

あきです
にちなん

11
No.188

10月19日(土)~20日(日)に開催された「第47回飢肥城下まつり」。およそ45,000人が訪れ、日南市の秋の風物詩を楽しみました。(2~5ページに特集記事)



第47回

新肥城下まつり

令和6年10月19日、20日、日南市秋の大イベント「第47回新肥城下まつり」が開催され、2日間でおおよそ4万5千人が訪れました。
日南太鼓衆「爽空」の演奏や泰平踊、早馬大手門疾走で幕を開けた新肥城下まつり。途中で雷雨の影響により、中断する場面もありましたが、ステージイベントでは、郷土芸能や歌うまグランプリ、ET・KINGのスペシャルライブが行われ、会場は大いに盛り上がりました。

翌日は時代絵巻パレードが行われ、5部構成で、泰平踊の総踊りや新肥ロマン隊、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。沿道は観客でにぎわい、写真を撮る人や声援を送る人で溢れ、城下町の風情を満喫しました。



日南市
歌うまグランプリ

1位
岩田 彩果さん

2位
永井 レイナさん

3位
萩原 愛さん



ステージイベント

ET・KING
スペシャルライブ

Yeah!!!





谷元 理緒花さん(北郷)



藤原 萌愛さん(南郷)



村下 璃音さん(鉄肥)



河野 百花さん(吉田)



上村 理心さん(油津)



石川 杏那さん(東郷)



宮城 心夢さん(細田)



新坂 妃莉さん(鶴戸)



塩月 滯さん(酒谷)



女武者
竹内 彩華さん



侍大将
平林 哲也さん



時代絵巻
パレード



糖尿病を知ろう

11月14日は世界糖尿病デー

第60回 全国糖尿病週間(2024年)に寄せて

近い将来「糖尿病」という病名が「ダイアベティス」になるかも、と聞いたら驚かれますか？
 昨年、糖尿病の新たな呼び名として「ダイアベティス」が提案されました。

糖尿病でも尿糖が出ない方がいることや、「尿」という文字から受けるネガティブイメージを変えるため、がその理由でした。そして今年の11月14日をまたぐ「全国糖尿病週間」のテーマが「みんなです。治療の基本は食事療法と運動療法となります。そのサポートティス」です。

たとえ病名がダイアベティスになっても、糖尿病治療の目的や方法自体はこれまで通り変わりません。糖尿病療養の目的は、健康な人と変わらない日常生活を送ることです。治療の基本は食事療法と運動療法となります。そのサポート

役として、病院では薬を処方いたします。持続的な血糖マネジメントが、合併症発症(進行)の予防法となります。そして良い血糖値を継続するには、周囲の方々のサポートが必要不可欠です。

全国糖尿病週間は、講演会や健康相談、広報活動が行われています。皆様もぜひご参加いただき、糖尿病の基本について知識と理解を深められて、支えてくれる家族や周囲の人々に情報を共有する機会になってほしいと願います。



古賀総合病院
内分泌代謝内科
医長 松尾 崇 先生

糖尿病とは

血糖値やヘモグロビンA1c値が適正よりも高い状態が慢性的に続く病気で、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌不足・異常が生じることで発症します。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

主に自己免疫によってインスリンを産生する場所である膵臓の細胞が壊され、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

インスリンの分泌低下やインスリン抵抗性上昇(血糖値を下げる働きが鈍くなること)によるもの。遺伝的に糖尿病になりやすい体質や生活習慣が関係しています。

健康診断を受診し、結果に応じて保健指導を受けたり医療機関を受診しましょう。

糖尿病の主な検査
 ▼血液検査(血糖値、ヘモグロビンA1c)、尿検査(尿糖)

※日南市では、国民健康保険加入の35歳の方対象の「若年者健診」、40歳~74歳の方対象の「特定健診」と75歳以上の方対象の「後期高齢者健診」に上記の検査が含まれています。
 ※「特定健診」は、各医療保険者が実施しています。詳細は、各保険者にお問い合わせください。

血糖値やヘモグロビンA1cの検査結果を確認しましょう。

①空腹時血糖値
 10時間以上の絶食を条件とした空腹時の血糖値

正常領域	99mg/dl以下
正常高値	100mg/dlから109mg/dl
境界領域	110mg/dlから125mg/dl
糖尿病領域	126mg/dl以上

②ヘモグロビンA1c
 血流に乗って全身に酸素を運ぶヘモグロビンが、血液中の糖分と結びついたもので、過去1~2カ月の血糖値の平均が分かり、糖尿病の進行・改善具合を測る重要な指標

正常領域	5.5%以下
正常高値	5.6%から5.9%以下
境界領域	6.0%から6.4%以下
糖尿病領域	6.5%以上

※糖尿病発症につながる検査項目は、他にもあります。健診を受けて、ご自分の身体のチェックをし、病気を未然に防ぎましょう。

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。



糖尿病と診断されると、定期的に病院へ通って診察や治療を受けなければなりません。糖尿病連携手帳は、血糖値や血圧、血液検査などの状態が記入でき、合併症の検査所見なども記載されている手帳です。

糖尿病連携手帳の使い方のコツ

■保険証などいつも一緒に携帯する

糖尿病連携手帳は、自宅で自身の健康状態をチェックするだけでなく、病院(内科・眼科)や薬局に持って行くことも必要です。うっかり忘れてしまい、適切な治療を受けることができないといった事態にならないよう、病院に行く際には、必ず持って行きましょう。
 保険証などと一緒にファイルに収納して、病院セットを作っておくと便利です。

経過観察に利用

自身の糖尿病の状態を把握するため、血糖値がどのように変わっているか、食事療法や運動療法、薬物療法はどれくらい効果を発揮しているかといった点を確認することができます。

糖尿病連携手帳にきちんと情報を書き込んでいき、自身の身体の変化を確認しましょう。

■家族と共有

糖尿病連携手帳は、自身の自己管理ができるだけでなく、家族と共有することも可能です。

リビングに置いておくと、家族にも血糖値の状態を把握してもらい、ことができ、食事内容も意識してもらえます。

※「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。

◎糖尿病と歯周病の深い関係

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

糖尿病予防のための食事 今できること7カ条

1. 1日3回、食事はきちんと規則正しく。

たとえば朝食を抜くと、インスリンが作用しにくくなるだけでなく、昼食に高カロリーのもの摂ったりして、栄養バランスが崩れがちです。

2. 栄養バランスのとれた食事をしましょう。

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく。食べてはいけないものは特にありません。

3. 食物繊維をしっかり摂るようにしましょう。

食物繊維には、食後の血糖値上昇を抑えるだけでなく、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する働きがあります。野菜や海藻、きのこなど、食物繊維を多く含む食品を食べるようにしましょう。

