

ねきです にちなん

11

November 2023

No.176



第46回 飢肥城下まつり 2日目に行われた時代絵巻パレード。伝統芸能やダンス、武者行列などを披露し、飢肥の城下町を練り歩きました(2~5ページに特集記事)。

第46回

新肥城下まつり

東九州自動車道開通記念



令和5年10月21日、22日、第46回新肥城下まつりが開催されました。延べ4万8千人が訪れ、秋の風物詩を楽しみました。

日南太鼓衆「爽空」の演奏や、泰平踊、早馬大手門疾走でまつりがスタート。ステージイベントでは、郷土芸能や日南市「歌うまグランプリ」、花咲里佳歌謡ステージ、nobodyknows+のスペシャルライブが行われ、会場は大盛況でした。時代絵巻パレードは、5部構成で、泰平踊の総踊りや新肥口マン隊、武者行列、9地区から選ばれたミスお姫様などが、城下町を練り歩きました。沿道は写真を撮る人や声援を送る人で溢れ、城下町の風情を存分に満喫しました。



優勝 隈元 亮太さん

Fanny さん

山田 理沙さん

萩原 愛さん

久嶋 幸羽さん

日南市歌うま
グランプリ



enjoy!!

ステージ
イベント



nobodyknows+
スペシャルライブ

花咲里佳
歌謡ステージ

ミス
お姫様



福田 梨実香さん(北郷)



中村 友香さん(酒谷)



中野 愛梨さん(鶴戸)



澤田 樹里さん(細田)



水元 穂乃香さん(東郷)



児玉 咲来さん(油津)



外山 稚子さん(吾田)



関屋 優愛さん(飲肥)



上山 純白さん(南郷)



侍
大将

日南市長 高橋透



女
武者

黒木 萌香さん

時代絵巻パレード



糖尿病を知ろう

第59回全国糖尿病週間(2023年)に寄せて

県立宮崎病院糖尿病・内分泌内科医長 土持若葉 先生

国際糖尿病学会の報告によると、2021年の世界の糖尿病患者数は5億3700万人で、世界の成人の10人に1人が糖尿病有病者であることを示しています。更に2045年までに7億8300万人まで増加すると予想されています。これは自分自身や家族・パートナー、友人など、周囲の誰かに糖尿病と診断されている方がいるかもしれないということを表しています。

毎年11月14日は、世界糖尿病デーです。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、インスリンを発見したカナダの医学者・フレデリック・バントイン博士の誕生日にちなんで制定されました。世界糖尿病デーには、様々な糖尿病啓蒙・啓発イベントが開催されています。

糖尿病は網膜症・腎症・神経障害(糖尿病3大合併症)の他、心臓病、脳卒中といった生命の危険を伴う合併症を引き起こすことが良く知られています。糖尿病をマネジメントする

ことは、合併症や感染症のリスクを減らし、糖尿病患者さんが健康な人と変わらぬ日常生活を送れることにつながります。

糖尿病は完治する病ではなく、マネジメントしながらうまく付き合っていくべき病です。糖尿病とうまく付き合うために重要なことは、「糖尿病のマネジメントを孤独な闘いにしない」ことです。糖尿病患者さんを支える家族や周囲の人々の、糖尿病への正しい理解が大切です。当人だけでなく周囲の方にとっても長期戦であるからこそ、糖尿病患者さんと周囲の人々が正しい理解と知識を共有しておく必要があります。

全国糖尿病週間にあたって、患者さんには糖尿病についての知識を深めてほしいですし、糖尿病でない皆さんにも糖尿病を正しく理解し、患者さんを支えてほしいと思います。この機会に糖尿病についてみんな考えてみましょう。



糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。食べ物に含まれる糖質は、ブドウ糖に分解され、エネルギーとして血液に吸収されます。膵臓からインスリンが分泌され、血糖値は下がりますが、分泌量が不足したり、うまく働かなかつたりすると血糖値は高まになります。その状態を放置すると血流が悪くなり、糖尿病の原因になります。

■糖尿病は、1型と2型の2種類に分類されます。

1型糖尿病

膵臓のインスリンを出す細胞が壊され、インスリンがほとんど出なくなってしまうもの。

2型糖尿病

遺伝的に糖尿病になりやすい体質、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣、肥満が環境因子として加わったもの。糖尿病全体の90%以上を占めます。

糖尿病は、自覚症状がな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。

糖尿病を放置すると

血管がボロボロになり...さまざまな病気を引き起こします。

- 糖尿病網膜症**
失明する場合があります。
- 糖尿病性腎症**
人工透析が必要になります。
- 糖尿病性神経障害**
壊疽を起こし、足を切断する場合があります。

【参考:糖尿病治療ガイド・セミナー生活習慣病】

糖尿病予防につながる生活習慣

食生活

- 3食規則正しい時間に取、腹八分目としましょう。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。
- ゆっくりよくかんで食べましょう。食べ過ぎを防ぐことができます。
- 食物繊維を多く含む野菜や海藻、きのこなどを取りましょう。

運動

- 歩行運動は、食後1時間ごろ、1回15〜30分間、1日2回が望ましいです。
- まずは、座っている時間を1日30〜60分程度減らし、日常生活のなかで体を動かすようにしましょう。



糖尿病と言われたら...「糖尿病連携手帳」を活用し重症化を防ぎましょう。

※糖尿病手帳は、糖尿病に関する検査データなどを記入するものです。



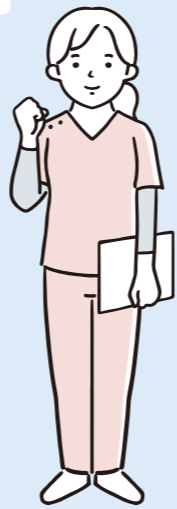
- ① かかりつけ医や薬局、糖尿病と関係の深い眼科や歯科の診察時にも提出し、重症化の予防に活用しましょう。
- ② 病院受診の際などは、手帳を持って行き、検査結果やコメントを記入してもらいましょう(医師・歯科医師・薬剤師・看護師・保健師・管理栄養士など)。
- ③ 記録を振り返り、生活習慣改善や治療に活用しましょう!

※「糖尿病連携手帳」をお持ちでない方は、かかりつけ医にご相談ください。

糖尿病をもつ人は、あなたと同じ社会で活躍できる人です。

糖尿病について何も知らない人たちからの誤解や偏見のために、就学や就職、結婚、マイホームの夢を絶たれる人がいます。病気のことが言えずに、無理をしながら生活している人がいます。糖尿病治療に前向きになれない人がいます。近年、糖尿病は治療が飛躍的に向上し、ふつうの人と変わらない一生を送ることができる病気なのに...。「私は糖尿病と無関係だから、知らなくてもいいんじゃない?」いいえ。

今、あなたの、そして社会からの正しい理解を必要としています。
～糖尿病には、あなたの正しい理解が必要です～
公益社団法人 日本糖尿病協会、一般社団法人 日本糖尿病学会



9/24 消防フェスタ2023
笑顔と歓声
日南市消防本部



市民に防火と防災の意識を高めてもらおうと、「消防フェスタ」が4年ぶりに開催され、約2,000人の家族連れなどでにぎわいました。放水や救助、消防車両試乗、障害突破・引き上げ救助などのコーナーには長蛇の列ができ、たくさんの笑顔があふれていました。

