

ゆきです
にちなん



「時の記念日」に飢肥小学校6年生の児童が時間の大切さなどを学び、飢肥城の鐘つき堂で鐘をつきました。飢肥城下町文化財愛護少年団の活動として平成5年から毎年行われています。

災害に備えて

市民の皆さん、災害への備えはできていますか？

近年、台風や集中豪雨による風水害や土砂災害が多発し、ひとたび発生すると激甚化する傾向にあり、人命や財産に大きな被害をもたらしています。日南市ではメールやSNSなどのさまざまな方法で防災情報を発信しています。最新の気象情報などに注意し、避難に関する正しい知識を身に付けましょう。

● 問い合わせ 危機管理室 ☎(31)1125



2 避難に関する情報について

市が発表する避難に関する情報は「高齢者等避難」「避難指示」「緊急安全確保」の3つです。洪水や土砂災害の危険な区域に居住する方は「高齢者等避難」「避難指示」で避難してください。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難！ ~~~~~			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者など避難に 時間のかかる方と その支援者は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

※警戒レベル5・・・緊急安全確保の発令を待ってはいけません。すでに災害が発生・切迫している状況です。

## 3 情報伝達について

大きな地震や津波の恐れがある場合や弾道ミサイル落下の危険性がある場合など迅速な対応が必要な事態には、国が発信する警報を瞬時に伝達するシステム（Jアラート）を使用して自動配信されます。必要な情報が防災行政無線（屋外拡声子局と戸別受信機）を通して伝達されます。また、年に数回の配信テストを行いますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

避難などの判断のための防災情報をメールやLINEでお知らせするサービスを行っています。行政情報なども併せて配信していますので、登録をお願いします。

防災・気象情報を配信中  
登録は下記二次元コードから

防災・気象メール にちなん登録

パソコン スマートフォン  
フィーチャーフォン (ガラケー)

日南市の情報を発信中  
登録は下記二次元コードから

Facebook ホームページ LINE

株式会社VACAN

市では民間業者と連携して避難所の開設状況や利用者数などの情報を提供します。VACANで検索してください。

配信サービス「VACAN」

## 1 一般的な防災の知識 (対応要領)

### 1 地震

自宅の耐震化↓「けがをしない」に配慮した家具の配置や固定  
火の始末は揺れがおさまってから。  
避難する場合はブレーカーを切って避難しましょう。



### 3 風水害

地震災害と違い天気予報などで予想ができます。浸水予想域に住する方は、逐次避難の準備を進めましょう！



### 2 津波

激しく長く（1分以上継続）揺れたら巨大地震、津波が来ます！  
直ちに避難しましょう（前述の耐震化で避難（脱出）路を確保）。  
※避難場所に到着して津波警報の解除までの約1日を過ぎすための物資を持って行きましょう（非常持ち出し）。



### 4 土砂災害

土砂災害の主要な要因は「雨」です。風水害と同じく天気予報などで逐次避難の準備を進めましょう。ハザードマップに記載された「危険区域」以外でも裏山や主要幹線道路までの間に急な斜面があるなどの不安を感じたら避難しましょう。



## 4 備蓄や非常持ち出し

※「日南市防災マップ」(啓発編)に備蓄品および非常持ち出しリストを掲載していますので、ご活用ください。

### 備蓄

#### 考え方

備蓄は、ライフラインや物流が止まるような災害が起きたときに必要となります。国や県の本格的な支援が始まるまでの2〜3日間を乗り切るだけの物資をそろえましょう。



### 備蓄品の種類・量

備蓄品の量を考えるのに一番簡単な方法は、日常生活の中で2〜3日間に使ったものをリストアップすることです(例▼米〇合▼味噌〇g▼トイレ〇回分など)。それが必要な物資、当然、停電や断水を考慮して水やカセットコンロ用のボンベなども必要となります。食材は、保存用に別途買いそろえるのではなく、日頃の生活の中で2〜3日分の食材を常にストックしながら、使い回していく方法をお勧めします(ローリングストック)。



### 水害での避難時の非常持ち出し

#### 考え方

地震・津波とは違って、こちらは準備の時間が十分にありません。台風や大雨の接近や雨の降り方などを見ながら避難を始めるまでに準備をしてください。



### 種類や量

大雨や台風の接近で、近くの避難所に避難したが、幸い大きな被害もなく翌朝には自宅に帰宅することを想定した場合、だいたい一晩を避難所で過ごせるものを持って避難してください。スナック菓子や簡単な食料と飲み物程度です。日頃からお薬を服用されている方は、薬を忘れずにお持ちください。また、防犯の観点から貴重品も持って行かれることをお勧めします。



## 5 避難所における感染症対策

### 感染症対策

新型コロナウイルス感染症の法的位置付けが5類感染症に変更になり、行動制限の緩和など日常を取り戻しつつありますが、県内ではインフルエンザの流行も報道されています。さまざまな感染症などの感染拡大を防止する観点から、避難所を区分することとしています。避難が必要な方で発熱などの症状のある方は、**日南市文化センター**へ避難してください。