4. 食べ過ぎに注意しましょう。

「腹八分目」を目安に、特に油っこいものと甘いものは控えめに。おかずの味が濃いとごはんを多めに食べてしまいがちなので、味つけは薄味に。

5. 1人分ずつ分けて盛り付けましょう。

大皿に盛り付けた料理は、どれだけ食べたかわかりづらく、食べ過ぎになりがちです。

6. よくかんで、ゆっくり食べましょう。

早食いは満腹感を感じる前にたくさん食べてしまうので、肥満のもとです。

7. 飲み物は、水や甘くないお茶に。

清涼飲料水には糖質が多く含まれています。飲み物はできるだけ、水や甘くないお茶などにしましょう。

出典：「みんなで始めよう！糖尿病予防(公益財団法人健康・体力づくり事業財団)」

皆さんは、糖尿病についてどれくらいご存じですか？
 糖尿病は、普段の生活習慣が大きく影響する病気の一つです。11月14日の「世界糖尿病デー」に併せて、糖尿病についてご紹介します。

●問い合わせ 健康増進課 ☎31-1129



9/14 土 岩崎商店街 油津Yotten

日南夜市にぎわう



株式会社油津応援団が日南夜市を開催。地元グルメや小物雑貨、キッチンカーが出店し、ビンゴ大会やダンスなどのステージイベントが行われ、にぎわいを見せていました。また、親子連れなどがメダカすくいやヨーヨー釣りなど縁日ならではのゲームを楽しみました。

9/7 土 栄松ビーチ

南郷の海を満喫
シーカヤック教室・SUP体験



南郷B&G 海洋クラブのシーカヤック教室・SUP体験が行われ、市内の小学4～6年生までの児童20人が参加。ビーチの清掃を行った後、それぞれシーカヤックやSUPに乗り、栄松ビーチの向かいにある孤島周辺などを周遊し、南郷の海の素晴らしさを体感しました。

9/5 木 日南学園

ポーツマス市と友好を願う
ベルリンギング



日南市姉妹都市友好協会と小村寿太郎侯奉賛会がポーツマス条約締結を祝い「ベルリンギング2024」を開催。日南学園中学校の生徒と関係者らが参加し、世界平和と本市姉妹都市のポーツマス市との友好親善がより深まることを願いながら、ベルを鳴らしました。

9/1 日 南郷町 湯上

日南の秋の味覚「極早生ミカン」
収穫始まる



本市を代表する秋の味覚「極早生ミカン」の収穫が始まりました。南郷町湯上にある関屋満泰さんの3ヘクタールの畑ではさわやかな香りと風味豊かな味が特徴の「日南一号」を家族や親戚ら5人で収穫。今季は市内で約885トンの収穫が見込まれています。

9/15 日 多目的体育館 多目的室

ニュースポーツ体験会
& ミニ体力測定会



年齢や体力、技術を問わず誰でも楽しめるニュースポーツ(ポッチャ、オーバルボール、スカットボール)の体験を通し、スポーツをもっと身近に感じてもらうと、日南市スポーツ推進委員協議会が体験会を開催。小学生から80代までの約60人が楽しそうに挑戦しました。

9/9 日 南郷駅周辺

理容師たちがボランティア



宮崎県理容生活衛生同業組合日南支部(長渡義勝支部長)のメンバー18人が「理容ボランティアの日」に南郷駅周辺の清掃作業を実施。参加者は、駅前の植え込みや駅周辺の歩道の雑草の除去やごみ拾いなど約1時間の作業で、ゴミ袋20袋程度を集めていました。

9/6 金 ~ 9/8 日 小村寿太郎記念館 ほか

日本蘚苔類学会
第53回宮崎日南大会



日本蘚苔類学会 第53回宮崎日南大会が開催され、県内外から参加した学会員や一般参加者など約130人が会場を訪れました。6日は、一般参加者も参加できる初心者向けコケ講座が行われた後、飫肥城跡で観察会が行われ、ルーペを使ってコケの観察を行いました。

9/2 日 富士漁港

伊勢えびの季節が到来
富士漁港で初水揚げ



9月1日から海の赤い宝石といわれる伊勢えび漁解禁となり、市内の各漁港で漁が始まりました。この日、富士漁港で初水揚げされた総量は昨年と同じ115kg。網から外された伊勢えびは、かごの中で元気に跳ねていました。伊勢えび漁は、来年4月14日までです。



10/4 金 油津一番街商店街

油津の夜の街を元気に
にちなんGENKI祭り開催



宮崎県社交飲食業生活衛生同業組合日南支部（宮浦友明支部長）が油津の夜の街を元気にしようとビアガーデンなどを開催。あいにくの雨にも関わらず、会場は、獅子舞やエイサー、カラオケ大会などのステージイベントを楽しみ多くの人の笑顔があふれていました。

9/29 日 日南市消防本部

2024 消防フェスタ



市民にさまざまな体験を通して、防災に関心を深めてもらおうと「消防フェスタ」が開催され、多くの市民が訪れました。消防戦隊ショーや救助隊による引揚救助の実演、放水やレスキュー体験などが行われ、会場は子どもたちの笑顔であふれていました。

9/20 金 日南市役所

日南高等学校3年の隈田原千聖さん
NHK杯全国高校放送コンテストで全国第3位



日南高等学校3年の隈田原千聖さんが、令和6年7月25日（木）に東京都で開催された「NHK杯全国高校放送コンテスト」アナウンス部門で第3位（優秀賞）の好成績を収められました。この日は関係者と市役所を訪れ、高橋市長へ結果と喜びを報告しました。

9/17 火 スマイルホーム にじ

日南市の最高齢者
太田原ミツノさん 106歳



日南市の最高齢者である太田原ミツノさん（106歳）を高橋市長が訪ね、祝状や花束を贈り、長寿を祝福しました。お祝いには、祝福のため集まられたご家族や他の施設入所者も参加し、和やかな雰囲気の中で長寿を祝う心温まるひとときが広がりました。

