

好きです にちなん

Nichinan City Public Relations Magazine

September 2020

9.15

No.138

今月の表紙

本市を代表する秋の味覚「極早生ミカン」の収穫。
日南の極早生ミカンは、甘さと酸味のバランスが
特徴で収穫は10月頃まで続きます。

特集

ご存じですか

成年後見制度

私たちにできること

食品ロス削減

無料 FREE APP



このアイコンが目印

Delivering e-book in English

한국어전자전송중

电子书籍以中文简体字发布

电子书籍以中文繁体字发布

ในระหว่างการจัดส่ง หนังสือดิจิทัล

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中!!

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。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。

ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める／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

「成年後見制度」

必要な人へ支援の輪が広がるために



認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分な人は、不動産や預貯金などの財産管理や、介護、福祉サービスを利用するための手続きや契約などを結んだりすることが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であっても、判断できずに契約を結んでしまい、訪問販売や振り込め詐欺などの悪質商法の被害に遭う恐れもあります。

このような判断能力の不十分な人を保護し、支援するのが「成年後見制度」です。下図のように、大きく

分けると、法定後見制度と任意後見制度の2つがあります。

また、法定後見制度は、「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれています。

必要な方へ支援が届くよう、まずは地域全体で制度の正しい理解をすすめましょう。

● 問い合わせ 長寿課
☎(27)3154



おしえて！ 成年後見人のギモン！

ここでは、成年後見制度について、よくある質問を司法書士の立山淳子さんに聞いてみました。

Q1 どんな時に「成年後見制度」を検討したらよいですか？

- 次のような場合に申立てを検討されるケースが多いです。本人に意思能力がない状態で、
- 預貯金などの管理に困った時
- 入院、施設入所が必要な時
- 相続手続で遺産分割協議が必要となった時
- 近くに頼りになる親族がいない時

Q2 「成年後見制度」を利用するにはどうしたらよいですか？

- 「法定後見制度」を利用するには、家庭裁判所への申立てが必要です。配偶者や4親等内の親族であれば申立てをすることができます。司法書士として申立書作成を依頼されることもあります。

Q3 「成年後見人」って、具体的にどんなことができるの？

- 「任意後見制度」を利用するには、公証役場で公正証書により任意後見契約を結びます。

A3 通帳の名義を「〇〇(本人名)成年後見人△△(成年後見人名)」と変更して、預貯金の出し入れができるようになります。預貯金は本人のために管理・使用します。

- 本人に代わって、年金や家賃収入を受領したり、施設や入院費用の支払いができます。

- 本人に代わって、入院契約や入所契約が締結できます。

- 本人が成年後見人の同意を得ずに、高額な買い物などをした場合、何の証明もせずに取り消しができます。

Q4 「成年後見人」は、いつまで？

- 本人が回復するか、亡くなるまで就任し続けます。
- しかし、きちんとした理由(後見人の体調が悪い・遠方へ引っ越すなど)がある場合は交代できますので、そのような時は家庭裁判所へ相談してください。

A4 本人が回復するか、亡くなるまで就任し続けます。

Q5 「成年後見人」は、財産を相続しますか？

- 後見人はあくまで本人のために後見業務を執り行う者であり、後見人に就任したからといって相続する権利が生じることはありません。本人が亡くなった場合、後見人は管理していた財産を相続人に引き渡して、業務終了となります。

日南串間成年後見ネットワーク協議会委員
(いしなだ事務所 司法書士) 立山 淳子さん

立山司法書士は、裁判所への申立て相談や事務手続きも行っていますが、実際ご本人も、成年後見人として支援を行っています。

成年後見制度

法定後見制度 (本人の判断能力がすでに不十分)



後見

本人の判断能力が欠けているのが通常の状態、普段の買物なども難しい。

保佐

本人の判断能力が著しく不十分で、大切な財産の管理などが難しい。

補助

本人の判断能力が不十分で、大切な財産の管理が不安。

任意後見制度 (本人がまだしっかりしている)



判断能力が十分うちに、将来判断能力が低下した時に備えて、あらかじめ「誰」に「何」を頼むのか決めておく制度。

お気軽にご相談ください

法定後見制度

法定後見制度は、現在すでに認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で、判断能力が十分でない人が対象になり、本人の判断能力の程度に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つの制度に分かれます。

任意後見制度

などを考慮し、裁判所が決定します。

任意後見制度は、現在は判断能力が十分ある人が、将来、認知症などで判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ誰かにどのような支援をしてもら

法定後見制度では、本人・配偶者・四親等以内の親族などが家庭裁判所へ申立てを行います。申立時には、候補者を立てることはできませんが、家庭裁判所が後見人などを選びます。申立費用は印紙代郵便代のほか医師の診断書代が必要です。また、専門職が後見人を選ぶか契約しておく制度です。本人と任意後見を依頼された人が、支援する範囲などを話し合つて決め、公証役場で公正証書を作成し、正式に契約を交わします。任意後見人になるための資格はありません。報酬額や支払い方法などは、契約で決めることになります。

お気軽に相談を

成年後見制度については、

さまざまな機関で相談を受け付けています。高齢者に
関することは長寿課や※地
域包括支援センター（高齢
者あんしん相談所）、障が
い者に関することは福祉課
や※障がい者相談支援事業
所へお気軽にご相談くださ
い。（※詳細は、5ページ
に掲載しています）
また、法定後見制度の申

立ては、宮崎家庭裁判所日南支部が窓口となっており任意後見制度の利用は、日南公証役場が窓口となっています。

- 長寿課(認知症)
- 福祉課(精神障がい・知的障がい)
- 宮崎家庭裁判所日南支部
- 日南公証役場



(高齢者)地域包括支援センターのご紹介

日南市北地区地域包括支援センター

10/19
より移転
新住所

担当区域：
飫肥・酒谷・北郷全域

移転日
令和2年10月19日
(引っ越しを10月17
日に実施)

☎ 0987(25) 0408
FAX 0987(25) 0408

〒889-2535
日南市飢肥五丁目4番1号
※電話番号、FAXは変更なし。

※電話番号、FAXは変更なし。

相談窓口のご紹介

各センターの場所は地図中の★印です。

**日南市東地区
地域包括支援センター**

担当区域:油津・東郷・鵜戸全域
吾田一部(中平野・桜ヶ丘・松原団地)

至 吾田

鹿児島銀行日南支店

コスモマンション 岩崎

宮崎交通油津営業所

油津駅

〒887-0014
日南市岩崎二丁目8番18号
(油津駅前通り)
☎ 0987(23)6099
FAX 0987(23)4188

**日南市中央地区
地域包括支援センター**

担当区域: 吾田(中平野・桜ヶ丘・松原団地を除く)
細田(下方・塩鶴・大堂津1～3区を除く)

日南駅

至 飢肥

至 油津

日南市役所

日南文化センター

日南警察署

日南郷

グレース日南1F

〒887-0021
日南市中央通一丁目5番地1
グレース日南1F (日南駅横)
☎ 0987(22)3301
FAX 0987(31)1525

**日南市南地区
地域包括支援センター**

担当区域:南郷全域
細田一部(下方・塩鶴・大堂津1～3区)

〒889-3206
日南市南郷町南町5番地3
(旧南郷町総合支所前・南郷駅より徒歩4分)
☎ 0987(64)3178
FAX 0987(64)3178

(障がい者)障がい者相談支援事業所のご紹介

そうだんサポートセンター
なみ

Map showing the location of Tsuyoshi Gakko (つよし学園) relative to surrounding landmarks and roads. The school is marked with a red star. Key locations include:

- 風田簡易郵便局 (Tsuyoshi Post Office)
- 愛泉会 日南病院 (Aizawa Kaikan Nanyo Hospital)
- つよし学園 (Tsuyoshi Gakko)
- 風田神社 (Tsuyoshi Shrine)
- 谷口病院 (Taniguchi Hospital)

Roads shown include National Route 434 and National Route 220.

