

好きです
Nichinan City Public Relations Magazine
にちなん

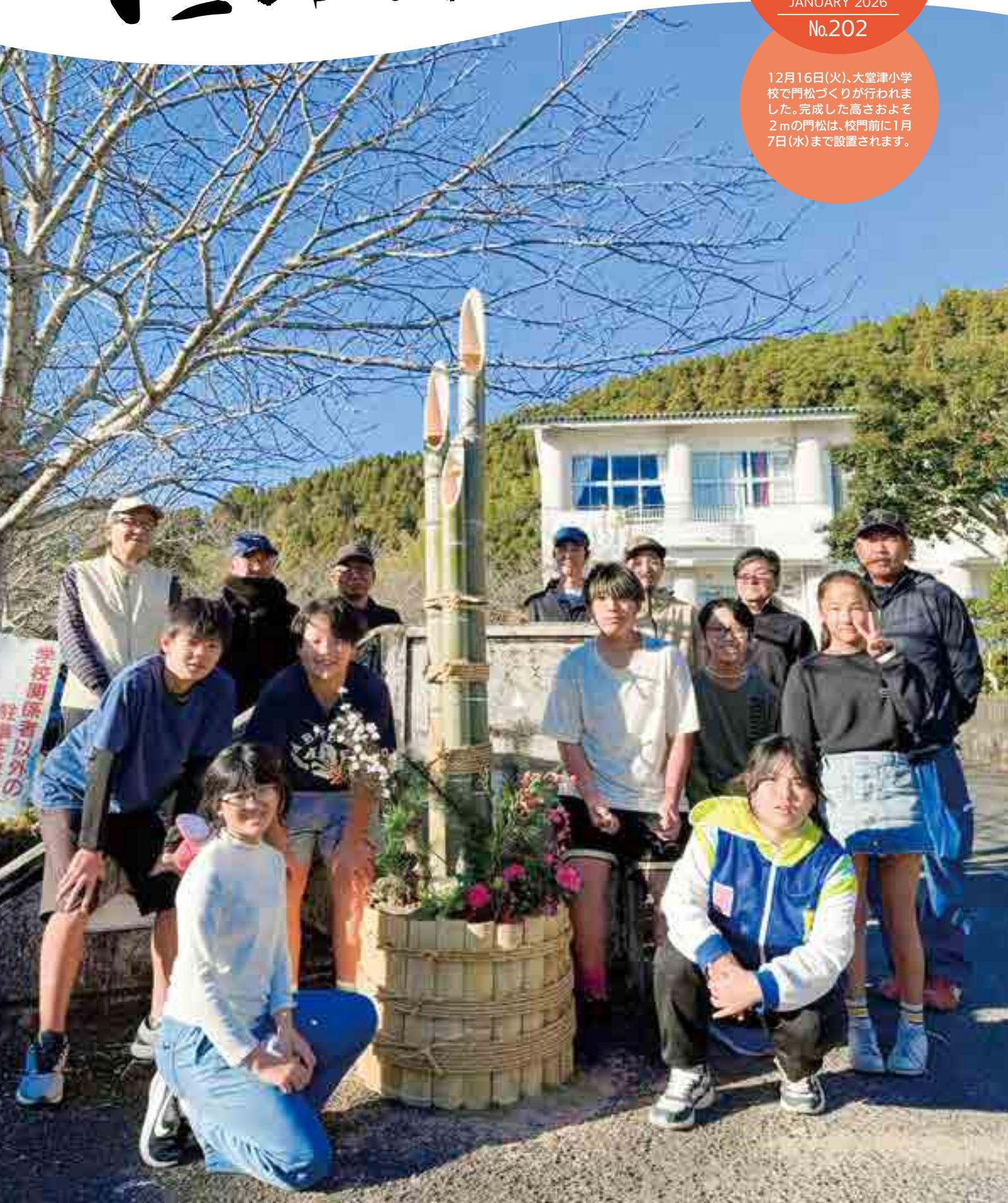
令和8年

1

JANUARY 2026

No.202

12月16日(火)、大堂津小学校で門松づくりが行われました。完成した高さおよそ2mの門松は、校門前に1月7日(水)まで設置されます。





日南市長
高橋 透

明けましておめでとうございませう。

市民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春を健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、日頃より市政運営に對しまして、温かいご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、郷土の偉人、小村寿太郎侯の生誕170周年、ポーツマス条約締結120周年、そしてポーツマス市との姉妹都市盟約締結40周年という節目の年に当たり、日南市の国際的なつながりを再確認する年となりました。訪問団としてア

メリカを訪れ、ポーツマス市の皆さまと平和の鐘を鳴らす機会を得たことは、日南市の誇りであり、未来への希望でもあります。郷土の先輩たちの功績と歴史のな絆を次世代へとしっかりとつなぎ、国際人材育成や国際交流のさらなる深化を図ってまいります。

また、日南市にとって大きな前進となる明るい話題も数多くありました。東九州自動車道全線に関連する地域産業の基盤強化に向けた動きが加速しています。さらに、国道220号の防災対策や国道222号牛ノ峠バイパスの事業化に向け

た取り組みも進み、災害に強く、暮らしやすい交通ネットワークの整備が着実に前進しています。一方で、全国各地で自然災害が相次ぎ「常在危機」の意識を新たにする一年となりました。改めて防災・減災の重要性を再認識するとともに、地域防災力の向上と情報発信の強化に努め、一つ一つ丁寧に、そして先送りせず、日南市のさらなる発展のために、全力で取り組んでまいります。

子育て世代が安心して暮らせる環境整備に取り組みまいります。また、移住・定住の促進に向けては、SNSなどを活用したシティプロモーションを強化し、日南の魅力を全国へ発信し、関係人口の創出などにも力を入れてまいります。

第二の柱は「地域経済の活性化」です。東九州自動車道の整備効果を最大限に生かし、観光・物流の促進を図るとともに、油津港の第10岸壁延伸や新工業団地の整備を着実に進め、地場産業の振興や創業支援、事業継承への支援を通じて「稼ぐ力」のあるまちづくりを推進してまいります。

本年の干支「午」は、勢いよく駆け抜ける力強さと、前進するエネルギーを象徴しています。私たち日南市もまた、これまでの歩みを礎に、さらに力強く、未来へと駆け抜けてまいります。市民の皆さまとともに築いてきた「人を創る」「安心を創る」「産業を創る」「未来を創る」の四つの柱をさらに太く、確かなものとし「オール日南」「チーム日南」の精神で、誰もが輝けるまちづくりを進めてまいります。

第三の柱は「市民の安全・安心の確保」です。自然災害への備えとして、地域防災リーダーの育成や避難体制の強化を進めるとともに、医療・福祉・地域交通など、暮らしに欠かせない生活基盤の整備にも注力し

結びに、本年が市民の皆さまにとりまして、健康で笑顔あふれる一年となりますよう、心よりご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



令和八年

謹賀新年

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。市議会を代表いたしまして、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

市民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春をお健やかに迎えのことと、お慶び申し上げます。また日頃から、私ども市議会に對しまして、温かいご支援、ご指導を賜り、心より厚くお礼申し上げます。

新しい年を迎え、市議会の代表者として、その責任

の重さを改めて感じるとともに、本市のさらなる発展に向けて、市議会としての機能を十分に発揮できるように、精進してまいります。決意を新たにいたしております。

昨年は、夏に開催された世界バレー男子大会で、日南振徳高校バレーボール部出身の甲斐優斗選手が、日本代表選手に選ばれました。コートに立ち素晴らしい活躍を見せてくれたことは、我々市民にとって大きな感動と誇りをもたらしてくれ

ました。

そして来年には、県内で行われる国スポ・障スポ宮崎大会が開催されます。ここ日南市でも、バレーボールや高校野球などの競技開催を予定しています。スポーツの持つ力を感じながら、スポーツを通じ交流や地域の活性化を一層推進し、市全体が一つになって盛り上がり、スポーツを通じた人と地域がつながるまちづくりに向け、取り組みを進めてまいります。

さて、本市におきましては、東九州自動車道の日南東郷インターチェンジ付近に、新たな工業団地の整備が進められております。東九州自動車道の開通効果を高め、雇用の促進や地域産業のさらなる活性化につなげるよう、企業誘致に向けて着実に整備が進められていくと期待しております。

また、昨年度末には、本市の今後5年間のまちづくりを進めるうえでの課題と、それを解決するための施策が示された「日南市重点戦略プラン」が策定されました。昨年4月に2期目の就任をされた高橋市長とともに、選ばれるまちづくりを目指して、市議会としても重要な審議事項に注視し、議決機関としての責任を果たしてまいります。

また、昨年度末には、本市の今後5年間のまちづくりを進めるうえでの課題と、それを解決するための施策が示された「日南市重点戦略プラン」が策定されました。昨年4月に2期目の就任をされた高橋市長とともに、選ばれるまちづくりを目指して、市議会としても重要な審議事項に注視し、議決機関としての責任を果たしてまいります。

2回連続での無投票（1回目は通常選挙）となりました。議員のなり手不足問題が顕著に表れる結果となり、大きな危機感を持っております。そのため、議会改革推進特別委員会を中心に議員全員で議論を重ね、日南市自治会連合会からの議員定数削減に関する要望があつたことも受け、次回の通常選挙から議員定数を2名削減する条例改正をいたしましたところ。今後につきましても、市民の皆さまに親しまれる市議会を目指し、より開かれた市議会に向けて改革を進め、皆さまに信頼される市議会となりますよう、引き続き最大限の努力をしてまいります。

今年度の干支は「午年」です。本年も市議会に對するご理解、ご協力を賜りますようお願いします。心より祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。



