、血糖コントロール状態も改善することが報告されています。



〇問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

11月14日は世界糖尿病デー 糖尿病を知ろう

第58回全国糖尿病週間(2022年)に寄せて

宮崎県糖尿病対策推進会議幹事
潤和会記念病院 糖尿病・代謝内科

水田 雅也

厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、成人男性で19.7%、女性で10.8%です。国民病とも言える糖尿病ですが、今でもこの病気に対する誤解や偏見、患者さんに対する社会的な差別が存在します。就職・結婚に際して障壁になる、保険に入る際に不利益を被る、インスリン注射を人前でしようとすると奇異な目で見られる、インスリン治療を始めたら腎臓が悪くなると言われた、などなど。これらの「スティグマ」(負の烙印)は、糖尿病の患者さんが、健常者と変わらない生活・人生を送る上で障害になっています。糖尿病は放置すれば、血管合併症を引き起こし、失明や腎不全、足の切断などにいたる可能性のある病気ですが、目覚ましい医学の発展・治療技術の進歩によって、患者さんのやる気さえあれば、健常者と変わらない人生を送ることが十分できる時代になりました。

第58回全国糖尿病週間にあたって、患者さんには知識をアップデートして治療に活かしていただきたいです。さらに糖尿病でない皆さんにも、糖尿病を正しく理解し、患者さんをサポートしていただきたいと思えます。この機会に糖尿病について一緒に考えてみましょう。

◆糖尿病とは…

血液中のブドウ糖(血糖)の割合が必要以上に高くなった状態が慢性的に続くのが糖尿病です。ブドウ糖は私たちが生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こすことにもつながります。

血糖値は、インスリンというホルモンの働きによって、一定の範囲に保たれています。インスリンの量が不足したり働きが悪くなったりすると、糖がうまく細胞に吸収されないため、血糖値が上がってしまいます。



◆糖尿病の種類

糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります。

①1型糖尿病

1型糖尿病では、すい臓からインスリンがほとんど出なくなることで血糖値が高くなります。注射でインスリンを補う治療が必須となります。

②2型糖尿病

2型糖尿病は、インスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなったりすることによって血糖値が高くなります。日本では糖尿病患者の90%がこのタイプで、遺伝的な影響に加えて、食べすぎ、運動不足、肥満などの環境的な影響があるとされています。飲み薬や注射なども必要に応じて利用します。

※ **すべての2型糖尿病患者の方に生活習慣の問題があるわけではありません**が、血糖値を望ましい範囲にコントロールするためには、食事や運動習慣の見直しがとても重要です。

糖尿病は自覚症状が無く進行する病気です

糖尿病は、血液検査を受けないと判断はできません。

まずは、職場や地域で実施している健康診断を早めに受けて、ご自分の血糖値を確認しましょう。健康診断を受けて「今は大丈夫」と言われた人も予防対策を心掛けましょう。



ホテルシーズン日南
9/28 労働力不足の解決を目指す
「ACにちなん事業協同組合」創立総会

地域の労働力不足の解消を目的として設立される「ACにちなん事業協同組合」の創立総会が開催されました。同組合は、所属する組合員（市内の宿泊業、農業など14事業者）の元に労働者を派遣することで、組合員の人手不足の解消と働き手の地元定着を目指します。



飯肥城大手門前 小村寿太郎記念館
9/23 迫力ある踊り披露
泰平踊秋季定期公演

（一社）日南市観光協会が「令和4年度泰平踊秋季定期公演」を開催しました。日南市泰平踊本町組保存会（亀組）が参加し、15人の踊り手が勇壮な踊りを披露。訪れた人たちを魅了していました。泰平踊は、昭和37年に宮崎県民俗無形文化財の指定を受けています。



瀧上小学校
9/21 クラシック音楽を子どもたちに届ける
ミュージック・シェアリング

（公財）宮崎県立芸術劇場が、地域の人々に音楽の楽しさややすらしさを伝える事業「ミュージック・シェアリング」を瀧上小学校で実施しました。2部構成で行われ、I部に1～4年生、II部に5～6年生が参加。プロによるクラシックの演奏に聞き入っていました。



日南市消防本部
9/9 救急の日
日南サンフレッシュレディが一日救急隊長

「救急の日」に合わせて、日南サンフレッシュレディの水元穂乃香さんが、市消防本部の「一日救急隊長」を務めました。斎藤宏消防長から委嘱状が手渡された後、救急車や資機材の点検、新型コロナ患者を想定した救急搬送や心肺蘇生法などの訓練を体験しました。



まなびピア
9/29 人権について考える
いきいきリレー啓発展

人権問題に対する県民の理解と認識をより深めることを目的に、宮崎県人権啓発推進協議会が「令和4年度 いきいきふれあいリレー啓発展」を開催。この啓発展は県内全市町村で行われ、日南市では、9月29日（木）～10月11日（火）の期間で開催されました。



日南市役所
9/26 創立50周年
日南管工事協同組合が寄付

日南管工事協同組合より創立50周年を記念して、本市に50万円の寄付金贈呈がありました。贈呈式では、管工事協同組合の齋藤章一郎理事長ら4人が市役所を訪れ、高橋市長に「新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に役立ててほしい」と目録が手渡されました。



油津小学校
9/21 油津小 ふるさとのまちづくりで
移住者と交流

油津小学校6年生が総合学習の時間で、ふるさとのまちづくりについて考えました。福岡県から移住の「日南市地域おこし協力隊」守田遥さんが講師に招かれ、日南市の「強みと弱み」について、写真を見せながら分かりやすく説明。児童らは、興味津々に聞いていました。



吾田小学校
9/15 保護者が性の多様性について学ぶ
吾田小学校家庭教育学級

正しい知識を持って子どもたちと向き合えるようにと、吾田小学校で「性の多様性」をテーマにした講演会が行われました。保護者や教職員などおよそ30人が参加し、講師である県男女共同参画地域推進員の黒木瑞季さんの話を真剣なまなざしで聞いていました。

宮崎県知事選挙

12.25日

オール日南
チーム日南

all nichinan
team nichinan

投票時間 7時～18時

※投票場所は市内58カ所です。
投票所入場券をご確認ください。
※「礼之尾地区ふれあいセンター」は
17時までです。

期日前投票の日時・場所について

選挙当日に投票へ行けない方は、積極的にご利用ください!

期日前投票所	期間・時間
日南市役所敷地内プレハブ	12月9日(金) ～12月24日(土) 8時30分～20時
日南市北郷保健センター	
南郷ハートフルセンター生涯学習館	

投票率向上のための取り組みを実施します!

1 全有権者対象の臨時期日前投票所を設置します!

臨時期日前投票所	設置日時	臨時期日前投票所	設置日時
日南市生活改善センター	12月17日(土) 9時～12時	日南市鶏戸支所	12月18日(日) 9時～12時
日南市榎原地区公民館	12月17日(土) 14時～17時	坂元山村振興会館	12月18日(日) 14時～17時

2 期日前投票時のコミュニティバスの運賃支援(無料)を実施します!

【利用方法】

■ 往路(投票所まで来られるとき)

往路バス
降車時

投票所入場券(はがき)を運転手に提示する。
ただし、期日前投票所の最寄りバス停(※)降車時に限ります。

※最寄りバス停は、「市役所」「北郷町地域振興センター」「南郷ハートフル」の3カ所。

■ 復路(投票所からお帰りになられるとき)

投票直後

「コミュニティバス利用券」を受け取る。
必要な方にものみ交付いたします。期日前投票所の職員に忘れず申し出てください。

復路バス
降車時

「コミュニティバス利用券」を運転手に渡す。

※復路バスの乗・降車バス停は、どこのバス停でも構いません。

【注意点】 ○臨時期日前投票所利用のための運賃支援はございません。
○「コミュニティバス利用券」は交付日限り有効です。別の日の利用は出来ません。

未来のためにみんなで投票!



