

ねきです にちなん

Nichinan City Public Relations Magazine

令和 7 年

11

NOVEMBER 2025

No.200

10月18日(土)～19日(日)
に開催された「第48回鉄肥
城下まつり」。
およそ47,000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48回

新肥城下まつり

日南市
歌うま
グランプリ

2位 徳満 二男さん

3位 萩原 愛さん

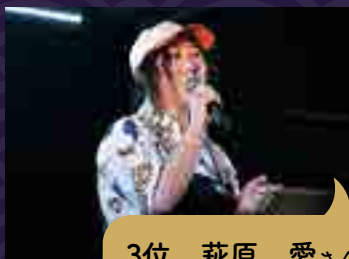
1位 外山 亮恵さん

ステージ
イベント

10月18日と19日の2日間にわたり開催された「第48回新肥城下まつり」。2日間でおおよそ4万7千人が訪れ、日南市の秋の風物詩を楽しみました。

初日は、日南太鼓衆「爽空」の演奏や泰平踊、迫力のある早馬大手門疾走で幕を開け、ステージでは郷土芸能や歌うまグランプリなどが行われました。さらに、Hilcrhyme(ヒルクライム)のスペシャルライブも行われ、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、泰平踊総踊りや新肥口マン隊、武者行列、ミスお姫様などが華やかに城下町を練り歩き、沿道はカメラを構える人や声援を送る観客などでにぎわいました。



ヒルクライム
Hilcrhyme
スペシャルライブ

時代絵巻
パレード



糖尿病ってどんな種類があるの？

糖尿病は、成り立ちによっていくつかの種類に分類されますが、主に1型糖尿病と2型糖尿病があります。

1型糖尿病		2型糖尿病
若年に多い（ただし、何歳でも発症する）。	発症年齢	中高年に多い。
急激に症状が現れて、糖尿病になることが多い。	症 状	症状が現れないこともあり、気が付かないうちに進行する。
痩せ型の人が多い。	体 型	肥満の人が多いが、痩せ型の人もある。
すい臓でインスリンを作るβ細胞が壊れてしまうため、インスリンがすい臓からほとんど出なくなり、血糖値が高くなる。	原 因	生活習慣や遺伝的な影響により、インスリンが出にくくなったり、インスリンが利しくなくなったりして血糖値が高くなる。
インスリンの注射。	治 療	食事療法・運動療法、飲み薬 場合によってはインスリンなどの注射を使う。

※参考：国立健康危機管理研究機構 糖尿病情報センター「糖尿病ってなに？」

健診を受けて健康状態を知りましょう

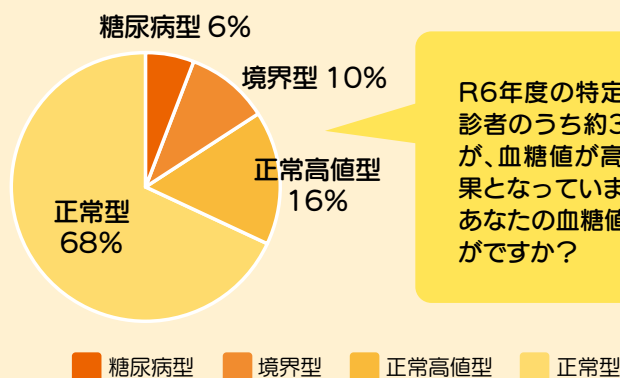
日南市では、国民健康保険加入者の40～74歳までの方を対象にした「特定健診」を実施しており、糖尿病の検査項目も含まれています。まだ健診を受けていない方は、ぜひ、受診してください。まずは、ご自身の血糖などの数値がどれくらいなのか知ることが大切です。健診の結果に応じて、保健師や栄養士が健康生活のための支援をいたします。

	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)
糖尿病型	126以上	6.5以上
境界型	110～125	6.0～6.4
正常高値	100～109	5.6～5.9
正常型	99以下	5.5以下

※空腹時血糖：10時間以上食事をしていない空腹時の血糖値
※HbA1c（ヘモグロビンA1c）：血糖の1～2か月の平均的な高さを示す指標

※国民健康保険加入の35歳の方を対象にした「若年者健診」および75歳以上の後期高齢者の方を対象にした「後期高齢者健診」でも同様の検査が含まれています。

R6 日南市特定健診結果（空腹時血糖）



R6年度の特定健診受診者のうち約3割の方が、血糖値が高めの結果となっています。あなたの血糖値はいかがですか？

糖尿病の予防にはバランスのとれた食事と適度な運動の組み合わせが効果的です。

食 事

腹八分でやめる

食事の量を減らして摂取カロリーを抑えましょう。

野菜を積極的に食べる

食物繊維は糖の吸収を緩やかにしてくれます。

朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる

例えば、朝食を抜いてしまうと、次に食べる昼食で食べる量が増え血糖値が急上昇します。

運 動

- ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、全身に血液を行き渡らせ、インスリンの働きを助けてくれます。食後1時間ごろの運動が推奨されています。
- 筋力トレーニングは、筋肉が増えることでインスリンの効き目がよくなり、筋肉への糖の取り込みが多くなります。



知って防ごう 糖尿病

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は、誰にでも起こりうる身近な生活習慣病です。
日頃の食事や運動を見直し、早めの予防と健康づくりを心掛けましょう。

●問い合わせ 健康増進課 ☎31-1129



皆さんはブルーサークルをご存じでしょうか。世界糖尿病デーのキャンペーンに用いられる、青い丸のことです。ブルーサークルは、糖尿病に関する国連決議（糖尿病の全世界的脅威を認知する決議）が採択された翌年の2007年から使用されているシンボルマークであり、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」をデザインし、Unit e for diabetes（糖尿病との闘いのために団結せよ）という意味が込められています。また、世界糖尿病デーである11月14日には糖尿病の脅威啓発のために世界中のさまざまな施設がブルーにライトアップされます（過去に宮崎県では県庁本館や古賀総合病院がライトアップされています。今年は11月9日から15日で県庁本館の他、都城市北諸郡医師会館本館、日南市役所がライトアップ予定です）。

世界の糖尿病患者数は5億人を突破し、今後増加することが予想されることから糖尿病はいまや人類全体の健康を脅かす病気となりました。一人一人の生活習慣や治療の継続はもちろん重要ですが、一人一人が糖尿病を正しく知り、理解するなど社会全体で団結して支え合う姿勢が重要です。

