Nichinan City Public Relations Magazine
September 2024

好きです にちなん

9
No.186

8 月中旬に見頃を迎えた天福球場前の踏切周辺に咲くヒマワリ。青空の下、風に揺られるヒマワリは、JR日南線の車窓からも楽しむことができました。

あなたを守り・支える 成年後見制度

認知症や精神障がいなどで判断能力が低下してしまうことは、誰にでも起こり得ることです。困ったときは、上手に「成年後見制度」を利用しましょう。

● 問い合わせ　長寿課　☎27-3154

成年後見制度とは?

認知症や障がいなどにより、物事の判断能力が欠けたり、不足したりする人が、さまざまな契約や財産管理などをするときに、不利益を生じることがないよう、本人を守り・支援する制度です。大きく「法定後見制度」と「任意後見制度」に分けられます。

成年後見制度利用促進ポータルサイトマスコット
後犬(こうけん)ちゃん

法定後見制度

本人の判断能力が不十分な人に対する制度です。判断能力の程度により「後見」「保佐」「補助」の三つに区分されます。

判断能力の程度

判断能力が欠けている

▶成年後見人…全ての法律行為が行えます。

判断能力が著しく不十分

▶保佐人……基本的に法律上定められた重要な行為の同意権が付与されます。

判断能力が不十分

▶補助人……申し立ての範囲内で、家庭裁判所が定める法律行為を行えます。

利用には家庭裁判所に審判を申し立てることが必要です。

任意後見制度

本人の判断能力があるうちに利用できる制度です。判断能力の低下に備え、支援者や支援内容を自分で決めることができます。

判断能力の程度

十分な判断能力がある

▶任意後見人…本人の判断能力が不十分になってから、任意後見人監督の下、本人との契約で定めた行為を行います。

利用には公正証書で契約、法務局登記が必要です。

制度を使うには、どうすればいいの?

● 地域の窓口へ相談

地域包括支援センター、相談支援事業所、市の相談窓口、成年後見人制度に関わっている社会福祉士・司法書士・弁護士団体などに相談してください。

● 家庭裁判所へ申し立て

診断書と必要な書類、手数料などをご用意ください。また、状況や状態などを詳しくお聞きすることがあります。

● 成年後見人などの決定、成年後見制度の開始

成年後見人などは、家庭裁判所が選任します。あなたが希望する人や専門家から選ばれる場合があります。申し立てから利用開始までの期間は、多くの場合、早ければ1~2カ月、長くても4カ月以内くらいです。

成年後見人が権利を守ってくれます!!

権利擁護センターぱあとなあ
宮崎登録 社会福祉士
吉田 麻美さん

Q. どんな人が「成年後見人」になるの？

A. 家庭裁判所が適任だと判断して選任した人が、成年後見人を務めます。多くの場合、配偶者や子どもなどの親族が選ばれますが、弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門家や、福祉関係の法人が選ばれることもあります。また、複数人が選任されることもあります。

Q. 成年後見人は何をしてくれるの？

A. よく分からないまま、だまされて結んだ契約の取り消しの手続きを行ったり、介護サービスや施設入所の手続きをお手伝いします。また、相続の手続きのお手伝いや預貯金の管理、保険料や税金の支払いなどのお手伝いもします。

権利擁護センターぱあとなあ宮崎登録
社会福祉士 細田 猛旨さん

成年後見人などができること・できないこと

できること

財産管理

- 通帳や権利証などの保管・収支の管理（預貯金の管理、年金・給与の受け取り、公共料金・税金の支払いなど）・不動産の管理、保存
- 遺産分割、行政上の手続き、税の申告
- 金融機関との取引

身上保護

- 本人の住居に関すること
- 介護の契約に関すること
- 施設入退所に関すること

できないこと

- 掃除、洗濯、介護や看護
- 親族や第三者が支払うべき費用の立て替えや支払い
- 日用品の購入などの日常生活に関する行為の同意権、取消権の行使
- 本人に代わって、婚姻、離婚、養子縁組を決めること
- 手術などの医療行為への決定および同意
- 身元引受人（身元保証人）
- 葬儀を執り行うこと

お気軽にご相談ください

日南市地域包括支援センター

日南市中央地区 地域包括支援センター

担当地域　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)

〒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）
☎ 22-3301　FAX 31-1525

日南市北地区 地域包括支援センター

担当地域　飫肥、酒谷、北郷

〒889-2535　日南市飫肥五丁目４番１号
☎ 25-0408　FAX 27-3003

日南市南地区 地域包括支援センター

担当地域　南郷、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)
☎ 64-3178　FAX 64-3178

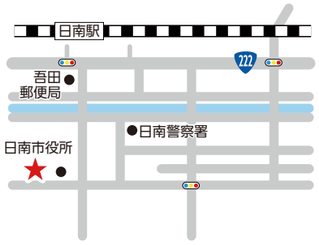
日南市東地区 地域包括支援センター

担当地域　油津、東郷、鵜戸
吾田一部(中平野・桜ヶ丘・松原団地)

〒887-0014　日南市岩崎三丁目５番17号
☎ 23-6099　FAX 23-4188

日南市委託相談支援事業所

相談支援事業所「すみれ」



〒887-0021
日南市中央通一丁目1番地2
(日南市社会福祉協議会内)
ふれあい健やかセンター1F
☎23-1191　FAX 27-3533

そうだんサポートセンターなみ

〒887-0034
日南市大字風田3585番地
(つよし学園内)
☎23-5336　FAX 23-5361

地域活動支援センター「和み」

〒887-0034
日南市大字風田3861番地
(谷口病院内)
☎31-0567　FAX 55-0177

その他相談はこちら

- 福祉課　障がい福祉係　☎31-1130
- 宮崎家庭裁判所日南支部　☎25-1188
- 日南公証役場　☎23-5430
  任意後見や委任代理契約に関する事であれば相談できます（本人の判断能力が保たれている場合の相談先）。

自転車に乗るときは

ヘルメットをかぶりましょう！

努力義務化

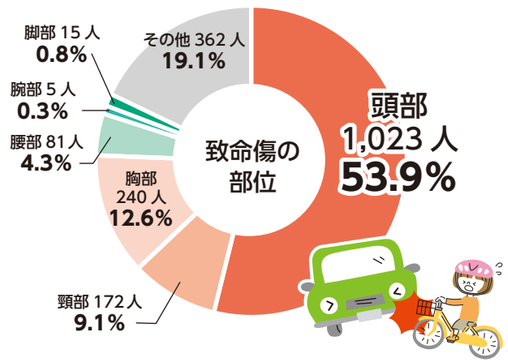
2023年4月1日から、道路交通法および宮崎県自転車条例の改正により、自転車を利用する人にヘルメットの着用が努力義務化されました。命を守るため、自転車を運転する際は積極的にヘルメットを着用しましょう。

● 問い合わせ　地域自治課　☎31-1118

ヘルメットは交通事故被害の軽減につながります。

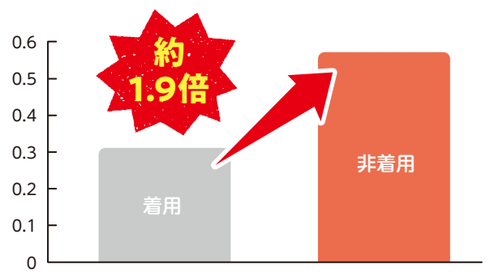
自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方の約5割が、頭部に致命傷を負っています。また、自転車の交通事故でヘルメット着用をしていなかった方の致死率は、着用していた方に比べ、約1・9倍も高くなっています。事故の被害を軽減するため、頭部の保護はとても重要です。通勤・通学などの日常生活で自転車に乗る際は、ヘルメットを着用して頭部を守りましょう。

自転車乗用中死者の人身損傷部位



令和元年～令和5年合計
出典：警察庁ウェブサイト（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/toubuhogo.html）

ヘルメット着用状況別の致死率



令和元年～令和5年合計
出典：警察庁ウェブサイト（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/toubuhogo.html）

宮崎県のヘルメット着用率は、全国平均以下です !!