10/5 土 日南市文化センター

日南市戦没者追悼式



日南市戦没者追悼奉賛会主催により戦没者追悼式が行われました。高橋市長などが追悼の辞、飫肥中学校3年生の川越蒼大さんが誓いのことばを述べました。遺族代表や来賓などによる献花も行われ、参列した関係者は、平和への誓いを新たにしました。

10/1 火 日南市役所

赤い羽根共同募金運動がスタート



第78回 赤い羽根共同募金運動が10月1日から始まり、日南市共同募金委員会は市へ募金活動の協力をお願いし、高橋市長へ厚生労働大臣と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日から翌年3月31日まで実施されます。

9/21 土 日南市文化センター

認知症になっても安心して
暮らせるまち日南市を目指して



9月21日の「認知症の日」を機会に認知症の正しい知識、正しい理解を広く普及するため、映画「オレンジ・ランプ」上映会や簡易物忘れチェックなどを開催。小学生から高齢者の方まで多くの市民の方が来場し、認知症について理解を深めていました。

9/17 火 日南市役所

株式会社黒潮ポークが
寄付金贈呈



災害の影響を受けた日南市を支援したいとの思いから、株式会社黒潮ポークが100万円を本市に寄付されました。この日は、同社の前田宏幸社長が市役所を訪れ、高橋市長に目録を手渡しました。この寄付金は、災害関係に活用する予定です。

マイナ保険証 への切り替えをお願いします



今年の12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなりますので、マイナ保険証（マイナンバーカードを健康保険証として利用すること）を基本とする仕組みに移行されます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、利用登録が必要です。まだ、利用登録をしていない方は、医療機関・薬局の受け付けに設置されている顔認証付きカードリーダーやマイナポータル、セブン銀行のATMで簡単に手続きできます。

マイナンバーカードを持っていない方やマイナンバーカードを持っていても健康保険証の利用登録を行っていない方には、健康保険証の代わりとなる「資格確認書」が交付されます。

マイナ保険証を使う3つのメリット

● **確定申告時に医療費控除が簡単になる！**
マイナポータルからe-Taxに連携することで、マイナポータルで医療費通知情報の管理が可能となり、データを自動入力できます。医療費の領収証の管理・保管は不要です。



● **お薬や診療の履歴に基づいたより良い医療が受けられる！**
過去のお薬情報や健康診断の結果が見られるようになるため、治療に役立てることができます。



● **高額療養費の一時支払い免除！**
限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。事前申請なども不要です。



マイナンバーカードのICチップには、保険証情報や医療情報自体は入っていません。また、落とした場合にはいつでも一時利用停止できるので、安心してお使いいただけます。ぜひ、日頃からお財布などに入れてお持ち歩きください。

次の通院やお薬の受け取りの際には、ぜひ、マイナ保険証を使ってくださいね！



● 問い合わせ 市民課 ☎ 31-1126

産業経済功労部門



かわの けんじ
河野 賢一さん

河野さんのお話

カツオ船員での始まりから「負けちゃならん!」の精神で何事にも無我夢中で取り組んでまいりました。大切な船員、家族、地元外浦のため、県内のカツオ、マグロ業の繁栄のために尽力できたことをうれしく思います。お力添えをいただいた漁協職員、水産関係者の皆さまに感謝申し上げます。

平成26年から令和2年まで外浦漁業協同組合代表理事組合長を務められ、水産を主とした各種団体の重要な役職も歴任されました。また、船員災害防止協会宮崎県地区支部で地区運営委員として地元地域のみならず、県内全域において海難事故防止啓発活動に尽力されるとともに、宮崎県かつお・まぐろ漁業者協会副会長として、宮崎県のかつお・まぐろ漁業の発展に貢献されました。

公共福祉功労部門



ながの ふさこ
永野 フサ子さん

永野さんのお話

思いがけない受賞で驚いています。活動を長く続けられたことは、関係機関の皆さまの支えと、お導きのおかげです。食生活改善推進員として、多くの学びや素晴らしい出会いがありました。ここまで導いてくださいました方々に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、皆さまに寄り添いながら、食の大切さを伝える活動に精進してまいりたいと思います。

昭和54年から19年間、日南市生活学校運営委員として活動され、平成4年の日南市食生活改善推進員会の発足時に初代会長を歴任されました。平成8年から11年間は副会長を務められ、健康づくりのための講話や調理実習、男性料理教室や食育活動などを通じて、市民の健康的な食生活の改善に努められています。現在も食生活改善推進員として若手会員の育成や市民への食習慣の普及・啓発、食文化の伝承などに貢献されています。



栄誉をたたえる 第16回 日南市功労表彰

日南市功労表彰は、市の政治、経済、文化、福祉などさまざまな分野で市政の振興に寄与し、その功労が特に著しい方を表彰します。表彰は、毎年11月3日の文化の日に実施しています。今年度は「産業経済功労部門」で河野賢一さん「教育、芸術、体育その他文化功労部門」で服部武彦さん「公共福祉功労部門」で永野フサ子さんが選ばれました。被表彰者の皆さんをご紹介します。



教育、芸術、体育その他文化功労部門



ほりuchi たかひろ
服部 武彦さん

服部さんのお話

今回の受賞は、関係機関の皆さまの支えがあり、受賞したものと感謝申し上げます。この16年間、生涯学習の振興や社会教育関係団体の発展のためさまざまな活動をさせていただきました。今後も、市民が健康で明るく、楽しく生活できる日南市の未来のため、微力ながら頑張っていきたいと思えます。

日南市社会教育指導員や日南市社会教育委員として、社会教育の振興に尽力されました。平成26年から10年間は「日南市社会教育委員の会」の委員長を務められ、令和5年に宮崎県で初開催された「第65回全国社会教育研究大会宮崎大会」では、実行委員として活躍されました。また、平成27年度から令和4年度まで城下町舘肥まちづくり協議会副会長、会長を歴任され、まちづくりや郷土の偉人の顕彰にも貢献されました。

地域文化は観光資源

日南市長 高橋 透



はじめに、先月の記録的大雨でお亡くなりになられた方に深く哀悼の意を表するとともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

さて、南郷町大島の鞍埼（らさき）灯台が、本市では初めて国の重要文化財に指定されることになりました。

この鞍埼灯台は、日本最古の無筋コンクリート造りの洋式灯台で、明治17年に点灯し、周辺を行き交う大型船舶、油津港や目井津港・外浦港に寄港する船舶等の重要な指標となる灯台として、今もその役割を果たしています。

