

好きです にちなん

Nichinan City Public Relations Magazine



February 2020

2.15
No.131

今月の表紙

1月12日(日)、令和最初の成人式には、鮮やかで色取り取りの振り袖や袴、スーツに身を包んだ新成人の笑顔で会場はいっぱいに。青空の下、3人組みがハタチの記念に華やかな姿で表紙を飾ってくれました。



特集

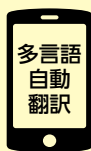
令和最初の成人式
感謝と大志を胸に

無料 FREE APP



このアイコンが目印

Delivering e-book in English
한국어 전자전송중
电子书籍以中文简体字发布
電子書籍以中文繁體字發布
ในระหว่างทาง การจัดส่ง หนังสือดิจิตอล
Entregar e-book em Português
Entregar e-libro en Español
Menyampaikan e-book dalam Bahasa Indonesia



スマホで読める!
好きです にちなん
デジタルブック配信中!!

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。音声読み上げには、無料アプリ(カタブケ)のインストールが必要です。※アプリケーションの利用は無料ですが、ダウンロードには別途通信料がかかります。

ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める／9言語に対応【日本、英、中国(簡・繁)、韓国、タイ、ポルトガル、スペイン、インドネシア】／音声読み上げもできる／文字サイズを調整できる

大切な家族へ贈る言葉



前田 朔治さん(息子) 前田 美鈴さん(母)
20歳まで育ててくれてありがとうございます。残りの大学生活で良き社会人になるのでこれからも見守ってください。



山元 杏朋さん(娘) 山元 通予さん(母)
20年間育ててくれてありがとう。たくさん迷惑を掛けてしまっているけど、この恩は返せるよう、学生生活と就活頑張るね!!



吉田 美空さん(娘) 吉田 美幸さん(母)
いつも支えてくれてありがとう!! これからもよろしく願います。



新成人代表 誓いのことば



米倉 伸哉さん

「日南の人々から与えられてきたものを、支えてくれた人々、そして、これから出会うであろう人々に、少しずつ返していきたい。日南で生まれ育った誇りと地域の方々への感謝、成人としての決意を心に刻み、これからの人生を歩んでいく」



田村 梨子さん

「笑顔で成人式を迎えられたのは、家族や親族、教え導いてくださった先生方、成長を温かく見守ってくださった地域の方々、共に歩んだ仲間たちのおかげ。この感謝の気持ちと、日南で生まれ育った誇り、成人としての決意を心に刻む」

令和最初の成人式 感謝と大志を胸に

日南市2020 成人式
1月12日(日)、南郷ハートフルセンターで成人式があり、市出身者ら362人とインドネシア漁業実習生54人の新成人が参加しました。

スマートフォンなどで無料アプリ「COCOAR 2」を起動してARのマークの付いた画像にかざすと、さらにほかの写真を見ることができたり、保存したりすることができます。(詳しくは6・7ページの上部をご覧ください)



式辞を述べる
崎田 恭平市長



成人証書を受け取る 谷口 くるみさん(上)と
イグスティヌグラ アグンゲアルヤウウヤナさん(下)

「目の前のことに逃げずに真正面から真摯に取り組みながら、本質をつかむ力や人を巻き込む力を身に付けてほしい。経験を多く持つことで、皆さんの将来はもっと輝くものになる。新しい時代を切り開くためには、皆さんの若い力が不可欠」



式典での国歌斉唱



市民憲章を朗読する谷 有紗さん

仕事一生懸命頑張ります!!
早く一人前の女性になれる
よう頑張ります!!!

柿本 優華さん
(銀行員/南郷)

将来、自衛官に
なりたいと
考えています

小倉 知紗さん
(学生/南郷)

甲斐 七海さん
(学生/南郷)

大学で法律を勉強していて、
来年から税理士の試験を
受けます!!

去年よりも積極的に!

