

# 嬉々たる にちなん



主催 国土交通省宮崎河川国道事務所  
宮崎県・宮崎市・日南市

令和5年3月26日

東九州自動車道「清武南 IC～日南北郷 IC」開通に伴って行われた式典の様子。関係者によるテープカットとくす玉開披が行われると、会場は喜びの拍手で包まれました。(12ページに関連記事)



5つの  
挑戦  
①

# 東九州自動車道開通を生かす取り組み

主な  
事業

東九州自動車道「清武南～日南北郷」開通などによるさまざまな分野におけるストック効果を生かす取り組み

## 道の駅きたごう整備事業

(未来創生課) ..... **6億2,657万円**

東九州自動車道の開通に合わせて、交流人口の増加や、雇用創出につながる「道の駅きたごう」の整備を行います。また、体に障がいがある子ども、ない子ども一緒になって遊ぶことができる遊具（インクルーシブ遊具）の整備もを行います。



完成イメージ

秋オープン予定

## 新規 になん住マイル応援事業 (未来創生課)

..... **700万円**

東九州自動車道の開通に合わせて、市外からの移住を促進するために整備している「さくらヒルズ北郷」分譲地購入者に対して助成を行います。



さくらヒルズ北郷分譲地

## 新規 飼肥杉材利用促進事業 (水産林政課)

..... **3,150万円**

市内で生産される飼肥杉材の利用を促進し、地域経済の活性化を図るため、市内の住宅や店舗などの新築、増改築などに地元飼肥杉材を使用する場合、市内事業者による建築を条件に、飼肥杉材の使用量に応じて助成を行います。

なお、東九州自動車道の開通に合わせ、市外からの移住者が住宅の新築、増改築を行う場合、上乘せで助成を行います。



飼肥杉材を使用した新築

# 一般会計当初予算総額は

令和  
5年度

前年度比6.1%減  
**314億9000万円**

令和5年度当初予算は、東九州自動車道「清武南～日南北郷」開通（日南市～宮崎市～北九州市が直結）を生かす取り組みをはじめとする「5つの挑戦」戦略と「オール日南」で明るい未来を創る「4つの創る」戦略に行政資源を集中させるという視点を軸に、予算編成を行いました。

社会情勢等の変化を見据えた戦略

～持続可能な未来創生への取り組み～

5つの  
挑戦

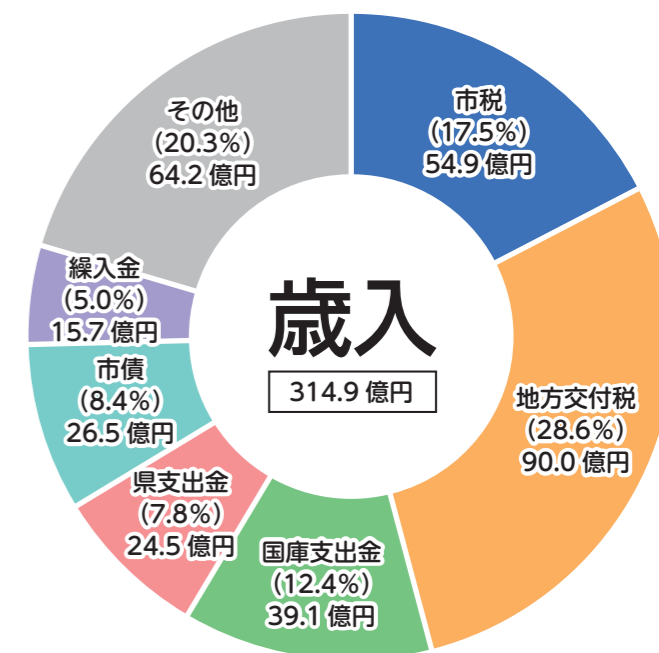
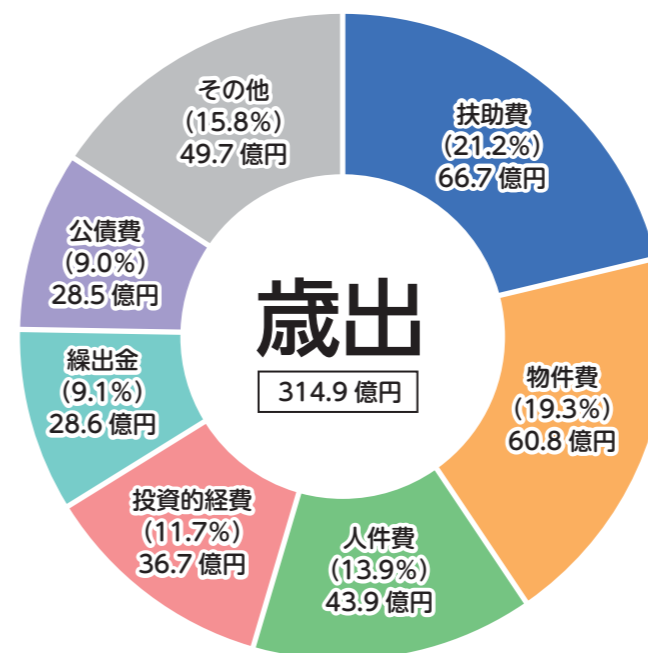
- ・東九州自動車道開通を生かす取り組み
- ・ウィズコロナ、原油価格・物価高騰などへの取り組み
- ・市民の健康と命を守る取り組み
- ・スマート自治体 [DX] の推進に向けた取り組み
- ・脱炭素社会の実現 [GX] に向けた取り組み

「オール日南」で

明るい未来を創る戦略

4つの  
創る

- 人を創る 安心を創る
- 産業を創る 未来を創る



## 企業会計

会計名	令和5年度当初予算額
病院事業会計	収益的支出 16億7,016万5千円
	資本的支出 1億8,868万8千円
公共下水道事業会計	収益的支出 10億4,031万2千円
	資本的支出 14億9,327万1千円
特定環境保全公共下水道事業会計	収益的支出 1億7,668万円
	資本的支出 2億9,210万円
漁業集落排水事業会計	収益的支出 2,700万円
	資本的支出 3,000万円
公設合併処理浄化槽事業会計	収益的支出 8,750万円
	資本的支出 1億2,650万円
水道事業会計	収益的支出 10億9,700万円
	資本的支出 11億2,800万円
合計	73億5,721万6千円

## 特別会計

会計名	令和5年度当初予算額
国民健康保険特別会計	69億9,100万円
後期高齢者医療特別会計	10億1,400万円
介護保険特別会計	68億900万円
簡易水道特別会計	1,500万円
合計	148億2,900万円

● 問い合わせ 財政課 ☎(31)1137

※収益的支出とは、サービス提供に要する人件費、維持管理費および借金の利息支払などに係る経費のことです。  
※資本的支出とは、建設改良や借金の元金償還などに係る経費のことです。



5つの  
挑戦  
4

## スマート自治体【DX】の推進に向けた取り組み

主な  
事業

行政事務効率化（業務のシステム化など）および市民生活のDX化（行政サービスのデジタル化、マイナンバーカード・キャッシュレス拡充など）の推進に向けた取り組み

拡充

### 自治体DX推進事業 （総合政策課）…………… 5,050万円

「誰にでも分かりやすく『簡単』『便利』な利用者中心の行政サービスの提供」や「業務改革による行政運営の効率化」「デジタル技術を活用した地域での暮らしやすさの向上」を目指し、自治体DX（デジタル・トランスフォーメーション）の推進を行います。



出張サービス車

新規

### 公立保育所ICT化推進事業（こども課）…………… 353万円

北郷保育所において、保護者との連絡の効率化を図るなどICT化を推進します。

### 個人番号カード交付事業（市民課）…………… 2,918万円

マイナンバーカードの申請率を向上させるため、企業、イベント会場などに出向き、申請できる機会を増やし、マイナンバーカードが普及することで、市民の利便性の向上や行政の効率化を図っていきます。

5つの  
挑戦  
5

## 脱炭素社会の実現【GX】に向けた取り組み

主な  
事業

「日南市ゼロカーボンシティ宣言」の趣旨を踏まえた環境負荷低減に向けた取り組み

新規

### 持続可能なまち・にちなん創生事業 （総合政策課）…………… 530万円

若者が将来に希望を抱き、ふるさと日南で培った学びを力に、社会に一步踏み出すキャリア教育や持続可能なまちの創生、SDGsの理解を深めるための取り組みを行います。



ゼロカーボンシティ推進講演会の様子

### スマート林業導入支援事業 （森林環境譲与税）（水産林政課）…………… 500万円

機械化・省力化などが遅れている造林作業について、機械化・スマート化（地理空間情報やICT、ロボットなどの先端技術活用）に取り組む事業者に対して、機械・機器などの導入支援を行います。

新規

### ゼロカーボンシティ推進事業（地域自治課）…………… 31万円

2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロとする「ゼロカーボンシティにちなん」を目指し、その宣言を推進するための取り組みを行います。

5つの  
挑戦  
2

## ウィズコロナ、原油価格・物価高騰などへの取り組み

主な  
事業

厳しい社会状況を踏まえた  
経済活動の維持への取り組み



学校給食の様子

### 学校給食費（物価高騰対策） （学校教育課）…………… 1,922万円

食材費が高騰する中でも、これまで通りの栄養バランスや量を保った学校給食を実施するため、保護者の負担増の抑制を図る取り組みを行います。

### 学校給食費高騰対策支援事業 （物価高騰対策）（こども課）…………… 90万円

子育て世帯への経済的支援策として、市内の公立小中学校に通っていない子どものいる世帯に、学校給食食材費高騰対応分相当額を支援金として支給します。

### スポーツ合宿補助金（スポーツランド日南推進事業） （観光・スポーツ課）…………… 500万円

スポーツ合宿に対する利用者のニーズなどを踏まえ、宿泊費助成を行うことにより、スポーツ合宿の誘致促進を図ります。

5つの  
挑戦  
3

## 市民の健康と命を守る取り組み

主な  
事業

新型コロナ感染症や災害から  
市民の健康と命を守る取り組み

拡充

### 災害対応物資整備事業 （危機管理室）…………… 1,414万円

大規模災害が発生した場合、災害急性期、特に物品の入手が困難となることから、被災後の市民の健康的な生活を確保するため、日南市災害備蓄計画に基づき、災害対応物資の備蓄を行います。また、避難所の停電対策としてポータブル発動発電機などの整備を行います。



災害対応物資

### 子ども家庭総合支援拠点事業 （こども課）…………… 1,499万円

子育てや子どもに関する相談を受けて支援をつなぐためのマネジメント（支援計画の作成）などを担う「子ども家庭総合支援拠点（児童虐待の防止など）」の体制整備・運営を行います。