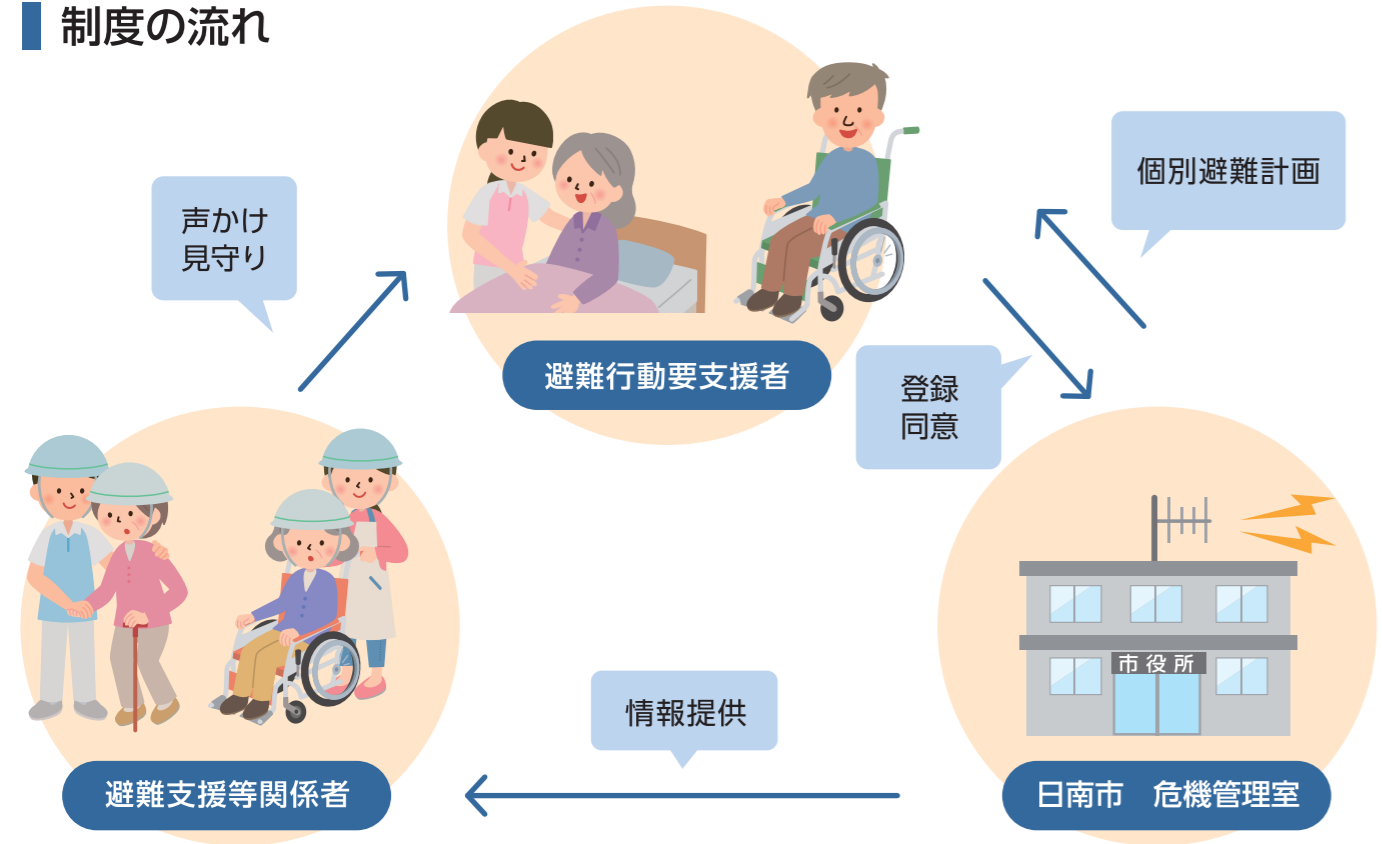
## 6 避難行動要支援者支援制度

災害時に自ら避難することが困難な方や避難に不安を抱えておられる方を避難行動要支援者名簿に登録し、平常時から自治会や消防団、民生委員、社会福祉協議会、福祉関係者などに情報提供をすることで、災害が起きた時に地域での助け合いや安否確認、避難誘導などに役立てるものです。

避難行動要支援者とは、家族などの支援だけでは避難が困難な方や家族の支援を受けることができない在宅の方で、本人の状況など個人情報を支援者に提供することに同意される以下の方々を対象です。市から対象者に制度の案内文書が送付されます。支援が必要な方は、手続きを行ってください。

- ・介護保険要介護者 (要介護3以上) の方
- ・療育手帳をお持ちの方
- ・その他、必要と認められる方 (上記に準ずる者)
- ・身体障害者手帳 (1,2級) をお持ちの方
- ・精神障害者保健福祉手帳 (1,2級) をお持ちの方

### 制度の流れ



防災行政無線戸別受信機 (防災ラジオ) の申し込みを引き続き受け付けています。危機管理室またはお近くの地域振興センター、支所などにお問い合わせください。

※旧型の戸別受信機は、防災情報の受信はできません。

【旧型戸別受信機の廃棄方法】 本体 → 燃やせないごみ ACアダプター → 小型家電



## 適正時間に診療を

平日の昼間に体の不調を自覚しながら「昼間は仕事があるから」「待ち時間が短いから」といった理由で、軽症であるのに県立日南病院などの時間外の救急外来を安易に利用していませんか？

重症患者や入院患者の急変への対応が困難となる恐れがあり、また、少人数体制での対応をしているため、医師や看護師などの医療スタッフのさらなる負担増加が原因で離職にもつながり、ひいては人材不足による地域医療提供体制の崩壊を招きかねません。

まずは、医療機関が開設している時間帯に受診をしましょう。医師や看護師などの負担軽減だけでなく、医療スタッフが十分にそろっていることでの確な診察を受けることができ、また時間外加算がないことによるご自身の受診料負担の削減を図ることができます。



## 受診時間外の体調不良は電話相談や日南市初期夜間急病センターのご利用を

受診時間外に体調不良になったときに、症状が軽いようであれば、電話相談や日南市初期夜間急病センターをご利用いただくことで時間外受診を減らすことができ、身近な地域医療体制を維持することができます。

### 夜間・休日などの体調不良のときは

まず、「日南市救急医療電話相談」をご利用ください。

早朝や深夜に、ご自身やご家族の体調が急に悪くなった場合、かかりつけ医に連絡が取れず、どうすればいいかわからないことが出てくるかもしれません。そんな時に「日南市救急医療電話相談」をご利用ください。相談料は不要で、休日や早朝・夜間関係なく、専門スタッフが救急性や受診の必要性をすばやく判断し、対応手順をご案内します。

### 夜間や発熱、腹痛、頭痛など急な病気のときは

「日南市初期夜間急病センター」をご利用ください。市では、(一社)南那珂医師会の全面的な協力により、「日南市初期夜間急病センター」を開設し、毎日19～22時の間、内科診療を実施しております。また、日曜・祝日・年末年始は、小児科診療も実施しています。

なお、同センターは、軽症患者を受診するために開設したものであり、担当医師が、救急医療が必要であると判断した場合は、県立日南病院などの救急指定病院を紹介します。

●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

### 小さなお子さまの体調不良のときは

小さなお子さまの場合、県が運営する「子ども救急医療電話相談(#8000)」もご利用いただけます。小児科医の支援のもと、救急受診の必要性などさまざまなアドバイスが受けられます。毎日19時～翌朝8時までご利用いただけます。

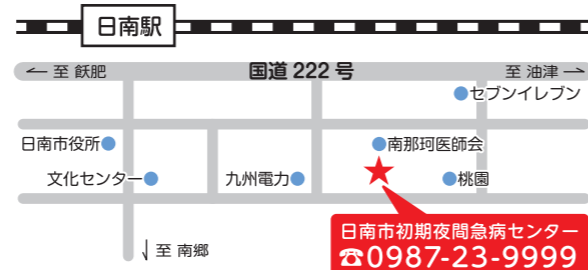
●日南市救急医療電話相談 ☎(31)1111  
365日24時間、医師や看護師が医療相談に応じます。

●子ども救急医療電話相談 ☎#8000  
(ダイヤル回線の場合は0985-35-8855)  
毎日19時～翌朝8時

●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・祝日・年末年始	

※日曜・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。



## 地域医療



### 地域医療は限りある資源

地域医療とは、病院などの医療機関での治療やケアといった枠組みにとらわれずに、地域全体で住民の健康を支える医療体制のことです。地域医療は限られた資源です。地域医療を守るためには、住民一人一人の協力が重要です。診療時間外に県立日南病院などの救急外来を安易に利用していませんか？休日や夜間の急な体調不良には、救急医療電話相談や日南市初期夜間急病センターを利用しましょう。



私たちが健康で豊かな生活を送れるのは、地域の医療体制が医師や看護師をはじめとした医療スタッフの日々の努力によって支えられているからです。しかしながら、その背景には医療スタッフの過重労働によって支えられている現状があります。その中でも、医療機関に勤務する医師は、診療時間外や休日など不規則な時間帯に業務を行うことが多く、また長時間労働になりがちです。不規則な勤務時間や長時間労働などにより睡眠不足が続くと、医師自身の健康が損なわれ、作業効率も低下、最悪医療事故が発生する恐れが

あり、私たちが安心して医療を受けることができなくなります。このような状況を未然に防ぐためにも「医師の働き方改革」が令和6年4月から適用開始となり、各医療機関では、医師の時間外労働制限や医師の業務の一部を別の医療スタッフにシフトさせるなどの取り組みが進んでいます。地域医療を守るため各医療機関が努力されていますが、限られた資源である地域医療を守るためには、住民一人一人の協力が不可欠であり、地域の医療提供体制を互いに支えあうことが求められています。

5月15日 有限会社石井商店 寄付金贈呈 日南市役所



有限会社石井商店が法人設立60周年を迎えるにあたり、本市に1,000万円を寄付しました。この日は、同社の石井幾二会長ら3人が市役所を訪れ、贈呈式を実施しました。この寄付金は、次世代を担う子どもたちのために活用される予定です。

5月14日 今年も 南郷町が「マンゴー町」に 南郷駅



マンゴーのPRや南郷地域の活性化に取り組む「日南マンゴー同盟」の活動が今年も始まりました。令和5年は5月14日から7月23日の期間中、賞品が当たるスタンプラリーや道の駅なんごうにマンゴーガチャが設置されるなど、さまざまな取り組みを行います。