この鞍埼灯台は、日本最古の無筋コンクリート造りの洋式灯台で、明治17年に点灯し、周辺を行き交う大型船舶、油津港や目井津港・外浦港に寄港する船舶等の重要な指標となる灯台として、今もその役割を果たしています。

にちなん大好き PVチャンネル



動画広報「日南市役所 好きい〜部」では、日南のさまざまな魅力や市民の皆さまの役に立つ情報を発信しています。このコーナーでは「好きい〜部」で制作した動画を紹介し



チャンネルはこちら

今回紹介するのは・・・



「119番映像通報システム」



動画では、令和6年6月1日から日南市で運用を開始した「119番映像通報システム」の使い方を解説しています。市民の皆さまがシステムの使い方や利点を理解されることにより、救急や火災などの際に役立つ内容となっています。日南市初の女性消防士の中武和叶さんも救急現場の再現に出演しています。いざという時に慌てないための「心構え」として、ぜひご覧ください。

● 問い合わせ 日南市役所 好きい〜部 ☎ 31-1117 【広報広聴係内】



おせの目に映る世界

語り合う力

The world in the eyes of Jose

私は8月に、日南市と姉妹都市でもあるポーツマス市から来たお客さまに、飢肥を案内しました。その方はポーツマス市にある、ポーツマス条約の記念館の歴史家で、条約の歴史に詳しく、小村寿太郎侯にとっても興味を持っています。その方がかつてアメリカの軍人であり、海外での豊富な経験を持つので、その方と話す事である学びました。その時こそ、語り合う力が重要だと思えました。平和条約は語り合う力を示しています。条約締結の際、公式と非公式の交流を通じてようやく終戦に至りました。国際的な問題はもちろん、日常生活においても同じです。私の人生経験の中でも、周囲の人々とコミュニケーションを取らないことが原因で問題が発生することがあります。お互いに話さず、相手の考えが分からないまましていると、沈黙が続くほどに関係が悪化し、縁を切るようなことになるかもしれません。人間は語り合わないで永遠に相手が何を考えているのか分かりません。だから、コミュニケーションは心と心の唯一の架け橋だと思えます。だからこそ、誰にでも声を掛けることは、より良い世界を作るための秘策かもしれないと思います。それが小村寿太郎侯が後世に教えてくれたことかもしれません。



自治会通信

なんごうのまちづくり活動報告

南郷地区自治会は「なんごう黒潮まつり」「なんごうハートフルまつり」をはじめとした地域参加型のイベントの支援を行っているとともに、グラウンドゴルフ大会による健康増進活動や駅の清掃などの地域環境保全活動など、地域活性化につながる活動を皆さんや団体と連携して取り組んでいます。

特に、なんごう黒潮まつりでは、来場者に気持ちよく来場していただくため、約150人のボランティアの方々と一緒に事前清掃や後片付けを行いました。当日は、事故もなく、約1万8千人もの多くの来場があり、大変にぎわいました。

今後も南郷地区自治会は、南郷地区の活気ある住みよい地域づくりのため、住民が互いに協力・協働する環境づくりを目指し活動してまいります。



清掃活動



グラウンドゴルフ大会



なんごうハートフルまつり



なんごう黒潮まつり





日南市立細田中学校



細田中学校
ホームページ

1日のスタートは元気なあいさつから

登校後、私たちがまず初めに
行うのが、校門前でのあいさつ
運動です。この活動は、自由参
加となっていますが、毎朝のよ
うに全員が参加しています。

学校前を通る地域の方やドラ
イバーの方々は、手を振ったり、
明るくあいさつを返していただ
いたり温かく見守ってくださって
います。

10・11月は、学習文化委員会の取り組みとして「お
はようございます」「じつてらっしゃい」「のあいさつ
カードを掲げ、元気なあいさつとともに感謝を伝える
活動を行っています。」



縦割り活動

細田中では、学年をまたいだ
縦割り班での活動が活発に行わ
れています。たとえば、生徒総
会の事前討議や委員会の話し合
い、さまざまな講習会も縦割り
班で参加します。

この活動により、コミュニケーションが活性化し、発
言が苦手な人も積極的に意見交換や人前での発表ができ
るようになってきました。これが自信につながり、今はこ
まやかな取り組みに挑戦しようという機運も高まっています。



中学生が生の声を

今年の中学校説明会は、6月に行われました。
学校行事や委員会活動についての説明、先生方の
紹介などを生徒が中心となって行いました。また、
朝のあいさつ運動や給食、昼休みの様子、中学校
の日常や学級の様子、小学生へのメッセージなど
を動画で紹介し、その後の体験授業では、テニス
で中学生と小学生の仲を深めました。一緒に活動
することで、学校の雰囲気や良さを体感してもら
うことができました。

癒やしの時間〜読み聞かせ〜

月に1度、生徒が生徒に行う「読み聞かせ」。
全員が年1回、担当することになっています。担
当者は事前に図書司書の先生と打ち合わせを行
います。興味を引く本の選び方や見やすい本の持
方、伝わりやすい読み聞かせの仕方など、たくさ
んのアドバイスを受けて臨むことで、聞き手は絵
本の世界に入り込み、楽しむ
ことができます。

読み聞かせの後は、感想交
流の時間です。良かったところ
や真似してみたいところを
積極的に発表し、日々お互い
を高め合っています。



学校全体でお祝い

細田中生が楽しみにしているイベントの一つが、給
食時間の誕生日放送です。誕生日の人を紹介した後は、
本人のスピーチ。その歳の抱負や自分に関するユニーク
なクイズなど、人によってさまざまです。「オールナイ
トニッポンin細田」と題して、ラジオ番組風に生徒
もいるなど、生徒が主体的にこの活動を盛り上げます。

放送後は、各教室で誕生日の歌を歌ってお祝い。主
役となった人は、恥ずかしそうな表情をしながらも、
本心は嬉しそう。少人数だからこそできる、細田中な
らではの1コマです。

ほんもの講座

「ほんもの講座」は地域や人の
魅力について知り、いろいろな分
野に目を向けるきっかけとなる講
座です。地域の方々の仕事に関す
る考えや経験談を聞くことで、将
来につながる知識を得たり、さま
ざまな価値観に触れたりするこ
とができます。生き方に対する考
えを深められます。

