

# 好きです 日南さん

# 2

No.191

1月12日(日)、南郷ハートフルセンターで令和7年日南市二十歳を祝う会が行われました。

# 祝

令和7年 日南市

# 二十歳を祝う会







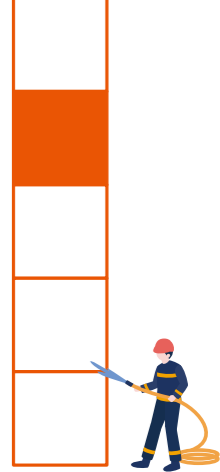








- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



おまかせ



**償却資産の申告はお済みですか**

償却資産の申告期限は、1月31日まででした。

まだ申告がお済みでない方は、早急に税務課へ申告書の提出をお願いします。

**申告が必要な方** 市内で事業を営んでおられる事業者と法人事業所で、令和7年1月1日現在に事業用資産(償却資産)がある方

**申告が必要な資産** 事業に用いる構築物・設備・備品・機材器具・工具

**申告が不要な資産** リース品、既に課税されている車両や家屋など

**問 税務課** ☎ 31-11220

**お知らせ**

**春の全国火災予防運動**

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災発生防止や高齢者を中心とする死者の発生を減少させることを目的に、春の火災予防運動を実施します。

期間中の毎日16時から消防本部と消防署による防火広報を実施します。

**防火標語** 『守りたい 未来があるから 火の用心』

**実施期間** 3月1日(由)～3月7日(金)

※地元消防団による防火広報  
3月1日(由) 20時～

**問 消防本部予防課** ☎ 23-7584

**平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性の方へ HPVワクチンの公費接種期間延長(条件付)**

次の両方の条件に該当する方は、令和7年度中も残りの回数を公費で接種できるようになります。

- 平成9年4月2日～平成21年4月1日生の女性
- 令和4年4月1日～令和7年3月31日の間にHPVワクチンを1回以上接種した方

※令和7年度中に公費で接種を受けるためには令和7年3月末までに1回は接種をする必要があるです。希望者は早めの検討をお願いします。詳細は、日南市ホームページまたはお問い合わせください。

**問 がんも課** ☎ 31-1131



日南市ホームページ

**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)協議会のホームページをご覧ください。

**問 観光・クルーズ振興課** ☎ 27-33315

船舶名(総トン数)	にっぽん丸(22,472トン)	ノールダム(82,318トン)	ダイヤモンド・プリンセス(115,906トン)	アイダ・ステラ(71,304トン)
日時	3月1日(土) 入港8時30分 出港16時	3月4日(火) 入港8時 出港17時	3月18日(火) 入港8時 出港18時	3月25日(火) 入港10時 出港20時
乗客定員	392人	1,924人	2,706人	2,194人
出発地	神戸	東京	横浜	上海
備考		初寄港		初寄港

**油津港クルーズ船寄港予定**

次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ますので、お気軽にお越しください。



**「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** 太夫自治公民館

**活用内容** コミュニティ無線放送システム整備、テーブル他コミュニティ活動備品整備



**問**・・・問い合わせ先 **申**・・・申し込み先 **予**・・・予約先

# 図書館だより

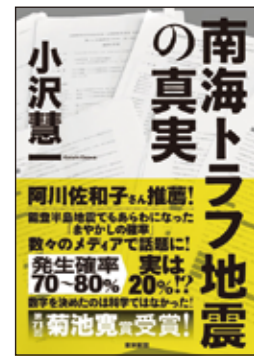
News from the library

今月のイチオシ

南海トラフ地震の真実

おざわ けいいち かんしゅう 小沢 慧一/監修

日南でも地震があり改めてその怖さを感じた。南海トラフ地震の発生確率は80%と予想され、メディアも大きく報道し警鐘を鳴らす。だが、それは水増しされた可能性が。新潮ドキュメント受賞の話題本。



誰でも使える画像生成 AI 超入門

一般書

絵が苦手な人でも画像生成AIを使えば簡単にイラストが完成!気になる始め方、使い方を基本から説明します。



足が速くなる解剖図鑑

一般書

誰もが一度は思う「足が速くなりたい!」を叶えてくれる本。30秒で足が速くなる簡単エクササイズをイラストで紹介。



ようこそじごくへ

児童書 100%ORANGE/絵

悪いことをしたら地獄行き? 地獄のえんま様には全部お見通しです。どこの地獄もいやだよー!