長友 克仁さん
(団体職員/鶴戸)

4月から
仕事を
頑張ります

川越 瑛美さん
(学生/酒合)

田中 莉央さん
(会社員/飢肥)

素敵な女性になって
恋をしてみたい

仕事も恋愛も
頑張っていきたい

大野 俊さん
(介護士/北郷)

自立して
親孝行をする

前田 啓成さん
(学生/吾田)

自立
前田 啓成

まだまだ子どもっぽい
のでそろそろステキな
女性になりたい

汐元 千咲さん
(サービス業/細田)

大学で勉強をして
体育教師として
帰ってきます

人として大きくなる

長生きする

井上 紘希さん
(会社員/南郷)

楠 綾真さん
(会社員/南郷)

坂元 太一さん
(学生/油津)

新成人に聞きました

ハタチの夢や抱負

人生の節目を迎えた日に、新成人が描く夢や抱負を教えてくださいました。

いっぱい魚を釣って
技能実習受け入れ先
のママさんを喜ばせ
たいです

モハツマドアルファンディさん
(インドネシア漁業実習生)

人生経験したもん
勝ちだと思うので、
たくさんの経験を積んで、
笑って楽しく
人生を送りたいです

河野 夏姫さん
(学生/東郷)

20歳になり、今年から
環境もたくさん変わるので、
何か辛いことに
ぶち当たっても笑顔で
乗り越えたいと思います

石井 良采さん
(学生/東郷)

Peace beings
with a smile
♡♡♡♡♡

笑顔
と
たくさんの経験



12月21日 道の駅酒谷
道の駅酒谷の
「収穫祭」今年も大盛り上がり



道の駅酒谷の「収穫祭」が今年も盛大に開催されました。地元の新鮮な野菜がずらりと並んだ売り場や、ミニ門松の作成体験コーナーには、多くの客が集まりました。10時に実施された餅まきでは、われ先にと餅を拾う人々で、会場は大にぎわいでした。

12月21日 日南市クライミング施設 (Ittenビル広場棟屋上)
五輪種目を体験
クライミングミニ教室



日南まちづくり株式会社 (当施設の指定管理者) が、幅広い年代の健康づくりと地元の競技人口増加を目的に月2回程度「クライミングミニ教室」を開催。参加した子ども10人は、日南市山岳連盟「日南山の会」指導の下、東京五輪の追加種目を体験しました。

12月21日 ゲストハウスfan！
長谷川総務副大臣が日南市で意見交換



地域の現状を把握し、今後の政務に生かそうと、長谷川岳・総務副大臣が日南市を訪れ、崎田市長の案内で油津商店街を見学。その後、関係者らと語り合い、地域おこし協力隊などの移住者が地域に定住しやすい環境づくりについて熱心に意見交換しました。
参加したのは、行政や地域おこし協力隊、移住者、

12月15日 J R日南駅
日南市の玄関口である各駅を
みんなできれいに



J R利用者や観光客などに駅を快適に利用してもらうと、5駅 (北郷、飫肥、日南、油津、大堂津) の駅舎と周辺部の清掃がありました。市内高校生、王子製紙株式会社日南工場、日南地区建設業協会、市民ボランティアなど約200人が参加し、作業に汗を流しました。

12月20日 吾田中学校
自分の将来像を描くため
中学生が職業人の声を聞く



さまざまな職業で活躍している6人が講師となり、自身の体験談を交えながら、これからの人生をどう生きるかなどの講話をしました。参加した吾田中学校の1年生148人は、興味深い話に聞き入り、自分の将来像について考え、働くことについて学びました。



地域の支援者です。参加したメンバーは、独自の目線で持論を展開。長谷川総務副大臣も一人一人の言葉に真剣に向き合い、聞き漏らさないよう丁寧に受け答えをしていました。30分という短い時間でしたが、新しい政策を生み出すヒントを見つけ出そうと熱い語らいで進み、笑顔もこぼれていました。