11月14日の「世界糖尿病デー」をきっかけに、あなたもブルーサークルの輪に加わってみてはどうでしょうか。

※日南市役所庁舎のライトアップ期間は、11月13日から19日までです。

第61回全国糖尿病週間（2025）に寄せて

宮崎大学医学部内科学講座
血液・糖尿病・内分泌内科学分野

上平 雄大

糖尿病とは

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

血糖とインスリン

インスリンは、すい臓から出るホルモンで、血糖値を下げる唯一のホルモンです。食事によって血液中の糖が増えるとインスリンが「糖を体の細胞に入れてエネルギーにしよう」と手伝ってくれます。インスリンのおかげで、血糖の量が一定に保たれ、体を元気に動かすことができます。



高血糖は血管が傷付き、重い病気になるリスクがあります。

・心臓病 ・失明 ・腎不全 ・足の切断 など



国スポ・障スポを花で彩る 花いっぱい運動

9月3日

場所：飫肥地区

令和9年開催の「日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ」に向けて、競技会場や沿道などを花で彩ろうと「花いっぱい運動」が行われました。この日は、城下町飫肥まちづくり協議会と飫肥地区の認定こども園の園児らがニチニチソウやマリーゴールドなどの花をプランターに植えました。



ポーツマス条約締結を祝う ベル・リングング

9月5日

場所：日南市役所

日南市姉妹都市友好協会と小村寿太郎侯奉賛会が「ベル・リングング2025」を開催。日南学園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、条約の調印時間である15時47分にハンドベルを鳴らしました。



台中市政府経済発展局 姉妹駅の日南駅を訪問

9月5日

場所：日南駅

台湾の台中市政府経済発展局や関係者らが、台中市にある日南(リーナン)駅と姉妹駅である本市の日南駅を訪問。この日は、歓迎式が行われ、同局の張峯源局長と野田副市長が記念品を交換し、台中市との交流を深めました。



南郷小学校 防災参観日

9月7日

場所：ふれあいの丘

南郷小学校が防災参観日として、各地区自治会と津波避難訓練を実施。児童らは、保護者や地区の人たちと一緒に自宅から津波避難場所へ避難し、非常持ち出し袋などの説明を受けました。終了後は、避難場所から小学校へ登校し、防災学習を行い、防災意識を高めていました。



道路の美化活動 九州地方整備局長から感謝状贈呈

8月22日

場所：日南市役所

油津地区春日町「見法寺交差点」での植栽や環境美化活動の功績に対し、油津地域協議会(細田勝会長)が九州地方整備局長から感謝状を贈呈されました。この日は、同協議会の役員ら5人が高橋市長を表敬訪問し、受賞の喜びやこれまでの活動状況などを報告されました。



夏のフィナーレを飾る 第42回「なんごう黒潮まつり」

8月23日

場所：南郷 B&G海洋センター前広場

夏の終わりを彩るイベント「なんごう黒潮まつり」に約18,500人が来場。南郷出身のお笑いコンビ「チキンナンゴ」が司会を務め、ステージでは桜エイサー太鼓やダンス、アカペラライブなどが披露されました。また、約4,000発の色鮮やかな打ち上げ花火に来場者からは歓声が上がりました。



目指せ健康長寿 介護予防推進サポーター委嘱状交付式

8月26日

場所：日南市役所

介護予防教室で体操の指導などを行う「日南市介護予防推進サポーター」として、養成講座(全5回)を受講した7人に高橋市長から委嘱状が交付されました。同サポーターは今後、現場での実習を重ね、令和8年度から本格的に活動をスタートする予定です。



市民公開講座 笑顔で生きる 認知症と共に

8月30日

場所：南郷ハートフルセンター

「認知症の方が住み慣れた所で自分らしく暮らせ支え合える地域づくり」を目指す市民講座を開催。若年性認知症当事者で認知症希望大使の丹野智文さんの特別講演会と丹野さんがモデルとなった映画「オレンジ・ランプ」が上映され、来場者は認知症への理解を深めていました。



吾田小学校合唱部
NHK 全国学校音楽コンクール全国大会出場報告 9月17日☒
場所：日南市役所

第92回NHK全国学校音楽コンクール全国大会への出場を決めた吾田小学校合唱部(部員41人)の6年生と関係者らが高橋市長を表敬訪問。児童はそれぞれ全国大会出場の喜びと意気込みを語った後、アカペラで課題曲と日南市歌を披露しました。



防災意識を高める
2025 消防フェスタ 9月21日☒
場所：日南市消防本部

消防への理解を深め、防災意識を高めてもらおうと消防フェスタを開催。消防車乗車体験や放水体験、防災ヘリ「あおぞら」による救助訓練など、さまざまな催しやブースが設置され、会場は記念撮影や体験を楽しむ多くの家族連れでにぎわっていました。



伝統芸能を継承
寺村剣棒踊り 9月26日☒
場所：大窪小学校

11月2日(日)の大窪小・大窪地区大運動会に向け、大窪の伝統芸能「寺村剣棒踊り」の練習が行われました。この日は、大窪小学校の全校児童2人と先生5人が保存会の方々の指導を受け、互いに動きを確かめながら元気な掛け声とともに練習に励んでいました。



小村寿太郎侯生誕170周年等記念事業
磯田道史講演会 9月28日☒
場所：南郷ハートフルセンター

小村寿太郎侯生誕170周年等記念事業として、国際日本文化研究センター教授の磯田道史氏を講師に迎え、講演会を開催。市内外から訪れた約700人の来場者は、和やかな雰囲気の中、飫肥藩や小村侯に関する貴重な講話に熱心に耳を傾けていました。



民謡の大会で大活躍
黒原音花さん市長表敬 9月10日☒
場所：日南市役所

「第39回日向木挽唄全国大会」で優勝し「令和7年度民謡民舞少年少女全国大会」でも優秀賞を受賞した日南学園中学校2年の黒原音花さんとその関係者が高橋市長を表敬訪問。それ以前に行われた「シャンシャン馬道中歌全国大会」の結果とともに大会を振り返り、喜びを語りました。