今年度第1回の「ほんもの講座」は、イチゴ農家の
方からのお話。特に印象に残ったのは「農業は怠れば、
その分が自分に返ってくる」ということです。勉学も
努力を怠れば点数が悪くなるというように、学校生活
に似ていると感じました。

「ほんもの講座」で学んだことを、今後、私たちの
生活に生かして地域に貢献していきたいと思えます。



図書館だより

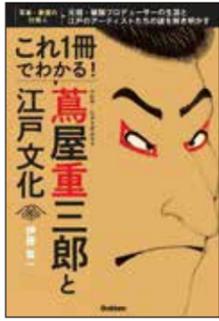
News from the library

今月の
イチオシ

これ1冊でわかる！
葛屋重三郎と江戸文化

いとう がいち ちよ
伊藤 賀一/著

来年1月スタートの大河ドラ
マ「べらぼう」の主人公・葛屋
重三郎が分かる1冊。江戸のメ
ディア王と呼ばれた彼の波瀾万
丈な生涯と、当時のカルチャー
を紹介します。



きょう、ゴリラをうえたよ

みずの だいき ぶん
水野 太貴/文
一般書 よしもと
吉本 ユータキ/イラスト

思わずクスッと笑ってしまう
子どもの言い間違い。そんな
言い間違いの中にも、言葉の
本質が詰まっています。



まほろば動物病院は
どこまでも

わしづか さだなが ちよ
鷲塚 貞長/著
児童書

動物病院の院長先生が送
る、8つの本当のお話。興味
がある人は、シリーズ1作目
もおすすめ。中学年以上向け。



ひやくみちょう
百美帖

あめみや ちよ
雨宮 ゆか/著
あめみや ひでや しゃしん
雨宮 秀也/写真
一般書

身近な草花を使い、生活に
季節を取り込む素敵な挿花家
が手掛けた「花」「葉」に続くシ
リーズ第3弾です。



カラーモンスター
きもちのきゅうきゅうばこ

アナ・レナス/作
おおとも たけし/訳
児童書

カラーモンスターは気持ち
を整理してくれる専門家。いろ
んな気持ちとの付き合い方を
教えてくれるよ!

定例おはなし会・イベント 11月16日~12月15日

11月24日(日) 10:30~	カムカムおはなし会	北郷図書館
12月 7日(土) 11:00~	によぎによぎおはなし会スペシャル	市立図書館(鉄肥)
12月11日(水)	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
①10:00~ ②13:30~		
12月14日(土) 10:00~	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
12月14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!
※五十音順に記載

小学生の部 100冊達成者 9月に達成されました♪

おだ きょうたろう たなか かえで なかむら いぶき みやた はな
小田 響大朗さん 田中 奏楓さん 中村 衣吹さん 宮田 花栗さん

10月に達成されました♪ 落合 希光さん

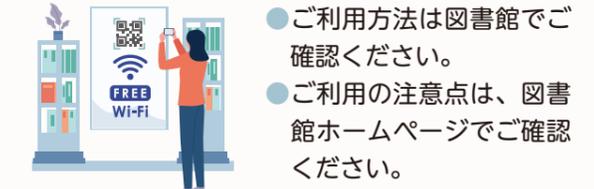
中学生の部 目標達成者 9月に達成されました♪

たなか とらのすけ
田中 虎乃助さん

・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。

12月1日から フリーWi-Fiが利用できます

日南市立図書館(鉄肥)、まなびピア図書館、
北郷図書館、南郷図書館では、12月1日(日)からフ
リーWi-Fiの提供を開始します。
スマートフォンやタブレット、パソコンを使っ
てインターネットを無料でご利用できます。
勉強、調べもの、仕事にご活用ください。
※端末などの貸し出しはいたしません。



- ご利用方法は図書館でご確認ください。
- ご利用の注意点は、図書館ホームページでご確認ください。

日南市立図書館公衆無線LAN利用規約

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17日(日) 12月15日(日)

「ねんきんネット」をご利用いただく、パソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録を確認できるほか、条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。※詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

問 宮崎年金事務所
☎0985-52-2111
市民課 ☎31-1127



死亡後の年金の手続き

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

●**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」が受け取ることがあります(子は18歳になった年度の末日までの間にあるか、または20歳未満で1級・2級の障がいのある人に限られます)。

●**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」が受け取ることがあります(子は18歳になった年度の末日までの間にあるか、または20歳未満で1級・2級の障がいのある人に限られます)。

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

●**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歳までの間受け取ることがあります。

●**死亡一時金** 国民年金保険料を納めた月数が36月以上ある方が、老齢基礎年金・障害基礎年金を受けないうちに亡くなったとき、その方に生計を同じくしていた遺族に支給されます。

●**その他** 前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できる可能性があります。※詳細は、お問い合わせください。

問 宮崎年金事務所
☎0985-52-2111
市民課 ☎31-1127
北郷地域振興センター ☎55-2111
南郷地域振興センター ☎64-1111

年末年始のごみの受け入れ・し尿の汲み取り

●**ごみの受け入れについて(クリーンセンター)**
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(月)まで、年始が1月4日(土)からになります。
年末年始は、大掃除などで車両での持ち込みが多くなり、特に12月28日(土)、29日(日)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。

	(有)朝日日南清掃公社 ☎23-3447	(有)落合衛生社 ☎22-2277
日南	飫肥地区、東郷地区、細田地区、鶴戸地区、油津地区(木山)、酒谷地区(9~10区)、吾田地区(上隈谷、中隈谷、下隈谷、隈谷団地を除く)。ただし、下隈谷の山王は該当	吾田地区(上隈谷、中隈谷、下隈谷(山王を除く)、隈谷団地)、油津地区(木山を除く)、酒谷地区(1~8区)
北郷	大藤地区	郷之原地区、北河内地区
南郷	全地区	

●**ごみ分別アプリ「さんあ〜る」について**
ごみの出し方・分け方の検索、よくある問い合わせ(Q&A)など、ごみに関する便利な情報を掲載しています。居住地や通知設定を行うことで、ごみ収集日のお知らせを受信することができます。右記の二次元コードから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。



問 美化推進課 ☎27-0255

お知らせ

危険ブロック塀の除却などに関する補助

地震などの災害によるブロック塀などの倒壊によって人的被害や避難の妨げになることを、未然に防ぐため、避難路などに面する危険性の高いブロック塀を除却または安全な塀などへ建て替える費用を補助します。※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