12月14日 油津港湾合同庁舎
“未来に残そう青い海”
絵画コンクール力作そろろう



「第20回未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール」の表彰式が行われました。作品総数462点の中から、宮崎海上保安部長賞をはじめ各部門から15点が選考されました。受賞した生徒らは、はにかむ表情を見せながらもうれしそうに賞状を受け取っていました。

12月21日 南郷ハートフルセンター
創客創人シンポジウム
メダリストを迎えて盛大に開催



今回のシンポジウムは、日南市の今後5年間のまちづくりを方向付ける「重点戦略プラン」の概要説明と、フェンシング競技のメダリストである“太田雄貴氏”を迎えた基調講演、市内3校の高校生による政策課題研究発表の3部構成で開催。約700人の来場者が、実りある時間を過ごしました。

第2部では、「継続は力なり」と題して、太田雄貴氏が講演し、フェンシング競技をどのように盛り上げたのか、これまでの取り組みについて紹介。時にはユーモアを交え、軽快に話をする太田氏の言葉に、来場者は熱心に耳を傾けていました。



12月8日 油津Yotten
ジャズを聴きながら
子どもたちが五感を使った遊びを体感



日南青年会議所が「Baby Jazz ～小さな町のクリスマス」を開催。多くの子ども連れが、ジャズ風にアレンジされた優しい調べの音楽を聴きながら、手遊びしたり、リズムをとって踊ったり、絵本の朗読に耳を傾けたりして、五感を使って楽しい時間を過ごしました。

12月11日 東郷小中学校
赤ちゃん「かわいい」
温もり感じ命の尊さや不思議を体感



生命誕生について学ぶ授業が、同校8年生を対象にありました。生徒らは、講師の堀田江理・助産師から思春期における男女の体の変化などの講話を受けた後、子育て中のお母さんの話を聞いたり、赤ちゃんに触れ合ったりして、命の尊さや不思議を実感していました。

12月11日 油津港
太鼓や花火で大いに盛り上げる
スーパースター・アクエリアス初寄港



台湾を中心に約1,100人を乗せたクルーズ船「スーパースター・アクエリアス」が初寄港。総勢18人の通訳ボランティアが、飫肥や油津に分かれて、乗船客が旅を満喫できるようサポートし大活躍。出港時には、和太鼓演奏や花火で盛大に見送りました。

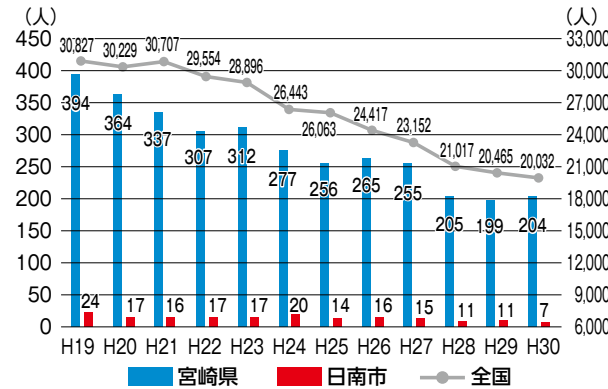
自殺は、精神保健上の問題だけではなく、過労や生活困窮、育児、介護疲れ、いじめ、孤立など、平均して4つの要因が複合的に連鎖することで、起きると言われています。悩みを抱えている方は一人で悩まず、相談機関をご利用ください。また、大切な家族や友人などの悩みに気づいたら、相談を助めて優しく見守りましょう。



自殺の現状

全国と宮崎県の自殺者数は、ここ数年減少傾向にあります。日南市では、平成19年をピークに減少傾向にあります。ここ数年は平均して10人以上が自ら命を断っています。

全国と宮崎県、日南市の自殺者の推移(H19～H30)