郷土芸能を次世代へ
伝統芸能学習 9月11日☒
場所：さくらアリーナ

ふるさと北郷に伝わる芸能を次世代へつなげるため、北郷小中学校の7年生が郷原神社・松田治生宮司の指導により、五穀豊穡を願う春の神楽「御笠神楽」の練習に励みました。この田植えの風景を模した御笠神楽は、10月に同校で行われた学習発表会で披露されました。



地元に恩返しを
関山寛氏から寄付金贈呈 9月16日☒
場所：日南市役所

飫肥の歴史・文化の保全に役立ててもらおうと、市内に住む関山寛氏(飫肥地区出身)が本市に500万円寄付されました。寄付金は、令和9年に第50回の節目を迎える飫肥城下まつりや泰平踊を全国に知ってもらうための活動などに活用される予定です。



宮崎県勢19年ぶりの優勝
吾田少年野球クラブ市長表敬 9月16日☒
場所：日南市役所

8月に愛媛県で行われた中国・四国・九州11県の代表16チームが競う「第37回しまなみ学童軟式野球大会」で優勝した吾田少年野球クラブの選手13人とその関係者が高橋市長を表敬訪問。選手は、一人ずつ大会を振り返っての感想と次の大会への意気込みを元気よく語りました。

栄誉をたたえる 第17回日南市功労表彰

産業経済功労部門



わたなべ しんいち ろう
渡邊 眞一郎さん

令和元年、日南商工会議所会頭に就任され、新型コロナウイルス感染症に関する支援金申請の支援や給付金サポート体制の整備などの普及や民間事業者と行政の連携強化に取り組みました。他にも、赤レンガ館の保存やオーストラリア・アルバーニーとの交流促進事業などに尽力され、文化財保存や国際理解の推進に貢献されました。

渡邊さんのお話

大学卒業後、6年程度東京の銀行に勤め京屋酒造に入社しましたが、小学校時代の同級生は殆どいなく大変心細い思いをしました。それを救ってくれたのが日南青年会議所です。ここで多くの友を得、人的ネットワークの重要性など、多くの事を学びました。青年会議所でのさまざまな経験があったからこそ、この様な表彰をいただく事ができました。今後も、日南のために尽力してまいります。

産業経済功労部門



え とう ひさよし
江藤 久義さん

平成27年から令和5年まで南郷漁協代表理事組合長を務められ、各種水産団体の重要な役職も歴任されました。その間、日本漁船保険組合の県域運営委員長として海難事故防止啓発活動に努められ、水産業の活性化に尽力されるとともに「港の駅めいっ」の発展など地域経済の活性化にも大きく寄与されました。

江藤さんのお話

栄誉ある賞を頂き、大変うれしく思っております。これまで支えてくださった関係者の皆さまのおかげで、このような賞を受けることができました。中学を卒業して以来、水産業一筋に頑張っておりましたが、今回の受賞を励みに、今後も引き続き水産業の発展、そして地域のために尽力してまいります。

教育、芸術、体育その他文化功労部門



みや うら あいこ
宮浦 愛子さん

平成23年から北郷地区地域婦人連絡協議会会長、平成30年から日南市地域婦人連絡協議会会長を務められました。会長在任中、本市が設置する多数の審議会委員を歴任され、女性リーダーとして活躍されました。また、社会教育委員として行政と市民の橋渡しを担うなど、社会教育行政にも寄与され、現在も地域学校協働本部ボランティアとして、学校支援を中心に精力的に活動されています。

宮浦さんのお話

今回、栄えある賞を頂きありがとうございます。これもひとえに関係機関のご支援と会員の長年にわたる地道な活動のたまものと感謝申し上げます。各種ボランティアに取り組みでまいりましたのも、皆さまとの絆を大切に、地域の輪を結び、未来に引き継いでいきたいとの思いからでした。「できる人が、できる事を、できる程する」をモットーにこれからも精進してまいります。

107歳の長寿を祝福
市内最高齢者太田原ミツノさん 9月30日祝
場所：スマイルホーム にじ



3年連続で日南市最高齢者となられた太田原ミツノさん(107歳)の長寿を祝い、高橋市長から祝状や花束が贈られました。家族や他の入居者に見守られながら行われたお祝いは、和やかな雰囲気にもまれ、長寿を喜び合う温かなひとときとなりました。

赤い羽根共同募金運動が
スタート 10月1日祝
場所：日南市役所



第79回赤い羽根共同募金運動が10月1日から始まりました。この日、日南市共同募金委員会の益田政司会長と水元洋一副会長が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を伝達し、募金への協力を呼び掛けました。赤い羽根共同募金は、翌年3月31日まで行われます。

自分の身を守る行動を学ぶ
市内一斉スクールシェイクアウト 10月3日祝
場所：市内小中学校



地震や大津波の発生を想定し、市内の小中学校で一斉に避難訓練を実施。細田小学校では段ボールベッド作り、細田中学校では1年生が総合的な学習の時間に調べた津波被害について発表するなど、各校の工夫を凝らした訓練により、児童生徒は防災意識を新たにしました。

企業版ふるさと納税
(株)田代コンサルティング 10月10日祝
場所：日南市役所



(株)田代コンサルティングが地域社会へ貢献したいと企業版ふるさと納税として本市に100万円を寄付されました。この日行われた贈呈式では、同社の田代英治代表取締役から高橋市長に目録が手渡されました。寄付金は、スポンサードゲーム開催事業に活用される予定です。

時代絵巻パレードの再興



日南市長 高橋 透

1978年に飢肥城復元を記念して始まった飢肥城下まつりは、今年で第48回を迎え、協賛会や関係機関などの皆さまのご協力により、盛大に行うことができました。心より感謝申し上げます。

前夜祭では、人気ゲストの登場もあり、大いに盛り上がり、2日間で約4万7千人もの方々が訪れ、城下町はにぎわいに包まれました。

一方、まつりの目玉である「時代絵巻パレード」については、人口減少や娯楽の多様化などにより、年々見に来る人が減ってきているように思っています。私自身が獅々舞や飢肥口マン隊として参加していた頃は、稲荷橋から宮崎交通飢肥営業所まで人でいっぱいでした。今では、パレードに参加する団体も減り、以前は60団体以上・約2千人だった