9/21~22 子どもたちが郷土料理「かつおめし」を学ぶ
吾田東小学校



総合的な学習の時間の一環として、吾田東小学校の5年生59人が郷土料理「かつおめし」について学びました。児童たちは、日南市漁業協同組合女性部ら10人の指導の下、かつおめしの調理を実施。笑顔でかつおさばきに取り組み、調理後はおいしそうに食べていました。

9/26 日南市の最高齢者
太田原ミツノさん105歳
スマイルホーム にじ



日南市の最高齢者である太田原ミツノさん(105歳)を高橋市長が訪ね、長寿を祝いました。お祝いには、家族や施設に入所する32人も一緒に参加し、高橋市長が祝状や花束を手渡し、長寿を祝福しました。太田原さんは「ありがとうございました」と笑顔で受け取りました。

9/23 道の駅きたごうを華やかに
花の植栽
道の駅きたごう



宮崎県内の道路の清掃や歩道の花壇を花で彩るなどボランティア活動を実施している「道守みやざき会議」が道の駅きたごうに花の植栽を行いました。地区のボランティアや宮崎大学、武蔵野美術大学の学生など約30人が参加し、色とりどりの花を植えていました。

9/19 一般社団法人宮崎県トラック協会
ソーラー充電式LED街路灯寄贈
日南市役所



一般社団法人宮崎県トラック協会がソーラー充電式LED街路灯1基と啓発用のぼり旗11本を寄贈。この日は、同協会の牧田信良会長ら2人が市役所を訪れ、高橋市長に目録を手渡しました。この街路灯は、道の駅きたごうに設置されています。

9/7 技能と歴史
保存会からの学び
大窪小学校



大窪小学校の全校児童5人が、伝統芸能「寺村剣棒踊り」を保存会の方々の指導を受けながら、児童同士で動きを確かめたり、みんなで息を合わせたりと練習に励みました。児童らは、10月に行われた細田小学校との合同運動会で練習の成果を披露しました。

9/21 世界アルツハイマーデー
街頭キャンペーン
スーパーとむら油津店など



9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて市内のスーパーで街頭キャンペーンを行いました。認知症への理解を深め、誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けることができることを目的に、関係機関の職員が啓発グッズやリーフレットを手渡しました。

9/13 企業向け
スキルアップ研修会
創客創人センター



日南市企業連携協議会が「企業の魅力を聞き手に伝える企業説明プレゼンテーション講座」を開催しました。会員企業や入会を検討している企業から14社16人が参加し、資料を作成する際のポイントや話し方などプレゼンテーションの手法について学びました。

産業経済功労部門



まつら かずしげ
松浦 和繁 さん

平成23年から平成27年まで南郷漁業協同組合代表理事組合長を務められました。また、平成28年まで水産を主とした各種団体の主要な役職も歴任され、特に宮崎県漁船保険組合では、理事や県南部地区海難防止強調運動推進連絡協議会会長として地元地域のみならず県内全域および県内所属船に対し海難事故防止啓蒙活動に努められました。平成25年度には、港の駅めいつの整備に取り組み、水産物販売の向上など地域経済の活性化にも貢献されました。

松浦さんのお話

家族や組合職員のご支援、ご協力のおかげで長年にわたり活動を行うことができました。港の駅めいつの整備では、いろいろと大変なこともありましたが、今でも多くの皆さまにご来場いただいております。整備に携われたことをうれしく思います。支えていただいた皆さまに感謝申し上げます。

公共福祉功労部門



ゆあさ かつよし
湯浅 勝好 さん

平成8年から令和4年までの26年間、民生委員児童委員を歴任されました。長年にわたる積極的な活動により、地域の実情を広く把握されており、その熱意と責任感から地域住民に厚い信頼を寄せられています。平成8年から平成22年まで鶴戸地区民生委員児童委員協議会副会長、平成23年から平成26年までは同協議会会長を務められました。さらに、平成23年から平成26年まで鶴戸地区福祉推進会副会長も歴任し、地域福祉の向上に尽力され、厚生労働大臣表彰も受けられました。

湯浅さんのお話

民生委員の活動は、高齢者宅の訪問や子育て支援など多岐にわたります。活動を行う中で、地域の皆さまにご協力いただき、地域一丸となってさまざまな活動をさせてもらいました。今回、受賞できたことは大変うれしく思っております。今後も地域の活動などに協力していきたいと思っております。

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。表彰は、毎年11月3日の文化の日に実施しています。

今年は「公共福祉功労部門」で湯浅勝好さん、「産業経済功労部門」で松浦和繁さんが選ばれました。被表彰者の皆さまをご紹介します。

栄誉をたたえる 第15回 日南市功労表彰

まちのわだい

9/30 笑顔がいっぱい
日南市障害者スポーツ大会
おびすぎドーム



日南市身体障害者福祉協会主催による障害者スポーツ大会が4年ぶりに開催され、会員やその家族、福祉事業所など約120人が参加し、親睦を深めました。また、ボランティアの日南振徳高校生らも、競技に加わったりサポートしたりして大会を盛り上げていました。

9/27 JR日南線全線開業60周年
記念動画作成
大堂津海水浴場



JR日南線が今年度全線開業60周年を迎えたことを記念し、沿線4市(宮崎、日南、串間、志布志)で構成するJR日南線利用促進連絡協議会が記念動画を作成しました。主演を務める宮崎市出身女優の高石あかりさんが本市を訪れ、記念動画の撮影が行われました。

10/2 赤い羽根共同募金運動が
スタート
日南市役所



10月1日から第77回赤い羽根共同募金運動がスタートし、日南市共同募金委員会が市へ募金活動の協力お願いと、厚生労働大臣および中央共同募金会会長のメッセージの伝達を行いました。赤い羽根共同募金は、10月1日～翌年3月31日までの期間実施されます。

9/29 医療法人わかば
寄付金贈呈
日南市役所



スポーツ振興と伝統芸能保存のための経費に役立ててもらおうと、大手門歯科クリニックを運営する「医療法人わかば」が、50万円を本市に寄付しました。この日は、同法人の清水慎二郎理事長が市役所を訪れ、高橋市長に目録を手渡しました。



STOP 面前DV

毎日、子育てを頑張っているご家族へ
完璧な親はいません。完璧な子育てもありません。
お子さんを安全に育てるために、「一緒に考えてみませんか？」
● 問い合わせ ことば課 ☎(31)1131

🚫 面前DV(ドメスティック・バイオレンス)ってなに？

子どもの前で、けんかや暴力などをする虐待のことです。
子どもが直接見ていなくても、けんかの声が聞こえてきて、子どもが怖い
思いをすれば、面前DVになります。児童虐待防止法では、「このような経験
が将来にわたって子どもにも与える影響が計り知れない」として「心理的虐待」
であると定義しています。

🚫 面前DVが子どもにも与える影響

- なかなか泣き止まない。
- 不安が強く、落ち着かない。
- 親と離れられない。離れても平気
言葉や、遊びの発達が遅れる。



- 周りに敏感すぎる。鈍感すぎる。
- 言うことが聞けず、落ち着きがない。
- 考えて行動することや、集団行動ができない。



赤ちゃんは、自分に何が起きたか分かりません。
赤ちゃんは、怖くても、自分で自分を守り癒すことができません。
親が安全に関わってくれるかどうか、赤ちゃんにとっての心の安心につながります。