全国での自転車乗車用ヘルメット着用率平均が 13.5% であるのに対し、宮崎県の着用率は 7.7% と大きく下回っています。

	ヘルメット着用率（%）		
	全　体	調査場所①	調査場所②
全国平均	13.5	15.0	11.7
宮　崎　県	7.7	11.3	4.0

※【調査期間】令和５年７月３日（月）～21日（金）の平日
※【調査場所】調査場所①：駐輪場が整備された駅周辺
調査場所②：商店街またはいわゆるショッピングセンターなどの周辺
・自転車乗車用ヘルメット着用率調査結果（R5.7 調査）
出典：警察庁ウェブサイト（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/toubuhogo.html）

ヘルメット着用２つのポイント

01 正しい深さと角度で!

浅くかぶらず、ヘルメット先端が眉上付近になるよう角度を調整し、深くかぶりましょう。

02 あごひもをしっかりと締める!

ヘルメットをかぶるだけでは事故の際に外れてしまう危険性があります。あごとあごひもの間に人差し指が１～２本入る程度を目安に調整し、苦しくないように装着しましょう。

ヘルメット選び３つのポイント

01 SGマークなどの安全基準をクリアしている表示がついた製品を選ぶ!

SGマークは、一般財団法人製品安全協会が定めたSG基準に、製品が適合していると一般財団法人製品安全協会が認証したことを示すものです。安全認証を受けている製品には、SG マークが付いています。頭部を守るため、検査を受けて安全性が証明されている製品を選びましょう。

02 適切なサイズを選ぶ!

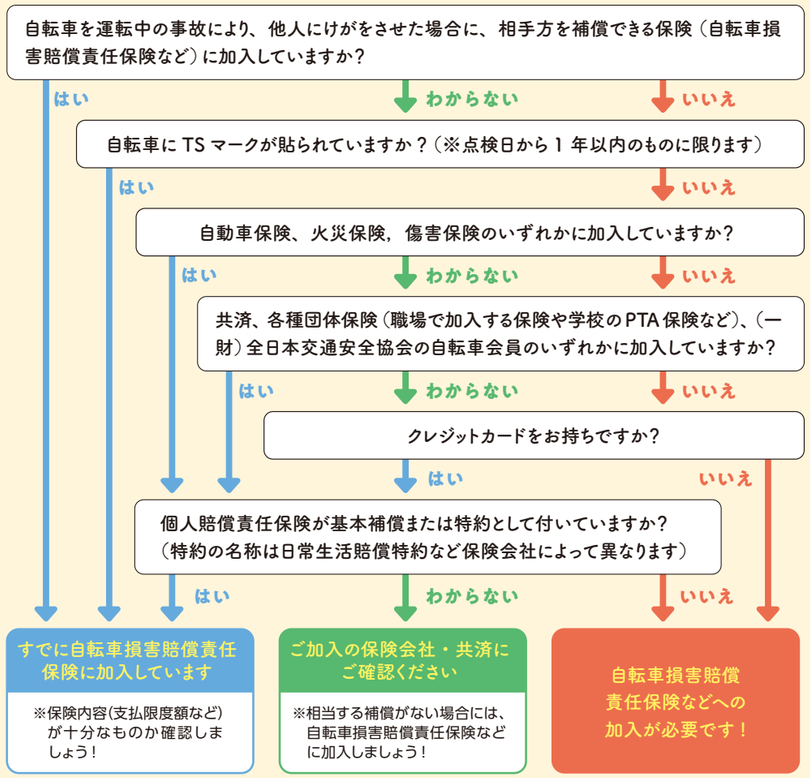
ヘルメットにサイズ表記があっても、メーカーによって規格やかぶり心地が違うことがあります。試着をするなど自分の頭のサイズや形に合うものを選びましょう。

03 着用する状況に合う機能を持った製品を選ぶ!

通気性や重さ、カラー、デザインなど、ヘルメットの種類はさまざまです。自分が使用する時間帯や場所などを考えて選びましょう。

自転車保険に加入していますか?

宮崎県で自転車を利用する全ての方は、県条例により「自転車損害賠償責任保険へ加入しなければならない」となっています。ヘルメットの着用とともに、自分が自転車保険に加入しているか分からない方は、次のチャートで確認しましょう。



7/1 月 日南市役所

社会を明るくする運動
内閣総理大臣メッセージ伝達式

7月は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、明るい社会を目指す「社会を明るくする運動」の強調月間です。南郷中学校３年の甲斐紘心さんが同運動への協力を呼び掛ける内閣総理大臣のメーセージを髙橋市長へ伝達しました。

7/2 火 栄松ビーチ

南郷中学校
シーカヤック体験学習

南郷中学校のシーカヤック体験学習が、今年も栄松ビーチで行われました。インストラクターからパドルの使い方など指導を受けた後、生徒たちはシーカヤックに乗り込み、栄松ビーチ周辺を周遊し、対岸の孤島で休憩するなど南郷の海を満喫していました。

7/4 木 上平野公民館

星に願いを
七夕飾り作りで交流会

7月７日の七夕に向けて、七夕飾り作り交流会が行われました。今回初めて行われた交流会には、上平野高齢者サロンの11人と、小山保育園の園児19人が参加。園児らは、高齢者サロンの方々と一緒に、折り紙を使って七夕飾りを制作しました。

7/1 月 日南市役所

地域資源プロモーター（地域おこし協力隊）
塩澤大悟さんに委嘱状交付

日南市の地域資源を生かした地場産品などの発掘や磨き上げを行う地域おこし協力隊「地域資源プロモーター」として、愛知県出身の塩澤大悟さんに委嘱状を交付しました。委嘱期間は令和６年７月１日から最長２年間で、地場産品の魅力などをPRしていきます。

7/14 日 大堂津海水浴場

夏のビーチに似合う逆三角形の肉体美
ビーチボディコンテスト

日南ボディビルディング連盟が「NICHINANビーチボディコンテスト」を開催。今年で９回目を迎えたコンテストには、県内外から21歳から53歳までの19人が参加。参加者は、自分の肉体美を見せるためにさまざまなポージングを披露し、会場を沸かせました。

7/6 土 よわら夢ひろば

地元（榎原）への恩返し
榎原中生が七夕祭り

榎原中学校全校生徒23人が「交流～榎原への恩返しを最大限に～」をスローガンに、よわら夢ひろば七夕祭りを開催。持続可能な榎原の発展を考える学習の一環として、生徒たちが企画運営。全員で準備を重ね、多彩な催しなどで来場者を笑顔にしていました。

7/15 月 天福球場

高校野球に向けて
中学３年生硬式野球練習会

引退した中学３年生が高校野球で活躍するために硬式野球練習会が行われ、市内外から12人の球児たちが参加。甲子園に出場した高校球児との体格を比較し、体作りや栄養管理について学んだ後、硬式ボールの投げ方や守備などで軟式ボールとの違いを確かめながら練習しました。

7/8 月 日南市役所

祝！全国大会出場！
日南振徳高校生市長表敬

日南振徳高校ヨット部４人とコンピュータ部、珠算・電卓・簿記部、ワープロ部、農業クラブ各１人とその関係者が、髙橋市長を表敬訪問。生徒たちは、インターハイと各種競技の全国大会出場の報告と意気込みを語り、髙橋市長が激励の言葉を述べました。

7/19 金 日南市役所

市民から愛される施設へ
愛称は「飫肥杉TOP館」

日南市役所本庁付属棟の愛称が決定し、記念式が行われました。今年２月に愛称を公募し、182人412 件の中から「飫肥杉 TOP 館」が最優秀賞に選ばれ、愛称が決定。この日は、髙橋市長が名付け親の澤井雄二さんへ記念品を贈呈し、看板を披露しました。

7/16 火 日南市役所

飫肥楽市楽座祐兵クラブ
寄付金贈呈

観光事業に役立ててもらおうと、飫肥楽市楽座祐兵クラブが20万円を本市に寄付されました。この日は、同会の増田誠二副会長と甲斐隆司さんが市役所を訪れ、髙橋市長に目録を手渡しました。この寄付金は、飫肥城大手門の整備などに活用する予定です。

7/20 土 日南市役所

夏の思い出の１ページ
小学生が姉妹都市交流

姉妹都市である愛知県犬山市から８年ぶりに小学生ら11人が日南市を訪れました。20日は、歓迎式・対面式が行われ、市内の小学生10人とその家族などが歓迎しました。交流は２日間行われ、油津港まつりや飫肥散策、宿泊、食事などを通して、親交を深めました。

7/17 水 日南市役所

ウルトラマンゼロが日南市役所にやってきた！

MRT開局70周年記念主催事業「ULTRAMAN NEW GENERATION THE LIVE スターズ編 in 宮崎」の開催記念キャラバンでウルトラマンゼロが市役所を訪問。ウルトラマンゼロに会いに来てくれた中央こども園の園児らと交流しました。

