

# ねっぴです にちなん

# 3

MARCH 2023



©SEIBU Lions

東九州自動車道 (清武南IC~日南北郷IC) **令和5年3月25日開通!!**



20周年の節目となった埼玉西武ライオンズ南郷春季キャンプ。南郷スタジアムは県内外問わず、連日たくさんの方の観客で大賑わいを見せていました。選手たちは、松井稼頭央新監督の下、リーグ優勝、日本一に向けこの日南の地で始動しました。



表紙を飾る  
埼玉西武ライオンズ

# ～ライオンズと南郷町を結ぶ～ BCLプロジェクト 今年も躍動!!

**B** ……Blue (青)  
**C** ……City (町)  
**L** ……Leo (埼玉西武ライオンズのマスコットキャラクター)

南郷町を盛り上げたいという地元高校生の熱い気持ちから立ち上がったプロジェクト。南郷町をキャンプ地としている埼玉西武ライオンズとさまざまなコラボを実施し、地域活性化に向けた企画を打ち出しています。令和元年10月に発足し、現在は2期メンバー2人で活動しています。

## 今年度の取り組み

令和4年度は、青く光る竹灯籠をライオンズ南郷駅やその周辺の飲食店などに設置し、夜の南郷町をライオンズカラーに染める「南郷を青く染めよう!竹灯籠点灯式」を開催しました。なんごうハートフルまつりでは、竹灯籠づくりのワークショップも実施し、地元の事業者や地域の方々と一緒に制作しました。



## これまでの取り組み

### JR南郷駅をライオンズ駅に!

令和元年度 クラウドファンディングと壁塗りイベントを実施。完成時には、お披露目セレモニーを開催し、埼玉西武ライオンズの監督や選手ら4人、ファン500人が集いました。

### スタンプラリーin南郷

令和2年度 南郷の名所4カ所にスタンプを設置。全てのスタンプを集めた方の中から抽選で「南郷の特産品詰め合わせ」をプレゼントしました。

### 南郷スタジアムに階段アート設置

令和3年度 クラウドファンディングにて資金を調達。キャンプ開始日に合わせて行ったお披露目セレモニーでは、多くのメディアや新聞に取り上げられました。

## 現メンバーのインタビュー



あんどう  
安藤 みさきさん

BCLプロジェクトの活動に興味を持っていて、友人からの誘いをきっかけにプロジェクトメンバーに応募しました。コロナ前よりも人を増やして、街を活性化できるようにとの思いで活動を行ってきました。このプロジェクトを今後も残せるように、後継者を見つけて、もっと街を活性化できるように応援していきたいです。



きのした  
木下 みずき  
泉希さん

元々地域貢献に興味があり、南郷駅がライオンズ南郷駅に変わったのをニュースで見て、楽しそうだなと思い応募しました。南郷の青い輪をどんどん広げていけるよという思いで、一つずつ活動を続けてきました。今後は、何らかの形で地域に貢献できるような人になりたいです。

# キャンプを彩る歓迎イベント



空港歓迎式  
宮崎入りした埼玉西武ライオンズを空港でお出迎え

南郷春季キャンプ20周年記念モニュメントお披露目式  
春季キャンプ20周年を祝うモニュメントを制作

ライオンズアカデミー講師による野球教室開催  
地元少年野球チームを対象に野球教室を開催

市民歓迎式  
地元特産品の贈呈や園児による演奏でおもてなし

ファン感謝DAY抽選会  
ライオンズのグッズや地元特産品が当たる抽選会を開催

日南の味 振舞いDAY  
来場者にキハタマグロの刺身、地頭鶏炭火焼き!完熟ぎんがんを振る舞いました

日南・大隅地区観光連絡協議会による振舞い  
同協議会に加入している市町の特産品を振る舞いました

新人選手観光PR  
今年入団した新人選手が日南の幸を堪能

球団公式マスコットが来場  
埼玉西武ライオンズ球団公式マスコットのレオとライナがキャンプを盛り上げました

埼玉西武ライオンズ南郷協力会による振舞い  
選手:球団関係者に地頭鶏炭火焼きを振る舞いました

新人選手観光PR  
今年入団した新人選手が日南の幸を堪能

**Interview**  
まつい かずお  
松井 稼頭央監督  
背番号77

**Q1.日南市の印象は?**  
子どもたちが、球場から帰るときに皆あいさつしてくれるので、こっちうれしい気持ちになります。非常に人がいいし、皆ささくです。ここに来ると、いよいよ始まるなという気持ちになっています。

**Q2.今年の抱負は?**  
やるからには目標である優勝、日本一に向けて全力で戦っていきたく。キャンプでは、いいスタートを切れています。選手たちの状態も非常にいいですし、順調にきているのかなと思います。

**Q3.ファンに向けて一言**  
このキャンプでは、多くのファンの皆さんに球場に足を運んでいただき、本当にありがとうございます。選手も、非常にいい刺激をもらって、いい集中力でキャンプをできています。優勝、日本一を目指して頑張っていきますので、どうぞ応援の程よろしく願います。

**Interview**  
わたなべ ゆうたろう  
渡邊 勇太郎投手  
背番号12

**Q1.日南市の印象は?**  
自分は海が好きなので、海に面している景色が好きです。雰囲気自分の地元似ているので、穏やかな感じがいいですね。食べ物は地鶏が一番好きです。鶏肉、たんぱく質豊富で、すごく好んで食べています。

**Q2.今年の抱負は?**  
昨シーズンは急速があまり出ず、フォームも安定してなくて、全体的に良くありませんでした。今年は球速を出すために、筋肉量を増やして体の切れを良くしていきたい。1年間1軍で登録され続けて、先発として投げ続けることが今年の抱負です。

**Q3.ファンに向けて一言**  
南郷キャンプで毎年いい調整をして、いいシーズンを迎えるためにも選手皆頑張っているんで、今後とも日南市の皆さんもライオンズの応援をよろしく願います。

**Interview**  
ひるま たくや  
蛭間 拓哉外野手  
背番号9

**Q1.日南市の印象は?**  
気温も温かく、目の前に海があるので、自然があっても好きです。休日に神社に行くとすごく自然を感じましたし、とてもいい所だなと思いました。

**Q2.今年の抱負は?**  
即戦力として取っていただいたと思うんですけど、まだまだ実力がないので、これから1年間しっかり力を付けて、少しでもチームの勝利に貢献できるように全力で頑張りたいと思います。キャンプの初めはだいぶ緊張して、なかなか体も動かないということがあったんですけど、徐々に慣れてきて、先輩方やコーチの方に色々な事を教えていただいて、毎日すごく充実しています。