ずかん古生物のりれきしよ

児童書

「アノマロカリス」が今の姿になったのは発見から約130年後!?古生物の研究史や生態などを歴史的に紹介します!

## 利用者さんからの一言



各図書館には新聞もあります。便利ですよ!

**新聞名** 宮崎日日新聞 朝日新聞 毎日新聞 読売新聞 日本経済新聞 スポーツ新聞

そして、雑誌もあります!

旅行、健康、ファッション、育児・料理など、各館にさまざまなジャンルを取りそろえています。最新刊以外は貸し出しできます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

蔵書点検のため、2月10日(月)から17日(月)まで、市内各図書館は休館となりますので、ご了承ください。

## 定例おはなし会・イベント 2月16日～3月15日

2月23日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
3月 1日(土) 11:00～	によきによきおはなし会	市立図書館(鉄肥)
3月 8日(土) 10:00～	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
3月 8日(土) 14:00～	わくわくおはなし会	南郷図書館
3月15日(土) 10:30～	Babyおはなし会	まなびピア図書館

## 「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**
- 11月に達成されました♪ 磯野 エリカさん 汐口 絢音さん
- 12月に達成されました♪ 安藤 李緒菜さん 小野原 由真さん
- 甲斐 愛音さん 門川 透也さん 坂元 夢彩さん 田村 涼香さん  
年見 瞭佑さん 濱屋 佑弦さん 早永 好希さん 藤崎 はなさん  
山下 憂乃さん 吉元 一華さん 吉元 春翔さん

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

**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 2月16日(日) 3月16日(日)

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＞

市役所に来ることが困難な方につきましては、出張申請の対応もしています。日程など事前に打ち合わせをしますので、まずは、市民課までご連絡ください。

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)



ご存じですか？ 民生委員・児童委員

地域における困りごとのつなぎ役

守秘義務のある民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手です。誰に相談したらよいかわからない介護のことや子育てのことひとりで抱え込まずご相談ください。

＜お問い合わせはお住まいの市区町村窓口へ＞  
 単位民生委員児童委員協議会 / 市区町村民生委員児童委員協議会  
 都道府県・指定都市民生委員児童委員協議会 / 全国民生委員児童委員連合会

支えあう 住みよい社会 地域から ぜんみんじれん

問 福祉課 ☎ 31-1163

人権擁護委員の再任について

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間ボランティアの方々で、人権相談を受けたり、人権の考えを広める活動などを行っています。今回、次の方が再任されました(敬称略)。

〔南郷地区〕

佐藤 幸一 (再任)

竹井 三千代 (再任)

南壽 敏郎 (再任)

高橋 恵子 (再任)

鶴元 寛 (再任)

問 地域自治課 ☎ 31-1176

「不審な電話」にご注意！

自動音声の電話が掛かってきて、身に覚えのない未納料金を請求されるなどの詐欺が増えています。自動音声に従って、1や2など番号を押すといきなりオペレーターにつながり、疑問もなく氏名や生年月日などの個人情報聞き出されてしまいます。

●事例

■実際にある大手電話会社や電力会社、その関連会社だと名乗り「未納金がある」「法的措置を取る」などと電話してくる。

■内容を確認すると言われ、住所・氏名・世帯構成などを聞かれる。

■市役所などの公的機関の職員を名乗って、アンケートなどの電話をしてくる。

●ポイント

■大手電力会社などが電話で請求して、電子マネーなどで支払わせることはありません。

高齢者肺炎球菌の予防接種の助成

●対象者 過去に市が実施する肺炎球菌予防接種または個人(任意接種)で肺炎球菌予防接種(23価)を受けたことがない方で次の①、②に該当する方

- ①日南市に住居がある65歳の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能および免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当する方で予防接種を希望される方

※対象者には、65歳の誕生日に案内を送ります。

●助成の期間 65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで

●実施場所 指定医療機関

※詳細は、個別案内をご覧ください。

●接種回数 1回 (市の助成は生涯で1回のみ)