●問い合わせ 日南市選挙管理委員会 ☎(31)1146



日南市役所

9/30 内閣府エイジレス章を受章
壹岐道子さんが市長表敬

日南市スポーツグループ連絡協議会会長の壹岐道子さんが、内閣府のエイジレス章を受章され、高橋市長に受章の喜びを報告しました。この章は、年齢にとらわれず自由に生き生きとした生活を送ることを実践している高齢者を対象に贈られるものです。



振徳堂

9/30 飢肥小児童が
江戸時代の学校で読書

小村寿太郎侯をはじめ、飢肥の偉人たちが学び育った場の雰囲気を感じてもらおうと、飢肥小学校が「振徳堂」で読書体験を実施。この日は、2年生72人が参加し「振徳堂」の説明が行われた後、子どもたちは真剣に本と向き合っていました。



日南市役所

9/30 大塚製薬株式会社と
包括連携協定

市民の健康的な生活の実現を目的に、日南市と大塚製薬株式会社が包括連携協定を締結しました。今回の協定により、今後、市民の健康づくりやスポーツの振興、熱中症予防の取組推進、災害対策に関する分野などについて連携を図り、協力して取り組んでいきます。



日南市役所

9/30 社会福祉への貢献
株式会社谷口重機建設寄付金贈呈

地域社会への貢献のためと、株式会社谷口重機建設が日本赤十字社宮崎県支部日南市地区と日南市社会福祉協議会に、それぞれ100万円の寄付を行いました。今回の寄付金は、災害時における医療班の派遣、本市の障がいのある方や高齢者への支援などに役立てられます。

01 全国高等学校総合体育大会 ヨット競技 全国5位 8月13日・14日

和歌山セーリングセンターで開催された全国高等学校総合体育大会(インターハイ)ヨット競技に、機械科3年の深江夏鈴(串間中出身)さんが出場しました。深江さんは、女子レーザーラジアル級で宮崎県1位となり、和歌山インターハイに県代表として出場しました。

初日の女子ラジアルは、軽風域の午前と順風域の午後にそれぞれレースが実施されました。各県の強豪が集まるインターハイで、深江さんは初日を9位でフィニッシュ。

2日目は、大会1日目よりも風速が上がリ、フルパワー前後まであがる絶好のコンディションになりました。深江さんは9位スタートでしたが、スタート直後から一気に4位に浮上し、レース終了後は前日からの点数により5位となりました。最終日は残念ながらノーレースとなり、2日目までの結果で決着したので、深江さんはインターハイ5位入賞を果たしました。



キラリヤ
学校日より

08



日南振徳高等学校



振徳高校
ホームページ

02 会社をつくろう 7月6日

1年情報ソリューション科では、株式会社くしまアオイファーム様と「会社をつくろう」をコンセプトに連携事業を行っています。その一環として「ビジネス基礎」の授業で「マーケティングリサーチをしよう」をテーマにグループ協議したことを発表しました。当日の授業には、多くのマスコミの方にも取材をしていただきました。



03 県農業クラブ県大会 6月9日~17日

第73回宮崎県学校農業クラブ連盟大会が県立高鍋農業高校と児湯地域家畜市場で開催されました。農業クラブは、高等学校で農業を学ぶ生徒が自主的な活動を通して立派な産業人となるために活動している組織で、宮崎県内では農業系の学科やコースがある8校が加盟しています。農業鑑定競技会、家畜審査競技会およびプロジェクト発表会が開催され、6月17日に成績優秀者の発表と表彰が行われました。地域農業科3年の平部晴琉(南郷中出身)さんは、農業鑑定各部門1位の中で最高成績を取め、宮崎県教育長賞を受賞しました。



04 県南地区合同会社説明会 6月9日

県南地区での就職を促すため、日南、串間市の高校3年生を対象とした合同会社説明会(ハローワーク日南主催)に、本校からは2年生全員と3年生就職希望者が参加しました。県内企業の採用担当の方に集まっていただき、会社概要や採用などについて説明していただきました。これからの自分の進路を考えることができるため、参加生徒は、真剣に会社説明を受けていました。今年度の3年生の就職解禁日は9月16日からであり、本校の就職希望者は夏休み中に履歴書記入や、面接練習に取り組んできました。



05 ものづくりコンテスト 6月11日

宮崎工業高校で行われた令和4年度高校生ものづくりコンテスト宮崎大会の電気工事部門で電気科3年の田中碧さんが優秀賞を獲得しました。日南振徳高校電気科では、このようなコンテストにも挑戦しながら高い工業技術・技能を身につけて就職し、地域社会の発展に貢献しています。また、卒業までに、全員が第一種電気工事士の資格取得を目指しています。



自治会 通信

第4回

北郷地区自治会は、地域振興、防犯、児童生徒の見守りなどを頑張っています

北郷地区自治会は、市内最大の26自治会で組織されています。

自治会長は、自治公民館の館長を兼務するとともに、北郷まちづくり協議会の代議員を兼ねており、防犯活動や地域活性化などまちづくりの主演です。

毎月、定例会のある日の7時から北郷小中学校近くの交差点3カ所「朝のあいさつ運動」、青少協などとの共催で夏休み期間中の金・土・日の18時から「夜間パトロール」、9月から2月までは児童生徒の下校に合わせ週1回16時から「日中パトロール」と児童生徒の見守り活動に力を入れています。

そして、まちづくり協議会、婦人会、中学校と連携して8月と12月にJR北郷駅の美化・清掃活動を行っています。

また、11月には北郷産業まつりを3年ぶりに開催することになり、諸準備を進めているところです。

●問い合わせ

北郷地区自治会事務局 ☎(55)2113



コロナ感染症対策もバッチリの定例会



構内をきれいにしておもてなし



6月に「市長との対話の集い」



すず取り、花苗植栽で駅舎をきれいに



「おはようございます」元気の音が響きます

市長 コラム

感謝・城下まつり

日南市長 高橋 透



先月開催された「第45回 城下まつり」は、天候にも恵まれ約四万五千人の人出で賑わいました。協賛をいただいた企業をはじめ、関係団体の皆様に深く感謝いたします。三年ぶりの開催でしたので、恒例の狼煙を合図に二頭の騎馬武者が大手門前を疾走して祭りの開会を告げる場面や奉平踊を継承されている本町組保存会(龜組)と今町保存会(鶴組)による五年ぶりの共演が新鮮に映りました。城下まつりのメインである時代絵巻パレードには、46団体約千四百人の参加があり、今回、侍大将として県知事に参加していただきました。さらに、姉妹都市であります那覇市と大山市からも市長、副議長、商工会議所会頭などをお迎えするとともに、東海ふるさと日南会と近畿日南会の両会長も帰省をされ、祭りを盛り上げてくださいました。城下まつりの開催を心待ちにされていた方々の笑顔であふれ、久しぶりに活気づきました。世代や地域を超えた交流の場が祭りやイベントであり、こんなに人と街を元気にさせてくれるものかと再認識したところです。また、飯肥中学校の生徒の皆さんには、ステイジイベント及び時代絵巻パレードのボランティアスタッフとして大活躍していただきました。さまざまな方に支えられて大成功の城下まつりになったことに対し、改めて感謝・感謝・感謝です。