日南市議会議長
北川 浩一郎

また、昨年度末には、本市の今後5年間のまちづくりを進めるうえでの課題と、それを解決するための施策が示された「日南市重点戦略プラン」が策定されました。昨年4月に2期目の就任をされた高橋市長とともに、選ばれるまちづくりを目指して、市議会としても重要な審議事項に注視し、議決機関としての責任を果たしてまいります。

また、昨年度末には、本市の今後5年間のまちづくりを進めるうえでの課題と、それを解決するための施策が示された「日南市重点戦略プラン」が策定されました。昨年4月に2期目の就任をされた高橋市長とともに、選ばれるまちづくりを目指して、市議会としても重要な審議事項に注視し、議決機関としての責任を果たしてまいります。

また、昨年度末には、本市の今後5年間のまちづくりを進めるうえでの課題と、それを解決するための施策が示された「日南市重点戦略プラン」が策定されました。昨年4月に2期目の就任をされた高橋市長とともに、選ばれるまちづくりを目指して、市議会としても重要な審議事項に注視し、議決機関としての責任を果たしてまいります。

また、昨年度末には、本市の今後5年間のまちづくりを進めるうえでの課題と、それを解決するための施策が示された「日南市重点戦略プラン」が策定されました。昨年4月に2期目の就任をされた高橋市長とともに、選ばれるまちづくりを目指して、市議会としても重要な審議事項に注視し、議決機関としての責任を果たしてまいります。

| | |
|------------|---|
| 病院 | 県立日南病院、市立中部病院、中部病院認知症初期集中支援チーム |
| 診療所 | 島田内科胃腸科医院、川越整形外科、山元クリニック、にちなんファミリークリニック |
| 歯科診療所 | 安部歯科医院 |
| 薬局 | 高橋薬局、さくら薬局日南園田店、上平野調剤薬局、カープ油津薬局、とだか調剤薬局、すみれ大堂津薬局、とまと薬局 |
| 訪問看護ステーション | 日南慶明会訪問看護ステーション、なないろ訪問看護ステーション、はまぼう訪問看護ステーション、訪問看護ステーション凜、カエル訪問看護ステーション、訪問看護ステーション笑生 |
| 地域包括支援センター | 北地区地域包括支援センター、東地区地域包括支援センター、中央地区地域包括支援センター、南地区地域包括支援センター |
| 居宅介護支援事業所 | 日南慶明会在宅介護支援センター、昭寿園指定ケアプラン作成事業所、居宅プランなごみ、居宅介護支援事業所こころ、はまゆうの里日南市西在宅介護支援センター、日南市南在宅介護支援センター、居宅介護支援事業所ファミリー、瀬川居宅介護支援事業所、みなと指定居宅介護支援事業所、居宅介護支援事業所くろしおの里、Care Support Office みらい、優(ほのか)居宅介護支援事業所 |
| 入所型介護事業所 | 特定非営利活動法人心の芽、住宅型有料老人ホームほっこりはうす、住宅型有料老人ホーム日南さくら苑 |
| 通所型介護事業所 | リハステップ郷、デイサービス和 |
| 訪問型介護事業所 | 訪問介護ステーションふく、訪問介護事業所 SORA、ヘルパーステーションひまわり |
| 福祉用具事業所 | 宮崎ヒューマンサービス日南営業所、ダスキンヘルスレント都城ステーション |
| その他 | 地域歯科医療連携センター、市役所(長寿課・こども課)、消防本部 |



医療・介護を支える情報共有システム

Net4U
Net4U

Net4U
Net4U
Net4U
Net4U

● 団塊の世代が75歳以上となった2025年。本市でも高齢化率は増加しており、介護が必要な状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。本市で運用している医療と介護をつなぐ情報共有システムNet4U(ネットフォーユー)、在宅医療・救急医療連携システムNet4UQQ(ネットフォーユーキョウキョウ)についてご紹介いたします。

● 問い合わせ 長寿課 ☎31-1162

Net4U、Net4U QQとは？



医療者、介護者間で必要な場合に情報を共有し、より質の高い医療や介護サービスの提供につながっています。

日南市のNet4U運用管理体制

参加施設では、個人情報を取り扱うため、参加施設の長が施設運用責任者を担っています。

また、毎年セキュリティ研修会を開催し、全ての参加施設が情報共有システムを使用する上で注意すべき点を学ぶ機会を設けています。

運用管理組織……日南市
運用管理者……日南市在宅医療・介護連携推進協議会長
施設運用責任者……施設ごとに施設の長が設置
事務局……長寿課高齢者あんしん係

Net4Uで情報を共有する流れ

- ①参加施設からパンフレットを基にご本人もしくはご家族へNet4Uへの登録について説明。
 - ②同意書への記入(記入が難しい場合は口頭)で同意の確認。
 - ③同意を取った施設が本人情報をNet4Uへ登録。必要に応じて参加施設の中で情報共有を行う。
- ※Net4Uへの登録はあくまでも任意であり、拒否することも可能です。

119番通報時、Net4Uに登録していることを伝えていただくと、医療や介護状態の情報、緊急時の連絡先などを確認することができ、円滑な救急搬送につながります。安心して暮らしていける日南市を目指して、より多くの日南市民の方に登録していただけたらと思います。



日南市消防本部警防課 課長補佐 平原 靖士

医療・介護事業所の皆さまへ

Net4Uへ参加いただける事業所を随時募集しています。参加を希望される場合は、長寿課高齢者あんしん係(☎31-1162)までご連絡ください。

気になるけど
どう関われば…

このままで
いいのか
不安な気持ちを
聞いてほしい

どうしたら
いいのか
自分でも
分からない

自分たちで解決ができないときは専門の窓口へ相談しましょう

ひきこもりは、本人や家族の努力だけでは解決できないことがあります。悩んだときは、第三者に相談してみることも大切です。本人だけでなく、家族が専門の相談を受けることも可能です。

～相談先や関係機関の連絡先など～

宮崎県ひきこもり地域支援センター

受付時間 月曜日～金曜日

(祝日・年末年始除く)

8時30分～17時15分

☎0985-27-8133

☎0985-44-2411

〒880-0032

宮崎市霧島1丁目1-2



宮崎県精神保健
福祉センター

日南市役所 健康福祉部 福祉課

まるごと福祉相談窓口

☎31-1163



メール

宮崎県ひきこもり・ 就職氷河期世代相談窓口(LINE相談)

受付時間

月曜日～金曜日

(祝日・年末年始除く)

8時30分～17時15分



LINE ID
@627erote

にちなん楠の会 (家族会)

☎31-1163(事務局 福祉課)

にちなん楠の会では「ひきこもり」に関する研修なども行っております。実施のご案内については、広報誌などでお知らせしています。

にちなん結の会

(ひきこもりや不登校の子を持つ親の会)

日時…毎週第4土曜日

13時30分～15時30分

場所…まなびピア和室

☎080-5417-3760(川野)



Instagram



にちなん楠の会研修の様子

●問い合わせ 福祉課 ☎31-1163

「ひきこもり」を知っていますか？

～そっと寄り添う、支援のかたち～

「ひきこもり」は特別なことで、本人や家族だけで解決するべきだと思っていないせんか。実際は、誰にでも起こりうる状態で、地域全体や社会全体で考えていく必要があります。
令和4年11月の内閣府の調査で、15歳～64歳でのひきこもり状態にある方は、推計146万人に上ることが分かりました。約50人に1人がひきこもり状態にあります。

それぞれの気持ち

周りの方

知り合いの家庭の様子が気になるけど、どのように関わればよいのか、どのように声を掛ければいいのか迷ってしまう。そのままそっとしてあげたほうがいいのかも…と悩みます。



家族

家族がひきこもりの状態になると、心配と不安、罪悪感、怒りやいら立ちなど「このままでいいのだろうか」「もっと早く気付いてあげればよかった」と親としての無力感を感じたりすることもあります。



家族向け支援普及動画

令和5年度宮崎県市町村ひきこもり支援体制整備事業サポート事業作成

ひきこもっている本人

多くの方は自信が持てず、人との関りに不安を抱えて社会や家庭の中で過ごしています。また、自分を守るためにひきこもることもあり、社会とつながりたいという気持ちを行動に移すことができず、さまざまな葛藤を抱えています。



本人向け支援普及動画

「ひきこもり」ってどんな状態のこと？
社会的に孤立し、孤独を感じたり、さまざまな生きづらさを抱えたりしている状態を指します。その背景には、学校・職場でのつまずきや心の不調、家庭環境など、さまざまな要因が複雑に関係しており、明確な原因やきっかけが見つからないケースも少なくありません。
ひきこもりの原因を深く探るよりも、どのようにひきこもりの状態から社会とのつながりを再び持つようになるかを考えることが大切です。





食と音楽と文化の祭典
油津チャンネルマルシェ 11月8日・9日
場所：堀川夢ひろば

日南市商工会議所による「油津チャンネルマルシェ」が開催され、地元の店舗をはじめキッチンカーなどおよそ50店舗が並び、多くの人でにぎわいました。また、歌やダンス、市内中学校の吹奏楽部による演奏などのステージイベントも行われ、会場を盛り上げました。



地域ぐるみで子育てを支えよう
子育て応援フェスティバル 11月9日
場所：子育て支援センターことこと ほか

子どもが健やかに育ち、安心して子育てができる町「にちなん」を目指し、子育て応援フェスティバルを開催。同イベントでは、はいはいよちよち競走や妊婦体験、おもちゃ作り、パペット人形劇などさまざまなコーナーがあり、多くの親子連れからは笑顔がこぼれていました。