今、悩みを抱えているあなたへ

心身の不調を感じたり、不安があったりしていませんか。そんなときは、決して一人で悩みを抱えず、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 こころの健康相談	☎(23)3141	月～金 祝日除く 8:30～17:15 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			
自殺防止電話 ライフネット宮崎	☎0985(28)2555	火・木・土 19:00～23:00	
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	毎日 21:00～4:00	

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。	第2・3・4月曜日 14:00～16:00
一般診療相談		第1・3水曜日 14:00～16:00
薬物関連診療相談		第2・4水曜日 14:00～16:00
思春期精神保健 診療相談		第2・4木曜日 9:00～16:00

3月は自殺対策強化月間

今、悩んでいるあなた一人で悩まないで

早めに気づき、対策をとることが回復への近道

あなたのこころの健康度をチェックしましょう。

下記の状態に2つ以上当てはまり、2週間以上症状が続いている場合は、「うつ病」の可能性あります。早めに相談機関をご利用ください。

こころの健康度チェック(うつ病のサイン)

- ☐ 毎日の生活に充実感がない。
- ☐ これまで楽しめていたことが、おっくうでやる気がしない。
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ☐ わけもなく疲れ果てる感じがする。落ち着かない。
- ☐ 眠れなくなったり、食欲が落ちたりして、生活のリズムが乱れている。
- ☐ 最近、ひどく困ったことや生きているのがつらいと思ったことがある。
- ☐ 死について考えることがある。

参考:厚生労働省 うつ予防・支援マニュアル(改定版)

あなたの一言で救われる命があります

身近な人の異変に気づいたら、声を掛けてみましょう。「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つがポイントです。周囲が手を差し伸べ、話を聞くと、結果として悩みや苦しみを乗り越えることにつながっていきます。

気づき

- ・自分や身近な人の体調や気分に変化がないか気づいてあげましょう。

傾聴

- ・時間をかけてじっくりと
- ・訴えや気持ちを否定しない
- ・話をそらさない
- ・表面的な励ましは禁物
- ・安易な助言は避けます



つなぎ

- ・心の病気や社会的・経済的に問題を抱えていれば、早めに専門家に相談するよう勧めてあげましょう。
- ・一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。

見守り

- ・必要以上に気を使わず、焦らずに温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。
- ・必要に応じ、専門家に情報を提供しましょう。



1月5日 飢肥本町河川敷 威風堂々と訓練の成果を披露 令和最初の出初式



市民に消防への認識と信頼を深めてもらい、火災予防の啓発や、防災意識の高揚などのために実施する「消防出初式」が開催されました。早朝にもかかわらず、団員の家族やOB、多くの市民などが、堂々とした規律正しい団員の訓練の成果を見学し激励。

出初式では、人員、服装、規律点検が実施され、団員らは引き締まった表情で整然と機敏な動作を見せていました。また、北郷少年消防クラブが、団員や関係者らを前に通常点検を披露し、1年間の活動の集大成を堂々と発表。会の最後には、勤続表彰や団長表彰なども実施され、長年にわたる消防団活動の功績を多くの団員が称えました。



1月10日 宮崎県庁 キャタピラー九州と「企業の森づくり」で協定を締結



キャタピラー九州株式会社と日南市は「企業の森づくり」で協定を締結。今回の調印により、吉野方にある市有林1畝に飢肥杉が植林されます。この活動は、木材生産のみならず、環境保全や水源かん養の面からも重要な役割を担っています。



12月23日 南郷小学校 小学生の提案が実現 「にちなんおもしろカルタ」お披露目



遊びながら日南市の魅力を学んでもらおうと、「にちなんおもしろカルタ」が作成され、放課後こども教室に通う子どもたちにお披露目されました。このカルタは、平成27年度にあった「こんな日南になったらいいな」で、当時の小学生の提案を参考に作られました。



12月26日 めいつ漁民センター インドネシア漁業研修生と 地元の子どもたちが親睦を深める



インドネシア漁業研修生を、地域で温かく迎え入れようと交流会が開かれました。同研修生が母国語で「あいさつ」などの言葉を教えると、地元の子どもたちは一生懸命に挑戦。子どもたちによる紙芝居披露もあり、お互いの文化や言葉を学んで親睦を深めました。



