

ねきです にちなん



4年ぶりに第20回弁甲競漕大会が開催され、各チーム白熱したレースを繰り広げました。優勝が決まり、喜びのあまり海へ飛び込むチームもありました。(13ページに油津港まつり記事)

伝統的建造物群保存地区

景観計画区域

伝統的建造物群保存地区

町並みを構成する建造物、門、塀、石垣、生垣などの歴史的なまともりをもつ鉄肥地区を伝統的建造物群保存地区として定め、昭和52年に国より「江戸時代初めの頃の地割とほぼ同じで、石垣などよく保存されており、わが国にとってもその価値は高い」として、九州で最初に国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。



鉄肥城下古図



現在の航空写真

伝統的建造物群保存地区内での現状変更について

伝統的建造物群保存地区（以下伝建地区）では、鉄肥の町並みを保存・整備していくための決まりが設けられています。この決まりは、本物の町並みを残していくために大切なものです。

伝建地区内では、すべての建築物など建物だけではなく、石垣や門などの工作物や生垣の環境物件も含みます。その現状を変える行為を行う際には、事前に申請し、許可を受ける必要があります。

伝建地区は、住民が暮らしながら伝統的建造物群を保存することが前提となっておりますので、保存活動に対する市民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ただし、非常災害のため必要な応急措置として行う行為や仮設の工作物の新築、間伐・枝打ちなど通常の管理行為および軽微な行為は、許可を必要としません。不明な場合は、事前にご相談ください。

本市では、鉄肥地区の一部が伝統的建造物群保存地区に選定されています。また、鉄肥地区の一部と油津地区の一部、酒谷地区が景観計画区域に指定されています。伝統的建造物群保存地区と景観計画区域において、建築物などの新築や改築などの現状を変える行為を行う際には、事前に申請・届け出をしましょう。

許可が必要な行為

- 1 建築物その他の工作物（以下「建築物など」という。）の新築、増築、改築、移転または除去
- 2 建築物などの修繕、模様替えまたは色彩の変更でその外観を変更することとなるもの
- 3 宅地の造成その他の土地の形質の変更
- 4 木竹の伐採
- 5 土石類の採取
- 6 水面の埋立て



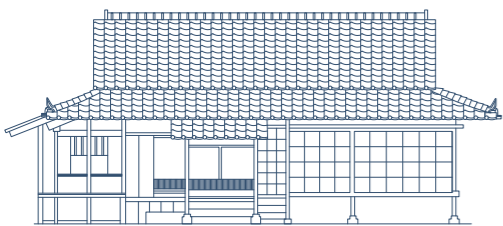
日南市伝統的建造物群保存地区保存条例第4条第1項より抜粋

修理・修景事業のための経費の補助

伝建地区内では、鉄肥の景観を維持し、良くしていくため、保存すべき物件となっている伝統的建造物の修理（調査に基づいて、本来の姿に戻す行為）や建物や塀、門などの工作物の修景（歴史的風致に配慮した新築、改築、増築などの行為）事業への経費の補助制度を設けています。

補助内容

- 建築物などの外観の修理・修景に対する補助
- ※ 通りから望見できる範囲のみ
- 補助率 100分の80以内



景観法に基づく届け出

景観計画区域内で建築物などの新築や増改築など外観を変更する場合は、届け出が必要です。以下の図の区域内では、建築物や工作物の外観を変更する行為を行う場合は、事前の届け出が必要となります。

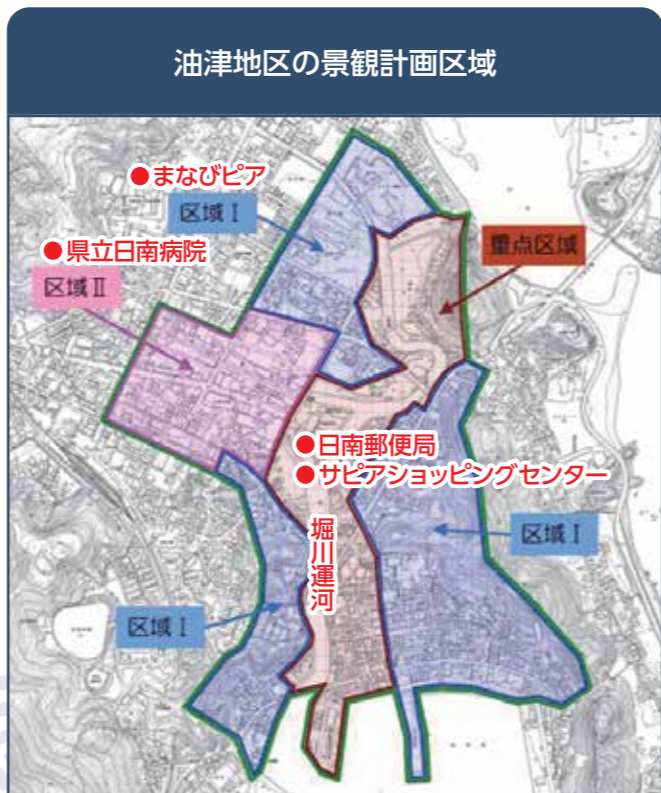
※ 外壁の塗装や山林の伐採も届け出の対象となる場合があります。

各景観計画の区域別に届け出の対象となる行為や景観形成基準を定めています。詳細は、各景観計画をご確認ください。



ご注意ください

届け出を行わなかった場合、または虚偽の届け出をした場合、景観行政団体の命令に違反した場合は、罰金などの処罰の対象となる場合があります。



伝統的建造物群保存地区に関するお問い合わせ

● 生涯学習課 ☎(31)1145

景観計画区域に関するお問い合わせ

● 未来創生課 ☎(31)1128

マイナンバーカード



マイナンバー
PRキャラクター
マイナちゃん

マイナンバーカードはお持ちですか？

マイナンバーカードは、本人確認書類としての使用のほか、保険証としての利用やコンビニから証明書取得ができるようになったり、公金受取口座を登録するとことで給付金などの受け取り手続きが簡単になったりなど、利用の場面が広がっています。マイナンバーに関する窓口手続きについて職員がお手伝いしておりますので、まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会に作ってみてはいかがでしょうか。

● 問い合わせ 市民課 ☎(31)1124

ポイント①

**マイナンバーカードを
保険証として利用でき
ます！**

医療機関や薬局で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで、顔写真での本人確認を行い、保険証として利用できます。

保険証としての利用をするためには、あらかじめ申し込みが必要です。申し込みにつきましては、マイナンバーカードとマイナポータルアプリを使用し、手持ちのスマートフォンで手続きが可能です。

病院に設置されている端末でも手続き可能ですが、事前にご自身で済ませておくのがおすすめです。

マイナンバーカードを使用できる医療機関や薬局は、令和5年8月現在日南市内で80カ所以上あり、さらに増加しています。令和6年秋ごろにはすべての医療機関や薬局で使用可能となる予定です。

※対応している医療機関や薬局は厚生労働省のホームページでも確認できますが、念のため従来の保険証も持ちください。



ポイント②

**病院窓口で限度額以上の
支払いが不要となり
ます！**

マイナンバーカードを保険証として利用することで、限度額認定証がなくても、ご自身で高額な医療費を一時的に自己負担したり、市役所で限度額認定証の書類申請手続きをしたりする必要がなくなります。



ポイント③

**マイナンバーカード
公金受取口座登録**

マイナンバーカードに自身の銀行口座を登録し、給付金などの公金を受け取る際の手続きを簡単にします。登録する口座は、自身の名義である口座でなければいけません。こちらもマイナンバーカードとマイナポータルアプリを使用し、お手持ちのスマートフォンで手続きが可能です。



ポイント④

**市役所窓口で
手続きのお手伝い
をします！**



マイナンバーカードの申請や保険証手続きと公金受取口座登録につきましては、日南市役所、北郷町地域振興センター、南郷町地域振興センターでも手続き可能です。手続きの際は、職員がお客さまと一緒に手続きのお手伝いをさせていただきます。お気軽にお声掛けください。