〒887-0034
日南市大字風田3585番地
(つよし学園内)
☎ 0987(23)5336
FAX 0987(23)5337

地域活動支援センター
「和み」

風田簡易郵便局

愛泉会 日南病院

つよし学園

風田神社

谷口病院

434

220

風田病院

〒887-0034
日南市大字風田3861番地
(谷口病院内)
☎ 0987(31)0567
FAX 0987(31)0567

相談支援事業所
「すみれ」

日南駅

吾田郵便局

日南警察署

日南市役所

〒887-0021
日南市中央通一丁目8番地1
(日南市社会福祉協議会内)
☎ 0987(23)1191
FAX 0987(27)3533

買いすぎない



✓ **すぐ使う食品は、棚の手前から買いましょー！**
消費期限の長いものを買おうと棚の奥から取ってしまいがちですが、すぐ使う食品は手前から取りましょー。お店での食品ロス削減につながります。

作りすぎない



✓ **食べきれない量を作らう！**
体調や健康、家族の予定も考えて作らう。家族のコミュニケーションにもつながります。

注文しすぎない



✓ **どうしても残ってしまったら…**
お店の人に相談して持ち帰りの検討を。

✓ **食べられる量だけ注文！**
小盛やハーフサイズなど、食べられる量を注文。

✓ **食品ロス削減に取り組むお店を選ぼう！**
料理の量を選べるお店、お持ち帰りできるお店を選びましょー。

外食

調理

買い物

一人一人が「もったいない」の心を持って最後までおいしくいただくことが大切です。



もったいない！
今日から始めよう 私たちにできること

食品ロス削減

● 問い合わせ 美化推進課 ☎ (27) 0255

令和元年5月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が制定され、10月は食品ロス削減月間と定められました。

食品ロスとは

本来食べられるにもかかわらず廃棄される食品のこと、その大きな原因の一つが、家庭や宴会での「食べ残し」と言われています。日本で年間に発生する食品ロスは、毎日一人当たりお茶碗一杯分のご飯を捨てている量に相当します。

これは、一般家庭で捨てられた食材だけでなく、飲食店や小売店の生産過程や給食などのさまざまな場面で廃棄された食材も含まれています。

食べきり協力店へ登録しませんか

宮崎県では、これまで推進してきた「食べきり」と合わせて「持ち帰り」を推

進することにより食品ロスの一層の削減・啓発を目指しています。

今年度は、飲食店での食べ残しの持ち帰りを促進する「食品ロス削減！お持ち帰り実践事業」を実施しています。

現在、県内で206店舗（うち飲食店は79店舗）が食べきり協力店として登録されています。

登録の要件には、小盛メニューなどの設定、お持ち帰りを希望する人への対応などがあります。

登録に関する詳細は、宮崎県のホームページで「食べきり協力店」と検索してください。

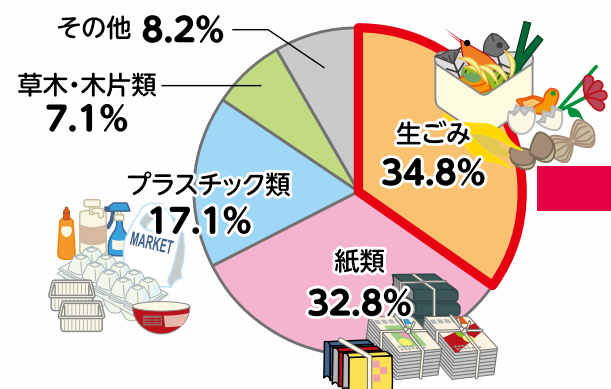


食品ロスの約半分は一般家庭から発生！

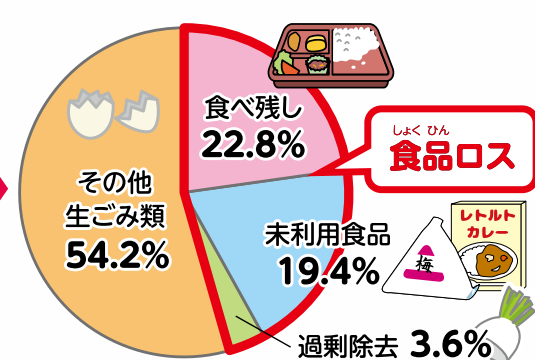
食品ロスの原因

- **「食べ残し」**・・・食べきれなかった食品の残り
- **「未利用食品」**・・・お店に売られている状態のままの食品、または封が開けられていない食品
- **「過剰除去」**・・・調理時に必要以上に除去してしまったもの（大根の皮の厚むきなど）

家庭ごみの組成



生ごみの内訳



参考：宮崎県循環型社会推進行動指針（平成29年3月）

◇昨年度日南市での取り組み事例

日南高校未来戦略課の生徒が主体となって「フードバンク」を開催しました



日南高等学校・未来戦略課において、ごみに関する現状課題に取り組み、食品ロス削減についての調査研究を行った班がありました。日南市内では、食品ロス削減として「フードバンク」に取り組んでいる団体などもなかったことから、日南市役所美化推進課と共同で「フードバンク」を開催し、食品ロスに関する調査研究を行い、その内容を今年1月に小村記念館で発表しました。



引き続き取り組みましょう

感染予防対策

地域経済と感染防止の両立を図るため、自主的な感染防止対策に取り組みましょう。

●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129



グリーンフラッグ (日南モデル)

宮崎県が示した感染対策の項目を守りながら、引き続き、感染対策に取り組みましょう。



グリーンカード運動

主に、接待を伴う飲食店に入店する際に、自分の名前と日時や連絡先を記入したカードを提出する運動です。クラスター(集団感染)対策に役立ちますので、取り組みましょう。



グリーンフラッグ プラス(家庭版)

「こまめな手洗い」「咳エチケット(ただし、マスク着用時は熱中症に注意)」「毎日の体温測定」「3密(密接、密閉、密集)の回避」、家庭における感染予防対策に取り組みましょう。

グリーンフラッグプラス(家庭版)は、日南市自治会連合会からの要望を受け、取り組みが始まりました。この取り組みについて、代表して益田会長にお話を聞きました。



グリーンフラッグ プラス(家庭版)の提案

市内事業所が感染予防対策に見える形として取り組んだ「グリーンフラッグ」を受けて、日南市自治会連合会は、市民が家庭においても感染予防対策に取り組む意識付けが必要だと考え「グリーンフラッグプラス(家庭版)」の作成を市へ要望しました。

一緒に取り組みましょう

7月に要望書の一つとして提出後、市はオリジナル缶バッジの作製や、全世帯にステッカーを配布するなど、迅速に対応してくださいました。市民の皆さまには、このステッカーを目に見えるところに貼っていただいて、さらなる感染予防対策の意識を高めていただきたいと思います。

コンビニAEDと 勇気が救った「命」

今年3月、日南市内のコンビニで買い物中の女性が突然倒れました。勇気ある男性が、店内に設置してあるAEDを使用し、救命手当を実施したことで、女性は一命を取り留めることができました。AEDと少しの勇気で救える命があります。

9月9日は
救急の日



今年3月、市内に住む70代女性は、いつもどおり徒歩でコンビニエンスストアに買い物に出かけました。レジで支払いをしていたところ、突然、意識を失い倒れました。急性の心筋梗塞でした。

救

そこに偶然居合わせた市内の20代男性Aさんが、女性が心肺停止状態であることを確認。他の男性客に119番通報を依頼。Aさんは、店内に設置してあるAEDを使用し、電気ショックを与えました。Aさんは、「突然のことで怖かったが、講習会を受講していたこともあり、無我夢中でA

助けられた70代女性

倒れた後のことは覚えていません。生きていることが奇跡で、助けてくれた方には一生頭が上がりません。たくさんの方々の支えがあり元気に退院することができました。特に店内で救命手当を実施していただいた方にはとても感謝しています。すぐにAEDで電気ショックを実施して、胸骨圧迫で私の脳に酸素を送り続けたことが良かったと聞きました。倒れたところにAEDが設置してあって良かったです。私に勇気をもつて手を差し伸べてくれた皆さん本当にありがとうございました。私も高齢ですが機会があれば心肺蘇生やAEDの使い方を学びたいと思います。

担当した医師のコメント

致死性不整脈は心停止と同じ状態であり、その多くが突然起こる心筋梗塞などの心疾患に続いて起こります。その時間が長くなるほど脳への血流停止時間が長くなるため、その後の病院での治療で心臓が助かったとしても、脳死や重度の脳後遺障害を残す可能性が高くなります。いかに早く電氣的除細動(電気ショック)をかけるかが重要で、今回の場合も迅速なAEDにより心拍再開した状態で搬送されたため、後遺障害を残すことなく救命が可能であった事例でした。一般市民～救急隊～病院の「救命の輪」をどんどん広げていきましょう!