新型コロナウイルスの第八波が予測されます。感染対策の徹底を図り、今後予定されているイベントに取り組みでまいります。

図書館だより

憩いの森へようこそ

●日時：毎月第2水曜日10時～11時
●場所：北郷図書館

北郷図書館では、月に1回、大人の方を対象にした講座を開催しています。指先や脳を使っていつまでも元気いっぱい！お気軽にご参加ください。

これまでの講座例

塗り絵、音読、折り紙、なぞり書き、脳トレクイズ、ハンドメイド（新聞エコバック、つるし飾り、紙刺しゆでギフトカード作り、糸かけ菜）など



めざせ！図書館マスター☆☆

「番外編」図書館Q&A

図書館には便利なサービスがたくさんあります。さてクイズです。皆さんはいくつ解けますか？



Q1 まなびピア図書館で借りた本。北郷図書館や南郷図書館に返すことが…

- ① できる ② できない

Q2 図書館が家から少し遠いけれど、本を借りて読みたいなあ。何か方法が…

- ① ある ② ない

Q3 本を借りただけ2週間で読み終わらなかった。もう一度読みたいが何か方法が…

- ① ある ② ない

Q4 図書館のホームページから本の予約をしよう。本のあらすじとか表紙のデザインとかわかるといいな。そのような機能が…

- ① ある ② ない

クイズの答え：

- Q1. ① 市内4館（鉄肥・まなびピア・北郷・南郷）、市役所に置いてある返却ポスト、お近くの支所・公民館5カ所、移動図書館たいよう号で返せます。
Q2. ① 移動図書館たいよう号の巡回を利用する、また読みたい本が決まっていれば、ホームページから予約して、お近くの支所・公民館で受け取ることができます。
Q3. ① 次の方の予約がなければ2週間の貸出延長ができます。図書館に来ることなく、電話で申し込むか、ホームページのマイメニューから操作できます。
Q4. ① ホームページのマイメニューから「蔵書検索・予約システム」を利用すると、新しい本・人気のある本・予約の状況などを簡単に知ることができます。本のあらすじや作家の情報なども見ることができます。

「旅する読書」100冊達成

おめでとうございます！

9月～10月に達成されました！

くま ちと	し あん	くろ いわ	さくら	くろ き	み ゆ
熊本 士恩さん	黒岩 桜さん	黒木 心結さん			
さきむら	り ひと	さだ ひさ	この は	たか はし	り む
崎村 俐仁さん	定久 樹乃葉さん	高橋 莉夢さん			
と やま	はる ひ	まつ たら	ひろ まさ	や の	ゆづ せい
外山 華妃さん	松浦 大将さん	矢野 雄聖さん			

※五十音順に記載

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20日(日)、12月18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。

市立図書館 鉄肥 ☎(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

今月のイチオシ

ウクライナにいたら戦争が始まった

まつおか けいすけ / 著
松岡 圭祐 / 著

ウクライナで単身赴任中の父と3カ月間過ごすことになった琉唯はある日突然戦争に巻き込まれ…。女子高生の視点からウクライナ侵攻の非情なリアルが描かれています。



新着おすすめ本



一般書

はじめてのドライフード
うまみがギュッ!干すだけ簡単

キャンモック CAMMOC / 著

野菜やきのこ、豆・肉・魚などいろいろなドライフードの作り方を紹介。カラッとよく晴れた日に作ってみませんか。



一般書

世界を変えた100のシンボル(上下巻)

コリン・ソルター / 著
申斐 理恵子 / 訳

よく目にするマークやシンボルといった記号の起源や作られた経緯が詳しく紹介されています。



児童書 正義ってなんだろう

さいとう たかし / 著
齋藤 孝 / 著

いじめ、戦争、犯罪など何が正しくて何が悪いのか、この本と一緒に「正義」や「悪」について考えてみよう！



児童書 くまのピエール

イブ・スパンク・オルセン / 作
ひしき あきらこ / 訳
菱木 晃子 / 訳

ピエールはのんきでポジティブなくまのぬいぐるみ。低学年で初めて外国のおはなしを読むのにぴったりです。

高齢者教室

7月に第2回高齢者教室「脳はつらつ教室」、9月に第3回高齢者教室「アロマと音楽を楽しもう」を開催しました。「脳はつらつ教室」では、長寿課の保健師さんから認知症の予防活動や発症を先送りさせる対処法などを具体的な事例を交えて教えていただきました。また、魚かるたゲームでは、皆さん脳をフル回転させ楽しく活動されていました。

「アロマと音楽を楽しもう」では、酒谷地区在住で音楽家の鈴木康子先生をお迎えし、幼少の頃や青春時代を思い起こすような懐かしい曲を歌いました。なかなか歌う機会の少ない皆さんでしたが、アロマの香りに包まれながら楽しいひと時を過ごされていました。



「脳はつらつ教室」



「アロマと音楽を楽しもう」

～ 第4回高齢者教室のご案内 ～

第4回高齢者教室は、日南市内の地域を視察・見学する地域巡りです。本年度は大堂津にあります「津波避難施設」と「道の駅なんごう」を予定しています。今回は事前の申し込みが必要です。開催期日や申込方法などについては、回覧板でお知らせしていますのでご確認ください。たくさんのご参加をお待ちしています。

◎問い合わせ 生涯学習課 ☎(31)1145

No.39

ケイトが紡ぐ日米の輪

さよならとGoodbye



皆さん、この時間は思ったよりも早く来てしまいました。日南市の国際交流員を2019年8月から務めていましたが、10月26日をもって退職いたしました。これが私の最後の記事兼イラストになります。

でも人生で、良い機会が現れたら、見逃せませんね。ご存じの通り、私は子供のころからライティング、イラスト作り、日本の漫画などが大好きです。11月からは東京の出版社で漫画や小説の翻訳兼編集の仕事を行います。この退職の選択は本当に簡単ではありませんでした。日南は私の居場所となり、3年間本当に良い生活ができました。変化つ

怖いものですね。

今まで私は、海外の文化を日本に伝えてきました。しかし、これからは日本の文化の魅力を海外に伝えることが私の仕事です。国際交流員の経験がなかったら、この機会は絶対に来なかったと思います。この2～3年間は、コロナ禍でやりたい仕事がありできませんでした。英会話教室や私のイベントに参加していただいた方、このコラムを読んでいただいた方に、特別に感謝を申し上げます。

私の後継者にも、心よりご活躍をお祈り申し上げます。日南の皆さん、今まで本当にありがとうございました。

ありがとう

ブジョング・ケイト・エレナ

本市の国際交流員のケイトさんが退職されました。

大型クルーズ船寄港における通訳、本市の刊行物の翻訳、市民向けの英会話教室や市内在住外国人への日本語教室など積極的に活動していただきました。

また、さまざまなイベントで海外の文化を日本に伝え、SNSでは本市の観光スポットやオススメの飲食店などを英語・中国語で紹介し、本市の魅力を国内外に発信するなど、国際化の推進に大きく貢献されました。今後のご活躍をお祈り申し上げます。



イラスト・ケイト

オミクロン株対応ワクチン接種開始

接種可能な間隔が3カ月になりました ぜひ、年内の接種をご検討ください

国の方針により、接種間隔がこれまでの「5カ月以上」から短縮され、初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上の方で、最終の接種から**3カ月以上を経過した方**が追加接種の対象となりました。