ポイント⑥

**コンビニ交付
がお得！**

マイナンバーカードを利用してコンビニのマルチコピー機で住民票などの取得すると市役所より100円安くなります。

利用時間 6時30分～23時
(戸籍は平日9時～17時15分)
※臨時メンテナンスを除きます。

ポイント⑤

**マイナンバーカードで
転出の手続きが
簡単に！**



マイナンバーカードを使用して、お手持ちのスマートフォンから転出の手続きを行うことができますようになりました。日南市役所に来庁することなく転出の手続きが完了します。転出後は、転入先の市町村役場で転入の手続きをする必要があります。オンラインの手続きを行ってからの転入の手続きができるようになるまでに、数日ほどかかりますのでご注意ください。



↑こちらから手続きできます。

⚠️ マイナポイント手続きをお早めに！

対象 令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方

期限 令和5年9月30日

9月末よりも早く
申し込みを締め切る
決済サービスもあるから
注意！



マイナンバーカードの出張申請を受け付けています

施設に入所されている方や入院されている方、その他、さまざまご事情により来庁が難しい方については、お1人からでもマイナンバーカードの出張申請をいたします。職員が希望される方の居住地へお伺いし、写真を撮影いたします。

出張申請をご希望される方は、市民課戸籍住民係(31-1124)までご連絡ください。



住宅・土地統計調査では

インターネットでの回答をおすすめしています

スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので
ぜひご利用ください。



インターネット回答が便利です!!



期間中はいつでもOK!

期間中はいつでも
ご都合のよい時間に回答できます。



世帯の回答は守られています!

不正なアクセスなどの監視を
24時間行っていますので、
回答データは厳重に守られます。



日南市では、常時「登録統計調査員」を募集しています

統計調査を正確に実施するためには、地域世帯を訪問して調査業務を行う統計調査員の力が欠かせません。日南市では、各種統計調査が行われる際に、理解と熱意を持って統計調査事務にご協力いただける方を、「登録統計調査員」として広く募集しています。

※令和5年住宅・土地統計調査の調査員募集ではありませんのでご注意ください。

統計調査員として登録できる方

- 20歳以上の方で、調査の趣旨を理解し、責任を持って調査の事務を遂行できる方
- 調査活動に熱意・意欲のある方
- 選挙関係者および税務・警察に関係のない方
- 調査時に知り得た秘密を守れる方
- 暴力団員その他の反社会勢力に該当しない方
- その他、市が適当と認めた方

調査員の仕事

- 担当区域の世帯を訪問し、調査票を配布・取集・検査していただきます。



登録にあたっては、簡単な面接を行います。詳細は、日南市ホームページをご確認いただくか、総合政策課情報政策係までお問合せください。



メール

joho@city.nichinan.lg.jp

問い合わせ

総合政策課 ☎(31)1116

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、統計法（国の統計に関する基本的な法律）に基づいた全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。昭和23年から5年ごとに行われており、第16回目を迎える今回の調査では、空き家対策の重要性が年々高まっていることを踏まえ、引き続き、空き家の所有状況などを把握するとともに、超高齢社会を迎えているわが国における高齢者の住まい方をよりの確に把握することを主な狙いとしています。調査の結果は、住生活基本計画や耐震や防災を中心とした都市計画づくりなど、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。

だれもが安心して暮らせる明日へ

住宅・土地統計調査

令和5年10月1日



■ まもなく令和5年住宅・土地統計調査が始まります。

9月上旬

調査対象となる地域を確認し、居住する各世帯に「調査のお知らせ」を配布します。

9月下旬～

調査対象となった世帯を訪問し、調査への回答依頼および調査票の取集を行います。

住宅・土地統計調査の調査員は、都道府県知事または市町村長によって任命された地方公務員です。

調査員は、「調査員証」を携帯しています。



回答方法

回答はインターネット回答のほか、調査票を郵送または調査員に提出する方法によります。



インターネット回答



郵送で提出



調査員に提出

※この調査ではインターネットでの回答をおすすめしています。

個人情報は守られます

統計法では、調査対象者が安心して調査票に記入いただけるよう、調査員を始めとする調査関係者に対して、調査票の記入内容を厳重に保護することを定めています。

守秘義務

調査に従事して知り得た個人や団体の秘密を漏らしてはならない。

利用制限

統計作成の目的以外に、調査票の記入内容を利用したり、提供してはならない。

適正管理

記入された調査票を適正に管理するための措置を講じなければならない。

6/13 九州電力(株)日南営業所
社員用備蓄食料を寄付
日南市役所



九州電力(株)日南営業所が、市内の生活困窮者の支援に役立ててほしいと社員用備蓄食料と飲料水を市に寄付しました。食料は、南海トラフ巨大地震などの災害対応時の社員用で、交換の時期が近づいたご飯とおかず・汁物をセットにしたレトルト食品 200食分です。

6/9 飫肥楽市楽座祐兵クラブ
寄付金贈呈
日南市役所



飫肥楽市楽座祐兵クラブが、観光PRのためボランティアで行っている人力車への募金 30万円を本市に寄付しました。この日は、同会の中島康俊会長ら4人が市役所を訪れ、贈呈式を実施しました。この寄付金は、飫肥城由緒施設の補修に活用される予定です。

6/14 3年ぶりの開催
日南市学校保健総会
南郷ハートフルセンター



学校教育における健康管理や健康教育に関する調査、研究、情報の提供、新たな問題への対策など保健施策に寄与することを目的に活動している日南市学校保健会の総会が3年ぶりに開催。学校保健会の役員や学校の先生、保護者など約100人が参加しました。

6/11 雨にも負けず
なんごうシーカヤックマラソン
目井津漁港



あいにくの雨の中、第15回なんごうシーカヤックマラソンが開催されました。東九州自動車道開通後初の開催となった今大会には、北海道など全国津々浦々からおよそ80人が参加。選手たちは、南郷の海を満喫しながら、それぞれのペースで大会を楽しんでいました。

6/8 地元高校生がふるさとの企業を学ぶ
合同会社説明会
南郷ハートフルセンター



地元高校生と地元企業の出会いの場として、県南工業開発地域推進協議会が合同会社説明会を開催。説明会では、日南市と串間市の地元企業 37社が参加し、地元高校に通う2・3年生約170人に自社の魅力などについてPRしていました。

5/30 国際ソロプチミスト日南
壁掛け時計寄贈
日南市役所



国際ソロプチミスト日南が新庁舎および付属棟の開庁記念として、本市に飫肥杉製の壁掛け時計を寄贈しました。この日は、倉元良子会長ら5人が市役所を訪れ、贈呈式を実施しました。この壁掛け時計は、付属棟で使用されています。

6/8 子ども・子育て支援で
(株)南郷包装と連携協定
日南市役所



(株)南郷包装と本市が子ども・子育て支援に関する連携協定を締結。新たに妊婦となった市民を対象に、同社が運営するベビー・子ども用品のリユースショップ「SAGARIO (サガリオ)」で使用できる割引カードや道の駅なんごうの商品券をプレゼントします。

6/5 施設で自分と自転車を守って
日南地区遊技業組合が
ワイヤーロックを寄贈
日南市役所



自転車盗難対策として、日南地区遊技業組合が市内の中学校と高校に900個のワイヤーロックを寄贈。また、橋元日南警察署長より、自転車盗難防止モデル校に指定された4校と、自転車交通安全モデル校に指定された2校の生徒に、指定書が手渡されました。

6/30 熱中症対策標語コンテスト表彰式
日南市役所



市内の小中学生を対象に実施された「熱中症対策標語コンテスト」の表彰式が行われ、98点の応募の中から、日南市長賞などを受賞した小学生4人と中学生4人が参加。受賞者には、表彰状が手渡され、協賛企業から副賞としてポカリスエットなどが贈られました。

6/23 世界へ羽ばたく人材育成を
日南クリエイティブアカデミー
堀川資料館



建築家の西田司氏とクリエイティブディレクターの志伯健太郎氏による対話形式のトークショー「The Night」が開催されました。将来を担う若い世代26人が参加し、トップクリエイターの話の間近で聞き、質問し、直接話をするなど貴重な時間を過ごしました。