県立日南病院 医師 児玉 成邦



日南市消防本部
警防課 川衛 健一

日南市消防本部では、4年前の平成28年から市内コンビニエンスストアの協力を得て市内全店にAEDを設置しています。また、市内の公共施設84カ所にもAEDを配備し、救命率向上AED設置事業を展開しています。

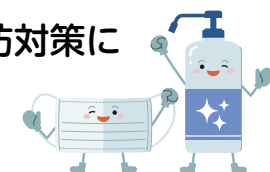
今までAEDを使用した症例はあ

るものの、今回の様な電気ショックを与えて救命できた症例は初めてとなります。手当を実施していただいた男性に感謝いたします。

AEDの効果を最大限に活かすためにも心肺蘇生を身に付けることは大切です。心肺蘇生講習会を受講し救命手当を身につけましょう。

日頃からの感染予防対策が 大切な人の命を守ります

日頃からの感染予防対策に
取り組みましょう



感染防止の3つの基本



手を洗いましょう



距離をとりましょう



夏場は熱中症に注意!
マスクを
着用しましょう

日常生活を送るうえで気を付ける感染対策



密集を
さげましょう



密接を
さげましょう



密室を
さげましょう



定期的な換気



咳エチケットの
徹底

【その他】
・毎朝の体温測定
・軽い風邪症状でも外出を控える
・バランスのとれた食事
・十分な睡眠

アプリで

まちのわだいを
もっと見る!

スマートフォンなどで無料アプリ「COCOAR2」を起動後「AR」マーク付きの写真にかざすと、詳しい記事や動画を見たり、イベントで撮影した写真を閲覧・保存したりすることもできます。

COCOAR2
アプリをおとして、かざすだけ。
iPhone/iPad/Android 対応(無料)

無料 FREE APP



※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。

うそ電話詐欺に注意
市民の防犯意識を高める運動

8月12日



市民に防犯などの意識を高めてもらおうと、スーパーなどの店頭で「夏の地域安全運動」街頭キャンペーンがありました。参加者は、買い物客に、防犯を呼び掛けるパンフレットなどを配布して、犯罪や事故に巻き込まれないよう注意を喚起していました。

少年補導功労者表彰
非行防止活動などに尽力

8月14日



長年にわたって非行防止活動などに尽力したとして、谷山基晴さんが、九州少年警察ボランティア連絡協議会長と九州管区警察局長から連名で表彰を受けました。谷山さんは、平成12年から少年補導員として活動、今年6月からは少年補導員連絡会会長を務めています。

休業要請解除
飲食店などで感染予防対策の啓発

8月17日



宮崎県の休業要請解除を受けて、日南市と日南市自治会連合会は市内の飲食店などに対して、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を啓発。崎田市長と益田会長が油津商店街周辺の居酒屋やスナックにチラシを配布し、感染予防対策の徹底を呼び掛けました。

話題の植物
「ベビーハンズ」はご存じですか

8月5日



新型コロナウイルスの影響で、花の消費が大きく落ち込む中、少しでも花きの利用拡大を図ることを目的に、南那珂管内で栽培されている「ベビーハンズ」を使ってディスプレイが展示されています。花は1～2週間おきに取り替えられ、11月末まで展示されます。

夏の風物詩
「ほおずき市」開催

8月8日



日南市ほおずき生産組合(野崎智光組合長・7戸)が、夏の風物詩「ほおずき市」を開催し、組合加入の4戸が出店。生産者が丹精込めて育て上げたほおずき3,000本は、市価より2割程度安く買えるとあって、販売開始前から買い物客が訪れ、にぎわいを見せていました。

一日一組限定!
ひと山丸ごと貸切できます

8月11日



旅行・宿泊業を手掛ける株式会社KING TOURISM JAPANが、北郷町にある別荘付きの山を丸ごと貸し切りできる宿泊施設をオープンしました。同社の外山泰祐・代表取締役は、元日南市地域おこし協力隊で、日南を国内外にPRしようと会社を設立しました。

災害廃棄物収集のため
人吉市へゴミ収集車を派遣

8月3日



7月の豪雨で大きな被害がでている熊本県人吉市からの要請を受け、8月3日(月)～13日(木)の期間、現地に職員4人(延べ12人)とゴミ収集車2台を派遣することになり、市役所ふれあい健やかセンター玄関前において、出発式が行われました。

今年も元気な姿を見せました
アカウミガメの赤ちゃんたち

8月5日



県の天然記念物に指定されているアカウミガメのふ化が確認され、同海岸へ放流されました。今年は8月2日に初ふ化があり、4日目のこの日は51匹が確認されました。保護監視員により送り出されたカメの赤ちゃんたちは、一生懸命に大海原へ向かっていきました。

日南市自治会連合会
表彰伝達式と自治会加入促進の協定調印式

8月6日



令和2年度日南市自治会連合会表彰伝達式が行われ、自治会長10人が県と市から表彰を受けました。また、同連合会・日南地区宅地建物取引業協会・市が、より充実した地域生活とまちづくりを目指すために、自治会への加入促進に関する協定調印式も行われました。

今年も品質良好
早期米の初検査・出発式

7月21日



JAはまゆうの日南新選果場で、早期米「コシヒカリ」の初検査と出発式がありました。7月の長雨の影響で品質が心配されましたが、この日検査を行った早期米約6,500キロ(30キロ入り218袋)は、すべて1等米と判定されました。

防災トイレを市に寄贈
油津建具株式会社が製作

7月28日



7月豪雨で被災された方々のために何かできないかとの思いから、油津建具株式会社(安藤敦・代表取締役)が、木製の防災トイレを製作されました。今回は、製作された防災トイレを本市へ寄贈していただき、災害へ備えることになりました。

人命救助の協力者へ感謝状を贈呈

7月29日



市内で発生した救急事故のうち3事案について、早期通報や応急手当を実施していただいた5人の方に日南市長から感謝状が贈られました。このなかには、市内のコンビニエンスストアに設置してあるAEDを使用し、一命を取り留めることができた事案もありました。

SNSで寝相アートコンテスト

お気に入りの絵本の名シーンを“寝相アート”で表現しよう！
フェイスブックまたはインスタグラムで『#寝相アートin図書館』をつけて投稿されたら申し込み完了！
いいね！がたくさんついた作品が入賞となり、入賞作品はまなびピア図書館内に展示させていただきます。

申込日: 9月15日(火)～10月17日(土)
入賞発表: 10月20日(火)
お問い合わせ: まなびピア図書館



移動図書館車「たいよう号」
図書館から遠い地域を2週間毎に巡回します。ぜひご利用ください。詳しくは日南市立図書館まで。

新着おすすめ本



捜査一課 防犯BOOK
一般書 佐々木 成三 著
安全な暮らしのために、いざというとき役立つ116の防犯テクニック。コロナ関連犯罪にも対応しています。



3人子持ちで起業した理系の主婦が名もなき家事をサクッと解決します!
一般書 香村 薫 著
「名もなき家事」になんだかモヤモヤしていませんか? 100の家事をラクラク解決する方法を紹介します。



虫のしわざ図鑑
児童書 新開 孝 写真・文
葉っぱについたヘンなもようやどろろは虫の「しわざ」。よく観察したら虫たちの生きる知恵がわかってきたよ。



えんぴつとケシゴム
児童書 ヘルマン・ブランコ 絵
えんぴつは絵をかくのが大すき。ケシゴムは消すのが大すき。そんな2人が会おうと? 楽しさいっぱいの1さつ。

図書館の最新情報
最新の図書館の情報や様子をインターネットで発信しています。
ホームページ URL
<http://nichinan.milib.jp/toshow/index.asp>



