

おきです ひこなん

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回飫肥
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



10月18日と19日の2日間にわたり開催された「第48回飫肥城下まつり」。2日間でおよそ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、泰平踊総踊りや飫肥ロマン隊、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。

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 | |
|--|--|-------|----|
| 発症年齢 | 症状 | 体型 | 原因 |
| 若年に多い（ただし、何歳でも発症する）。 | 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。 | 症状が現れないこともあります、気が付かないうちに進行する。 | | |
| 痩せ型の人が多い。 | 肥満の人が多いが、痩せ型の人もいる。 | | |
| 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なり、血糖値が高くなる。 | 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、インスリンが効きにくくなったりして血糖値が高くなる。 | | |
| インスリンの注射。 | 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

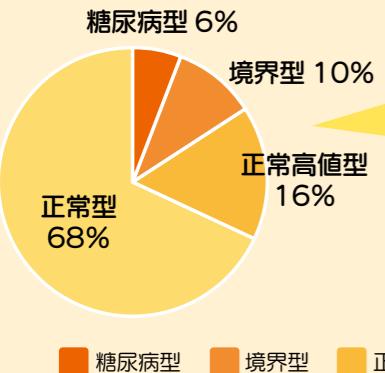
日南市では、国民健康保険加入者の40～74歳までの方を対象にした「特定健診」を実施しており、糖尿病の検査項目も含まれています。まだ健診を受けていない方は、ぜひ、受診してください。まずは、ご自身の血糖などの数値がどれくらいなのか知ることが大切です。健診の結果に応じて、保健師や栄養士が健康生活のための支援をいたします。

| | 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年を表す「輪」をデザインし、United 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、都城市北諸県郡医師会館本館、日南市役所がライトアップ予定です）。南市役所がライトアップ予定です）。13日から19日までです。

世界の糖尿病患者数は5億人を突破し、今後も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。



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

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。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。食事をとつ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。

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）が増えてしまいます。



国スポ・障スポを花で彩る
花いっぱい運動

9月3日水

場所：飫肥地区

令和9年開催の「日本ひなた宮崎 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。



ポートマス条約締結を祝う
ベル・リング

9月5日金

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贊会が「ベル・リング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ト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日金

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日金

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日土

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「チキンナンゴー」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日火

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日木

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日水

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日金

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日水

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日木

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、五穀豊穣を願う春の神楽「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日火

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日火

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。

Photo scrap in Nichinan



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

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、和やかな雰囲気に包まれ、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

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

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

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、スポーツゲーム開催事業に活用される予定です。

栄誉をたたえる 第17回日南市功劳表彰

産業経済功労部門



わたなべ しんいちろう
渡邊 真一郎さん

産業経済功労部門



えとう ひさよし
江藤 久義さん

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

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まれました。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。

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なってしまった。それを救つ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つたからこそ、この様な表彰をいたたく事ができました。今後も、日南のために尽力してまいります。

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なってしまった。それを救つ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つたからこそ、この様な表彰をいたく事ができました。今後も、日南のために尽力してまいります。

江藤さんのお話

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。

栄誉ある賞を頂き、大変うれしく思つております。これまで支えてくださった関係者の皆さまのおかげで、このようない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まいりましたが、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。

宮浦さんのお話

平成23年から北郷地区地域婦人連絡協議会長、平成30年から日南市地域婦人連絡協議会会长を務められました。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ご活躍されました。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。

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ん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。

時代絵巻パレードの再興

日南市長高橋透



1978年に飼肥城復元を
記念して始まった飼肥城下甚

1978年に餌肥城下まつりは、今年で第48回を迎える。協賛会や関係機関などの皆さまのご協力により、盛大に行な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、人気ケストの登場もあり、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います。私自身が獅々舞や飲肥口マン隊として参加していた頃は、稻荷橋から宮崎交通飲食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10団本以上、約7千人だった

くなつてゐるようです。
かつてのにぎわいを取り戻すため、市内外の人が「見に行きたい!」と思えるようなく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います。伝統を大切にしながら、誇りある飫肥のまつりを次の世代へと「心を一つ」にし、つないでいき



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

5月に開催された体育大会。今年は「結束～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、全員が一丸となつて自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、生徒主体で作り上げた最高の一戦でした。