6/16 桜ヶ丘小学校 日南のお仕事
魅力新発見
京屋酒造



日南市の魅力について調べるため、桜ヶ丘小学校の6年生11人が3グループに分かれて、市内の企業を取材。今回は「日南で働く大人から、働く魅力を学ぼう」という課題で仕事の内容を学び、働いている方へインタビューをしました。

6/14 本市初の公用電気自動車
脱炭素社会の実現に向けて
日南市役所



ゼロカーボンシティの実現を目指す本市は、初めての公用電気自動車を導入し、お披露目会を実施しました。導入したのは、普通自動車2台と軽自動車1台で、このうち普通自動車1台は、(株)マルミヤストア様からの企業版ふるさと納税を財源としています。

7/4 社会を明るくする運動
内閣総理大臣メッセージ伝達式
日南市役所



犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くことを目的とした「社会を明るくする運動」の強調月間(7月1日～7月31日)に伴い、内閣総理大臣メッセージ伝達式を実施。油津中学校3年の原穂華さんと山下斗優太さんが、高橋市長にメッセージを伝達しました。

6/24 シーカヤックやSUPで
南郷の海を満喫
栄松ビーチ



南郷B&G海洋クラブのシーカヤック教室・SUP体験が始まりました。市内の小学4年生から6年生までの児童13人が参加し、インストラクター指導の下、パドルの使い方などを教わり、それぞれシーカヤックとSUPに乗り、海へ繰り出していました。

6/19～21 4年ぶりの
学校間国際交流
猪八重地区他



シンガポールのセント・ゲイブリエル校から校長や教師、生徒10人が来日。北郷小中学校の生徒と授業を受け、一緒に給食を食べるなど、親睦を深めました。また、市内観光や田植え体験、森林セラピー体験など、日本文化に親しみ、充実した時間を過ごしました。

6/16 国道220号
防災対策整備促進期成同盟会総会
ホテルシーズン日南



国道220号の防災対策の整備促進を図り、地域発展に資することを目的とした国道220号防災対策整備促進期成同盟会の総会があり、日南防災(南区間)宮浦～鶴戸と(北区間)内海～富士間の早期整備について要望活動などを行っていくことを確認しました。



2023花火大会

日南市の夏の最大イベント「油津港まつり2023花火大会」が7月15日に開催されました。今年は、4年ぶりに第20回弁甲競漕大会も開催。会場は、出店やさまざまな催し物でにぎわい、宮崎県内最大級となる1万発の花火が、約1時間、夜空を彩り、観客を魅了しました。

油津港まつり



7/11 火
**国スポ・障スポ
 日南市準備委員会設立総会
 第1回総会**
 ホテルシーズン日南



令和9年に本県での開催が内定している「第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会」の日南市準備委員会設立総会を開催しました。総会では、市内で開催される競技会の円滑な運営に向け準備を進めるために、本市の開催基本方針などを審議しました。

7/9 日
**五百禰神社
 鳥居完成落慶式**
 小村寿太郎記念館



国登録有形文化財に登録されており、飫肥藩主、伊東家歴代が祭られている五百禰神社の鳥居完成落慶式がありました。飫肥藩伊東家第三代藩主「祐久」の弟「祐豊」の子孫である伊東優氏の寄付（約660万円）による屋根の清掃と鳥居（御影石製）の完成を祝いました。

7/14 金
**県内初！
 宮崎海上保安部から
 絵本贈呈**
 日南市役所



今年3月に絵本になった海洋環境保全啓発紙芝居「うみがめマリンの大冒険」を宮崎海上保安部が市内の小学校や保育所などに県内初贈呈。この日は、同部の横内伸明部長と公益財団法人海上保安協会の宮田真一郎副支部長が市役所を訪れ、高橋市長に手渡しました。

7/10 月
**東京オリンピック・パラリンピックの
 選手村で使用
 本市の飫肥杉を贈呈**
 北郷小中学校



東京2020オリンピック・パラリンピックの選手村で使われた本市の飫肥杉の贈呈式がありました。歴史ある本市の飫肥杉が東京オリンピック・パラリンピックで使われたことを後世に伝えてほしいと贈られたもので、今後、市内の各学校にも贈られる予定です。

ホセの目に映る世界

The world in the eyes of Jose

永遠の初心者

皆さん!こんにちは、ホセです。7月2日に、今年度1回目の国際交流会を行いました。内容は、初めて来日した外国住民の多くを悩ませるゴミの分別方法です。私はゴミの分別に最近少し慣れてきましたが、日南市に住んでいる他の外国人に分別方法を教えることは難しいです。でも、国際交流会を通じて、私はあることを悟りました。海外に住んで以来、色々な面で私は初心者なのです。どれほど経験を積んでも、どれほど勉強しても、住む国と言語が変われば、私はずっと“永遠の素人”の状態にいる気がしています。前にもこのようなことで悩んだことがありました。理由はアメリカで受けた教育です。私が通った学校では生徒たちはどれだけ

恥ずかしくても、どれほど大きな失敗があっても、新しい事に挑戦することを励まされました。アメリカの歴史は多種多様な文化があり、新しい価値を作るというトレンドがあります。その自由の中で大失敗があっても、それはアメリカのイノベーションの1つです。だから、私たちが、新しい環境を探求するという伝統の継承者です。



市長 コラム

地域防災のリーダー

日南市長 高橋 透



10万人を超える死者が出た関東大震災から今年で百年になります。その大震災を忘れないために防災の日(9月1日)が設けられました。本県で1万人以上の死者が想定される南海トラフ地震は、今後30年以内に70〜80%の確率で発生するといわれ、大地震への対策は論をまぢません。また、7月は九州北部、中国、東北地方で、大雨による河川の氾濫や土砂災害などにより、多くの死者や家屋への被害が発生しました。今後は台風等による大雨が予想されますので、防災対策をしっかりと行っていくかなければなりません。防災学者としても活躍した故寺田寅彦氏は「天災は忘れた頃にやってくる」と警句を残していますが、近年は「天災は忘れないうちにやってくる」ともいわれます。大規模

災害時には、行政の支援が行き届かない恐れがあり、地域の防災力向上を図ることがいざという時の備えになります。防災士養成研修が県内3会場で行われ、本市から17人が受講されました。すでに26人の方が防災士の資格を取得し活躍されています。地域防災力の向上には、市民の防災意識の高揚や、自助および互助の取り組みが何よりも重要です。地域防災のリーダーとなる「防災士」の役割はますます高まっています。「自分の身は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」という取り組みが、地域や職場において今後さらに進んでいくものと思います。我々行政も防災士をはじめとするさまざまな機関・団体等と密接に連携し、災害に強いまちづくりに努めてまいります。

日南天福じとっこナイター

2023年6月23日(金)18:00~ 広島東洋カープ vs 読売ジャイアンツ



日南市スポンサーゲーム開催!

広島
東洋カープ

VS

読売
ジャイアンツ

6月23日(金)、広島東洋カープの本拠地「MAZDA Zoom-Zoom スタジアム広島」にて、日南市スポンサーゲーム「日南天福じとっこナイター」が開催されました。当日の球場は、日南市が満載で、みやざき地頭鶏炭火焼の実演販売やタイトル看板の掲示、来場者に抽選で地頭鶏炭火焼のプレゼントなどを行い、球場に訪れた観客に日南市をPRしました。

試合は3-5の惜敗でしたが、最終回には先頭打者の坂倉将吾選手のホームランで2点差になり、あと一発ができれば、逆転サヨナラの場合もあり、真っ赤に染まった球場は歓喜の声が飛び交いました。

みやざき地頭鶏炭火焼の実演販売



球場内どうぶつ広場で実演販売が行われ、ブースには長蛇の列ができていました。試合開始前に完売する大盛況でした。

始球式



高橋市長が始球式を行い、まっすぐ投げられたボールは、ノーバウンドでキャッチャーミットへ収まりました。

贈呈式



濱中市会議長と日高日南商工会議所副会頭の2人が両チームの選手へ「みやざき完熟マンゴー」を贈呈しました。

来場者抽選プレゼント



来場者20人に抽選で地頭鶏炭火焼をプレゼント。大型ビジョンに当選した抽選番号が発表されました。

応援ツアー



スタンドからは「日南市民バスツアー」の参加者と県人会の方々など合わせて約170人が、「がむしゃら」に声援を送りました。

CCダンス



5回裏終了後には、ライトグラウンド上で、にちなんちゃん様とスライリーが、仲良くCCダンスを披露しました。

図書館だより

めざせ!図書館マスター☆
ウェブで手続き
図書館以外の場所で、本の受け取り・返却

ご存知ですか?
 図書館以外でも本の受け取りや返却ができますよ。

図書館以外の受け取り・返却館
 鷺戸支所・酒谷支所・東郷公民館
 都市農村交流センター(細田支所)・榎原支所

- 方法**
- ① 図書館ホームページからマイメニューにログイン(わからないときは図書館へお尋ねください)
 - ② 「蔵書情報」から検索して読みたい本を選ぶ
 - ③ 「予約」に進み、受取館を指定し「予約確定」
 - ④ その後は図書館職員が対応します。

本の準備ができたなら受け取りに、読み終えたら返却してください。
 「図書館までは少し遠いかな」という方はどうぞご利用ください。

「旅する読書」100冊達成

7月に達成
 されました!