7/27 土 日南市漁協

魚のつかみ取りに挑戦!
くろしおおさかな探検隊

日南市漁業協同組合青壮年部が、子どもたちに漁業を身近に感じてもらい、漁業への関心を高めてもらおうと「くろしおおさかな探検隊」を開催。子どもたちは、漁具を使ったストラップ作りやアジやヒラメなどのつかみ取りを体験しました。

7/23 火 日南市役所

企業版ふるさと納税
(株)山﨑紙源センターが寄付金贈呈

(株)山﨑紙源センターが、企業版ふるさと納税として本市に寄付されました。この日行われた贈呈式では、髙橋市長に目録を手渡した同社の上岡康人常務取締役に、髙橋市長から感謝状が贈られました。寄付金は、地域産業の活性化のための事業に活用する予定です。

7/30 火 日南市役所

日南市の未来を考える
子ども議会開催！

将来を担う子どもたちが、日南市への誇りと愛情を持つとともに、まちづくりへの参加意識の向上のため「未来へつなぐ子ども議会」を開催。市内の各小・中学校の代表25人が日南市の未来についてそれぞれ質問や提案を行い、市長が一問一答方式で答弁しました。

7/23 火 日南市役所

目指せ！ロサンゼルスパラリンピック
女子車いすバスケットボール日本代表 **米衛晴香さんが市長表敬**

2028年のロサンゼルスパラリンピックで女子車いすバスケットボール日本代表を目指し、ニッセイ・ウェルス生命保険株式会社の社員として活動している米衛晴香選手とその家族が髙橋市長を表敬訪問。活動内容や主な競技成績、今後の抱負を語りました。

これからの活躍が期待されています。

日南振徳高等学校出身 バレーボール男子日本代表

甲斐優斗選手を オール日南で応援!!!

オール日南
チーム日南

甲斐優斗選手プロフィール

- 出身：宮崎県延岡市
- 生年月日：2003年9月25日（20歳）
- 身長：200 cm
- 在籍：専修大学（3年）
- ポジション：アウトサイドヒッター

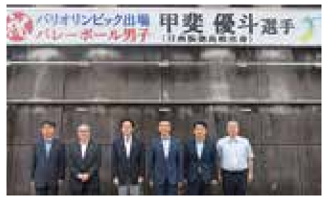
7月26日㊎から8月11日㊐まで開催されたパリオリンピックに出場した、バレーボール男子日本代表の甲斐優斗選手（日南振徳高等学校出身）を市を挙げて応援しました。

動画広報「日南市役所 好きぃ～部」では、甲斐選手の市長表敬の様子やパブリックビューイングの様子を配信しています。ぜひ、ご覧ください。

●問い合わせ　秘書広報課　☎31-1117

6/25 火　横断幕設置

パリオリンピック出場が決まった甲斐選手を応援するため、日南市文化センターに横断幕が設置されました。この日は、除幕式が行われ、関係者らが参加しました。



7/5 金　市長表敬

甲斐選手が髙橋市長を表敬訪問し、オリンピック出場報告と意気込みを語り、市長が完熟マンゴーを贈呈しました。ロビーでは、甲斐選手を一目見ようと集まった市職員や市民らが花束贈呈で歓迎しました。

「甲斐優斗選手が好きぃ～♡祝！パリオリンピック出場」

7/27 土・7/31 水　パブリックビューイング

日南市からパリへ声援を送るため、パブリックビューイングを開催。日南振徳高等学校男子バレーボール部員や関係者など多くの人が、甲斐選手のオリンピックデビューを見守り、その活躍に会場は大いに盛り上がり熱気に包まれていました。

7.27 ドイツ戦　第2セットと第4セットに甲斐選手がリリーフサーバーとして登場！

「五輪男子バレーが好き～♡パブリックビューイング！」

7.31 アルゼンチン戦　途中出場し、打点の高いスパイクで、オリンピック初得点！

「甲斐優斗選手五輪初得点の瞬間が好きぃ～♡パブリックビューイング」

日南市はこれからも甲斐優斗選手を応援します!!

市長コラム

災害への警戒と備え

日南市長 髙橋 透

先月は、日向灘で発生した地震及び近年上陸した中では最大級と言われた台風10号の対策に苦慮されたことと思います。被災された皆さまには心からお見舞い申し上げます。

国道220号は、地震による落石で通行止めとなりましたが、24時間体制での復旧作業により、早期に片側通行が可能となりました。宮崎河川国道事務所を始め関係各位に心からお礼を申し上げます。また、災害ごみの片づけなどでは「日本九援隊」など多くのボランティアにもお世話になり感謝とともに、互助の大切さを改めて感じました。

震度6弱の揺れは本市では初めての経験でしたが、台風10号を含め、皆さまの迅速な避難行動や日頃の防災対策のおかげで被害は最小限に抑えられたのではないかと考えています。加えて今回の地震では、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」の呼びかけが初めて行われ、皆さまの中には不安を抱え、どう行動してよいかわからない方もいたはずです。身の回りで災害時の課題が新たに見えた部分もあるのではないでしょうか。この経験を次に生かしていくことが大事になります。

なお、南海トラフ巨大地震が発生する可能性は残ったままです。水や食料の備蓄、家具の固定、防災グッズの点検、避難経路のチェックなど、一人ひとりが命を守る対策が必要です。これからの時季は台風にも警戒が必要ですが、近年は線状降水帯などによる想像を超える大雨の被害も多く見られます。家族の所在把握の方法など、基本的な日頃の備えの再確認をお願いします。

ホセの目に映る世界

The world in the eyes of Jose

新しい世界を見る

私は、大学時代に「言語を学ぶことは、世界が違う視点から見えるようになる」と学びました。私はアニメが好きなのですが、日本語を学ぶきっかけになったのはアニメでした。テレビで初めてアニメを見た時、日本語を聞いてかっこいいと思い、アニメを教材としても使いました。アニメを見るたびに、英語なしで見ることができるようになってきました。そして日本語版のアニメを見て、面白いことに気付きました。新しい言語を身に付けることは、自分の思考を変えることと同じです。言語は文化の具現化だと思います。文化の歴史や精神の全ては言語に反映されます。新しい言語を学ぶ時は、言葉だけではなく、その民族の全てを脳に受け取っています。だから、ただアニメを見るだけではなく、新しい世界を見えるようになるということは過言ではありません。そして新しい世界を見ることにとどまりません。バイリンガルな人が別の言語を話すと、性格が変わったようになるとよく言われます。別の言語を話すことにより、言葉のみならず、自分の精神の奥に届き、精神も変えるのです。従って、外国語を学ぶことにより、人間の柔軟性が現れ、可能性の扉も開けると思います。

自治会通信

細田自治会活動報告

飲酒運転根絶街頭啓発パレード実施!!

細田地区では、7月の飲酒運転根絶強化月間中の7月7日㈰に、自治会や各団体で組織する細田地域づくり協議会安心安全部会が、警察や学校関係者と協力し、飲酒運転根絶街頭パレードを行いました。

当日は、参加する車両と参加者約40人が、出発式の後に、のぼり旗を取り付けた軽トラックと、大窪小学校の生徒を乗せたパトカーが、飲酒運転根絶の啓発アナウンスをしながら、大窪方面と大堂津方面に分かれてパレードを行いました。途中の狭い道路では、先頭車両とパトカーを切り離して活動を行いました。

パレード中は、小学生が直接パトカーからアナウンスする声や、車列のパレードの様子に、道行く人や作業中の人たちが、立ち止まって声を掛けてくれたり、手を振ってくれる姿も多く見られました。

今後も、細田地区から、飲酒運転は「絶対しない・させない・許さない」を徹底し、悲惨な交通事故の発生を防止するため、引き続き活動を続けていきます。

●問い合わせ
細田地区自治会事務局
(細田支所内) ☎27-1141

アナウンスを担当した大窪小学校の皆さん

パレードの様子

出発前の様子

出発式の様子

食べて幸せ
食べて応援

日南市公式LINEを友だち追加して、
宮崎牛を食べよう!

応募期間　10月1日(火)～11月30日(土)
商品の発送　12月中旬ごろ
※なお、当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
応募方法　①日南市公式LINEと友だちになる。
アカウント名：日南市役所
②トーク画面のリッチメニューにある「プレゼントに応募する」のボタンをクリックする。
③応募フォームに必要事項を記入し送信。
※既に友だちの方も応募できます。

3,000円分の宮崎牛が10人に当たる!!