川と友達になろう
日南川祭り 11月9日
場所：東光寺橋下付近

河川の生き物に触れ、自然や川の魅力を知ってもらおうと、日南広渡川漁業協同組合と日南中央ロータリークラブが「日南川祭り」を開催。川魚のつかみ取りや川魚の展示、アユの塩焼きや川エビフライの振る舞いなどが行われ、多くの家族連れでにぎわいました。



子どもたちの食育を応援
南郷ファームが寄付金贈呈 11月10日
場所：日南市役所

子どもたちに地元の農畜産業を知ってもらいたいと、(有)南郷ファームが50万円を本市に寄付されました。この日は、同社の西岡佑樹社長が市役所を訪れ、野田副市長に目録を手渡されました。この寄付金は、市内小中学校の地産地消交流給食に活用されます。



広島東洋カープ秋季日南キャンプ
特産品贈呈で激励 11月6日
場所：天福球場

本市で秋季キャンプを行っている広島東洋カープを激励しようと特産品の贈呈式を開催。本市よりみやざき地頭鶏40kg、宮崎県より宮崎ブランドポーク30kg、広島東洋カープ日南協力会より日南産スペシャルみかん25kgが新井貴浩監督に手渡されました。



伝統料理を学ぶ
鶴戸学「えびずし作り」 11月6日
場所：鶴戸小中学校

ふるさとの食材を材料として調理し、食に感謝する心を育むため、鶴戸小中学校小学部5・6年生が郷土料理「えびずし」作りに挑戦。この日、児童は保護者や地域住民からさばき方やだしの取り方などを教わりながら、ふるさとの食への理解を深めていました。



郷土の味を体験
手作り「魚うどん」に挑戦 11月6日
場所：吾田小学校

吾田小学校3年生が郷土料理「魚うどん」作りに挑戦。児童たちは、ニベのすり身をすり鉢で滑らかにすり、片栗粉と塩を加え生地を作りました。まとめた生地を型に入れ、麺状に押し出し、ゆで上げる工程を体験。調理後は、みんな笑顔でおいしそうに頬張っていました。



地元の仕事を体験
グッジョブフェスタ in にちなん2025 11月8日
場所：まなびピア

小中学生に地元の企業を知り、将来の可能性を広げるための「グッジョブフェスタ in にちなん2025」が開催されました。市内の小学4年生から中学3年生の約150人が参加し、21事業所の中から事前に希望した4つのブースで、仕事の楽しさや魅力を体験していました。



海を身近に感じよう
貝殻フォトフレームワークショップ 11月23日
場所：栄松ビーチ

なんごう活気粋協議会がシーカヤック体験&貝殻フォトフレームワークショップを開催し、市内外から5組9人が参加。参加者は、シーカヤックで海上を周遊した後、貝殻を使って思い思いにフォトフレームを制作し、海を感じながら和やかな時間を過ごしました。



色鮮やかにきらめく
堀川夢ひろばイルミネーション点灯式 11月23日
場所：堀川夢ひろば

油津地区の冬の風物詩、イルミネーションの点灯式が行われました。飛行機や折り鶴、迷路など約10万球の電飾が一斉にとると、会場からは大きな拍手が沸き起こりました。この電飾は地元小中学生も協力し油津地域協議会が設置したもので、2月20日(金)まで楽しめます。



楽しく学ぼう
処平塾算数・数学エンタin日南 11月29日
場所：まなびピア

算数と数学の楽しさを知り、関心を持ってもらおうと「算数・数学エンタin日南」を開催。市内の小学1年生～中学3年生63人が参加し、宮崎大学の先生や学生から出される算数・数学にまつわるゲームやパズルなどのさまざまな問題に、楽しく挑戦していました。



地元の魅力満載
きたごう産業まつり 11月29日・30日
場所：大藤河川公園

第42回日南市きたごう産業まつりを開催。園児たちによる太鼓の演奏など、多彩なステージイベントが披露され、会場を盛り上げました。また、地元の特産品販売などのテナントやキッチンカーなども並び、市内外から多くの来場者が訪れてにぎわいました。



明治安田生命保険相互会社
私の地元応援募金贈呈式 11月10日
場所：日南市役所

健康増進事業に役立ててもらおうと、明治安田生命保険相互会社が私の地元応援募金を実施。集まった募金と会社からの寄付金合わせて768,000円を本市に寄付されました。この日行われた贈呈式では、同社の日南営業所の鶴澤紀夫所長から野田副市長に目録が手渡されました。



シーボーン・クエスト初寄港 11月13日
場所：油津港

シーボーンクルーズ(本社はアメリカ)が運航する外国クルーズ船「シーボーン・クエスト」が油津港に初寄港。歓送迎イベントとして宮崎牛の振る舞いが行われたほか、乗船客は、バスツアーやシャトルバスなどで観光地巡りや買い物などを楽しんでいました。



地域をより一層盛り上げよう
なんごうハートフルまつり 11月15日
場所：南郷ハートフルセンター

産業や福祉など各部門のイベントを一斉に行うなんごうハートフルまつりを開催。農林水産の特産品の販売や振る舞いなどもあり、来場者は地元の新鮮な味に舌鼓を打ったほか、まぐろの解体ショー、園児やフラダンスグループなどのステージイベントを楽しんでいました。



秋風とともに
第17回つわぶきハーフマラソン 11月16日
場所：日南総合運動公園陸上競技場 / 発着

秋晴れの下「第17回つわぶきハーフマラソン大会in日南」が開催され、ハーフマラソンや親子3kmなどの部門に、県内外から2,009人がエントリーしました。参加者は、沿道の温かい声援を受けながら、ゴールを目指して市内を力強く走り抜けました。



日南市「健康ポイント事業」参加者募集!

健(検)診を受けて
賞品をゲットしちゃい!



5000円から2万円相当の地元特産品詰め合わせなど(合計1500本)
※一つの健(検)診受診につき1回分の抽選となります。

賞品

●市が実施する健(検)診
※受診対象期間 令和7年4月～令和8年1月
●個人や職場などで受診する健(検)診など(人間ドックも含む)
※受診対象期間 令和7年1月～令和7年12月

ポイントの対象となる健(検)診

対象者
市内に在住する20歳以上の方

各種健(検)診を受診し、申し込みを
すると、抽選で1500人に地元特産品
などのすてきな賞品が当たる「健康ポ
イント事業を実施していきます。
ぜひ、ご参加ください。

申込期限

1月31日(土)

申込方法

①インターネットでの申し込み
左の二次元コードを読み取って、
期間中にお申し込みください。



申し込み
フォーム

②申込書を郵送・FAX・メールまたは
直接窓口で提出

健康増進課、北郷町・南郷町地域振
興センターで配布している申込書
に、必要事項を記入の上、健(検)診
項目が分かるもの(結果通知書)を
添えて、お申し込みください。
※市が実施する健(検)診での申し込
みは、結果通知などの提出は不要
です。
※申込書は、日南市ホームページか
らダウンロードできるほか、下記
「健康ポイント事業参加申込書」も
ご利用になれます。

抽選結果

2月に抽選し、当選者(「当選通
知」を郵送します)当選者のみ通知し
ます。

●申し込み、問い合わせ 健康増進課

☎31-111209 FAX31-110606

✉k-zoushin@city.nichinan.lg.jp

健康ポイント事業参加申込書

令和 年 月 日

| | | | |
|---------------------------------------|--|------|--|
| 氏名 | | | |
| 住所 | | | |
| 生年月日 | T・S・H 年 月 日生 | 電話番号 | |
| 健(検)診の種類 受診したものを ○で囲んでくだ さい。 | 市が実施する健(検)診 ・国保特定健診・後期高齢者健診・若年者健診・胃がん・大腸がん・肺がん ・子宮頸がん・乳がん・結核・肝炎ウイルス・骨粗鬆症・歯周疾患 市が実施する健(検)診以外 ・職場などで行われている健康診査など | 受付印 | |

市長 コラム

「カツオ」の力でつなげる未来



日南市長 高橋 透

南郷漁協所属の「竜喜丸」が、近海カツオ一本釣り漁獲高で3年連続日本一を達成しました。また「八十一号由丸」も第3位の成績を収められ、大変喜ばしく思っております。昨年は、三陸沖での漁が振るわなかったにもかかわらず、本市所属のカツオ船が上位を占めたことは、船主をはじめ船頭や船員の皆さまの努力と情熱、そしてチームワークのたまものだと思います。心から敬意を表し、日南市に大きな元気をいただいたことに感謝申し上げます。

さて、先月鹿児島県指宿市山川で「第5回カツオまつり」が「第5回カツオまつり」ヤミットin指宿」開催され、日南市は、次回の開催地として手を挙げています。開催にあたって、各漁協をはじめ、関係団体の皆さまの協力をいただきながら、開催目的である「カツオ関連地域が連携・協力していく『カツオロード』をつくること」、「カツオのすばらしい食と文化を全国、そして次世代に発信すること」、「カツオの持つ『力』で漁業産業、地域を元気にしていくこと」を日南市でもしっかりとアピールできるように、準備を進めるとともに「おもてなし」に工夫を凝らしていきたいと考えております。



農業ホセ 歌とおふざけに隠されている力

9月末、農園に行って初めてミカン狩りを体験しました。ミカンを収穫する作業というのは大変な仕事ですが、農家さんにこの機会を与えていただき、感謝します。炎天下の中、一日中汗をかきながら同じ作業を繰り返すのは、確かに疲れるものです。これを毎日続けるとなると、かなりきついでしょ。そこで私たちは、アニメのキャラクターを真似したり、ゲームをしながら作業を進めました。例えば「ミカンの木の中に入っちゃくらくよ」と呼ばれた時に「ホセ行きま〜す!」と答えたり、他の人は「作業するつもりをして、見つからずにどれぐらい隠れるか」というゲームを作って、それを「忍法!隠れ身の術」と呼んで楽しんでいました。こうした瞬間が、歴史を通じて人々が厳しい作業を乗り越えるために作った多くの作業歌の元となったインスピレーションだったのではないかと思います。昔の人々は、音楽も少なく、社会も不安定だった時代にあっても、お互いに助け合い、音楽や笑いを通して苦しみや和らげていたのだと思います。そう考えると、例えば昔の人々が今のよう技術を持っていないかったとしても、別の形の「工夫」や「たくましさ」を持っていたのだと感じました。