おめでとうございます!

かい あやね きど ひわ くろぎ いつき
甲斐 絢音さん 城戸 妃羽さん 黒木 偉生さん
 くるぎ たつき ごとう きつぐ さわだ あおい
黒木 達生さん 後藤 吉就さん 澤田 葵衣さん
 ※五十音順に記載

「旅する読書」中学生

7月に達成
 されました!

目標達成
 おめでとうございます!

くらすき りあ
倉崎 莉亜さん
 ※五十音順に記載

定例おはなし会・イベント 8月16日~9月15日

8月19日(土) 10:30~	Babyおはなし会	まなびピア図書館
8月27日(日) 10:30~	カムカムおはなし会	北郷図書館
9月 2日(土) 11:00~	によきによきおはなし会	市立図書館(鉄肥)
9月 9日(土) 10:30~	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
9月 9日(土) 14:00~	わくわくおはなし会	南郷図書館
9月13日(水) 10:00~	とらかね文庫読み聞かせ	南郷図書館
9月13日(水) 14:00~	憩いの森	北郷図書館

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 8月20日(日) 9月17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。

今月のイチオシ

うつく 美しきウクライナ

ウクライナー/著

ロシアの侵攻から1年以上たった今でも、毎日ニュースで報じられているウクライナ情勢。テレビで見るウクライナの景色は灰色ですが、少し前まではこんなにも美しい国でした。



新着おすすめの本

かじ じごく 家事か地獄か

一般書 いながさ こ
稲垣 えみ子/著

仕事を辞め、お金を稼ぐための時間が大嫌いな家事の時間に変わったら、思いもよらず、豊かな暮らしが見えてきました。



せい たい すごいソコ整体

一般書 あらい みか/著

少しの時間で、ひとりのできる「ソコ整体」。肩こりレベルにあわせて、からだをほぐして、リフレッシュ!



せいしゅん ちょうせん きも 青春サプリ。挑戦する気持ち

児童書 おざわ部長他/文
 くじょう/絵

全国和牛能力共進会に挑戦する「牛部」など5つの実話部活ストーリー。部活をがんばっているみんなを応援します!



しまさんとこねこねハンバーグ

児童書 しま 志麻/文
 くさは よしみ/文
 くらはし れい/絵

もりにくらすキキとココ、志麻さんといっしょに美味しいハンバーグをつくれるかな? タサン志摩さんの料理えほん。



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。

01 入学式 4/10(月)

入学式が挙行されました。今年度は165人の生徒が新たに日南振徳生として入学しました。本年度は3年ぶりに在校生も体育館で入学式に参列しました。日南振徳でさまざまな知識と技術を身に付け、日南市の地域活性化に寄与する人財となって卒業することを期待しています。



02 歓迎遠足 5/2(火)

日南市総合運動公園で歓迎遠足を行いました。天候に恵まれ、絶好の遠足日和となりました。歓迎遠足前半は、生徒会によるレクリエーションが行われ、後半は学科に分かれてドッチボールが行われました。とても楽しい1日となりました。



03 主な各種大会・競技会の結果

第50回 宮崎県高等学校体育大会 5/27(土) ~ 5/30(火)

ヨット部	レーザーラジアル級 第1位	なかお きせい 福祉科3年 中尾 貴聖 (北郷中)
	レーザーラジアル級 第3位	かねまる こうき 地域農業科2年 金丸 洸喜 (東郷中)
	420級 第3位	くらなが こうし 機械科2年 倉永 航志 (南郷中)
	420級 第4位	なかお こうせい 福祉科2年 中尾 輝聖 (北郷中)
レスリング部	個人対抗戦65kg級 第2位	ほそだ よしつね 電気科2年 細田 義経 (南郷中)
	経営情報科3年	あらかわ りょうせい 荒川 綾聖 (榎原中)
バレーボール部	団体 第1位	男子バレーボール競技

第70回 宮崎県高等学校野球選手権大会 5月下旬

野球部 ベスト8
 第70回宮崎県高等学校野球選手権大会

第17回 高校生ものづくりコンテスト宮崎県大会 6/16(土)

電気科 電気工事部門 第3位
 電気科3年 宮川 茜 (鉄肥中)

第74回 宮崎県学校農業クラブ連盟大会

農業クラブ	農業鑑定競技 分野「園芸」第1位	宮崎県教育長賞
	地域農業科3年	山崎 惣楽 (油津中)
意見発表	分野「園芸」第3位	地域農業科3年
	矢野 天海 (吾田中)	
意見発表	分野「園芸」第1位	たかだ ひな
	地域農業科3年	高田 妃菜 (南郷中)
意見発表	分野「園芸」第2位	しょうぶた るか
	地域農業科3年	菅浦田 琉歌 (南郷中)

第71回 宮崎県高等学校ワープロ競技大会 6/9(土) ~ 6/10(日)

ワープロ部 ワープロ技能の部(個人) 優良賞
 はまうえ あゆみ
 情報ソリューション科2年 濱上 歩美 (細田中)

第36回 宮崎県高等学校情報処理競技大会 6/16(金) ~ 6/17(土)

パソコン部	団体の部 第1位	かわの ゆーあ 情報ソリューション科3年 河野 結愛 (吾田中)
	情報ソリューション科2年	ほそかわ こうたろう 細川 虎楽郎 (油津中)
	情報ソリューション科2年	とやま こうた 外山 湊大 (鷺戸中)
	個人の部 第1位	ほそかわ こうたろう 情報ソリューション科2年 細川 虎楽郎 (油津中)
	個人の部 第3位	かわの ゆーあ 情報ソリューション科3年 河野 結愛 (吾田中)
	個人の部 優良賞	もりなが みう 情報ソリューション科3年 守永 美翔 (油津中)
情報ソリューション科2年	とやま こうた 外山 湊大 (鷺戸中)	

全九州高等学校体育大会 6/17(土) ~ 6/18(日)

ヨット部	レーザーラジアル級 第3位	なかお きせい 福祉科3年 中尾 貴聖 (北郷中)
	420級 第3位	ほそだ よしつね 電気科2年 細田 義経 (南郷中)
レスリング部	個人対抗戦65kg級 出場	あらかわ りょうせい 経営情報科3年 荒川 綾聖 (榎原中)
	バレーボール部	団体 第3位

キラリ☆
 学校だより



日南振徳高等学校



振徳高校
 ホームページ



振徳高校
 インスタグラム

「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

④ 甲 問 あさがお会(代表 平下) ☎(55)2288

つくし会(代表 大山) ☎(68)1892
 障がい者憩いの間 ☎(22)2747

「みやざき林業大学校」長期課程 学費支援

400年の歴史を有し、日南市の誇る飢肥林業。その未来を担う人材の育成を目的として「みやざき林業大学校」長期課程受講に係る研修受講料の支援を行います。

●支援制度の概要
 ・研修受講料(11万8800円)を貸与します。

① 入学前、在学中のどちらでも申請することができます。

② 卒業後に、市内の林業事業者へ就業するなどの条件を満たせば、返還が免除されます。

③ 在学中に給付金制度と併用して受けることができます。

●みやざき林業大学校 長期課程の概要

■所在(研修拠点)
 宮崎県林業技術センター(美郷町)