問 地域自治課 ☎ 31-1176

令和7年5月1日から 盛土などには事前の許可または届出が必要です



宮崎県では令和7年5月1日に県内ほぼ全域を規制区域に指定し、規制を開始しますので、下記に示す規模の盛土などを行う場合は、工事を行う前に許可または届出が必要となります。

許可対象 <土地の形質の変更(盛土・切土)> 赤文字 宅地造成等工事規制区域 青文字 特定盛土等規制区域  
 例えば・・・●宅地を造成するための盛土・切土 ●残土処分場における盛土・切土 ●太陽光発電施設のための盛土・切土 など

要件	①盛土で高さが1m超 2m超 の崖*を生ずるもの	②切土で高さが2m超 5m超 の崖*を生ずるもの	③盛土と切土を同時に行い、高さが2m超 5m超 の崖を生ずるもの (①、②を除く)	④盛土で高さが2m超 5m超 となるもの (①、③を除く)	⑤盛土または切土をする土地の面積が500㎡超 3,000㎡超 となるもの (①～④を除く)
イメージ					

\*「崖」とは、地表面が水平面に対し30度を超える角度をなす土地で、硬岩盤(風化の著しいものを除く)以外のものをいいます。

<一時的な土石の堆積> 例えば・・・●土石のストックヤードにおける仮置きなど

要件	⑥最大時に堆積する高さが盛土で高さがかつ面積が2m超 5m超 300㎡超 1,500㎡超 となるもの	⑦最大時に堆積する面積が500㎡超 3,000㎡超 となるもの
イメージ		

届出対象 <特定盛土等規制区域のみ> ①～⑦の 赤文字 規模のもの

前記以外の届出対象 規制区域指定日(令和7年5月1日)に現に 赤文字 規模の工事を行っている場合は、

令和7年5月21日まで に県に届け出が必要です。

問 宮崎県 技術企画課 ☎ 0985-26-7178

詳細はこちらから→ 宮崎県ホームページ



《連動型のイメージ》



「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 交換のおすすめ 10年たったら、とりかえ。 連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

障害者手帳をお持ちの方に対する タクシー料金の助成

障害者手帳をお持ちの方は、タクシー料金の助成(金券の給付)を受けられます。

●対象の手帳 身体障害者手帳1、2級または療育手帳A

●助成内容 タクシー利用券(530円分/1枚)

※6カ月分18枚を、半年に一度交付しています。

※タクシー利用の際、障害者手帳を提示し、利用券を運転者に渡してください。

※本人乗車時のみ使用できます。他人に譲渡することはできません。

●申請に必要なもの 障害者手帳 ※代理人が申請する場合は、印鑑認

め印可)が必要です。

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳


●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

●申請に必要なもの 障害者手帳

- **対象者** 市内NPO、市民活動団体に所属されている方
- **定員** 18人(1団体1~2人) 先着順
- **費用** 3千円(研修・交流会費込)
- **申込期限** 3月10日(月)
- **申込方法** 氏名、所属団体、連絡先を電話またはメールでお知らせください。
- ※ 申し込みフォーム  申込みフォーム
- ※ ittenparking 3時間無料
- **申請** 創客創人センター ☎ 27-35535
- nichinan.sokiyaku-sojin@gmail.com

**市民活動の知恵と力をつなぐ 研修&交流会参加者**

市内で活動するNPO法人や市民活動団体が一堂に会し、交流を深めるイベントを開催します。  
 長年活動を続ける団体と新たに始めた団体を取り組みや成果を報告し、参加者が新たな知識や視点を得て互いに学び合える場を提供します。  
 また、課題や経験を共有することで、持続可能な運営や協働のヒントを見つけるチャンスを作ります。

- **日時** 3月15日(土)  
 (受け付け 16時30分~)  
 17時~18時 研修会  
 18時~20時 交流会

● **場所** 二代目湯浅豆腐店 (サンプラーージュ右崎商店街)

● **対象者** 市内NPO、市民活動団体に所属されている方

● **定員**

18人(1団体1~2人) 先着順

● **費用** 3千円(研修・交流会費込)

● **申込期限** 3月10日(月)