**Q3.ファンに向けて一言**  
チームの力になれるように、とにかく頑張るので、熱いご声援よろしく願います。



清武南IC



日南北郷IC

# 東九州自動車道 清武南IC～日南北郷IC 令和5年3月25日開通



九州自動車道 3月25日  
清武南～日南北郷間  
東九州自動車道「清武南～日南北郷間」



## 開通決定祝賀式 開催!!

令和5年2月6日(月)に東九州自動車道「清武南IC～日南北郷IC」の開通決定を祝う開通決定祝賀式を開催しました。関係者によるくす玉びらきや万歳三唱が行われ、開通日決定を喜ぶとともに、残る区間の早期整備に向けた機運醸成を図りました。



猪八重トンネル



山坂屋トンネル

令和5年3月25日に東九州自動車道「清武南IC～日南北郷IC」が開通することとなりました。今回の開通により、日南市と東九州自動車道沿線地域が高速道路ネットワークでつながることで、さまざまな効果が期待されます。

### 道路の整備効果

- 災害時の代替路を確保します  
東九州自動車道「清武南IC～日南北郷IC」の開通により災害に強いネットワークが構築されます。
- 救急医療活動を支援します  
搬送時間の短縮や疾病者の負担軽減など、救急医療活動への寄与が期待されます。
- 広域周遊観光ルートを形成します  
高速道路ネットワークによる広域周遊ルートが形成され、観光振興が期待されます。

### 問い合わせ

国土交通省九州地方整備局  
宮崎河川国道事務所 調査第二課  
☎0985(24)8502



南郷公民館

1/18 **300年の伝統  
奉納米の俵づくり**

南郷町中央町で、毎年2月1日に五穀豊穡や無病息災を願ひ鶴戸神宮に奉納する「御供上げ米」用の俵編みがありました。同地区に300年以上続くこの伝統行事は、稲わらを手作業で編み、米俵2俵を作り、もち米を1俵に37.5キロ、計75キロを入れて奉納しています。



日南総合運動公園 陸上競技場

1/15 **横浜FC  
日南キャンプがスタート**

サッカーJ1の「横浜FC」が、9年連続13回目の日南キャンプをスタートしました。歓迎セレモニーでは、選手・監督ら約80人が参加し、特産品などを贈呈してチームを激励。2月4日までの21日間のキャンプでは、2月18日の開幕戦に向け、トレーニングに励みました。



中津観光果樹園

1/11 **おいしいきんかんを届けたい  
完熟きんかん初収穫**

日南市の特産品である完熟きんかんの初収穫が行われました。この日は、北郷町できんかん農家を営む中津弘己さんのハウスで収穫作業が行われ、約500kgのきんかんを収穫。完熟きんかんの収穫時期は1月～3月ごろまでで、主に関東や関西を中心に出荷されます。



日南市役所

1/5 **脇田夢叶さんが全日本  
ボクシング選手権大会優勝**

令和4年11月22日～27日に行われた「2022全日本ボクシング選手権大会」のウェルター級に出場し、優勝を果たした脇田夢叶さん(本市出身)が、その喜びを市長に報告しました。脇田さんは、5月にウズベキスタンで開催される世界選手権への出場が内定しています。



小村寿太郎記念館

1/19 **姉妹都市交流  
犬山市と絵画交流作品展**

日南市では、愛知県犬山市と姉妹都市の盟約を結んでおり、さまざまな交流事業を実施しています。その一環として、両市で募集した絵画作品の中から、入賞した作品を交代で展示する「絵画交流作品展」を実施。本市では、1月18日から1月31日まで展示されました。



吾田小学校

1/17 **きねと臼を用いて餅つき体験  
吾田小餅つき**

食育活動の一環として、毎年恒例の餅つきが吾田小学校で行われ、5年生70人が参加しました。JAはまゆう職員・女性部、地域の方の協力のもと、きねと臼を用いて餅つきを体験。元気な掛け声とともに一生懸命ついたお餅をおいしそうに頬張っていました。



油津一番街商店街

1/14 **油津地区を元気に  
振る舞い、じゃんけん大会開催**

油津一番街商店街振興組合が、地域を元気づけようと、ぜんざい、赤飯の振る舞いやじゃんけん大会を行いました。地元のお店や若手人材の育成講座「振徳塾」の受講者などが準備、運営をサポート。小雨が降る中、訪れた人たちは、笑顔でイベントを楽しんでいました。



南郷小学校

1/6 **矢野富子さんが  
社会教育功労者表彰を受彰**

長年にわたって地域と学校の橋渡し役を担ってきた地域学校協働活動推進員の矢野富子さんが、社会教育功労者表彰(文部科学大臣)を受彰。この日は、矢野さんが推進員を務めている南郷小学校で伝達式が行われ、都甲教育長より表彰状と記念品が手渡されました。



1/30 日南市役所  
「JAはまゆう」からカーブミラーが寄贈されました

はまゆう農業協同組合から地域住民や農業者の交通安全を図ることを目的に、本市にカーブミラー6基が寄贈されました。寄贈式は日南市役所で行われ、蔵富組合長から西久保副市長に目録が手渡されました。寄贈されたカーブミラーは市道や農道などに設置されます。



1/22 南郷ハートフルセンター  
3年ぶりの開催  
なんごうハートフルまつり

寒空の下、なんごうハートフルまつりが3年ぶりに開催されました。コロナ禍で中止となっていた祭りは、園児の和太鼓とマーチングの元気な演奏で開幕。歌謡ショーやお楽しみ抽選会、南郷の特産品販売などが催され、会場は訪れた人で活気に満ちあふれていました。



1/30 天福球場前  
ミニこいのぼりでカーブを歓迎!

瀬西区自治会が、広島東洋カーブの春季キャンプを盛り上げようと「ミニこいのぼり」の飾り付けを行いました。この日は、瀬西区住民や「ひなもり保育園」の園児など、およそ50人が参加。約500匹のミニこいのぼりを球場前の線路沿いや公民館周辺に設置しました。



1/28 天福球場・南郷スタジアム  
キャンプを前に  
球場をきれいに

日南地区建設産業団体連合会が、地域貢献活動の一環として、プロ野球春季キャンプが始まる前にキャンプ地となる各球場を清掃しました。この日は、同連合会に加盟している団体(6団体、99社)からおよそ80人が参加し、3時間ほどの作業に取り組みました。



1/20 天福球場  
球場を明るく照らす  
米良電機産業株式会社街路灯9基を寄贈

創業70周年を迎えた米良電機産業株式会社が、広島東洋カーブが昨年本市でのキャンプ60周年を迎えたことを記念して球場周辺にソーラー充電式LED街路灯を設置。完成に伴い、市への寄贈式が行われ、同社の米良充典代表取締役から高橋市長へ目録が手渡されました。