参加者が、今回は49団体・1400人まで減少しました。それに伴い、露店の数も少なくなっているようです。

かつてのにぎわいを取り戻すため、市内外の人々が「見に行きたい!」と思えるようなわくわくする演出や、SNSでシェアしたくなる魅力的な仕掛けなど、新たな取り組みの検討も必要だと考えます。

2年後には、第50回という大きな節目を迎えます。また、小村寿太郎侯の師である小倉処平の没後150年にも当たります。この記念すべき年を新たなスタートとし、世代や地域、団体を超えて、みんなで参加できるまつりにしていきたいと思っています。伝統を大切にしながら、誇りある飢肥のまつりを次の世代へと「心をつなぐ」に、つないでいきたいと思います。

The world in the eyes of jose
ホセの目に映る世界

ベル・リンギングに参加して

先日、私はポーツマス条約締結120周年のため、市長と日南の訪問団に随行してポーツマス市を親善訪問し、条約締結を記念するベル・リンギングに参加させていただきました。はじめは、日南市長の通訳をしながら、時差ぼけと現地の知事や市長などを前に緊張し、気後れしてしまいました。ところが、ベル・リンギングを始めた瞬間、私の緊張は解け、お互いの立場の違いも忘れ、その場にいる全員が祝いを楽しんでいます。参加していたポーツマスの市民の中には、私たちを驚かせるほど流ちょうな日本語を話す方々もいて、ある方は、市長と私がたくさん話して喉が渇いているだろうと気遣って、水を差し出してくださいました。その心遣いに触れたとき、私は気持ちの落ち込みを吹き飛ばし、祝いの雰囲気にも飲み込まれました。ベル・リンギングが終わった後、私は改めて気付きました。あの条約は平和をもたらすことだけではなく、地球の反対側に住む人々の運命を結びつけ、大洋と時代を超えて織りなす「縁」を生み出したのだと。だからこそ、このような瞬間が訪れ、これからもまた新しい出会いと伝統を続けていくのだと。そして、120年前からつながるその「縁」を受け継ぎながら、新しい瞬間を刻んでいくのだと。最後に、このコラムに協力してくださった写真家のカリナ・クイーンテンさん、ポーツマス市民の皆さんに感謝します。

キラリ
学校
だより

日南市立 細田中学校

細田中学校
ホームページ

思いを結ぶ

～最高の体育大会～

5月に開催された体育大会。今年は「結束く仲間を信じ、思いを一つに」のスローガンの下、生徒一人一人が熱い思いを胸に、応援や競技に全力で取り組みました。声を出すことや運動の得意・不得意に関係なく、全員が一丸となって自分らしく輝ける体育大会となりました。団長・副団長・リーダーを中心に、生徒主体で作上げた最高の一日でした。

(3年…川越 健史郎
2年…岸本 空恋・前田 大光・出水 愛来)



学校全体での全力応援

細田中学校には、男子ソフトテニス部・女子ソフトテニス部・陸上部があります。夏の総合体育大会、秋季体育大会の前には激励会を開催し、出場選手を応援します。選手代表による宣誓や決意表明の他、部活動生以外の全生徒と先生方からのエール、夏の県大会ではさらに、全校生徒が心を込めて合唱し、選手たちを力強く送り出しました。

また、部活動に限らず、英語暗唱大会出場者や受験生に対しても、学校全体でエールを送り、仲間を応援する文化が根付いています。こうした応援を通して、学校全体の士気が高まり、仲間への思いやりの心が育まれています。

(2年…酒井 麟・滝瀬 遥士・藤井 優太郎・山元 蒼生)



3年生との最後の交流

3月には、3年生との最後の思い出を作る行事が行われます。

まず行われるのが送別行事です。1・2年生から3年生へ感謝を伝えるために、全員で意見を出し合いながら生徒主体で作上げていきます。昨年度は、劇や生徒会主催のクイズ大会などを行いました。毎年、3年生の思い出に残る送別行事になることを第一に考えながら、工夫を凝らして準備を進めています。

(3年…稲元 瑠唯
2年…原井 悠衣・福田 千紗・藤井 翔)



送別行事の後に行われるのが球技大会です。先生方も含めた全員が参加し、ソフトボールやバレーボールなどの競技を通して、縦割りチームで交流を深めます。

細田中生が楽しみにしているイベントの一つであり、3年生との絆を深めながら、最後の思い出を作る貴重な時間となっています。

(2年…岡野 彩希・桑野 漣・白坂 庵士・森 澤奈)

お知らせ

日南市での結婚新生活を
応援します

日南市で新生活を始める新婚夫婦への支援として、住居費や引越費用の一部を最大で60万円補助します。

●対象世帯

- 令和7年1月1日～令和8年3月31日に婚姻した夫婦
- 夫婦の前年(令和6年分)の所得の合計が500万円未満
- 婚姻日における夫婦の年齢がいずれも39歳以下

※この他にも要件があります。

●対象経費

4月1日～令和8年3月31日までの間に、結婚を機に対象世帯が支払った、新居の取得費や家賃、リフォーム費用、引越費用の合計額

●補助額

1世帯当たり 最大60万円

●申込期限

令和8年3月31日(火)

●その他

申請を検討されている方は、お早めに未来創生課までご相談ください。

※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。



日南市ホームページ

●農政課

31-11132

●休止予定期間

令和8年3月31日(火)

道の駅なんごうの
急速充電器一時利用休止

道の駅なんごうに設置している電気自動車用急速充電器は、機器の更新工事のため、次の期間は利用休止します。皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



●地域自治課

31-11118

【活用団体】

外浦地区自治会 床置形エアコン、ワイヤレスアンプ



「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、次の備品を購入しました。

新着おすすめの本



後悔しないお別れのために
33の大切なこと
一般書 永井 康徳／著

自分らしい人生の証を残して「幸せだった」と思えるような生き方を紹介しています。



小泉八雲の怪談
スラよみ!現代語訳
一般書 小泉 八雲／作 松尾 清貴／訳

妻セツが民話を語って聞かせ創作の手助けをしたという「怪談」。やわらかな訳文で書かれた八雲の世界へどうぞ。

今月のイチオシ

羽柴秀吉とその一族

2026年の大河ドラマ「豊臣兄弟」知っているようで知らなかった秀吉とその一族。思っただけより親戚がいるなど発見もいっぱい。カラーの写真でわかりやすく紹介します。



妖怪サトリのウロコ落とし
児童書 長谷川 まりる／作 てんてこ／絵

妖怪のサトリは人間の心が読めて思ったことを正直に言う。愉快な妖怪たちも登場して人助けもしちゃいます。



すずめばち
児童書 館野 鴻／作

嫌われ虫の代表ともいえる「きいろすずめばち」。あまり知られていない生態を迫力満点の絵で紹介。

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～18時45分

●休日…第2日曜日 9時～11時45分

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は、出張申請の対応も行っています。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。