2回目・3回目・4回目の接種が完了した方につきましては、最終の接種から3カ月経過後を目途に、順次、接種券などを住民票の住所へ郵送します。接種券などの発送スケジュールは下記のとおりです。

なお、3回目接種券、4回目接種券をお持ちでまだ接種していない方は、そのまま、お持ちの接種券を使用してください。新たに接種券は送付しません。

今冬に予想されています第8波の新型コロナウイルス感染症の感染拡大を最小限に食い止めるためにも、ぜひ、年内の接種をご検討ください。

【接種券発送スケジュール】

直前のワクチン接種日	接種可能到達日	接種券発送予定日
6月1日(水)～7月31日(日)	9月1日(木)～10月31日(月)	10月31日(月)
8月1日(月)～8月8日(月)	11月1日(火)～11月8日(火)	11月7日(月)
8月9日(火)～8月15日(月)	11月9日(水)～11月15日(火)	11月14日(月)
8月16日(火)～8月22日(月)	11月16日(水)～11月22日(火)	11月21日(月)
8月23日(火)～8月29日(月)	11月23日(水)～11月29日(火)	11月28日(月)
8月30日(火)～9月6日(火)	11月30日(水)～12月6日(火)	12月5日(月)
9月7日(水)～9月13日(火)	12月7日(水)～12月13日(火)	12月12日(月)
9月14日(水)～9月20日(火)	12月14日(水)～12月20日(火)	12月19日(月)
9月21日(水)～9月30日(金)	12月21日(水)～12月31日(土)	12月26日(月)

・使用するワクチンはオミクロン株対応ワクチン(ファイザー社ワクチンBA.1またはBA.4-5は12歳以上、モデルナ社ワクチンBA.1は18歳以上)です。BA.1対応型またはBA.4-5対応型であっても、現在流行の中心であるオミクロン株に対しては、1価の従来型ワクチンを上回る効果が期待されています。

・オミクロン株対応ワクチン接種の有効性と副反応については、接種券に同封していますお知らせまたは厚生労働省ホームページでご確認ください。

・オミクロン株対応ワクチンは、現時点では1人1回まで接種することができます。

オミクロン株対応ワクチン集団接種を実施します(要予約)

11月25日(金)18時～19時15分と12月10日(土)13時～16時15分に日南市立中部病院、12月17日(土)13時15分～17時に日南サピアショッピングセンターで、オミクロン株対応ワクチン集団接種を実施します。完全予約制です。接種を希望される方は、日南市新型コロナウイルス接種コールセンターに必ず事前の予約をお願いします。詳細は、11月1日発行の日南市広報お知らせ版をご覧ください。

乳幼児(生後6カ月～4歳)と小児(5歳～11歳)のワクチン接種について

乳幼児(生後6カ月～4歳)のワクチン接種を11月15日(火)から開始します。該当月齢・年齢の方に接種券などを順次送付しております。また、小児(5歳～11歳)の初回接種(1・2回目)と追加接種を実施中です。ワクチンの効果や安全性について、接種券などに同封しておりますお知らせをご覧ください。接種のご検討をお願いします。

※本人(保護者)の同意なく、接種が行われることはありません。周りの方に接種を強制したり、接種していない人に対して差別的な対応をすることはありません。

●問い合わせ 日南市新型コロナウイルス接種コールセンター フリーダイヤル ☎0120(288)660
受付時間…9時～18時30分(土日・祝日を含む)

お知らせ

新庁舎建設工事の進捗状況

市の新庁舎は、令和3年度に着工し、令和5年3月末の完成に向けて整備を進めています。工事の経過は、市のホームページで確認できます。なお、新庁舎は令和5年5月8日(月)から開庁となる予定です。



PH階打設完了(令和4年10月31日撮影)
※10月末時点 建築主体工事(1工区)
進捗率 81.01%
☎財産マネジメント課 ☎(27)3151

締め切り間近！ 原油価格高騰対策事業継続支援金の申請を受け付けています

日南市内に事業所を有し、令和4年4月～9月の期間のうち、いずれかのひと月に支出したエネルギー関連経費(電気、ガス、ガソリン、灯油、軽油、重油)が5万円以上となる中小企業者に対し、それぞれの要件に該当する支援金(2・

5・10・20・30万円)を交付します。※1事業者につき1回限り。本市での原油価格高騰対策事業に係る別の補助金等を受けた事業者は除きます。

詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

●受付期限：12月5日(月)当日消印有効

●提出方法：郵送のみ受付

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から原則、郵送による受け付けとします。

☎商工政策課
(31)1169



市役所敷地内の一部が通行できなくなります

新庁舎建設工事の範囲拡大に伴い、期間中、市役所敷地内の一部で人や車の通行および駐車ができません。市民の皆さまに大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【封鎖予定期間】
令和4年11月末頃から

【封鎖予定箇所】
別館東側の駐車場付近

☎財産マネジメント課
(27)3151



保険証の登録変更は されていますか？

中学生以下のお子さまは、ごとも医療受給資格証を発行しています(ひとり親医療・重度医療受給資格者以外)。

保険証が変わったら、登録変更手続きが必要です。未手続きの方は、速やかに手続きをお願いします。

●手続き場所 ことども課

南郷町地域振興センター
北郷町地域振興センター

●持っているもの

お子さまの保険証、ことども医療受給資格証
☎ことども課 (31)1131

令和5年度保育所(園)認定 ことども園入所の申し込み 受け付けが始まっています

令和5年4月から保育所(園)認定ことども園への入所を希望される方は、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(木)～12月9日(金) ※日・祝日を除く

●申込先

入所を希望する保育施設(第1希望施設)に提出

●その他

①申込用紙は、各保育施設にてお受け取りいただけます。
②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。
③期間終了後は、ことども課窓口にて追加申し込みでの受け付けとなります。

☎ことども課 (31)1131

(仮称)道の駅北郷の 出荷者説明会

令和5年10月開業予定の(仮称)道の駅北郷に農林水産物、加工品等の出荷を希望される方へ、説明会を開催します。お気軽にご参加ください。

●日時：11月29日(火)18時30分

●場所：まなびピア

☎(一)ウ商店株式会社(仮称)道の駅北郷施設運営予定者
☎090(9)0505(5)0505
農政課 ☎(31)1132

「障害者控除対象者認定書」を郵送します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、確定申告時の所得税や住民税の障害者控除に必要な「障害者控除対象者認定書」を郵送します。

※この認定書は、申告のみに使用できるもので、障がい者としてのサービスを受けられるものではありません。

●**郵送対象者**
日南市に住所がある65歳以上の方で、基準日(12月31日)時点において、要介護の認定を受けており要件に該当する方

※特別障害者控除の対象となる身体障害者手帳(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)などをお持ちの方は、手帳が交付の証明になるので、対象外です。

●**郵送の時期**…令和5年1月中旬頃 ※要介護認定の更新・区分変更・新規申請中で基準日(12月31日)時点の介護度が確定しない人は、認定結果が分かり次第、郵送します。

※控除を受けようとする年の基準日(12月31日)以前に死亡している方は、申請が必要です。
早く発行を希望する場合は、申

請が必要です。
申請日時点の暫定の状況での発行になります。暫定の認定書は、基準日(12月31日)時点と異なる可能性もありますので、郵送で届いた「障害者控除対象者認定書」を再度ご確認の上、区分が異なる場合は、訂正の申告が必要となります。