クイズ 数字で見る高齢社会
国民の□人に1人が古希を超えている。
答えは24ページ下

ぶらり旅 復活

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。

敬老の日特別編

獅子頭を作り続けて30年 鉄肥の作業所にお邪魔してきました

幸せを招くとともに、悪魔祓い、飢餓や疫病を追い払う意味が込められた獅子舞。この獅子頭や神楽の面をボランティアで制作し、神社などに奉納している91歳の元気な方がいると知り、早速伺ってみることに。

現在、岩崎稻荷神社の権禰宜(神社職員)を務める、仁木久訓さん。鉄肥板敷の自宅裏作業所で、獅子頭を丹精込めて作り続けています。作り始めたのは、約30年前。子どもが獅子を舞うための小ぶりの獅子頭が必要になり、自作してみようと思ったことがきっかけ。現在までに制作した獅子頭は、数百頭にもなり、今では、市内のほとんどの神社などに奉納しています。

「自分が幼い頃、母を早くに亡くし苦労しましたが、地域の方々やその当時の先生にずっと助けていただきました。今でもとても感謝しています。これからも獅子頭を作り続けて、少しでも地域の方々に恩返しをしたい」と素敵な笑顔で話を聞かせてくださいました。



No.13 ケイトが紡ぐ 米の輪

アメリカのコーヒー文化

最近、日南はとても暑いので、コーヒーを飲む時はいつもアイスにしています。これは、地元フロリダ州に住んでいる時から変わらない習慣です。

コーヒーは、アメリカでは一番人気の飲み物です。しかし、実は、17世紀後半までは、イギリスの紅茶の習慣があった関係で、紅茶が一番人気でした。それが、ある事件をきっかけにコーヒーが一番人気となったのです。

その事件は、「ボストン茶会」として知られています。紅茶の輸入を独占したイギリスが、価格をつりあげ、とても重い税金をかけたため、それに怒ったアメリカ人が、ボストン港でイギリスの紅茶を積んだ船を襲い、紅茶をすべて海に投げ捨てたのです。それからアメリカ人は、イギリスにない文化を作るために、紅茶よりコーヒーを好むようになりました。

私はアメリカのコーヒーが好きですが、最近は、日本の友達が教えてくれたアイスコーヒーにハマっています。それは、ドリップするとき、はじめからサーバーに氷を入れる淹れ方です。本当に独特な淹れ方で、初めて見た時はすごく驚きました。とても美味しいので、いつかアメリカに戻っても、この淹れ方を続けるつもりです。

皆さんは、どんなコーヒーが好きですか?





(令和2年9月3日現在)

新型コロナウイルス感染症防止と 経済活動の両立を図る 緊急対策各種補助金のご紹介

日南市地域活性化 イベント等補助金

地域活性化や需要喚起などを目的に、市内の商工団体等が主催し地域住民が参加する12月27日までに実施するイベントや地域商品券の発行などに対し補助金を交付します。

◇補助額
対象経費の10/10 (上限額50万円)

日南市感染症拡大防止 対策店舗等改修補助金

新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るために、事業所等における換気扇や自動水栓、間仕切りなどの付帯設備の改修や空気清浄機や飛沫感染対策といった備品などの購入に対し補助金を交付します。

◇補助額
対象経費の1/2 (限度額10万円)

日南市地域雇用活性化事業補助金

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業活動の縮小を余儀なくされた事業所の雇用維持や就労の場を失った者の再就職を支援する事業所に補助金等を交付します。

- ①新型コロナウイルス雇用継続社会保険料補助金
◇補助額 対象経費の2/3 (上限額50万円)
- ②新型コロナウイルス離職者雇用奨励金
◇補助額 雇用者一人につき20万円
- ③新型コロナウイルス離職者研修補助金
◇補助額 対象経費の10/10 (上限額10万円)

詳細につきましては、日南市公式ホームページまたは下記の問い合わせまで。



日南市公式ホームページ
<https://www.city.nichinan.lg.jp/main/page013652.html>



●問い合わせ 新型コロナウイルス感染症市民生活・経済対策推進室 ☎(31)1188



避難所の混雑情報が スマートフォンなどでわかります

災害発生時に、避難所の混雑情報を市民に発信しようと、日南市は株式会社VACAN (バカン) と協定を締結しました。

株式会社VACANは、レストランなどの空き状況を配信するサービス「VACAN」を提供しており、日南市ではこれを活用して、各避難所の担当職員が混雑状況を随時入力し、市民がスマートフォンなどで確認できるものです。

混雑状況が、随時確認できることでコロナ禍での3密回避ができるとともに、安全な所への分散避難にもつながります。

利用方法は
簡単



避難所開設時に
株式会社VACANの
ホームページにアクセス

<https://vacan.com/area/nichinan-city/evacuation-center/11>

通常は「利用停止中」と表示されています。



混雑状況は
「空いています」
「やや混雑」
「混雑」「満」の4段階
で表示されます。



株式会社バカン VACAN × 宮崎県日南市
災害時避難施設に係る情報の提供に関する協定締結式



防災・気象情報を配信中。
登録は下記QRコードから。

防災・気象メールにちなん登録



パソコン
スマートフォン



フィーチャーフォン

日南市
LINE登録



●問い合わせ 総務・危機管理課 ☎(31)1125



市長日記

日南市長 崎田恭平

8月21日に臨時議会が開催され、新型コロナウイルス感染症対策を含む事業予算が、全会一致で可決されました。

今年4月以降、医療機関に対する感染対策にかかる経費の支援や、売り上げが下がってしまった事業者への支援など、さまざまな対策を行ってまいりましたが、8月臨時議会では、「地方創生臨時交付金(コロナ交付金)」の活用が一つのポイントでした。可決された主な予算内容は次のとおりです。

- ・新しい生活様式を踏まえた公共施設の空調設備更新やトイレ改修
- ・中部病院での体温検知システム導入などの感染症対策
- ・歯科や薬局、訪問看護ステーションなどでの感染防止対策に対する支援
- ・タクシー業や運送代行業への支援
- ・長引くコロナ禍の影響を受ける地元産品や産業などへの緊急経済対策
- ・農業と漁業の経営継続のための支援策

- ・市民限定の市内宿泊クーポン販売
- ・オートキャンプ設備やWiFi設置などのワーケーション対応の観光施設改修
- ・飢餓歴史資料館と小村記念館の展示や新しい生活様式を踏まえたリニューアル
- ・地域での子どもの見守り体制の強化と経済的な事情を抱える世帯に食事の提供を行う事業への支援

これまでは感染対策や経済対策がメインでしたが、今回はコロナ後も見据えて、今般しい状況に置かれている観光分野も含む予算を組みました。

市議会には熱心に議論をしていただき、感謝申し上げます。委員会でもいただきました意見をしっかりと取り、事業実施にプラスになるように進めてまいります。



何事も挑戦 失敗を恐れず向上心を忘れない



たか はし あ ゆみ
高橋 亜弓さん
平成5年生 飲肥地区
※AUHAPPY
(アユーハッピー)

三つの顔を持ち忙しい日々を過ごす亜弓さん。一つ目は日南幼稚園で子どもの成長を見守る教諭。二つ目は、自身のブランド※を立ち上げ、SNSでハンドメイドのグッズなどを販売する事業家。三つ目は、GOODTIME(油津)の店舗スタッフ。なんでもやってみないと気が済まない性分で、昨年は、海外生活も経験。人が大好きで、渡航先でも貴重な出会いがあり、常に人とのつながりを大切にしながら、全てを頑張りたいと話をしていました。