6月1日(日)に25年ぶりに鵜戸リンピック(運動会)を鵜戸小中学校のグラウンドで開催しました。高齢者から子どもまで地域住民が一体となって爽やかな汗を流し、笑顔あふれる心に残るイベントとなりました。

また、第11回「七浦・七峠まつり」を、11月8日(土)に鵜戸小中学校体育館で開催いたしました。祭り当日は、高齢者から子どもまで300人近くの来場者であふれ、宮浦保育所の園児や鵜戸小中学校の生徒による出し物、地区の皆さんのカラオケ大会、地元飲食店で使える食事券や伊勢海老などの賞品抽選会で大歓声が上がりました。

祭りの開催には、鵜戸倶楽部のメンバーである地元自治会長をはじめ、鵜戸小中学校、地元消防団、各種女性部、婦人会や若衆会の方々が中心となり、祭りの準備や運営などに協力いただきました。今後も、地域のにぎわい創出と住民同士の交流、地域文化の向上を目指して「七浦七峠まつり」を開催してまいります。

●問い合わせ 鵜戸地区自治会(鵜戸支所内) ☎29-1515



鵜戸リンピックの参加者集合



盛り上がった各団対抗リレー



地元バンド「Black sugar」の演奏



観客を魅了した「潮わらば一会」の演技



防災情報

あなたの防災対策、進んでいますか？
「もしも」を「いつか」に！
一人一人の備えが未来を守る！！

新年を迎えて2025年を振り返る！

年が明けて間もないですが、少し立ち止まって「防災」について考えてみませんか？
2025年も、自然災害は私たちの生活に深く関わることを改めて感じました。新年を迎えた今こそ、一人一人の防災への備えを見つめ直す良い機会です。



ご自宅の防災対策は進みましたか？
簡単なチェックリストで確認してみましょう！

- 食料・飲料水(1日3リットル)は3日分備蓄していますか？
- 簡易トイレや懐中電灯、モバイルバッテリーなど、非常用持ち出し袋は用意していますか？
- 家族との災害時の連絡方法や集合場所は決まっていますか？
- 自宅周辺のハザードマップを確認し、避難場所・避難経路を把握していますか？
- 家具の固定やガラス飛散防止など、室内の安全対策はできていますか？

今日から始める防災習慣



- ★ローリングストック法…普段食べるものを少し多めにストックし、消費期限が近づいたら食べて買い足す方法です。
- ★家族会議…災害時にどうするか、家族で話し合う時間を設けましょう。地域の危険箇所や避難経路も確認しておくとう安心です。
- ★地域の訓練に参加…地域の防災訓練やイベントに積極的に参加し、顔の見える関係を築くことが、いざという時の助け合い(共助)につながります。

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)

防災を「自分ごと」として捉え、今日からできる一歩を踏み出しましょう。
あなたの行動が、あなた自身と大切な人、そして地域を守る力になります。

●問い合わせ
危機管理課 ☎31-1125

キラリ
学校
だより



日南市立北郷小中学校



北郷小中学校
ホームページ

1 いじめ撲滅を目指す活動

私たちの学校は、昨年の8月に県庁で行われた「いじめ問題子どもサミット」に参加しました。本校で実践しているいじめ防止の取り組みについて発表をしました。児童生徒の良い行いを見つけた活動を通して、みんなが協力して活動する姿が見られ、いじめ防止につながっています。児童生徒のいじめに対する考え方をより深いものにする良い機会となりました。
(生徒会役員 風早凛仁)



3 セイント・ゲイブリエル校 (シンガポール)との学校間国際交流



私たちの学校では、30年以上にわたって姉妹校であるセイント・ゲイブリエル校との国際交流をしています。コロナ禍で交流できない年もありましたが、昨年度からお互いに行き来する交流を再開しました。この交流はコミュニケーションをとる回数が増えることやお互いの国の文化をお互いが理解するなどの良さがあり、私たちも毎年楽しみにしています。
(生徒会役員 中津凜星)

5 ボランティア活動



地域貢献活動の一環として、北郷駅の清掃やきたこう産業まつりなどのボランティア活動を行っています。北郷駅の清掃では、柄の長いほうきなど初めて使う道具もありますが、地域の方々と協力して清掃しています。きたこう産業まつりのボランティアでは、主にゴミ拾いを行っています。北郷の特産物も楽しめるきたこう産業まつりは、毎年11月に行われます。ぜひ、訪れてみてください。
(生徒会役員 徳井行奈・橋本悠ノ介)

4 幼・小・中が触れあえる学校



私たちの学校は施設一体型の小中一貫教育校です。校舎は渡り廊下でつながり、運動場や体育館も共通のため、他校種の児童生徒と遊ぶこともできます。運動会や学習発表会は学校全体で行い、小学生のふれあい集会や中学生の探究発表会など学部別の行事もあります。また、隣接する北郷保育園で、小学生は読み聞かせをしたり、中学生は保育実習をしたりして交流しています。
(生徒会役員 河野こはく)

2 みんなに優しい校舎



私たちが通う校舎は、誰もが自由なく使えるバリアフリー設計となっています。段差がなく、エレベーターが付いています。障がいの有無にかかわらず校内を自由に行き来でき、みんなに優しい学校です。また、室内プールもあり、天候に関わらず水泳の授業ができます。給食センターが隣接していて、いつも温かいごはんを食べることができます。
(生徒会役員 門川葵菜・原田拓海)

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。

消防職員がサングラスを着用します
 1月から消防職員が緊急車両運転中や活動現場において、サングラスを着用します。安全衛生管理や逆光時などの事故防止の観点から着用するものです。ご理解をお願いします。

消防本部 ☎23-75884

し尿くみ取り料金の改定
 令和8年4月1日から、10リットル当たり90円(税抜き)の金額に改定されます。

該当されるご家庭への説明は、令和8年3月までに担当許可業者より案内がありますので、ご確認ください。

㈱朝日南清掃公社
 ☎23-13447
 ㈱南清掃公社 ☎22-2277

お知らせ
2月2日までに納めましょう

- ・市県民税第4期
- ・国民健康保険税第8期
- ・介護保険料第8期
- ・後期高齢者医療保険料第7期

※納税は「口座振替」を利用されると納め忘れがなく「便利で安心」です。

【納税に関するお問い合わせ先】
 税務課 ☎31-1122

健康増進課 ☎31-1129

※市内の指定医療機関については10月1日号の広報誌または日南市ホームページをご覧ください。指定医療機関の中には、在庫の関係で接種ができない場合もありますので、事前にご確認ください。新型コロナウイルス定期予防接種は2月28日(土)までです。

高齢者インフルエンザの定期予防接種はお済みですか

現在市内の指定医療機関で定期予防接種を実施中です。対象年齢の方で希望される方は、1月31日(土)までに接種をお願いします。

●対象者

- ① 65歳以上で予防接種を希望される方
- ② 60歳～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る方(おおむね身体障害者手帳1級に相当する方で予防接種を希望される方)

※年齢は接種日当日の年齢です。

●接種助成回数 1回

●接種料金 1400円

※生活保護証明のある方は、無料

●必要なもの 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)、健康手帳、身体障害者手帳の写し(対象者の②に該当する方のみ)

※市内の指定医療機関については10月1日号の広報誌または日南市ホームページをご覧ください。

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きます。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)
 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ます。

●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となります。契約を中止されたい方は、ご使用中の連絡をお願いします。

パイロットが回転している状態は漏水の可能性が有ります。

水道課 ☎31-1149



今月のイチオシ
 しょうわ ねん なつ しょうけい
昭和100年懐かしの情景
 一般書 みなみ まさとき 南 正時/著
 今年は昭和が始まって100周年の記念の年。鉄道写真家の著者が、懐かしい昭和のあの人物、風景、出来事などを当時撮影した写真や再訪し収めた写真とともに振り返ります。



かいわ びょう げん こがく
会話の0.2秒を言語学する
 一般書 みずの だいき 水野 太貴/著
 会話の話し手が交替するまでにかかる時間はなんと0.2秒。自然にできていることが実は驚異的なんです!



ぎゅうがわ
牛革のランドセルができるまで
 児童書 かみよしかわゆういち 上吉川 祐一/写真・文
 牛の皮がランドセルになるまでを写真でとります。いのちのつながりに感謝して革製品を大事にしたいと思います。



いぬ うた
犬たちの詩
 一般書 のい/著
 癒されるイラストと共につづられた詩にほっこりする、犬好きもそうでない人にも読んでほしい愛にあふれた1冊。



うみ てい
海でつばさを手に入れる
 児童書 なかもろ けん 中村 玄/作
 恐竜が減った後の地球で陸上で生活していたクジラの祖先の、5300万年にわたる進化の軌跡を描いた絵本。

図書館まつりのご報告

11月30日(日)に南郷図書館にて「図書館まつり」を開催しました。たくさんのご来場、ご参加ありがとうございました。



翌日12月1日(月)には、大堂津小学校にて、よしながこうたかさんのライブペイントを行いました。大堂津小学校の皆さんと楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。

旅する読書 おめでとうございます!
 11月に達成されました!