提供：株式会社ミヤチク

友だち登録はこちらから

クリックする

●問い合わせ　秘書広報課　☎31-1117

日南市を代表する畜産ブランド「宮崎牛」をより多くの消費者に食べていただき、消費回復を図ることで、農家所得の確保・向上を目的としています。
みんなで日本一の「宮崎牛」を食べて応援しましょう。

キラリ 学校だより

日南市立吾田中学校

吾田中学校ホームページ

このコーナーでは、地元の学校を1年間を通して紹介します。

学校の紹介

生徒会長の四月一日(わたぬき)優芽(ゆめ)です。吾田中学校は、全校生徒429人が在籍する創立78年目を迎える伝統ある学校です。学校創立以来「あたたかい心・がんばる学習・たくましい身体」を目指す生徒像とし、全校生徒が充実した学校生活を送っています。

6月13日に生徒総会を実施しました。今年度の生徒会スローガンは「Challenge the top ～生徒全員で挑む最高到達点～」に決定しました。全体討議では、全学年、全クラスからさまざまな意見が飛び交い、充実した議論が行われました。この議論を生かし、スローガンに向かって生徒会活動を盛り上げていきます。

生徒会の取り組みを紹介します。はじめに、月に一回の「にこにこ週間」についてです。この週間では「言葉遣いを大切にする日」㈪㈭、「ありがとうの日」㈫㈮、「いいとこメガネの日」㈬、という目標を設定し、その達成に向けて、全校生徒みんなで取り組み、吾田中の雰囲気を良くしています。次に「あいさつ運動」についてです。毎月最後の金曜日に、保護者と一緒に朝、学校の前に立って「今日もいってらっしゃい」というカードを一人一枚ずつ持ち、道を通る人や車にあいさつをしています。

あいさつ運動の様子

5月開催の体育大会

体育大会実行委員長の由浅晟(ゆあさせい)です。今年から5月開催となった体育大会。短い練習期間で苦労することも多かったですが、最後まで体育大会をやり切ることができたのは、全校生徒の努力の結果です。初めは自分ができないことばかりで周りに心配させてしまったこともあり、自分でも大丈夫なのかと不安がとても大きかったです。しかし、周りの実行委員の支えもあり、少しずつ自信を持つことができました。

そんな中、緊張して迎えた雨の中の体育大会でした。吾田中の生徒全員が、勝つため、そして体育大会を成功させるために、全力を出して今までにない史上最高の体育大会を創り上げてくれました。特に、全校生徒で演舞した「吾中SOIYA」では、全校生徒が心を一つにして一糸乱れぬ圧巻の演舞を披露しました。観客の皆さまからも大変お褒めの言葉を頂きました。最後の解団式では、団長やリーダーをはじめ、多くの団のメンバーが涙を流して感動していました。僕も、今までやってきてよかったなと涙があふれました。吾田中の団結力に心から感謝しています。

体育大会の様子

2学期に向けて

全校文化委員長の森﨑美晴(もりさきみはる)です。2学期は、修学旅行、文化発表会など、たくさんの行事があります。1学期にできた絆をさらに深め、お互いに高め合える環境を学校全体で創っていきたいと思います。7月には、10月に行われる文化発表会で歌う合唱コンクールの曲が決定しました。文化発表会実行委員や、合唱コンクール実行委員などの準備が本格的にスタートしています。体育大会に続いて大成功で終わることができるように、全校生徒一丸となって、全力で練習・準備をしていきます。

3年 山口(やまぐち) 鈴依(れい) 作

部活動も頑張っています

今年もたくさんの部活動生が活躍しています!6月に行われた南那珂地区中総体では、8本の優勝旗を勝ち取りました。また、7月に開催された県中総体でも、軟式野球部、剣道部が九州大会出場を勝ち取りました。今後も、吾田中全体で盛り上がり、活躍していきます。

壮行式

お知らせ

9月17日から全国同時発売！

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」販売開始

【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　3千万円　前後賞　各1千万円

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

収益金の各県への配分は、その県の宝くじの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。

ハロウィンジャンボ宝くじは、PCやスマホからもネット購入できます。

◉発売価格　各1枚　300円
◉発売期間　9月17日㈫～10月17日㈭
※市役所では販売しておりません。
◉抽せん日　10月25日㈮
問 財政課　☎31-1137

日南市戦没者追悼式のご案内

8月8日に発生した地震の影響により延期していた戦没者追悼式を次の日程で行います。

先の大戦で亡くなられた方々の追悼と恒久的な平和を願い、開催します。

◉日時　10月5日㈯　10時～
受け付け　9時～
◉場所　日南市文化センター
問 日南市戦没者追悼奉賛会事務局（福祉課内）　☎31-1163

油津港クルーズ船寄港予定

◉日時
①10月15日㈫
入港7時30分／出港16時
②10月27日㈰
入港7時／出港18時
◉船舶名
①MSCベリッシマ
（総トン数　17万1598トン）
②セブンシーズ・エクスプローラー
（総トン数　5万5254トン）
◉乗客定員
①4488人　②750人
◉出発地　①②東京
◉その他　岸壁では物産展も開催しますので、お気軽にお越しください。

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）協議会のホームページをご覧ください。

問 観光・クルーズ振興課　☎27-3315

宮崎県PS協議会

介護の届け出制度をご活用ください

介護福祉士などの資格を持つ方が離職した際に届け出することが努力義務になっていますが、在職中も届け出できることをご存知ですか？

対象の資格・研修は、介護福祉士、介護職員初任者研修、介護職員実務者研修、旧ホームヘルパー養成研修1級・2級、旧介護職員基礎研修、生活援助従事者研修、入門的研修などです。

届け出することによって福祉の仕事に関する最新情報の提供、資格取得や研修などによるスキル維持・向上のサポート、最適なお仕事探しの支援などを継続的に受けることができます。

今なら届け出された方に、もれなくオリジナルトートバッグをプレゼント！

問 社会福祉法人 宮崎県社会福祉協議会
宮崎県福祉人材センター
☎0985-32-9740
FAX 0985-27-0877

ご存知ですか？「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」

外見からは分からない障がいや難病の方が身に着けることにより、周囲に配慮を必要としていることを知らせることができ、援助が得られやすくなります。このマークを見掛けた方は、席を譲るなど思いやりのある行動をお願いします。

【ヘルプマーク】
ストラップ型になっているので、外出する際など、人目に付きやすい場所（バッグなど）に着けてください。

【ヘルプカード】
緊急連絡先や必要とする支援内容などを記載し、お持ちください。
※詳細は、県公式ホームページをご覧になるか、各窓口へお問い合わせください。

問 福祉課　☎31-1130
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

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。

問 消防本部 警防課☎23-1316

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。
※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）。
※日曜日・祝日・年末年始は、6カ月未満児の対応もできます。
※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。

時間外に受診するか迷った時は…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。
※この電話は市役所にはつながりません。

問・・・問い合わせ先　申・・・申し込み先　予・・・予約先

図書館だより

News from the library

今月のイチオシ！

日本全国オトナのごほうびビジホ旅

ぴや子/文・イラスト

秋は旅行やレジャーのベストシーズンですね！全国47都道府県お勧めのビジネスホテルを、イラストや写真とともに紹介。食べて、飲んで、お風呂にサウナを満喫しましょう！

新着おすすめの本

New!

35年目のラブレター

一般書　小倉 孝保/著

最愛の人から感謝の気持ちがいっぱい詰まった手紙をもらったことはありますか？ある夫婦の心が温まる実話。

New!

性格が合わないんじゃなくて話がかみ合っていないから

一般書　稲葉 真由美/著

話が合わないのは「受け止め方」が違うから!?4つの性格タイプから、あなたに合った「受け止め方」を提案します。

New!

脳がぐんぐん育つ！あやとり

児童書　有木 昭久/著

あやとりで遊ぶ楽しさと脳の発達を小児科医が監修・解説しました。この本と一緒に味わってください。

New!