● **申込方法** 氏名、所属団体、連絡先を電話またはメールでお知らせください。

※ ittenparking 3時間無料

● **申請** 創客創人センター ☎ 27-35535

● nichinan.sokiyaku-sojin@gmail.com

**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、新しいことが覚えられない、注意・集中力が続かない、発語や読み書きがうまくできない、怒りっぽくなった、無制限に食べたり・お金を使ったり…。

このような状態でお困りの方、もしかしたら高次脳機能障害かもしれません。

● **宮崎県身体障害者相談センター**  
 ☎ 0965-29-2556  
 平日 9時~15時30分



**「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、悩みを語り合ったり、互いに支え合うことを目的に活動しています。

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

● **障がい者憩いの間**  
 ☎ 22-2747  
 あさがお会(日南・北郷地区 代表 山下) ☎ 55-22808  
 つくし会(南郷地区 代表 大山) ☎ 68-18092

**「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

**令和7年度運動教室「楽しくフィットネス」参加者**

健康運動指導士による運動教室です。  
 体幹バランスを整え、音楽に合わせてリズムエクササイズなどで、楽しく無理のない程度にアプローチしていきます。  
 適正体重の維持・筋力アップで生活習慣病の予防・改善を目指してみませんか。

● **日時** 第1・第3木曜日  
 14時~15時30分(原則)  
 ※初回は4月3日(木)

● **場所** 日南総合運動公園

● **対象者** 64歳以下の日南市民で運動制限のない方

※令和7年度中に65歳になる方や当教室に参加したことがある方も可(3回まで)

● **定員**

30人(申し込み多数の場合は抽選)

※参加年数が少ない方を優先し、結果については、3月末日までにお知らせいたします。

● **参加料** 無料

● **申込期限** 3月10日(月)

● **申込方法** 電話

● **必要なもの** 体育館シューズ

ヨガマット、タオル、水分

● **健康増進課** ☎ 31-1129



**令和7年度 65歳以上の方へ運動教室参加者**

~人生100年時代 元気で長生き~

これから、転倒・ひざ痛などの予防のため運動を始めませんか? ご本人の体力などに合わせた教室をご案内いたします。まずは、お気軽にご連絡ください。

	① 元気で長寿!!キープアップ教室	② ゆったりアップ教室
<b>対象者</b>	今まで、本教室に参加されたことがない方	体力の低下、足の筋力低下が気になる方 参加基準があります。詳細は、お問い合わせください。
<b>実施状況</b>	月2回	毎週1回
<b>実施期間</b>	4月~3月	5月~2月
<b>場所 実施曜日</b>	まなびピア 第2,4火曜日・午後	①北地区:さくらアリーナ/水曜日・午後 ②中央地区:多目的体育館/月曜日・午後 ③東地区:多目的体育館/金曜日・午前 ④南地区:南郷健康福祉センター/金曜日・午後
<b>送迎</b>	なし	あり ※ただし、送迎範囲の設定あり。 ①北地区: 飢肥・酒谷・北郷全域 ②中央地区: 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) ③東地区: 油津・東郷・鶏戸全域・吾田一部(中平野・桜ヶ丘・松原団地) ④南地区: 南郷全域・細田一部(下方・塩鶴・大堂津1~3区)
<b>料金</b>	無料	
<b>スタッフ</b>	日南市介護予防推進サポーター、看護師	
<b>定員</b>	各会場 20人	
<b>申込期限</b>	3月14日(金)	

● **長寿課** ☎ 27-3154

**募集**

**実家を空き家にしないための講演会&個別相談会参加者**

宮崎県から委託を受けた「(社)全国古民家再生協会の運営により、専門家による空き家の講演会や個別相談会が開催されます。

● **日時** 3月1日(土) 13時30分~17時  
 (受け付け13時)

講演会 13時30分~14時15分  
 個別相談会 14時25分~17時

● **場所** 日南市テクノセンター  
 3階大会議室

● **定員** 講演会 30人  
 個別相談会 12人

※個別相談会のみ参加も可能です。

● **費用** 無料

● **申込期限** 2月28日(金)

● **申込方法** 電話

● **申請** 未来創生課 ☎ 31-1128

LINE 日南市公式アカウント

**友だち募集中!**

二次利用を認めず  
読み取って  
友だち追加中!