「コロナ禍で、今は休止しているが、土曜に以前行っていた清掃活動も再開したい。なんでも挑戦し自分を高めていければ」とニコリ笑顔に。

座右の銘
出会いは人を成長させる

親から続く林業を、一つひとつ教えながら 次の世代へつなぎたい



やま もと てつ ろう
山本 哲郎さん
昭和26年生 細田地区
※塚田甲1136 ☎(27)2208

山本林産※の代表を務め、長年林業に携わる哲郎さん。高校卒業後に大阪の木材会社へ就職するも、長男だったこともあり、家業である林業を父親とするために帰郷。2年半ほど前には、娘婿より「一緒に仕事をしたい」と言われ、共に現場に出向いているそうです。「私の経験からすれば、まだまだ一人前とは言えませんが、その一生懸命取り組む姿を見るのはうれしい」と語ってくれました。

「丁寧に手入れし、小さな杉の穂が年数をかけて育つ姿は、子どもや孫が育つようで、見ていてうれしいし、そういう山の空間に癒される」と笑顔で話していました。

座右の銘
安全に、早く、きれいに

共に熱く！ 一致団結する学校へ

生徒会長として、体育大会や文化発表会に向け日々奮闘中の幸輝さん。8月の中総体までは、男子バスケットボール部のキャプテンも務めました。

1年生から生徒会役員を務めており、他の学校の生徒と交流する機会が多くありました。そのおかげで、コミュニケーション能力が向上し、人見知りが解消。人と接する時に緊張せずに話せるようになりました。

今年の生徒会スローガンアンケートからは、生徒の積極性が足りないという意見が多く見られたため、「生徒全員が一致団結して熱く活動に取り組んでいくことのできる学校を目指していきたい」と意気込んでいました。

将来の夢
人の役に立つ仕事



くわ はら こう き
桑原 幸輝さん
飲肥中学校
3年生

小中学校9年間の集大成 運動会の団長に挑戦

小学4年生から始めたソフトテニスも夏の大会で一区切りし、受験へ向けて気持ちの切り替えもできたという和香さん。しかし、持ち前のチャレンジ精神はとどまること知らず、小中学校生活最後の年に新しいことに挑戦しようと思い、運動会の団長を務めることになりました。

みんなをまとめることができるか不安もありますが、ソフトテニスで培った積極性と状況判断力を生かして、みんなを引っ張っていきたくと意気込んでいます。「コロナの影響で、運動会は半日開催となりますが、全力を出し切って最高に楽しい運動会にしたい」と笑顔で語ってくれました。

将来の夢
保育士



えび た わ か
蛸田 和香さん
鵜戸小中学校
9年生

健康 令和2年度

結核検診(吾田地区)

■対象者 65歳以上の方

※職場・病院で検診を受ける機会のない方はぜひ受けてください。

■費用 無料

■持っていくもの

受診票：当日は、受診票(ハガキ)を必ずご持参ください。
受診票のない方は、お問い合わせください。

■服装

無地のTシャツ又は、ボタンのない下着を着てお越しください。

■検診結果

約1カ月後精密検査が必要な方のみにお知らせします。注意：異常なしの方にはお知らせしません。

■肺がん検診を申し込まれた方へ

肺がん検診と結核検診を重複して受診する必要はないため、今年度肺がん検診を申し込まれた方には結核検診案内(受診票)を通知していません。

■その他

・医療機関で既に撮影が済んでいる方は、健康増進課(☎(31)1129)までお知らせください。

・どの会場でも、受診できます。

・受診時には、マスクの着用をお願いします。

●問い合わせ 本庁健康増進課 ☎(31)1129

■検診月日と会場【吾田地区】

月日	場 所	検診受付時間
10月8日(木)	下隈谷公民館	9:30 ~ 9:45
	中隈谷公民館	10:05 ~ 10:15
	上隈谷公民館	10:35 ~ 10:45
	中浦公民館	11:05 ~ 11:20
	日後谷公民館	11:35 ~ 11:50
	後河内公民館	13:20 ~ 13:40
	上平野公民館	14:00 ~ 14:20
10月9日(金)	中平野公民館	14:40 ~ 15:00
	日南学園体育館脇	9:30 ~ 10:05
	中央団地集会所	10:25 ~ 11:00
	星倉山瀬東公民館(旧青年の家)	11:20 ~ 11:45
	桜ヶ丘公民館	13:30 ~ 13:50
	旧長友商店前(影平)	14:10 ~ 14:30
	松原団地集会所	14:45 ~ 14:55
10月13日(火)	★夜間検診★	
	ふれあい健やかセンター	18:00 ~ 18:30
	ふれあい健やかセンター	8:00 ~ 8:30
	星倉山瀬公民館	9:30 ~ 10:00
	星倉住宅公民館	10:20 ~ 10:45
	向原公民館	11:00 ~ 11:20
	釈迦尾ヶ野公民館	13:20 ~ 13:40
	ファミリーマート日南星倉店	13:55 ~ 14:10
	南平集会所	14:30 ~ 14:45
	日南保健所	15:00 ~ 15:20
10月13日(火)	★夜間検診★	
	ふれあい健やかセンター	18:00 ~ 18:30

夢

「ハロウィンジャンボ宝くじ」 「ハロウィンジャンボミニ」 発売

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。収益金は、県内での宝くじ販売額に応じて交付されますので、ぜひ、県内での購入をお願いします。

■当選金

【ハロウィンジャンボ宝くじ】

1等…3億円 前後賞…各1億円

【ハロウィンジャンボミニ】

1等…1,000万円

■発売価格 1枚 300円

■発売期間

9月23日(水)～10月20日(火)

■抽せん日 10月27日(火)

※市役所では発売していませんので、ご注意ください。

●問い合わせ 本庁財政課 財政係 ☎(31)1137

相談

宮崎いのちの電話相談

いのちの電話は、365日活動するボランティアの電話相談機関です。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、安心してお電話ください。

■相談用電話番号

おこなおう なやみ こころ
☎0570(783)556

■受付時間

21時～翌朝4時(365日)

※宮崎県民のための相談窓口です。ぜひお気軽にお電話ください。

●問い合わせ

宮崎いのちの電話事務局

☎0985(33)9557

FAX0985(33)9558

〒880-0841

宮崎市吉村町大町甲1931番地

安全

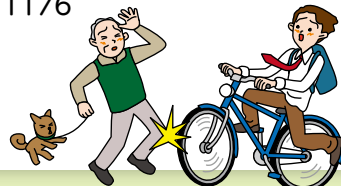
自転車損害賠償保険に 加入しましょう

「日南市交通安全の推進に関する条例」では、自転車利用者に自転車損害賠償保険などの加入について努力義務を課しています。近年、全国的に、自転車事故で相手を死傷させた場合、高額な損害賠償を命じる判決が発生しております。被害者の保護を図るため、また、損害賠償責任を負った時の経済的負担の軽減を図るためにも、自転車損害賠償保険に加入しましょう。

※ただし、日南市役所では、自転車損害賠償保険については取り扱っておりません。

●問い合わせ 本庁地域自治課

☎(31)1176



税金

新型コロナウイルスにより 納税が困難な方へ

新型コロナウイルスの影響を受け、一定以上の収入が減った場合には、徴収(納税)の猶予を受けられることがあります。申請が受理された場合、各納期から、最大で1年間、延滞金が増加されず、督促もされません。

■対象となる方

令和2年2月以降の任意の期間(1カ月以上)において、事業や給与などに係る収入が、前年同期と比べて20%以上減少しており、税目ごとの納付期限までに、納税することが困難な方。

●問い合わせ 本庁税務課 納税管理係 ☎(31)1122

生活

夜間の外出時には 反射材やライトを 持ち歩きましょう

運動不足解消のため、夜間にウォーキングや犬の散歩をする人が増えてきています。交通事故防止の為に反射材を身に着けましょう。また、街路灯などのない所を歩く際はライトなどを持って歩きましょう。

●問い合わせ

本庁地域自治課 ☎(31)1176

行政

国勢調査への 回答をお願いします

10月1日を基準日として全国一斉に行われる国勢調査は、日本国内

に居住する全ての人を対象とする国の最も重要な統計調査で「統計法」に基づき実施されます。現在、調査員が皆様のお宅を訪問し、調査書類を配布しております。調査票の回答方法は、「インターネット回答」「郵送提出」「調査員による回収」のいずれかです。なかでも24時間いつでも簡単に回答できるインターネット回答がお勧めです。新型コロナウイルス感染拡大防止のためにも、積極的なインターネット回答をお願いします。