かみさま、いっしょうのおねがい！

児童書　とい よしひこ/作

朝からやってくるいろいろなピンチ。かんたは「かみさま、いっしょうのおねがい！」とお願いしますが…。

「なつやすみおうえん講座」のご報告

7月24日(水)から8月21日(水)まで、図書館の夏のイベント『なつやすみおうえん講座』を行いました。

小学生や保護者の方と工作や体験などを通して、気付きや発見につながる楽しい夏の思い出になりました。毎年いろいろな講座を開催していますので、今後も参加をお待ちしております。

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 9月15日(日) 10月20日(日)

定例おはなし会・イベント　9月16日～10月15日

9月21日(土) 10:30～	Babyおはなし会	まなびピア図書館
9月22日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
10月 5日(土) 11:00～	にょきにょきおはなし会	市立図書館(飫肥)
10月 9日(水) ①10:00～ ②13:30～	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
10月12日(土) 10:00～	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
10月12日(土) 14:00～	わくわくおはなし会スペシャル	南郷図書館

「旅する読書」おめでとうございます！

小学生の部　100冊達成者　※五十音順に記載

7月に達成されました♪　荻原 右京さん　城戸 一臣さん　澤田 葵衣さん
8月に達成されました♪　井上 心さん　清水 莉乃さん

・市立図書館 飫肥　☎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。

令和６年度 結核検診（酒谷・油津・飫肥地区）のお知らせ

医療機関で既に撮影が済んでいる方は、健康増進課までお知らせください。どの会場でも、受診できます。

◉検診月日と会場

【酒谷地区】

月日	場　所	検診受付時間
10月1日(火)	向田土地改良区事務所	9:30～ 9:40
	酒谷支所(生活改善センター)	9:55～10:10
	割岩入り口バス停（白木俣）	10:35～10:45
	JAみやざき旧深瀬出張所跡	11:00～11:10
	坂元公民館下（酒谷）	11:30～11:35
	大磯商店前（名尾の下）	13:35～13:40
	秋山バス停	13:50～13:55
	飫肥造林駐車場(西の園地区)	14:05～14:15
	永野公民館	14:30～14:35
	酒谷１区研修センター	14:50～14:55
	★夜間検診★ 酒谷支所(生活改善センター)	17:30～18:00

【油津地区】

月日	場　所	検診受付時間
10月2日(水)	イーハトーブ（西町）	9:30～ 9:45
	サピア日南	10:00～10:35
	まなびピア	10:50～11:20
10月4日(金)	梅上公民館	9:30～ 9:50
	梅下公民館	10:10～10:20
	下東公民館	10:35～10:40
	山田商事前駐車場	10:50～11:05
	瀬西公民館	13:30～13:55
	まなびピア	14:10～14:45
	★夜間検診★ まなびピア	17:30～18:00

【飫肥地区】

月日	場　所	検診受付時間
10月8日(火)	原之迫（中央三叉路）	9:30～ 9:45
	寺ノ尾公民館	10:00～10:10
	糺公民館	10:25～10:40
	今町公民館	10:55～11:15
	山ノ口公民館	13:30～13:35
	ファミリーマート日南飫肥本町店	13:50～14:00
	飫肥公民館	14:15～14:50
	★夜間検診★ 飫肥公民館	17:30～18:00
10月15日(火)	飫肥公民館	9:30～10:00
	永吉公民館	10:15～10:20
	倉掛公民館	10:30～10:35
	五百禰神社駐車場(楠原)	10:50～10:55
	中角研修センター	13:40～13:45
	せんだんの樹運動場(旧吉野方小学校)	14:05～14:15
	上倉石油（畦の丸）	14:25～14:30
	村上精米所（西の村）	14:40～14:50

◉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

◉必要なもの…受診票

※受診票のない方は、検診当日会場で受け付けします。

◉服装…受診の際は、無地のTシャツまたはボタンのない下着を着ておいでください。

◉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。

※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…悪天候などで延期の場合は、防災ラジオで広報する予定です。胃の検査でバリウムを飲まれた方は、１週間程度経過したあとに、結核検診を受けてください。

問 健康増進課　☎ 31-1129

特定健康診査広報月間

国保加入者対象の特定健康診査は、地区公民館などでの集団健診や市内の指定医療機関で実施中です。次の各番組で放送予定ですので、ぜひ、ご覧ください。

◉放送日時

①テレビ番組

▪「おしえて！みやざき」(MRT)
10月26日(土)　16時30分～16時45分

▪「みやざきゲンキTV」(UMK)
11月3日(日)　9時35分～9時50分

②ラジオ番組

▪「おはよう県庁です」(MRTラジオ)
9月27日(金)、10月30日(水)
9時45分～9時50分

▪「Todayみやざき」(FM宮崎)
10月7日(月)～10日(木)　9時10分～9時15分
10月11日(金)　9時6分～9時11分
10月13日(日)　10時55分～11時

問 健康増進課　☎31-1129

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 消防本部 警防課 ☎23-1316

問・・・問い合わせ先　申・・・申し込み先　予・・・予約先

新型コロナワクチン予防接種

本年度から新型コロナワクチン予防接種は、定期接種となります。

◉定期接種対象者

接種日に次のいずれかに該当する人

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいがあり、日常生活が制限されている人

◉実施期間

10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

◉接種回数　実施期間内に1回

◉接種費用　2千円

※生活保護受給中の人は、無料（受給証明書が必要）

◉その他

接種券は、郵送いたしません。

予診票は医療機関でお渡しします。

※接種対象者以外の人でも、全額自己負担による任意接種は可能です。

※実施医療機関については、10月1日の広報誌をご覧ください。

【予防接種健康被害救済制度】

新型コロナワクチン接種についても、健康被害が生じた場合には、救済を受けることができます。

問 健康増進課　☎31-1129

特定健診など（集団健診）

◉対象者

▪特定健診　40歳～74歳の日南市国保加入者

▪若年者健診　令和6年度に35歳を迎える日南市国保加入者

▪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

◉受付時間　8時30分～10時

月　日	会　場
10月11日(金)	南郷健康福祉センター
10月21日(月)	さくらアリーナ(北郷)
10月29日(火)	酒谷支所
11月5日(火)	南郷健康福祉センター
11月8日(金)	目井津漁民センター
11月10日(日)	日南保健所
11月14日(木)	飫肥公民館
11月15日(金)	まなびピア
12月4日(水)	日南保健所

※全ての日程で、肺がんX線(レントゲン)検診を同時に実施しています。

◉募集定員　各会場50人

◉募集方法　事前に健康増進課に電話などで予約。定員に達し次第、締め切ります。

◉料金　1300円
（後期高齢者健診は無料）

◉必要なもの　受診券（受診券が無い方は、健康増進課にご連絡ください）

※特定健診（若年者・後期高齢者を含む）は、指定医療機関でも12月28日(土)まで受診できます。詳細は、受診券送付時の案内チラシをご確認ください。

申問 健康増進課　☎31-1129

肺がんＸ線(レントゲン)検診

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　ご連絡ください。受診票を郵送します。

◉受付時間…9時～9時30分（肺がん検診のみの方）

◉対　象　者…40歳以上

◉必要なもの…受診票、保険証、検診料金、健康手帳、生活保護証明書（受給者の方のみ）

日　程	会　場
10月11日(金)	南郷健康福祉センター
10月21日(月)	さくらアリーナ(北郷)
10月29日(火)	酒谷支所

※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。

※特定・後期高齢者健診を同時に実施しますが予約が必要です（ただし、国保・後期高齢者医療保険加入者のみ対象）。

申問 健康増進課　☎ 31-1129

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。

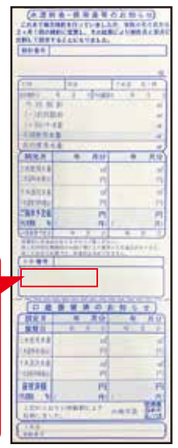
◉メーターの確認方法

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、ご使用中止の連絡をお願いします。



問 水道課　☎31-1149

～海の資源を大切に～ 密漁を防いで日南の海を守ろう!!