これって…高齢者虐待？

虐待は気付きにくいものです。介護の大変さや責任の重さから、無
自覚に高齢者に強く当たってしまうこともあります。無意識のうちに
虐待になってないかどうか確認しましょう。

- 問い合わせ 長寿課 ☎(31)1162

🚫 虐待には次のような行為があります

身体的虐待

- たたく、つねる、なぐる、ける、やけどを負わせる。
- ベッドに縛り付ける、意図的に薬を過剰に与える。

介護・世話の放棄(ネグレクト)

- 十分な食事・水分を与えない。
- おむつを交換しない。
- ごみを放置して劣悪な住環境の中で生活させる。
- 必要な介護サービスを理由もなく利用させない。

心理的虐待

- 排泄などの失敗を嘲笑する、意図的に無視する。
- 子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う。



経済的虐待

- 本人の日常生活に必要なお金を渡さない(使わせない)。
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用する。

性的虐待

- 懲罰的に下半身を裸にして放置する。
- キス、性器への接触などを強要する。



セルフネグレクト

- 自らの生命、健康、生活を損なうまま放置している状態
の高齢者も多く、周囲の支援が望まれます。

身体はもちろん、心を傷つけること、
世話をしないことも虐待です！

こんな高齢者に気付いたら迷わず相談を！

ご連絡をいただいた方のお名前が、周囲に漏れたり、不当な
扱いを受けたりすることはありません。

近所から同居家族の怒鳴
り声が聞こえる。あんな
に仲が良かったのに…

体にあざがある人が
いるけど…理由を聞いて
も、はっきりと話して
くれない



身だしなみが乱れ
服の汚れも気になる。
前はあんな風
じゃなかったけど…

お金が自由に使えな
いって言うけど、
年金はどうしているの
かな…



出産や子育てに悩んだらご相談ください。

日南市子ども家庭センター
(ことば課内) ☎(31)1174

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

通話料無料 189



思 春 期

- 身体面
- 認知面
- 行動面
- 感情面

- 小さなことでいら立つ。
- 怒りや感情をコントロールできない。
- 不安が強く、うつ病になることもある。
- 指示を聞かなくなる。落ち着きがない。
- 物を壊す、人をたたく、暴言が増える。
- 盗み、夜間外出などの悪い行動をとる。
- 性的な問題が増える。
- 自分の身を守るため、人のせい、親のせいにする。
- 自分のせいだと思いつく。
- 人を信用できない。
- 食欲がない。食べ過ぎる。
- 心身の発育が遅れる。
- 体に痛みや不調を感じる。

子育てに関するさまざまなお
悩みは、一人で抱え込まずにど
んなことでも迷わずに相談し
てください。



- 長寿課 ☎(31)1162
- 北地区地域包括支援センター ☎(25)0408 【担当区域: 鉄肥・酒谷・北郷】
- 東地区地域包括支援センター ☎(23)6099 【担当区域: 油津・東郷・鶴戸・吾田(中平野・桜ヶ丘・松原団地)】
- 中央地区地域包括支援センター ☎(22)3301
【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・大堂津を除く)】
- 南地区地域包括支援センター ☎(64)3178 【担当区域: 南郷・細田(下方・塩鶴・大堂津)】

相談窓口



ホセの目に映る世界



古代国際交流

The world in the eyes of Jose

皆さん、こんにちは。ホセです。8月に夏休みをいただき、私は中国に行ってきました。皆さんは知らないかもしれませんが、来日前に私は、中国に住んでいたことがあります。それで今回の旅で、台州(だいしゅう)という町を訪ねました。台州は、日本の歴史と深い関係があり、国清寺というお寺があります。そのお寺は天台宗の発祥の地であり、最澄伝教大師が、かつて留学に行つた寺院です。観光客がたくさん訪ねて来る歴史的な魅力があります。今回の旅は、国際交流の大切さを再認識させてくれました。弘法大師や最澄のような偉人が海外に行つて、帰国すると海外で得た知識を自国に持ち帰り、新しいものを創造します。歴史上、多くの発明も同様です。例えば、パソコンはさまざまな国のアイデアが結びついて誕生しました。このアイデアの交換は、パーソナルコンピュータを作つて次にゲーム、そしてマリオも出てきました。もちろん、国際交流が必ず世界を変える発明を作られるわけではありませんが、人と人との交流は、情報の交換を通じてどこかに新しいアイデアの芽生えに影響を与えます。したがって、国際交流は人類の発展において、重要な一歩であると思えます。



自治会通信

酒谷地区市道の維持管理協働作業!!

酒谷地区では、国・県道をはじめ市道39路線が、集落の隅々まで整備しており、地域住民の生活、産業、観光などにとって重要な道路となっています。

酒谷地区自治会では、毎年6月に市役所建設課と合同で道路危険箇所調査を実施し、早急に修繕してもらいたい箇所や長期に改善してもらいたい路線・個所の現地調査を行い市役所の対応をお願いしています。その結果、特に緊急を要する個所の対応が早く、大変感謝をしています。

自治会としても、日頃から道路管理状況を注視しており、簡易な草刈りやアスファルト補修など自分たちでできる協働作業も実施しています。

また、酒谷地区にある通称あじさいロードは、6月の季節になると市内外から多くのお客さまが来られることから、地域協議会が主体となって紫陽花と道路管理に努めています。

これからも関係機関と連携しながら、地域住民の安全安心はもとより、生活環境や観光交流の向上に努めていきたいと考えています。

●問い合わせ

酒谷地区自治会(酒谷支所内) ☎(25)1810



危険箇所調査



危険箇所調査



あじさいロード維持管理



あじさいロード集合写真

市長コラム

台湾の日南駅と姉妹駅に

日南市長 高橋 透

JR日南線が本年5月8日に全線開業60周年を迎えました。JR日南線は、開業以降多くの市民に愛され、車社会となった現在でも、通勤・通学者、高齢者の移動手段として利用されています。本市など日南線沿線四市で構成しているJR日南線利用促進連絡協議会では、先月28日にJR宮崎駅前で開催された「みやぎ、鉄道の日フェスティバル2023」において、60周年記念エンブレム付きの記念列車の運行の他、会場で記念動画の公開を行い、盛大にお祝いしました。改めてJR九州に敬意と感謝を申し上げます。

さて、JR日南駅と同名の日南駅が台湾の台中市にあることから、以前より姉妹駅協定の話がありました。本年4月に宮崎県台湾訪問団の一員として訪台をしたところ、日南駅がある台中市政府や大甲区、台湾鉄路管理局から熱烈な歓迎を受け、私は改めて両日南駅の姉妹駅協定締結への思いを強くしました。

そこで、訪台して感じた私の思いをJR九州にお伝えし、市、県、JR九州の三者が連携し取組を進めた結果、今月1日に宮崎県副知事と私の立ち会いの下、台湾日南駅において、JR九州宮崎支社と台湾鉄路管理局による姉妹駅協定が無事締結されました。奇しくも60周年を迎えたこの記念の年に、姉妹駅協定を実現できたことは、この上ない喜びであります。

これを機に市内産業の販路拡大への効果を期待するとともに、JR日南駅が台湾の方々にも愛されるよう、JR日南線の活性化や利用促進に向けて一層努力してまいります。

#suki_nichinan

日南市公式Instagramでは、皆さんの投稿をお待ちしています。皆さんの好き〜な写真を投稿してください。

日南市公式Instagramでは、市内で撮影された皆さんの素敵な写真を紹介しています。日南にあるたくさんの「幸」をご堪能ください。

@suki_nichinan_city をフォロー!