■研修期間 1年間
 (4月～3月、9時～16時(原則平日のみ))

■研修費用
 年間11万8800円

※市の支援制度の対象

■その他

① 入学にあたっては、選考試験があります。

② 在学中、月額12万9千円程度の給付金制度があります。

④ 問 林業大学校に関すること
 宮崎県林業技術センター 管理・林業大学校研修課 ☎0902(6)2888

④ 甲 支援制度に関すること
 水産林政課 ☎(31)1135

各種がん検診

申し込みをされている方は、受診してください。

なお、新たに申し込みをされる方は、健康増進課までご連絡ください。受診票を郵送します。



④ 問 健康増進課 ☎(31)1129

子宮頸がん検診

●対象者
 20歳以上の女性(昨年度受診された方は除く)

●必要なもの
 受診票、保険証、検診料金、健康手帳、生活保護証明書(受給者の方のみ)

月日	受付時間	場 所
9月19日(火)	9時～9時15分	鵜戸支所(集会所)
	10時30分～11時30分	下方宮農研修センター
	14時～15時	東郷公民館

胃・大腸がん検診

●受付時間…8時～10時
 (大腸がん検診のみの方は9時～10時)

●対象者…40歳以上

●必要なもの
 受診票、大腸がん検診容器(受診者のみ)、保険証、検診料金、健康手帳、生活保護証明書(受給者の方のみ)

月 日	場 所
9月 3日(日)	南郷健康福祉センター ※健康増進課に要予約
9月12日(火)	南平(吾田)集会所
9月13日(水)	下隈谷公民館
9月15日(金)	吾田東公民館(星倉山瀬)
9月21日(木)	日後谷公民館
9月22日(金)	日南市役所(本庁舎付属棟)
9月25日(月)	飢肥公民館
9月26日(火)	
9月28日(木)	東郷公民館
9月29日(金)	

自治会通信

細田ふれあいスポーツフェスタ開催!!

6月18日(日)に、細田地区でスポーツフェスタが開催されました。参加者は、約190人で、子どもから高齢者まで幅広い世代が、カローリングとグラウンドゴルフの競技に熱中しました。各会場では、開始前から、恒例の飴まきやマンゴーを懸けたじゃんけん大会が行われ、大いに盛り上がりました。

カローリングは、予選と決勝リーグが行われ、参加者は夢中になってプレーし、チームで力を合わせて楽しむ姿がとても印象的でした。

グラウンドゴルフは、3ラウンドでスコアを競い合いました。グラウンドでは1打ごとに元気で明るい声が響いていました。

今回のスポーツフェスタは、地域や世代を超え参加者が互いに親睦を深め、それぞれ楽しく有意義な時間を過ごした素晴らしいイベントになりました。

大会の準備から運営までを細田プロジェクト会議他関係者にご協力をいただきました。



●問い合わせ
 細田地区自治会(細田支所内) ☎(27)1141

地籍調査成果の閲覧

昨年度の現地立会に基づき、1筆ごとの測量図面などが完成しました。国土調査法第17条第1項により閲覧できますので、ご利用ください。

●閲覧期間…9月1日(金)～9月25日(月)

●閲覧日時・会場・閲覧対象者

月 日	時 間	会 場・ 閲 覧 対 象 者
9月 3日(日)	9時30分～17時	飢肥公民館 ※調査地区が楠原地区の方のみ
9月10日(日)	9時30分～17時	酒谷支所 ※調査地区が酒谷地区の方のみ
9月24日(日)	9時30分～17時	細田支所 ※調査地区が細田地区の方のみ
9月1日(金)～9月25日(月)	9時～16時30分 ※土・日・祝日を除く	日南市役所 本館2階 農村整備課 地籍調査閲覧室 ※調査全地区

●持ってくるもの
 ・印鑑(シャチハタ不可) ・委任状(相続人・代理人が閲覧する場合)
 ※該当される方には、8月下旬に閲覧の案内を発送する予定です。

④ 問 農村整備課 ☎(31)1133

④ 問 …問い合わせ先 ④ 甲 …申し込み先 ④ 予 …予約先

お知らせ

下水道の日キャンペーンを行います

水洗化の普及促進および下水道事業に対する市民の皆さまのご理解と関心を深めていただくために、啓発チラシや記念品の配布(先着順)などを行います。

※台風などの自然災害や感染症の拡大などにより、延期または中止になる場合がございます。



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

●日時 9月1日(金) 17時～

●場所
 コーみやざき日南店、スーパーとむら星倉店、中央ストア黒木(フレンドリーマーケット/こぎ)

④ 問 下水道課(日南下水終末処理場内) ☎(23)9977

南郷町地域振興センター ☎(55)21111
 北郷町地域振興センター ☎(31)1130
 南郷町地域振興センター ☎(64)11113

●対象者
 身体障害者手帳をお持ちで、移動に著しい困難を有し、必要な調査において該当する方

※詳細は、福祉課までお問い合わせください。

同行援護サービスをご存じですか

●実施期間
 9月中旬～令和6年3月1日(予定)

●実施場所
 県立日南病院ほか

●申込期限
 8月25日(金)

●申請
 宮崎県健康増進課 ☎0985(26)7078

被爆二世の健康診断を実施します

●対象者
 両親のどちらかが被爆者健康手帳を所持しており、かつ、原爆投下後に生まれた方(胎児被爆者は除く)のうち、健康診断受診を希望する方

結核検診(酒谷・油津・飫肥地区)

・どの会場でも、受診できます。 ・医療機関で既に撮影が済んでいる方は、健康増進課までお知らせください。

●検診月日と会場 【酒谷地区】

月日	場 所	検診受付時間
8月30日(水)	向田土地改良区事務所	9:30~ 9:40
	酒谷支所(生活改善センター)	9:55~10:10
	割岩入り口バス停(白木俣)	10:35~10:45
	旧JAはまゆう深瀬出張所跡	11:00~11:10
	坂元公民館下(酒谷)	11:30~11:35
	大磯商店前(名尾の下)	13:40~13:45
	秋山バス停	13:55~14:00
	飫肥造林駐車場(西の園地区)	14:10~14:20
	永野公民館	14:35~14:40
	酒谷1区研修センター	14:55~15:00
★夜間検診★	酒谷支所(生活改善センター)	17:30~18:00

【油津地区】

月日	場 所	検診受付時間
9月1日(金)	梅上公民館	9:30~ 9:50
	梅下公民館	10:10~10:30
	山田商事前駐車場	10:45~11:05
	下東公民館	11:20~11:30
	まなびピア	13:30~14:20
9月5日(火)	瀬西公民館	14:35~15:00
	イーハトーブ道路向敷地	9:30~ 9:45
	サピア日南	10:00~10:35
	まなびピア	10:50~11:20
	★夜間検診★	まなびピア

【飫肥地区】

月日	場 所	検診受付時間
9月6日(水)	原の迫(中央三叉路)	9:30~ 9:50
	寺ノ尾公民館	10:05~10:20
	糺公民館	10:35~10:50
	飫肥公民館	11:05~11:45
	今町公民館	13:45~14:10
9月15日(金)	山ノ口公民館	14:30~14:40
	ファミリーマート日南飫肥本町店	14:55~15:10
	飫肥公民館	9:30~10:00
	せんだんの樹運動場(旧吉野方小学校)	10:25~10:40
	中角研修センター	11:00~11:05
9月15日(金)	上倉石油(畦の丸)	11:30~11:35
	村上精米所(西ノ村)	13:30~13:40
	倉掛公民館	13:55~14:05
	永吉公民館	14:20~14:30
	五百禊神社駐車場(楠原)	14:40~14:50
★夜間検診★	飫肥公民館	17:30~18:00

●対象者…65歳以上の方
 ※職場・病院で検診を受ける機会のない方は、ぜひ、受けてください。

●費用…無料

●必要なもの…受診券
 ※受診券のない方は、検診当日会場で受け付けします。

●服装…受診の際は、無地のTシャツまたはボタンのない下着を着ておいでください。

●検診結果…約1カ月後、精密検査が必要な方のみにお知らせします。※異常なしの方にはお知らせしません。

●肺がん検診を申し込まれた方へ
 肺がん検診と結核検診を重複して受診する必要はないため、今年度肺がん検診を申し込まれた方には、結核検診案内(受診券)を通知していません。

●その他…悪天候などにより、変更する場合があります。変更になった場合は、防災ラジオで広報する予定です。

胃の検査でバリウムを飲まれた方は、まだ体内に残っていることがありますので、1週間程度経過したあとに、結核検診を受けてください。

●健康増進課 ☎(31)1129

※詳細は、県公式ホームページをご覧ください。



●ヘルプマーク
 ストラップ型になっているので、外出する際など、人目に付きやすい場所(バッグなど)に着けてください。

●ヘルプカード
 緊急連絡先や必要とする支援内容などを記載し、お持ちください。

外見からは分からない障がいや難病の方が、身につけることにより、周囲に配慮を必要としていることを知らせることができ、援助が得られやすくなります。このマークを見つけた方は、席を譲るなど思いやりのある行動をお願いします。

○交付窓口・問い合わせ先
 北郷町地域振興センター ☎(31)1130
 南郷町地域振興センター ☎(64)11113

お早めにマイナンバーカードを受け取りマイナンバーを申し込みください!!