12月26日 ことこと 親子で挑戦 ミニ門松作り



木に親しみ、木の良さを感じてもらおうと木育ワークショップが開催されました。年3回実施されており、初回は「ミニ門松作り」に挑戦。参加した親子9組は、オビスギやヒノキ、松ぼっくり、竹などを使ってオリジナルの門松を協力しながら完成させました。



【「国立がん研究センターの肺がんの本」シリーズ】各種のがんを疑われたときの対応から、治療、手術後、再発・転移までのがん患者や家族が知りたいと思う知識を収録。

【ある日うっかりPTA】金髪、ヒゲ、サングラスのフリーライターがひょんなことから、PTA会長に！3年の任期を軽妙な筆致でつづる。



【大人になったら行ってみたい！世界のふしぎな風景図鑑】セドレツ納骨堂や百舌鳥・古市古墳群など普段見ることのできない、世界各国の自然風景や建造物を写真で紹介。

【ゆるゆる神様図鑑古代エジプト編】個性派ぞろいの古代エジプトの神様をイラストや4コマ漫画で紹介。駒沢大学の古城教授の分かりやすい解説も。

令和元年度

日南市教育委員会 主催

読書感想文・読書感想画コンクール

株式会社ニチワ 協賛

読書感想文			読書感想画		
【小学一年生】			【小学一年生】		
金賞	山田 珠緒里さん	銀賞	杉田 竜馬さん	金賞	外山 華妃さん
銀賞	岩下 愛佳さん	銅賞	森 柚奈さん	銅賞	上野 紗彩さん
銅賞	丸太 大地さん	【小学五年生】		金賞	日高 悠李さん
【小学二年生】			銅賞	柴田 健登さん	【小学五年生】
金賞	笠 美彩都さん	銀賞	山村 美結さん	金賞	穂森 泰斗さん
銀賞	重留 心音さん	銅賞	黒木 蘭夏さん	銀賞	新坂 妃莉さん
銅賞	黒木 祐玖さん	【小学六年生】		銅賞	川越 葵生さん
【小学三年生】			金賞	小村 峻太郎さん	【小学六年生】
金賞	佐原 莓果さん	銀賞	長友 憲斗さん	金賞	松山 ひかるさん
銀賞	後藤 大智さん	銅賞	中津 凜星さん	銀賞	川口 晴瑠さん
銅賞	荒武 凜さん	金賞	柴田 陽登さん	銅賞	肥田 健吾さん
【小学四年生】			銀賞	池田 柚希さん	
金賞	肥田 康佑さん	銅賞	後藤 大智さん	銅賞	森 亜美佳さん
【中学生】			金賞	小林 暖佳さん	
			銀賞	渡辺 美羽さん	



を男性に渡す？ちょっと不公平でしょう？」と初めて知ったときは疑問に感じました。

さらに、アメリカではチョコレートだけではなく、ぬいぐるみやかわいいカード、花束などのプレゼントもよくします。両親の初めてのバレンタインデーでは、父は母にリボンを結んだ子犬のぬいぐるみとチョコレートを渡したそうです。皆さん、アメリカ人のプレゼントはどう思いますか？ぬいぐるみよりチョコレートがいいですか？教えてくださいね！

体験したいけん

市内のさまざまな“活動”を紹介するコーナーです。あなたも活動体験してみませんか？

「なんごう日の出市」で朝活体験してきました。



早起きして時間の有効活用をすることを「朝活」といいます。最近、寒くなり早起きするのがおっくうになる今日この頃、皆さんは、「朝活」をされていますか。つい休日は、ゆっくりしたいと思いがちですが、地元の朝市でちょっとした旅行気分はいかがでしょう。