日南市内で撮影した写真に #suki_nichinan を付けて投稿♪ 撮影場所も教えてください。



募集中

にちなん大好き PVチャンネル

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。
<http://www.youtube.com/user/nichinankouhou>



@siosai1225



@under_gan



@blueseal2067



@civilengineering_photo

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(新聞エコバッグ、糸かけ菜など)

赤ちゃんに「えほんくらぶ」はいかがですか

赤ちゃんに絵本を読んであげると
● 赤ちゃんはもちろんパパやママもリラックスできます。
● 絵本を通して赤ちゃんの心や脳に良い刺激を与えます。

内容 司書が絵本を選び、5冊セットで貸出します。
対象 0歳から3歳未満のお子さん(3歳の誕生日まで)
受付時 保護者にインタビューをし、赤ちゃんに合った絵本の選書の参考にさせていただきます。
貸出館 本館(鉄肥)・まなびピア(油津)・北郷・南郷から1館を選択
お近くの図書館で受け付けていますので、気軽に声をおかけください。

「旅する読書」100冊達成

おめでとうございます!

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| かしはら りく
榎原 理玖さん | おだ きょうたろう
小田 響大朗さん | おちあひ のぞみ
落合 希光さん | くろいわ さくら
黒岩 桜さん |
| くろぎ はやと
黒木 勇翔さん | くろぎ はるか
黒木 遥香さん | これえだ ゆうすけ
是枝 優佑さん | さかちと あおひ
坂本 葵花さん |
| しまばら りゅうのすけ
嶋原 颯之介さん | たなか かえで
田中 奏楓さん | たなか とらのすけ
田中 虎乃助さん | とやま はるひ
外山 華妃さん |
| ひらなが いっしん
平永 一晋さん | まつうら おうすけ
松浦 央典さん | もとうら かい
元浦 快さん | よこた えいと
横田 瑛人さん |
- ※五十音順に記載

定例おはなし会・イベント 11月16日～12月15日

11月26日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
12月 2日(土) 11:00～	によぎによぎスペシャルおはなし会	市立図書館(鉄肥)
12月 9日(土) 10:30～	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
12月 9日(土) 14:00～	わくわくスペシャルおはなし会	南郷図書館
12月13日(水) ①10:00～ ②13:30～	とらかね文庫読み聞かせ	南郷図書館
12月13日(水) 10:00～	憩いの森	北郷図書館

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19日(日) 12月17日(日)

・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
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。

今月のイチオン 脱スマホ脳 かんたんマニュアル

アンデシュ・ハンセン/著
スマートフォンのない毎日なんて、もう考えられない現代人。便利すぎて依存傾向の人へ、使い過ぎの弊害やかしこい使い方が、子どもにもわかりやすく書かれた1冊です。



新着おすすめの本

はじめての操体法
川名 慶子/著
年齢や運動の得意不得意は関係なし!体やこころの不調を「操体法」で整え、元気な体づくりをしませんか?



生きるよドンどん
畑正憲
ムツゴロウさんが遺したメッセージ
4月に亡くなった「ムツゴロウ」こと畑正憲さん。動物をこよなく愛す、ムツゴロウさんからの最後のメッセージ。



10歳の選択
齋藤 孝/著
10歳になると自分で判断する力が身に付いていきます。「いい選択をする」ためのヒントを教えてください。1冊。



音楽について知っておくべき100のこと
竹内 薫/監訳
気候変化による南極の氷の音や消滅してしまいそうな民族音楽など、色々な角度から音楽を知ることができる1冊。



このコーナーでは、地元の高校を1年間を通して紹介します。

01 1日体験入学

7月27日(木)

日南振徳高等学校体育館および各学科棟にてオープンスクールが開催されました。今年度も、2000人を超える多くの中学生の皆さんと保護者に参加していただきました。
第一部では、体育館で生徒会主催の学校案内と部活動紹介を行いました。学校案内では、クイズを交えながらの紹介を行いました。続く部活動紹介では、30チームの各団体の代表(主に1年生)が各部の紹介を行いました。第二部では、希望する各学科棟に行き、授業と先輩の話を聞く会を行いました。体験授業では、先輩からやり方を教わりながら実習を行いました。1日体験入学の様子は、学校ホームページから見ることができます。



02 学科内職業フェアの開催

7月10日(月)

情報ソリューション科の2年生を対象に職業フェアを実施しました。職業観や勤労観の醸成ならびに県内企業について知ることを目的としております。
宮崎市内から「株式会社デンサン」「株式会社アイティシーエルパ」「宮崎日機装株式会社」「フエニックスリゾート株式会社」の4社を本校へお招きし、生徒に企業説明、業務体験、模擬面接などを行っていただきました。生徒たちは、自分の将来をしっかりと考え、真剣にかつ楽しく活動していました。3年生になるまで、多くの地元企業のことを知ってほしいと思います。



03 進路壮行式

9月13日(水)

就職試験が始まりました。解禁を前に、就職試験を受ける3年生に対して進路壮行式を行いました。
3年生の就職試験は9月16日(土)を皮切りに、9月中に多くの企業が就職試験を実施します。本校に届いた今年度の9月中旬までの求人数は、2500件を超えており、本校が開校した13年前と比べると、4倍近く増加した求人数となっております。近年の人材不足に加え、即戦力として活躍できる本校の人材を採用したいと、多くの企業が期待していることがわかります。生徒代表として3年電気科の大江一世(東郷中)さんが日南振徳高校の代表として試験に臨む決意表明をしてくださいました。生徒全員が自分の進路実現ができるように応援しています。



04 生徒会役員改選の開催

7月7日(金)

令和5年度生徒会役員改選を行いました。今回は14人の生徒が立候補しました。生徒会では生徒総会や、1日体験入学、体育祭、文化祭、クラスマッチなどの学校行事を、生徒が主体になって運営できるように綿密な計画を立てています。また、学校の校則についても生徒代表として協議を行っています。学校のリーダーとして活躍してください。



05 金融教育

7月19日(水) 8月30日(水)

SMBコンシューマーファイナンス株式会社より講師をお招きして、金融教育を実施しました。両日とも、3年商業科の生徒が受講し、正しい金銭感覚を身に付けた社会人になれるようお金の大切さや価値の付け方などを勉強しました。1日目は「死ぬまでにやりたい三つのこと」と題し、生涯賃金や平均年収などについて講義していただきました。2日目は「違いを価値に。稼ぐ方法を考える」と題し、自分に付加価値を付けることの大事さについて教えていただきました。



日南振徳高等学校



振徳高校 ホームページ



振徳高校 インスタグラム

**救急車の適正利用を
お願いいたします**

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



消防本部 警防課 ☎(23)1316

No.	日時	船舶名(総トン数)	乗客定員	出発地
1	11月26日(日) 入港8時/出港18時	ダイヤモンドプリンセス (115,875トン)	2,706人	横浜
2	11月28日(火) 入港9時30分/出港18時	につぼん丸 (22,472トン)	524人	姫路