問 危機管理室 ☎31-1125



令和7年日南市二十歳を祝う会

令和7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、式典当日に写真受付場所でミニアルバム代4千円を添えて、お申し込みください。

また、市内に住民登録がある対象者には10月中旬に案内ハガキを発送していますが、住民登録がない方も参加できます。

●日時 令和7年1月12日(日) 受け付け 10時 開始11時(1時間程度)

●場所 南郷ハートフルセンター 大ホール

●対象者 平成16年4月2日〜平成17年4月1日までの間に生まれた方

●生涯学習課 ☎31-1145

油津港クルーズ船寄港予定

●日時 12月24日(火) 入港8時 出港18時

●船舶名 スペクトラム・オブ・ザ・シーズ(初寄港)

(総トン数 16万9379トン)

●乗客定員 4246人

●出発地 香港

●その他 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。

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タルセールス(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 (社)日南市観光協会 ☎31-1134

令和7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7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7日(休)〜12月6日(金) ※日曜・祝日を除く。

●申込先 入所を希望する施設(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。

問 こども課 ☎31-1131

「宝くじ助成金」を活用

(一財)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、助成を行いました。

【活用団体】
上中村自治公民館
刈払機ブローワーの整備



問 地域自治課 ☎31-1118

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付けることにより、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。このマークを見つけた方は、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)つけてください。

【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ください。

覧になるか、各窓口へお問い合わせください。

●福祉課 ☎31-1130
北郷地域振興センター ☎55-2111
南郷地域振興センター ☎64-1113

11月30日(日)は「年金の日」です
ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えをみませんか。

**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

**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。

消防本部 警防課 ☎23-1316



みんなで考えよう 親子で取り組む防災

にちなん親子防災ノートの発刊を記念して、防災フッキングと防災セミナーを開催します。この機会に親子で取り組む防災について一緒に考えてみませんか。

- 日時 12月14日(出) 10時~12時
- 講師 NPO法人ミラクルウィッシュ 代表 益田 紗希子氏(防災士)
- 場所 ZOOMによるオンライン
- 費用 300円(資料代)
- 募集定員 50組 (家族単位で参加可)
- 申込期限 12月7日(出)
- 申込方法 申し込みフォーム
- お問い合わせ先 NPO法人サザンウィンド ☎080-52259-2268



まちのうごき

男	: 22,188 (-26)
女	: 24,918 (-34)
人口	: 47,106 (-60)
世帯数	: 21,398 (-14)

10月1日~31日

出生	: 18	転入	: 88
死亡	: 77	転出	: 89

11月1日現在(推計人口)

募集

市長との対話の集い希望団体

高橋市長が市民の皆さんと直接、意見交換を行う「市長との対話の集い」を申込制で開催します。

地域の未来のために、課題の解決を議論したり、皆さんの日頃の思いを市長へ伝えたりしてみませんか。開催時間は、1時間程度です。

- 申込条件 市民5人以上の団体など
- 申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、FAXまたはメールなどでお申し込みください。
- 申込用紙配布場所 秘書広報課 広報係、北郷町・南郷町地域振興センターまたは日南市ホームページでもダウンロード可能
- お問い合わせ先 秘書広報課 ☎31-11190

イベント

日南こども食堂

●日時 11月23日(出) 11時~13時

●場所 九電ネクススト日南営業所 コミュニティスペース

●対象者 市内どなたでも利用可能 ※風邪などの症状がある方は、ご遠慮ください。

●費用 無料(事前申込不要)

●その他 提供できる食料や食材がなくなり次第、終了となります。

●会場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。

●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。

●会への寄付金や食材提供も受け付けています。

●銀行名 宮崎銀行 油津支店
●口座 普通 1988001

●名義 NPO法人日南こども食堂 理事長 佐藤泰信

●お問い合わせ先 NPO法人日南こども食堂(理事長 佐藤) ☎080-6402-0894



「はつらつトレーニング教室」へ参加してみませんか?

短期集中型通所サービス事業

足腰が弱くなった方や肩や膝の痛みなどにより生活動作が難しくなってきた方を対象に、生活機能の向上を図る目的で実施する運動教室です。

- 実施期間 毎週1回 午前中(原則3カ月)
- 実施場所、曜日 ①A教室: 中央・北地区地域包括支援センター区域 水曜日 ②B教室: 東・南地区地域包括支援センター区域 火曜日
- 送迎 あり
- 利用料金 無料
- スタッフ 理学療法士、作業療法士、看護師、介護士
- 申込要件 地域包括支援センター職員による判定が必要
- 申込期限 11月29日(金)

※お住まいの地区によって会場や開催時期が異なりますので、まずはお問い合わせください。

●お問い合わせ先 ① 長寿課 ☎27-3154



防災イベントの開催

宮崎県主催の防災イベントが道の駅さたごうで行われます。

当日は、非常持ち出し袋づくり、非常食の試食、新聞紙スリッパの製作、消防車両の展示などのほか、芝生広場ステージで地元保育園児による発表や中学校吹奏楽部による演奏が行われます。

ぜひ、お立ち寄りください。

- 日時 12月15日(日) 10時~16時
- 場所 道の駅さたごう
- 費用 無料(事前申込不要)

●宮崎県危機管理課 ☎0985-26-7066

●危機管理室 ☎31-1125

第28回 日南レコードコンサート

真空管アンプを使つてのレコードの音色をお楽しみください。

一緒に歌える曲もありますので、1年の心の疲れを癒やしましょう。

- 日時 12月8日(日)
- 開場 13時
- 開演 13時30分~15時10分
- 場所 まなびシア 2階視聴覚室
- 曲目 第一部 ふるさとの曲 第二部 今までのリクエストから
- 定員 40人 予約不要
- 参加料 無料

※マスクの着用をお願いします。

●お問い合わせ先 日南・レコードを楽しむ会 関谷 ☎67-5914

HIV・特定感染症の無料匿名夜間検査

2023年は県内で新規HIV感染者・エイズ患者の報告が5件ありました。

また、全国的に梅毒の報告数が急増しており、2023年の報告数は1万5078件で過去最多でした。県内でも、2023年は過去最多の報告数を更新し、今後も感染の拡大が懸念されています。

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。

これまで受けたことのない方、ぜひ一度受けてみませんか?