●問い合わせ

日南市国勢調査事務局(総合戦略課)
☎(32)0500

国勢調査

2020

国民年金

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金などの収入額とその他の所得の合計額が一定の基準以下の方に対し、年金に上乗せして支給し、生活の支援を図ることを目的としています。

■基準額

令和2年度 月額5,030円

(※毎年度、物価変動に応じて改定されます)

■高齢(補足的高齢)年金生活者支援給付金 支給要件
以下の要件をすべて満たしている方が対象となります。

- ①65歳以上で高齢基礎年金の受給者であること。
- ②同一世帯の全員が市町村民税非課税であること。
- ③前年の公的年金などの収入金額とその他の所得(給与所得など)との合計額が、879,900円以下であること。

【給付額】

給付額は、基準額を基に国民年金保険料の納付済期間や免除期間に応じて算出されます。

■障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金 支給要件

- ①障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者であること。
- ②前年の所得が、(4,621,000円+扶養親族の数×38万円)以下であること。
(※障害年金・遺族年金などの非課税収入は給付金判定に用いる所得には含みません)

【給付額】

①障害基礎年金の等級が2級の方及び遺族基礎年金を

受給している方 月額5,030円

②障害基礎年金の等級が1級の方 月額6,288円
(※毎年度、物価変動に応じて改定されます)

■請求手続き

- ・65歳以上かつ高齢基礎年金を受給している方で対象となる方には、10月中旬以降に日本年金機構から請求手続きの案内が届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要な事項を記入し提出してください。
- ・障害基礎年金または遺族基礎年金を現在受給している方で、年金生活者支援給付金の請求手続きの案内が届いていない方は、下記問い合わせ先にご相談ください。
- ・今年度65歳になる方で、高齢基礎年金の請求をされる方や、障害基礎年金・遺族基礎年金を請求される方は、年金の請求と併せて手続きをしてください。

※支給要件に該当しない場合は、請求しても支給されません。

●手続き・問い合わせ

ねんきんダイヤル(ナビダイヤル) ☎0570(05)1165

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



健康

各種検診 早めの受診を

対象となる方には5月下旬に案内はがきを郵送しています。

検診により、自覚症状なく進む病気を早期発見し、予防につなげることができます。10月以降は、受診希望者で医療機関が混雑しますので、早めに受診しましょう。

骨粗鬆症検診

■対象者

市内に住民票のある40、45、50、55、60、65、70歳の女性

■検診期限 10月31日(土)

■検診料金

1,000円(生活保護証明のある方は無料です)

歯周疾患検診(歯とお口の無料検診)

■対象者

市内に住民票のある40、50、60、70歳の方

■検診期限 10月31日(土)

■検診料金 無料

肝炎ウイルス検診

■対象者

市内に住民票のある40、45、50、55、60、65、70歳の方で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方

※ただし、職場検診などで検査を受ける機会のある方、現在、肝臓を治療中の方は受診できません。

■検診期限 12月28日(月)

■検診料金 無料

※対象者以外でも、40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、検査費用の一部助成があります。詳しくはお問い合わせください。

■その他

※対象者の年齢は、令和3年3月31日時点の年齢です。

※検診実施医療機関については、案内はがきをご覧ください。お問い合わせください。

●問い合わせ

本庁健康増進課 ☎(31)1129

新型コロナウイルス 感染症に注意！ ～こんな時はすぐ相談～

新型コロナウイルス感染症に感染したかもしれないといった健康相談は、新型コロナウイルス感染症健康相談センターにご相談ください。

●新型コロナウイルス感染症健康相談センター(24時間対応)

☎0985(78)5670

これまでの「帰国者・接触者相談センター」と同様です。県内どこからでも同じ番号でかけられます。

※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)

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐご相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です)

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方(※)で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

- ・上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

◎妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。

●問い合わせ

本庁健康増進課 地域医療対策室 ☎(31)1129

新型コロナウイルス 感染を予防するために ～受診する時のお願い～

1 相談・受診の前に

- ・発熱などの風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控えてください。
- ・発熱などの風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておいてください。
- ・基礎疾患(持病)をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医などに電話でご相談ください。

2 医療機関にかかる時のお願い

- ・複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- ・医療機関を受診する際には、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。
- ・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。

●問い合わせ

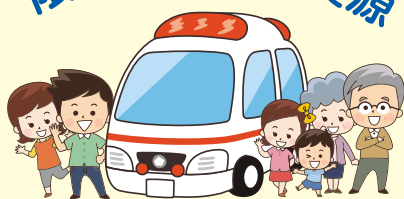
本庁健康増進課 地域医療対策室 ☎(31)1129

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、本当に必要としている人のために！
救急車の適時・適正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



●問い合わせ
消防本部 警防課 ☎(23)7584

行政

令和2年度 日南市職員採用試験【看護師追加募集】

■試験区分など

試験区分	採用予定人員	受験資格
看護師	3人程度	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、看護師の免許を有する又は、看護師国家試験(令和2年度実施)に合格し、当該免許を取得見込みの人

■試験日・期日 10月18日(日)

■会場 まなびピア(日南市木山二丁目4-44)

■合格から採用まで

合格者を任用候補者名簿に登載し、名簿の中から採用者を決定します。なお、採用の予定日は原則として令和3年4月1日ですが、有資格者についてはそれ以前に採用とする場合があります。

採用後の勤務先は市立中部病院になります。

■試験申込みについて

◎試験申込書配布場所…本庁、北郷町・南郷町地域振興センター、中部病院、各支所、各出張所など

・配布開始日 9月15日(火)

- ・受付場所 職員課人事研修係(ふれあい健やかセンター3階)
- ・受付期間 9月15日(火)～9月30日(水)
- ・受付時間 平日(土曜・日曜・祝日を除く)の8時30分～17時15分

■その他

詳細については、試験申込書配布時にお渡しする「日南市職員採用試験案内【看護師追加募集】」をご覧ください。また、市ホームページからもダウンロードができます。

●問い合わせ 本庁職員課 人事研修係 ☎(31)1114

行政

感染患者などに対する 誹謗中傷はやめましょう

感染した人やその家族、治療にあたった医療関係者本人やその家族、特定の国の人に対する誹謗中傷や根拠のない差別的な書き込みなどがSNSなどで見られます。

新型コロナウイルス感染症に関連して不確かな情報に基づく不当な差別、いじめなどの人権侵害はあってはならないことです。不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることをないよう、国や地方公共団体が発表する正しい情報を入手するように努めていただき、冷静な行動をお願いします。

●問い合わせ

本庁健康増進課 地域医療対策室 ☎(31)1129

防災

防災行政無線戸別受信機

今回の防災行政無線のデジタル化(令和3年度中にアナログからデジタルへ移行)に伴い、**現在ご使用中の「防災ラジオ」や「戸別受信機」では警報などが受信できなくなります。**「防災行政無線戸別受信機」は、それに替わるものです。無料配布(貸与)を希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

■注意事項

各世帯1台の無料配布(貸与)となり、市から転出される場合は返却となります。転居される場合にも一度返却していただきます。

※故障の修理は保証されますが、紛失は実費をご負担いただきます。

■使用方法

- ・設置に伴う工事は不要です。(個人での設定や調整は必要ありません)
- ・家庭用のコンセントや乾電池で使用できます。
- ・ラジオとしても使用できます。
- ・聞き直し機能が付いています。

■配布時期 令和3年2月頃(予定)

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する場合があります。配布の方法などについては、後日改めて説明いたします。

●申込・問い合わせ 本庁総務・危機管理課 危機管理係 ☎(31)1125



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、借用者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



生活

マイナンバーカードの申請・受け取りはお済みですか

休日と夜間に窓口を開庁します。ぜひご利用ください。

■対象者

マイナンバーカードの申請・更新・受け取りを希望される方。受け取りについては、交付通知書(はがき)が届いている方になります。(はがきの交付期限が過ぎていても、受け取りできます)