なんごう日の出市にお邪魔したのは、年末の12月29日(日)。会場に到着した時には、すでに長蛇の列が。列の先には「市場の朝ごはん」と称した海鮮みそ汁(200円)とかつおカレー(300円)の販売があり、新鮮な食材の入った人気メニューはあっという間に完売に。この日はお正月用のお花や目井津どれの魚、カニ・エビ、新鮮な野菜、スイーツな

どたくさんのお店が並んでいました。できたての天ぷらもあり、思わず購入。早速、あつあつの天ぷらを食すると、口の中に海の香りが広がり、何とも言えぬ幸せ。「日南に生まれて良かった！」と実感する瞬間でした。

皆さんもぜひ、休日の朝を有効活用して、「なんごう日の出市」に行ってみませんか。爽やかな朝の始まりに、少し早起きして、港で朝食をとり、一日の活力にしてください。

●問い合わせ
なんごう日の出市実行委員会
(本庁水産林政課 水産係内) ☎(31)1135
【開催日時】偶数月第2日曜日 8時～9時30分
【場所】港の駅めいつ前



大好きにちなん

PVチャンネル

日南市役所 女子部

QRコードを読み取ってアクセスするか、動画配信サイトYouTubeで「好きい」と検索すると、動画広報をお楽しみいただけます。

最新動画のご紹介

「新成人が好きい～♡2020『帰ってきかない日南へ』」

(日南市役所 好きい～部 236)

最近、バレンタインデーについてちょっと考えています。私は、バレンタインデーに特別な思いはありませんが、アメリカのバレンタインデーの飾り付けを見ると、学生の頃の懐かしい思い出がよみがえります。でも、日本の飾り付けを見ても、懐かしい感じが全然しません。なぜでしょう？それは日本とアメリカのバレンタインデーは全然違うからです。驚きましたか？アメリカでは、バレンタインデーは性別に関係なく誰でも参加できるイベントです。私にとって、日本のバレンタインデーはちょっと驚きでした。ホワイトデーはアメリカの習慣になく、知らなかったからです。「女性だけがチョコレート



市内には樹齢100年を超える飢肥杉も 魅力をアピールし林業振興に取り組む

市の特産品である飢肥杉は、「樹脂分が多く水切れが良い」「曲げに強く、強い衝撃を受けても裂けたり折れたりすることが少ない」「加工がしやすく木肌に光沢がある」「シロアリに強い」などの特徴があります。この特徴を生かして、弁甲材（造船材）に活用されてきた歴史があり、近年では住宅の内装材や構造材として使用されています。利用方法は、年々広がりを見せていて、日南市では、この特徴をさまざまな場所でPRし、林業の魅力向上に取り組んでいます。

東京オリパラ会場で飢肥杉を世界にPR

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の選手村ビレッジプラザに1棟（約24m）が、日南産飢肥杉で建設されました。この施設は、選手やメディアなどさまざまな関係者が訪れ、世界が注目する場所です。同大会開催期間中、飢肥杉を世界にPRする他、大会終了後は、レガシー（遺産）として、本市で活用します。

首里城再建に市内にある百年杉などの利用を打診

那覇市と姉妹都市の日南市は、首里城焼失による復興支援にいち早く動き出し、募金活動などを実施。市内でも民間主導で、観光ツアーや募金活動が実施されるなど支援の輪が広がっています。

さらに、再建に必要な部材についても、直径1mにもなる百年杉などを、要請があれば提供について検討できることを那覇市を通して伝えています。地方紙を発行している沖縄タイムスでもこのニュースが報じられました。

動画を作成 林業の魅力向上につなげる

飢肥杉の利活用促進や、林業従事者の担い手確保を目的に、市内林業関係団体と協働でPR動画「飢肥杉四百年～はじまりのはじまり～」を制作。動画は、飢肥林業・林業界全体のPRにつながるような「川上から川下」までを網羅しています。