●**介護認定を受けていない方で、障害者控除対象者認定書の交付を希望される方**
身体障害者に準ずるもの等であるかどうかを、職員が訪問調査をして判定します。判定を受けるためには申請が必要です。12月16日(金)までに、申請をしてください。

●**申請方法**…長寿課または郵便で申請を受け付けます。
※申請から発行まで閉庁日を除いて3〜4日ほどお時間をいただきますので、ご理解の程、よろしくお願いたします。

●**申請に必要な物**
・障害者控除対象者認定書交付申請書
申請書は、長寿課に用意してあります。日南市ホームページからダウンロードできます。
・申請者の身分証明書
郵送申請の場合は、コピーを同封してください。

☎長寿課 ☎(31)1160
北郷町地域振興センター
☎(55)2111
南郷町地域振興センター
☎(64)1113

美化推進課からのお知らせ

- 年末・年始のごみの受け入れ**
クリーンセンターの「燃えるごみ」および「資源物」の受け入れは、年末が12月30日(金)まで、年始が1月4日(水)からになります。
年末・年始は、大掃除などでの車両の持ち込みが多くなり、特に12月29日(木)、30日(金)は混雑が予想され、場内で長時間お待ちいただくことがありますので、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9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	㈱朝日日南清掃公社 ☎(23)3447	鉄肥全地区、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)
	㈱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	㈱朝日日南清掃公社 ☎(23)3447	大藤地区
	㈱落合衛生社 ☎(22)2277	郷之原地区、北河内地区
南郷地区	㈱朝日日南清掃公社 ☎(23)3447	全地区

☎美化推進課 ☎(27)0255



健診は、もうお済みですか? ~健診は、通院・治療中の方も対象です~

- 実施期間**…12月28日(水)まで
- 対象者**…① 特定健診…40~74歳の日南市国保加入者
② 若年者健診…令和4年度35歳になる日南市国保加入者
③ 後期高齢者健診…日南市に住民票のある後期高齢者医療保険加入者
※受診券を紛失された方は再発行しますので、ご連絡ください。
- 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、心電図等 ※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)
- 持ってくるもの**…①保険証 ②受診券 ③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	シロアム内科医院 ☎(23)2187	日南市立中部病院 ☎(27)1111
あげた内科クリニック ☎(21)2311	戸倉医院 ☎(23)1700	県南病院 ☎(72)0224
井手胃腸科・肛門科 ☎(32)0811	にちなんファミリークリニック ☎(55)1121	とめのファミリークリニック ☎(76)1425
えとう循環器科・内科 ☎(23)1125	福岡医院 ☎(32)1711	串間市民病院 ☎(72)1234
大井外科医院 ☎(25)2100	藤浦循環器科内科クリニック ☎(23)3188	串間中央クリニック ☎(27)3181
おび中央病院 ☎(25)2525	山口内科クリニック ☎(31)1081	アイレHDクリニック串間 ☎(55)8181
かわにし脳神経外科 ☎(27)3330	山元クリニック ☎(22)2552	にいな内科・循環器科 ☎(71)1711
河野医院 ☎(23)4155	山元病院 ☎(23)4815	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック ☎(74)1187
北村胃腸科眼科 ☎(23)0086	新木医院 ☎(55)4101	ゆうゆうの森クリニック ☎(55)9111
ぎよひで内科クリニック ☎(22)5111	長友医院 ☎(55)3522	串間市市木診療所 ☎(77)0349
島田内科胃腸科 ☎(23)2233	百瀬病院 ☎(64)0305	岡村クリニック ☎(72)7710
春光会記念病院 ☎(22)2324	猿渡医院 ☎(64)2225	☎健康増進課 ☎(31)1129

高齢者インフルエンザ予防接種はお済みですか

高齢者インフルエンザ予防接種を現在市内の指定医療機関で実施中です。対象年齢の方で希望される方は、令和5年1月31日(火)までです。早めの接種をお願いします。

●**対象者**
① 65歳以上で予防接種を希望される方
② 60歳~65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能及び免疫の機能に障害がある方(おおむね身体障害者手帳1級に相当する方)
※年齢は、接種日当日の年齢です。

●**接種助成回数**…1回
●**接種料金**…1400円
(生活保護証明のある方は、無料)
●**持ってくるもの**
本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)、健康手帳、身体障害者手帳の写し(対象者の②に該当する方のみ)

●**その他**
インフルエンザ予防接種は、新型コロナウイルスの予防接種と同時接種が可能です。
☎健康増進課 ☎(31)1129



☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

肺がんX線検診のお知らせ

申し込みをされている方は、どの会場でも受診できます。
新たに申し込みをされる方は、下記までご連絡ください。受診票を郵送します。

肺がんX線(レントゲン)検診

日程	会場
12月1日(木)	日南保健所
12月2日(金)	南郷健康福祉センター
12月9日(金)	日南保健所

- その他**
・12月2日、12月9日は、特定・後期高齢者健診を同時に実施します。
※国保・後期高齢者医療保険加入者のみ対象
・検診当日はマスクを着用し、新型コロナウイルス感染対策問診票を記入の上、お越してください。
・悪天候などにより、検診を中止または延期する可能性があります。
☎健康増進課 ☎(31)1129

「マイナポイント第2弾」は申請されましたか?

現在、マイナポイント第2弾が行われています。簡単な手続きでポイントがもらえますので、まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会にマイナンバーカードを申請し、お得なポイントを手に入れましょう。

ポイントをもらうためには、12月末までにマイナンバーカードを申請する必要があります。まだ申請がお済みでない方は、お早めの申請をおすすめいたします。

6月30日までに保険証利用と公金受取口座の登録を済ませられている方も、ポイント受け取りには別途申請が必要となりますのでご注意ください。



詳細は、マイナポイントホームページをご覧ください。

お一人での手続きが難しい場合は、日南市役所市民課⑥番窓口、北郷町・南郷町地域振興センターにて申請補助も行ってまいります。ぜひご利用ください。

市民課 ☎(31)1124

マイナンバーカードを利用して、「コンビニエンスストア」などに設置されたマルチコピー機から各種証明書を取得すると、市役所窓口よりも発行手数料が100円安くなります。

「マイナンバーカード作りませんか【無料】」

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。ぜひ、ご利用ください。所要時間は、お一人当たり5〜10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



マイナンバーカードの出張申請を行っています

企業や自治会などからご依頼がありましたら、出張申請を行っています。お気軽にお申し込みください。

なお、市役所に来ることが困難な方は、戸別での出張申請を受け付けておりますので、市民課までご相談ください。

カードのセキュリティ

カードのICチップには、税や年金などのプライバシー性の高い個人情報も記録されています。情報の不正な読み取りや、偽造ができないよう対策が施されています。マイナンバーカードを紛失しても、365日・24時間コールセンターで対応します。

マイナンバー制度に関する問い合わせ

フリーダイヤル ☎0120(95)0178

北郷産業まつり会場での出張申請を行います

まつり会場にて、マイナンバーカードの出張申請を行います。まだ申請されていない方は、ぜひ、お立ち寄りください。

開催日時 11月26日(土)・27日(日) 10時〜14時

必要なもの…身分証明書



マイナンバーカードを携帯シヨップで申請できます

マイナンバーカードの申請が、携帯シヨップでもできるようになりました。マイナンバーカードの申請書がお手元にある方は行っていただきたい、ない方は手ぶらでも申請できるようになっております。さらに、シヨップが開いている土日でも申請できます。