5月8日 日南市役所 新庁舎開庁 日南市役所



耐震強度が低く、バリアフリー化されていないなどさまざまな問題があった庁舎の建て直しが終わり、新庁舎および付属棟が完成。開庁を記念して、中央こども園児からのお祝いの歌やテープカット、くす玉割りを行い、完成を祝いました。

5月1日 細田中学校 美々鮓すし作り 細田中学校



細田中学校の全校生徒19人が地域のボランティアなどから指導を受け、ブランド魚「めいつ美々鮓」を使って三枚おろしを体験しました。また、漁やセリの様子などの動画や美々鮓についての講話があり、漁業への理解を深めました。

5月20日 第42回 日南市美術展開催 まなびピア



第42回日南市美術展が、5月20日から28日まで開催されました。絵画・デザイン、写真、書、彫刻・工芸の4部門で、合計123点と昨年度を上回る出品数がありました。期間中、700人を超える方々の来場があり、会場に飾られた力作の数々は、訪れた人を魅了していました。

5月15日 王子製紙株式会社日南工場 1年生にスケッチブック贈呈 南郷小学校



王子製紙株式会社日南工場が、市内の小中学校に入学した1年生396人にスケッチブックを贈呈しました。このうち、南郷小学校では、担任の先生から新入生43人に手渡され、受け取った子どもたちは、早速、楽しそうに思い思いの好きな絵を描いていました。

5月14日 4年ぶりに開催 日南市子育て応援フェスティバル 創客創人センター他



日南市子育て応援フェスティバルが4年ぶりに開催され、約800人の参加者でにぎわいました。会場は、ボランティア団体による工作コーナーや絵本の読み聞かせ、不要になった衣類などを無料で譲渡するおさがり大作戦などがあり、親子の笑顔に包まれていました。

5月3日 GW 鉄肥由緒施設 観光客をおもてなし 鉄肥城周辺



東九州自動車道「清武南～日南北郷間」開通後、初めてのゴールデンウィークを迎えた鉄肥は、県内外から多くの観光客が訪れ、にぎわっていました。期間中は、箏と尺八による「春の邦楽演奏会」や人力車の乗車体験、泰平踊が催され、訪れた人たちをもてなしました。

5/27 初夏の風物詩  
ジャカランダまつり  
道の駅なんごう



道の駅なんごうで、ジャカランダまつり 2023 のオープニングセレモニーが行われ、川野実行委員長や矢越副市長があいさつしました。また、南郷中学校吹奏楽部による演奏があり、まつりのオープニングに華を添え、会場は活気にあふれていました。

5/26 地域の防犯活動に尽力  
防犯功労者・団体表彰  
創客創人センター



日南地区防犯協会が、地域住民の安全・安心を守るため、長年防犯活動に尽力したボランティア個人および団体に感謝状を贈呈。防犯功労者として藤井秀雄さんと梅田明人さんの2人に、防犯功労団体として細田地域づくり協議会の1団体に感謝状を手渡しました。

5/26 海底熟成酒！  
「虚空蔵島 寛永十六年」試飲会  
日南第一ホテル



道の駅きたごうの指定管理者のゴロウ商店株式会社が、市長や市議会議員、商品開発に携わった関係者約40人などを対象に、海底熟成酒の試飲会を開催しました。飲み比べた参加者は「カドが取れた」「まろやかになった」「ふくよかな感じがする」などと話していました。

5/24 日南市の海岸で今年初！  
アカウミガメの上陸・産卵  
風田浜



宮崎県の天然記念物、アカウミガメの上陸・産卵が、今年初めて確認されました。日南海岸では、8月まで産卵のためにアカウミガメが上陸します。産卵後50日～60日ほどでふ化します。市では、2年前から卵は自然の状態での保護を基本として活動しています。



5/21 県内初寄港  
海の女王  
クイーン・エリザベス  
5/28 過去最大級  
MSCベリッシマ  
油津港

21日にキュナード・ライン社(本社イギリス)が運航するクルーズ船「クイーン・エリザベス」、28日にMSCクルーズ社(本社スイス)が運航するクルーズ船「MSCベリッシマ」が油津港に初寄港。歓迎式では、関係者らが地元の特産品を贈呈し、親睦を深めました。また、乗船客は、観光ツアーやシャトルバスでの買い物などで日南を満喫していました。

今後の寄港予定  
7月15日……飛鳥Ⅱ  
10月9日……ダイヤモンド・プリンセス

5/26 流木を使って  
アート作品作り  
大窪小学校



大窪小学校の全校児童5人が砂浜に流れ着いた流木などを使ってアート作品作りを行いました。児童らは、先生と協力しながら流木をボンドやひもで組み合わせたり、貝殻などで装飾したりして夢中になって作品を作っていました。

5/24 JAはまゆうが  
宮崎ブランド「太陽のタマゴ」  
を贈呈  
日南市役所



JAはまゆう果樹部会亜熱帯果樹専門部の河野俊昭会長ら3人が、出荷の最盛期を迎えるみやざき完熟マンゴーとそのブランド品「太陽のタマゴ」を高橋市長に贈呈。試食をしてもらいながら、今年の出荷状況などを報告しました。

# 健康ポイント事業参加申込書

日南市長様

日南市健康ポイント事業実施要綱第6条の規定により、参加を申込みます。

受付印

令和 年 月 日

氏名				
生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日生(歳)
住所	〒			
電話番号	(自宅)			(携帯)
健(検)診の種類 <small>(受診したものを○で囲んでください)</small>	<p>■市が実施する健(検)診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・肺がん ・子宮頸がん ・乳がん ・結核 ・肝炎ウイルス ・骨粗鬆症</li> <li>・歯周疾患 ・風しん抗体検査及び予防接種 (ただし、今年度分の無料クーポン券を利用された方のみ)</li> </ul> <p>■市が実施する健(検)診以外</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場などで行われている健康診査など</li> </ul>			

切り取ってご使用ください。

令和5年度

# 日南市「健康ポイント事業」参加者募集

オール日南

チーム日南



各種健(検)診を受診し、参加申し込みをすると、抽選で50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」を実施します。ぜひ、ご参加ください。

健(検)診受けて  
賞品をゲットちゃ!



日南市の観光イメージキャラクター「にぎななびや様」

## ■対象者

市内に在住する20歳以上の方

## ■ポイントの対象となる活動

【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、各種がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん)、結核検診、肝炎ウイルス検診、骨粗鬆症検診、歯周疾患検診、風しん抗体検査及び予防接種(今年度分の無料クーポン券を利用された方のみ)

※受診対象期間 令和5年4月～令和6年1月

【その他】

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5年1月～令和5年12月

## ■1つの健(検)診受診につき1ポイントとなり、1ポイントにつき1回分の抽選となります。

## ■記念品(賞品)

3,000円から20,000円相当の地元特産品詰め合わせなど(合計50本)

## ■申込方法

健康増進課、北郷町・南郷町地域振興センターで配布する申込書に、必要事項を記入の上、健(検)診を受診したことが分かるもの(結果通知など)を添えて、各申込書配布窓口へ提出してください。

※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。この場合は、郵送、FAXまたはメールでも申し込みいただけます。

※申込書は、市公式ホームページからダウンロードできるほか、次ページの「健康ポイント事業参加申込書」もご利用になれます。

## ■申込期間

令和5年7月3日(月)～令和6年1月31日(水)

## ■抽選結果

令和6年2月に抽選し、当選者に「当選通知」を郵送します。



申込  
問い合わせ

健康増進課 管理係 ☎(31)1129 FAX(31)1966  
〒887-8585 日南市中央通1-1-1 メール:k-zoushin@city.nichinan.lg.jp