新規

### 骨髄等移植ドナー支援事業（健康増進課）…………… 42万円

骨髄などの移植の推進と骨髄などの提供者および提供者の勤務する事業所の負担軽減を図ります。



### 3 4つの創る 産業を創る

産業の基盤強化や企業誘致の推進、地場産業の育成を図り、地域経済の活性化を実現します。

#### 新規 商流開発促進事業 (商工政策課) …… 1,158万円

本市地場産品などの商流の確立、拡大を図るため、事業者の機運醸成および販路開拓を促進する取り組みを行います。



全国和牛能力共進会

#### 種子島周辺漁業対策事業 (水産林政課) …… 3,413万円

JAXAによるロケット打ち上げが種子島周辺漁業に及ぼす影響に対処するため、漁家経営の安定などを図る目的で実施する共同利用施設改修事業などに対して支援を行います。

#### 拡充 日本一「宮崎牛」産地維持対策事業 (農政課) …… 400万円

「宮崎牛」としてのブランド力向上および産地維持を図るため、優良な繁殖雌牛を地域に保留する繁殖農家に対して支援を行います。

### 4 4つの創る 未来を創る

質の高い行政サービスと地域循環型社会をつくり、人口が減少しても誰もが安心して住み続けられるまちづくりを実現します。

#### 拡充 ふるさと回帰支援事業 (未来創生課) …… 3,516万円

創客創人センター内に設置している移住相談窓口において、さまざまな情報の発信や移住・定住や交流人口などの増加を図るための都市部での移住相談会などを実施するとともに、国・県が実施する移住支援金により、移住・定住の促進を図ります。



堀川運河

#### 新規 油津文化遺産振興事業 (生涯学習課) …… 1,241万円

堀川運河周辺を中心とした歴史・文化遺産の有効活用による、歴史文化の伝承および地域のにぎわいを創出するため「歴史・文化遺産などを活かした地域づくりに資する事業」「歴史・文化遺産などの展示に関する事業」を行います。

#### 新規 名勝鶴戸保存活用計画策定事業 (生涯学習課) …… 705万円

国指定名勝「鶴戸」の適切な保全・利活用のあり方を示すため、文化財保護法に基づく保存活用計画を策定します。

### 1 4つの創る 人を創る

未来を担う若者のリーダー育成と産業の担い手や市民から頼れる人(職員)をつくり、持続可能な社会づくりを実現します。

#### 拡充 創業・事業継承推進事業 (商工政策課) …… 1,043万円

新たな産業の創出や世代交代による地域経済の活性化を図るため、創業や事業継承に対する支援を行います。



算数エンタの様子

#### 『人』繋がる交流の場。 企業間コミュニティ支援事業 (商工政策課) …… 150万円

市内企業で働く若者の交流の場を創出し、コミュニティづくりを促すイベントなどを企画する団体への支援を行います。

#### 拡充 将来を担う次世代育成事業 (学校教育課) …… 915万円

児童生徒の発達の段階に応じた特色のある事業を展開し、市内の小・中・高等学校に通いながら確かな学力などを身に付けることができる教育環境を整備します。

### 2 4つの創る 安心を創る

災害に強いまちをつくるとともに、医療と介護、救急医療体制などの充実を図り、暮らしの安心づくりを実現します。

#### 新規 犯罪被害者等支援事業 (地域自治課) …… 60万円

犯罪被害者やその家族は、犯罪などによって身体、財産、権利などを侵害されるなどの直接的な被害を受けるだけでなく、経済的困難や精神的苦痛など長期間にわたる被害に苦しめられることから、経済的支援を行います。

令和5年3月31日診療分まで

区分	入院	入院外
0歳	無料	無料
1歳から未就学児	350円	350円
小・中学生	1,000円	1,000円



令和5年4月1日診療分から

区分	入院	入院外
0歳		
1歳から未就学児	無料	無料
小・中学生		200円

#### 拡充 こども医療費助成事業 (こども課) …… 1億7,461万円

子育て世帯の負担軽減を目的に、こども医療費について助成内容の拡充を行います。

#### 新規 不妊検査費及び不育症治療費助成事業 (こども課) …… 72万円

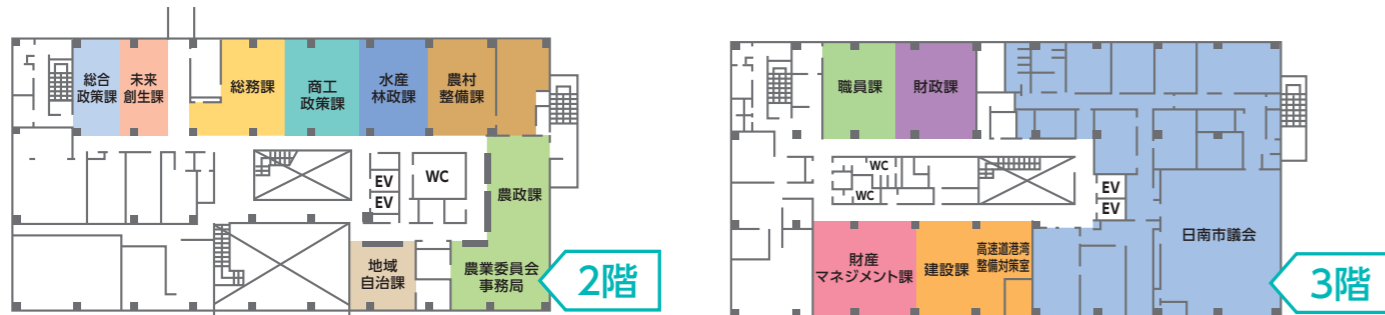
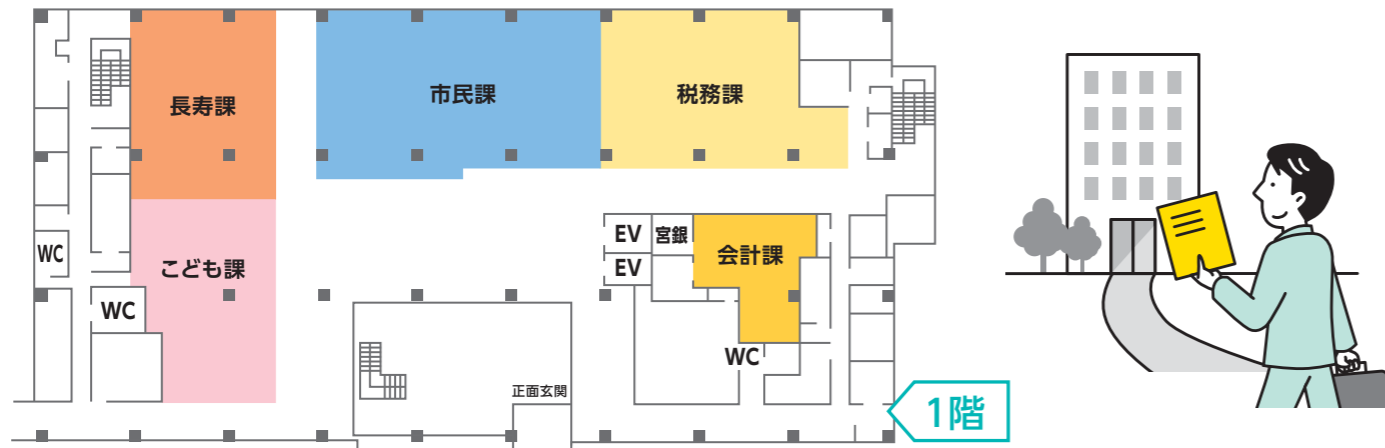
妊娠・出産を希望する夫婦に対して、経済的負担を軽減し、安心して妊娠・出産ができるよう環境を整えるため「不妊検査費用」と「不育症治療費」に対して支援を行います。





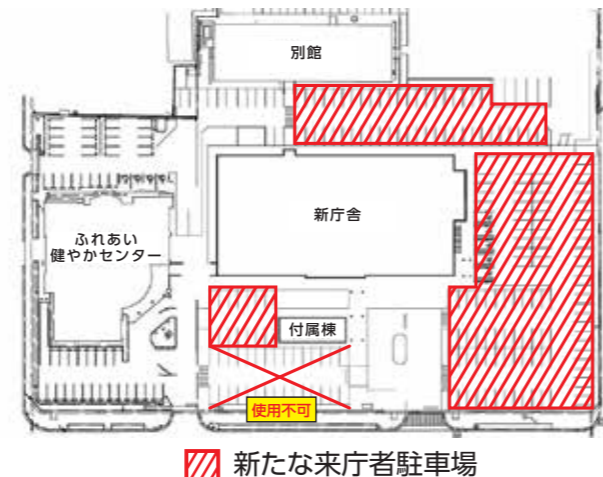
## 窓口関連の課を1階に集約

新庁舎は、鉄筋コンクリート造の3階建てです。1階フロアに窓口利用が多い市民課や税務課、長寿課などがコの字型に並び、来庁者にとって目的地の窓口の場所がわかりやすい配置にしています。また、隣接するふれあい健やかセンターや別館と屋内渡り廊下で接続し、一体的に利用できる配置です。



## 駐車場が大きく拡大 工事で一部利用不可も

これまでふれあい健やかセンターの周囲や道路向かい側のみを来庁者用駐車場としていましたが、図のとおり新庁舎の周囲まで拡大します。しかし、南側のプレハブを解体する工事や新庁舎への備品の搬入作業などにより、場合によっては一部の駐車場が利用できないことがありますのでご注意ください。



## 外構などの工事を予定

新庁舎が開庁した後、ふれあい健やかセンターを一部改修し、それに伴い現在の健康増進課や福祉課などの場所が変わる予定です。また、外構工事などその他の工事も令和5年度中に行われます。詳細が決まり次第、広報誌や市の公式ホームページで市民の皆さまに改めてお知らせいたします。もうしばらくご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

●問い合わせ 財産マネジメント課 ☎27(3151)



**新庁舎**  
**ついに完成!**  
.....  
**5月8日(月)開庁**

令和3年度に着工した市の新しい庁舎が完成しました。今後、5月上旬までにふれあい健やかセンターや別館からの移転作業を行い、5月8日(月)に開庁します。この新庁舎が、市民の皆さまへの行政サービス、防災・災害対応の拠点となります。



## 防災拠点の機能強化

市の庁舎は、もし自然災害などが発生した場合にも自立的に機能を維持するとともに、被災状況を的確に把握し、関係機関と連携して速やかに対応・対策がとれる施設であることが必要です。

新庁舎の構造は、建物に地震の揺れが伝わりにくく、安全性、機能性、BCP(業務継続計画)に対し、最も有効である「免震構造」としました。また、災害時におけるライフラインを確保するため、72時間(3日間)程度の停電に備えた非常用発電機を整備し、電力供給体制を維持。雨水をトイレの洗浄水に利用したり、汚水を一時的に排水槽にため込んだりする給排水機能も整えています。