@nichinacity



**令和7年度中部病院 会計年度任用職員**

中部病院で一緒に働いていただける方を募集します。

申込方法、勤務条件などの詳細は、ハローワーク、中部病院ホームページをご覧ください。

● **正看護師・准看護師**

■ 健診時の看護業務(時給)

■ 外来における看護業務(月給)

● **看護補助**

■ 外来における受け付け、電話対応など(月給)

■ 2階病棟における食事、入浴などの生活介助(月給)

● **医師事務作業補助**

■ 外来における医師事務作業補助(月給)

● **調理員**


■ 給食調理業務(月給)

● **申請** 中部病院事務局 ☎ 27-1111

**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。

● **申請** 消防本部警防課 ☎ 23-1316



● 問い合わせ先 ● 申し込み先 ● 予約先

「第44回 日南市美術展」作品

市民の皆さまの絵画・デザイン、書、写真、彫刻・工芸作品を募集します。

- 日時 5月16日(金)～25日(日)
9時～17時(最終日は正午まで)
●場所 生涯学習センターまなびピア(フリーナ)

●作品募集

- ①応募資格 日南市および串間市の在住者(過去の在住者も可)、出身者、在勤者、在学者で中学生を除く15歳以上の方
②出品数 未発表作品で1部門1人2点まで(複数部門の出品は可)
③出品料 部門ごと1点千円(2点目は各500円を加算)
※高校生は1部門500円(2点以内)
④出品申込 作品搬入時に申し込み受け付けを行います。

- ⑤搬入日時 5月11日(日)13時～15時
⑥搬入場所 まなびピア(ロビー)
⑦その他 作品の規格など詳細を記載した「開催要項」(出品票)は、生涯学習課、日南市文化センター、北郷ふれあい交流センター、南郷ハートフルセンター、市立公民館、各支所などにあります。また日南市ホームページからでもダウンロードできます。

●生涯学習課

☎31・1145



ONSEN・ガストロノミーウォーキングin日南北郷温泉郷参加者

温泉地を拠点にウォーキングしながら、その地域特有の「食やお酒」「自然」「文化・歴史」を、一度に体感できるイベント「ONSEN・ガストロノミーウォーキング」を開催します。

- 日時 3月22日(出) 9時～

●場所 北郷地区(サンチェリーきたごうから蜂の巣公園キャンプ場までの約8・5km)

- 参加料 4千円(食事代、飲み物代、保険料、温泉入浴券を含む)
●申込期限 3月14日(金)

●申込方法 温泉ガストロノミーツアー公式サイトのイベント詳細ページ欄にある「ONSEN・ガストロノミーウォーキングin日南北郷温泉郷」から「PassMarket」を通じて、お申し込みください。

●お問い合わせ 027・33315



ON ガス日南 該当ページ



PassMarket 申込リンク



舞之山 山開きと登山参加者

みんなで助け合う登山は、きつと心に残る楽しい登山になると思います。

- 日時 3月30日(日) 小雨実施
※中止の際は、3月29日(出)の正午過ぎにご連絡します。

●集合時間など

7時45分 集合 8時45分 山開き式典(霧島神社) 14時35分 霧島神社(解散)

●集合場所

日南総合運動公園プール駐車場

●参加料

500円(スポーツ保険料ほか)

●服装 ジャージまたは長ズボン、長袖シャツ、防寒具、靴、手袋、帽子

●必要なもの 雨具、昼食、水筒、おやつ、タオル、チリ紙など

●参加条件 10kmの歩行可能な方

●申込期限 3月23日(日)

●申込方法 郵便番号、住所、参加者氏名、電話番号、記念写真の希望の有無をご記入の上、ハガキ、FAXで申し込んでください。

●お問い合わせ ☎23・6878

☎23・8950

〒887・0012

日南市園田1-1-16 安部歯科医院



イベント

人権男女共同参画合同企画講演会

テレビやラジオでお馴染みのフリーパーソナリティ「木村つくく氏」による生き方や価値観の多様性に関する講演会を開催します。

●日時 3月13日(休) 14時～15時30分

●場所 日南市文化センター 大ホール

●費用 無料

●事前申込不要

●地域自治課 ☎31・1118

☎31・1176



日南子ども食堂

●日時 2月22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 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。