●その他

寄港予定は予告なしに変更になることがあります。最新の情報は宮崎県ポートセールス(PS)協議会のページをご覧ください。



宮崎県 PS協議会

クルーズ振興室 ☎(27)3315

油津港クルーズ船寄港予定

下記の予定で、油津港にクルーズ船が寄港します。
岸壁では物産展も開催しておりますので、お気軽にお越しください。

お知らせ

**申告用の納付証明書を郵送
します**

確定申告時の社会保険料控除に必要な「納付証明書(申告用)」を郵送します。

●郵送対象者

「国民健康保険税」後期高齢者医療保険料「介護保険料」の普通徴収の納税義務者 ※75歳以上の方には郵送しません。必要な方はお手数をおかけしますが、申請をお願いします。

●納付証明書に記載されている内容

「国民健康保険税」「後期高齢者医療保険料」「介護保険料」の令和5年1月〜12月までに、納付された合計額

●郵送の時期

令和6年1月中旬ごろ

※年末調整などで郵送より早く納付済額を知りたい場合や、再交付が必要な場合には、お電話対応による別途郵送や窓口での交付も可能です。詳細は、お問い合わせください。

市民課 ☎(31)1126

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



農地法許可申請等の受付日のご案内

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4日(月)〜12月8日(金)
受付期間中に、農業委員会へ申請をお願いします。

農業委員会事務局 ☎(31)1148

**令和6年度保育所(園)認定
こども園入所の申し込み受け
付けが始まっています**

令和6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、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9日(木)〜12月8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

- 申込用紙は、各保育施設にてお受け取りいただけます。
- 申し込み多数の場合は、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、こども課窓口にて追加申し込みでの受け付けとなります。

こども課 ☎(31)1131



「宝くじ助成金」を活用

(二財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、地域活動に必要な備品や施設の整備などに対して助成(コミュニティ助成事業)を行っています。この事業を活用して、次の団体に助成を行いました。

●草刈機の整備

【活用団体】下塚田自治会

地域自治課 ☎(31)1118



**再就職や転職を目指す方の
「求職者支援制度」**

- 月10万円の給付金を支給しながら、無料の職業訓練を受講する制度です。
- 訓練の開始前から終了後までハローワークが求職活動をサポートします。
- 離職して雇用保険を受給できない方、収入が月額以下の在職者の方などが、給付金を支給しながら訓練を受講できます。
- 給付金の支給要件を満たさない場合でも、無料の職業訓練を受講できます。

●対象者 各種対象者の規定など要件がありますので、詳細は、お問い合わせください。

日南公共職業安定所
(ハローワーク日南) ☎(23)8609

宅配に関するトラブルに注意!

●送り付け商法

注文していない商品を一方的に送り付け、代金を請求して「手口を」送り付け商法(ネガティブオプション)といっています。

商品代金を口座へ振り込ませるだけでなく、代金引換配達で送りつけてくることもあります。

【対処法】

注文した覚えがなければ代金は支払わず、送付元の事業者名・住所・連絡先を控えた上で受取拒否をしましょう。万が一、受け取ってしまったも、一方的に送り付けられた商品については処分することができません。

ただし、自分では注文していなくても、ご家族や知人からのプレゼントだったとの事例もあります。まずは、家族などに確認するようにしてください。

●宅配業者を装った不在通知メール

「お荷物をお届けに来ましたが、持ち帰りました」などの内容でメールやSMS(ショートメッセージサービス)が届き、記載されたURLを確認するように誘導されます。

そのまま操作を続けると、偽のアプリがダウンロードされたり、個人のIDやパスワードを入力させられたりすることがあります。

【対処法】

- メール内のURLにアクセスしない。
- アプリは公式ストアからインストールする。

年末・年始のごみとし尿の受け入れ

●年末・年始のごみの受け入れについて

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(土)まで、年始が1月4日(木)からになります。

年末・年始は、大掃除などでの車輛の持ち込みが多くなり、特に12月29日(金)、30日(土)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。

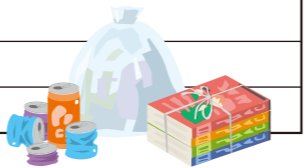
地区	業者・連絡先	担当地区
日南地区	(有)朝日南清掃公社 ☎(23)3447	鉄肥全地区、東郷全地区、細田全地区、鶏戸全地区、油津の一部(木山)、酒谷の一部(酒谷9区・10区)、吾田の一部(上隈谷・中隈谷・山王地区以外の下隈谷・隈谷団地を除く)
	(有)落合衛生社 ☎(22)2277	油津の一部(木山を除く)、酒谷の一部(1区〜8区)、吾田の一部(上隈谷・中隈谷・山王地区以外の下隈谷・隈谷団地)
北郷地区	(有)朝日南清掃公社 ☎(23)3447	大藤地区
	(有)落合衛生社 ☎(22)2277	郷之原地区、北河内地区
南郷地区	(有)朝日南清掃公社 ☎(23)3447	全地区

●ごみ分別アプリについて

日南市では、ごみ分別促進アプリ「さんあ〜」の配信を令和4年2月1日から開始しました。アプリ内で居住地設定を行うことにより、ごみ収集日のお知らせ、ごみの出し方、分け方の検索、よくある問い合わせ(Q&A)、台風時の収集情報など、ごみに関する市からのお知らせなど便利な情報を掲載しています。

また、ごみ出しをアラームで知らせるなど、お好みに応じて通知設定することができます。各ストアより「さんあ〜」を検索ダウンロードしてください。右記の二次元コードからもダウンロードできますので、スマートフォンをお持ちの方は、ぜひ、ご利用ください。日南市ホームページにも掲載しています。

美化推進課 ☎(27)0255



《運動型のイメージ》

**「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?
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。

運動型の住宅用火災警報器が安心です。

消防本部 予防課 ☎(23)7584

●不正なアプリをインストールした場合は、スマートフォンを機内モードにして、アプリをアンインストールする。
●SMSによる不在通知には注意する。
※一概に「身に覚えのない荷物が届いた」「怪しいメールが届いた」といっても、状況によって対応が変わってきます。困った時には、相談してください。

日南中間消費者センター
☎(23)4390

地域自治課 ☎(31)1176

☎・・・問い合わせ先 ④・・・申し込み先 ㊟・・・予約先

**脳の損傷で起る認知障害
「高次脳機能障害」をご存じ
ですか**

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

- **検査項目**
HIV、淋菌、性器クラミジア、梅毒、B型肝炎、C型肝炎、HTLV-1
- **検査方法**
血液検査、尿検査
- **費用**
無料
- **申込期限**
前日までの電話予約制※先着5人
- **専用予約電話**
☎(31)0888
- **日時**
11月28日(火) 17時~19時
- **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※先着5人
- **専用予約電話**
☎(31)0888
- **検査項目**
HIV、淋菌、性器クラミジア、梅毒、B型肝炎、C型肝炎、HTLV-1
- **検査方法**
血液検査、尿検査
- **費用**
無料
- **申込期限**
前日までの電話予約制※先着5人
- **専用予約電話**
☎(31)0888

**HIV・特定感染症の無料
匿名夜間検査**

2022年は県内で新規HIV感染者・エイズ患者の報告が4件ありました。

今年梅毒の報告数が既に県内過去最高を記録し、日南・串間管内でも2022年に2件の報告がありました。

12月1日の世界エイズデーに伴い、夜間検査を実施します。性行為の経験がある方は誰でも、性感染症になる可能性があります。自分が感染しているのか、していないのかは検査でしかわかりません。一度受けてみませんか？