海の資源は漁業者が大切に管理・利用しており、密漁は漁業の生産活動や水産資源に深刻な影響を与える 犯罪行為です。

海には漁業関係の法律や県の漁業調整規則に基づいてさまざまなルールが決められており、以下の特定の水産物を許可なく採捕すると罰せられます。

県南部地区の沿岸には、漁業者の生計を確保するため漁業法に基づく「共同漁業権」が設定されており、免許を受けた漁協の組合員以外が以下のものを採ることは禁止されており、これを侵すと漁業権侵害として罰せられることがあります。

◉県南部地区で採捕してはいけない水産動植物

貝　類	甲殻類	その他の生物	海藻類
はまぐり、さざえ、あわび、とこぶし、いがい、かき、ばい	いせえび、かめのて	うに、なまこ、たこ	わかめ、あまのり、きりんさい、てんぐさ、とさかのり、ふのり

※上記のほか、ぶり（全長15cm以下）、うなぎ（全長25cm以下）、ぼら（全長10cm以下）なども採捕してはいけません。

◉主な法定刑

特定水産動植物（うなぎ稚魚、あわび、なまこ）の採捕禁止違反・密漁品譲受などの罪	無許可操業などの罪	漁業権侵害の罪
3年以下の懲役または3,000万円以下の罰金	3年以下の懲役または300万円以下の罰金	100万円以下の罰金

◉遊漁のルール(海面)

一般の釣りやレジャーなど（遊漁者）が釣りなどの遊漁を行う際にも、漁具や漁法が制限されていることから、制限の範囲内で楽しんでください。

例）

※採捕が禁止されていない水産動植物に限ります。

※詳細は、『宮崎県の遊漁のルール(海面)について』で確認ください。

県や日南市、串間市、漁業協同組合、警察などの関係機関で構成する県南部地区密漁防止対策協議会では、これらの密漁に対して厳正に対処するとともに、密漁防止活動に取り組んでいます。

密漁が疑われる事案を見かけましたら、協議会まで情報をお寄せください。

問 県南部地区密漁防止対策協議会（水産林政課内）　☎31-1135

「保険が使える」にご注意ください！

台風・豪雨・地震・落雷などの自然災害が発生すると、火災保険、地震保険などの請求サポートについて、訪問やSNSなどで勧誘する業者とのトラブルが多くなります。

◉事例

「火災保険を使えば無料で住宅の修理ができる」「被害の診断から保険請求までサポートする」という内容で、住宅業者が突然訪ねてきて、高額の手数料を取られた。

◉トラブルの特徴

「無料なら」と依頼したが「受け取った保険金から業者の手数料を請求されて修理ができなくなった」「被害を受けていないのに損保会社にウソを言うよう強要された」などのトラブルが相次いでいます。

◉ポイント

保険金の請求は難しいことではなく、契約者ご自身でできます。手数料もかかりません。風水災などの自然災害によって建物や家財が被害を受けたときは、まず損害保険会社に連絡しましょう。損害保険会社は、生じた損害を確認して損害額を確定後、契約者に保険金を支払います。困ったときには、日南串間消費生活センター（☎23-4390）に相談しましょう。

問 地域自治課　☎31-1176

問・・・問い合わせ先　申・・・申し込み先　予・・・予約先

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、暗証番号の再設定など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。

問 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は記録されません。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）

募集

中部病院 会計年度任用職員

◉募集職種

①看護補助（月給）　採用人数1人
- 職務内容　2階病棟での看護補助
- 勤務時間　7時30分～16時　8時30分～17時　10時30分～19時　16時30分～9時
- 休日　週休2日（シフト制）
- 報酬　月額17万1870円（通勤手当、夜勤手当、賞与有）

②看護師（正・准）（時給）
採用人数　1人
- 職務内容　外来における看護業務
- 勤務時間　8時30分～12時30分
- 休日　土日祝
- 報酬　時給1205円～1234円（通勤手当有）

③看護師（正・准）（月給）
採用人数1人
- 職務内容　外来における看護業務
- 勤務時間　8時30分～17時
- 休日　土日祝
- 報酬　月額18万9870円～19万4419円（通勤手当、賞与有）

◉その他　会計年度任用職員申込書、作文を（指定様式あり）中部病院事務局まで提出してください。

※詳細は、中部病院ホームページまたはハローワークでご確認ください。

申 問 中部病院事務局　☎27-1111

令和6年度日南市職員採用試験【看護師】【臨床検査技師】【診療放射線技師】【薬剤師】

◉採用予定日…令和7年4月1日

◉募集職種・採用予定人員・受験資格

職　種	人　数	受　験　資　格
看護師	1人程度	昭和59年4月2日以降に生まれた人で、看護師免許を有する人または来年3月までに取得見込みの人
臨床検査技師	1人程度	平成元年4月2日以降に生まれた人で、臨床検査技師免許を有する人または来年3月までに取得見込みの人
診療放射線技師	1人程度	平成6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	昭和59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

◉試験
- 第一次試験（SPI3試験）
  期日：11月10日（日）　会場：日南市役所

※第一次試験に限り、日南市の試験会場以外に全国のテストセンターでの受験も可能です。
- 第二次試験（面接試験）
  期日：12月15日（日）　会場：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。

◉試験申し込み
試験申し込みフォームから必要事項を入力して申し込んでください。

◉受付期間　9月17日(火)9時～10月18日(金)17時

※詳細は、日南市ホームページまたは市役所などで配布する「日南市職員採用試験案内」をご覧ください。

問 職員課　☎31-1114

楽しみながら地域貢献！「振徳塾 塾生」

●期間　10月～3月（月1回開催予定　5回程度）
●定員　20人
●対象者　日南市内に在住、通学、通勤している高校生～40代の方
●参加費　3千円（年間）
●申込期限　10月4日㈮
●申込方法　氏名、年齢、連絡先をメールでお知らせください。
※詳細は、お問い合わせください。
申問 創客創人センター
✉nichinan.sokyaku.sojin@gmail.com

輝く市民協働大賞!!

市では、日頃から公益のための活動に尽力されている団体・個人を「輝く市民協働大賞」として表彰します。ぜひご応募ください。

●対象者
①市内で5年以上継続して公益活動を行っている団体や個人
②今後も活動が期待される団体や個人
※団体（公益法人、NPO、ボランティア団体、自治会組織、企業など含む）
●申込方法
地域自治課で配付する推薦書に記入の上、郵送または直接お持ちください。
※自薦、他薦は問いません。
●申込期限　10月15日㈫
●審査方法　市と日南市協働のまちづくり推進委員会で書類審査とプレゼン審査を行い、受賞者を決定します。
●審査基準　先駆性、自走性、継続性、発展性などを審査します。
●その他
①令和7年2月23日㈰北郷ふれあい交流センターで開催予定の活動事例報告会で発表を行っていただきます。
②大賞受賞者には、市より奨励金10万円を贈呈します。
申問 地域自治課　☎31-1118　FAX 23-4391

埼玉西武ライオンズ南郷秋季キャンプ　アルバイト

●勤務内容
①練習補助、グラウンド整備、設備設置、撤去など
②案内所（屋外仮設テント）での来場者への観光案内、出店事業者の管理業務など
●期間
10月30日㈬～11月20日㈬予定
【休日】決まり次第、お知らせします。
●勤務場所
南郷中央公園（南郷スタジアム）
●募集人員
①10人程度
健康・体力に自信のある方
※高野連所属の高校野球部に在籍する方は応募できません。
②1人程度
市内の観光に興味のある方、接客が好きな方
●勤務時間
①9時～17時／10時～18時の2交代制
※勤務シフトは事務局にて調整します。
②8時～16時
●賃金
①時給　1100円（昼食有り）
②日給　7600円（昼食無し）
●勤務服装
①トレーニングウェア、シューズ、グローブなど
②動きやすい服装、スニーカーなど
●申込期限　10月18日㈮17時（必着）
●申込方法　郵送または直接持ってきてください（電話不可）。
規定申込用紙に必要事項を記入の上、日南市観光協会に申し込むこと（証明写真必須）。
●申込用紙配布場所　日南市観光協会または日南市観光協会ホームページでもダウンロード可能
※詳細は、お問い合わせください。
申問（一社）日南市観光協会内　埼玉西武ライオンズ南郷協力会事務局
☎31-1134
〒887-0005
日南市材木町1-13

ミニテニス初心者教室 参加者

●日時　10月19日㈯～12月14日㈯
19時～21時30分
毎週土曜日（11月23日㈯は除く）
計8回
●場所　東郷中学校　体育館
●費用　2千円（スポーツ安全保険他）
●定員　15人
●申込方法　電話のみ
●申込期限　10月10日㈭
●その他　運動のできる服装・体育館シューズ・水筒をご準備ください。
申問 ミニテニス協会　事務局
和田　☎090-8033-3695