■日時

【休日】毎月第2日曜日 9時～12時

【夜間】毎週火曜日

17時15分～19時30分

■場所 ふれあい健やかセンター1階 市民課

受け取りに必要な物

- ・交付通知書(はがき)
- ・印鑑
- ・通知カード(マイナンバーが記載してある緑の紙)
- ・身分証明書
写真付身分証明書1点(運転免許証、パスポートなど)、または写真なし身分証明書2点(健康保険証、介護保険証、学生証、こども医療受給者証など)
- ・住基カード(所有者のみ)

申請に必要な物

- ・印鑑
 - ・個人番号カード交付申請書
- ※紛失された方は身分証明をお持ちください。

※詳細や不明な点はお問い合わせください。

更新に必要な物

- ・マイナンバー
 - ・個人番号カード・電子証明書 設定暗証番号記載票(所有の方のみ)
- ※マイナンバーカードを交付した際に暗証番号を記載した紙

■その他 マイナンバーカードがあれば、市民課窓口で申請書を書くことなく住民票などの証明書が取得できる「らくらく証明」サービスが利

用できます。

また、コンビニでも証明書が取得可能です。

●問い合わせ

本庁市民課 戸籍住民係

☎(31)1124



図書館イベント

手ぬぐい2枚で作る簡単エコバッグ

お気に入りの手ぬぐいで“あづま袋”を作りましょう。

■日時

10月10日(土) 10時～11時30分

■場所

日南市立図書館(鉄肥) 2階 会議室

■参加料 無料

■申込期限 10月4日(日)

■対象・定員 一般・5人

(申込多数の場合は抽選となります)

■その他

お好きな手ぬぐい2枚と裁縫道具(針・糸・はさみ)をお持ちください。

●問い合わせ

日南市立図書館(鉄肥)

☎(25)0158



イベント

日南こども食堂

■日時 9月26日(土)

11時30分～13時30分

■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。

※風邪症状のある方はご遠慮ください。

■費用 無料(事前申込不要)

■その他

- ・提供できる食事が無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。
 - ・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



消防

「まさか!」の火事 火災警報器で、助かる命があります

あなたの家は大丈夫?



連動型のイメージ



火事です! 火事です!

連動型の住宅用火災警報器が安心です。

●問い合わせ

消防本部 予防課 ☎(23)7584

こども

子ども担当弁護士制度を知っていますか

子ども担当弁護士(コタン)とは、虐待、いじめ、不登校の悩みなどをかかえる子どもの代理人となって、親権者との関係調整、行政手続の支援、司法的解決の支援などを行う弁護士です。

■対象者

悩んでいる子ども本人、学校や施設の方、子どもを支援する周囲の大人の方

■費用 相談料や弁護士費用が無料となる援助制度があります。

■受付日時 平日 9時～17時30分(年末年始・お盆はお休みです)

※申込み後担当弁護士から連絡があります。

●申込・問い合わせ 宮崎県弁護士会事務局 ☎0985(22)2466

宮崎市旭一丁目8番45号

無料電話相談「子どもの権利ホットライン」

■対象者 悩んでいる子ども本人、学校や施設の方、子どもを支援する周囲の大人の方

■費用 相談料無料(通話料は自己負担)

■受付日時 毎月第1・第3月曜日 16時～17時30分(祝日・年末年始・お盆はお休みです)

●問い合わせ 宮崎県弁護士会

子どもの権利ホットライン

☎0985(23)6112

宮崎市旭一丁目8番45号

募集

～国民健康保険保健事業～「生きがい囲碁大会」参加者

囲碁大会を通じて参加者同士で交流し、健康増進や生きがいづくりをしませんか。

■日時 9月27日(日) 12時30分～

■場所 まなびピア 視聴覚室

■対象者 日南市民(定員40人)

■参加料 無料

■申込方法

当日、会場で受付(12時20分まで) ※定員になり次第、締め切りとなります。ご了承ください。

■その他

- ・当日、自宅にて検温をしていたが、発熱や体調不良の場合は、参加をしないようお願いいたします。
- ・参加される方は、マスクの着用をお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。

●問い合わせ

日本棋院日南支部(日南囲碁会館内)

☎(23)3687

事務局: 江藤 ☎(22)5552

超初心者向け Youtube 解説・チャンネル開設セミナー

Youtubeで動画配信をしたいけど、どうすればいいの。チャンネルとアカウントの違いは。動画を編集する際のコツは。動画本数を増やせば、収益が上がるの。これからYoutubeを始めようと考えている方の、疑問点を解決するため超初心者向けのセミナーを開催します。

■日時 10月16日(金)

10時～12時 ※受付9時半～

■場所 日南市創客創人センター

■定員 16人

■参加対象 日南市民で、これからYoutubeを始めようかなと考えている方

■参加料 無料

■申込期限 10月9日(金)(先着順)

■申込方法 氏名、連絡先、お住まいの地区を電話またはメールでお知らせください。

■講座内容

- ①Youtubeにおける収益の仕組み
 - ②動画制作・編集のコツ
 - ③チャンネル登録の仕方
 - ④実際にチャンネル登録してみよう!
- 持っていく物 スマートフォン、タブレット、パソコンのいずれか

■講師

メディアクリエイト あんばらんす 代表 三輪 洋平 氏

■主催者 日南市創客創人センター

■その他

- ・ご来館の際はマスク着用をお願いします。
 - ・センター主催のため、1ttenパーキング3時間無料
- 申込・問い合わせ 日南市創客創人センター ☎(27)3535
メール: nichinan.sokyaku.sojin@gmail.com

食育・地産地消 料理教室参加者～手作り味噌で朝ごはん～

昔から作り続けられる伝統調味料「味噌」を、九州産の大豆で作ってみませんか。朝食に、手作り味噌でおいしい味噌汁を作りましょう。

■日時 11月18日(水)

①9時30分～12時30分

②18時～21時

■場所 都市農村交流センター

■対象者 市内在住者

■定員 各20人

※申込多数の場合は、抽選します。

■参加料 1,000円

■申込方法 希望時間、郵便番号、住所、氏名、年齢、連絡先をメール、ファクス、ハガキのいずれかでお知らせください。

■申込期限 10月9日(金)

■その他

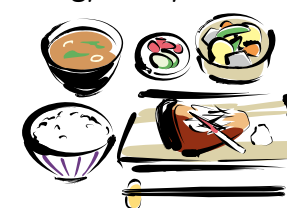
- ・味噌作りの製造工程の一部が体験できる教室です。作った味噌は、持ち帰りできます。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、内容の変更や中止となる場合があります。

●申込・問い合わせ

本庁農政課 農業振興係

☎(31)1132 FAX(24)0080

メール: nogyo@city.nichinan.lg.jp



新型コロナウイルス対策を踏まえた適切な医療機関の受診(上手な医療のかかり方)について

コロナ禍でも医療機関で必要な受診を

- 1 過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。
- 2 コロナ禍でも持病の治療や予防接種・健診等の健康管理は重要です。
- 3 医療機関では感染防止対策が行われています。
- 4 具合が悪いなど健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

1 過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、医療機関への受診を控える傾向が強まっています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性もあります。



3 医療機関では感染防止対策が行われています。

現在、厚生労働省では医療機関に感染防止対策の徹底をお願いしています。医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づき、感染対策に取り組んでいます。

さらに患者の皆さんにわかりやすいマークや自主的ガイドラインによる取組により、しっかりした感染防止対策が行われています。



2 コロナ禍でも持病の治療や予防接種・健診等の健康管理は重要です。

発熱、咳や腹痛などの症状は新型コロナウイルス感染症に限りません。

それ以外の病気の可能性もあるため、必要な受診を控えると最適な治療が受けられなくなる可能性があります。また、定期的に飲んでいいる薬を切らすと、持病が悪化してしまうおそれがあります。予防接種はタイミングを逃さず接種してください。健診も病気の早期発見・早期治療の大事な方法です。リハビリも可能な範囲で継続することが大切です。

4 具合が悪いなど健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状悪化により、新型コロナなどのウイルスに対抗できない状態になることがあります。