1/19 小村寿太郎記念館  
子どもたちが自分の意見を発表  
新春子どもの声を聴く会

明日の社会を築く子どもたちが、自分の考えていることや感じていることを発表する、第14回日南市「新春子どもの声を聴く会」を開催しました。市内小中学校から代表1人、計23人が登壇し、緊張しながらも、堂々とした表情で自分の思いを発表しました。



1/21 日南市文化センター  
脱炭素社会の実現に向けて  
ゼロカーボンシティ推進講演会

脱炭素社会を実現するための取り組みとして「ゼロカーボンシティ推進講演会」を開催。(株)NHKエンタープライズ エグゼクティブ・プロデューサーの堅達京子さんを講師に招き「脱炭素革命への挑戦 ゼロカーボンシティを目指して」という演題で講演していただきました。



1/20 日南市役所  
第89回独立展 鳥海賞受賞  
佐原美樹さんが市長表敬

第89回独立展(令和4年10月19日～31日、東京・国立新美術館)で、栄えある鳥海賞を受賞された市内在住の佐原美樹さんが、高橋市長に受賞の報告をされました。独立展は巡回展も開催される予定で、佐原さんの作品は、九州では4月に福岡市美術館で展示されるそうです。

自治会  
通信

第7回 南郷地区自治会  
なんごうハートフルまつり開催

1月22日(日)に南郷ハートフルセンターで開催した「なんごうハートフルまつり」は、多数の皆さまにご来場をいただき、準備から片付けまで大きな事故もなく、無事終了することができました。

なんごうハートフルまつりは、3年ぶりに南郷地区のコミュニティまつりとして、地域の産業、福祉、文化に関する団体の発表・報告・展示などを行う、産業まつり、健康福祉まつり、屋外ステージイベント、かつお一本釣り漁業体験、フリーマーケットなどを実施。お子さんからご年配の方までたくさんの方がお楽しみいただけよう、さまざまな催し物や出展を用意しました。

中でも「お楽しみ抽選会」は、大きな盛り上がりを見せ、来場した皆さまに大変喜んでいただいたところです。

市民をはじめ、ご来場いただいた方にふれあいの場を提供できたことと思います。これも皆さまのご支援あってのことと役員一同、感謝いたしております。

賞品をご提供いただいた皆さま、ご協力いただいた出店者、出演者、スタッフの方々、本当にありがとうございました。

●問い合わせ 南郷地区自治会事務局 ☎(64)1723



# 3月は自殺対策強化月間

オール日南  
チーム日南

all nichinan  
team nichinan

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体などと連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を実施しています。

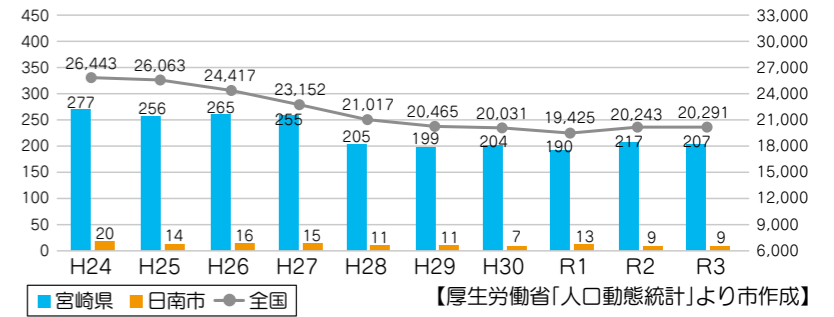
## 自殺の現状

全国の自殺者数は、令和2年から増加傾向にあります。令和3年の宮崎県の自殺者数は、前年に比べると10人減少していますが、日南市では、前年と同数となっています。

自殺は、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、平均して4つの要因が関係しあって起きると言われています。また、自殺の多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会的問題であると言われています。

悩みを抱えている方は1人で悩まず、相談機関へ相談してください。また、大切な家族や友人などの悩みに気付いたら1人で抱え込まず相談機関への相談を勧め、優しく見守りましょう。

全国と宮崎県、日南市の自殺者の推移(H24~R3)



## こころを健康にするための心掛け

「からだ」をいたわり、心地よくさせることが有効です

ぐっすり睡眠

ゆったり入浴

ゆっくり休養

栄養バランスのよい食事

適度な運動

生活習慣を見直すことも大切です

生活に笑いと音楽を

笑いや音楽は生活に潤いをもたらす、ストレスを和らげます。

エネルギーの無駄遣いをやめましょう

夜更かしは、睡眠時間が削られます。エネルギーの無駄遣いをやめて体内時計を整えましょう。

飲酒はほどほどに

ストレスを紛らすためのお酒はつい飲み量が増えていきます。アルコールに頼らないようにしましょう。

ストレスと上手につきあうことも大切です

自分自身を知ろう

自分の性格を知り、頑張りすぎないことも大切です。

生活の変化に気を付ける

季節、仕事、年齢、家庭などの環境の変化が大きいつきは、緊張やストレスも大きくなります。十分な休養を取るよう心掛けましょう。

思い切って相談を

信頼できる人や相談窓口で話してみよう。それだけでこころが軽くなる場合があります。

## 今、悩みを抱えている方へ

心身の不調を感じたり、不安があったりしていませんか。そのようなときは、決して1人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたが相談できる場所はたくさんあります。お気軽にご連絡ください。

相談窓口		
日南保健所	電話・面接相談	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	こころの健康相談	☎(23)3141 毎月第4木曜日 13:30～15:30(予約制)
日南市	健康増進課	☎(31)1129 月～金(祝日除く) 8:30～17:15
夜間相談		
NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	☎0985(77)9090	月・水・金・日 20:00～23:00
宮崎いのちの電話	☎0570(783)556	月・水・金・日21:00～4:00 火・木・土18:00～4:00

専門相談窓口		
宮崎県精神保健福祉センター	電話相談「こころの相談」	☎0985(32)5566 月～金(祝日除く) 9:00～19:00
	ストレス専門診療相談	☎0985(27)5663 (予約電話) ※要予約 開設日が変更となる場合があります
	一般診療相談	第2・3・4月曜日 13:00～16:00
	薬物関連診療相談	第1・3水曜日 13:00～16:00
	思春期精神保健診療相談	第1・3木曜日 13:00～16:00
		第2・4木曜日 13:00～16:00

市長  
コラム

東九州道、さらに南へ

日南市長 高橋 透



東九州自動車道清武南〜日南北郷間が3月25日に開通します。芳ノ元トンネルの地滑り対策などで工期が延伸し、ようやく今回の開通に至りました。芳ノ元トンネル工事が再開された約10年前は、県北においては北九州市まで開通と盛り上がり上がっていましたが、本区間では工事の趣音や騒音、えんていませんでした。それでもあきらめることなく、地道に要望活動や決起大会に取り組んでまいりました。歴代首長、地元選出国会議員や県・市議会議員、ピンクの法被で早期開通の機運を高めて下さった女性の会をはじめ、各種団体各位へ心から感謝いたします。