小学生の部 100冊達成

| | | | |
|--------------|--------------|-------------|--------------|
| いわした 岩下 希心さん | あこ 愛子さん | いわした 岩下 稜さん | かいら 甲斐 希心さん |
| たなか 田中 菜々香さん | なかにし 中村 衣吹さん | いぶき 堀 菜々香さん | なかにし 中村 衣吹さん |
| まつら 松浦 風沙さん | みやた 宮田 花梨さん | はな 花梨さん | ※五十音順に記載 |

定例おはなし会・イベント 1月16日～2月15日

| | | |
|-----------------|--------------|-----------|
| 1月17日(土) 11:00～ | Babyおはなし会 | まなびピア図書館 |
| 1月25日(日) 10:30～ | カムカムおはなし会 | 北郷図書館 |
| 2月7日(土) 11:00～ | によきによきおはなし会 | 市立図書館(鉄肥) |
| 2月8日(日) 10:30～ | ブックウーマンおはなし会 | まなびピア図書館 |

蔵書点検のため、2月9日(月)から16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。

市立図書館 鉄肥 ☎25-0158
 まなびピア図書館 ☎22-5666
 北郷図書館 ☎55-2469
 南郷図書館 ☎64-0924

図書館の最新情報はこちらからどうぞ。

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、1月18日(日)、2月15日(日)

令和8年度 個人住民税申告日程表

| 曜日 | 期日 | 受付時間 | 対象区域 | 申告会場 |
|-------|---------------------------|--|---|----------------------------|
| 細田 | 2/2 月 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 大堂津1区・大堂津2区 大堂津3区・塩鶴 | 大堂津津波緊急避難施設 |
| 北郷 | 2/3 火 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 内之田・倉迫・大藤 宮鶴・猪八重・一之瀬・年見 | さくらアリーナ |
| | 2/4 水 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 太夫・藁崎・鶴之木 立野・新町 | |
| 鶴戸 | 2/5 木 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 中央・伊十川・常明寺 免税牛受付(北郷地区) | 坂元公民館 鶴戸公民館 富士集落センター |
| | 2/6 金 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 坂元・宿野・昼野・平佐・黒荷田・谷合・河原谷・曾和田・大戸野・田代・山仮屋 小目井・宮浦・鶴戸・小吹毛井・大浦《注1》 富士・富士河内・伊比井・鷲巣 《注2》 | |
| 油津 | 2/9 月 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 岩上・材木・木山 園田・西町・春日 | まなびピア |
| | 2/10 火 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 瀬貝・岩下・上町・下西 瀬西・梅下・梅上・下東 | |
| 吾田 | 2/12 木 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 中平野 松原団地・桜ヶ丘 | 酒谷支所 酒谷7区公民館 大窪公民館 |
| 酒谷 | 2/13 金 | 9:00~11:30 13:30~15:30 13:30~15:30 | 酒谷1区・酒谷2区・酒谷3区・酒谷4区・酒谷5区 酒谷6区・酒谷7区・酒谷8区・酒谷9区・酒谷10区《注2》 通水・茶円・飯屋・寺村・南平・宿之河内《注2》 | |
| 細田 | 2/16 月 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 上毛吉田・下毛吉田・上塚田・下塚田・下方 東下中・川下・西寺・仏坂・上方 | 都市農村交流センター |
| 東郷 | 2/17 火 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 松永・甲東 殿所・益安 | 東郷公民館 |
| | 2/18 水 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 平山・乙東 風田 | |
| 南郷 | 2/19 木 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 目井津 | 目井津公民館(目井津漁民センター内) |
| | 2/20 金 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 瀧上上・瀧上中・瀧上下《注1》 脇本・鷺波・夫婦浦 | 南郷ハートフルセンター 生涯学習館2階 |
| | 2/24 火 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 栄松 | |
| | 2/25 水 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 中央町 | |
| | 2/26 木 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 外浦 | |
| | 2/27 金 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 免税牛受付(南郷地区) | |
| 3/2 月 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 上講・札之尾・中講・下講 | | |
| 醍肥 | 3/3 火 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 上中村 谷之口・津屋野 | 上中村公民館 |
| | 3/4 水 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 永吉・倉掛・瀬田尾・西ノ村・畦ノ丸・徳之峯・つづら八重・大平・中角 板敷1区 | 醍肥公民館 |
| | 3/5 木 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 山ノ口・楠原・原之迫・下板敷 前鶴・小川・大手 | |
| 3/6 金 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 今町・上新町・下新町・本町 鳥居下・山川・十文字・上板敷 | | |
| 吾田 | 3/9 月 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 向原・川向・星倉住宅 釈迦尾ヶ野 | ふれあい健やかセンター 5階 大会議室 |
| | 3/10 火 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 飯屋講・二の丸団地 中央団地・日後谷 | |
| | 3/11 水 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 星倉山瀬・王子社宅 横通・中浦・東光寺・吾田団地 | |
| | 3/12 木 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 上平野・後河内 中央区・戸高山瀬 | |
| 全地区 | 3/13 金 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 南平・上隈谷・中隈谷・下隈谷・隈谷団地 免税牛受付(日南地区) | 指定日以外(全地区) |
| | 3/15 日 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 指定日以外(全地区) | |
| | 3/16 月 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 指定日以外(全地区) | |

《注1》次の自治区は昨年度と会場が変更になっています。
 ●鶴戸地区【小目井・宮浦・鶴戸・小吹毛井・大浦】の申告会場は、鶴戸公民館になります。
 ●南郷地区【瀧上上・瀧上中・瀧上下】の申告会場は、南郷ハートフルセンターになります。
 《注2》次の申告会場は、13時30分から受け付けを行います。
 富士集落センター(2月6日)、酒谷7区公民館(2月13日)、大窪公民館(2月13日)

令和8年度個人市民税・
県民税(個人住民税)の申告

令和8年度個人住民税の申告受付は、2月20日(月)から行います。

【申告が必要な方】

- 令和8年1月1日現在、市内に住所がある方で令和7年中の収入状況などが次に該当する方
- ・営業等、農業、不動産、配当、雑(公的年金等を除く)などの収入があった方
- ・給与所得者または公的年金等所得者で、これ以外に収入があった方
- ・給与所得者で、勤務先から「給与支払報告書」が市に提出されていない方
- ・公的年金等所得のみで、各種控除(生命保険や地震保険、扶養、障害者など)の申告をされたい方
- ・遺族年金や障害年金、雇用保険などの非課税所得のみを受給していた方
- ・収入がなかった方(市内に住所がある親族の配偶者控除または扶養控除の対象になつていない方を除く)

【申告の必要がない方】

- ・税務署に所得税の確定申告書を出される方(電子申告を含む)

- ・給与所得者で、勤務先から「給与支払報告書」が市に提出されている方
- ・公的年金等所得のみで、各種控除の申告が必要でない方
- ・収入がなかった方(うち、市内に住所がある親族の配偶者控除または扶養控除の対象になつていない方)

【申告に必要なもの】

- ① 本人確認書類
- ② マイナンバーカード、運転免許証、障害者手帳、顔写真付きの身分証明書など
- ③ 顔写真なしの公的証明書(資格確認書、住民票の写し、年金手帳など)の場合は2点必要です。
- ④ 収入金額や必要経費などを証明できるもの
- ⑤ 給与所得者や公的年金受給者は、源泉徴収票または給与支払者の証明書など
- ⑥ 営業等および不動産所得者は、帳簿書類(帳簿、領収書等)、収支内訳書
- ⑦ 農業所得者は、出荷証明書、帳簿書類(帳簿、領収書等)、取引実績表、通帳、収支内訳書
- ⑧ 所得から控除する額が確認できるもの
- ⑨ 社会保険料(国民年金、国保後期高齢者医療、介護保険、任意継続保険など)の領収書や証明書
- ⑩ 生命保険料(一般、介護医療、個人年金)や地震保険料(旧長期損

害保険料を含む)の控除証明書
 障害者控除を受ける方は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など

医療費控除を受ける方は、医療費控除の明細書(領収書や医療費通知書、高額医療や医療保険などの補てん金が確認できる書類を基に、あらかじめ作成されたもの)

※医療費控除の明細書を作成することが難しい場合は、医療費を個人ごとに仕分けし、それぞれ入院、通院の別に集計をお願いします。補てん金も医療費と同じ要領で集計が必要です。

医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)は、従来の医療費控除との選択適用(いずれか一方を選択)となります。選択する場合、医薬品の領収書と健康管理の取り組みが分かるものが要です。

● 寄附金税額控除を受ける方は、寄附金受領証明書など
 ● 税務課 ☎ 31-1112-1
保険料などの「申告用の納付証明書」の申請方法
 年末調整や確定申告時の社会保険料控除に必要な「申告用の納付証明書」について、令和7年納付分から一斉郵送を行いますので、必要な方は窓口などで申請をお願いします。

なお、市の申告会場で申告する場合は「申告用の納付証明書」は必要ありません。

● 申請方法

- 窓口 市民課 保険係、長寿課、税務課、北郷町・南郷町地域振興センター、各支所、醍肥出張所、東郷出張所、サピアサービスコーナー
- 電話 市民課 保険係
- 申し込みフォーム(令和7年納付のみ申請可)