● **日時**
11月28日(火) 17時~19時

● **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※先着5人

● **専用予約電話**
☎(31)0888

**「精神障がい者家族会」で
一緒に活動しませんか**

家族会では、精神障がいのある方やその家族同士が集い、悩みを語りあつて、互いに支え合うことを目標に活動しています。

より明るい日南市になるように、「精神障がい者家族会」に入会し、障がいのある方もない方も一緒に活動しませんか。

● **活動内容**
定例会(毎月1回)
ゲームや食事会などの親睦会
互いの病気などを理解し、支え合うための学習会

● **お問い合わせ先**
代表 山下 平下
☎(55)2288

● **つくし会**
代表 大山 隆
☎(68)1892

● **障がい者憩いの間**
☎(22)2747

「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**
上記の年金や一時金は、全ての遺族が対象になるわけではありません。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出来る可能性があります。

詳細は、お問い合わせください。

● **宮崎年金事務所**
☎0985(52)2111

● **市民課**
☎(31)1127

● **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

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**
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**
☎(23)1316



マイナンバーカード時間外・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

休日…第2日曜日 9時~12時

マイナンバーカードの申請、受け取り、電子証明書の更新、暗証番号の再設定を行うことができます。

<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。

● **市民課**
☎(31)1124

<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記録されません。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**
☎0120(95)0178(フリーダイヤル)

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「水道料金・使用量等のお知らせ」でお知らせしています。お知らせのメーター番号の下に【漏水の可能性が有ります】と記載がある場合、メーターの確認をお願いします。

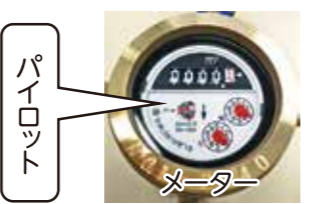
● **メーターの確認方法**
水道を使用していない状態で、メーター内にある銀色のパイロットが回転していると漏水です。漏水の場合は、市指定の水道業者に修理をお願いしてください。

● **長期間、水道を使用しないときは…**
長期的に水道を使用しない場合でも、契約期間中は基本料金をお支払いいただくことになります。契約を中止されたい方は、ご使用中の連絡をお願いします。

● **パイロット**
メーター

● **漏水の可能性が有ります**

● **水道課**
☎(31)1149



**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を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出来ます。

● **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)が亡くなったとき、その方に生計を維持されていた遺族(配偶者・父母など)が受け取ることが出来ます。

● **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。

**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**
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**
☎(23)1316

健診はお済みですか?

● **実施期間**
12月28日(木)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5年度に35歳になる日南市国保加入者

③ 後期高齢者健診
日南市に住居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**
1300円(後期高齢者健診は無料)

● **必要なもの**
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。

● **健康増進課**
☎(31)1129

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

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

島田内科胃腸科 ☎23-2233

春光会記念病院 ☎22-2324

シロアム内科医院 ☎23-2187

戸倉医院 ☎23-1700

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

松田整形外科 ☎23-1151

山口内科クリニック ☎31-1081

山元クリニック ☎22-2552

山元医院 ☎23-4815

新木医院 ☎55-4101

長友医院 ☎55-3522

なんごう病院 ☎64-0305

猿渡医院 ☎64-2225

日南市立中部病院 ☎27-1111

県南病院 ☎72-0224

とめのファミリークリニック ☎76-1425

串間市民病院 ☎72-1234

串間中央クリニック ☎27-3181

アイレHDクリニック串間 ☎55-8181

にいな内科・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

串間市市木診療所 ☎77-0349

岡村クリニック ☎72-7710

シャンシャン馬道中再現参加者(花嫁・花婿)

シャンシャン馬道中は、宮崎県の伝統的な民俗行事であり、全国各地の類似した風習と比較しても遜色のない郷土色に富んだ情緒豊かな行事です。

- 日時 令和6年3月31日(日)11時～12時
- 実施場所 鶴戸神宮儀式殿前広場 ※乗馬は行わずに、手綱を引いてのお披露目になります。
- 応募条件 令和5年4月1日以降結婚した夫婦または令和6年3月31日までに結婚する予定の方
- 応募組数 2組
- 応募期限 令和6年1月20日(土)必着
- 選考方法 書類審査の上、応募者全員に結果を通知
- 参加費用 衣装、着付、馬などの手配に係る経費は、主催者にて負担 ※ただし、参拝御初穂料は個人負担
- 応募方法
 - お二人の氏名、年齢、住所、職業、電話、身長、体重、結婚予定日、応募の動機、エピソードその他のコメントなどを明記(書式自由)
 - 結婚を証する書類(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
 - お二人の写真(上半身サービスサイズ以上、カラー)

①問 〒887-0005
日南市材木町1番13号
②社 日南市観光協会 シャンシャン馬道中再現係 ☎(31)1134

2024日南サンフレッシュレディ

日南サンフレッシュレディは、市民を代表して日南市のイメージアップを図る目的で各種歓迎行事や市内外における観光誘致宣伝などを業務としております。本市にふさわしい明るい「2024日南サンフレッシュレディ」を募集いたします。

- 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のできる方
- 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および顔写真各1枚を添えてお申し込みください。
- 応募期限 12月22日(金)必着
- 選出人数 2人
- 審査 令和6年1月上旬
- 副賞 10万円

①問 〒887-0005
日南市材木町1番13号
②社 日南市観光協会事務局
「2024日南サンフレッシュレディ」募集係
☎(31)1134 ③ ④(23)3100



募集 日南市職員採用試験(令和6年4月1日採用)

一次試験は、公務員試験対策不要のSPI3(総合能力試験)を実施します。

●試験区分など

職種	人数	試験種類	受験資格
保健師	1人程度	高校卒業程度	平成5年4月2日以降に生まれた人で保健師資格を取得している人または来年3月までに取得見込みの人
看護師	4人程度	高校卒業程度	昭和55年4月2日以降に生まれた人で看護師免許を取得している人または来年3月までに取得見込みの人
診療放射線技師	1人程度	高校卒業程度	平成5年4月2日以降に生まれた人で診療放射線技師免許を取得している人または来年3月までに取得見込みの人
薬剤師	1人程度	大学卒業程度	昭和63年4月2日以降に生まれた人で薬剤師免許を取得している人または来年3月までに取得見込みの人

- 第一次試験・・・期日 令和6年1月14日(日) ※会場はすべて日南市役所
- 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6年4月1日です。
- 試験申し込み方法・・・日南市のホームページから試験申込書をダウンロードして申し込んでください。また、日南市役所、北郷町・南郷町地域振興センター、各支所、各出張所などでも配布しています。
 - 配布開始日/11月15日(水)
 - 受付場所/日南市役所職員課
 - 受付時間/平日(土・日・祝日を除く)の8時30分～17時15分
 - 提出期限/12月6日(水) ※郵送の場合は、12月6日消印有効
- その他・・・詳細は、日南市のホームページまたは受験申込書配布時にお渡りする「日南市職員採用試験実施案内」をご覧ください。

①問 職員課 ☎(31)1114



イベント

日南子ども食堂

- 日時 11月25日(土) 11時～13時
- 場所 毎月第4土曜日は九州電力日南営業所で開催しておりますが、都合により今回は旧日南カトリック幼稚園(木山2丁目4-1)で行います。
- 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。」
 - 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料提供も受け付けています。

①銀行名 宮崎銀行 油津支店
②口座 普通 198801
③名義 NPO法人日南子ども食堂
④理事長 佐藤泰信
⑤NPO法人日南子ども食堂
⑥(理事長) 佐藤 泰信
☎080(6402)0894