かかりつけ医に相談しながら健康や持病を管理していくことが新型コロナウイルス対策にもとても重要なため、心配な場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



「上手な医療のかかり方」プロジェクトに関するお問い合わせ
メール: info@kakarikata.jp ☎0120(918)405

受付時間 10時～17時 土・日・祝日を除く

※Eメールの受信は24時間受け付けておりますが、ご返答にはお時間を頂戴しております。予めご了承ください。

●問い合わせ 本庁健康増進課 地域医療対策室 ☎(31)1129

秘密は守られますのでお気軽にご相談を 無料相談案内

消費生活相談

■相談対象

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

10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)

10月13日(火) 10時～12時

・北郷福祉センター

・文化センター 第1多目的室

■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

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

☎(31)1176

人権相談

■相談対象

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

10月7日(水) 10時～15時

・まなびピア

10月8日(木) 10時～15時

・北郷福祉センター

10月13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)

■相談委員 人権擁護委員

■その他

宮崎県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。☎(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 10月7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

●申込・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 10月4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。

●申込・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・場所

10月22日(木) 10時～

市役所 別館2階会議室

■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

9月23日(水)～10月19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。



大に好きなん

PVチャンネル
日南市役所
好きなん部

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。



最新動画のご紹介
「祝!10周年☆日南一本釣りカツオ炙り重が好きい〜♥」
(日南市役所 好きい〜部 259)

いつでも・どこでも健康づくり “日常ながら運動でプラス10”

毎日の運動習慣が、体にいいことはわかっていても、「なかなか続かなくて・・・」「何をすればいいかわからない・・・」「きつい運動は嫌だ」など、体を動かすことに高いハードルを感じてしまっていないでしょうか？

●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129



毎日ムリなく！ムダなく！はじめましょう。
“日常ながら運動”とは

「日常ながら運動」とは、仕事・家事・生活活動での一つ一つの動きを意識して、健康づくりに効果的な運動に変えることです。まずは、「背すじをシャキッと伸ばし、お腹をギュッとへこませる」習慣を身につけましょう。

今より10分多く体を動かしましょう。
「たった10分、されど10分」

「プラス10」とは、日常生活の中で今より10分多く体を動かし、運動習慣を身につけることで生活習慣を改善し、病気を予防するための取り組みです。

「運動は苦手で・・・」「忙しくて暇がない・・・」という人は、まず日常生活の中でどんな時に体を動かす場面があるかを考え、自分なりのスタイルで、プラス10分の運動を取り入れていきましょう。日頃から運動習慣のある人も、さらにプラス10分をめざしましょう。

日常ながら運動の3本の柱

- 1 有酸素運動（コツ：普段より、ちょっと素早く動く）
- 2 筋トレ（コツ：普段よりちょっと力をこめて、ゆっくり）
- 3 ストレッチ（コツ：普段よりちょっと大きく伸ばす）

日常ながら運動の3大ルール

- 1 時間をかけずに気軽にトライ
- 2 きつい運動はしなくてよい
- 3 ストレスを感じたらNG！

通勤移動中にプラス10 運動の例

・大また速歩き

お腹をへこませ、背すじを伸ばし、肩の力を抜き、あごを軽く引いてさっそうと歩く。

・階段上り下り運動

背すじを伸ばし、お腹を引き締める。上体をやや前傾させ、ひざをやや高く上げる。階段から足半分くらい外してつま先で着地し、太ももに力をこめて上る。

健康の維持・増進のため、1日のライフサイクルに合わせて、今日から「日常ながら運動で、プラス10」をはじめませんか。

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。
※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。

2020年
10月

日付	医療機関	☎
4日 (日)	山元クリニック(内科) とめのファミリークリニック【串間】(内科・小児科)	(22)2552 (76)1425
11日 (日)	長鶴医院(精・内科) 川越整形外科(整形外科) 串間中央クリニック【串間】(内科・小児科)	(23)8783 (22)4321 (27)3181
18日 (日)	愛泉会日南病院(内科) 猿渡医院(外科・内科) 英医院【串間】(内科)	(23)3131 (64)2225 (74)1187
25日 (日)	えとう循環器科・内科(循・内科) 井手胃腸科・肛門科(外・内・胃) にいな内科・循環器科【串間】(内・循・呼)	(23)1125 (32)0811 (71)1711

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。

2020年
10月

日付	開局薬局	☎
4日 (日)	ひらの薬局 つばみ薬局【串間】	(31)1280 (76)1188
11日 (日)	ふるかわ薬局 ファミリー薬局【串間】	(21)1387 (55)1125
18日 (日)	かすが薬局南町店 おおつか調剤薬局【串間】	(21)9570 (74)1312
25日 (日)	ハロー薬局吾田店 すみれ吾田薬局 岩本調剤薬局天神橋店【串間】	(32)1821 (32)0411 (72)7220



旬の味覚をご紹介
今が旬

エネルギー
113kcal
1人分

Let's cook //

食材 かぼちゃ

栄養・特徴
かぼちゃは、βカロテンを多く含み、皮膚や粘膜を強くする効果が期待できます。

材料 5人分

- ・かぼちゃ……………175g
- ・小麦粉……………25g
- ・シュレッドチーズ……………25g
- ・ベーキングパウダー……………2.5g
- ・砂糖……………15g
- ・バター……………25g
- ・牛乳……………20g
- ・卵……………25g
- ・油……………適宜

※シュレッドチーズ…細かくカットされているチーズ

担当者のコメント

北郷保育所で出されているおやつです。

食生活改善推進員(左から)
日高さん 谷口さん

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。

食品の
食塩相当量
プロセスチーズ
(25g)
食塩相当量 0.7g

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

防災・気象メールにちなん

防災・気象情報をメールで配信中。
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



まちのうごき	9月1日現在(推計人口)
◎ 男 23,668(−13) ◎ 人 口 50,281(−46)	
◎ 女 26,613(−33) ◎ 世帯数 22,215(−15)	
8月1日〜31日 出生 29/死亡 76/転入 90/転出 89	

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

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

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。

※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(税別)(会員様価格)

- 会葬礼状(30名様分)
- 会葬品1,100円(30名様分)
- 立出膳(15名様分)
- 法事膳(15名様分)

基本セット

- 祭壇一式
- お棺
- 安置準備料
- ご遺影写真
- 骨壺・位牌セット
- 葬儀資材・運送料
- 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

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。

まずはお気軽に電話ください
(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

地図

安心と信頼の家造り

リフォーム・注文住宅

安心できる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!

ちゅうけん
忠建
TEL: 090-4981-9745
〒889-2402 宮崎県日南市北郷町郷之原乙2012-2

固定電話 0987-55-2634
営業時間 7:00〜22:00
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

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



生まれてきてくれて
ありがとう。
羽華ちゃんと
仲良く育ってね♥

近藤 風くん(3カ月)
父：輝和さん、母：美鈴さん(南郷)



じいじ、ばあば
いつもたくさん
あそんでくれて
ありがとう♥

宮下 翔空くん(11カ月)
父：鷹空さん、母：綾香さん(吾田)



榎原のばーちゃん、
あーちゃん!
南郷のじいじえい
大好きだよ♥

新穂 美月ちゃん(10カ月)
父：友章さん、母：理恵さん(宮崎市)



ばあば 会える日を
楽しみにしているよ😊
いっぱい抱っこ
してね♪

山本 康誠くん(7カ月)
父：智樹さん、母：愛さん(神奈川)



生まれてきて
くれてありがとう♥
元気いっぱい
大きくなあれ!!

年見口 蓮音くん(3カ月)
父：浩伸さん、母：千香さん(吾田)

「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)。

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: hishokoho@city.nichinan.lg.jp



左の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。

※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。



日南市公式LINE

市内企業の採用情報・UIJ
ターン情報・市広報誌発行
などをお知らせします。



観光にちなんの旅

イベントやグルメ、宿泊な
どの情報のほか、一般投稿
フォトアルバムもあります。



日南市公式フェイスブック

日々の出来事や行事のお知
らせ、市長・副市長の動きな
どを紹介しています。