● 交付方法

● 窓口 来られた方以外は郵送 ※郵送の場合は、閉庁日を除いて4~5日ほどかかります。

☎ 市民課 31-1112-6

 申し込みフォーム

● 償却資産の申告は期限内に

1月は、償却資産の申告期間です。令和8年1月1日現在の事業用資産(償却資産)の申告をお願いします。

申告実績のある方と事業用資産を所有していると見込まれる方には、12月中旬に申告書を送付しています。届いていない場合は、左記までご連絡ください。

● 申告期間 1月5日(月)~2月20日(月)
 ● 必要なもの 償却資産申告書、種類別明細書
 ☎ 税務課 31-1112-0

消費者ホットラインとは
 消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の一手をお手伝いするものです。
 「悪質商法などによる被害にあった」お申し込みは、必ずが定期購入契約になっていたなどの消費者トラブルで困っていますか?
 そんな時は、一人で悩まずに全国どこからでも3桁の電話番号でつながる「188(じやー)」

第9回国際交流会
 ●内容 日本語会話教室
 ●日時 1月18日(日) 13時30分～15時30分
 ●場所 創客創人センター
 ●定員 20人
 ●費用 無料
 ●申込期限 1月15日(木)
 ●申込方法 Googleフォーム
 ●申込総務課 国際交流員
 ●コンタクト: ホセ・ルイス
 ☎31-1113



申し込みフォーム

楽しく学べる! スマホセミナー!
 ●内容 お出かけ編「地図とカメラを活用してみよう」
 ●日時 1月27日(火) 午前の部 10時～12時 午後の部 13時30分～15時30分 (各部とも同一内容)
 ●場所 日南市役所付属棟(鉄肥杉TOP館)
 ☎22-13707
 FAX 23-12910



観光協会ホームページ

各地区の民生委員児童委員・主任児童委員の紹介

3年に一度の一斉改選により、厚生労働大臣から各地区の民生委員児童委員および主任児童委員に委嘱状が伝達されました。それぞれの地域において、市民の相談事や関係機関とのつなぎ役として、子どもや高齢者の見守りなど、安心して暮らしを営めるよう地域福祉活動を行います。任期は、令和7年12月1日から令和10年11月30日までです。委員未決定の地区については、市担当課や関係機関が連携して福祉活動に協力していきます。

| 地区 | 担当地区 | 氏名 | 地区 | 担当地区 | 氏名 | 地区 | 担当地区 | 氏名 | 地区 | 担当地区 | 氏名 |
|-----------------------------|--------------|--------------|-------|-----------------|--------------|------|----------|--------------|-----|------|-------|
| 吾田地区 | 山ノ口 | 内田 公明 | 吾田地区 | 松原団地 | (R7.12.1~欠員) | 細田地区 | 上方 | 瀧元 光 | 中央町 | | 住友 妙子 |
| | 楠原 | 佐藤富士子 | | 上平野(中央排水路から東側) | (R7.12.1~欠員) | | 下方 | 境 忠宏 | | 中央町 | 永嶋 栄子 |
| | 前鶴 | (R7.12.1~欠員) | | 上平野(中央排水路から西側) | | | 塩鶴 | 福山 育男 | | 目井津 | 福山 秀幸 |
| | 小川・大手 | 大野 康子 | | 中平野(東側) | 日高 夏子 | | 大堂津1区 | 西村 幸子 | | 目井津 | 萩本 郁代 |
| | 本町 | 高橋 律子 | | 中平野(南側) | 時吉 清典 | | 大堂津2区 | 河野 憲二 | | 目井津 | 崎村喜代子 |
| | 上新町 | 養部 幹子 | | 中平野(国道222号から西側) | 福田美和子 | | 大堂津3区(上) | (R7.12.1~欠員) | | 目井津 | 梶元 民枝 |
| | 下新町 | 土師 守人 | | 桜ヶ丘 | (R7.12.1~欠員) | | 大堂津3区(下) | (R7.12.1~欠員) | | 目井津 | 郡 美智代 |
| | 十文字・鳥居下 | 福井 隆子 | | 谷口 麻智 | | | 大浦・立石 | 湯浅 享明 | | 栄松 | 阪元 桂子 |
| | 山川・原之迫 | 川西 孝廣 | | 木山 | 甲斐 頌士 | | 鶴戸・小吹毛井 | 杉原 実 | | 栄松 | 外山 晴子 |
| | 今町 | 川田 洋充 | | 岩上 | 長山 和子 | | 宮浦・小目井 | 白方 繁則 | | 外浦 | 鈴木加代里 |
| 板敷1区 | (R7.12.1~欠員) | 岩下 | 岩崎 賢二 | 富士 | 坂元 信之 | 外浦 | 崎村 洋子 | | | | |
| 上板敷・下板敷 | 白波イツ子 | 材木 | 吉満 卓 | 富士河内 | 松浦ゆみ子 | 外浦 | 西 哲郎 | | | | |
| 永吉 | 松山 智子 | 瀬西 | 安藤 京子 | 伊比井・鶴巣・伊比井河内 | 中野 利勝 | 外浦 | 佐藤摩須子 | | | | |
| 西ノ村・畦ノ丸 | 高橋 幸保 | 西町 | 大嶋 征子 | 酒谷1区 | 小川 睦美 | 外浦 | 吉浦 由恵 | | | | |
| つづら八重・徳ノ峯・大平・中島 | (R7.12.1~欠員) | 園田1丁目 | 木原 利道 | 酒谷2区 | 倉林 義夫 | 外浦 | 田中 千尋 | | | | |
| 瀬田尾・倉掛 | 大野 悦子 | 園田2・3丁目 | 加世田智秋 | 酒谷3区 | 田守ひろ子 | 外浦 | 是澤 輝美 | | | | |
| 向原 | 良本 昭雄 | 春日 | 比江島洋一 | 酒谷4区 | 高橋 豊子 | 外浦 | 稲用 幸次 | | | | |
| 釈迦尾ヶ野(吾田東小・吾田中校区) | 寺岡 尚子 | 上町 | 金岡 久徳 | 酒谷5区 | 長尾 一夫 | 外浦 | 崎村 良子 | | | | |
| 釈迦尾ヶ野(鉄肥校区) | 西山 裕子 | 下西 | 隈本 紀子 | 酒谷6区 | 秋野 敏光 | 外浦 | 井野元勝子 | | | | |
| 川向・星倉住宅 | 宮元進一郎 | 下東 | 矢野 直輝 | 酒谷7区 | 川口 健二 | 外浦 | 山下 幸一 | | | | |
| 飯屋講(国道から南西側) | 大久保明美 | 梅上 | 黒木 健次 | 酒谷8区 | 古澤 町子 | 外浦 | 長友 昭 | | | | |
| 飯屋講(国道から東北側) | 山崎 啓子 | 梅下 | 河野未恵子 | 酒谷9区 | 宮川トミ子 | 外浦 | 山口 政美 | | | | |
| 二の丸団地 | 岩倉 敏宏 | 瀬貝 | 牟田 薫己 | 酒谷10区 | 宮川トヨ子 | 外浦 | 出上 和典 | | | | |
| 南平 | 高崎 礼子 | 殿所 | 溝口 照美 | 内之田 | 福田 浩子 | 南郷地区 | 河野 誠 | | | | |
| 南平・時任町 | 古澤 清子 | 松永 | 倉爪 英臣 | 倉迫 | 松下 和彦 | 南郷地区 | | | | | |
| 星倉山瀬(前線平野線から西側) | 上富 俊利 | 甲東 | 長友昭三郎 | 大藤 | 徳井 弘行 | 南郷地区 | | | | | |
| 星倉山瀬(線路から東側) | 崎田 友子 | 乙東 | 安川 範子 | 立野 | 吉原 祐子 | 南郷地区 | | | | | |
| 星倉山瀬(線路と前線平野線間) | 小玉多恵子 | 益安(上) | 神山 雅行 | 新町 | 原井 洋江 | 南郷地区 | | | | | |
| 中央団地 | (R7.12.1~欠員) | 益安(下) | 坂下ヒトミ | 鶴之木 | 日高 友子 | 南郷地区 | | | | | |
| 戸高山瀬 | (R7.12.1~欠員) | (上)平山 | 岩倉 久子 | 蓑崎・伊十川 | 迫谷 研市 | 南郷地区 | | | | | |
| 中央区(1・2・3班) | 吉田 利子 | (下)平山 | 黒木千恵子 | 中央 | 稲田 昌子 | 南郷地区 | | | | | |
| 中央区(4・5班)・王子社宅 | 向井 俊子 | 風田(1・2・3・4班) | 下田 哲生 | 太夫・常明寺 | 黒木まり子 | 南郷地区 | | | | | |
| 中央区(6・7・8・9・15・16班) | (R7.12.1~欠員) | 風田(5・6・7・8班) | 平島 詳子 | 一之瀬・宮鶴・年見・猪八重 | 高橋 勝 | 南郷地区 | | | | | |
| 中央区(10・11・12・13・14・17班)・東光寺 | (R7.12.1~欠員) | 南平・宿之河内 | 坂元 政義 | 坂元 | 井上 敦子 | 南郷地区 | | | | | |
| 横通 | 増田 浩一 | 寺村 | 廣中 里子 | 昼野・平佐 | 長尾 之隆 | 南郷地区 | | | | | |
| 吾田団地 | (R4.12.1~欠員) | 飯屋 | 田中 良一 | 宿野・谷合 | 河野 貞義 | 南郷地区 | | | | | |
| 後河内 | 阿萬三貴子 | 茶丹・通水 | 安田 早苗 | 菅和田・黒荷田・河原谷 | 大野 啓子 | 南郷地区 | | | | | |
| 中浦 | 谷口 憲文 | 上塚田 | 金丸 悦憲 | 田代・大戸野・山飯屋 | 渡邊 清子 | 南郷地区 | | | | | |
| 日後谷 | 安田 正 | 下塚田 | 竹井三千代 | 津屋野 | 間々瀬 淳 | 南郷地区 | | | | | |
| 隈谷団地・下隈谷 | (R4.12.1~欠員) | 西寺 | 杉本 昭二 | 谷之口 | 淵脇 憲公 | 南郷地区 | | | | | |
| 上隈谷・中隈谷 | (R7.12.1~欠員) | 東下中・仏坂 | 藤元 光三 | 上中村 | 仁田麻起子 | 南郷地区 | | | | | |
| | | 上毛吉田 | 菅野 晶子 | 中央町 | 久保田峰子 | 南郷地区 | | | | | |
| | | 下毛吉田 | 年前 功一 | | 大友 史子 | 南郷地区 | | | | | |