令和6年日南市二十歳を祝う会

令和6年日南市二十歳を祝う会を開催します。式典終了後、写真組合が集合写真を撮影します。ミニアルバム購入を希望される方は、式典当日に写



自衛官募集

【陸上自衛隊高等工学校校生徒(一般)】

- 受験資格 17歳未満の男子 ※中学卒業(見込)を含む
- 受付期間 10月1日(日)～令和6年1月5日(金)
- 一次試験 令和6年1月14日(日) 宮崎地方協力本部
- 入校時期 令和6年4月上旬
- 【第5回自衛官候補生】
- 受験資格 18歳以上33歳未満 ※採用予定月の1日時点の年齢
- 受付期間 11月11日(土)～令和6年1月9日(火)
- 筆記試験 令和6年1月20日(土)～23日(火) ※WEB試験
- 身体検査 令和6年1月28日(日) 都城駐屯地
- 入隊時期 令和6年3月下旬～4月上旬

①問 自衛隊宮崎地方協力本部 日南地域事務所 ☎(32)5066 ② ③(31)1125 危機管理室

公的職業訓練 パソコンスキル基礎科開講

実務に必要なパソコン操作の基本や、ビジネス文書の作成、データ処理技術の習得、ビジネスマナーやコミュニケーションスキルなどの職業能力を身に付けます。

- 取得可能な資格 コンピュータサービス技能評価試験(ワープロ部門3級(任意受験))

QRコード: [QR Code]

SDGsワークショップ 市民報告会

「マチの未来を考える一日」として、市内高校生がワークショップを通して感じた課題やその改善策、日南市の未来や理想像について市民に発表を行う報告会を開催します。

当日はパネルディスカッションやSDGsに関するパネル展示なども行うほか、来場者には記念ノベルティをプレゼントいたします。ぜひ、ご来場ください。

- 日時 11月26日(日) 13時30分～15時(開場12時30分)
- 場所 北郷ふれあい交流センター
- 費用 無料
- 事前申し込み不要

①問 総合政策課 ☎(31)1116



表計算部門3級(任意受験)

- 訓練期間 12月19日(火)～令和6年3月18日(月) 9時10分～15時50分
- 場所 日南高等職業訓練校
- 費用 受講料無料
- テキスト代、各種検定料および職業訓練生総合保険料(任意加入)は自己負担

①問 日南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

第1回世界自然遺産奄美大島アドベンチャースクール

- 日時 12月25日(月)～30日(土)5泊6日
- 場所 鹿児島県 奄美大島・宇検村
- 対象 小学2年生～中学3年生
- 内容
 - マングローブ・カヤック体験、ジャングル・トレッキング&世界自然遺産学習
 - イカダ釣り&釣った魚の料理体験、世界自然遺産の夜の生き物探し
 - ビーチコーミング(世界自然遺産の海を綺麗に)
 - 定員 20人(先着順) ※最小催行人員 10人
 - 費用 鹿児島空港発小学生:15万6000円 中学生:16万1000円
 - 申込期限 12月7日(木)
 - ①問 (公財)国際青少年研修協会 ☎03-6825-13130 ② ③03-3998-12712
 - ④ info@skk.or.jp 〒170-0013 東京都豊島区東池袋2-23-2UBG東池袋ビル6階



相談

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に関する問い合わせ

接種の方法や接種券の再交付などは、市コールセンターまでお問い合わせください。

● 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(288)6600

■ 受付時間 9時～18時30分
(月～土・祝日)

● ワクチンの副反応の問い合わせ

● 宮崎県新型コロナウイルス副反応相談センター
☎0985(26)4609

(知のフクちゃん)
☎0985(44)2753

✉ fukuhano-call@pref.miyazaki.lg.jp

■ 受付時間 24時間
(土・日・祝日も実施)

● 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

● 宮崎県新型コロナウイルス感染症相談窓口(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
☎0985(44)2616
FAX相談票は、県ホームページから入手可

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

● 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～金曜日(祝日を除く)
9時～12時 13時～16時

● 日南中間消費生活センター
☎(23)43690

● 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1日(金) 10時～12時
南郷ハートフルセンター
12月12日(火) 10時～12時
文化センター 2階
12月12日(火) 10時～12時
北郷福祉センター

● 相談委員 行政相談委員

● 地域自治課 ☎(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
12月5日(火) 10時～15時
南郷ハートフルセンター

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、金銭消費貸借契約、不動産などの賃貸借契約、離婚時の契約など

● 日時
12月10日(日) 8時30分～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。

● 日南公証役場 ☎(23)54330

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6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

● 日南司法書士会日南支部(立山)
☎080(1725)2391

※相談内容は事前に確認の上、前日までに予約をお願いします。

● 予約時間 平日10時～16時

● 地域自治課 ☎(31)1176

● 12月6日(水) 10時～15時
まなびピア
12月7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

● 地域自治課 ☎(31)1176

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21日(木) 10時～15時

● 場所 市役所 本館2階会議室1

● 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21日(火)～12月18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。

● 宮崎年金事務所(お客様相談室)
☎0985(52)21111

事前予約をお願いします。

まなびと福祉相談窓口

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、電話でお受けいたします。秘密は、固く守られます。

● 宮崎県福祉事務所(お客様相談室)
☎0985(52)21111

● 福祉課 まなびと福祉
相談窓口 ☎(31)1163

✉ fkanri@city.nichinan.lg.jp

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

● 会事務局 ☎(31)1163

**クラシックジャパンラリー
2023セブンスターズin九州**

「ななつ星in九州」と「Classic Japan Rally」とのコラボ企画で、世界的に貴重なブガッティやベントレーなどの「走る骨董品」と称されるクラシックカーが餌肥のまちを駆け抜けます。

駆け抜けた後、餌肥城観光駐車場にてクラシックカーとななつ星のバスの展示を行います。

クラシックカーを間近で見られる貴重な機会です。ぜひ、ご家族おそろいでお越しください。

● 日時
11月23日(木・祝)
15時20分ごろ

● 場所
餌肥城観光駐車場
(展示場所)

● 観光・スポーツ課
☎(27)3315





「他団体から知見を広げ2023を振り返る」～2024の活動に向けて～

日南市内のNPO法人や市民活動団体が、お互いの今年の活動内容を知って学び合う研修会です。2024年の活動に向けて準備を始めませんか？ 研修会の後は、交流会も予定しています。ぜひご参加ください。

● 日時 12月4日(月)
17時～18時 研修会
18時～20時 交流会

● 場所 大阪キッチンビルリケン(油津アーケード内)

● 対象者 日南市内のNPO法人、市民活動団体、非営利法人

● 費用 3千円(会場費・飲食費含む)

ボイスカウト親子参加型イベント 門松づくり

ボイスカウトと一緒に門松を作って、新年を迎えてみませんか？

● 日時 12月24日(日) 9時～13時

● 場所 馬越団地集会所中央団地(駐車場 にちなん保育園駐車場)

● 定員 20人
※定員になり次第受付終了

● 申込期限 11月30日(木)

● その他 1階ペンキング3時間無料

● 日南創客創人センター
☎(27)3365

✉ nichinan.sokkyakujojin@gmail.com

クリスマス工作

カップを使っがわいクリスマスベールをつくります。

● 日時 12月9日(土)・10日(日)