2月13日 北郷小中学校男子バレーボール部が九州大会出場！  
日南市役所



「第40回JA共済杯UMK宮崎県中学校バレーボール選手権大会」で第3位になった北郷小中学校男子バレーボール部が、市長を表敬訪問しました。同部は、3月25日から開催された「第40回九州中学校バレーボール選抜優勝大会」に宮崎県代表として出場しました。

2月3日 カープ選手を「みやざき地頭鶏炭火焼き」で激励  
ホテルシーズン日南



春季日南キャンプで厳しい練習を行っていた広島カープの選手たちを激励しようと「広島東洋カープ日南協力会」と「日南市農業振興対策協議会」が「みやざき地頭鶏」20kgを差し入れし、炭火焼きを実演提供。参加した選手ら6人はおいしそうに頼張っていました。

2月2日 広島東洋カープに感謝状贈呈  
日南市役所



令和4年12月8日に発表された、広島東洋カープから本市への1億円の寄付に対し、感謝の気持ちを表すため、広島東洋カープの松田元オーナーに、高橋市長から飴肥杉製の感謝状を贈呈しました。広島東洋カープからは、平成27年度にも寄付を頂いています。

2月1日 日南かつお一本釣り漁船初出港  
目井津漁港



近海かつお一本釣り漁業漁獲量日本一の日南かつお一本釣り船団が、今年も初出港の時期を迎えました。この日は、出港第一号となるかつお漁船「竜喜丸」を見送ろうと、家族や関係者などが港に集まり、およそ9カ月間にわたる漁の安全と豊漁を祈願しました。

2月15日 鳥取県から雪のプレゼント  
潟上小学校



日南の子どもたちに雪を楽しんでもらおうと、鳥取県から潟上小学校と榎原小学校に雪のプレゼントが届きました。潟上小学校では、小学校1～3年生の児童22人が雪遊びを体験。子どもたちは、普段親しむ機会のない雪に目を輝かせながら、大はしゃぎの様子でした。

2月8日 知事と高校生がざっくばらんに意見交換  
日南市議会 議場



「知事とのふれあいフォーラム（こんにちは！河野です）」が開催され、日南高校と日南振徳高校の3年生14人が参加しました。「未来に残したいもの、かわっていくもの」をテーマに生徒は、人口減少対策、最低賃金対策など積極的に質問し、意見交換を行いました。

2月2日 「日南」つながりで交流冷たくもうれしい贈り物  
大堂津小学校



「日南」つながりで、昭和62年から交流を続けている鳥取県日南町から、毎年恒例の雪のプレゼントが届きました。今年はおよそ100kgの雪が大堂津小学校に贈られ、1、2年生17人が雪遊びを体験。子どもたちは普段見ることのできない雪に大はしゃぎの様子でした。

2月1日 球春到来！第61回広島東洋カープ春季日南キャンプ  
天福球場



今年も「広島東洋カープ春季日南キャンプ」が行われました。61日目となる本市でのキャンプに、市民も大歓迎の様子。歓迎式典「市民歓迎の集い」で行われた3年ぶりの地元園児のかわいい歓迎に、監督や選手、球団関係者らは優しい笑顔を見せていました。



北郷 音色香の季 合歓のはな (株式会社ほそもと)

日南市北郷町郷之原甲 2711 ☎(21)7110



企業概要

当社は「全ては見えない価値のために 小さな感動への挑戦」という経営理念を掲げております。森林セラピー基地@北郷町の自然と温泉で、癒しと非日常性の空間、お客さまだけの特別な時間を過ごしていただけることを目指した全10室の離れ客室・全室露天風呂付きの旅館です。

宮崎市の宮崎駅周辺で、大正15年に「ほそもと旅館」として創業し、今年で97年目を迎えます。15年前にここ北郷町へ移転し平成20年3月、屋号を「北郷 音色香の季 合歓のはな(ねいろがのとき ねむのはな)」として開業しました。

「自分を再生させる森の温泉宿 ~森林リゾートで休日を謳歌していただく~」というテーマのもと、お客さまから信頼され、ファンになっていただける企業を目指しています。

事業内容

宿泊のお客さまのみ対応しております旅館業です。宿泊統括部、料理統括部、施設管理部の3つの部署があり、部署間の密な連携を最も大切にしています。お客さまの大切な休日のために、社員一丸となって頑張っています。

PRポイント

毎年客室のリニューアルや設備投資(コロナ感染対応含め)、SDGsへの取り組みなどを行い、顧客満足度向上へと挑戦し続けています。従業員満足度向上のため、DX化や年間100日の休館日目標を設定し、働きやすい職場環境にも努めています。



従業員インタビュー

宿泊統括部 入社7年目 山村友佳子さん

高校3年生の時、父と会社見学をさせていただき、施設と自然環境に感動し入社を希望しました。宿泊統括部の業務内容は、予約・顧客管理・部屋案内・食事サービスとマルチタスク業務なため多岐にわたります。お客さまから直接名前と一緒に「ありがとう」と感謝のお言葉を頂く度に、この職場を選んで良かったと、そして明日もまた頑張ろうという気持ちになります。スタッフ皆、優しく仲が良いため働きやすい職場環境も魅力の一つです。

市長コラム

3月21日は、かつおの日

日南市長 高橋 透



本市は、近海かつお一本釣りの漁獲量が28年連続で日本一を誇っています。日本農業遺産にも認定され、3百年以上続く一本釣り漁法を未来へ残していくために、さまざまに取り組みを行っています。この度、日南かつお一本釣りの販売促進を目的に、3月21日を「日南一本釣りがつおの日」として記念日に制定しました。この記念日は日本記念日協会に申請を行い、正式に認定登録されました。3月は日南市に初かつおが水揚げされる最盛期で、中でも美味しかつおが食べられる時期です。21日は「(1)ちなん」と「(2)一本釣りがつお」の語呂合わせです。毎年3月21日は、市内スーパリーのかつおが売り切れになるほど、たくさん食べていただきたいと

思います。なお、この記念日制定の発表を先月、目井津港で開催された「日南かつおまつ」で行いました。市内漁協全体での開催は6年ぶりですが、これまでにない最高の人出でにぎわいました。近年、漁獲量の減少や燃油高騰等により水産業は大変厳しい状況にあります。そこで、市内内外の皆さんに新鮮で美味しい初かつおを食べていただくために、宮崎市内の大型スーパーやホテルでのかつお振るまい、南九州大学生考案の「かつおレシピ」を商品化しての販売など、「日南初かつおフェア」を行っています。このような取り組みの成果もあり、昨年3月、総務省の家計調査で初めて宮崎市のかつおの支出額が全国1位になりました。かつおを食べて水産業を盛り上げていきましょう。



「清武南IC～日南北郷IC」 開通!!



オール日南 チーム日南



令和5年3月25日(土)、東九州自動車道「清武南IC～日南北郷IC」(17.8\*km)が、待望の開通の日を迎えました。開通に伴って行われた式典には、関係者らおよそ250人が参加。式辞や工事報告などが行われたあと、テープカットとくす玉開披、通り初めなどを執り行い、悲願の開通を祝いました。



旧 副市長退任の「あつち」



にしくぼ こうし 西久保 耕史

令和3年5月に副市長を拝命し、1年11カ月の間、日南市政に携わらせていただきました。この間、高橋市長の下、職員の皆さんとさまざまな課題に取り組んでまいりましたが、これらの仕事を前に進めることができたのは、市民や議員の皆さまのご理解とご協力のおかげと心から御礼を申し上げます。日南市で生活する中、本市の海や山などの豊かな自然や食、歴史と文化溢れる街並み、元気にあじわってくれる児童生徒の皆さんなど、本市のすばらしさを実感した日々でありました。東九州自動車道の開通に市民の皆さまと一緒に立ち会えたことも大きな喜びであります。結びに、日南市のますますの発展と市民の皆さまのご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、退任の「あつち」とさせていただきます。

新 副市長就任の「あつち」



やごし ともひみ 矢越 智郁

令和5年第2回日南市政定例会におきまして、選任の同意をいただき、4月1日付で副市長に就任いたしました。改めてその職責の重さと大きさに身の引き締まる思いであります。一方で、私は隣の串間市出身であります。日南高等学校の卒業生であり、今回、日南市政発展のために尽力できる機会を与えていただいたことは大きな喜びでもあります。もとより微力ではありますが、宮崎県職員として30年間、行政に携わってきた経験や知識を生かし、高橋市長を補佐し、「ひとごと、まち」がさらに輝く元氣な日南市の実現に向けた取り組みや、現下の厳しい状況に対応した持続可能な行財政運営に、職員と力を合わせて誠心誠意努めてまいります。市民の皆さまのご支援とご協力を心からお願い申し上げます。



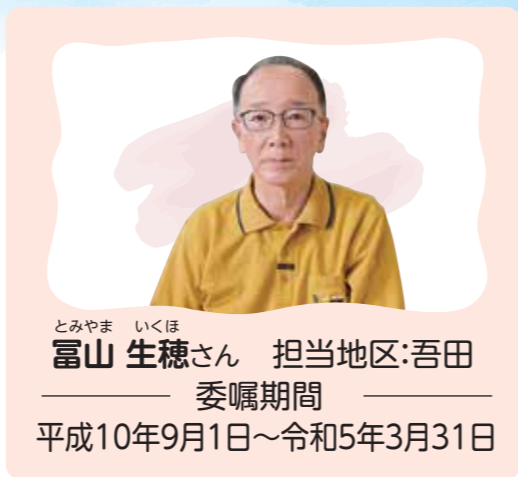


## 保護司を退任された お二人をご紹介します

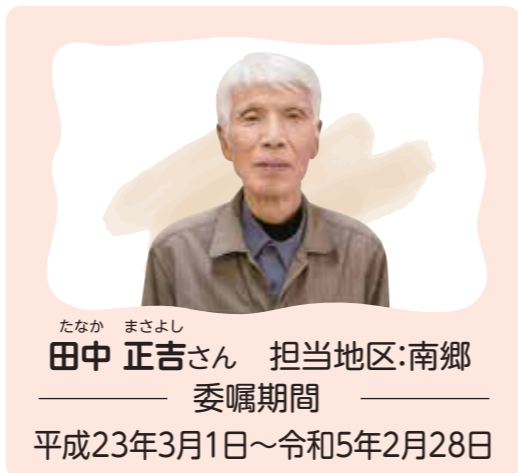
保護司として活動されてきた富山生穂さんと田中正吉さんが、その職務を全うされ、退任されることとなりました。お二人は、保護司として豊富な経験と知識を持ち、犯罪や非行をした人の立ち直りを支援する役割を担ってきました。長年にわたって、地域のためにご尽力いただき、ありがとうございました。

### 保護司とは…

犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支えるボランティアです。地域の事情などをよく理解し、保護観察官と協働して、保護観察を受けている人に面接を通じた助言や指導を行い、受刑者などが社会復帰する環境への働きかけなども行っています。