2年：岸本空恋・前田大光・出水愛來



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。選手代表による宣言や決意表明の他、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、部活動に限りず、英語暗唱大会に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。

また、部活動に限らず、英語暗唱大会で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。



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り行なわれます。その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しながら生徒主体で作り上げていきます。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)
稻元瑠唯
2年：原井悠衣・福田千紗



深ぬます。

迷めおむ。
細田中生が楽しみにして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つてござる。

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。

ホセの目に映る世界

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・リング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した。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らうと気遣つて、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、祝いの雰囲気に飲み込まれました。ベル・リンギングが終わつた後、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けるのだ。最後に、「このコラムに協力してくださった写真家のカリーナ・ワイントンさん、ポーツマス市民の皆さんに感謝します。



「障害者控除対象者認定書」の申請方法

年末調整や確定申告時に必要な「障害者控除対象者認定書」について、令和7年分から一斉郵送を行いませんので、必要な方は窓口などで申請をお願いします。

●**対象者** 65歳以上で介護保険の要介護認定を受けた方

※身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳などをお持ちの方は、対象外です。

- 申請方法** 窓口(長寿課、北郷町・南郷町地域振興センター)、郵送、申し込みフォーム
- 交付方法** 郵送
- 受付開始日** 令和8年1月5日(月)~
- ※急要な方は、窓口で相談してください。

1-1-1

申込用紙

31-1-1160

テ

887-855050

日南市中央通

1-1-1

申込用紙

31-1-1160

申込用紙

12月

日曜・祝日在宅当番医／当番薬局 子育て相談・教室

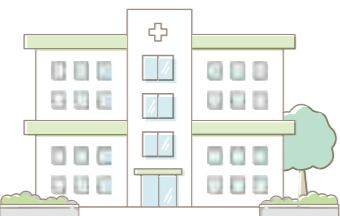


12月(1~31日の) 日曜・祝日在宅当番医

| 日付 | 医療機関 |
|--------|---------------------------|
| 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。



～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

問中部病院事務局 ☎27-1111



12月(1~31日の) 日曜・祝日当番薬局

| 日付 | 開局薬局 |
|--------|-------------------|
| 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 |
| 12月31日 | みなみ薬局 ☎31-0165 |
| | 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ヶ月児教室 |
| 12月11日(木) | 1歳6ヶ月児健診 |
| 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ヶ月児健診 |
| 12月23日(火) | ピヨピヨ10ヶ月教室 |
| 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。

問こども課 ☎31-1131



日曜・祝日在宅当番医／当番薬局 子育て相談・教室



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

問会事務局 ☎31-11163



メール

ひきこもりに関する 家族の集い

●日時・場所

毎月第3土曜日 13時30分～

まなびピア

問会事務局 ☎31-11163



メール

行政相談

●相談対象

行政に対する意見や要望などの相談

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～12時

まなびピア

問会事務局 ☎31-11176



●相談員

地域自治課 行政相談委員

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～12時

北郷福祉センター

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

相談委員 行政相談委員

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～12時

南郷ハートフルセンター

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

地域自治課 人権擁護委員

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

北郷福祉センター

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

その他の 人権擁護委員

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

南郷ハートフルセンター

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

相談員 人権擁護委員

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

南郷ハートフルセンター

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

司法書士会による
無料法律相談会

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

まなびピア

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

司法書士会による
無料法律相談会

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

まなびピア

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

司法書士会による
無料法律相談会

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

まなびピア

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

司法書士会による
無料法律相談会

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

まなびピア

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

司法書士会による
無料法律相談会

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

まなびピア

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

司法書士会による
無料法律相談会

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

まなびピア

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

司法書士会による
無料法律相談会

●日時・場所

毎月第3土曜日 10時～15時

まなびピア

問会事務局 ☎31-11176

●相談員

司法書士会による
無料法律相談会

●日時・場所

毎月第



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

A

| | |
|----------------|--------|
| 鶏むね肉(皮なし)..... | 240g |
| ブロッコリー..... | 300g |
| 塩..... | 1 g |
| 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 |

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しょう。



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ことであること。
- 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



スマートフォン(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。