店舗での申請以外にも、シヨップセンターなどで各携帯シヨップ様がマイナンバーカード申請もできるイベントを随時開催しておりますので、ぜひ、ご利用ください。

※営業時間や定休日、予約制の有無などについては、各店舗へお問い合わせください。

マイナンバーカードに関する問い合わせ

市民課 ☎(31)1124

消防 「まさか!」の火事 火災警報器で、助かる命があります 連動型の住宅用火災警報器が安心です。 あなたの家は大丈夫? 住宅用火災警報器交換のすすめ 10年たったら、とりカエル。 消防本部 予防課 ☎(23)7584

「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を未支給年金としてその方の生計を同じくしていた遺族が受け取るることができます。

●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)が亡くなった場合、

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せん。 ※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せん。

「11月30日(土)のみ」は「年金の日」です

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、パソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録を確認できるほか、条件を設定した上で、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をご覧ください。

●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場合、

その方と10年以上継続して婚姻関係(事実婚を含む)にあり、生計維持されていた妻が60歳から65歳までの間、受け取ることができません。

●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場合、

その方と生計を同じくしていた遺族に支給されます。

「ねんきんネット」をご利用いただく、パソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録を確認できるほか、条件を設定した上で、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をご覧ください。

日本年金機構ホームページ

(ねんきんネット) https://www.nenkin.go.jp/h_net 【年金に関する問い合わせ】

- 宮崎年金事務所 ☎0985(52)2111
- 市民課 ☎(31)1124
- 北郷町地域振興センター ☎(55)2111
- 南郷町地域振興センター ☎(64)1111

「脳の損傷で起る認知障害」「高次脳機能障害」を「存じますか」

頭のケガや脳の病気(脳卒中など)の後、物忘れが増えた、新しいことが覚えられない、注意・集中力が続かない、発語や読み書きが上手くできない、怒りっぽくなった、無制限に食べた、お金を使った、り…。

このような状態でお困りの方、もしかしら高次脳機能障害がもしれませぬ。

宮崎県身体障害者相談センターでは、相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。

宮崎県身体障害者相談センター ☎0985(20)2550 平日 9時〜15時30分



「宝くじ助成金」を活用

(財)自治総合センターの宝くじ助成金は、コミュニティ助成事業として、地域活動に必要な備品や施設の整備、安全な地域づくりなどのために活用されています。

●空調設備他「コミュニティ活動」備品の整備

【活用内容】

地区住民のより活発な交流と自治会活動の展開

【活用団体】今町自治会(エアコン、テーブル、椅子、台車)

地域自治課 ☎(31)1118



☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

募集

『介護職員初任者研修』受講生

介護職員初任者研修は、将来的に介護福祉士を目指す方にも必要な介護の入門資格です。介護の基礎から応用まで学べます。介護の現場、サービス関連職種、ご家族のために幅広い活躍が期待できます。

- 日時：12月8日(木)～令和5年4月6日(木)(祝日休み) 週2回(月曜日・木曜日) 18時30分～21時30分(合計92時間)
- 場所：日南高等職業訓練校(日南市大字益安888番地)
- 費用：8万3400円(テキスト代込み、税込み)分割支払は初回2万円可
- 申込期限：12月5日(月)
- その他：一般教育訓練給付金・ひとり親家庭自立支援給付金の対象講座です。一定の要件を満たす方は、資格取得後に受講料の還付が受けられます。また、日南市内で介護職員として働いている方、または研修終了後3カ月以内の方に、市内の介護職として就労した方は、受講料の一部が助成されます(要件を満たす方が対象です。日南市長寿課地域包括ケア推進係へお問い合わせください)。

ファミリースポーツセンターを利用して、校内で託児もできます。

☎日南高等職業訓練校
☎(23)26033

敷地内の漏水にご注意を！

皆さまには、水道メーターを検針し、検針結果を「ご使用水量等のお知らせ」でお知らせしています。お知らせのメーター番号の下に【漏水の可能性があります】と記載がある場合、メーターの確認をお願いします。

●メーター確認方法
水道を使用していない状態で、メーター内にある銀色のパイロットが回転していると漏水です。漏水の場合は、市指定の水道業者に修理をお願いしてください。



表示箇所
漏水の可能性が有ります



パイロットメーター

☎水道課 ☎(31)1149

「企業間」コミュニティ 支援事業

実施事業者・団体

働く若者たちの交流の場の創出を目的とした取り組みを行う事業者および団体に対し、補助金を交付します。

- 対象事業
市内に居住し市内事業所等で働く若者が10人以上参加し、市内で実施する交流事業
- 補助額
補助対象経費の10分の10以内の額(1団体につき、同1年度上限30万円)
- 申込期限
令和5年2月28日(火)
- その他：詳しくは、日南市ホームページ「企業間コミュニティ支援事業」をご覧ください。左記までお問い合わせください。

☎商工政策課
☎(31)1169

令和5年2月28日(火) ※予算額に達した時点で受け付けを終了します。

☎(31)1169



まちのうごき

男：23,057 (-41)
女：25,824 (-34)
人口：48,881 (-75)
世帯数：21,708 (-30)

10月1日～31日
・出生 24 ・転入 73
・死亡 88 ・転出 84

11月1日現在(推計人口)

防災・気象メールにちなん

防災・気象・行政情報をメールとLINEで配信中

QRコード

パソコン スマートフォン
フィーチャーフォン(ガラケー)