とみやま いくほ  
**富山 生穂さん** 担当地区:吾田  
委嘱期間  
平成10年9月1日～令和5年3月31日



たなか まさよし  
**田中 正吉さん** 担当地区:南郷  
委嘱期間  
平成23年3月1日～令和5年2月28日

## ホセの目に映る世界

The world in  
the eyes of Jose

### 日本の初印象

皆さん、こんにちは！ 国際交流員のホセです！日本に来て4カ月となりました。国際交流員になる前は、日本に来た経験は少なく、旅行で訪れたくらいでした。その頃はあまり日本語が話せず、ただ本州を飛び回っていただけでした。もちろん、日本のアニメは子供の頃からの大切な思い出でありましたし、日本についての本も読むこともありましたが、あくまでも本場ではありません。だから、新型コロナウイルスが与えた時間をきっかけに、私は国際交流員になるための準備をしました。幸運にも採用されて、それが私と日南市の縁の始まりです。日本に住んでみて初めて印象に残ったことは、本に描かれていたとおり日本人の熱心さが本当だったことです。それ以外にも、日本の色んな伝統に触れ

ることができて感動しました。例えば、神社の祭りや神楽です。その理由は伝統の芸術によって日本の魂を見れるからです。おそらく日本人にとっては普通のことですが、私にとっては、そのすべてが新鮮なことです。その伝統に参加すると、まるでタイムトラベルして千年以上前の人と交流しているような感覚になります。私はこれからも日本に在る間に、日本の伝統の魅力と不思議さをもっと探求したいと思います！



# 新型コロナウイルスワクチン接種 令和5年春開始接種のお知らせ

令和5年3月28日現在

国の方針により、5月8日から新型コロナウイルスワクチン接種の【令和5年春開始接種】が実施されます。概要や接種券の取り扱いについて、下記のとおりお知らせします。

## 1 令和5年春開始接種の概要

- 接種期間…5月8日(月)～8月31日(木)
- 接種対象者…初回接種(1・2回目)を完了し、最終接種日から3カ月以上経過した次の①～③に該当する方
  - ① 65歳以上の方
  - ② 5歳以上の基礎疾患を有する方・その他重症化リスクが高いと医師が認める方
  - ③ 医療従事者の方、高齢者・障がい者施設などの従事者の方
- 使用ワクチン…オミクロン株対応ワクチン(組換えタンパクワクチンなども使用可能)
- 接種費用…無料
  - ※65歳以上の高齢者の方および基礎疾患を有する方・その他重症化リスクが高いと医師が認める方以外の方は、予防接種法上の接種勧奨および努力義務の規定の適用が除外されます。

## 2 接種券の取り扱いについて

### 65歳以上の方

オミクロン株対応ワクチンを接種済みの方には、新たに接種券を発行し、発送します。  
オミクロン株対応ワクチンを接種していない方は、現在、お手元にお持ちの接種券を使用してください。再発行などの必要はありません。

### 基礎疾患を有する方など

接種を希望される方は、別途申請が必要です。下記の市コールセンターにご連絡ください。該当する基礎疾患については、これまでと変更はありません。  
ただし、精神障害者保健福祉手帳・療育手帳を所持し、既にオミクロン株対応ワクチンを接種済みの方には、市から接種券などを発送します。

### 医療従事者の方、高齢者・障がい者施設などの従事者の方

接種を希望される方は、別途申請が必要ですが、市内医療機関および高齢者・障がい者施設などには、市から接種券発行希望調査を行っています。  
市外医療機関および高齢者・障がい者施設などの従事者で、日南市に住民票があり、接種を希望される方は、下記の市コールセンターにお問い合わせください。



## 3 接種券など発送スケジュール (65歳以上でオミクロン株対応ワクチンを既に接種した方のみ該当)

オミクロン株対応ワクチンを接種した日順に、接種券などを下記のとおり順次発送します。なお、オミクロン株対応ワクチンを接種後、3カ月経過していない方は、3カ月経過後に順次、接種券などを送付します。お手元に届くまで発送日から2～3日程度要します。

前回、オミクロン株対応ワクチンを 下記の期間に接種した方	接種券発送日
令和4年9月1日～令和4年11月30日	令和5年4月26日(水)
令和4年12月1日～令和4年12月31日	令和5年4月27日(木)
令和5年1月1日～令和5年1月31日	令和5年4月28日(金)

## 注意点

国の方針により、令和5年春開始接種の接種期間中、接種対象者以外の方は接種することができません。接種対象者以外で接種を希望される方は、5月7日までに接種していただくか、9月～12月に実施予定の令和5年秋開始接種※までお待ちください。5歳～11歳のオミクロン株対応ワクチンを未接種の方は、5月8日以降も接種が可能です。

なお、生後6カ月以上で初回接種を未接種の方は、令和6年3月31日まで接種可能です。  
※令和5年秋開始接種の接種対象者は、5歳以上の追加接種可能な方です。詳しくは追ってお知らせします。

問い合わせ 日南市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
フリーダイヤル ☎0120(288)660 (受付時間：月～土・祝日、9時～18時30分)



# 図書館だより

定例

おはなし会

たのしい  
おはなしが  
いっぱい♪

市立図書館 (鉄肥)	によぎによぎ おはなし会	毎月第1土曜日 11:00~
まなびピア 図書館	ブックウーマン おはなし会	毎月第2土曜日 10:30~
	Babyおはなし会 (対象:0~3歳程度)	毎月第3土曜日 10:30~
北郷図書館	カムカム おはなし会	毎月第4日曜日 10:30~
南郷図書館	とらかね文庫 読み聞かせ	毎月第2水曜日 10:00~
	わくわく おはなし会	毎月第2土曜日 14:00~

## 旅する読書 2023スタート!

旅する読書手帳の本と、好きな本を読んで100冊を目指そう!

期間 5月2日(火)~ 令和6年3月31日(日) 対象 小学1年生~6年生



### 「旅する読書」100冊達成

おめでとうございます!

12月~3月に達成されました!

あんどう りおな おおもり はるひと おの ことね  
安藤 李緒菜さん 大森 陽仁さん 小野 琴音さん  
かねがわ いぶき かねがわ みや かわの ゆうせい  
金川 芽生さん 金川 実弥さん 河野 勇生さん  
こひら ゆあ こひら しゅんたろう せい あやな  
小平 悠愛さん 小村 峻太郎さん 清 彩菜さん  
せい ゆりか たじか な たなか とらのすけ  
清 由莉香さん 田鹿 なず菜さん 田中 虎乃助さん  
たなか かえで にしだ あや はまかわ ゆあ  
田中 奏楓さん 西田 彩さん 濱川 結愛さん  
ふじまる ゆづき ふるい やまと みやた にな  
藤丸 結月さん 古井 和さん 宮田 虹凜さん  
やました ちはる やえもと  
山下 千晴さん 八重元 はなさん

※五十音順に記載

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 4月16日(日) 5月21日(日)

・市立図書館 鉄肥 ☎(25)0158 ・北郷図書館 ☎(55)2469  
・まなびピア図書館 ☎(22)5666 ・南郷図書館 ☎(64)0924  
休館中の本の返却は、各館備え付けの返却ポストへ投函してください。

今月の  
イチオン

生き物が教えてくれる  
季節のおとずれ 春

かめだ りゅうきち  
亀田 龍吉/写真・文

うぐいすが鳴くと春がやってきたことを感じますね。四季のある日本では、生き物や植物が季節の変化を教えてください。みなさんはどんなときに春を感じますか?



### 新着おすすめの本

きしよくまんめん  
稀食満面

一般書 かわうち 川内 イオ/著

京都で紅い日本酒を開発した女性杜氏など、食に携わる稀人の挑戦を紹介。ローカルの新たな可能性を感じます。



こ おっと  
子どもにキレちゃう夫を  
なんとかしたい!

一般書 みすたに 水谷 さるころ/著

ついキレて、もやもやする方も必見。コロナ禍で夫がキレやすくなったことを改善していくまでのコミックエッセイ。



え たび こつきょう  
絵で旅する国境

児童書 クドル/文  
ヘラン/絵

鳥や魚は自由に行き来できるけれど、人間は簡単には越えられない国境。世界のさまざまな国境を見てみよう。



めちゃヘンな早口ことば

児童書 おおたに けんた 大谷 健太/著

メインは早口ことばですが、絵にも注目!みんなで、笑いながら早口言葉にチャレンジしてはいかがでしょう?



キラリ  
学校だより

## 全国大会などに出場する県内トップレベルの部活動 多彩な生徒の活躍が日南高校の魅力をエクセルショー!

日南高校に通う生徒たちは、部活動をはじめとした課外活動にも力を入れています。学校も、学業との両立を目指す生徒をサポートしています。昨年度(令和4年度)も、多くの部活動が素晴らしい実績を残してくれました。今回、全国大会や九州大会などに出場したそれらの部活動を紹介します。今年度も日南高校生の活躍にご期待ください。応援をよろしくお願いいたします。

### 書道部



本校の書道部の魅力は、自由に表現でき、自分一人で作品を作り上げることで得られる達成感です。これまでの練習の成果

を全国大会などで発揮することができました。国民文化祭で天皇陛下や全国に向けてパフォーマンスできたことも、日南高校書道部にいたからこそできた経験です。今後も、書道パフォーマンスを通して、日南市の活性化に貢献したいと思います。

### 全国大会・九州大会など 上位大会に進出

#### 今年度の実績

第46回 全国高総文祭東京大会 とうきょう総文出場  
第一席 文部科学大臣賞受賞

みやた かな  
宮田 佳南さん (南郷中出身)

第6回 全九州高等学校総合文化祭 佐賀大会出場  
第44回 県高総文祭 九州大会選抜賞

さきむら にこ  
崎村 仁香さん (南郷中出身)  
やまだ ゆうか  
山田 優夏さん (南郷中出身)

### 陸上競技部



日頃から自分で考えて練習に取り組む意識の高さが中学校の部活動との違いです。陸上競技専門の監督からいつもの確かなアドバイスをいだけ、記録を伸ばすことができました。先輩後輩の仲がよく、お互いの長所を生かせるように切磋琢磨しています。このように高いレベルで練習でき、競技に取り組める環境が日南高校陸上部の魅力です。

#### 今年度の実績

九州総体 第75回 全国高等学校陸上競技対校選手権大会 南九州大会出場  
宮崎県総体 第75回 陸上競技大会

ひらべ たいよう  
平部 太陽さん (吾田中出身)

きのした みずき  
女子棒高跳 第3位 木下 泉希さん (吾田中出身)

かわさき あみ  
女子七種競技 第3位 川崎 愛心さん (串間中出身)

第40回 全九州高等学校 新人陸上競技大会出場  
県高校新人総体 第54回 陸上競技大会

じんぼ みゆ  
女子100Mハードル 第3位 神保 美有さん (吾田中出身)