・マイナンバーの申込期限は、9月末です。
 ・交付通知書(ハガキ)が届いたら、お早めにカードを受け取りにお越しください。

《連動型のイメージ》

「まさか!」の火事 火災警報器で、助かる命があります

あなたの家は大丈夫? 住宅用火災警報器交換のすすめ 10年たったら、とりカエル。

連動型の住宅用火災警報器が安心です。

問 消防本部 予防課 ☎(23)7584

にちなん応援プレミアム付商品券を販売します

市では、物価高騰などの影響により大きな打撃を受けた市内事業者の支援と市民の皆さまの地域における消費喚起を促すため、プレミアム率30%の商品券を販売いたします。

9月上旬に「購入案内のお知らせ」および「購入引換券」を住民登録のある各世帯へ郵送いたします。

なお、「購入引換券」は商品券購入の際に必要ですので、紛失などに十分ご注意ください。

●販売期間
 9月11日(月)～10月13日(金)
 ※土・日・祝日除く。

●商品券使用期間
 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

●販売金額
 1万3千円分の商品券を1万円で販売(各世帯1冊)

●販売場所
 市内14郵便局(簡易郵便局は除く) 日南、油津、吾田、飫肥、東郷、鶴戸、酒谷、大堂津、萩之嶺、北郷、北河内、南郷、榎原、外浦

●購入方法
 購入を希望される世帯は「購入引換券」と現金を添えて、右記販売所でお買い求めください。

●商工政策課 ☎(31)1169

問…問い合わせ先 申…申し込み先 予…予約先



●時間外・休日開庁のお知らせ
 (本庁市民課のみ)
 時間外：毎週火曜日 17時15分～19時30分
 休日：第2日曜日 9時～12時

●必要なもの
 運転免許証、健康保険証などの身分証明書

●マイナンバーカードの出張申請を行っています
 企業や自治会などからご依頼がありましたら、出張申請を行っています。お気軽にお申し込みください。

なお、市役所に来ることが困難な方は、戸別での出張申請を受け付けておりますので、市民課までご相談ください。

●市民課 ☎(31)1124

●カードのセキュリティ
 カードのICチップには、税や年金などのプライバシー性の高い個人情報や記録が読み取れます。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(0)95(0)178(フリーダイヤル)

募集

第46回 飢肥城下まつり 行事参加者

- ①歌うまグループ出場者
- 日時 10月21日(土) 15時30分(予選) 19時20分(決勝)
- 会場 飢肥小学校メインステージ
- 募集人数 20人
- 申込方法 下記の申込方法をご確認ください。20人以上のお申し込みがあった場合は、事務局による抽選とし、当選については、事務局より連絡します。
- ②ステージ参加者
- 日時 10月21日(土) 14時25分(一部) 17時35分(二部)
- 会場 飢肥小学校メインステージ
- 募集団体 10団体程度 (1団体10分程度)
- ③協賛出店者
- 出店日時 10月21日(土) 11時~21時
- 出店場所 飢肥小学校グラウンド内
- 出店料 1店舗 3万円(出店料は、出店者会議時までに納入してください)
- 募集店舗数 15店舗(先着順)
- ④女武者 時代絵巻パレードに参加していただく「女武者」1人を募集します。
- パレード日時 10月22日(日) 11時~

- ③ 受付体験(チケットもぎりなど)
- ④ その他イベントにおける裏方の体験
- 申込期間 8月15日(火)~9月22日(金) イベントの企画運営や、地域活動に興味のある人集まれ~! 詳細は、二次元コードをご確認ください。
- 被爆ピアノを聴く会 「オリーブフェスタ in 日南」事務局 中武 ☎090(1872)1730



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~金、9時~16時 (土・日・祝日を除く)
- 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、下記までお持ちください。
- お問い合わせ先 ☎(31)1131



- 申込資格 15歳以上の女性(ただし、中学生は除く)
- 申込方法 市販の履歴書に上半身の写真を添付し、身長、体重を明記の上、8月31日(木)までに飢肥城下まつり協賛会事務局まで、郵送または直接お持ちください。
- 選考方法 書類選考
- ⑤時代絵巻パレード参加団体
- パレード日時 10月22日(日) 11時~
- 募集団体 50団体程度
- 募集人数 20人程度
- 募集対象者 市内外を問わず、小学校1年生~6年生までの男女
- ⑥パレード日時 10月22日(日) 11時~
- 申込方法 ①~③、⑤、⑥の申込方法
- 申込期限 9月5日(火)必着
- 会場 飢肥城下まつり協賛会事務局 (社)日南市観光協会内 〒887-0005 日南市材木町1-13 ☎(31)1134 ☎(23)3100



イベント

日南こども食堂

- 日時 8月26日(土) 11時~13時
- 場所 九州電力日南営業所コミュニティスペース
- 対象者 市内どなたでも利用可能 ※風邪などの症状がある方は、ご遠慮ください。
- 費用 無料(事前申込不要)
- その他 提供できる食事がなくなり次第、終了となります。
- 会員やボランティアを随時募集中。興味のある方は、ご連絡ください。
- 当面の間、手作りカレー弁当か食材などのお持ち帰りとなります。
- 会への寄付金や食材提供も受け付けています。
- 銀行名 宮崎銀行 油津支店
- 口座 普通 198801
- 名義 NPO法人日南こども食堂
- 理事長 佐藤泰信
- NPO法人日南こども食堂 (理事長 佐藤) ☎080(6402)0894



救急車の適正利用を お願いします

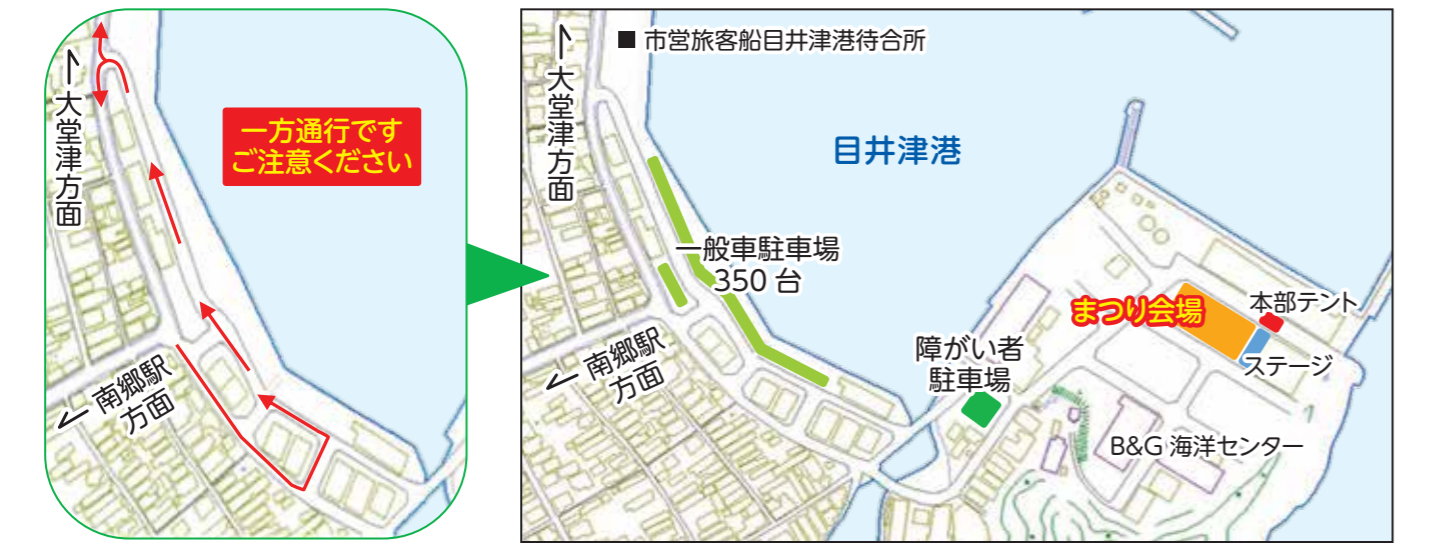
限りある救急車は、本当に必要としている人のために、救急車の適時・適正な利用にご協力ください。