● 場所 北郷図書館

● 対象 どなたでも

● 北郷図書館
☎(55)2469

● 南郷図書館 ☎(64)0924

**わくわくおはなし会
クリスマススペシャル**

毎年恒例のクリスマススペシャルおはなし会。みんなで楽しく盛り上がるおはなしがいっぱいです☆

● 日時 12月9日(土) 14時～14時30分

● 場所 南郷図書館

● 対象 どなたでも

● 南郷図書館 ☎(64)0924

まちのうごき

男 : 22,558 (-44)
女 : 25,314 (-33)
人口 : 47,872 (-77)
世帯数 : 21,482 (-18)

10月1日～31日
出生 : 20 転入 : 202
死亡 : 69 転出 : 230

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。

● 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

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	

※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。
※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)。
※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。

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。

ご自分のからだの状態を わかっていますか？



自覚症状のないときからじわじわと血管を傷つけるのが「生活習慣病」。

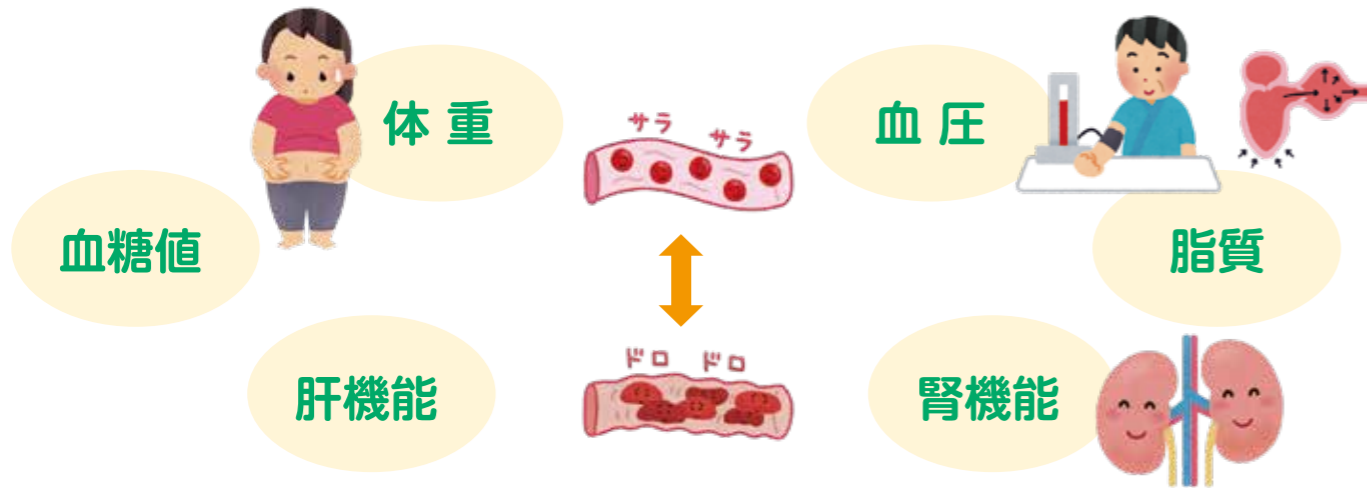
例えば、脳梗塞を発生させる危険因子には、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などが考えられています。

これらの疾病を悪化させないことが脳梗塞の予防といえます。

ご自分の状態を知るためには、メタボ健診と呼ばれる特定健診が有効です。

年に一度、特定健診を受診して、生活習慣の調整や改善を考えてみましょう。保健師・栄養士がお手伝いします。

自分の健康状態は特定健診でわかります!!



国保加入者の 35 歳健診、40 歳から 74 歳の特定健診 75 歳以上の後期高齢者健診

健診は、市内指定医療機関で令和 5 年 12 月 28 日（木）まで受診できます。

通院治療中の方も対象です。

詳細は、右記の二次元コードをご確認ください。▶▶

5 月に送付した受診票をなくされた方は、健康増進課までお問い合わせください。

職場で健診を受けられている国保加入者の方は、基本項目を満たせば、その結果をお持ちいただくことで、特定健診を受診したとみなすことができます。受診結果が手元に届いたら、健康増進課へお持ちください。



※特定健診は各保険者で実施しています。加入されている保険者にお問い合わせください。

● お問い合わせ 健康増進課 ☎(31) 1129

長芋のツナマヨサラダ



使用する食材：長芋

栄養・特徴 (栄養と具体的なその効果)

カリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。でん粉の分解酵素であるアミラーゼを含んでいるため、胃腸の動きを促す効果が期待できます。

1人分の栄養成分

エネルギー	146kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	10.9g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.8g

材料 4人分

長芋	200g	マヨネーズ… 大さじ 3 しょうゆ… 大さじ 1/3 こしょう… 少々
ツナ缶	1 缶 (70g)	
パセリ	少々	

食品の食塩相当量 濃口しょうゆ (大さじ 1) …食塩相当量 2.6g

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
------------	---------------	---------------	------------------

作り方

- ①長芋は皮をむいて、2センチ角程度に切る。
- ②長芋を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして 600W で3分加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- ③粗熱が取れたら、水気を切ったツナ缶、Aとあえる。
- ④器に盛って、刻んだパセリを散らす。

おすすめポイント つぶした長芋に角切りの長芋を加えるなどするといろいろな食感が楽しめます。

食生活改善推進員 左から日高さん 田中さん
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。

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

宮崎県日南市北郷町郷之原乙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

シンプルプラン 56万円(税込61.6万円)(会員様価格)

- 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)

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

12月

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局

1日~31日

カレンダー



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
当番医 東内科クリニック (内科) ☎(32)1001 津曲小児科医院 (小児科) ☎(22)2175 Ⓜ 申間中央クリニック (内科・小児科) ☎(27)3181						
当番薬局 上平野調剤薬局 ☎(27)3567 岡留薬局 ☎(22)2220 Ⓜ ファミリー薬局 ☎(55)1125						
10	11	12	13	14	15	16
当番医 愛泉会日南病院 (内科) ☎(23)3131 でざわ小児科 (小児科) ☎(31)0330 Ⓜ 県南病院 (神・精・内科) ☎(72)0224						
当番薬局 堺薬局 ☎(21)1201						
17	18	19	20	21	22	23
当番医 福岡医院 (内科・循) ☎(32)1711 川越整形外科 (整形外科) ☎(22)4321 Ⓜ のだ小児科医院 (小児科・アレ) ☎(71)1112						
当番薬局 かすが薬局 ☎(32)1475 ふるかわ薬局 ☎(21)1387						
24	25	26	27	28	29	30
当番医 えとう循環器科・内科 (循・内科) ☎(23)1125 猿渡医院 (外科・内科) ☎(64)2225 Ⓜ とめのファミリークリニック (内科・小児科) ☎(76)1425						
当番薬局 ハロー薬局吾田店 ☎(32)1821 かすが薬局南町店 ☎(21)9570 Ⓜ つばみ薬局 ☎(76)1188						
31						
当番医 戸倉医院 (内科) ☎(23)1700 なんごう病院 (外科) ☎(64)0305 Ⓜ はなぶさ消化器・内視鏡クリニック (内・消内・内視内) ☎(74)1187						
当番薬局 マリーズ薬局南郷 ☎(64)1558 Ⓜ おおつか調剤薬局 ☎(74)1312						

診療時間 9時~17時

Ⓜ...申間市

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。
 ※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。