市長  
コラム

## 「大地に絵を描く」

日南市長 高橋 透



先月、「第15回なんごうシ  
ーカヤックマラソン」が目井  
津港発着で開催され、市内外  
から88人の参加で白熱したレ  
ースが行われました。コロナ  
禍で3年間見送られてきた前  
夜祭は、遠くは北海道をはじ  
め全国各地の愛好者で大いに  
盛り上がりました。第1回目  
から連続で参加されている方  
や南郷の海が大好きで日南に  
移住したいという方もいて、  
この大会はさらに充実し発展  
していくものと感じました。  
長年にわたり運営されてきた  
大会関係者のおもてなしに、  
心から感謝いたします。  
鶏戸から油津、大堂津、南  
郷と続く日南市の海岸線には  
多くの観光資源があります。  
海水浴場、サーフスポット、  
堀川運河、キャンプ場、しよ  
うゆと焼酎蔵、マリンスポー  
ツなど魅力がいっぱいです。

故岩切章太郎氏は「大地に  
絵をかく」を理念に観光宮崎  
の基礎を築かれました。多種  
多様な海岸線に山などの自然  
の美、歴史と文化が融合した  
日南の絵は本県屈指の観光工  
リアです。かつて宮崎市が創  
設し、20回目を節目に終了し  
た「岩切章太郎賞」最後の受  
賞団体は旧日南市。私は当時  
県議会議員として授賞式に出  
席しました。選考委員長だっ  
た作家の故永六輔さんは「住  
民が中心となり、特色を生か  
した観光を盛り上げている」  
と講評されています。  
その後、北郷町及び南郷町  
と合併した観光日南のステ  
ルと魅力は無限大です。今後  
さらなる官民連携や地域資源  
の磨き上げを行いながら「オ  
ンリーワン」の観光日南を目  
指す取り組みを進めてま  
いりたいと思います。



企業概要

株式会社ニチワは、1962年に大阪府で創業し、1973年に日南市に誘致いただきました。

【愛と和】を経営理念に掲げ、日南から世界へ羽ばたくそれがニチワのミッションです。

私たちは、ミッションの実現に向けて、これまでの経験や材料(金属)に熱を加えず常温のまま圧力を加えて、金属を変形させながら成形を行う冷間鍛造という技術を生かし、果敢に挑戦してまいりました。また、未来の世代も美しい地球で平和に豊かに、ずっと生活をし続けていけるサステナブルな社会づくりにも積極的に取り組んでいます。

私たちの作る製品は、各自動車メーカーから高い信頼をいただき、エンジン、ブレーキ、シートベルトなどの構成部品として利用されています。

私たちは、これからも地域の皆さま、お客さまと共に歩んでいきます。

事業内容

- 自動車用の精密金属部品製造・販売
- 保険事業

PRポイント

子育てサポート企業「くるみん」に認定されました。今後も従業員満足度向上に取り組むとともに、女性活躍推進など、働きやすい職場環境作りを整えていきたいと思ひます。



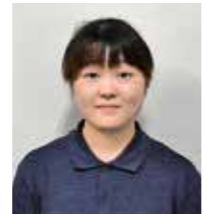
**従業員インタビュー**

なかしま  
入社4年目 **中島 ちひろさん**

高校生の時に学校や親の勧めもあり、地元で働くことのできるこの会社を選びました。

経理担当として、買掛金や売掛金の管理、入金管理などの業務に携わっています。最近では、経理以外の業務にも取り組むこともあり、大変なこともありますが、新しい知識を身に付けられるので、仕事にやりがいを感じています。

また、職場の雰囲気にもぎやかで明るく、楽しく仕事に取り組んでいます。



日南市役所 **にちなん大好き PVチャンネル 好きい部**

動画広報「日南市役所 好きい～部」では、日南のさまざまな魅力や市民の皆さまの役に立つ情報を発信しています。このコーナーでは「好きい～部」で制作した動画を紹介しつます。



チャンネルはこちら

今回紹介するのは...

宮崎県警察本部と日南市役所が共同制作した「15年前の俺と一緒に!?警察学校へ行こう!」です。県警本部と自治体が共同で動画を作成するのは県内初めてです。出演者は、警察官と警察職員で、実際に警察学校生や教官にも協力してもらっています。動画は、警察学校での一日の様子などを紹介する内容となっています。また、本市の特産品もPRされています。ぜひ、ご覧ください。



● 日南市役所 好きい～部 ☎(31)1117【広報広聴係内】



6月9日に宮崎県警察本部から感謝状をいただきました。

ホセの目に映る世界

The world in the eyes of Jose

根のない落葉はどこに帰る?

皆さんおはようございます!国際交流員のホセです。今日はちょっと外国人ならではの話をしたいと思ひます。先日、ある通訳依頼を受けました。その方はハワイに生まれ育った日系のアメリカ人です。自分のルーツを尋ねたいと日本に来られたのです。中国のことわざで「葉落帰根(ようらくきこん)」という四字熟語があります。意味は「何事も結局はもとに帰る」という意味で、人間の場合は、特に故郷に帰るといふ気持ちも表します。おそらくその方はちょうどそのことを実感しているのでしょう。しかし、この依頼で私はあることを考えさせられました。“自分のルーツは一体どこだろう?”元々アメリカは移民の国で、人々は多種多様なルーツがあり、また両親の国、ドミニカ共和国はいろんな民族で構成されています。しかも、自

分はスペインと中国の血も受け継がれているので、ルーツはばらばらです。しかし、これはグローバル化の自然な結果と思ひます。異文化の交流が増えれば増えるほど、お互いに共通点を見出して、友情と婚姻でさえ可能になります。だから、人間の“縁”の範囲が広がりました。したがって、根なし落葉どこに帰るかの答えは、縁がある場所に帰ることになります。



令和5年度 『高齢者教室』のご案内

本年度は年5回の高齢者教室を、飢肥・吾田・油津・東郷・細田・鶴戸・酒谷・北郷・南郷の9地区で開催を予定しております。第1回は5月に「楽しくできる健康体操」、第2回は7月に「わくわく歴史再発見」、第3回は9月に「音楽を楽しもう」、第4回は11月に「地域めぐり」、第5回は1月～2月に「心に残る映写会」を開催します。いずれも午前10時から1時間程度です。第1回はすでに終了しましたが、県レクリエーション協会副会長で皆さんおなじみの壹岐道子先生を講師としてお招きしました。健康維持・増進のために、いつでも・どこでも・手軽にできる体操(1日5分間体操)を教えてくださいました。先生のユーモアあふれる話術とゲームを交えた盛りだくさんのメニューで、参加された皆さんは笑顔で元気いっぱい活動されていました。

なお、開催案内につきましては、各回の高齢者教室開催前に、日時・会場・バス運行を掲載した「高齢者教室案内チラシ」を班回覧いたしますので、ご覧ください。また、参加につきましては、高齢者クラブに加入・未加入にかかわらず、どなたでも自由に参加できますので、ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



第1回 高齢者教室「楽しくできる健康体操」

● お問い合わせ 生涯学習課 ☎(31)1145

# 図書館だより

## 夏休みのしおり (閲覧室での自習について)

夏休み期間中は多くの方が図書館を利用されるため、受付制にしております。ご協力をお願いします。

- 1 自習をされる方は受け付けをして、番号札の席にお座りください。※グループ自習の場合は、席が離れてしまうことがあります。ご了承ください。
- 2 雑誌や本・新聞を読まれる方は、受け付けは必要ありません。
- 3 大人の方は閲覧用の机を、小中学生は児童室をご利用ください。
- 4 飲食は、館外または各館決められたスペースでお願いします。



### 図書館自習の息抜きに

★ YA(ヤングアダルト)はいかが? ★

中高生向けの本を集めたコーナー。市立図書館 飯肥には懐かしい漫画文庫もありますよ。



### 「旅する読書」中学生

目標達成おめでとう!  
おがた ゆずき  
緒方 柚季さん  
さとう かなた  
佐藤 奏多さん  
※五十音順に記載



### 図書館の最新情報 こちらからどうぞ



ホームページ



Instagram

## 定例おはなし会・イベント 7月15日~8月15日

7月15日(土) 10:30~	Babyおはなし会	まなびピア図書館
7月23日(日) 10:30~	カムカムおはなし会	北郷図書館
8月 5日(土) 11:00~	によきによきおはなし会 スペシャル	市立図書館 飯肥
8月 9日(水) 10:00~	とらかね文庫読み聞かせ	南郷図書館
8月 9日(水) 10:00~	憩いの森	北郷図書館
8月12日(土) 10:30~	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
8月12日(土) 14:00~	わくわくおはなし会	南郷図書館

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 7月16日(日) 8月20日(日)

・市立図書館 飯肥 ☎(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

## カッコーの歌

フランシス・ハーディング/著

「あと七日。」耳元で言葉が聞こえた。失った記憶を少しずつ思い出す。何かがおかしい。そしてまた声が。「あと六日。」梅雨明けまでに読みたいサスペンス×ファンタジー!