- 日時 12月12日(木) 17時~19時
- 受付時間 (※受付時間)
- 場所 日南保健所
- 費用 無料
- 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
- 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

※通常は、毎月第2木曜日の13時30分~15時に実施しています。

●お問い合わせ先 日南保健所 ☎23-3141

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、実施していません。

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。



図書館イベント

クリスマス工作

天使のオーナメントを作ってください！

- 日時 12月7日(出)~8日(日)
- 材料がなくなり次第終了
- 場所 北郷図書館 ☎55-2469

●北郷図書館 ☎55-2469

憩いの森

新聞紙でエコバッグを作ります。

- 日時 12月11日(水) 10時~11時
- 場所 北郷図書館
- 募集人数 6人
- 北郷図書館 ☎55-2469



自衛官など

【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9日(出)~令和7年1月10日(金)
- 筆記試験 令和7年1月18日(出)~21日(火)
- WEB試験
- 身体検査・口述試験など 令和7年1月26日(日)
- 合格発表 令和7年1月30日(木)
- 入隊時期 令和7年3月下旬~4月上旬

【陸上自衛隊高等工学校生徒】

- 受験資格 15歳以上17歳未満の男子
- ※中学卒業(見込み)を含む。
- 受付期間 (推薦) 10月1日(火)~11月29日(金) (一般) 10月1日(火)~令和7年1月16日(木)
- 一次試験 (推薦) 令和7年1月11日(出)~1月13日(月) (一般) 令和7年1月25日(出)~26日(日)いずれかの日
- 二次試験 (一般) 令和7年2月15日(出)
- 入隊時期 令和7年3月下旬~4月上旬

●自衛隊宮崎地方協力本部 日南地域事務所 ☎32-5066

●危機管理室 ☎31-1125



☎・・・問い合わせ先 ①・・・申し込み先 ②・・・予約先



医...当番医 薬...当番薬局 相...相談 イベント 子育て

1日	医 山元クリニック(内科) ☎22-2552 医 猿渡医院(外科・内科) ☎64-2225 医 串 岡村クリニック(整形外科) ☎72-7710 薬 ひらの薬局 ☎31-1280 薬 かずが薬局南町店 ☎21-9570	16月	
2月		17火	育 未就学児フツ素塗布(要予約)
3火	育 乳幼児相談	18水	
4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	19木	育 3歳6カ月児健診
5木	相 人権相談 ▶P.24	20金	
6金	相 行政相談 ▶P.24 育 離乳食教室(要予約)	21土	相 ひきこもりに関する家族の集い ▶P.24
7土	イ クリスマス工作(~8日) ▶P.23	22日	医 東内科クリニック(内科) ☎32-1001 医 にちなんファミリークリニック(内科・小児科) ☎55-1121 医 串 のだ小児科医院(小児科・アレ) ☎71-1112 薬 上平野調剤薬局 ☎27-3567 薬 みなみ薬局 ☎31-0165
8日	医 あげた内科クリニック(内科) ☎21-2311 医 井手胃腸科・肛門科(外・内・胃) ☎32-0811 医 串 ゆうゆうの森クリニック(内科) ☎55-9111 薬 ひまわり薬局 ☎32-5250 薬 すみれ吾田薬局 ☎32-0411 薬 串 つばみ薬局北方店 ☎71-1150 相 遺言などの無料相談 ▶P.24 イ 第28回日南レコードコンサート ▶P.23	23月	
9月		24火	クルーズ船「スペクトラム・オブ・ザ・シーズ」油津港寄港 ▶P.18 育 ピヨピヨ10カ月教室
10火	相 行政相談 ▶P.24 相 人権相談 ▶P.24 育 2歳6カ月児教室	25水	育 助産師相談(要予約)
11水	イ 憩いの森 ▶P.23	26木	相 厚生年金相談 ▶P.24
12木	育 1歳6カ月児健診	27金	
13金		28土	
14土		29日	医 河野医院(内科) ☎23-4155 医 山見医院(小児科) ☎23-2101 医 串 県南病院(神・精・内科) ☎72-0224 薬 みどり調剤薬局 ☎32-1610 薬 木山調剤薬局 ☎23-8931 薬 すみれ薬局 ☎23-7896
15日	医 シロアム内科医院(内科) ☎23-2187 医 かわにし脳神経外科(脳外・神内) ☎27-3330 医 串 串間中央クリニック(内科・小児科) ☎27-3181 薬 田園調剤薬局 ☎22-5161 薬 日南調剤薬局 ☎27-3636 薬 串 ファミリー薬局 ☎55-1125 イ 防災イベント ▶P.23	30月	
		31火	医 おび中央病院(内科) ☎25-2525 医 長友医院(胃腸内科・外科) ☎55-3522 医 串 とめのファミリークリニック(内科・小児科) ☎76-1425 薬 平部薬局 ☎25-1666 薬 串 つばみ薬局 ☎76-1188

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

無料相談案内

「秘密は守られますので
お気軽にご相談を」

「まきこもり」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。



福祉課 まきこもり福祉相談窓口 ☎31-1163
 E-mail: fkanic@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、こころ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)。

日時・場所
毎月第3土曜日
13時30分~
まなびピア
2階会議室
問 社会事務局
☎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)

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
12月6日(金) 10時~12時
南郷ハートフルセンター
12月10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
12月4日(水) 10時~15時
まなびピア
12月5日(木) 10時~15時
北郷福祉センター
12月10日(火) 10時~15時
南郷ハートフルセンター
相談委員 人権擁護委員
その他 宮崎地方務局日南支局でも、常時相談室を設置し、相談に応じています。 ☎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
12月4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
問 司法書士会(日南支部)(立山)
☎80-1725-2361
※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、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・場所
12月8日(日) 8時~12時
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。
 問 日南公証役場 ☎23-5430

厚生年金相談

相談対象 老齢、障がい、遺族などの年金請求および相談
 日時・場所
12月26日(木) 10時~15時
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
11月26日(火)~12月23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。
 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。

《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。

問 消防本部 予防課 ☎23-7584

問...問い合わせ先 申...申し込み先 予...予約先



健康寿命延伸のために ～メタボ予防による健康づくり～



メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪が過剰に蓄積されることに加えて、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中などのリスクが高まる状態のことです。

腹囲が男性 85cm以上、女性 90cm 以上かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち、2つ以上が基準値から外れた状態を指します。健康長寿のためには、内臓脂肪をため込まないことが大切です。