開通により「人・モノ・金の動きが活発化する」とが期待されます。また、5月には、新型コロナウイルスの分類が

現在の2類相当から3類へと移行し、行動制限やマスク着用、診察可能な医療機関などについて見直されることになっていきます。このような状況から本市には「3つのC」があると思っております。まず大きな変化のチェンジのC、あらゆる可能性への挑戦のチャレンジのC、そして今こそ好機のチャンスです。令和5年度から「日南市のチェンジ・チャレンジ・チャンス」が始まります。これまでの時代の常識にとらわれず、強い覚悟と未来を見通すビジョンを持ち、東九州自動車道の開通を活かした施策を展開し、未来へ向けて躍進していく日南市をつくり上げてまいります。

今後も、全線開通を具全体への悲願、課題として共有し、盛り上げてまいります。「東九州道、さらに南へ」

# 高齢者教室

11月に第4回「地域めぐり」、1～2月に第5回「心に残る映画会」を開催しました。「地域めぐり」では、大堂津津波緊急避難施設と道の駅なんごうの見学を行いました。緊急避難施設では、屋上(高さ9.3m)のベンチに収納されている備蓄品や太陽光を利用した停電時の電源設備などを見学しました。また、道の駅なんごうでは、美しい景色を堪能しながら、向かい側に位置する大島の鞍埼灯台の概要や大島特有の動植物などについて説明を受けました。令和4年度最後の第5回「心に残る映画会」では、「認知症を共に生きる」をテーマにした映像を視聴し、認知症との向き合い方や高齢者の命の尊厳など、人権について考える機会となりました。さらに、日南市が作成した「迎撃視の事件ファイル」を視聴し、電話やパソコンを利用した巧妙な振り込め詐欺の状況やその防止方法などを学ぶことができました。



【大堂津津波緊急避難施設】

## ～ 高齢者教室参加のお礼 ～

令和4年度の高齢者教室は、コロナ禍にあって、参加を控える方々も多かったと思いますが、延べ約600人の市民の皆さまにご参加いただきましたことを心よりお礼申し上げます。令和5年度も皆さまに楽しんでもらえるよう、鋭意工夫しながら年5回の教室を開催する予定です。多くの市民の皆さまのご参加をお待ちしております。

○問い合わせ 生涯学習課 ☎(31)1145



## 目指すは パワーあふれる体育教師

とく ち あや か  
**徳地 彩花 さん**

体育教師を目指し、宮崎南高校で勉学とフェンシングに励んでいる彩花さん。バレーボールを頑張っていた中学時代、オリンピックや2026年の宮崎国体選手を育成するためのワールドアスリート育成発掘プロジェクト(県内で12人)のメンバーに選ばれたことが、フェンシングを始めたきっかけ。フェンシングをするために、知り合いのいない宮崎の高校に通いながら頑張った結果、始めて1年目で全国選抜の団体で3位に。高校2年・3年では、インターハイ出場するもベスト32で終わってしまった彩花さんは「大学では全日本選手権でベスト8に入って、将来は体育教師になる。そして、子どものスポーツ能力が低下している県内の状況を解消したい」と力強く宣言。その姿に頼もしさを感じました。



座右の銘  
継続は  
力なり



職業や年齢などに関係なく、地域のために活動している人や特技を持っている人々をリレー形式で紹介します。



**P-hall (音楽講堂)**

約160人収容可能  
音楽の授業も行います



**第1職員室**

オープンスペースで仕切りはなく、  
カウンター越しにやり取りをします。



**P-cafe(学食)**

寮生は毎食ここで食事をとります。

バイキング方式で、  
野菜もたっぷり



**シマトネ(図書館)**

現在の蔵書数は約8000冊



**浄心庵(礼法室)**

家庭科の授業や、茶道部の茶室として



**情報処理室**

情報の授業は主に  
ここでいきます。



**第2グラウンド**

敷地面積約16,000㎡  
野球部専用の練習場として



**第1グラウンド**

敷地面積約18,500㎡  
体育の授業や男子サッカー部、  
女子ソフトボール/硬式野球部の練習場として



**体育館**

体育の授業や集会などを行います。  
室内競技の部活動でも使用します。



**トレーニングルーム**

体育館の横に併設。  
部活動生の筋トレなどに活用  
されています!!



**理科室**

珍しい実験道具もあるんです!!



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。

キラリヤ  
学校日より

12



# 日南学園高等学校

今回は本校の施設の一部をご紹介します!



日南学園高校  
ホームページ

情報を随時更新しています。  
ぜひともご訪問ください!



# マスクの着用について

令和5年2月24日現在



国の方針により、令和5年3月13日以降、個人の主体的な選択を尊重し、マスクの着用は「個人の判断」に委ねられています。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします。

## 着用が効果的な場面

高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、下記の3つの場面では、マスクの着用が推奨されています。

- ① 医療機関を受診するとき
- ② 高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などを訪問するとき
- ③ 通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバス(※)に乘車するとき(当面の取り扱い)

※おおむね全員の着席が可能であるもの(新幹線、通勤ライナー、高速バス、貸切バスなど)を除く。

新型コロナウイルス感染症の流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行くときには、感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的とされています。

## 症状がある場合など

症状がある方、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となった方、同居する家族に陽性となった方がいる方は、周囲の方に感染を広げないために、外出を控えてください。

通院などでやむを得ず外出するときには、人混みは避け、マスクの着用をお願いします。

## 医療機関や高齢者施設などの対応

高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などの従事者の方は、勤務中のマスクの着用が推奨されています。

\* 事業者が感染対策上または事業上の理由などにより、利用者または従業員にマスクの着用を求めることは許容されています。



## 留意事項

子どもについては、すこやかな発育・発達の妨げとならないよう配慮することが重要です。感染が大きく拡大している場合には、一時的に場面に応じた適切なマスクの着用を広く呼びかけるなど、より強い感染対策を求めることがあります。ただし、そのような場合においても、子どものマスク着用については、健康面などへの影響も懸念されており、引き続き、保護者や周りの大人が個々の子どもの体調に十分注意をお願いします。

〇問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129



## 今後の新型コロナウイルスワクチン接種について

現在、国において、特例臨時接種期間(現時点では令和5年3月31日まで)の延長、今後の接種時期や接種対象者などが検討されています。

国の方針が決まりましたら、広報誌などでお知らせしますので、お待ちください。

〇問い合わせ 日南市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0120(288)660

NEWS FROM THE LIBRARY

# 図書館だより

## 日南市教育委員会主催 株式会社ニチワ協賛 読書感想文入賞者のみなさん



## 読書感想画入賞者のみなさん



令和5年2月3日に第14回読書感想文・読書感想画コンクール入賞者表彰式が、南郷ハートフルセンターで執り行われました。金賞・銀賞・銅賞の入賞者、入選者の作品集を作成し、各館で閲覧貸出をしています。また、図書館のホームページにも掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

**めざせ! 図書館マスター★** 近くの図書館に寄ってみたいなら読みたい本がなかった。そんな時には…

まずは図書館職員にお尋ねください。市内4館に取り揃えてある本・雑誌を取り寄せます。貸出中でなければ半日から1日半で届きます。市内4館にないときは県内の他の図書館から借りることもできます。どうぞご利用ください。

### 「旅する読書」100冊達成

おめでとうございます!