### 新着おすすめの本

#### みんなの節電生活

一般書 きむら としお 木村 俊雄/著

この夏の節電対策におすすめの一冊。省エネのプロ「セツデン侍」が教える節電術でお金と暮らしを守ろう!



#### 戦後昭和クロニクル

一般書 あさひしんぶんしゅうばん 朝日新聞出版/編著

「昭和は遠くなりけり」熱く希望に満ちていた、激動の戦後昭和をなつかしく思い出してみませんか?



#### 未来の給食、なに食べる?

児童書 くすのき せいいちろう 楠木 誠一郎/作 しもひら 下平 けーすけ/絵

昆虫食や代替肉といった新しい食材が注目されてきている。子供たちが考える未来の給食とは?



#### からだのなかのびっくり数事典

児童書 なら のぶお 奈良 信雄/監修

「顔には200万匹のダニがいる?」びっくりするような人体の謎を、数字で解き明かすおもしろ雑学本です。



# 今年も日南高校は大躍進! 充実の進路実績

昨年度、日南高校を卒業した生徒たちの進路状況です。多くの生徒が素晴らしい実績を残してくれました。自分の興味関心を最大限に生かした進路を開けるように、高い目標を持つ生徒をサポートしています。地元で成長する日南高校生の活躍にご期待ください。

キラリ学校だより

すべて現役合格です!

医学部  
医学科合格!

国立大学  
23人

九州大学 1人  
熊本大学 4人

長崎大学 2人 埼玉大学 1人  
大分大学 1人 金沢大学 1人

公立大学  
11人

宮崎県立看護大学 4人  
宮崎公立大学 2人

宮崎大学 8人  
鹿児島大学 2人  
九州工業大学 2人  
福岡教育大学 1人

山口東京理科大学 1人  
福岡県立大学 1人  
名桜大学 3人

私立大学  
88人

私立短期大学  
8人

看護・医療系  
専門学校  
13人

各種専門学校・大学校  
海外大学・就職  
18人

福岡大学 9人  
大東文化大学 1人  
龍谷大学 2人  
崇城大学 6人  
九州看護福祉大学 4人  
宮崎産業経営大学 3人  
熊本保健科学大学 2人  
宮崎国際大学 4人  
南九州大学 2人  
宮崎学園短期大学 7人  
他

九州保健福祉大学総合医療専門学校 1人  
フィオーレKOGA看護専門学校 1人  
都城医療センター附属看護専門学校 1人  
日南看護専門学校 2人  
福岡こども専門学校 1人  
防衛大学校 2人 水産大学校 1人  
福岡ベルエポック美容専門学校 1人  
宮崎保健福祉専門学校 1人 自衛隊・空 3人  
他



## 新入生の声



1年 普通科  
かわの こうせい  
河野 晃晴さん  
(油津中学校出身)

日南高校に入学しようと思った決め手は、大学への進学率が高く、楽しくて効率よい勉強ができるといったことです。入学前に不安があった英語は、分かりやすく教えてくれるので身に付きやすいです。毎日が楽しいと感じています。クラスメイトと勉強する時も、昼食を食べる時もとても楽しいです。



1年 普通科  
こだま もも  
児玉 萌綺さん  
(吾田中学校出身)

理学療法士になるために日南高校を志望しました。入学後、先生方から「スタート地点は同じだ」と声をかけてくださり、とても心強く感じ勉強に励むことができています。数学や英語は中学で習ったことを復習しながらスムーズに学べています。部活動も両立させたい私にはピッタリで、充実しています。



1年 普通科  
探求科学コース  
くろいわ あやと  
黒岩 彩人さん  
(東郷小中学校出身)

日南高校は、夢に向かって努力を重ねている人が多いと思います。そんなクラスメイトや先輩方、個性的な先生方との交流や高め合いを日々楽しんでいます。私の将来の選択肢の幅を自分の手で大きく広げていくことができると思います。多くのことを学びながら自身の成長につなげていきたいです。

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。



# 日南高等学校

お知らせ

令和5年度児童扶養手当現況届

児童扶養手当（ひとり親で児童を監護養育している世帯などに支給できる手当）の受給資格者（支給停止者を含む）は、毎年8月に「児童扶養手当現況届」を提出しなければなりません。届け出がないと令和5年11月以降の手当が受けられなくなりますので、必ず受付期間内に手続きをしてください。

- 受付期間 8月1日（火）～8月18日（金）9時～16時（土、日、祝日を除く）
●場所 案内文書に記載
●所要時間 10～20分程度（待ち時間を除く）
●その他 一部支給停止適用除外届が届いた方は現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります。
※案内文書は6月下旬に発送しています。
●何でも課 ☎(31)11331

障がいのある児童に対する手当

特別児童扶養手当
●支給要件 身体・知的・精神に重度または中度の障がいのある20歳未満の児童を監護・養育している父または母、養育者に対して支給される手当です。慢性疾患などで該当になる場合もあります。

障害者手帳をお持ちの方に対するタクシー料金の助成

障害者手帳をお持ちの方は、タクシー料金の助成（金券の給付）を受けられます。
●対象の手帳 身体障害者手帳1、2級または療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級
●助成内容 タクシー利用券（530円分/1枚）

南郷町地域振興センター ☎(64)11113

北郷町地域振興センター ☎(55)21111

南郷町地域振興センター ☎(64)11113

北郷町地域振興センター ☎(55)21111

南郷町地域振興センター ☎(64)11113

北郷町地域振興センター ☎(55)21111

南郷町地域振興センター ☎(64)11113

北郷町地域振興センター ☎(55)21111

南郷町地域振興センター ☎(64)11113

北郷町地域振興センター ☎(55)21111

日南市地籍調査事業における一筆地調査

令和5年度の地籍調査事業における一筆地調査（現地調査）を行いますので、土地の所有者または関係者の方の立会

必要なもの
【地元説明会】市より送付された案内通知書
【一筆地調査】印鑑（認印可）、シヤチハタ類不可、委任状（代理人の方のみ）
【農村整備課】☎(31)11333

地元説明会開催場所および時間

Table with 3 columns: 開催日, 場所, 時間. Rows include 8月2日(水) at 酒谷支所, 8月3日(木) at 鶯巣公民館, 8月4日(金) at 日南市都市農村交流センター, 8月6日(日) at 日南市テクノセンター.

現地調査期間 8月下旬～10月下旬
●調査区域
■酒谷Ⅷ地区(大字酒谷の一部)
■伊比井Ⅳ地区(大字伊比井の一部)
■毛吉田Ⅱ地区(大字毛吉田の一部)
※該当される方には、7月下旬ころに地元説明会および立会の案内通知を発送予定です。

各種がん検診

申し込みをされている方は、どの会場でも受診できますので、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。

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)

Table with 3 columns: 月日, 受付時間, 場所. Rows include 8月9日(水) at まなびピア, 8月24日(木) at 日南市役所, 8月30日(水) at 南郷健康福祉センター.