### 放送部



校内放送を毎日しており、常日頃から発声だけでなく、分かりやすく伝えることを意識しています。制作活動を通して、い

ろいろなところに取材に出掛け、視野が広がるだけでなく、調べたことをまとめる力が付きました。鉄肥城下まつりのパレードでは継続してアナウンスしています。地域貢献が好きな部員ばかりなので、日南市の行事に、ぜひ、お呼びください。

#### 今年度の実績

第69回 NHK杯 全国高校放送コンテスト  
校内放送研究発表部門 全国大会出場  
宮崎県予選 第1位

第6回 全九州高等学校総合文化祭 佐賀大会  
放送部門 テレビ番組部門出場 奨励賞受賞  
第44回九州高校放送コンテスト 宮崎県予選入賞



# 日南高等学校

このコーナーでは、地元の高校を1年間を通して紹介します。



### 高齢者肺炎球菌予防接種費用を助成します

今年度対象者の方に、案内ハガキが4月中に届きます。希望される方は、早めの接種をお願いします。

**●実施期間**  
4月1日(土)～  
令和6年3月30日(土)

**●対象者**  
①日南市に住民票がある方で、令和6年4月1日時点で65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
②60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り、身体障がい者手帳1級程度に相当する方

**●接種回数** 1人1回  
(市の補助は1回のみ)

**●自己負担金** 2,500円  
(生活保護証明書がある場合は無料)

**●必要なもの** 個別通知はがき(はがきがないと受けられません)、本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)、健康手帳、身体障がい者手帳の写し※対象者②の方

**●実施場所** 指定医療機関で受けてください。詳細は、案内はがきで確認するか、お問い合わせください。

※日南市、串間市外(県内)での接種を希望される場合は、健康増進課までお問い合わせください。

**●接種上の注意**  
※過去に市または個人(任意接種)で肺炎球菌予防接種(23価)を受けたことがある方は、市の補助で予防接種

### 特定健診を受けましょう 集団健診を実施します

を受けることはできません。任意接種で受ける場合の費用は、全額自己負担です(市が実施する金額と異なります)。詳細は、医療機関にお尋ねください。

※接種は希望制です。

**問 健康増進課 ☎(31)1129**

**●対象者**  
【特定健診】40歳～74歳の日南市国保加入者(令和6年3月31日現在の年齢)  
【若年者健診】今年度、35歳になる日南市国保加入者

【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  
※対象者の方には、5月末に受診券を送付します。

**●料金** 1,300円  
※後期高齢者健診は無料

**●健診内容** 血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能など)、測定(身長・体重・腹囲・血圧)、尿検査、診察、心電図など  
※腹囲測定と心電図検査は特定・若年者健診のみ

**●集団健診の受け方(要予約)**  
①健診のなるべく1カ月前までに健康増進課へ電話予約  
②健診日のおおよそ5日前に受診票・検尿容器などを「自宅」に送付  
③当日会場にて受診。結果は、約1カ月後に結果説明会で手渡しします。

**●集団健診日程**  
受付時間  
8時30分～10時(各会場定員50人)

月日	会場	月日	会場
6月1日(木)	東郷公民館	6月16日(金)	坂元公民館(北郷)
6月2日(金)	飫肥公民館	6月19日(月)	富士集落センター 伊比井宮農研修センター
6月7日(水)	榎原支所	※①	
6月8日(木)	都市農村交流センター(細田)※②	6月22日(木)	鶴戸支所
6月9日(金)	大藤公民館	6月28日(水)	大窪公民館
6月14日(水)	飫肥公民館	6月30日(金)	南郷健康福祉センター

※①受付時間  
富士 7時30分～8時  
伊比井 9時30分～10時  
※②今年度から場所が変更になっています。

**●その他**  
・今回の健診は、日南市国民健康保険および後期高齢者医療保険加入者の方が対象となります。その他の医療保険に加入されている方は、それぞれの保険者にご確認ください。

・特定健診(若年者・後期高齢者含む)は、日南串間市内の健診指定医療機関でも6月から受診できます。医療機関

### 農業用廃プラスチック集荷

※設置完了後、実績報告書などを提出していただきます。

**●提出方法** 郵送または持参  
**●提出先** 地域自治課  
〒800-7185 05005  
日南市中心通1-1-1

**問 地域自治課 ☎(31)1176**

**令和5年度から骨髄等ドナー支援事業を開始**  
骨髄等ドナーやドナーが勤務する事業所の負担を支援します

**●対象**  
①提供者 令和5年4月1日以降に骨髄等の提供を完了したドナーのうち、提供日時時点で市内に住所を有する人  
②事業所 ドナー支援事業の対象になるドナーが勤務する国内の事業所(国、地方公共団体、独立行政法人、国立大学法人またはドナーが個人事業主である場合などを除く)

**●助成対象・助成金額**  
・提供者(ドナー)：骨髄等を提供するための通院または入院等に要した日数に2万円を乗じた額  
ただし、通算7日(14万円)を上限とする。  
・事業所：ドナーが骨髄等を提供するための通院または入院等に要した日数に1万円を乗じた額。ただし、通算7日(7万円)を上限とする。

詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

**問 健康増進課 ☎(31)1129**

**●集荷対象**  
【農業用廃ポリフィルム】  
「PO」に記載してあるものまたはマルチ、畦波シート、肥料袋、農薬ポット、育苗ポット、育苗箱、塩シ管、谷シートなど

※種類ごとに正確な分別を行って排出してください。

**●梱包方法**  
①土や砂などの付着物は除去し、針金や木くずなどの異物が混入しないようお願いします。  
②農薬容器は中を水できれいに洗い、ラベルキャップ、リングを外し、それぞれ分別して排出してください。  
③梱包については「つづら折り」、横の長さ80cm高さ20cm程の大きさ、「つ箇所結束」で出してください。  
※きちんと梱包されていないものは、集荷いたしません。

**問** はまゆう地区農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会事務局  
(はまゆう農協営農指導課内)  
☎(23)5094

お知らせ

### 自宅に居ながら市税・水道料などの納付ができます

新たに「PayPay請求書払い」と「地方税統一QRコード」による納付ができるようになります。

4月以降日南市の発行する納付書などに印字されているバーコードやQRコードを読み取って納付ができます。

**●PayPay請求書払い(バーコード)**  
個人住民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、上下水道料、簡易水道料が対象です。

**●QRコードの場合は、スマホやパソコンを使ってワレットカードやペイジーで納付できます。固定資産税、軽自動車税が対象です。**

詳しくは、日南市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

**問 税務課 ☎(31)1109**  
**水道課 ☎(31)1149**

**大島渡航に関するお知らせ**  
市営旅客船「あけぼの3」は、日井津港から大島の2港へ、毎日4便の定期運航を行っておりますが、エンジンの載せ替えを実施後、10年以上経過し、大規模な修繕が必要となり、長期運休することになりました。

期間中は皆さまに大変ご不便をおかけしますが、安全・安心な公共交通機関の維持のため、ご理解いただきます。

すようお願いいたします。

**●日時** 4月10日(月)～  
6月22日(木)予定

※運航再開日は多少の前後がありますので、改めて待合所および日南市ホームページにてお知らせいたします。

**問 大島渡航に関するお問い合わせ**  
南郷町地域振興センター  
☎(64)1114

**4月1日から「障がい者福祉タクシー券」が変わります**  
「利用対象者」と「利用枚数」を拡大します。

**●対象者** 身体障害者手帳1、2級または療育手帳A、精神手帳1級のいずれかに該当する方

※同券の交付を希望される方は、申請が必要です。

**●利用枚数** 利用枚数の制限を設けません。ただし、料金を超える使用はできません。

※前倒しの交付はできませんので、計画的な利用をお願いします。

**●その他** 4月1日以前に受け取られた同券も、複数枚利用できます。手続は不要です。そのままご利用ください。

**問 福祉課 ☎(31)1130**  
北郷町地域振興センター  
☎(55)2111  
南郷町地域振興センター  
☎(64)1113

**道の駅きたごうが「道の駅」として登録されました**  
国土交通省の第58回登録(令和5年2月28日付け)について、「道の駅登録申請が行われ、「道の駅きたごう」が登録



登録されました。宮崎県内では19駅目の道の駅となります。「道の駅きたごう」は、本年秋頃に開業予定です。

**問 未来創生課 ☎(31)1128**

**省エネ家電購入を支援します**  
**●対象家電**  
(1)エアコン：統一省エネレベルの目標年度2010年度に定めた基準に基づき「★4」(省エネルギー基準達成率114%以上)以上の製品  
(2)省エネ給湯器：電気給湯器(エコキュート)、石油給湯器(エコフィール)、ガス給湯器(エコジョーズ)と同等以上の製品

**●補助額**  
(1)エアコン：購入費×補助率3分の1(上限5万円)  
(2)省エネ給湯器：購入費×補助率3分の1(上限10万円)

※(1)(2)の補助額は、千円未満切り捨て

**●補助対象者** 日南市内に居住し、日南市に住民登録のある方

**●補助条件**  
・1世帯あたり1回、各1台に限る  
※エアコンと省エネ給湯器の同時申請は可能

・日南市内に所在する店舗、事業所から補助対象省エネ家電を購入すること  
・補助対象は、省エネ家電の本体価格(税込)のみ対象(取付工事費・処分料などは対象外)

**●申請受付** 随時  
※申請額が予算に達した時点で、受け付けを締め切ります。

**●注意事項** 補助金の交付決定日前に発注を行わないこと

**●提出書類** 申請書などは、日南市

ホームページに掲載しています。また、地域自治課、北郷町・南郷町地域振興センターなどでも配布しています。

※設置完了後、実績報告書などを提出していただきます。

**●提出方法** 郵送または持参  
**●提出先** 地域自治課  
〒800-7185 05005  
日南市中心通1-1-1

**問 地域自治課 ☎(31)1176**

**令和5年度から骨髄等ドナー支援事業を開始**  
骨髄等ドナーやドナーが勤務する事業所の負担を支援します

**●対象**  
①提供者 令和5年4月1日以降に骨髄等の提供を完了したドナーのうち、提供日時時点で市内に住所を有する人  
②事業所 ドナー支援事業の対象になるドナーが勤務する国内の事業所(国、地方公共団体、独立行政法人、国立大学法人またはドナーが個人事業主である場合などを除く)

**●助成対象・助成金額**  
・提供者(ドナー)：骨髄等を提供するための通院または入院等に要した日数に2万円を乗じた額  
ただし、通算7日(14万円)を上限とする。  
・事業所：ドナーが骨髄等を提供するための通院または入院等に要した日数に1万円を乗じた額。ただし、通算7日(7万円)を上限とする。

詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

**問 健康増進課 ☎(31)1129**

**●集荷対象**  
【農業用廃ポリフィルム】  
「PO」に記載してあるものまたはマルチ、畦波シート、肥料袋、農薬ポット、育苗ポット、育苗箱、塩シ管、谷シートなど

※種類ごとに正確な分別を行って排出してください。

**●梱包方法**  
①土や砂などの付着物は除去し、針金や木くずなどの異物が混入しないようお願いします。  
②農薬容器は中を水できれいに洗い、ラベルキャップ、リングを外し、それぞれ分別して排出してください。  
③梱包については「つづら折り」、横の長さ80cm高さ20cm程の大きさ、「つ箇所結束」で出してください。  
※きちんと梱包されていないものは、集荷いたしません。

**問** はまゆう地区農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会事務局  
(はまゆう農協営農指導課内)  
☎(23)5094



日南地区

酒谷地区	月日	時間	場所
5月15日(月)	9:20 ~ 9:25	上白木俣停留所	
	9:35 ~ 9:45	旧JA深瀬支所跡	
	9:55 ~ 10:05	坂元公民館下	
	10:15 ~ 10:25	名尾の下公民館	
	10:35 ~ 10:45	秋山停留所	
	10:55 ~ 11:05	西ノ園公民館	
	11:15 ~ 11:25	酒谷支所	
	11:35 ~ 11:45	深川商店前 岩下建設	

細田地区	月日	時間	場所
5月17日(水)	9:15 ~ 9:30	上塚田研修センター	
	9:35 ~ 9:50	下塚田公民館	
	10:00 ~ 10:10	東下中公民館	
	10:20 ~ 10:25	仏坂公民館	
	10:30 ~ 10:35	茶円公民館	
	10:40 ~ 10:50	大窪公民館	
	10:55 ~ 11:00	寺村公民館	
	11:10 ~ 11:15	南平ミスターショップ附近	
	13:40 ~ 13:55	旧細田支所(JA 細田支所)	
	14:05 ~ 14:25	旧JA下方支所	
	14:40 ~ 15:00	大堂津海水浴場駐車場	

吾田地区	月日	時間	場所
5月18日(木)	9:10 ~ 9:20	山王停留所	
	9:25 ~ 9:30	下隈谷公民館	
	9:40 ~ 9:50	中隈谷公民館	
	10:00 ~ 10:05	上隈谷公民館	
	10:15 ~ 10:30	中浦公民館	
	10:35 ~ 10:45	日後谷公民館	
	10:50 ~ 11:05	後河内公民館	
	11:15 ~ 11:25	針町公園	
	11:35 ~ 11:45	中央区公民館	

吾田地区	月日	時間	場所
5月19日(金)	9:10 ~ 9:20	向原公民館	
	9:30 ~ 9:40	星倉住宅公民館	
	9:55 ~ 10:15	横手公民館	
	10:25 ~ 10:40	星倉山瀬公民館	
	10:55 ~ 11:05	日南市教育支援センター	
	11:15 ~ 11:30	中央団地集会所	
	13:10 ~ 13:20	中央街区公園(文化センター横)	
	13:35 ~ 13:40	下水終末処理場	
	13:50 ~ 14:00	中平野公民館	
	14:10 ~ 14:25	桜ヶ丘公民館	

油津地区	月日	時間	場所
5月22日(月)	9:00 ~ 9:15	天福球場下	
	9:25 ~ 9:35	なかよし公園	
	9:45 ~ 10:00	みなと児童遊園	
	10:10 ~ 10:20	梅下公民館	
	10:30 ~ 10:40	梅上公民館	
	10:50 ~ 11:00	鶴木街区公園	
11:10 ~ 11:25	まなびピア		

飫肥地区	月日	時間	場所
5月23日(火)	9:15 ~ 9:25	中角研修センター	
	9:35 ~ 9:45	旧吉野方小学校下	
	9:50 ~ 10:00	畦の丸公民館	
	10:10 ~ 10:20	永吉公民館	
	10:30 ~ 10:40	山ノ口公民館	
	10:45 ~ 10:55	旧楠原消防詰所前	
	11:00 ~ 11:10	本町橋下河原	
	11:35 ~ 11:45	おおはし茶屋	

飫肥地区	月日	時間	場所
5月24日(水)	9:00 ~ 9:10	前鶴公民館	
	9:20 ~ 9:30	大手公民館	
	9:40 ~ 9:50	JA飫肥支所(裏側駐車場)	
	10:00 ~ 10:10	荒平公民館	
	10:20 ~ 10:30	下板敷研修センター	
	10:35 ~ 10:45	原之迫公民館	
	10:55 ~ 11:10	飛ヶ峯街区公園	

東郷地区	月日	時間	場所
5月25日(木)	9:00 ~ 9:10	平山公民館	
	9:20 ~ 9:30	風田区交流センター	
	9:40 ~ 9:50	乙東公民館	
	10:00 ~ 10:15	東郷公民館	
	10:25 ~ 10:40	益安構造改善センター	
	10:55 ~ 11:05	松永集落センター	
11:15 ~ 11:30	殿所公民館		

鶴戸地区	月日	時間	場所
5月26日(金)	9:10 ~ 9:15	大浦墓地広場	
	9:25 ~ 9:30	小吹毛井公民館	
	9:40 ~ 9:50	鶴戸公民館	
	10:00 ~ 10:10	鶴戸支所	
	10:20 ~ 10:25	小目井公民館	
	10:35 ~ 10:45	富士集落センター	
	10:55 ~ 11:00	大字伊比井 1353 番地(日高宅前)	
	11:10 ~ 11:25	伊比井営農研修センター	

その他	月日	時間	場所
5月28日(日)	9:00 ~ 9:30	まなびピア	
	9:45 ~ 10:10	東郷公民館	
	10:25 ~ 10:50	飫肥公民館	
	11:05 ~ 11:40	日南保健所	

犬の登録と狂犬病予防注射日程表

犬の飼い主には、次のことが法律により義務付けられていますので、この機会に狂犬病予防注射を受けましょう。なお、お近くの動物病院でも、注射会場と同料金で予防注射を受けることができます。

- ◎お願い
- ・多少時間が前後することがありますので、ご了承ください。
  - ・どの会場でも受けることができます。
  - ※日南市外の登録犬は、受けることができません。
  - ・各注射会場および時間は、日南市ホームページにも掲載しています。
  - ・今後の新型コロナウイルス感染状況によっては、中止する場合があります。

- ◎ 居住している市区町村に飼い犬の登録をすること
- ◎ 飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること
- ◎ 犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着すること
- ◎ 手数料(1頭につき)
  - ・狂犬病予防注射 3,300円
  - ・犬の登録 3,000円(鑑札をお持ちの方は、再度登録する必要はありません)
- ※日南市で登録されている方には、受付票を事前に送付いたしますので、必ず会場にお持ちください。

問 地域自治課 ☎(31)1176  
 北郷町地域振興センター ☎(55)2111  
 南郷町地域振興センター ☎(64)1111



北郷地区

月日	時間	場所
5月8日(月)	9:30 ~ 9:40	大戸野公民館
	9:55 ~ 10:05	山仮屋バス停前
	10:15 ~ 10:25	田代バス停前
	10:35 ~ 10:45	黒荷田公民館
	10:50 ~ 11:00	曾和田バス停前
	11:15 ~ 11:20	河原谷公民館
	11:45 ~ 11:55	宿野公民館
	13:30 ~ 13:40	坂元山村振興会館
	13:45 ~ 13:55	昼野公民館
	14:00 ~ 14:10	平佐公民館

月日	時間	場所
5月9日(火)	9:00 ~ 9:10	内之田公民館
	9:20 ~ 9:30	倉迫公民館
	9:40 ~ 9:50	大藤消防詰所
	10:00 ~ 10:10	鶴之木公民館
	10:20 ~ 10:30	立野公民館
	10:35 ~ 10:45	新町公民館
	10:50 ~ 11:00	蓑崎公民館
	11:05 ~ 11:25	中央公民館
11:35 ~ 11:40	上郷会館	

月日	時間	場所
5月14日(日)	9:00 ~ 9:55	北郷町地域振興センター



南郷地区

月日	時間	場所
5月10日(水)	9:30 ~ 9:40	札之尾地区ふれあいセンター
	10:00 ~ 10:15	榎原コミュニティーセンター
	10:25 ~ 10:35	中講担い手研修施設
	10:50 ~ 11:00	下講集落センター
	11:15 ~ 11:30	谷之口多目的研修施設
	13:40 ~ 13:55	津屋野研修集会施設
	14:05 ~ 14:20	上中村公民館
	14:30 ~ 14:45	榎之平団地公園
14:55 ~ 15:10	西町体育館	

月日	時間	場所
5月11日(木)	9:30 ~ 9:40	大牟礼地区多目的集会施設
	9:50 ~ 10:00	笹之久保営農集会施設
	10:15 ~ 10:25	大迫研修集会施設
	10:35 ~ 10:50	原向地区ふれあいセンター
	11:00 ~ 11:15	和田地区ふれあいセンター
	11:25 ~ 11:45	脇本集落センター

月日	時間	場所
5月12日(金)	9:30 ~ 9:45	栄松A団地集会場
	9:55 ~ 10:15	栄松漁民研修センター
	10:25 ~ 10:40	外浦自治公民館
	10:50 ~ 11:00	贅波地区集落農村集会所
	11:15 ~ 11:20	夫婦浦漁民研修施設
	13:40 ~ 14:00	B&G海洋センター
14:10 ~ 14:30	旧南郷町総合支所正面玄関前	

月日	時間	場所
5月14日(日)	10:45 ~ 11:45	旧南郷町総合支所正面玄関前

問・・・問い合わせ先 申・・・申し込み先 予・・・予約先



●報酬 12万7045円(月額)  
 ●勤務場所 北郷保育所  
 ●試験方法 面接  
 ※日程については、別途連絡します。  
 ●申込方法 会計年度任用職員申込書に顔写真を貼付し、必要事項を記入の上、左記までお持ちください。  
 (申請)こども課 ☎(31)1131

**会計年度任用職員 (公立保育所調理師)**  
 ●採用人数 1人  
 ●職務内容 保育所における給食調理  
 ●資格要件 施設などにおける調理業務の経験が2年以上ある方  
 ●勤務日・勤務時間 正規職員の代替時、月々土のうち週2日程度、8時30分～17時  
 ●報酬 9499円(時給)  
 ●勤務場所 北郷保育所・宮浦保育所  
 ●試験方法 面接  
 ※日程は、別途連絡します。  
 ●申込方法 会計年度任用職員申込書に顔写真を貼付し、必要事項を記入の上、左記までお持ちください。  
 (申請)こども課 ☎(31)1131

**「認知症サポーター養成講座」受講者**  
 認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族をあたたく見守り、支援する「認知症サポーター」を養成します。  
 ●日時 5月12日(金) 13時30分～15時  
 ●場所 まなびプラ