〈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)

市民課 31-1124



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「ご使用水量等のお知らせ」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。



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

2025図書館まつり in南郷図書館

日時 11月30日(日) 9:00～15:00

ベテランボランティアによる
リレーおはなし会

9:30～ 読み聞かせグループGAYA
10:00～ 日南ブックウーマン & おはなしゆう☆ゆ
10:30～ 読み語りの会ぐりとぐら

南郷図書館内の児童室にて、市内の読書活動ボランティアグループによるおはなし会があります。

どなたでも参加できます。皆さまのお越しをお待ちしております。

メリークリスマス
いつものおはなし会も「スペシャル」

各図書館で毎月おはなし会を開催しています。(右側参照) 今年の12月は、本館(鉄肥)、南郷図書館がスペシャルなおはなし会を開催します。どなたでも楽しめる内容ですので、ぜひ、図書館に遊びに来てください。

期間限定 図書館の本を市役所で受け取れます

10月1日(水)から12月26日(金)まで実施中!! 本の返却は、各館備え付けの返却ポストまたは市役所の返却ポストへ投函してください。

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16日(日)、12月21日(日)

旅する読書 おめでとうございます!

小学生の部 100冊達成	9月	10月
石神仁乃亮さん 城戸 一臣さん 山下 夏芽さん	内田 怜花さん 澤田 愛華さん	久多良木 湊さん
中学校の部 目標達成	9月	10月
阿萬 音羽さん	八久保 結菜さん	

定例おはなし会・イベント 11月16日～12月15日

11月23日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
12月 6日(土) 11:00～	によきによきおはなし会スペシャル	市立図書館(鉄肥)
12月10日(水)①10:00～ ②13:30～	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
12月13日(土) 14:00～	わくわくおはなし会スペシャル	南郷図書館
12月14日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
12月14日(日) 10:30～	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館

市立図書館 鉄肥 ……025-0158
まなびピア図書館 ……022-5666
北郷図書館 ……055-2469
南郷図書館 ……064-0924



特定健診はもうお済みですか？～最終のご案内～

●実施期限 12月27日(土)

●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7年度35歳になる日南市国保加入者

③後期高齢者健診 日南市に住民票のある後期高齢者医療保険加入者

※健診は、通院・治療中の方も対象です。

※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

※後期高齢者の心電図は医師が必要と判断した場合のみ

※腹囲は特定・若年者のみ

●健診料金 1,300円(後期高齢者健診は無料)

●必要なもの ①マイナ保険証または資格確認書 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。

※40～74歳の生活習慣病で通院中の方は、診療で受けた検査の情報を提供することで、特定健診を受診したとみなすことができる「特定健診情報提供事業」が利用できます。かかりつけの医療機関にお問い合わせください。

ただし、特定健診指定医療機関に通院されている方に限ります。



愛泉会日南病院 ☎23-3131	シロアム内科医院 ☎23-2187	猿渡医院 ☎64-2225
あげた内科クリニック ☎21-2311	戸倉医院 ☎23-1700	日南市立中部病院 ☎27-1111
井手胃腸科・肛門科 ☎32-0811	にちなんファミリークリニック ☎55-1121	県南病院 ☎72-0224
えとう循環器科・内科 ☎23-1125	福岡医院 ☎32-1711	とめのファミリークリニック ☎76-1425
大井外科医院 ☎25-2100	藤浦循環器科内科クリニック ☎23-3188	串間市民病院 ☎72-1234
おび中央病院 ☎25-2525	松田整形外科ペインクリニック ☎23-1151	串間中央クリニック ☎27-3181
かわにし脳神経外科 ☎27-3330	山口内科クリニック ☎31-1081	アイレHDクリニック串間 ☎55-8181
河野医院 ☎23-4155	山元クリニック ☎22-2552	にいな内科・循環器科 ☎71-1711
北村胃腸科眼科 ☎23-0086	山元医院 ☎23-4815	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック ☎74-1187
きよひで内科クリニック ☎22-5111	新木医院 ☎55-4101	串間市市木診療所 ☎77-0349
島田内科胃腸科 ☎23-2233	長友医院 ☎55-3522	岡村クリニック ☎72-7710
春光会記念病院 ☎22-2324	なんごう病院 ☎64-0305	

☎健康増進課 ☎31-1129

**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。

※緊急時は、コンビニ店員からAEDを借り、使用してください。操作は、借用人本人にしてください。

☎23-11316
消防本部 警防課



日本年金機構
ホームページ

☎64-11111
南郷町地域振興センター

☎55-12111
北郷町地域振興センター

☎31-11127
市民課

☎0985-1521211
宮崎年金事務所

※詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

11月30日(いいみらい)は「年金の日」

ご自身の年金記録や年金見込み額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、条件を設定し、年金見込み額の試算をすることもできます。

年末年始のごみの受け入れ、し尿くみ取り

●「燃やせるごみ」および「資源物」の受け入れ
(クリーンセンター)

年末 12月30日(火)まで 年始 1月4日(日)から
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25日(木)から30日(火)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。早めの取り掛かりと持ち込みをお願いします。

●し尿のくみ取り

申込期限 12月5日(金)まで

し尿のくみ取りは、地区ごとに市が許可した業者が行っています。年末になると申し込みが殺到し、年内でのくみ取りができない場合があります。年内のくみ取りを希望される方は、担当地区を確認の上、直接業者に申し込んでください。

	(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」

ごみの出し方、分け方の検索、よくある問い合わせ(Q&A)、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、居住地や通知設定を行うことで、ごみの収集日の受信やごみ出しをアラームで知らせる機能など、お好みに応じて利用することができます。