12月~2月に達成されました!

小田 桜士朗さん	梶原 理玖さん	金丸 希衣さん
上村 優さん	倉崎 莉亜さん	倉崎 琉亜さん
倉田 めいさん	甲田 星南さん	甲田 優心さん
田中 心さん	新坂 夢莉さん	松浦 笑蓮さん
松浦 和輝さん	松浦のぞみさん	水永 旭十さん
吉元 春翔さん		

※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、3月19日(日)、4月16日(日)

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。

市立図書館 飢肥 ☎(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

今月のイチオシ

## もしもに役立つ、いつものモノ選び

まつなが 松永 りえ/著



防災アイテムは「もしも」の時に備えるだけでなく、普段使いできるものに見直してみませんか?非常時にも役立つ情報や保管するときの収納のコツなども紹介しています!

## 新着おすすめ本

一般書

### 五島列島離島を楽しむ

後藤 暢子/著

現在放送中の朝ドラ「舞い上がれ!」で登場する五島列島。長崎に位置する島々の魅力がいっぱいの1冊です。

一般書

### 犬小屋アットホーム!

大山 淳子/著

犬とペアで入居する事が唯一のルールという変わった老人ホーム。誰にでも居場所があると温かく教えてくれます。

児童書

### ともだち

くすのき しげのり/作  
よしむら めぐ/絵

引っ越してきた男の子にあいさつしてもしらんかお。どうして?幼児でもわかりやすい手話の絵本です。

児童書

### 命のスケッチブック

なかたに かよこ  
中谷 加代子/語り  
こでまり 小手鞠 るい/構成・文

大切な娘さんを事件によって亡くしたお母さんのお話。生きるとは?償いとは?命について考える1冊です。

お知らせ

新庁舎建設工事の進捗状況

市の新庁舎は、令和3年度に着工し、令和5年3月末の完成に向けて整備を進めています。

工事の経過は、日南市ホームページで確認できます。なお、新庁舎は令和5年5月8日(月)から開庁となる予定です。

☎(27)3151



3階議場内装工事 (令和5年3月1日撮影) ※2月末時点の進捗率 工事全体94.24% 建築主体工事(1工区) 100%

新庁舎を見に来ませんか

令和3年度に着工した新庁舎が、まもなく完成を迎えます。

今回、市民の皆さまに新庁舎を身近に感じていただくため、完成見学会を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

●日時：4月20日(日)

10時から15時まで(開庁30分程度で一通り見学できます)

●受付場所

日南市役所新庁舎正面玄関前

- 申込方法：申込不要。当日、受付場所へ直接お越しください。
●参加者：市内在住の方
●見学者多数の場合は、入場を制限する場合があります。
●小学生以下は、保護者同伴でお越しください。
●内容：新庁舎内部の見学
●見学の際に不明な点があった場合は、庁舎内に待機している職員に自由にお聞きください。
●注意事項：次の事項を了承の上、お越しください。
●工期の延長などにより中止する場合があります。
●見学会の様子を撮影し、SNSなどに投稿する場合があります。
●財産マネジメント課
☎(27)3151



(令和5年3月1日撮影)

4月1日から市役所の組織が一部変わります

市では、簡素で効率的な組織体制を基本としつつ、さまざまな課題に対する施策を推進するための組織の見直しを進めています。

4月からの変更の内容は次のとおりです。

●未来創生課(未来創生係、人口問題対策係)の創設

人口減少問題や関係人口の拡大などさまざまな人口問題の各種施策の推進・調整に対処するため、また、まちづくり・総合交通対策など未来の課題に対処するための部署を創設します。

未来創生課の創設に伴い、総合政策課内にあります地域政策係を廃止します。

●国スポ・障スポ準備係の新設

令和9年に開催予定の「国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会」に向けて、新たに「国スポ・障スポ準備係」を観光・スポーツ課内に設置します。

●行政経営・デジタル推進係の新設

行政サービスや業務効率化などの自治体DX(デジタル・トランスフォーメーション)を推進していくため、新たに「行政経営・デジタル推進係」を総合政策課内に設置します。

ご存じですか

国民年金への加入(切替)手続き

厚生年金や共済組合、船員保険などの公的年金制度に加入していない20歳から60歳未満の方は、次の場合に国民年金の手続きが必要です。

【20歳になったとき】

●対象者

・厚生年金や共済組合、船員保険などの公的年金制度に加入していない方

●加入のながれ

・20歳になってからおおむね2週間以内に、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」が送られてきます。このお知らせにより国民年金への加入となりますので、お手続きは必要ありません。

※20歳になってから2週間程度を過ぎても「国民年金加入のお知らせ」が届かないときは、加入手続きをしってください。

【退職したとき】

●対象者

・20歳から60歳未満の方で厚生年金、共済組合、船員保険などの資格を喪失した方

●手続きに必要なもの

・退職した職場が発行する厚生年金などの資格喪失日が分かる書類や退職辞令など

庁舎建設推進係の廃止

3月末に新庁舎が完成することを受け、財産マネジメント課内にあります「庁舎建設推進係」を廃止します。4月以降、新庁舎に関することは財産経営係で行います。

☎(27)3151

水道使用開始・中止届受付を「異動シーズンの休日2日間」行います!