●提供できる食材がなくなり次第、終了となります。

●お問い合わせ 日南NPO法人日南子ども食堂

☎0800・6402・0894

春の南郷城址ウォーク参加者

大堂津海水浴場から南郷城址往復約7kmコースを一緒に歩きましょう。

- 日時 3月22日(出) 受け付け9時～出発9時30分
※雨天の場合は中止となります。

●集合場所

大堂津海水浴場

●費用

無料

●申込方法 当日、現地(大堂津海水浴場 貝殻ステーション広場)で受け付けをします。

●その他 飲み物、タオルなどは各自でご用意ください。

●お問い合わせ ☎090・5479・8303

☎090・5479・8303

日南市保健福祉総合センター 5階

※場所が変更になる場合があります。

手話奉仕員養成講座受講者

手話は、目で見える言葉でコミュニケーションの一つです。習ってみたい方は、ぜひ、この機会にお申し込みください。

●受講期間 4月16日(休)～令和8年3月4日(休) 全44回

●祝日、年末年始を除く毎週水曜日

●時間 19時～21時

●場所 日南市保健福祉総合センター

●お問い合わせ ☎090・5479・8303

☎090・5479・8303

日南市保健福祉総合センター 5階

※場所が変更になる場合があります。

図書館イベント

ひなまつり工作

おり紙を使って壁掛けおひなさまを作ります。

●日時 2月22日(出)～3月2日(日)

●場所 南郷図書館

●お問い合わせ ☎64・0924

☎64・0924

南郷図書館

ちいさなお子さまでも作れる簡単

でかわいいつるし雛を作ります。

●日時 3月1日(出)・2日(日)

●場所 まなびピア図書館

●お問い合わせ ☎22・5666

☎22・5666

まなびピア図書館

ヨガ体験でリフレッシュ!

ヨガ関連本の展示&貸し出しもできます。

●日時 3月8日(出) 14時～15時

●場所 日南市立図書館(鉄肥)

●対象者 大人(小学生～親子参加◎)

●募集人数 10人(先着順)

●申込期限 2月28日(金)

●必要なもの ヨガマット(バスタオル、タオル、水筒)

●その他 親子参加の方は、申込時にお伝えください。

●お問い合わせ ☎25・0158

☎25・0158

日南市立図書館(鉄肥)

●対象者 中学生以上、手話やボランティア活動に興味のある方

●費用 6790円(テキスト代など)

●定員 20人(定員になり次第締め切ります)

●講師 日南手話サークル「たんぽぽ」

●申込期限 3月31日(日)

●その他 高校生以下の場合、保護者の許可が必要です。申込者が若干名の時は、開講できない可能性があります。

●お問い合わせ ☎090・2504・5349

☎090・2504・5349

日南手話サークル「たんぽぽ」

中衛 ☎090・2504・5349

☎23・3328

日南市公式SNS. Includes QR codes for Instagram (SUKI\_NICHINAN\_CITY), Facebook (日南市役所), YouTube (日南市役所 好きい~部), and LINE (日南市役所).

憩いの森

ハンドメイド「手縫い文庫ブックカバー」手縫いで文庫サイズのオリジナルブックカバーを作ってみませんか?

●日時 3月12日(休) 10時～12時

●場所 北郷図書館

●対象者 大人

●募集人数 5人(募集が多い場合は、抽選)

●申込期限 3月2日(日)

●必要なもの 裁縫 道具、家庭系 ※好きな柄で作りたい場合は、申込時にお伝えください。

●お問い合わせ ☎55・2469

☎55・2469

北郷図書館



展示「消費者教育巡回パネル展」

消費者トラブルの未然防止や解決に関するパネル展示をします。

●日時 3月8日(出)～3月27日(休)

●場所 日南市立図書館(鉄肥)

●お問い合わせ ☎25・0158

☎25・0158

北郷図書館 ☎55・2469



3月 1日~31日

カレンダー



医...当番医 薬...当番薬局 相...相談 イベント 子育て

Calendar table for March 1st to 15th, listing events and medical services.

Information box for medical services, including contact numbers and QR codes.

Calendar table for March 16th to 31st, listing medical appointments and events.