右記の二次元コードからもダウンロードできますので、ぜひ、ご利用ください。



☎美化推進課 ☎27-0255

**ご存知ですか
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に加入中の方もしくは加入したところのある方(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」が受け取ることができる「子」は18歳になった年度の末日までの間にある人または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できます。

【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。

【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。

※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。

☎0985-1521211
宮崎年金事務所

☎31-11127
市民課

☎55-12111
北郷町地域振興センター

☎64-11111
南郷町地域振興センター

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

- 発達障害コミュニケーション支援事業オンライン講演会**
- 発達障害の方の問題行動にはコミュニケーションの障がいがある関係しています。適切なコミュニケーション支援について、一緒に学んでみませんか？
- 日時 1月18日(日) 13時～15時
 - 場所 Zoom(オンライン)
 - 講師 児童精神科医師 門 眞一郎先生
 - 定員 50人(先着順)
 - 費用 千円(資料代)
 - 申込期限 12月31日(木)
 - 申込方法 申し込みフォーム

- 市有分収造林契約希望者**
- 市有分収造林契約とは、契約者(造林者)が市の土地に木を植えて育て、成林後に木を販売し、その収益を市と契約者(造林者)とであらかじめ設定した一定の割合で分収する制度です。
- 今回の募集は、先着順ではなく、応募多数の場合は別途相談となります。
- 場所 日南市大字吉野方字上吉山5564番地 外(1021-18-11 外 約10ha)
 - 申込期限 12月15日(月)
- ※詳細は、お問い合わせください。
- 問い合わせ先 水産林政課 ☎31-11135

- 令和8年 日南市二十歳を祝う会**
- 市内に住民登録がある対象者に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。式典終了後、写真組合が集合写真を撮影します。写真の方は、式典当日に写真受け付けで4千円を添えて、お申し込みください。
- 日時 令和8年1月11日(日) 受付時間 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17年4月2日～平成18年4月1日生
 - 生涯学習課 ☎31-11145
- 介護に関する 入門的研修事業**
- 介護に関心のある方で、現在介護の仕事をしていない方を対象に介護に関する基本的な知識や技術を学べます。
- 日時 4日間 昼休憩50分間
 - ①12月1日(月) 9時40分～16時35分
 - ②12月2日(火) 9時40分～16時30分
 - ③12月3日(水) 9時50分～15時40分
 - ④12月22日(月) 9時40分～15時40分
 - 場所 まなびピア
 - 費用 無料
 - テキストおよび副教材支給
 - 申込期限 11月28日(金)
 - 申込方法 電話、インターネット または長寿課にある書類に必要事項を記入の上、FAX、郵送
 - 問い合わせ先 (公財)介護労働安定センター宮崎支部 (担当) 永山・藤本 ☎0985-31-0261 FAX 0985-31-0335

- 図書館イベント**
- クリスマス工作 「めってかざってクリスマスツリー」**
- オーナメントのめりえを壁面ツリーに飾ろう！
- 日時 12月2日(火)～12月25日(木)
 - 場所 南郷図書館
 - 対象 なたでも
 - 問い合わせ先 南郷図書館 ☎64-0924
- 展示 「宮崎の古墳文化パネル展」**
- 県内の主要古墳群や古墳文化をパネルなどを使って紹介します。
- 日時 12月3日(水)～12月16日(火)
 - 場所 まなびピア図書館
 - 問い合わせ先 南郷図書館 ☎64-0924
- わくわくおはなし会 スペシャル**
- みんなでクリスマスのお話を楽しみましょう！
- 日時 12月13日(土) 14時～
 - 場所 南郷図書館
 - 対象 なたでも
 - 問い合わせ先 南郷図書館 ☎64-0924

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

※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。

診療日	内 科	毎日
	小児科	日曜日・祝日・年末年始
診療時間	19時～22時	

時間外に受診するか迷った時は…

救急医療電話相談 ☎31-1111

医師や看護師が医療相談に応じます。24時間対応

※この電話は市役所にはつながりません。

まちのうごき

男	: 21,690 (-30)
女	: 24,309 (-16)
人口	: 45,999 (-46)
世帯数	: 21,095 (-12)

10月1日～31日	
・出生 15	・転入 88
・死亡 64	・転出 85

11月1日現在 (推計人口)

- 「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
 - 障がい者憩いの間 ☎22-2747
 - あさがお会(日南・北郷地区 代表 平下) ☎55-2288
 - つくし会(南郷地区 代表 大山) ☎68-1892

消防 救急車の適正利用をお願いします

限りある救急車は、本当に必要としている人のために！
救急車の適時・適切な利用にご協力ください。

救急車を呼ぶか迷ったら

救急車は地域の限られた救急資源

消防本部 警防課 ☎23-1316

全国版救急受信アプリ

●日時 令和8年1月11日(日) 受付時間 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17年4月2日～平成18年4月1日生

●生涯学習課 ☎31-11145

- 募集 Nichinan Lunch**
- 「ちよっと特別なランチで自然な出会いを」
- 日南市では、「出会いのきっかけ」を応援する恋活イベントを今年度中に3回実施する予定です。
- 1回目の舞台は、南郷町津屋野にある自然に囲まれた古民家「タリアン」(Tsuayanofresca)。
- 落ち着いた雰囲気の中で、美味しいイタリアンを楽しみながら、自然体で話せるランチコンで、友達づくりにもぴったりのイベントです。カップリング結果は、イベント終了後に個別にLINEなどでお知らせしますので、会場内での発表はございません。気軽にご参加ください。
- 日時 11月30日(日) 12時30分～15時(受付時間 12時～)
 - 場所 Tsuayanofresca
 - 定員 25歳～45歳ぐらいまでの独身男女各10人(先着順)
 - 費用 男性 3千円、女性 千円(要事前申込)
 - 申込期限 11月28日(金)
- ※詳細や申込方法は、日南市ホームページをご覧ください。
- 問い合わせ先 未来創生課 ☎31-11128
- 日南市ホームページ