☎は問い合わせ先、④は申し込み先、⑤は予約先の略です。

募集
教育委員会の定例会議の傍聴者
 ●日時 1月22日(水) 15時～
 ●場所 日南市役所 別館2階会議室5
 ●費用 無料
 ●申込期限 1月21日(水)
 ●申込方法 電話
 ●申込総務課 31-1178



消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター「イヤヤン」

スマートフォン講習会 & 入会説明会
 ●内容 フリマアプリの使い方など
 ●日時 1月30日(金) 9時30分～12時
 ●場所 創客創人センター
 ●対象者 日南市在住の満60歳以上の方で、シルバー人材センターへの入会をご検討いただける方
 ●定員 10人
 ●費用 無料
 ●申込期限 1月19日(月) 必着
 ●申込方法 電話、FAX、郵送
 ●申込(公社)日南市シルバー人材センター
 〒887-0021 日南市中央通二丁目9番地7
 ☎22-13707
 FAX 23-12910

春季キャンパルバイト
 ●①広島東洋カープ
 ●期間 1月23日(金)～2月28日(土)
 ●場所 天福球場、東光寺球場
 ●②埼玉西武ライオンズ
 ●期間 2月1日(日)～2月23日(月)
 ●場所 南郷中央公園
 ●①②共通
 ●申込期限 1月16日(金) 17時必着
 ●申込方法 持参、郵送(証明写真必須) ※電話での申し込み不可
 ●申込用紙配布場所 日南市観光協会
 ※観光協会ホームページからもダウンロードできます。
 ※詳細は、日南市観光協会ホームページをご覧ください。
 ●④日南市観光協会 ☎31-1134
 ●⑤日南市観光協会 〒887-0012 日南市園田2-1-1



- 令和8年度 放課後児童クラブの入会児童**
保護者が就労などにより昼間家庭にいない児童を、放課後お預かりします。
- 対象児童 各小学校在籍の新1年生〜新6年生
 - ※申し込み状況により対象学年を制限する場合があります。
 - 期間 1年間(4月1日〜)
 - ※夏・冬・春休み含む(日曜、祝日、お盆、年末年始は除く)
 - 時間 授業終了後〜18時
 - ※土曜、夏・冬・春休みは、8時〜18時
 - 実施場所 吾田小学校、第2吾田小学校(あがた幼稚園)、吾田東小学校(見聞読田中書店)、馬越団地(県営馬越団地集会所)、油津小学校、鉄肥小学校、東郷小学校、北郷小学校、南郷小学校、桜ヶ丘小学校、大堂津小学校、瀧上小学校、鶴戸小学校
 - 費用 月額3千円。別途おやつ代1日100円。
 - ※家庭の状況により利用料の免除を受けることができます。
 - ※入会にあたり傷害保険の加入が必要です。
 - 申込期限 1月30日(金)
 - ※新入学児童については、入学説明会時に説明および申込書の配布を行いますので、申込期限を2月26日(休)までとします。
 - 申込方法 各児童クラブ、こども

- 第27回日南市花立公園 さくらまつり行事参加者**
- 場所 道の駅きたこう
 - 【①あかちゃんハイハイレース】
 - 日時 3月21日(土) 10時30分〜
 - ※雨天の時は、北郷ふれあい交流センター
 - 参加条件 1歳前後のあかちゃん
 - 定員 40人(先着順)
 - 【②ステージ】
 - 日時 3月21日(土) 11時30分〜
 - 8団体(先着順)
 - 日時 3月21日(土) 22日(日) 11時〜
 - 7団体(先着順)
 - 【③出店者】
 - 日時 3月21日(土) 22日(日) 10時〜16時
 - ※2日間出店可能な店舗を優先
 - キッチンカー出店料 1日1店舗5千円
 - フリーマーケット出店料 1日1店舗千円
 - 募集店舗数 各10店舗程度(先着順)
 - 【①〜③共通】
 - 申込期限 1月30日(金) 必着
- も課、北郷町・南郷町地域振興センターにある申込用紙を提出してください。また、日南市ホームページからもダウンロードできます。
- ☎職員課 31-11131
- 
- 日南市ホームページ

- 制服リユースマッチング**
- 卒業や成長によって不要となった制服(市内統一された中学校の制服)を必要としているご家庭へ無償でお届けする事業です。思い出の詰まった制服で子どもたちの未来を応援します。
- 対象者 日南市在住の方
 - 期間 令和8年5月末まで
 - 申込方法 メール、申し込みフォーム
 - ※詳細は、日南市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。
 - ☎日南市社会福祉協議会 日南
- 郵送、FAX(①のみ電話)
- 申込用紙の配布場所 日南市観光協会
 - ※観光協会ホームページ「観光にちなんの旅」からもダウンロードできます。
 - ☎(一社)日南市観光協会 31-11134
 - FAX 23-13100
 - TEL 887-0012
 - 日南市園田2-1-11
- 
- 観光協会ホームページ

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、実施しておりません。

| | |
|------|-----------------|
| 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24時間対応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。

市生活自立サポートセンター

☎31-11152

✉h-jitsus@nichinan-shakyo.or.jp



社会福祉協議会ホームページ



申し込みフォーム

令和7年度職員採用試験

●採用予定日・募集職種・採用予定人員・受験資格

| 採用予定日 | 試験区分 | 採用予定人員 | 受験資格 |
|----------|-------|--------|--|
| 令和8年4月1日 | 土木技師 | 1人程度 | 昭和55年4月2日以降に生まれた人 |
| | 保健師 | 若干名 | 昭和55年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人または令和7年度の国家試験に合格し当該免許を取得見込みの人 |
| | 薬剤師 | 1人程度 | 昭和55年4月2日以降に生まれた人で、薬剤師免許を有する人または令和7年度の国家試験に合格し当該免許を取得見込みの人 |
| | 理学療法士 | 1人程度 | 平成7年4月2日以降に生まれた人で、理学療法士免許を取得している人または令和7年度の国家試験に合格し当該免許を取得見込みの人 |

- 第一次試験(基礎能力検査SCOA)
 - 期日 1月21日(水)〜2月1日(日)
 - 会場 全国のテストセンター
- 第二次試験 (面接試験※全職種、専門試験※土木技師のみ)
 - 期日 2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。
- 申込期限 1月18日(日) 24時
- 申込方法 申込専用サイト
- ※詳細は、日南市ホームページ、もしく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。
- ☎職員課 ☎31-1114

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、借用人者本人にしてください。

☎消防本部 警防課 23-11316



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

全国版救急受信アプリ

☎消防本部 警防課 ☎23-1316

- 令和8年度 中部病院会計年度任用職員**
- 令和8年度において、中部病院で一緒に働いていただける方を募集します。職種、申込方法、勤務時間などの詳細は、ハローワーク、中部病院、日南市役所、北郷町・南郷町地域振興センターで配布している募集要項や日南市立中部病院ホームページをご覧ください。
- 申込期限 1月23日(金) 必着
 - 募集職種 看護師、看護補助、栄養士、調理員、臨床検査技師、診療情報管理士、一般事務など
 - ☎中部病院 ☎27-11111

- 日南市社会福祉協議会 職員採用試験**
- 試験日 2月1日(日)
 - 場所 ふれあい健やかセンター
 - 募集職種 事務職員
 - 募集人数 若干名
 - 採用予定日 令和8年4月1日
 - 受験資格
 - 昭和46年4月2日以降に生まれた人
 - 普通自動車運転免許(AT限定可)取得者または令和8年3月までに取得予定の人
 - 次のいずれかに該当する人
 - ①保健師(令和7年度の国家試験に合格し免許を取得する見込みの人を含む)
 - ②実務経験のある看護師
 - ③主任介護支援専門員
 - 試験内容
 - ・プレゼンテーション試験(5分発表・質疑応答)
 - ・個人面接試験
 - 合格発表 2月5日(木)
 - 申込期限 1月15日(木) 必着
 - 申込方法 郵送、持参
 - ※詳細は、日南市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。
 - ☎日南市社会福祉協議会 総務課 ☎23-11191
- 
- 職員採用試験案内

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

宮崎牛ドライブスルー販売会

物価高騰などにより牛肉の消費が落ち込む中、生産者を応援する取り組みとしてドライブスルー方式(要事前申込)による宮崎牛の販売会を開催します。事前申込制により、お得な価格で宮崎牛を購入できます。

- 日時 1月17日(土) 10時~12時、13時~15時
●場所 日南総合運動公園 プール前駐車場
●申込期限 1月13日(火)
●申込方法 申し込みフォーム
※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。
(株)ミヤチク 加工販売課
☎0120-3819-86



「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、とりカエル。
消防本部 予防課 ☎23-7584

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、障がいなどの相談をメール、電話でも受けつけます。秘密は固く守られます。

- 福祉課 まきこもり福祉相談窓口 ☎31-11066
✉f.kanri@city.nichinan.lg.jp



ひきこもりの健康相談

眠れない、憂鬱な気分が続く、引きこもっている、アルコール依存などこころの問題で悩んでいる方、このように対応していいのか分からない方は、ご相談ください。専門医がご相談に応じます。