串間市

無料相談案内 (Free Consultation Guide) - 秘密は守られますのでお気軽にご相談を

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)。



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。

まなびア2階会議室 31-11163

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

日南市消費生活センター 23-4390

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

地域自治課 31-11176

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

地域自治課 31-11176

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

ひきこもりに関する家族の集い 3月5日(火) 17時30分~19時30分

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

司法書士会日南支部(立山) 080-1725-2391

厚生年金相談 3月27日(木) 10時~15時

まちのうごき 2月1日現在(推計人口)

日南市初期夜間急病センター 23-9999

まちのうごき 人口: 46,806 (-136)

談室に電話で申し込んでください。 2月27日(木)~3月24日(月)



## ごみ辞典 さんあ〜る<sup>®</sup> アプリが便利です



日南市では、ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」を配信しています。

### 「さんあ〜る」の主な機能

- 設定居住地のごみ収集日カレンダー
- ごみの出し方、分け方の検索
- よくあるお問合せ (Q&A)
- 「日南市ごみ辞典」の情報記載 など



ダウンロードはこちらから↓



上記以外にも便利な機能がありますので、スマートフォンをお持ちの方は、ぜひ、ご利用ください！

● お問い合わせ 美化推進課 ☎ 27-0255

広告

まずは  
お問合せ  
ください！

**忠建**

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  
☎ 889-2402 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

広告

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。

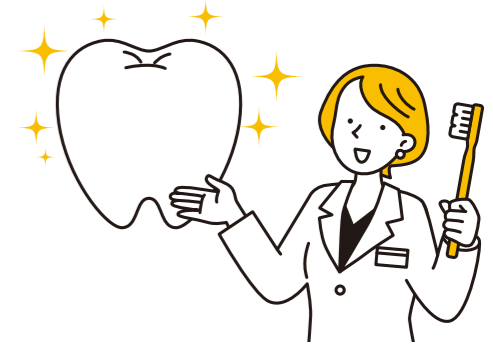
わかりやすい料金  
ご提示する金額はご葬儀に必要な内容が全て含まれております。ご希望を伺いながら明確な料金をご提示いたします。

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

## 歯周病と生活習慣病



歯周病は、歯の周囲の汚れのなかに含まれる細菌の毒素によって歯ぐきに炎症がおき、歯を支える骨が溶けていく病気です。

### 日南市歯周疾患検診で歯周病が疑われる人の割合 (4mm以上のポケットを有している割合)

	40歳	50歳	60歳	70歳	計 (%)
R3	51.9	60.4	64.3	62.4	60.6
R4	60.0	50.0	56.0	64.0	58.1
R5	37.8	45.2	59.6	64.3	55.0

高齢になるにつれ増加傾向で、全体6割近くの方が歯周病の状態にあることが分かります。

### 最近の研究により、さまざまな生活習慣病と関係があることが分かってきました。

その1つが糖尿病です。歯周病は糖尿病の合併症の1つといわれるほど深い関連性があります。

#### 糖尿病が歯周病に与える影響

糖尿病になると細菌に対する抵抗力や組織の修復力の低下、口腔内の乾燥等が生じ、それらが歯周病を悪化させます。

糖尿病だと歯周病に2倍以上かかりやすくなる。

血糖のコントロールが悪いと歯周病がより重症化しやすい。

歯周病新規発症率

正常	28.9%
2型糖尿病患者	75.7%

約2.6倍

#### 歯周病が糖尿病に与える影響

歯周病により出てくる物質がインスリンの働きを妨げて血糖値が下がりにくくなります。

歯周病が重症化すると血糖のコントロールが悪くなる。

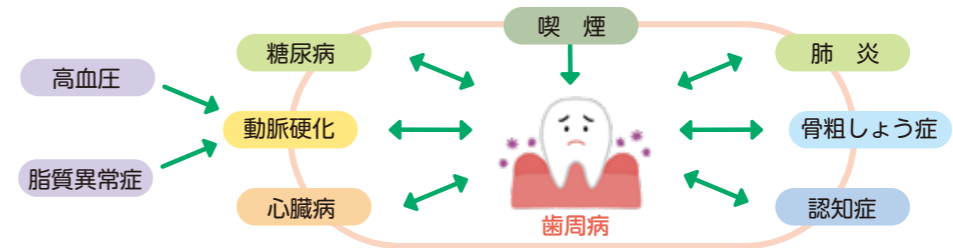
歯周病を治療すると血糖のコントロールがよくなる。

インスリン

血糖値を下げる

出典：「糖尿病と歯周病」(宮崎県・一般社団法人宮崎県歯科医師会)