転勤・就職などによる異動シーズンのため、水道の使用開始や中止届け出で窓口が混雑しますので、次のとおり休日に受付業務を行います。

なお、水道の使用開始届(開栓届)および使用中止届(閉栓届)は、3日前までの開庁日に連絡(電話可)をお願いします。

●休日開庁日

3月25日(土)、3月26日(日)

●開庁時間

8時30分～17時15分

※なお、平日は、8時30分～17時15分までとなります。

●場所：水道庁舎(油津電器そばの2階建て建物)

☎水道課 ☎(31)1149



【配偶者の扶養から外れたとき】

●対象者

・厚生年金や共済組合、船員保険などに加入中の配偶者が退職または65歳になった方、配偶者の扶養から外れた方(失業手当をもらう場合や離婚した場合など)

●手続きに必要なもの

・配偶者の勤め先より発行される扶養(第3号被保険者)の資格喪失日が分かる書類

【その他】

●住所が変わったとき

・国民年金に加入中の方は、住民票の変更手続きと連動しているので、手続きは必要ありません。

ただし、新住所の情報が反映されるのに1~2カ月かかりますので、郵便局で郵便物の転送手続きをお願いたします。

※厚生年金や共済組合、船員保険などに加入中の方は、その方の扶養となっている配偶者は、勤め先で住所変更の手続きが必要を確認してください。

☎宮崎年金事務所

☎0985(52)2111

市民課 ☎(31)1127

北郷地域振興センター

☎(55)2111

南郷地域振興センター

☎(64)1111



3月末から4月初めは本庁窓口の開庁時間の延長・休日受付を行います

春は、異動シーズンで窓口が混雑する時期ですので、本庁窓口の開庁時間を延長し、転入・転出・転居などの住所異動に伴う受付事務を行います。

各地域振興センター、支所出張所は、通常の業務時間になりますので、ご注意ください。

●開庁期間

3月29日(水)～4月7日(金)

●開庁時間

(平日)9時～17時15分

(土日)8時30分～17時15分

●取扱業務

【市民課 戸籍住民係】

☎(31)1124

・住民異動届(転入・転出・転居など)

・各種証明書交付など(住民票の写し・印鑑登録証明・戸籍関係証明・税証明)

・印鑑登録

・マイナンバーカード関連

※異動届出業務の内容によっては、他の行政機関などが、時間外・休日で連絡がとれないなどの理由により、当日受け付けできない場合があります。

【市民課 保険係】

☎(31)1126

・住民異動に伴う国民健康保険被保険者の手続き(取得・喪失など)



※手続きの内容によっては、関係書類がない場合、当日受付できない事があります。
社会保険加入(国保喪失)の手続き
加入した健康保険証
社会保険喪失(国保加入)の手続き
資格喪失連絡票
住民異動に伴う後期高齢者医療被保険者の手続き(取得・喪失など)
【市民課 年金係】
☎(31)1127
・国民年金1号被保険者取得および種別変更、転入に関する業務
【くも政策係】
☎(31)1131
・住民異動に伴う児童手当、子ども医療の手続き
転出届はマイナンバーからも可能に!

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーからオンラインでも転出の届け出が可能です。詳細は、デジタル庁ホームページをご覧ください。
※マイナンバーカードを通じて転出届をした後は、別途、転入先市町村の窓口で転入届などの手続きが必要となります。
☎市民課 ☎(31)1124

### 第20回統一地方選挙に関する案内

#### 【投票の日時・場所】

	宮崎県議会議員選挙	日南市議会議員選挙
日時	4月9日(日) 7時~18時	4月23日(日) 7時~18時
場所	郵送される「投票所入場券」(ハガキ)に記載	

※「札之尾地区ふれあいセンター」の投票時間は17時まで

#### 【期日前投票の日時・場所】

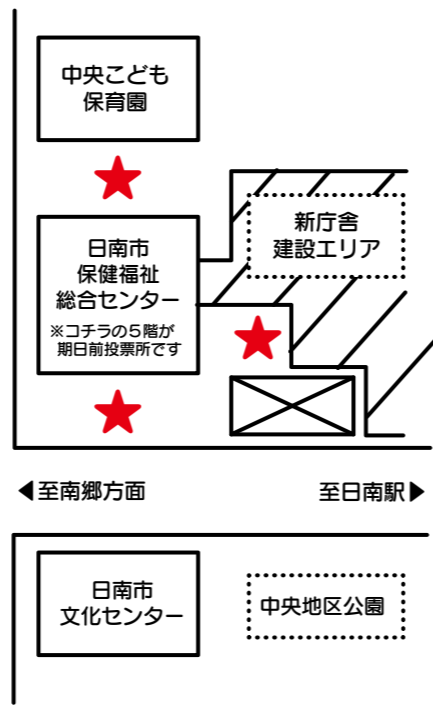
	宮崎県議会議員選挙	日南市議会議員選挙
日時	4月1日(土)~4月8日(土) 8時30分~20時	4月17日(月)~4月22日(土) 8時30分~20時
場所	市内3カ所 ① 日南市保健福祉総合センター5階 ② 日南市北郷保健センター ③ 日南市南郷ハートフルセンター生涯学習館2階	

#### 【開票の日時・場所】

	宮崎県議会議員選挙	日南市議会議員選挙
日時	4月9日(日) 20時~	4月23日(日) 19時40分~
場所	日南総合運動公園 多目的体育館	

#### 【本庁の期日前投票所に関するお知らせ】

- ◆本庁の期日前投票所が「日南市保健福祉総合センター5階」に移転しました。
- ◆下図「★」マークの駐車スペースをご利用ください。



☎日南市選挙管理委員会 ☎(31)1146

### 令和5年度 市税等の納期限一覧表

納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
税目	5/1 (月)	5/31 (水)	6/30 (金)	7/31 (月)	8/31 (木)	10/2 (月)	10/31 (火)	11/30 (木)	12/25 (月)	1/31 (水)	2/29 (木)	3/25 (月)
市県民税			1期		2期		3期			4期		
固定資産税	1期			2期		3期			4期			
軽自動車税(種別割)		1期										
国民健康保険税			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
介護保険料			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
後期高齢者医療保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

※同じ月に2度の納期限が設定される月(令和5年度は5月・10月)があります。計画的な納付をお願いします。  
※安全で便利な「口座振替」をご利用ください。

☎税務課 ☎(31)1122

### 令和5年度固定資産の閲覧と縦覧

- 固定資産課税台帳(名寄帳)の閲覧と、土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧が、次のとおりできます。
- 期間時間  
4月30日(月)~5月1日(月) 平日 8時30分~17時15分
- 場所  
税務課資産課税係、北郷町・南郷町地域振興センター
- 閲覧・縦覧の内容  
所有する固定資産の評価額・税額や、他の土地・家屋の評価額などを確認できます。
- ※ただし、所有者名や課税内容の説明は個人情報保護の観点からできませんのでご了承ください。
- 閲覧・縦覧できる方  
【①課税台帳(名寄帳)の閲覧】  
・納税義務者(名義人)またはその法定相続人  
・土地または家屋(アパートなど)の賃借人(賃借している土地・家屋の場合は土地と家屋の閲覧が可能)  
【②土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧】  
・市内に土地または家屋を有する納税義務者(免税点以上の方)もしくはその法定相続人  
【③共通】  
・納税義務者の代理人(代理人選任届が必要)  
・納税義務者と同居する親族  
・納税義務者に代わり固定資産税