☎危機管理室 ☎(31)1125

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

内科…毎日
小児科…日・祝日・年末年始
時間…19時～22時

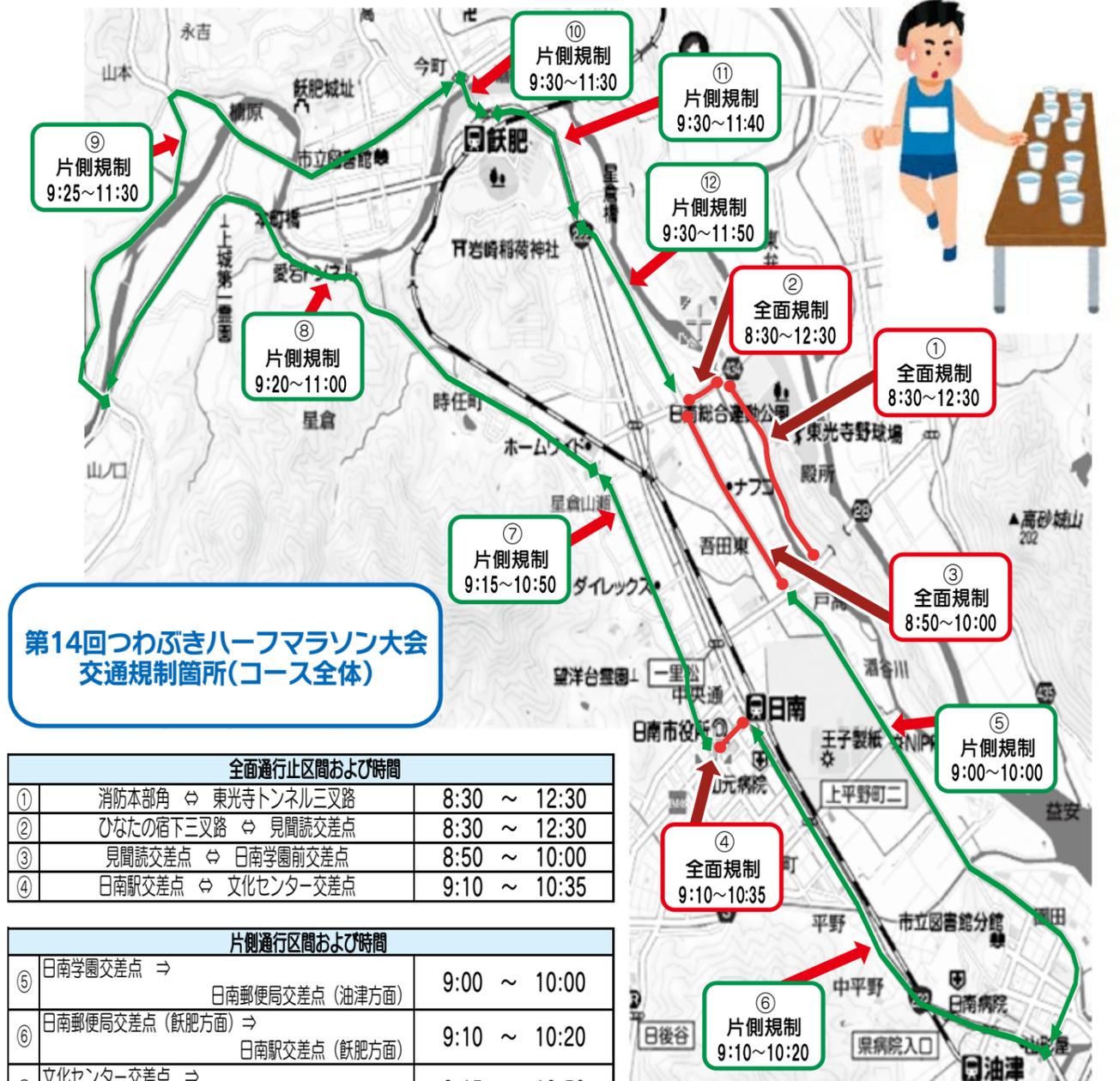
※日曜日・祝日は、6カ月未満児の対応もできます。
※平日は、6カ月未満児の対応はできません(かかりつけ医にご相談ください)。
※発熱がある場合は、必ず事前に電話での連絡をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの検査は、実施しておりません。

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。

「第14回つわぶきハーフマラソン大会in日南」で交通規制を行います

●開催日…11月20日(日)
●規制時間…8時30分～12時30分

スタートおよび先頭ランナーの通過予想時間の10分程度前に規制開始とし、最後尾車両の通過後を規制解除とする。



☎つわぶきハーフマラソン&車いすマラソン大会 実行委員会事務局 (観光・スポーツ課) ☎(31)1175

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

イベント

一日南ごども食堂

日時：11月26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感染予防のため、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

口座：普通 1000001
名義：NPO法人日南ごども食堂

理事長 佐藤泰信
NPO法人日南ごども食堂
(理事長 佐藤)

0080(0405)08094



第20回

日南・レコードコンサート

1959年(昭和34年)から始まった「日本レコード大賞」は現在も続いています。

コード大賞曲を交えながら昭和を振り返ります。

大型スピーカーを使った優しい音色をお楽しみください。

真空管アンプも展示します。

日時：12月4日(日) 開場13時 開演13時30分～15時10分

場所：まなびシアター 多目的室

内容：【昭和歌謡特集】

岩谷時子、阿久悠、なかにし礼など作詞家にも注目

「うごかないの幸せならば」「勝手にしやがれ」など

【童謡・唱歌】

冬・クリスマス・お正月の歌

【番外編】音に耳を澄ませ

定員：先着40人(予約不要)

参加料：無料
(マスク着用・手指の消毒お願いします)

日南・レコードを楽しむ会
関谷 0(07)59914



相談

HIV・特定感染症の無料匿名検査・相談(夜間)

12月1日は世界エイズデーです。それに伴い、夜間検査・相談を実施します。

していないのかは検査でしかわかりません。

日時：11月22日(火) 18時～19時30分

場所：日南保健所

費用：無料

申込期限：前日までの電話予約制

専用予約電話 0(31)08888

検査項目：HIV、淋菌、性器クラミジア、梅毒、B型肝炎、C型肝炎

検査方法：血液検査、尿検査

その他：通常は、毎月第4火曜日の13時30分から15時に実施しています。

日南保健所 0(23)3141

新型コロナウイルスワクチン接種の相談

新型コロナウイルスワクチン接種センター
接種の方法や接種券の再交付などのお問い合わせは、左記のコールセンターに電話でお願いいたします。

します。

日南市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

フリーダイヤル 0120(2088)6600

受付時間：9時～18時30分(土日・祝日含む)

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) 0(985)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」

0(985)26)4609 (知事メッセージ)

FAX 0(985)26)1000

fukuhannocall-miyazaki@miyazaki.jp

受付時間：24時間(土・日・祝日も実施)



☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

消防 救急車の適正利用をお願いします

限りある救急車は、本来に必要としている人のために。救急車の適時・適切な利用にご協力ください。

救急車は地域の限られた救急資源



消防本部 警防課 0(23)13316



消費生活相談

相談対象：商品、サービス、契約への苦情や送りつけ商法、点検商法などの悪質商法、不当要求、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

日南串間消費生活センター

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2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(火) 10時～12時

文化センター 第1多目的室

北郷福祉センター

相談委員：行政相談委員

地域自治課 0(31)1176

一人権相談

相談対象：いじめ、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6日(火) 10時～15時

無料相談案内

※秘密は守られますのでお気軽にご相談を。

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7日(水) 17時30分～19時30分

場所：まなびシアター2階会議室

相談員：司法書士2人

その他：宮崎地方務局日南支局でも、常時、相談室を設置し、相談に応じています。

地域自治課 0(31)1176

南郷ハートフルセンター

小研修室(生涯学習館)

12月7日(水) 10時～15時

まなびシアター 第4会議室

12月8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。

地域自治課 0(31)1176

南郷ハートフルセンター

小研修室(生涯学習館)

12月7日(水) 10時～15時

まなびシアター 第4会議室

12月8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。

地域自治課 0(31)1176

南郷ハートフルセンター

小研修室(生涯学習館)

12月7日(水) 10時～15時

まなびシアター 第4会議室

12月8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。

地域自治課 0(31)1176

南郷ハートフルセンター

小研修室(生涯学習館)

新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

フリーダイヤル 0120(2088)6600

受付時間：9時～18時30分(土日・祝日含む)

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) 0(985)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」

0(985)26)4609 (知事メッセージ)

FAX 0(985)26)1000

fukuhannocall-miyazaki@miyazaki.jp

受付時間：24時間(土・日・祝日も実施)

厚生年金相談

相談対象：老齢、障害、遺族などの年金請求および相談

日時：12月22日(木) 10時～

場所：日南市役所フレハブ会議室 北301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22日(火)～12月19日(日)