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)

Table with 2 columns: 月日, 場所. Rows include 8月7日(月) at 寺之尾公民館, 8月8日(火) at 下飛ヶ峯公民館, 8月9日(水) at 永吉公民館, 8月21日(月) at 中央団地集会所, 8月22日(火) at 下東公民館, 8月23日(水) at 梅上公民館, 8月24日(木) at 瀬西公民館, 8月25日(金) at 星倉住宅公民館, 8月29日(火) at 中平野公民館, 8月30日(水) at 中平野公民館, 8月31日(木) at 星倉山瀬公民館.

健康増進課 ☎(31)1129



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す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。このマークを見掛けた方は、席を譲るなど思いやりのある行動をお願いします。
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。



※6カ月分18枚を、半年に一度交付しています。
※タクシー利用の際、障害者手帳を提示し、利用券を運転者に渡してください。
※本人乗車時のみ使用できます。他人に譲渡することはできません。
●申請に必要なもの 障害者手帳・印鑑認印可 ※代理人が申請する場合
【申】福祉課 ☎(31)11330
北郷町地域振興センター ☎(55)21111
南郷町地域振興センター ☎(64)11113

Advertisement for AED placement. Text: '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)1316'.

※詳細は、県公式ホームページをご覧ください。
○交付窓口・問い合わせ
【問】福祉課 ☎(31)11330
北郷町地域振興センター ☎(55)21111
南郷町地域振興センター ☎(64)11113
●対象者 日南市民または日南市への移住希望者および日南市内に所在地を置く法人で日南市内に鉄肥杉材を使用する住宅の新築、改築、増築または床面積300㎡以上の事業所を新築予定の方
●鉄肥杉の最低使用量 住宅の場合、主要構造部で5㎡以上または内装材で10㎡以上。事業所の場合、主要構造部で50㎡以上。
●補助額 主要構造部1㎡当たり2万円、内装材1㎡あたり4千円、事業所は一律100万円
●補助上限 新築住宅は40万円、住宅の増改築は20万円

問・・・問い合わせ先 申・・・申し込み先 予・・・予約先

「みやぎ若者サポートステーション / サポステ・プラス」(以下サポステ)では、就職に向けての不安や悩みに関する個別相談、適職診断、職場見学、体験な

あなたの「働く」を応援します

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

【問】南公共職業安定所 (ハローワーク日南) ☎(23)8609

日南市スポーツ推進委員だより

私たちスポーツ推進委員は、スポーツの楽しさを知ってもらうことを目的に活動しています。



各地区のサロンなどでニュースポーツの普及を行う出前教室を開催しています♪

出前教室の実施依頼などお気軽にご連絡ください!

推進委員募集中!!

日南には、幸がある。

お早めにマイナンバーカードを受け取りマイナポイントを申込みください!

- マイナポイントの申込期限は、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。

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。

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は記録されません。

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)

体力測定会 スポーツバイク教室



出前教室



観光・スポーツ課 ☎(31)1175

結核検診(細田・東郷・鵜戸地区)

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。 どの会場でも、受診できます。

検診月日と会場

Table with columns: 月日, 場所, 検診受付時間. Lists dates like 8月16日(水) and 8月18日(金) with various locations and times.

【東郷地区】

Table with columns: 月日, 場所, 検診受付時間. Lists dates like 8月22日(火) with locations like 東郷公民館 and times.

【鵜戸地区】

Table with columns: 月日, 場所, 検診受付時間. Lists dates like 8月23日(水) with locations like 鵜戸支所 and times.

対象者...65歳以上の方
費用...無料
必要なもの...受診券
服装...受診の際は、無地のTシャツまたはボタンの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。
肺がん検診を申し込まれた方へ
その他...悪天候・新型コロナウイルスの感染状況などにより、変更する場合があります。

健康増進課 ☎(31)1129

電気自動車急速充電器(有料)を設置しました

市では、ゼロカーボンシティにちなみ、現に向けた取り組みの一環として、二酸化炭素を排出しない電気自動車の普及を図るため、電気自動車の急速充電器を、本庁舎東側の駐車場内に設置しました。



広渡ダム・レイクサイド公園 プールがオープン!

大自然に囲まれた「広渡ダム・レイクサイド公園プール」をオープンします。広さ約800㎡のプールに、スピード感たっぷり全長70mのウォータースライダー。夏の暑さを吹き飛ばすレイクサイド公園で、思いっきり水しぶきをあげてみませんか。

開園期間 7月22日(土)~8月24日(木)
開園時間 10時~16時
場所 広渡ダム・レイクサイド公園
入園料 高校生以上500円、小学生400円、未就学児200円、見学者100円

## 市営住宅等の入居者

- 入居日・・・9月1日(金) ●申込受付期間・・・7月20日(木)～7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 8月17日(木)

市営住宅等：39戸 (表内から1戸を選んで申し込んでください。)

住宅名	楠原	今町	南平	星山2種	山瀬	江島	松原	園田	津の峯	鶴之木	友原	宮鶴	かはと
戸数	2	6	2	3	6	1	2	4	2	4	1	1	2
間取り	1DK・3LDK	1DK・2DK・3DK	3DK	2K	3DK	3K	3K・3LDK	2LDK・3DK	1DK	2DK・3LDK	2DK	2DK	3DK
家賃(円/月)	15,700～54,800円	12,600～51,100円	16,300～32,400円	1,700～3,300円	14,600～43,500円	8,500～16,700円	9,200～27,300円	21,500～51,400円	17,200～33,900円	5,700～49,800円	6,200～12,200円	6,500～12,900円	15,700～30,900円
単身入居	可/不可	可/不可	可	可	可/不可	可	可/不可	不可	可	可/不可	可	可	可
小学校区	飢肥小	飢肥小	吾田東小	吾田小	吾田小	吾田小	油津小	油津小	油津小	北郷小	北郷小	北郷小	北郷小

住宅名	上中村	栄松B	榎原大迫
戸数	1	1	1
間取り	3DK	3K	3DK
家賃(円/月)	23,300～45,900円	12,500～24,600円	16,200～31,900円
単身入居	不可	可	不可
小学校区	南郷小	南郷小	榎原小



### ●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)
- 単身入居可能のうち、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。

※上記以外に、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。

### 山村定住住宅：1戸

住宅名	フォレスト酒谷15号	戸数	1
間取り	3LDK	家賃(円/月)	33,000円
単身入居	不可	小学校区	酒谷小

●申込資格  
 ①持家がないこと  
 ②同居親族を有すること  
 ③税金の滞納がないこと  
 ④申込者及び同居者が暴力団員でないこと  
 ⑤公務員(市職員等)の申込みはできません  
 ⑥入居後定住する意思のある方  
 ⑦入居5年後に譲渡を受ける意思のある方

●申込資格  
 ※譲渡額については、譲渡の際に算定を行います

### まちのうごき

男：22,708 (-17)  
 女：25,407 (-41)  
 人口：48,115 (-58)  
 世帯数：21,554 (-8)