- 日時・場所 毎月第4木曜日 午後
●南保健所
●相談員 精神科医師
※前日の午前中までに、電話で事前予約をお願いします。
●南保健所 健康しへり課 ☎23-3141

イベント

日南こども食堂

- 日時 1月24日(土) 11時~13時
●場所 九電ネクスト日南営業所コミュニティスペース
●対象者 子育て世帯の方
※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。
・提供できる食事がなくなり次第、終了となります。
●NPO法人日南こども食堂(理事長 佐藤)
☎080-6402-0894

なんごうマリンスタンプ会 感謝祭

- なんごうマリンスタンプ会は、令和8年3月31日をもって33年の歴史に幕を下ろします。これまでの感謝を込めて最後のイベントを開催します。
●日時 1月18日(日) 開演 12時30分(開場 12時)
●場所 南郷ハートフルセンター 大ホール
●ゲスト 三遊亭 圓歌(歌之介)、橋太鼓 響座ほか
●費用 入場無料
●必ず入場券が必要です。
●入場券 1人5枚まで

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 ☎23-43900
●消費者ホットライン ☎188(イヤヤ)

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 1月20日(火) 14時~16時
●日南市役所 別館会議室2・会議室5
●相談員 司法書士2人
※相談内容は事前にご確認の上、前日までご予約をお願いします。
●予約時間 平日10時~16時
●司法書士会(日南支部)(立川) ☎0800-117251-23091

配布場所 マリンスタンプ会加盟店、事務局

- なんごうマリンスタンプ会 営業時間 木曜 金曜 9時30分~16時 ☎64-4373
☎090-9723-4194 (竹本)

日南市民吹奏楽団 第16回定期演奏会

- 第1部は、バレエ組曲「くるみ割り人形」第2部は、昭和100周年を記念して「上を向いて歩こう」やビートルズなど懐かしの昭和歌謡曲、洋楽曲を北郷中学校吹奏楽部と演奏します。
●日時 2月15日(日) 開演14時(開場 13時30分)
●場所 日南市文化センター
●チケット 5000円
(全席自由)当日券あります。
●チケット取扱店 見聞誌タナカ書店1号店、コープみやざき日南店、アサヒクリーニング南郷Aコープ店
●事務局 谷口 ☎090-1971-1789



ひきこもり相談

- 「ひきこもり」は、さまざまな要因により、就労や就学などの社会的参加が長期間失われている状態のことです。解決には、適切な支援機関に相談することが有効です。本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談も受け付けます。まずは、お電話ください。
●日時・場所 月曜日~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8時30分~17時15分
宮崎県総合保健センター4階(精神保健福祉センター内)
宮崎市霧島1-1-2
※来所相談は、電話相談後にご予約ください。
●宮崎県ひきこもり地域支援センター ☎0985-27-8133
☎0985-44-2411

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~ 15時
●南郷市役所 ☎31-11066

図書館イベント

展示「霧島ジオパークの魅力」

鹿児島にある「霧島ジオパーク」の魅力や、パネルやパンフレットなどをご紹介します。

- 期間 1月17日(土)~1月29日(木)
●場所 まなびピア図書館
●まなびピア図書館 ☎22-5666

節分工作キットプレゼント

- 本を借りた人限定☆鬼のお面の工作キットをプレゼント!
●期間 1月24日(土)~
●場所 まなびピア図書館
※材料がなくなり次第終了
●まなびピア図書館 ☎22-5666

節分工作

- 紙コップで鬼の豆入れをつくらう。
●期間 1月24日(土)、25日(日)
●場所 北郷図書館
※材料がなくなり次第終了
●北郷図書館 ☎55-2469

節分工作

- 紙皿で大きな口の鬼の豆入れをつくらう!
●期間 1月24日(土)~2月3日(火)
●場所 南郷図書館 ☎64-0924
●南郷図書館

弁護士による無料相談会

- 在京日南会による地域貢献活動の一環として、市民を対象とした弁護士無料相談会を開催します。
●日時・場所 2月17日(火) 8時45分~16時 1人当たり30分間
日南市役所 本館2階会議室
●相談員 齊田 貴士弁護士(日南市出身・第一東京弁護士会所属)
●申込期間 1月19日(月)~30日(金) (土曜・日曜を除く)
8時30分~17時15分
●申込方法 電話のみ(先着順)
●総務課 ☎31-11113

ライフサポートセンターをご存知ですか

- ライフサポートセンターは、県内3地区でさまざまな暮らしに関する不安や悩みの相談を無料で受け付けています。ごなたでもご利用いただける「暮らし全般に関する総合相談所」です。
●日時 月曜日~金曜日(祝日、年末年始を除く)10時~17時
●ライフサポートセンター ☎0120-997-8064(宮崎)
☎0120-997-8066(都城)
☎0120-997-8066(延岡)

Q1 広報誌の見やすさ、読みやすさはいかがでしたか？

良かった 悪かった どちらともいえない

Q2 広報誌の発行回数について (現在は月2回)

現状のままでよい 増やしてほしい
減らしてもよい 発行は必要ない

Q3 広報誌のページ数について

ちょうどよい 多い 少ない

Q4 よく読む(関心がある)コーナーを教えてください。(いくつでも)

表紙 特集記事 まちのわだい オール日南チーム日南
人や地域の紹介(人幸、自治会通信、企業紹介など)
市長コラム ホセの目に映る世界 学校だより
図書館だより お知らせ 健康にちなん21
くらしの便利コーナー 今が旬 防災情報

Q5 取り上げてほしい内容は？

Q6 ご意見・ご感想など、自由にご記入ください。

広報誌への意見を聞かせてください！

必要事項を記入し、裏面に85円切手を貼って投函してください。

切手を貼らずに近くの公共施設などにある「ご意見箱」に入れていただいても結構です。いただいたご意見、ご感想は、今後の広報誌づくりの参考にさせていただきます。



入浴中のヒートショックを防ぎましょう



暖かい部屋から寒い場所への移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすことをヒートショックといいます。

厚生労働省の『人口動態調査』によると、高齢者の「不慮の溺死および溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。発生場所としては、家や居住施設の浴槽での事故が多く、冬季を中心に多く発生しています。事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族の方など周りの方も一緒になって入浴習慣を見直すことが大切です。

ヒートショックを予防するために

入浴前に脱衣所や浴室を温め、部屋間の温度差をなくしましょう。

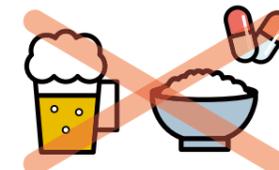
暖房器具の設置がない場合は「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」「浴槽の湯が沸いたら十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」などの方法も有効です。



入浴の前後に水分補給をしましょう。



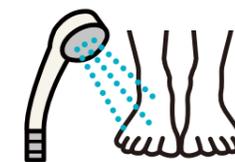
食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。



お湯に入る前に、同居者にひと声掛けしましょう。また、同居者は入浴中の動向(長時間入浴している、音がしない、突然大きな音がしたなど)に注意しましょう。



いきなり浴槽に入らず、手や足から掛け湯をして体を慣らしましょう。



湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。



浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。



高齢者は、体温や血圧が比較的安定している陽のある時間帯に入浴を済ませるのが理想的です。

体調に変化が起きた場合でも、医療機関が対応しやすいというメリットもあります。

転倒による事故の心配もありますので、なるべく同居者が在宅している時間帯をお勧めします。

●お問い合わせ 長寿課 ☎31-1162

忠建 リフォーム・注文住宅

安心と信頼の家造り

TEL:090-4981-9745

忠建 注文住宅 住宅リフォーム 耐震改修

日南葬祭

0987 (23) 4100

吾田東小学校入口

駐車場 90台 完備

【12月15日号の表紙に関するお詫び】

12月号の表紙に使用した渡辺裕紀さんのスイートピーハウスでの写真は、ご本人ではなく、従業員の方がスイートピーを収穫する様子の写真です。今後は、掲載内容や表現など、より一層の配慮を行ってまいります。

◎応募方法

■はがき

右の広報誌を切り取り応募してください。

■応募フォーム

二次元コードを読み取ると、アンケート回答フォームが表示されます。



▼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。

POST CARD

85円切手

8 8 7 8 5 8 5

日南市役所 秘書広報課
広報広聴係 行

ふりがな
氏名

年齢() 歳代)

□□□□□□

※必ずご記入ください。

住所

電話番号 () -

宮崎牛 当たる!

(イメージ)

必要事項を記入後、応募いただいた方の中から、抽選で2名様に「宮崎牛(3千円相当)」をプレゼント!



【応募締切】令和8年2月6日(金)必着

※連絡先がない場合は、商品の発送ができませんのでご注意ください。



旬の味覚をご紹介します

今が旬



使用する食材：ダイコン

さっぱりダイコンサラダ

栄養 特徴

消化酵素であるジアスターゼが含まれており、胃腸の動きを助けます。また、辛み成分のイソチオシアネート類は、がん予防効果が期待できます。

材料4人分

A

ダイコン……………250g
カイワレダイコン……………1パック
かつお節……………5g
ごま油……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
刻みのり……………適量



1人分の栄養成分 エネルギー…78kcal たんぱく質…2.1g
脂質…6.8g 炭水化物…2.5g 食塩相当量…1.2g

作り方

- ①ダイコンは皮をむいて5cm程度の長さの千切りにする。
- ②カイワレダイコンは、根元を落として2等分の長さに切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、ダイコン、カイワレダイコン、かつお節を加えてあえる。
- ④お皿に盛り付けて、上に刻みのりを添える。

簡単でさっぱりしたサラダです。



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)永野さん 佐土原さん

食品に含まれる食塩量 | ベーコン 1枚(20g)…0.5g

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