※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伝えてください。

宮崎年金事務所(お客様相談室) 0(985)5)2111

事前予約をお願いします。

消防 市内のコンビニエンス店舗(24時間営業のみ)にAEDを設置しています



各店舗のご協力により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、借用人本人にしてください。

消防本部 警防課 0(23)13316



「愛のバトン」をご存じですか？

「愛のバトン」の使用方法



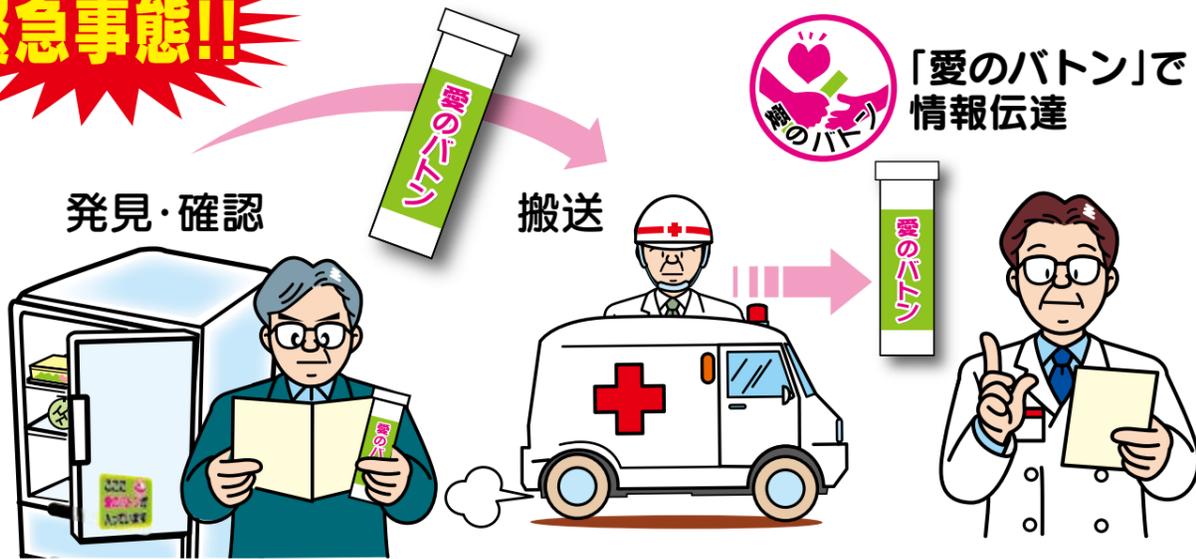
●「愛のバトン」とは？

「愛のバトン」は防湿性のプラスチックケースで、このケースの中に対象者の救急医療情報(氏名、生年月日、親族連絡先、かかりつけ医、ケアマネージャー名など)を記入した、みまもりカード(A4版)を入れて、冷蔵庫の中に保管しておくものです。

冷蔵庫には誰でも分かるようにマグネットシートで保管場所を表示し、緊急時には、駆け付けた人が冷蔵庫の中から取り出して緊急連絡先に電話するなど、初期対応が迅速に行えます。

また、現場に到着した救急隊員が、みまもりカードに書いてあるかかりつけ医へ連絡することで高齢者の状態に応じた搬送先を判断できます。事前の連絡により、搬送先の医療機関でも適切な対応が行え、高齢者の安心・安全を守ることができます。

緊急事態!!



●「愛のバトン」はどんな人がもらえるの？

1人暮らしや高齢者のみの世帯など、見守りが必要な高齢者に、地域の民生委員などが配布しています。

〇問い合わせ 長寿課 ☎(31)1162



食材:ダイコン

栄養・特徴

ダイコンは消化酵素のジアスターゼやビタミンCが豊富です。参考:農林水産省ホームページ

1人分の栄養成分

エネルギー…152kcal
たんぱく質…4.7g
脂質…11.5g
炭水化物…7.4g
食塩相当量…1.0g

材料4人分

ダイコン…250g
ニンジン…50g
豚バラ肉…100g
いりごま…4g
油…小さじ2

濃口しょうゆ…大さじ1.5
酒…大さじ1
みりん…小さじ2
砂糖…小さじ2

食品に含まれる食塩量

みそ汁(1杯)…食塩相当量 1.4g
アジの開き(1尾)…食塩相当量 1.6g

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

ご飯がすすむ! ダイコンのきんぴら



おすすめポイント ダイコンは、加熱すると甘味が強くなるので、温かい料理にすると、さらにおいしく食べられます。

作り方

- ①ダイコン、ニンジンは千切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひき、中火で豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、ダイコン、ニンジンを加えて炒める。
- ③ダイコン、ニンジンに火が通ったら、Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め、いりごまをふりかける。



食生活改善推進員 (左から河野さん・江夏さん) 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。

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。

安心と信頼の家造り

リフォーム・注文住宅

安心して家づくりのために欠かせない地盤チェック。忠建では「品質」「健康」「財産」の3つの視点でお客様の大切な土地の地盤を守ります。

まずはお問合せください!

忠建 TEL:090-4981-9745 固定電話 0987-55-2634 営業時間 7:00~22:00

〒889-2402 宮崎県日南市北郷町郷原乙2012-2 忠建 日南 検索

ちゅうけん 忠建 注文住宅 住宅リフォーム 耐震改修

一般葬・家族葬まで 真心こめて 安心ご葬儀

日南葬祭

家族葬 25万円~

家族や親しい人を中心とした 少人数でのお葬式

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。

シンプルプラン 56万円(税込61.6万円)(会葬者価格)

- 会葬礼状(15名様分)
- 会葬品1,100円(15名様分)
- 出立て膳(10名様分)
- 法事膳(10名様分)

基本セット

- 祭壇一式
- お棺
- ご安置準備料

- ご遺影写真
- 骨壺・位牌セット
- 葬儀資材・運営料
- 受付セット

- お泊りセット
- ドライアイス
- 納棺セット
- 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

駐車場 完備 90台



日曜・祝日当番医／当番薬局



カレンダー

12

1日～31日

	日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
					1	2	3
当番医 当番薬局							
	4	5	6	7	8	9	10
当番医 当番薬局	おび中央病院(内科) ☎(25)2525 川越整形外科(整形外科) ☎(22)4321 串 与めのファミリークリニック(内科・小児科) ☎(76)1425						
当番医 当番薬局	平部薬局 ☎(25)1666 ふるかわ薬局 ☎(21)1387 串 つぼみ薬局 ☎(76)1188						
	11	12	13	14	15	16	17
当番医 当番薬局	春光会記念病院(内科・外科) ☎(22)2324 津曲小児科医院(小児科) ☎(22)2175 串 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						
当番医 当番薬局	とまと薬局日南店 ☎(27)3222 岡留薬局 ☎(22)2220 串 おおつか調剤薬局 ☎(74)1312						
	18	19	20	21	22	23	24
当番医 当番薬局	島田内科胃腸科(内科・胃腸科) ☎(23)2233 新木医院(内科) ☎(55)4101 串 にいな内科・循環器科(内・循・呼) ☎(71)1711						
当番医 当番薬局	カーブ油津薬局 ☎(33)0044 串 岩本調剤薬局天神橋店 ☎(72)7220						
	25	26	27	28	29	30	31
当番医 当番薬局	きよひで内科クリニック(内科) ☎(22)5111 でざわ小児科(小児科) ☎(31)0330 串 岡村クリニック(整形外科) ☎(72)7710						
当番医 当番薬局	とだか調剤薬局 ☎(31)0875 堺薬局 ☎(21)1201						
当番医 当番薬局							土 sat 31 島田内科胃腸科(内科・胃腸科) ☎(23)2233 山見医院(小児科) ☎(23)2101 串 串間中央クリニック(内科・小児科) ☎(27)3181 カーブ油津薬局 ☎(33)0044 すみれ薬局 ☎(23)7896 串 ファミリー薬局 ☎(55)1125

診療時間 9時～17時

串 …串間市

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。
 ※診療時間には休憩時間を含まず、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。
 ※受診前に医療機関に電話をかけて症状をお伝えください。

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。