6月1日～30日  
 出生：16 転入：87  
 死亡：66 転出：95

7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。

### ●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

## 移住者向けの住宅分譲地「さくらヒルズ北郷」応募受付を開始します

- 移住予定者(UTターン含む)を対象とした住宅分譲地を分譲します。
- 分譲地の購入者には、分譲価格の最大7割が補助金として居住後に交付されます。応募受付は7月24日(月)から開始し、応募多数の場合は「抽選」により購入者を決定します。詳細は、日南市ホームページをご覧ください。
- 概要  
 ①場所 北郷町郷之原(旧市営妙満寺住宅跡地)  
 ②区画数 4区画(1区画当たり約372㎡約112坪)  
 ③価格 1区画258万円～265万円
- 申込資格・条件  
 ①申込日時点で、応募者本人が1年以上市外に在住していること  
 ②2人以上の世帯で、本人または配偶者のどちらかが45歳未満もしくは中学校修了前の子どもを養育し同居していること  
 ③分譲地に建築する住宅に10年以上継続して居住する意思があること  
 ※右記以外にも条件がありますので、詳細は日南市ホームページをご覧ください。
- 申込期間(予定) 7月24日(月)～8月31日(木)
- 未来創生課 ☎(31)1128



## 募集

### 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、子ども課までお持ちください。
- 申請子ども課 ☎(31)1131

### 飢肥城由緒施設および小村寿太郎記念館等の指定管理者

- 指定管理施設  
 (1)飢肥城由緒施設  
 (2)小村寿太郎記念館  
 (3)飢肥城跡駐車場  
 (4)由緒施設以外の管理施設
- ※指定管理施設の詳細は、募集要項をご覧ください。
- 委託開始日 令和6年4月1日(月)
- 募集要項・申請関係書類配布期間 8月1日(火)～9月25日(月)



### にちなん応援プレミアム付商品券の利用店舗

- 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、にちなん応援プレミアム付商品券を発行します。現在、商品券の発行に伴い、本商品券を利用できる店舗を募集しています。
- 【登録店舗の要件】  
 宮崎県内に本店または主たる事業所を有し、日南市内に店舗をもつ事業者  
 ※登録にあたり、登録料・換金手数料は発生しません。  
 ※商品券には使用範囲があり、取扱いきない商品もありますので、詳細は日南市ホームページに掲載している募集要項をご確認いただくか、直接お問い合わせください。
- 【商品券発行概要】  
 ●発行額 2億8600万円

### 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「水道料金・使用量等のお知らせ」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です】と記載がある場合、メーターの確認をお願いします。

●メーターの確認方法  
 水道を使用していない状態で、メーター内にある銀色のパイロットが回転していると漏水です。漏水の場合は、市指定の水道業者に修理をお願いしてください。

●長期間、水道を使用しないときは…  
 長期的に水道を使用しない場合でも、契約期間中は基本料金をお支払いいただくことになります。契約を中止されたい方は、ご使用中の連絡をお願いします。

●受付時間 平日 月～金曜(祝日除く) 8時30分～17時15分

パイロット

メーター

漏水の可能性が有ります

●水道課 ☎(31)1149

- 発行冊数 2万2000冊(千円券×13枚綴) ※各世帯原則1冊限り
- 販売期間 一次販売 9月11日(月)～10月13日(金)(全世帯対象)
- ※商品券が余った場合のみ、購入世帯の中から抽選し、二次販売を行う予定です。
- 利用期間 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)
- 換金期間 10月2日(月)～令和6年2月16日(金)
- 商工政策課 ☎(31)1169

### 公的職業訓練 パソコンスキル基礎科受講生

- 実務に必要なパソコン操作の基本や、効果的なビジネス文書の作成、データ処理技術を習得するとともに、ビジネスマナーやコミュニケーションスキルなどの職業能力を身につけ、就職を目指します。
- 取得可能な資格  
 コンピューターサービス技能評価試験  
 ・ワープロ部門 3級・2級(任意受験)  
 ・表計算部門 3級・2級(任意受験)
  - 訓練期間 8月16日(水)～12月15日(金) 9時10分～15時50分
  - 場所 日南高等職業訓練校(住所/日南市益安888番地)
  - 受講料 無料
  - テキスト代、各種検定料および職業訓練生総合保険料(任意加入)は自己負担
  - 申込期間 7月25日(火)
  - 申請日南公共職業安定所(ハローワーク日南) ☎(23)8609

●日時 7月22日(土) 11時～13時  
 ●場所 九州電力日南営業所コミュニティースペース  
 ●対象者 市内ごなたでも利用可能 ※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、手作りカレー弁当が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1988001  
 <名義>NPO法人日南子ども食堂  
 理事長 佐藤泰信  
 (理事) 佐藤 長  
 ☎080(6402)0894

**無料相談案内**

～秘密は守られますので  
お気軽にご相談を～

**無料相談案内**

●日時 月～金曜日(祝日を除く)  
 9時～12時 13時～16時  
 ●場所 日南中間消費生活センター  
 ☎(23)4390

●日時 8月5日(土)～8月20日(日) 9時～16時  
 ●場所 鶴戸神宮儀式殿  
 ●費用 無料  
 ●申込不要  
 【講演会と演奏】  
 ●日時 8月11日(金) 祝13時  
 ●場所 鶴戸神宮 儀式殿前広場  
 ●費用 無料(先着150人)  
 ●申込方法 鶴戸神宮で配布の案内チラシにある申込用紙を郵送・FAX。メールや電話でも申込可。  
 ●申込期限 7月28日(金)

●日時 8月23日(水) 13時～  
 ●場所 ホテルシーズン日南  
 ●入場料 入場料無料(先着150人)  
 ●申込期限 8月9日(水)  
 ●その他 中止の場合、鶴戸神宮ホームページやSNSでお知らせします。  
 ●場所 鶴戸神宮 ☎887-0101  
 日南市大字宮浦3232  
 ☎(29)1001 FAX(29)1003  
 usagievents@udojingu.or.jp

●日時 8月4日(金) 10時～12時  
 ●場所 南郷ハートフルセンター  
 ●日時 8月8日(火) 10時～12時  
 ●場所 小研修室(生涯学習館)  
 ●日時 8月8日(火) 10時～12時  
 ●場所 文化センター 2階  
 北郷福祉センター  
 ●相談委員 行政相談委員  
 ●地域自治課 ☎(31)1176

●日時 8月8日(火) 10時～15時  
 ●場所 南郷ハートフルセンター  
 ●日時 8月9日(水) 10時～15時  
 ●場所 まなびピア  
 ●日時 8月10日(木) 10時～15時  
 ●場所 北郷福祉センター  
 ●相談委員 人権擁護委員  
 ●その他 宮崎地方司法局日南支局でも、常時相談室を設置し、相談に応じています。  
 ☎(25)9125  
 ●地域自治課 ☎(31)1176

●日時 8月24日(木) 10時～  
 ●場所 市役所 本館2階会議室  
 ●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 7月24日(月)～8月21日(月)  
 ※基礎年金番号または年金証書を準備して、希望の時間や相談内容をお伝えください。  
 ●宮崎年金事務所(お客様相談室) ☎0985(52)2111  
 事前予約をお願いします。

●日時 8月2日(水) 17時30分～19時30分  
 ●場所 まなびピア  
 ●相談員 司法書士2人  
 ●予問 司法書士会日南支部(立山) ☎080(1725)2391  
 ※相談内容は事前にご確認の上、前日までに予約をお願いします。  
 (予約時間 平日10時～16時)

●日時 8月6日(日) 8時～12時  
 ●場所 日南公証役場  
 (日南市戸高1-3-2)

●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 8月6日(日) 8時～12時  
 ●場所 日南公証役場  
 (日南市戸高1-3-2)

●相談対象 老齢、障害、遺族などの年金請求および相談  
 ●日時 8月24日(木) 10時～  
 ●場所 市役所 本館2階会議室  
 ●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 7月24日(月)～8月21日(月)  
 ※基礎年金番号または年金証書を準備して、希望の時間や相談内容をお伝えください。  
 ●宮崎年金事務所(お客様相談室) ☎0985(52)2111  
 事前予約をお願いします。

●相談対象 不動産・商業登記、多重債務問題、成年後見など  
**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