救急車は地域の限られた救急資源

消防本部 警防課 ☎(23)1316

第40回 なんごう黒潮まつり~夏のフィナーレを飾る花火大会~

- 日時 8月26日(土) 17時半~ 20時~
- 場所 南郷B&G海洋センター前広場(目井津港)
- その他 当日、16時より目井津交差点からまつり会場まで交通規制(進入禁止、一方通行)となりますので、警察・警備員の指示に従ってください。駐車場は下記の地図のほか、南郷スタジアム駐車場、旧南郷町総合支所駐車場、南郷町商工会駐車場をご利用ください。 ※シャトルバスなどは運行しません。
- お問い合わせ先 なんごう黒潮まつり実行委員会(南郷町地域振興センター内) ☎(64)1723 観光スポーツ課 ☎(27)3315



- 令和5年度いきいき合同 金婚式
- 結婚50周年を迎えられるご夫婦をお招きし、今後ますます健康で仲睦まじく、長寿であられるよう祈念し、合同金婚式を開催します。
- 参加を希望される方は、長寿課高齢者支援係までお申し込みください。
- 開催日 11月22日(水) 受付 10時~ 式典 10時30分~
- 場所 南郷ハートフルセンター 小ホール
- 対象者 昭和48年1月1日から12月31日までに結婚されたご夫婦
- 費用 無料
- 申込方法 電話
- 申込期限 9月29日(金)
- 長寿課 ☎(31)1162
- 平和の集い「オリーブフェスタ in 日南」小中・高校生スタッフ
- 11月26日(日)に、日南市文化センターにて平和の集い「オリーブフェスタ in 日南」を開催します。一緒にスタッフとして活動する体験をしてみませんか。
- 募集人数 30人程度
- 対象 小学4年生~高校3年生
- 体験内容
- ①場内アナウンス体験
- ②会場整理等体験

まちのうごき

男 : 22,692 (-16)
女 : 25,382 (-25)
人口 : 48,074 (-41)
世帯数 : 21,537 (-17)

7月1日~31日
出生 : 29 転入 : 75
死亡 : 66 転出 : 79

8月1日現在(推計人口)

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)

☎ 危機管理室 ☎(31)1125

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

診療科目	診療日	診療時間
内科	毎日	19時~22時
小児科	日曜日・祝日・年末年始	

※日曜日・祝日は、6カ月未満児の対応もできます。
※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)。
※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。
※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。

急な病気で困ったら... 救急医療電話相談 ☎(31)1111 24時間対応

医師や看護師が医療相談に応じます。

ひかりせとに関する家族の集い

同じ悩みを持つ家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、孤立した状態から解放され、まずは家族が

ひかりせと、DV被害、生活困窮、子育てなどの相談をLINE、メール、電話でお受けいたします。秘密は、固く守られます。

☑️ 福祉課 まなびピア福祉
相談窓口 ☎️ (31) 11163
☑️ f-kanri@city.nichinan.lg.jp



無料相談案内

〜秘密は守られますので
お気軽にご相談を〜

- ☑️ fukuhano-call@pref.miyazaki.lg.jp
受付時間 24時間
(土・日・祝日も実施)
- 新型コロナウイルスに感染した恐れがある場合の健康相談
- 新型コロナウイルス感染症受診相談センター(24時間対応)
☎️ 0985(28)5670
※聴覚に障がいのある方や、音声による相談に不安のある方
☎️ 0985(44)2616
FAX相談票は、県ホームページから入手可

- 日時・場所
9月1日(金) 10時〜12時
南郷ハートフルセンター
- 9月12日(火) 10時〜12時
文化センター 2階
- 9月12日(火) 10時〜12時
北郷福祉センター
- 相談対象
行政相談委員
- 地域自治課 ☎️ (31) 11176

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 月〜金曜日(祝日を除く)
9時〜12時 13時〜16時

● 場所 日南串間消費生活センター
☎️ (23) 43990

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消費生活に関する相談

● 日時 月〜金曜日(祝日を除く)
9時〜12時 13時〜16時

● 場所 日南串間消費生活センター
☎️ (23) 43990

回復するのを目的とした相談を行います(匿名参加可)。

- 日時・場所
9月13日(水) 10時〜15時
まなびピア
- 相談対象 人権擁護委員
- その他 宮崎地方方法務局日南支局でも、常時相談室を設置し、相談に応じています。
- 地域自治課 ☎️ (31) 11176

**司法書士会による
無料法律相談会**

● 相談対象 不動産・商業登記、多重債務問題、成年後見など

● 日時 9月6日(水)
17時30分〜19時30分

● 場所 まなびピア 2階会議室

● 相談員 司法書士2人

● 予約 司法書士会日南支部(立山) ☎️ 0800-17252391

**市内のコレユニ
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。消防本部 警防課 ☎️ (23) 13316

- 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。
- 日時・場所
9月13日(水) 10時〜15時
まなびピア
- 相談委員 人権擁護委員
- その他 宮崎地方方法務局日南支局でも、常時相談室を設置し、相談に応じています。
- 地域自治課 ☎️ (31) 11176

人権相談

● 相談対象 不動産・商業登記、多重債務問題、成年後見など

● 日時 9月6日(水)
17時30分〜19時30分

● 場所 まなびピア 2階会議室

● 相談員 司法書士2人

● 予約 司法書士会日南支部(立山) ☎️ 0800-17252391

● 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 9月10日(日) 8時〜12時

● 場所 日南公証役場
(日南市戸高1-3-2)

● 申込方法 事前に電話で申し込んでください。

● 予約時間 平日10時〜16時

● 予約 電話予約をしてお越しください。

● 日南公証役場 ☎️ (23) 54300

厚生年金相談

● 相談対象 年齢、障害、遺族などの年金請求および相談

● 日時 9月28日(木) 10時〜15時

● 場所 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 8月28日(月)〜9月25日(月)

イベント

**第4回ベイビーブルーファイブ
ホテルロビーコンサート**

● 日時 9月9日(土)
19時30分〜20時30分

● 場所 ホテル日南北郷リゾート
1階ロビー

● 内容 南国の味わいたっぷりのホテルで「夏と秋のはざま特集」として、「海」「山」「月」「太陽」をイメージした10曲を選んで演奏します。

落ち着いた雰囲気ジャズの名曲を、若手ボーカルを中心に、キーボード、アルトサクソフス、コントラバス、ドラムスの5人で構成した日南市在住のジャズ・ポップスを主に演奏するBBBF(ベイビーブルーファイブ)と3つ地元バンドがお届けします。

【曲目】

- ①夏祭り②サマータイム③サーフィンUSA④オン・ザ・サニー・サイド・ストリート⑤枯れ葉⑥ウイスキーが好き⑦ホワッド・アイ・セイ⑧コンドルは飛んでいく⑨アメージンググレース⑩フレイミー・トゥ・ザ・ムーン
- BBBFは、ホテル日南北郷リゾート2階ロビー(土曜日の夜)ロビーコンサートを開催しています。ホテルの入り口ロビーにて、無料でご参加いただけます。