を納付している方(納税管理人に限る)  
※詳細は、お問い合わせください。

- 必要書類  
・公的機関が発行する本人確認書類(顔写真付きのもの1点、それ以外のものは2点)  
本人または同居の親族以外の方が来られる場合は、さらに次のものも必要です。
- 納税義務者の代理人：代理人選任届(納税義務者の署名または記名押印が必要)
- 土地または家屋の賃借人：賃貸借契約書、賃貸料払込領収書など
- 法人：その法人が作成した代理人選任届(法人印の押印が必要)
- 成年後見人：審判書謄本および審判確定証明書または登記事項証明書
- その他  
固定資産税の価格について不服があるときは、納税通知書を受け取った日の翌日から起算して3カ月以内に固定資産評価審査委員会に対して審査の申し出をすることができます。
- それ以外の賦課について不服があるときは、同期間に日南市長に対して審査請求をすることができます。
- ☎税務課 ☎(31)1120  
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

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

### マイナンバーカード作りませんか

- 市民課、北郷町・南郷町地域振興センターでは、マイナンバーカードの申請サービスを実施しています。タブレットを使って、顔写真を撮影させていただきます。
- 手数料は、無料ですので、ぜひご利用ください。所要時間は、お一人当たり5~10分程度です。
- 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。

☎市民課 ☎(31)1124  
カードのセキュリティは、税金などのプライバシー性の高い

「まさか!」の火事  
火災警報器で、助かる命があります

連動型の住宅用火災警報器が安心です。  
あなたの家は大丈夫?  
住宅用火災警報器交換のおすすめ  
10年たったら、とりかえ。

☎消防本部 予防課 ☎(23)7584

市内のコンビニ全店舗(24時間営業のみ)にAEDを設置しています

各店舗のご協力によりAEDを設置しています。誰でも24時間・365日使用可能です。

※緊急時は、コンビニ店員からAEDを借り、使用してください。操作は、借用人本人にさせていただきます。

☎消防本部 予防課 ☎(23)1316

個人情報情報は記録されません。情報の不正な読み取りや、偽造ができないよう対策が施されています。マイナンバーカードを紛失しても、365日・24時間、コールセンターで対応します。

マイナンバー制度に関する問い合わせフリーダイヤル  
☎0120(950)178

**令和5年度 65歳以上の方へ  
短期集中型通所サービスマスター  
「ほむろ」トレーニング教室のご紹介**

この教室は、足腰が弱くなった、肩痛、膝痛などにより生活動作が難しくなってきた方を対象に、生活動作の向上を図る目的で実施する運動教室です。原則3カ月間集中的に通っていただき、終了後もご自身で習得した運動を継続し、日常生活の活動を高め、より元気になっていただく事を目的としています。

実施状況	毎週1回
実施期間	原則3カ月
会場	●中央・北地区包括支援センター区域 多目的体育館・水曜日・午前 ●東・南地区包括支援センター区域 日南市テクノセンター・火曜日・午前
送迎	あり
料金	無料
スタッフ	理学または作業療法士、看護師、介護士
備考	地域包括支援センター職員による判定が必要になります

まずは、お気軽にお問い合わせください。  
問 長寿課 ☎(27)3154

**勤務場所：北郷保育所**

●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。

④ 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)

**「(公財)南那珂育英会」の奨学生**

●募集人員 短大生・大学生・大学院生・専修学校(修業年限2年以上の専門課程) 14人

●貸与額 月額3万円(無利子)

●貸与期間 令和5年4月～最短期間(修業年限の終期)

●出願資格  
・令和5年度に短期大学・大学・大学院・専修学校に在学または入学する方  
・保護者が本市に2年以上在住していること  
・健康で学業成績・人物ともに優秀であり、経済的理由により修学困難と認められること  
・高等学校の長から奨学生として推薦された方  
・同一世帯全員に市税などの滞納がないこと

●申込方法  
必要書類をそろえて提出してください。

① 奨学生願書  
※学校教育課、北郷町・南郷町地域

**「宝くじ助成金」を活用**

(一財)自治総合センターの宝くじ助成金は、「ミニミニ活動事業として、地域活動に必要な備品や施設の整備、安全な地域づくりなどのために活用されています。」



◎空調設備他「ミニミニ」活動備品の整備

【活用団体】山之口公民館(座敷椅子、大型石油ストーブ他)

**「ミニミニセンター」の大規模修繕**

【活用団体】下方区自治会(屋根と壁、床の改修、照明器具・洋風便器の設置)



◎地域自治課 ☎(31)1118

**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・使用水量等のお知らせ」でお知らせしています。お知らせのメーター番号の下に【漏水の可能性が有ります】と記載がある場合、メーターの確認をお願いします。

◎メーター確認方法

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。



◎水道課 ☎(31)1149

**募集**

**会計年度任用職員  
公立保育所調理師**

●採用人数：2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～土のうち週2日程度  
8時30分～17時

●報酬：949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。

④ 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)

**イベント**

**「日南」子ども食堂**

●日時：3月25日(土)11時～13時

●場所：九州電力日南営業所「ミニミニイースペース」

●対象者：市内でなだでも利用可能※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。  
・新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間、手作り力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 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



**「日南かつお・まぐろ祭り」**  
初カツオと新鮮なマグロをお届けする「日南かつお・まぐろ祭り」を開催します。

ステージイベントをはじめ、新鮮なカツオの一本売りや、鮮魚すくい、イベント限定特別料理の販売、地元産品の物産展など盛りだくさん。ご家族、知人をお誘い合わせの上、ぜひ、ご来場ください。

●日時：3月19日(日)  
9時30分～14時

●場所：目井津漁港 外港魚市場  
日南かつお・まぐろ祭り実行委員会事務局(日南市役所 水産林政課 水産係内) ☎(31)1135



**発達障がいへの理解を深める展示会**

●4月2日は「世界自閉症啓発デー」  
●4月2日～8日は「発達障害啓発週間」

毎年4月2日は、国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。日本では、世界自閉症啓発デーからの1週間を「発達障害啓発週間」と定め、自閉症をはじめとする発達障がいへの理解を深めるために、

宮崎県立日南くろしお支援学校の在校生の作品や関連図書などを展示します。ぜひ、ご覧ください。

●日時：4月3日(月)～4月7日(金)  
8時30分～17時15分  
●場所：日南市保健福祉総合センター2階 福祉課前通路  
福祉課 ☎(31)1130

**図書館イベント**

**マイゴール！今年の目標は？**  
**ランドセルや本の形の紙に今年度の目標を書こう！**

●日時：4月1日(土)～4月30日(日)  
●場所：南郷図書館 ☎(24)0624  
南郷図書館 ☎(24)0624

**相談**

**新型コロナワクチン接種の相談**

●新型コロナワクチン接種センター  
接種の方法や接種券の再交付などのお問い合わせは、左記のコールセンターに電話でお願いします。  
○日南市新型コロナワクチン接種コールセンター