- 地域で働く人向けの講演会**
- 日南市出身でUMK社長の「榎木田 朱美氏」による地域で働く皆さまを対象とした講演会を実施します。
- 日時 12月9日(火) 15時30分～17時
 - 場所 南郷ハートフルセンター 小ホール
 - 費用 無料
 - 申込期限 11月28日(金)
 - 申込方法 申し込みフォーム、電話
 - 問い合わせ先 商工政策課 ☎31-11169
- 移住者向け住宅地 「さくらヒルズ北郷」分譲中**
- 移住予定者(Ｕターン含む)を対象とした住宅分譲地を先着順で分譲しています。
- 分譲地の購入者には、分譲価格の7割が補助金として居住後に交付されます。
- 場所 北郷町郷之原(旧市営妙満寺住宅跡地)
 - 区画数 2区画(1区画当たり約372㎡(約112坪))
 - 価格 1区画258万円～265万円
- ※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。
- 問い合わせ先 未来創生課 ☎31-11128
- 日南市ホームページ

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

12月(1～31日)の 日曜・祝日在宅当番医

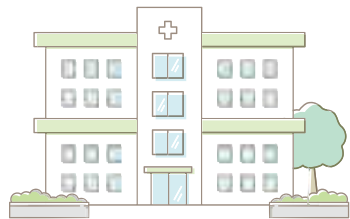
日付	医療機関	電話番号
12月7日	あげた内科クリニック	☎21-2311
	東内科クリニック	☎32-1001
	岡村クリニック	☎72-7710
12月14日	福岡医院	☎32-1711
	津曲小児科医院	☎22-2175
	のだ小児科医院	☎71-1112
12月21日	シロアム内科医院	☎23-2187
	川越整形外科	☎22-4321
	岡村クリニック	☎72-7710
12月28日	藤浦循環器科内科クリニック	☎23-3188
	松田整形外科ペインクリニック	☎23-1151
	串間中央クリニック	☎27-3181
12月31日	にちなんファミリークリニック	☎55-1122
	かわにし脳神経外科	☎27-3330
	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	☎74-1187

診療時間 9時～17時

- 変更になる場合がありますので☎23-9999にかけてご確認ください。
- 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が異なるため、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。**



日曜・祝日当番医療機関



12月(1～31日)の 日曜・祝日当番薬局

日付	開局薬局	電話番号
12月7日	ひまわり薬局	☎32-5250
	上平野調剤薬局	☎27-3567
12月14日	かすが薬局	☎32-1475
	岡留薬局	☎22-2220
12月21日	田園調剤薬局	☎22-5161
	ふるかわ薬局	☎21-1387
12月28日	すみれ中央薬局	☎32-1095
	ファミリー薬局	☎55-1125
	みなみ薬局	☎31-0165
12月31日	日南調剤薬局	☎27-3636
	おおつか調剤薬局	☎74-1312

- この当番制は、院内処方せんで発行された場合に対応するものです。

12月(1～31日)の 子育てカレンダー

日付	相談・教室・健診など
12月2日(火)	乳幼児相談
12月5日(金)	離乳食教室(要予約)
12月9日(火)	2歳6カ月児教室
12月11日(木)	1歳6カ月児健診
12月16日(火)	未就学児フッ素塗布(要予約)
12月18日(木)	3歳6カ月児健診
12月23日(火)	ピヨピヨ10カ月教室
12月24日(水)	助産師相談(要予約)

- 「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。

☎こども課 ☎31-1131



～中部病院だより～ ひらめきタッチパネル（簡易認知症検査）



リハビリテーションセンターに認知症(もの忘れ)の簡易検査ができる「ひらめきタッチパネル」を導入しました。クイズ形式で質問に答えることで、認知症のリスクなどを判定します。もの忘れの不安がある方は、ぜひ、ご利用ください。

費用 無料(電話による事前予約が必要です。)

※当院の診療は予約が基本となります。
(耳鼻咽喉科は毎週火・金曜日の11時まで事前予約なしで診療できます。)

予約・相談などの受付時間

13時30分～17時

☎中部病院事務局 ☎27-1111

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、障がいなどの相談をメール、電話でお受けしています。秘密は、固く守られます。

☎福祉課 まるごと福祉相談窓口

☎31-1163

✉fkanri@city.nichinan.lg.jp



メール

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、孤立した状態が回復すること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

☎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 月曜日～金曜日

(祝日を除く)

9時～12時 13時～16時

●相談員 消費生活相談員

☎日南中間消費生活センター

☎23-4360

☎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

12月5日(金) 10時～12時

南郷ハートフルセンター

12月9日(火) 10時～12時

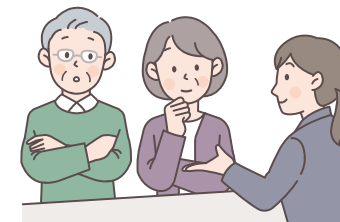
文化センター 2階

北郷福祉センター

●相談員 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に関する相談

☎日時・場所

12月4日(木) 10時～15時

北郷福祉センター

12月9日(火) 10時～15時

南郷ハートフルセンター

12月10日(水) 10時～15時

まなびピア

●相談員 人権擁護委員

●その他 宮崎地方事務局日南支

局(☎25-9125)でも常時相

談室を設置し、相談に応じてい

ます。

☎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もお受けできます。

☎日時・場所 12月3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

☎予備司法書士会日南支部(立山)

☎080-1725-2391

※相談内容は事前にご確認の上、前

日までに予約をお願いします。

(予約時間 平日10時～16時)

遺言などの無料相談

●相談対象 遺言、相続、高齢者などの財産管理、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21日(日) 8時～12時

日南公証役場

(日南市万高1-3-2)

●申込方法 事前に電話で申し込

んください。

(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

電話予約をお願いします。

☎日南公証役場 ☎23-5430

厚生年金相談

●相談対象 老齢・障害、遺族などの厚生年金請求および相談

☎日時・場所

12月25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25日(火)～12月22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。

☎予備宮崎年金事務所(お客様相談

室) ☎0905-5212111

事前予約をお願いします。



朝のあいさつ運動



北郷駅・内之田駅清掃活動



不法投棄パトロール・回収活動



このような活動が評価され、6月には宮崎県自治会連合会優良団体表彰を受賞しました。今後子どもたちと環境を守る地域に根差した自治会活動を行っていきます。

また、北郷まちづくり協議会の構成員として、年2回の北郷駅・内之田駅の清掃活動や北郷町管内における不法投棄パトロール・回収活動などの環境維持活動を行うほか、きたごう産業まつりでの地域農産物集荷・販売など積極的な活動を行っています。