動画（番組）の著作権は、制作を受託したMRT宮崎放送が保有していますが、市内の林業関係団体であれば、飢肥杉発信やセールス活動、担い手確保活動に限り、自由に活用できます。

●動画に関する問い合わせ 水産林政課 林政係 ☎(31)1135



市内で人々が望む価値を持った製品やサービスを生み出そうと挑戦している“人”を紹介するコーナーです。

The SOU KYAKU SOU JIN

ザ・創客創人



に っ た け
NITTAKE*代表
よし だ しゅうへい
吉田 周平さん
(細田地区)



吉田さんが手掛けた作品

放置竹林をアートに活用 竹をデザインし地域ににぎわいを

竹灯籠で まちに明かりを灯す

熊本で芸術を学んだ周平さん。デザイナーとしてさまざまなものづくりに挑戦しています。その中でも特に注目されているのが「竹灯籠を使った空間づくり」です。この仕事を生業にしているのは、全国でもまれ。人を喜ばせながら、地域を盛り上げようと、国内外で活躍しています。

竹との出会いと作家への道

大学のまちづくり活動で参加した熊本県の山鹿灯籠浪漫・百華百彩が竹デザインに魅了されるきっかけに。福岡県でブライダルデザイナーとして約3年間経験を積み、日南にUターン。その後、グラフィックやパンフレットのデザイナーとして活動する中、あらためてふるさとを見渡すと、たくさん「竹」にあふれていて、そこから多くの発想を得ました。放置竹林は、飢肥杉の発育を抑制し、土砂崩れの原因にもなる。この竹を有効活用しながら、地域活性化に少しでもつながればと、竹灯籠作家として挑戦を開始しました。

試行錯誤を繰り返し 新たな感性で空間を演出

約3年間は仕事がなく、作品づくりも独学。飢肥城下まつりで作品を出展するなど試行錯誤を繰り返して、地道な活動を継続した結果、芸術を高く評価されるように。活躍の場をニューヨークやドバイ、チェコなどの世界にまで広げました。「前の作品にいかにとらわれず新しいものを生み出せるか。作品づくりは常に挑戦。エンターテインメントを通じて、感動を届けながら、少しでも地域に貢献できればうれしい。作品と共に日南という地名をPRしたい」と笑顔に。

作品が日南で鑑賞できる

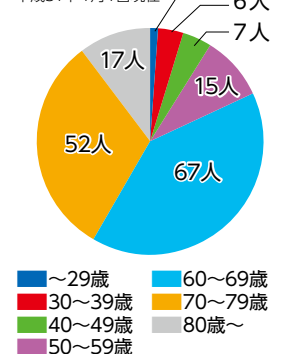
「仕事で日南を離れることが多くあるが、作品づくりの拠点はここから日南」と話す周平さんの作品が、3月1日～31日の期間、『ホテルジェイズ日南リゾート』と『北郷 音色香の季 合歓のな』に展示されます。貴重な機会です。ぜひ、足をお運びください。

※URL

<http://www.nitake.com>



日南市有害鳥獣対策協議会
対策班年齢構成
平成31年4月1日現在



しかしながら、有害鳥獣対策は、現在実施している取り組みだけでは限界がありますので、市民の皆さまにもぜひお願いしたいことがあります。例えば、残飯の処理やゴミの出し方などをしっかり管理することで野生動物に餌を与えるきっかけを与えないなど、小さな取り組みを行っていただだけでも十分効果があると考えられます。単に駆除するだけでなく、生活圏に野生鳥獣を近づけない取り組みへの協力をお願いいたします。

管理や、農地への侵入を防ぐ電気柵の設置補助を実施していますが、ハンターの高齢化や狩猟免許取得者の減少も課題となっていますので、新規で狩猟免許を取得される方については、取得費用の一部助成も設けているところです。また、今後脅威となり得るシカの被害対策については、昨年8月、宮崎南部森林管理署と協定を締結し、今後のシカの個体数管理に向けて協力していくこととしました。