宮崎県森林環境税について語ろう！宮崎県森林環境税地域意見交換会参加者

宮崎県森林環境税への理解の促進を図り、県民全体で森林を守り育てるための新たな取り組みなどについて、幅広く意見を聴くためのものです。

●日時　9月28日㈯　10時～12時
●場所　宮崎県日南総合庁舎（日南市戸高1-12-1）1階　第5会議室
●内容
①宮崎県森林環境税の使い道についての説明
②森林づくりに関する事例発表
③宮崎県森林環境税に関する意見交換
●費用　無料
●申込期限　9月25日㈬
申問 宮崎県南那珂農林振興局　林務課
☎0987-23-4317
FAX 0987-23-1456

イベント

なんごうハートフルまつり

●日時　10月6日㈰
9時30分～14時30分
●場所　南郷ハートフルセンター
※詳細は、後日、日南市ホームページに掲載します。
問 なんごうハートフルまつり実行委員会　☎64-1114

問…問い合わせ先　申…申し込み先　予…予約先

安全で安心なまちづくり県民のつどい

●日時　10月16日㈬　13時～15時20分
●場所　南郷ハートフルセンター大ホール
●内容
①式典
②講演
（「子どもの安全教育と地域の見守り」宮田　美恵子氏）
③アトラクション
（出演予定～歌手　小田 加奈子氏、県警音楽隊、みやざき犬など）
●費用　無料（事前申込不要）
※詳細は、県ホームページをご覧ください。
問 宮崎県総合政策部　生活・協働・男女参画課　☎0985-26-7054

第27回 日南・レコードコンサート

●日時　9月22日㈰
開場　13時
開演　13時30分～15時10分
●場所　まなびピア　2階視聴覚室
●曲目
第一部【参加者のおすすめ曲】
1人2曲まで。ジャンル不問
（受け付け　13時まで）
第二部【スタッフのおすすめ曲】
夜のストレンジャー　ほか
●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。
問 日南・レコードを楽しむ会
関谷　☎67-5914

協働の事例フォーラム まるっと協働!!地域盛り上げ塾in県南

●日時　10月11日㈮　14時～16時30分
受け付け　13時30分～
●場所　まなびピア　2階視聴覚室
●内容
第1部　≪講演≫もえる商忘団の事例から学ぶ協働の形
「南郷町もえる商忘団」
団長　竹本 政憲氏
第2部　≪パネルディスカッション≫もえる商忘団の事例から学ぶ地域づくりのこれまでとこれから
第3部　≪つながろう交流会≫
気になる個人や団体の方と名刺交換やお話をしてつながる時間としましょう！
●費用　無料
●定員　50人
●対象者　県内NPO法人、市民活動団体、地域づくり団体、行政、協働事例に関わるメンバーご興味のある方
●申込期限　10月7日㈪
氏名、連絡先、団体名を申し込みフォーム、電話またはメールでお知らせください。
●共催
みやざきNPO・協働支援センター
申問 創客創人センター　☎27-3535
✉nichinan.sokyaku.sojin@gmail.com
二次元コードからも申し込みできます。
申し込みフォーム

日南こども食堂

●日時　9月28日㈯　11時～13時
●場所　九電ネクスト日南営業所コミュニティースペース
●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。
・子育て世帯限定で手作りカレーを提供します。その他の方は、食材などのお持ち帰りとなります。
問 NPO法人日南こども食堂（理事長　佐藤）
☎080-6402-0894

第38回 宮崎矯正展

●日時　11月2日㈯ 9時30分～16時
11月3日㈰ 9時30分～15時
●場所　宮崎刑務所敷地内
●内容　施設見学、展示即売、軽食など各種イベント
（宮崎市糸原4623番地）
問 宮崎刑務所企画部門（作業）
☎0985-41-0662

まちのうごき

男	：22,246	(-19)
女	：24,970	(-54)
人口	：47,216	(-73)
世帯数	：21,436	(-40)

8月1日～31日
出生：18　転入：75
死亡：91　転出：75
9月1日現在（推計人口）

図書館イベント

親子でおりがみ

親子でおりがみを楽しんでみませんか？
●日時　9月29日㈰
●場所　北郷図書館
●対象　どなたでも
※子どもだけの参加可
問 北郷図書館　☎55-2469

展示『中近世の日向国』

中世から近世にかけての宮崎について紹介します。
●日時　10月3日㈭～30日㈬
●場所　北郷図書館
問 北郷図書館　☎55-2469

ハロウィンかぼちゃのかおをかこう！

紙のかぼちゃに顔を描いてハロウィンを楽しもう！
●日時　10月1日㈫～31日㈭
●場所　日南市立図書館（飫肥）
問 日南市立図書館（飫肥）
☎25-0158

無料相談案内
～秘密は守られますので お気軽にご相談を～

まるごと福祉相談窓口

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

問 福祉課　まるごと福祉相談窓口　☎31-1163
✉ f-kanri@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っています(匿名参加可)。

◉開催日時　毎月第3土曜日 13時30分～
◉場所　まなびピア 2階会議室
問 会事務局　☎31-1163

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相談

◉日時　月～金曜日(祝日を除く) 9時～12時　13時～16時
問 日南串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の相談
◉日時・場所
- 10月4日(金)　10時～12時　南郷ハートフルセンター
- 10月8日(火)　10時～12時　文化センター　2階　北郷福祉センター

◉相談委員　行政相談委員
問 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に関する相談
◉日時・場所
- 10月1日(火)　10時～15時　南郷ハートフルセンター
- 10月2日(水)　10時～15時　まなびピア
- 10月3日(木)　10時～15時　北郷福祉センター

◉相談委員　人権擁護委員
◉その他　宮崎地方法務局日南支局でも、常時相談室を設置し、相談に応じています。☎25-9125
問 地域自治課　☎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、成年後見などの相談
※登記申請書や添付書類、契約書など、書類作成に関するご相談につきましてはお受けできません。
◉日時・場所　10月2日(水)　17時30分～19時30分　まなびピア　2階会議室
◉相談員　司法書士2人
予問 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)

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　10月24日(木)　10時～15時
◉場所　日南市役所本館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　9月24日(火)～10月21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。
予問 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。

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、離婚時の契約などの相談
◉日時　10月6日(日)　8時～12時
◉場所　日南公証役場(日南市戸高1-3-2)
◉申込方法　事前に電話で申し込んでください。(予約時間　平日8時30分～17時)
※相談は、平日も無料です。お気軽に電話予約をしてお越しください。
予問 日南公証役場　☎23-5430

問・・・問い合わせ先　申・・・申し込み先　予・・・予約先

10月 カレンダー

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局、相談、イベント

1日～31日

医・・・当番医　薬・・・当番薬局　相・・・相談　イ・・・イベント　育・・・子育て

1 火	相 人権相談 ▶P.24　育 乳幼児相談 イ ハロウィンかぼちゃのかおをかこう！(～31日) ▶P.23
2 水	相 人権相談 ▶P.24 相 司法書士会による無料法律相談会 ▶P.24
3 木	相 人権相談 ▶P.24 イ 展示『中近世の日向国』(～30日) ▶P.23
4 金	相 行政相談 ▶P.24
5 土	
6 日	相 遺言などの無料相談 ▶P.24 イ なんごうハートフルまつり ▶P.22 医 山元クリニック(内科) ☎22-2552 医 串 にいな内科・循環器科(内・循・呼) ☎71-1711 薬 ひらの薬局 ☎31-1280 薬 串 岩本調剤薬局天神橋店 ☎72-7220
7 月	
8 火	相 行政相談 ▶P.24　育 2歳6カ月児教室
9 水	
10 木	育 1歳6カ月児健診
11 金	イ 協働の事例フォーラム まるっと協働!! 地域盛り上げ塾 in 県南 ▶P.23 育 離乳食教室(要予約)
12 土	
13 日	医 春光会記念病院(内科・外科) ☎22-2324 医 山見医院(小児科) ☎23-2101 医 串 岡村クリニック(整形外科) ☎72-7710 薬 とまと薬局日南店 ☎27-3222 薬 すみれ薬局 ☎23-7896
14 月 スポーツの日	医 河野医院(内科) ☎23-4155 医 長友医院(胃腸内科・外科) ☎55-3522 医 串 アイレHDクリニック(内科・透析内科) ☎55-8181 薬 みどり調剤薬局 ☎32-1610 薬 木山調剤薬局 ☎23-8931
15 火	育 未就学児フッ素塗布(要予約)
16 水	イ 安全で安心なまちづくり県民のつどい ▶P.23
17 木	育 3歳6カ月児健診
18 金	
19 土	
20 日	医 戸倉医院(内科) ☎23-1700 医 おび中央病院(内科) ☎25-2525 医 串 ゆうゆうの森クリニック(内科) ☎55-9111 薬 平部薬局 ☎25-1666 薬 串 つぼみ薬局北方店 ☎71-1150
21 月	
22 火	育 ピヨピヨ10カ月教室
23 水	育 助産師相談(要予約)
24 木	相 厚生年金相談 ▶P.24
25 金	
26 土	
27 日	医 山元医院(内科) ☎23-4815 医 北村胃腸科眼科(内・胃・眼科) ☎23-0086 医 串 串間中央クリニック(内科・小児科) ☎27-3181 薬 あい薬局 ☎31-1611 薬 串 ファミリー薬局 ☎55-1125
28 月	
29 火	
30 水	
31 木	