北郷地区自治会では、6月から翌年3月にかけて北郷小中学校付近の交差点3カ所です「朝のあいさつ運動」を行い、夏休み期間中の「夜間パトロール活動」8月から翌年2月にかけての「日中パトロール活動」と児童生徒の見守り活動を続けています。

自治会通信

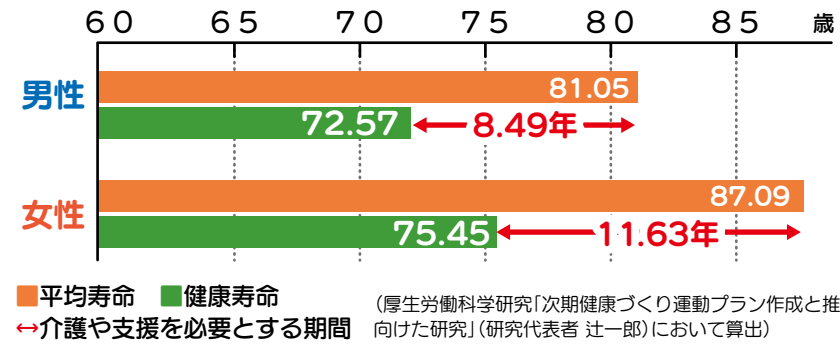
子どもを見守り、
環境を守る自治会活動



延ばそう！健康寿命

適度な運動、バランスのとれた栄養、社会参加(活発的な生活)などを行うことで「健康寿命」を延ばすことができます。好きなことを好きなときにできるような心身を維持しましょう。

「平均寿命」と「健康寿命」の差



寝たきりなどの介護や支援を必要とする期間を示し、令和4年は男性8.49年、女性は11.63年になります。できるだけこの差を縮め、元気に過ごせる時間を長くすることが大切です。

健康寿命を延ばすための運動を介護予防推進サポーターがご紹介します！

目安は各5～10回、1日2～3セット程度ですが、膝や足腰に痛みのある方は、自分に合った回数で行いましょう。

意識するところ

使っているところを
意識してくださいね

YouTube
「にちなん★ころばん
たいそうが大好きい〜♡」
も見てね。



① すね(膝下)の筋トレ

片足ずつ1～4と数えながらゆっくりつま先を上げる。



② 脚の裏側を伸ばす

上半身を倒し10秒間静止してもどす。
※腰を丸くしない。息を止めない。



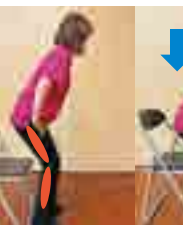
③ 太もも(前面)筋トレ

腰を立てて、前に伸ばした片足を上げ、5～10秒間静止してゆっくり下ろす。



④ ふくらはぎの筋トレ

1～4と数えながらゆっくりとかかとを上げ、5～8でゆっくり下げる。

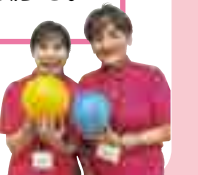


⑤ 立ち座り(スクワット)

背筋を真っすぐ伸ばし、上体を倒しながらおしりを上げて立ち上がり、おしりから座る。
※膝がつま先より出ないように意識する。

● 問い合わせ 長寿課 ☎ 31-1162

カレンダーに実施できた日に○を
付けたりして、健康寿命を延ばすため、
毎日コツコツ続けてみましょう!!



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
「地盤調査」「建築」「耐震」の3つの視点でお客様の大切な土地の地盤を守ります。
まずは
お問合せ
ください
忠建 TEL:090-4981-9745 住宅電話 0987-55-2634
営業時間 2:00-7:00 忠建・日南 誠意

ちゅうけん
忠建
注文住宅
住宅リフォーム
耐震改修

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

葬儀事前相談
お客様の希望・ご予算に合わせた最適なプランをご提案します。
葬儀お取りやめ料
ご提供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。
葬儀家族葬 25万円
家族や親しい人を中心とした少人数でのお葬式
葬儀シンプルプラン 62万円(税込)以下
●会葬料(15名様分) ●会葬品1,000円(15名様分) ●出立て膳(10名様分) ●法事膳(10名様分) ●基本セット ●原簿一式 ●お膳 ●ご安置準備 ●ご通夜写真 ●通夜・位牌セット ●葬儀資料・通夜 ●受付セット ●お通夜セット ●ドライアイス ●納骨セット ●霊柩車



使用する食材：ブロッコリー

ブロッコリーと鶏肉のオーロラソース和え

栄養特徴

ビタミンCや葉酸、カロテン、食物繊維などが豊富です。さらに、低カロリーで植物性たんぱく質も多く含んでいます。

参考：農林水産省

材料4人分

鶏むね肉(皮なし).....	240g
ブロッコリー.....	300g
塩.....	1g
こしょう.....	少々
酒.....	大さじ1
片栗粉.....	大さじ2
油.....	大さじ1
マヨネーズ.....	大さじ4
ケチャップ.....	大さじ1.5
砂糖.....	小さじ1

A

食品に含まれる食塩量 マヨネーズ(大さじ1)0.3g ケチャップ(大さじ1)0.6g

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



1人分の栄養成分 エネルギー…257kcal たんぱく質…21.0g
脂質…16.2g 炭水化物…10.7g 食塩相当量…0.8g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気を取る。
- ②鶏むね肉はそぎ切りにし、塩、こしょう、酒を振り、10分ほどおく。
- ③②の水気を取り、片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油を引き、②を焼く。
- ④混ぜ合わせたAにブロッコリーと鶏肉を入れ、あえる。

茎には、つぼみ部分以上に多くのビタミンCやカロテンが含まれています。皮が硬い部分はむき、茎もおいしくいただきます。



食生活改善推進員は、地域で料理教室や食生活改善活動をボランティアで実施しています。

食生活改善推進員
(左から)三浦さん 福丸さん

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



ご存じですか？

災害時協力井戸登録制度

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、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)が所有し、管理または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、今後も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。
- ・井戸の周囲に井戸水を汚染するものがないこと。
- ・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、日南市危機管理課までご連絡ください。確認の結果、井戸が登録要件を満たしている場合、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)



日南市ホームページ

●問い合わせ
危機管理課 ☎31-1125

※詳細は、日南市ホームページをご確認ください。