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

●相談対象 不動態・商業登記、多重債務問題、成年後見など

**太陽光発電用地募集中**  
 (1000㎡～2000㎡)  
 困っている土地、ありませんか？  
 まずはお電話ください。  
 農地 山林 宅地跡 使い道がない土地 など

ご連絡の際に  
 地番をお伝えいただくと  
 確認がスムーズになります。

株式会社 西日本ケイエス  
 ☎0120-38-5570  
 熊本県熊本市南区江越2丁目22-7  
 (営業時間) 10:00～17:00 [祝日休]

**イベント**

**日南子ども食堂**

**宮崎県無形文化財指定刀匠松葉景正 刀剣展・講演会・演奏**

**鶴戸神宮30周年記念事業**

**文化講演会**

**救急車の適正利用を  
お願ひします**

**図書館イベント**

**宮崎の古墳文化パネル展**

**新型コロナワクチン接種の相談**

**相談**

**行政相談**

**人権相談**

**司法書士会による  
無料法律相談会**

**遺言などの無料相談**

**厚生年金相談**

**図書館イベント**

**宮崎の古墳文化パネル展**

**新型コロナワクチン接種の相談**

**相談**

**行政相談**

**人権相談**

**司法書士会による  
無料法律相談会**

**イベント**

**日南子ども食堂**



**刀剣展**

**文化講演会**

**救急車の適正利用を  
お願ひします**

**図書館イベント**

**宮崎の古墳文化パネル展**

**新型コロナワクチン接種の相談**

**相談**

**行政相談**

**人権相談**

**司法書士会による  
無料法律相談会**

**遺言などの無料相談**

**厚生年金相談**

**図書館イベント**

**宮崎の古墳文化パネル展**

**新型コロナワクチン接種の相談**

**相談**

**行政相談**

**人権相談**

**司法書士会による  
無料法律相談会**

**遺言などの無料相談**

**厚生年金相談**

**図書館イベント**

**《運動型のイメージ》**

**あなたの家は  
大丈夫？**

**「まさか」の火事  
火災警報器で、  
助かる命があります**

**住宅用火災警報器  
交換のすすめ  
10年たったら、  
とりかえ。**

**連動型の住宅用  
火災警報器が安心です。**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**消防本部 予防課 ☎(23)7584**

**相談**

**新型コロナワクチン接種の相談**

**相談**

**行政相談**

**人権相談**

**司法書士会による  
無料法律相談会**

**遺言などの無料相談**

**厚生年金相談**

**図書館イベント**

**宮崎の古墳文化パネル展**

**新型コロナワクチン接種の相談**

**相談**

**行政相談**

**人権相談**

**司法書士会による  
無料法律相談会**

**遺言などの無料相談**

**厚生年金相談**

**図書館イベント**

**宮崎の古墳文化パネル展**

**新型コロナワクチン接種の相談**

**相談**

**行政相談**

# 7月28日は「世界肝炎デー」・「日本肝炎デー」です!

## 一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう

世界保健機関（WHO）は、世界的レベルでのウイルス性肝炎のまん延防止や、患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的として、毎年7月28日を「世界肝炎デー」と定めています。日本でもこれに呼応し「日本肝炎デー」を制定しています。

知って、肝炎!

### ウイルス性肝炎とは?

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。この病気になるると、徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんに至ることもあります。

B型およびC型肝炎ウイルスの患者・感染者は250万人を超えていると推定され、国内最大級の感染症とも言われています。

### 肝臓のニックネームは“沈黙の臓器”

肝炎になっても、肝臓はなかなかSOSを出しません。「体がだるい」と気付く頃には、重症化していることもあります。

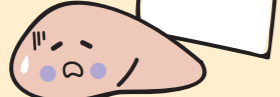
そのため、検査による早期発見がとても大切です。肝炎ウイルスに感染していても、早期に適切な健康管理・治療をすることで、肝炎から肝硬変や肝がんが悪化することを防ぐことができます。

#### 肝炎ウイルス検診(無料)のご案内

市では、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方(令和6年3月31日現在)で過去に日南市の肝炎検査を受けたことのない方に、5月下旬に案内ハガキを送付しています(ただし、会社や職場で健康診断を受ける機会のある方、現在肝臓の治療をしている方は対象になりません)。

この機会に、肝炎ウイルス検診を受けてみてはいかがでしょうか?

肝炎ウイルス検診のご案内  
無料



#### 肝疾患センターのご案内

宮崎県では、宮崎大学医学部附属病院肝疾患センターに、県民の皆さまが気軽に肝炎に関する相談をできる窓口を設置しています(相談料無料)。

肝炎という病気のこと、検査や治療のことなど肝臓専門医がお答えします。お気軽にご相談ください(大学病院を受診していない方も利用できます)。

相談日時 平日9時から17時  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

電話 0985-85-9763

メール kanshikkan@med.miyazaki-u.ac.jp

●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

うま味たっぷり♪

## トマトソースで冷しゃぶ



使用する食材：トマト

#### 栄養・特徴 (栄養と具体的なその効果)

トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。また赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富です。  
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・・・217kcal  
たんぱく質・・・14.6g  
脂質・・・13.5g  
炭水化物・・・6.1g  
食塩相当量・・・0.8g

#### 材料 4人分

薄切り豚肉・・・280g ショウガ・・・4g  
酒・・・大さじ2 ニンニク・・・1/2かけ  
トマト・・・280g ストレート麺つゆ・・・大さじ5  
大葉・・・4枚

調味料の食塩相当量 ストレート麺つゆ(大さじ1)・・・食塩相当量 0.6g

1日の食塩摂取目標量	男性 7.5g未満	女性 6.5g未満	高血圧の方 6.0g未満
------------	--------------	--------------	-----------------

#### 作り方

- ①トマトは小さめの角切り、大葉は千切りにする。ショウガ、ニンニクは、すりおろしておく。
- ②①を混ぜ合わせ、麺つゆであえ冷蔵庫で冷やしておく。
- ③沸騰した鍋に酒を入れ、豚肉をゆで、粗熱を取る。
- ④皿にゆでた豚肉を盛り付け、トマトソースをかける。

おすすめポイント 冷やしそうめんなどにかけて食べると、野菜不足の解消にもなります。

食生活改善推進員 左から山下さん 永野さん  
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  
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

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葬式

事前相談  
お客様の希望・ご予算に合わせた最適なプランをご提案します。

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

駐車場 完備 90台

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
- ご遺影写真
- 骨董・位牌セット
- 葬儀資材・運営料
- 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

# 8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	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

当番医

山元クリニック (内科) ☎(22)2552  
 申 いいな内科・循環器科 (内・循・呼)  
 ☎(71)1711

当番薬局

ひらの薬局 ☎(31)1280  
 申 岩本調剤薬局天神橋店 ☎(72)7220

当番医

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 岡村クリニック (整形外科)  
 ☎(72)7710

当番薬局

とまと薬局日南店 ☎(27)3222

当番医

戸倉医院 (内科) ☎(23)1700  
 なんごう病院 (外科) ☎(64)0305  
 申 ゆうゆうの森クリニック (内科)  
 ☎(55)9111

当番薬局

マリーズ薬局南郷 ☎(64)1558  
 申 つばみ薬局北方店 ☎(71)1150

当番医

島田内科胃腸科 (内科・胃腸科) ☎(23)2233  
 大井外科医院 (外科) ☎(25)2100  
 申 串間中央クリニック (内科・小児科)  
 ☎(27)3181

当番薬局

カーブ油津薬局 ☎(33)0044  
 申 ファミリー薬局 ☎(55)1125

金 fri

11 山の日

当番医

きよひで内科クリニック (内科) ☎(22)5111  
 山見医院 (小児科) ☎(23)2101  
 申 アイレHDクリニック串間 (内科・透析内科) ☎(55)8181

当番薬局

とだか調剤薬局 ☎(31)0875  
 すみれ薬局 ☎(23)7896

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。