●費用 無料  
 ●定員 30人 ※先着順  
 ●申込期限 5月10日(水) 詳細は、長寿課までお問い合わせください。  
 (申請)長寿課 ☎(27)3154

**「1up(ワンナップ)カレッジ」に参加しませんか**  
 日南市に興味を持ち、人とのつながりをつくり、若い人たちの交流を応援する活動を実施しています。地元活性化につながる企画・活動などを一緒にやってみませんか。  
 ●実施回数 平日、夜間または土日のいずれかで5回程度  
 ●募集対象者 市内在住または市内事業所に勤務されている18歳以上の方  
 ●費用 無料  
 ●募集人数 20人  
 ●申込 随時  
 ※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。  
 (申請)生涯学習課 ☎(31)1145  
 gakushu@city.nichinan.lg.jp

**広島東洋カープ日南市民応援バスツアー**  
 ●期日 6月23日(金)～24日(土) 1泊2日  
 ●観戦内容 6月23日(金) MANDAZOOM Zoom スタジアム広島 18時試合開始(対読売ジャイアンツ)  
 ●募集人員 100人  
 ※応募多数の場合は抽選・抽選の場合は、日南市民優先  
 ●参加料 2万円

※参加料に含まれるもの  
 ①往復バス代  
 ②宿泊代(シングル利用 朝食付き)  
 ③1日昼食(弁当)  
 ④チケット代(外野指定席)  
 ●参加条件 全行程参加できる方(途中参加、途中下車はお受けできません)  
 ●ツアー行程表  
 (1)日付 油津港7時発(軍中弁当) 広島ホテル16時30分着 徒歩にて球場へ  
 (2)日付 ホテル(下関・蒲鉾直売店) 門司港レトロ地区(油津港19時頃)  
 ●申込方法 はがき  
 ※次の内容をご記入の上、お申し込みください。  
 ・参加人数(※はがき1枚につき3名様までお申し込み可)  
 ・はがきに参加される方々それぞれの  
 ・お名前(ふりがな)  
 ・生年月日  
 ・性別  
 ・郵便番号・住所  
 ・携帯電話番号(ない場合は自宅電話番号)  
 ・禁煙/喫煙ルームのご希望  
 ●旅行主催・申込先  
 〒880-0902  
 宮崎市大淀3丁目5番16号  
 南宮崎駅前ビルE棟1階  
 宮崎交通株式会社 旅行部  
 広島東洋カープ日南市民応援バスツアー宛  
 (問) ☎0985(53)2323  
 ●申込期間 4月15日(土)～5月12日(金)※必着  
 当選者には、宮崎交通より直接ご連絡させていただきます。  
 ●その他 旅行開始の前日よりさかの

●試験 (SPI3試験、専門試験、面接試験)  
 ●期日 5月14日(日)  
 ●会場 日南市役所 (日南市中央通1-1-1)  
 ●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。なお、採用の予定日は原則として令和5年7月1日です。  
 ●申込方法 日南市ホームページから受験申込書をダウンロードして申し込んでください。また、本庁、北郷町・南郷町地域振興センター、各支所、各出張所などでも配布しています。  
 ●受付場所 職員課 (保健福祉総合センター3階)  
 ●受付時間 平日(土・日・祝日を除く)の8時30分～17時15分  
 ●申込期限 4月26日(水)  
 ※郵送の場合は、26日消印有効  
 ●その他 詳細は、日南市ホームページまたは受験申込書配布時にお渡しする「日南市職員採用試験案内【土木・看護師】」をご覧ください。  
 (問)職員課 ☎(31)1114

**会計年度任用職員 (北郷保育所栄養士)**  
 ●採用人数 1人  
 ●職務内容 公立保育所の献立作成、栄養指導、給食調理  
 ●資格要件 栄養士資格を有し、パソコンで文書作成などができる方  
 ●勤務日・勤務時間 月々金9時～16時 (土・日・祝 祭日を除く)  
 (問)二社(日南市観光協会) ☎(31)1134

**市民提案運営型自主文化振興事業**  
 市民の皆さまが自主的に企画・運営し、地域文化の振興に寄与する舞台芸術公演を募集します。  
 ●募集内容  
 ①8月～令和6年2月中で実施可能な舞台公演  
 ②実施場所は、日南市文化センター、南郷ハートフルセンター、北郷ふれあい交流センターのいずれか  
 ③公演開催経費を委託料として交付  
 ●応募資格者  
 団体：日南市を主に構成されること  
 個人：日南市内に在任する18歳以上の者(ただし、高校生を除く)  
 ●応募方法 各公立公民館、支所などに置いてある募集要項をご確認の上、必要書類を生涯学習課にお持ちいただくか、または郵送ください。  
 ●申込期限 5月15日(月)必着  
 (申請)生涯学習課 ☎(31)1145

**厚生会食堂の閉店による弁当販売事業者**  
 市庁舎敷地内の厚生会食堂については、4月28日(金)の営業をもちまして閉店となります。  
 つきましては、5月以降、市職員向けにお弁当の現地販売を希望する市内

**募集 市営住宅等の入居者**  
 ●入居日・・・6月1日(木) ●申込受付期間・・・4月20日(木)～4月28日(金)  
 ●申込方法・・・申請書と必要書類を提出してください。 ※配布や説明は随時行います。  
 ●その他・・・申込者多数の場合には、抽選となります。 ※抽選予定日 5月15日(月)

市営住宅等：23戸 (表内から1戸を選んで申し込んでください)

- 申込資格  
 ①現在住宅に困っている方  
 ②原則として現在、同居または同居しようとする親族のある方  
 ③公営住宅入居資格収入基準以下である方  
 ④税金の滞納のない方  
 ⑤申込者および同居者が暴力団員でないこと

住宅名	楠原	南平	星山2種	広渡	影平	松原	園田	瀬西	益安	大堂津	鶴之木	栄松B	目井津
戸数	2	1	1	1	4	7	1	1	1	2	2	1	1
間取り	1DK・3LDK	3DK	2K	3DK	2K・3K	2DK・3LDK	2LDK	3DK	2K	3DK	2DK・3DK	3K	3K
家賃(円/月)	15,500～54,800円	16,500～32,400円	1,700～3,300円	13,700～26,900円	2,800～8,400円	13,800～29,100円	21,500～42,200円	21,000～27,300円	2,100～4,100円	14,400～28,100円	5,700～37,100円	12,500～24,600円	10,500～20,600円
単身入居	可/不可	可	可	可	可	可/不可	不可	不可	可	可	可/不可	可	可
小学校区	飴肥小	吾田東小	吾田小	吾田東小	桜ヶ丘小	油津小	油津小	桜ヶ丘小	東郷小	大堂津小	北郷小	南郷小	南郷小

■単身入居要件(次のいずれかに該当する方)  
 ・満60歳以上の方 ・原子爆弾被爆者 ・ハンセン病療養所入所者 ・生活保護受給者  
 ・DV被害者 ・障がい者で、自活生活ができる方(※身体障がい4級以上、知的・精神障がい3級以上)  
 ・単身入居可能なうち、エレベーターのない住宅の4階以上の住戸については、60歳未満の方でも申込可能です。

特定公共賃貸住宅：1戸 (表内から1戸を選んで申し込んでください)

住宅名	かはとセブン
戸数	1
間取り	4DK
家賃(円/月)	43,000円
単身入居	不可
小学校区	北郷小

■申込資格  
 ①公営住宅入居資格収入基準を超える方【世帯合算の所得が158,001～487,000円/月】  
 ②原則として現在同居し、または同居しようとする親族のある方【単身入居が可の住宅は除く】  
 ③税金の滞納のない方  
 ④申込者および同居者が暴力団員でないこと

※この他にも、随時募集中の住宅もあります。詳細は、お問い合わせください。  
 (問)財産マネジメント課 ☎(31)1140

●募集職種・採用予定人員・受験資格

募集職種	採用予定人員	受験資格
土木	1人程度	【大卒程度】 1. 昭和53年4月2日以降に生まれた人 2. 大学を卒業した人 【短大卒程度】 1. 昭和55年4月2日以降に生まれた人 2. 短大等を卒業した人 【高卒程度】 1. 昭和57年4月2日以降に生まれた人 2. 高校を卒業した人
看護師	4人程度	以下の条件をすべて満たす人 1. 昭和55年4月2日以降に生まれた人 2. 看護師の免許を有する人

●試験 (SPI3試験、専門試験、面接試験)  
 ●期日 5月14日(日)  
 ●会場 日南市役所 (日南市中央通1-1-1)  
 ●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。なお、採用の予定日は原則として令和5年7月1日です。  
 ●申込方法 日南市ホームページから受験申込書をダウンロードして申し込んでください。また、本庁、北郷町・南郷町地域振興センター、各支所、各出張所などでも配布しています。  
 ●受付場所 職員課 (保健福祉総合センター3階)  
 ●受付時間 平日(土・日・祝日を除く)の8時30分～17時15分  
 ●申込期限 4月26日(水)  
 ※郵送の場合は、26日消印有効  
 ●その他 詳細は、日南市ホームページまたは受験申込書配布時にお渡しする「日南市職員採用試験案内【土木・看護師】」をご覧ください。  
 (問)職員課 ☎(31)1114

**会計年度任用職員 (北郷保育所栄養士)**  
 ●採用人数 1人  
 ●職務内容 公立保育所の献立作成、栄養指導、給食調理  
 ●資格要件 栄養士資格を有し、パソコンで文書作成などができる方  
 ●勤務日・勤務時間 月々金9時～16時 (土・日・祝 祭日を除く)  
 (問)二社(日南市観光協会) ☎(31)1134

**市民提案運営型自主文化振興事業**  
 市民の皆さまが自主的に企画・運営し、地域文化の振興に寄与する舞台芸術公演を募集します。  
 ●募集内容  
 ①8月～令和6年2月中で実施可能な舞台公演  
 ②実施場所は、日南市文化センター、南郷ハートフルセンター、北郷ふれあい交流センターのいずれか  
 ③公演開催経費を委託料として交付  
 ●応募資格者  
 団体：日南市を主に構成されること  
 個人：日南市内に在任する18歳以上の者(ただし、高校生を除く)  
 ●応募方法 各公立公民館、支所などに置いてある募集要項をご確認の上、必要書類を生涯学習課にお持ちいただくか、または郵送ください。  
 ●申込期限 5月15日(月)必着  
 (申請)生涯学習課 ☎(31)1145