脂肪細胞から出る物質の影響

- ★インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを邪魔する
- ★血圧が上がりやすくなる
- ★HDL(善玉)コレステロール合成が低下する
- ★中性脂肪の合成が活発になる
- ★血栓が作られやすくなる

糖尿病・高血圧・脂質異常症

自覚症状はありません

心筋梗塞・狭心症・脳梗塞

自覚症状がでてきます

日南市は、メタボリックシンドローム該当者の割合が同規模市や県、国より高くなっています。

メタボリックシンドローム該当者

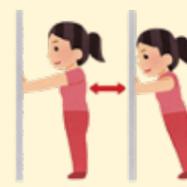


※令和3年度 特定健診結果より

メタボ予防のための生活習慣（運動・食事）について

「運動」することで脂肪を燃焼しましょう！

筋トレで消費エネルギーアップ！筋肉を鍛えることは、脂肪の燃えやすい体づくりにつながります。



立ち腕立て伏せ



脚の上げ下げ



かかとの上げ下げ

+ほんの少しプラス+

何かをしながら体を動かしてみませんか？
隙間時間で「ながら運動」や「ちょこっと運動」を
例えば…
歯磨きをしながらスクワット
テレビを見ながらかかとの上げ下げ など

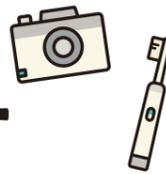
食生活を振り返ってみましょう！

※自分の食生活を振り返り、□の欄にチェックを入れてみましょう。

- 1日3食、食べていますか？ 主食・主菜・副菜がそろっていますか？
- 野菜を食べていますか？（1日の野菜摂取目標量：400g） よくかんで、ゆっくり食べていますか？
- 間食を取り過ぎていませんか？（1日の間食の適量：200Kcal程度）
※生活習慣病などで食事指導を受けている方は、医師の指示に従いましょう。
- アルコールを飲み過ぎていませんか？（メタボの人の1日当たりの純アルコール摂取量：25g以上）
- 油を取り過ぎていませんか？



使用済みの 小型家電が出せます



15cm × 30cm

の回収ボックス投入口に入る、
小型家電が対象です。

- ※個人情報、必ず消去してください。
- ※電池は取り外してください。
- ※回収した小型家電は、返却できません。
- ※コードは切らずに出してください。



回収場所

- 日南市役所、北郷町・南郷町地域振興センター、各支所、中部病院、クリーンセンター、黒潮環境センター
- コープみやざき日南店(吾田西)
- サピア日南ショッピングセンター(材木町)
- ベスト電器 NEW 日南店(瀬貝)
- ホームワイド日南店(星倉)
- ホームプラザナフコ日南店(吾田東)



みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

安心と信頼の家造り
リフォーム・注文住宅
安心して家づくりのために欠かせない地盤チェック。忠建では「品質」「健康」「財産」の3つの視点でお客様の大切な土地の地盤を守ります。

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

忠建 日南 検索

家族葬から一般葬まで真心込めて安心ご葬儀

日南葬祭

まずはお気軽にお電話ください。
☎0987(23)4100
吾田東小学校入口

駐車場 90台 完備

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。

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

シンプルプラン 62万円(税込)(会員様価格)

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

白菜と肉団子のスープ



使用する食材
白菜

栄養・特徴 (栄養と具体的なその効果)

白菜には、体の抵抗力を高めて風邪予防に役立つビタミンCや、止血したり骨を丈夫にするビタミンK、ナトリウムの排泄を促進して高血圧を防ぐ働きをするカリウムなど、いろいろな栄養素が満遍なく含まれています。

参考：独立行政法人 農畜産業振興機構

1人分の栄養成分

エネルギー・・・100kcal
たんぱく質・・・8.1g
脂質・・・5.7g
炭水化物・・・5.6g
食塩相当量・・・1.5g

材料 4人分

鶏ひき肉・・・160g	ニンジン・・・50g
小ネギ・・・10g	シメジ・・・50g
おろしショウガ・・・5g	水・・・600ml
塩・・・0.5g	鶏がらスープの素・・・小さじ2
こしょう・・・少々	薄口しょうゆ・・・小さじ2
片栗粉・・・大さじ1	塩・・・1g
白菜・・・200g	こしょう・・・少々
	ごま油・・・小さじ1/2

作り方

- ① 鶏ひき肉に小口切りにしたネギ、Aの調味料を加えよく混ぜる。
- ② 鍋に水を加え、沸騰したら12等分に丸めた①を加え、1分ほど中火で煮る。
- ③ 白菜は2cm幅、ニンジンは短冊切りにし、シメジは石づきを取り小房に分け、②に加える。
- ④ 野菜に火が通るまで中火で煮込み、Bの調味料を加え、最後にごま油を回し入れる。

食品の食塩相当量

カップラーメン(1食分)・・・食塩相当量 5.1g

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

白菜は、加熱するとかさが減るため、野菜を多く取ることができます。

食生活改善推進員 左から山田さん 大川さん

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

災害時協力井戸登録制度について

日南市では、地震などの災害により水道施設が被災した場合において、当該施設が復旧するまでの間、生活用水(飲用水以外)を無償で市民などに提供していただける井戸を募集しています。

登録要件

- ・市内に居住する個人(事業所を含む)が所有、管理、使用する井戸であること。
- ・電動式、手動式もしくは電動・手動式併用のポンプ井戸またはつるべ井戸などであり、災害時に取水できること。
- ・現在も井戸として使用しており、引き続き井戸として使用するものであること。
- ・災害時に地域住民などに井戸水を無償で提供できること。
- ・井戸水の色、濁り、臭いなどに明らかな異常が認められないこと。
- ・井戸の所在地もしくは井戸の所有者、管理者または井戸を使用する権利を有する者の情報の公表に同意できること。

登録方法

- ・登録いただける場合は、日南市危機管理室までご連絡ください。確認の結果後、井戸が登録要件を満たした場合、台帳に登録します。

注意事項

- ・提供する水は、生活用水です。
- ・飲料水としては使用しませんので、市が水質検査を行うことはありません。
- ・市からの助成金などはありませんので、ご注意ください。



防災・気象・行政情報をメールとLINEで配信中



フィチャー(ガラケー)



スマートフォン

● 問い合わせ 危機管理室 ☎31-1125