串・・・串間市

「子育て」に関する詳細は、日南市ホームページをご覧ください。▶▶

診療時間　9時～17時

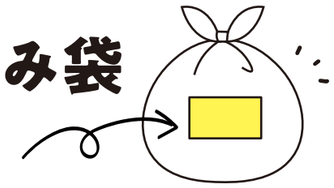
当番医
※変更になる場合がありますので、確認にはテレホンサービス ☎23-9999をご利用ください。
※診療時間には休憩時間を含みます。各医療機関によって休憩時間は異なるためあらかじめご了承ください。
※受診前に医療機関に電話をかけて症状をお伝えください。

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。

日曜・祝日当番医療機関

くらしの便利コーナー

回収できないごみ袋に貼っています



市内のごみステーションでは、ごみの出し方、分け方が不十分で、収集時に不適ごみと判断され、残された袋については、収集できないため黄色の紙が貼られます。

自分の出したごみが残された場合は、一度持ち帰っていただき、再度分別して、次回の収集日に出していただくようお願いします。

燃やせるごみ

このごみを出された方へ　次の理由で取り残しています。

- □ 1　分別が正しくありません
  - □ 燃やせるごみ　□ 燃やせないごみ　□ 粗大ごみ
- □ 2　これは資源物です
  - 資源物集積所に出してください
- □ 3　ごみ袋が違います
  - 指定袋（有料）に入れて出してください
- □ 4　このごみは、収集できません
  - 購入先、専門業者などに問い合わせや回収依頼を行ってください
  - □ 自動車部品　□ 農機具等　□ 漁業用機材　□ 除湿器　□ 家電４品目

月　日

（混入物・その他）

●問い合わせ先（日南市受託業者）

廃プラスチック

このごみを出された方へ　次の理由で取り残しています。

- 1　ごみ袋が違います
  - □ 半透明　□ レジ袋　□ 指定袋　□ その他の袋
  - 市内の店等で販売されている20L～45Lの透明な袋で決められた日の午前8:30までに決められた場所に出してください。
- 2　排出方法が違います
  - □ 二重袋になっています
  - □ 燃やせない物が混入しています
  - □ 燃やせる物が混入しています
  - □ その他（下記の理由により収集できません）
  - □ 汚れているものが混入しています
  - □ 資源物が混入しています
  - □ ペットボトルが混入しています

月　日

●問い合わせ先（日南市受託業者）

よくある回収できないごみ

正しい出し方　カーペットや布団

① 50cm×50cm 以下に切断して指定のごみ袋でステーションに出す
② 粗大ごみの日に粗大ごみシールを貼って指定場所に出す
③ 直接クリーンセンターへ持ち込む

目指せ！健康長寿

日南市では、高齢者の方がいつまでも住み慣れた地域で、生き生きと生活し続けられるよう、市内 62 地区で運動を中心とした介護予防教室「元気で長寿!!キープアップ教室」を実施しております。

キープアップ教室に参加している最高齢の方にインタビューをしました！

女性最高齢

楽々健康教室（星倉山瀬１）に参加している
竹田 ミヤ子さん（97歳）

Q. 教室に参加しての感想を教えてください。

A. ここが一番好きです。参加者やサポーターさんから「元気でいてね」と声を掛けてもらえるのがうれしくて、水曜日が楽しみです。

公民館まで歩いて見えました。

Q. 健康長寿の秘訣を教えてください。

A. 演歌を歌うことと畑で野菜を作ることです。そして、毎食肉か魚は欠かさず食べるようにしています。

男性最高齢

宮浦･小目井いきいきサロン会（宮浦）に参加している
福田 正昭さん（95歳）

Q. 教室に参加しての感想を教えてください。

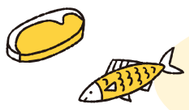
A. 一人でいることが多いので、ここに来ることが励みになっています。こういう場を大切にしたいので、参加しています。

背筋が伸びています。素晴らしい！

Q. 健康長寿の秘訣を教えてください。

A. 人との付き合いと、家族がそばにいてくれることです。

健康長寿のための『3つの柱』



栄養（食・口腔機能）
タンパク質（肉・魚・大豆製品など）と水分をしっかり取り、バランスの良い食事を心掛けましょう。また、定期的に歯科受診をし「かむ力」を維持しましょう。

身体活動
階段を使ったり、家事をしながら多く動いたり日常生活で意識して体を動かしましょう。

社会参加
趣味活動、ボランティア就労などの出掛ける頻度や時間を増やし、家族以外とも会話をしましょう。

健康長寿のためには「身体活動」「社会参加」「栄養（食・口腔機能）」を中心とした健康づくりが大切です。

生活を見直し、健康長寿を目指しましょう!!

● 問い合わせ 長寿課　☎27-3154

ぬくもりだより にちなん
令和6年9月15日発行 september 2024 No.186

カボチャのお月見団子

今が旬
旬の味覚をご紹介

使用する食材
カボチャ

栄養・特徴 （栄養と具体的なその効果）

βカロテンが豊富に含まれているので、粘膜を丈夫にし、感染症に対する免疫力が増加するため、風邪予防に期待ができます。

1人分の栄養成分

エネルギー・・・128kcal	たんぱく質・・・2.2g	脂質・・・0.4g
炭水化物・・・・・・28.5g	食塩相当量・・・0.0g	

材　料　4人分

- カボチャ・・・・・・・・120g
- 白玉粉・・・・・・・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・適量
- ゆでアズキ・・・お好みで

作り方

①カボチャは皮と種、わたを取り除いて一口大に切る。耐熱皿に入れてラップをし、レンジで600w3分加熱する。
②カボチャを熱いうちにつぶし、砂糖と白玉粉を入れて練る。水分が足りない場合は、少しずつ水を加えて耳たぶくらいの固さになるように調整する。
③②をたっぷりのお湯でゆでる。浮いてきたら、さらに2分加熱して冷水に取る。
④器に盛り付けて、ゆでアズキを添える。

食品の食塩相当量　顆粒だしの素 大さじ1（9g）・・・食塩相当量 3.7g

1日の食塩摂取目標量	男性	女性	高血圧の方
	7.5g未満	6.5g未満	6.0g未満

おすすめポイント　黒蜜やきなこをかけてもおいしく食べられます。

食生活改善推進員　左から山下さん 阿部さん
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。

防災情報

「災害」に備えて!!　日頃からの備えが「いのち」を守る!!

■「まさか」は必ずやってくる…

災害から命を守ることができるのは、皆さん1人1人の心掛けです。
家庭や地域で、防災についてできることを日頃から考えておきましょう。

自助
自分や家族の命は、自分で守る

共助
地域や近隣住民が互いに協力し、助け合う

公助
国、県や市などの行政、消防機関による救助・援助など

防災・減災

非常持ち出し品

□貴重品　□防災ラジオ　□モバイルバッテリー　□懐中電灯
□食料・水　□応急医療品　□その他の生活用品

非常備蓄品

□食料・水　□生活用品　□燃料（ガスボンベなど）

自助・共助の意識を高めよう!!

大規模災害が発生した場合、地域住民同士の協力なしに災害を乗り越えることはできません。防災意識を高め、助け合う地域づくりを目指していきましょう。

防災・気象・行政情報をメールとLINEで配信中
フィーチャーフォン（ガラケー）　パソコン スマートフォン

● 問い合わせ 危機管理室　☎31-1125

■発行・編集　宮崎県日南市総合政策部 秘書広報課 広報広聴係
☎0987-31-1117　https://www.city.nichinan.lg.jp/