その他、歯周病の予防や治療を行うことで、全身のさまざまな病気のリスクを下げることにつながります。



特定健診や後期高齢者健診で生活習慣病の状況を確認するとともに、歯科医院でも口腔内の検診を受診して、歯周病予防や生活習慣病悪化予防に努めましょう。

● お問い合わせ 健康増進課 ☎ 31-1129

食感を楽しむ♪

# 水菜と焼き油揚げのみぞれ和え



使用する食材  
水菜

## 栄養・特徴 (栄養と具体的なその効果)

水菜はビタミンCやβ-カロテンを豊富に含み、免疫賦活(体の免疫を活発にする)作用で知られています。また、カリウムやカルシウムを多く含むので、骨の健康維持に効果があります。  
参考:農林水産省ホームページ

1人分の栄養成分	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.7g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.9g

## 材料 4人分

水菜	120g (4株)	しらす干し	大さじ2
大根	200g (5cm程度の長さ)	薄口しょうゆ	大さじ1
油揚げ	(正方形)2枚	酢	大さじ2

## 食品の食塩相当量

しらす干し 大さじ1...食塩相当量 0.2g

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

## 作り方

- ① 水菜は食べやすい大きさに切る。大根はすりおろし、水気を切る。
- ② 油揚げは半分に切り、5mm幅の細切りにする。フライパンに油をひかずに油揚げを入れ、焼き色が付くまで焼く。
- ③ ボウルに①、②、しらす干し、Aを入れて、よくあえる。

## おすすめポイント

酸味の利用(酢・レモン・ゆずなど)や香ばしさの利用(焼いたり焙ったりして表面を軽く焦がす)は、薄味でもおいしく食べることができる調理のポイントです。

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、日頃から防災に関する知識を身に付けておきましょう。

## ①懐中電灯は水を入れたペットボトルを使用すればルームライトに!

災害時は、停電になることが多いため、懐中電灯だけでは部屋全体を明るくすることが難しいです。そこで、水を入れたペットボトルと組み合わせると、部屋全体を明るく照らしてくれます。ランタンの代わりになるので覚えておくと便利です。

## ②蓄光シールを使用すれば突然の停電でも避難しやすくなる!

部屋の出入り口や階段周辺、ドアノブなどに蓄光シールを貼ることで、突然停電になっても安全に避難しやすくなります。

## ③大きめのハンカチが「感染症対策」や「ゴミほこり除け」になる!

大きめのハンカチは、口元に固定して後頭部で縛ることができ、マスク代わりに使えます。感染症対策以外にもゴミほこり除けとしても活用できます。

## ④雨・風・寒さ対策にレインコートを!

雨対策として知られるレインコートは、汚れや寒さから身を守る効果が期待できます。

## いざという時の知識が役立つ!!

### ～防災豆知識～

## ⑤ローリングストックで無駄なく備蓄する!

備蓄品を定期的にチェックし、賞味期限が短いものから使用します。消費した分を新たに買い足すことで無駄なく備蓄することができます。また、被災生活において「賞味期限が切れていて食べられない!」といった事態を防ぎやすくなります。

## ⑥飲料水は1人あたり1日3リットルが目安!

「1日3リットル」には、飲用としての水のほか、調理用も含まれます。例えば、カップ麺を作る際の水なども「1日3リットル」の部分から賅うこととなります。

## ⑦段ボールは保温 & 防音に使える!

段ボールは、保温や防音に有効活用できます。冷たい床にそのまま寝ると体が冷えますが、段ボールを敷いた上に寝れば、床の冷たさを感じにくく、ある程度の保温性を保ち休息ができます。また、段ボールは厚みがあるため防音性にも優れています。部屋の壁に段ボールを立て掛けたり貼り付けたりすることで、ある程度の生活音をシャットアウトすることができます。

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)



スマートフォン

● 問い合わせ 危機管理室 ☎31-1125