**厚生会食堂の閉店による弁当販売事業者**  
 市庁舎敷地内の厚生会食堂については、4月28日(金)の営業をもちまして閉店となります。  
 つきましては、5月以降、市職員向けにお弁当の現地販売を希望する市内

(問)・・・問い合わせ先 (申)・・・申し込み先 (予)・・・予約先



事業者に対し、厚生会食堂を販売場所として提供させていただきます。詳細は、日南市職員厚生会へお問い合わせください。

ひきこもりに関する家族の集い

同じ悩みを持つ家族同士が、こ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っています(匿名参加可)。

まるといふ福祉相談窓口

ひきこもり、DV被害、生活困窮、子育てなどの相談をLINE、メール、電話でお受けしています。秘密は、固く守られます。

●新型コロナウィルスに感染した恐れがある場合の健康相談
●新型コロナウィルス感染症受診・相談センター(24時間対応)

●ワフチンの副反応の問い合わせ
●宮崎県コロナワフチン副反応相談センター

●補助額 1事業あたり対象事業費の1/2または5万円(いずれか低い額)
●申込要件
①地域で行う緑化活動であること

●申込方法
水産林政課や各支所・出張所備え付けの「緑の募金事業認定申請書」に必要事項を記入し、水産林政課林政係まで提出してください。

●申込期間
4月17日(月)～令和6年2月29日(木) ※先着順。予算額に達した時点で終了します。

●日時 4月22日(土) 11時～13時
●場所 旧日南カトリック幼稚園(木山2丁目4-1)

●日時 5月1日(月)～9月頃まで
●販売場所 日南市中央通1-1-1 日南市職員会館1階 厚生会食堂

●申込期間
4月17日(月)～令和6年2月29日(木) ※先着順。予算額に達した時点で終了します。

イベント

●日時 4月22日(土) 11時～13時
●場所 旧日南カトリック幼稚園(木山2丁目4-1)

無料相談案内

●秘密は守られますのでお気軽にご相談を
●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消費生活に関する相談

●日時 5月2日(火) 10時～12時
●場所 南郷ハートフルセンター

●日時 5月9日(火) 10時～12時
●場所 文化センター 北郷福祉センター

●日時 5月10日(水) 10時～15時
●場所 まなびプラザ

●日時 5月25日(木) 10時～
●場所 日南市役所 本館2階会議室

●日時 5月21日(日) 14時開演
●場所 南郷ハートフルセンター大ホール

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月2日(火) 10時～12時
●場所 南郷ハートフルセンター

人権相談

●相談対象
いじめや、家庭問題、嫌がらせなど、人権上の問題でお困りの方はいませんか。

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はありませんか。

●日時 5月14日(日) 8時～12時
●場所 日南公証役場(日南市戸高1-3-2)

●日時 5月10日(水) 17時30分～19時30分
●場所 まなびプラザ

●日時 5月3日(水)～5月5日(金)
●場所 まなびプラザ図書館(中庭)

●日時 5月10日(水)～5月24日(水)
●場所 南郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月25日(木) 10時～
●場所 日南市役所 本館2階会議室

厚生年金相談

●相談対象
高齢、障害、遺族などの年金請求および相談

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、離婚時の契約など

●日時 5月14日(日) 8時～12時
●場所 日南公証役場(日南市戸高1-3-2)

●日時 5月10日(水) 17時30分～19時30分
●場所 まなびプラザ

●日時 5月3日(水)～5月5日(金)
●場所 まなびプラザ図書館(中庭)

●日時 5月10日(水)～5月24日(水)
●場所 南郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月25日(木) 10時～
●場所 日南市役所 本館2階会議室

まちのうごき

男 : 22,772 (-130)
女 : 25,518 (-135)
人口 : 48,290 (-265)
世帯数 : 21,518 (-33)

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。

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

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●申込期間
4月17日(月)～令和6年2月29日(木) ※先着順。予算額に達した時点で終了します。

●日時 4月22日(土) 11時～13時
●場所 旧日南カトリック幼稚園(木山2丁目4-1)

●日時 5月1日(月)～9月頃まで
●販売場所 日南市中央通1-1-1 日南市職員会館1階 厚生会食堂

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 17時30分～19時30分
●場所 まなびプラザ

●日時 5月3日(水)～5月5日(金)
●場所 まなびプラザ図書館(中庭)

●日時 5月10日(水)～5月24日(水)
●場所 南郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館

●日時 5月3日(水)～5月30日(火)
●場所 北郷図書館

●日時 5月10日(水) 10時～11時
●場所 北郷図書館



# 将来生き生きと元気に過ごすために ～骨粗しょう症検診を受けましょう～

骨粗しょう症は、骨がスカスカになって弱くなり、骨折しやすい状態になる病気です。転倒などでひどく痛んで病院を受診した結果、骨粗しょう症が見つかることがある一方、無症状のまま、見過ごしている人も多くいます。そして気付かないうちに進行した骨粗しょう症から、ある時、大きな骨折につながります。骨折しやすい箇所は、太ももの付け根や背中、腕の付け根、手首などです。これらが骨折すると、日常生活の質の低下や、高齢者の場合、寝たきりになり、死亡リスクを高めるともいわれています。

## 骨粗しょう症簡単チェック

壁にかかと、お尻、背中を付けてまっすぐ立ちましょう

### 1 姿勢の変化

壁に頭を付けることができなくなっていますか



### 2 身長の変化

以前と比べて2cm以上低下していませんか

どちらかに当てはまる場合、骨粗しょう症による背骨の**圧迫骨折**が起きている可能性があります。

## 骨粗しょう症の早期発見に大切なこと

骨の状態は検査で確認することが可能で、女性は閉経を迎える頃から、骨量(骨密度)が大きく低下するため、50代頃からは定期的に検診を受けましょう。早期に骨粗しょう症を発見できれば、治療して骨折するリスクを下げることができ、食生活や運動を見直すことでも、骨量の低下を緩やかにすることができます。また40代半ばくらいまでの間は、骨量があまり変化しないので、その間に自分の若い時の骨量を知っておくことも重要です。医療機関で検診を受けて骨の状態を知り、いつまでも生き生きと元気な暮らしにつなげましょう。

定期的な  
骨粗しょう症検診を

日南市では毎年6月から、市内の指定医療機関で、骨粗しょう症検診を実施しています。年度内に40、45、50、55、60、65、70歳になる女性が対象です。対象となる方には、案内のながきが届きますので、詳細をご確認いただき、ぜひ、受診ください。

○ 問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

## 食物繊維たっぷり / たけのこの和風スープ



使用する食材：たけのこ

### 栄養・特徴

食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなどで、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。  
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	90kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	5.2g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.9g

### 材料 4人分

ゆでたけのこ	100g (水煮でもよい)	ごま油	大さじ1
キャベツ	2枚(100g)	水	3カップ
にんじん	1/4本(40g)	酒	大さじ1
豚もも薄切り肉	80g	和風顆粒だし	小さじ2(6g)
		薄口しょうゆ	小さじ1

調味料の食塩相当量

和風顆粒だし	大さじ1(9g)	食塩相当量	3.7g
	小さじ1(3g)	食塩相当量	1.2g

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
----	--------	----	--------	-------	--------

### 作り方

- ゆでたけのこは、縦に薄く切る。キャベツは3cm角に切り、にんじんは短冊切りにする。豚肉はひと口大に切る。
- 鍋にごま油を熱し、豚肉をよく炒め、色が変わったら、ゆでたけのこ・キャベツ・にんじんを加えて炒める。
- 材料がしんなりしたら、水・和風顆粒だしを加えて2～3分煮る。
- 最後に薄口しょうゆを加える。

**おすすめポイント** たけのこは、煮ても焼いても、さまざまな料理の食材として適しています。

食生活改善推進員 左から宮浦さん 佐藤さん  
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。

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。

まずはお問合せください!

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

〒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

一般葬・家族葬まで 真心こめて 安心ご葬儀

# 日南葬祭

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

事前相談 お客様のご希望・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。

まずはお気軽にお電話ください 株日南葬祭 (0987)23-4100 日南市吾田東10-4-10 FAX:(0987)23-4114

シンプルプラン 56万円(税込61.6万円)(会員様価格)

- 会葬礼状(15名様分)
- 会葬品1,100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
- 祭壇一式
- お棺
- ご安置準備料
- ご遺影写真
- 骨壺・位牌セット
- 葬儀資材・運賃料
- 受付セット
- お泊りセット
- ドライアイス
- 納棺セット
- 霊柩車

駐車場完備 90台



# 5月

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局

1日~31日

# カレンダー



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9	10	11	12	13
<b>当番医</b> あげた内科クリニック (内科) ☎(21)2311 申 串間中央クリニック (内科・小児科) ☎(27)3181						
<b>当番薬局</b> ひまわり薬局 ☎(32)5250 申 ファミリー薬局 ☎(55)1125						
14	15	16	17	18	19	20
<b>当番医</b> 春光会記念病院 (内科・外科) ☎(22)2324 長友医院 (胃腸内科・外科) ☎(55)3522 申 県南病院 (神・精・内科) ☎(72)0224						
<b>当番薬局</b> とまと薬局日南店 ☎(27)3222						
21	22	水 wed	木 thu	金 fri		
<b>当番医</b> 戸倉医院 (内科) ☎(23)1700 なんごう病院 (外科) ☎(64)0305 申 のだ小児科医院 (小児科・アレ) ☎(71)1112		<b>当番医</b> 戸倉医院 (内科) ☎(23)1700 でざわ小児科 (小児科) ☎(31)0330 申 はなぶさ消化器・内視鏡クリニック (内科・消化器内科・内視鏡内科) ☎(74)1187	<b>当番医</b> 愛泉会日南病院(内科) ☎(23)3131 川越整形外科 (整形外科) ☎(22)4321 申 岡村クリニック (整形外科) ☎(72)7710	<b>当番医</b> えとう循環器科・内科(循・内科) ☎(23)1125 猿渡医院(外科・内科) ☎(64)2225 申 ゆうゆうの森クリニック(内科) ☎(55)9111		
<b>当番薬局</b> マリーズ薬局南郷 ☎(64)1558		<b>当番薬局</b> 堺薬局 ☎(21)1201 申 おおつか調剤薬局 ☎(74)1312	ふるかわ薬局 ☎(21)1387	ハロー一薬局吾田店 ☎(32)1821 かすが薬局南町店 ☎(21)9570 申 つぼみ薬局北方店 ☎(71)1150		
28	29					
<b>当番医</b> 山口内科クリニック (内科) ☎(31)1081 大井外科医院 (外科) ☎(25)2100 申 とめのファミリークリニック (内科・小児科) ☎(76)1425						
<b>当番薬局</b> さくら薬局日南吾田東店 ☎(31)1044 申 つぼみ薬局 ☎(76)1188						

**診療時間** 9時~17時

申・・・串間市

**当番医**

※変更になる場合がありますので、確認にはテレホンサービス☎(23)9999をご利用ください。  
 ※診療時間には休憩時間を含みます。各医療機関によって休憩時間は異なるためあらかじめご了承ください。  
 ※受診前に医療機関に電話をかけて症状をお伝えください。

**当番薬局**

※この当番制は、院外処方せんで発行された場合に対応するものです。