● その他 道の駅酒谷で開催される「第42回せらぎの里酒谷まつり」(8月20日(日) 18時15分〜18時45分)でも、当バンドで30分間の生演奏をお届けします。



**日南市障がい者スポーツ大会
(ふれあい運動会)**

日南市身体障害者福祉協会では、障がいのある方の積極的な社会参加を目指すとともに、融和、体力の確立・維持と健常者との交流を図るために、障がい者スポーツ大会を開催します。

● 日時 9月30日(土)
受付 8時30分〜
開会式 9時30分〜

● 場所 日南総合運動公園「おびぎスタジアム」

● 主催 日南市身体障害者福祉協会

● 申込期限 9月15日(金)

● 障害者憩いの間内 ☎️ (22) 2747
福祉課 ☎️ (31) 11330

消防フェスタ

4年ぶりに消防フェスタを開催します。消防車の乗車体験や放水体験など、さまざまなイベントを予定していますので、ぜひご来場ください。



● 日時 9月24日(日) 9時〜13時

● 場所 日南市消防本部
(日南市大字殿所2026番地9)

図書館イベント

まゆ玉ころがし

ふしぎな動きをするまゆ玉を作ってみよう！

● 日時 8月27日(日)

● 場所 北郷図書館

● 北郷図書館 ☎️ (55) 2469

パネル展「中近世の日向国」

中世から近世にかけての日向国についてパネルで紹介いたします。

● 日時 8月30日(水)〜9月24日(日)

● 場所 南郷図書館

● 南郷図書館 ☎️ (64) 0924

脳トレにチャレンジ!

本を借りた方に、脳トレ問題を差し上げます。解いて頭もスッキリ皆さんのチャレンジをお待ちしております。

● 日時 9月1日(金)〜9月30日(土)



8月10日は「健康ハートの日」です

～あなたの心と心臓を大切にしましょう～



心臓病は、生活習慣に原因があるケースも多く見られ、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。また、喫煙習慣や肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、心筋梗塞の危険因子として知られています。

「健康ハートの日」は、こうした生活習慣を見直し、血圧などをチェックすることで、暑い夏の日を「こころとからだの休日」となるよう願ったものです。

夏場も気を付けたい心臓病

① 脱水症状に注意しましょう！

暑さでたくさん汗をかくと、体内は水分不足(脱水症状)となり、血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。発汗・脱水を契機にして発症する心筋梗塞は、比較的年齢の若い人(50歳未満)にも発症しやすいことが特徴です。

② 温度差に注意しましょう！

冷房の効き過ぎた室内からそうでない所へ出るときなどの急激な温度差は、血圧上昇につながります。冷房の温度設定は高め(26～28度)にして屋外との温度差が5度以上にならないようにしましょう。また、外出のときは薄手の衣服を持ち歩いて温度調節をできるようにしましょう。あらかじめ気象情報でその日の高温時間帯を調べるなど、室内外の温度差を避けるよう工夫しましょう。

心臓病のリスクを高めるこんな生活習慣は要注意です

心臓病のリスクを高めるこんな生活習慣は要注意です。「健康ハート10か条」は、心臓病だけでなく、他のさまざまな生活習慣病を防ぐうえでも役立ちます。日ごろから心掛けてみましょう。

健康ハート10か条

- 1 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
 - 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
 - 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未滿を目標に)
 - 4 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
 - 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
 - 6 つとめて歩き、適度な運動。
 - 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
 - 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
 - 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
 - 10 定期健診忘れずに。(毎年一度は健康診断)
- (日本心臓財団提唱)



脱水症状を防ぐには、水分をしっかりと補給しましょう！

- 炎天下での運動中は水や麦茶、スポーツドリンクなどをこまめに補給しましょう。ただし、スポーツドリンクの糖分には注意が必要です。また、アルコールやカフェイン入りのコーヒー、緑茶などは、利尿作用があるので、すぐに排泄されてしまいます。
- マスクをしていると口の周りに湿気がこもり、喉が渇く感覚が鈍ります。炎天下での活動やスポーツの前後に限らず、屋内でも意識して水分摂取を心掛けましょう。



「足は第2の心臓」といわれています。脚力、特にふくらはぎの筋力には、静脈を刺激することで血液を心臓へ送り返すポンプとしての役割があります。ふくらはぎの筋力を維持するには、まず、歩くこと。そして、できるだけ座っている時間を減らし、小刻みでも良いので、立つ、歩く、座るなどを繰り返すことです。座っている時間が長いと筋力が低下します。そして、筋力をつけるには、つま先立ちをすることが簡単で、どこでもできる運動です。歯磨き中、電車の中などちょっとした時間でできますし、効果も早く表れます。

もちもち食感!

えだまめとベーコンのおやき



使用する食材：えだまめ

栄養・特徴 (栄養と具体的なその効果)

葉酸が豊富で、貧血や生活習慣病の予防に役立ちます。ビタミンB1、B2を多く含むため、夏バテ防止や疲労回復効果があります。

1人分の栄養成分
エネルギー…324kcal
たんぱく質…14.0g
脂質…19.1g
炭水化物…23.4g
食塩相当量…1.0g

材料 4人分

- えだまめ (冷凍・正味量)…200g
- ベーコン ……40g
- 長芋 ……300g
- ピザ用チーズ ……80g
- 片栗粉 ……大さじ4
- 塩・こしょう ……少々
- ごま油 ……大さじ2

調味料の食塩相当量

ベーコン 1枚(20g)…食塩相当量 0.4g

1日の食塩摂取目標量

男性	女性	高血圧の方
7.5g未滿	6.5g未滿	6.0g未滿

作り方

- ①長芋は皮をむいてすりおろす。
- ②枝豆は薄皮をむき、ベーコンは粗みじん切りにする。
- ③Aと①、②、チーズを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、12個できるようにスプーンですくい入れる。
- ⑤中に火が通り、両面に焼き色がつくまで焼く。



子どもから大人まで楽しめる1品です。

食生活改善推進員 左から日高さん 田中さん
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。

まずはお問い合わせください!

TEL: 090-4981-9745 固定電話 0987-55-2634
FAX: 889-2402 宮崎県日南市北郷町郷之原乙2012-2 営業時間 7:00~22:00

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

まずはお気軽にお電話ください

日南葬祭

一般葬・家族葬まで 真心こめて 安心ご葬儀

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。

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
- 骨董・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

0987) 23-4100
日南市吾田東10-4-10
FAX: (0987) 23-4114

日南葬祭

9月

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局

1日~30日

カレンダー



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4					9
当番医 えとう循環器科・内科 (循・内科) ☎(23)1125 県南病院 (神・精・内科) ☎(72)0224 当番薬局 ハロ一薬局吾田店 ☎(32)1821	当番医 山元クリニック (内科) ☎(22)2552 新木医院 (内科) ☎(55)4101 アイレHDクリニック 串間 (内科・透析内科) ☎(55)8181 当番薬局 ひらの薬局 ☎(31)1280				当番医 愛泉会日南病院 (内科) ☎(23)3131 津曲小児科医院 (小児科) ☎(22)2175 とめのファミリー クリニック (内科・小 児科) ☎(76)1425 当番薬局 岡留薬局 ☎(22)2220 つぼみ薬局 ☎(76)1188	
10	11	12	13	14	15	16
当番医 山元医院 (内科) ☎(23)4815 北村胃腸科眼科 (内・胃・眼科) ☎(23)0086 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 当番薬局 あい薬局 ☎(31)1611 おおつか調剤薬局 ☎(74)1312						
17	18	19	20	21	22	23
当番医 おび中央病院 (内科) ☎(25)2525 松田整形外科医院 (整形外科) ☎(23)1151 のだ小児科医院 (小児科・アレ) ☎(71)1112 当番薬局 平部薬局 ☎(25)1666	敬老の日					秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
当番医 東内科クリニック (内科) ☎(32)1001 でざわ小児科 (小児科) ☎(31)0330 いいな内科・循環器科 (内・循・呼) ☎(71)1711 当番薬局 上平野調剤薬局 ☎(27)3567 堺薬局 ☎(21)1201 岩本調剤薬局天神橋店 ☎(72)7220						

診療時間 9時~17時 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。