フリーダイヤル  
☎0120(2888)6000  
●受付時間：9時～18時30分  
(土・日・祝日含む)

●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(78)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には、FAX相談も実施。県ホームページから入手可

●ワクチンの副反応の問い合わせ  
○宮崎県「コロナワクチン」副反応相談センター  
☎0985(26)4009  
(知事(川村)専用)  
FAX ☎0985(26)1000  
Fukuhannocall-miyazaki@miyazaki.jp  
●受付時間：24時間  
(土・日・祝日も実施)



**ひきこもりと福祉相談窓口**

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、電話でお受けいたします。秘密は、固く守られます。

**無料相談案内**

～秘密は守られますのでお気軽にご相談を～

**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：月曜日～金曜日(祝日は除く) 9時～12時、13時～16時  
●場所：日南市消費生活センター ☎(23)43900  
消費者ホットライン ☎188(イヤヤ)

**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・場所：4月7日(金) 10時～12時  
南郷ハートフルセンター  
小研修室(生涯学習館)  
4月11日(火) 10時～12時  
文化センター 第一多目的室  
4月11日(火) 10時～12時  
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

**一人権相談**

●相談対象：いじめ、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：4月6日(木) 10時～15時  
北郷福祉センター  
4月11日(火) 10時～15時  
南郷ハートフルセンター  
小研修室(生涯学習館)  
4月12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。 ☎(25)9125  
●地域自治課 ☎(31)1176

**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：4月5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  
●予備司法書士会日南支部(立山) ☎080(1775)2391  
※相談内容は事前に確認の上、前日までに予約をお願いします。  
(予)予約時間 平日10時～16時

**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：4月6日(木) 8時～12時

**厚生年金相談**

●相談対象：老齢、障害、遺族などの年金請求および相談  
●日時：4月27日(木) 10時～11時  
●場所：日南市役所プレハブ会議室 北301号室  
●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：3月27日(月)～4月24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(2)2111



**まちのうごき**

男：22,902 (-29)  
女：25,653 (-55)  
人口：48,555 (-84)  
世帯数：21,551 (-49)

2月1日～28日  
・出生 12 ・転入 84  
・死亡 88 ・転出 92

3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

内科…毎日  
小児科…日・祝日・年末年始  
時間…19時～22時

※日曜日・祝日は、6カ月未満児の対応もできません。  
※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、実施していません。

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。

**救急車の適正利用をお願いします**

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

**救急車は地域の限られた救急資源**

消防本部 警防課 ☎(23)1316

**ひきこもりに関する家族の集い**

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

●開催日時：毎月第3土曜日 13時30分～  
●場所：まなびピア 2階会議室  
●会事務局 ☎(31)1163

福祉課 まなびと福祉相談窓口 ☎(31)1103  
Fukuhannocall-miyazaki@miyazaki.jp  
nichinan.jp

# 知ってほしい大切な目のこと

2023年3月12日～18日は「世界緑内障週間」です

加齢とともに、目の病気のリスクは高くなります。病気を正しく理解することは、目の健康寿命を延ばすことにつながります。

“見えにくくなったのは、年のせい”と考えがちですが、次のような病気が潜んでいる可能性もあります。

## 緑内障

「視覚障がい」の原因疾患の第1位、40歳以上の20人に1人が罹患していると報告されています。

目の神経の障がいによって視野がだんだん狭くなり、今まで見えていた範囲を見ることができなくなります。また、両目で見ると欠けた視野を補うため異常に気付かず、眼科を受診しないと病気を見つけられないことがあります。

## 白内障

65歳以上の60～70%の人が罹患していると言われています。水晶体(カメラのレンズにあたる部分)が白く濁ってくる病気です。水晶体が濁り始めると、視界がかすむ、物が二重に見える、眩しく見えるなどの症状が現れ、進行すれば視力が低下します。

## 加齢黄斑変性

患者数は増加傾向にあり、50歳以上の男性に多く発症すると報告されています。

視機能で最も重要な網膜の中心部である黄斑部に障がいが生じ、中心がぼやけたり、歪んで見えたりします。左右の目で物の大きさが違って見えるなど、見え方に違和感がある場合は眼科を受診しましょう。

## 糖尿病性網膜症

糖尿病の3大合併症の1つ。糖尿病のある方は、定期的に眼科を受診しましょう。

### 目の健康を守るために

- 目の病気は、早期発見・早期治療が重要です。気になる症状があれば、すぐに眼科を受診しましょう。
- 日頃から目も含めた心身の健康づくりに取り組みましょう。
  - ・今使っている眼鏡や老眼鏡は、今の視力に合っていますか？ 眼科医に見てもらいましょう。
  - ・パソコンやスマートフォンなどを使用した作業を行う場合は、小まめに休憩をとりましょう。
  - ・光による刺激を受け続けられないよう、紫外線やブルーライトをカットする眼鏡をかけましょう。外出するときは、帽子やサングラスなどを上手に利用しましょう。
  - ・特定健診や職場の健康診断を受診しましょう。
  - ・十分な睡眠とバランスの良い食事を取りましょう。

●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

宮崎県では、1日プラス10分運動習慣を推進しています。「エレベーターより階段を利用する」など日常生活の中で意識して体を動かしてみよう。



食材:新たまねぎ

### 栄養・特徴

たまねぎには、ケルセチンが多く含まれます。ケルセチンは血管をしなやかにするほか、抗酸化作用があります。(農林水産省ホームページより引用)

### 1人分の栄養成分

エネルギー……78kcal  
たんぱく質……3.9g  
脂質……5.2g  
炭水化物……5.1g  
食塩相当量……0.5g

### 材料4人分

新たまねぎ……200g  
ツナ缶……1缶  
マヨネーズ…大さじ1.5  
ポン酢……大さじ1.5  
すりごま……大さじ1

### 食品の食塩相当量

ポン酢(小さじ1)……食塩相当量 0.3g

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

## 新たまねぎのごまマヨポン酢あえ



おすすめポイント みずみずしく、辛みの少ない新たまねぎは、生でもおいしく食べられます。

### 作り方

- ①新たまねぎは薄くスライスし、5分ほど水にさらしたあと水気をしっかり切る。
- ②ツナ缶は汁気を切る。
- ③ボウルに新たまねぎ、ツナを加え、混ぜ合わせたAの調味料であえる。



食生活改善推進員 (左から阿部さん・西村さん) 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。

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

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

シンプルプラン 56万円(税込61.6万円)(会葬者価格)

- 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)

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。