日南市では、狩猟免許を持つハンターの皆さまで構成される有害鳥獣対策協議会を中心に、有害鳥獣駆除での個体数

野生鳥獣との共存共栄を模索しつつ
第一次産業への
被害対策を進める

最近のニュースで、首都圏で野生のイノシシが出没したと大騒ぎになっていました。

自然豊かな日南市でも当然のようにイノシシやサルが田畑を荒らしまわり、住宅街など我々の生活圏域に姿を現すようになっていきます。特にイノシシやサルによる農作物への被害は大きく、第一次産業の盛んな日南市では頭痛の種になっている他、人に危害を加える恐れもあり大変心配しています。それに加えて、これまで日南市内には生息していないとされていたシカの目撃情報が相次いで寄せられているのです。これはちよつとした事件で、いったんシカが繁殖してしまうと、農作物だけでなく飢肥杉の皮を剥いだり、植栽した杉の新芽への被害も予想されたりと、その被害対策に係る費用は、将来の林業経営を大きく左右する事態になりかねません。

日南市では、狩猟免許を持つハンターの皆さまで構成される有害鳥獣対策協議会を中心に、有害鳥獣駆除での個体数

座右の銘
好きこそ
物の上手なれ



ト トリマーとして「Dog Salon DRESS」を経営する和音さん。華やかな仕事に憧れ東京で大学生活を送る中、犬との触れ合いで心癒される自分に気付き、心機一転、トリマーの道へ。7年前に地元で店をオープンし、「トリマーは天職」と話していました。「我が子同然の愛犬をお預かりする間、飼い主様の不安を少しでもなくしたい」と店での様子を動画や写真で送るなど、飼い主様との信頼関係を大切にしています。

ゆつくり丁寧な
モニターに
トリミングを通じて
飼い主様との信頼
関係を大切にしたい

にし かわ かず ね
西澤 和音さん
平成元年生 南郷地区
※南郷町中村乙4699 ☎(64)1728



将来の夢
人に夢を
与えられる仕事



日本一を目指して
一人一人が
課題をクリアし
チーム力を高める

ひさ とみ あい ら
久富 優仁さん
吾田中学校 2年生



野 球部の主将を務めている優仁さん。昨年、新チームで挑んだ秋の文部科学大臣杯宮崎大会での優勝を皮切りにチームが大躍進。宮崎県中学校秋季体育大会でも優勝し、3月に出場する全国大会で好成績が期待されています。目標は「日本一」とハキハキと元気よく話していました。

チームでは、8番打者として、得点の一つでもつながるプレーを、守備ではサードと中継ぎピッチャーとして、次の攻撃にリズムよく展開できるように心掛けています。「みんなが毎日目標を達成して力を付けている。親や地域への感謝の気持ちを忘れず試合に挑みたい」と決意を語っていました。

日南の輪

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(先月号に登場した人からの紹介)で紹介します。

高校生以下の児童・生徒を対象にして、趣味や特技を持っている子どもにスポットを当て、青春時代の子どもの輝きを紹介します。

輝く青春

座右の銘
人間万事
塞翁が馬



仲間を支えられ
ながら多くを学び、
障害者に寄り
添ってサポート
していきたい

とく むら てつ のり
徳村 哲功さん
昭和52年生 吾田地区
※中央通2-5-10 ☎(22)2786



2 年前に転職し、に
ちなん障害者就
業・生活支援センター※
でセンター長を務める
哲功さん。障害者の就労
あっせんや生活訓練な
どを、関係機関と連携し
ながら取り組んでいます。
病院などに相談し
ながら対応する難しい
ケースもあるものの、そ
の体験が自分を成長さ
せてくれると話してい
ました。また、利用者との
信頼関係を築くため
に、さまざまな障害に合
わせ、共に進んでいくこ
とを大切にしています。

「まだまだ未熟なので、
経験豊富な職場の皆さ
んのサポートがありが
たい。今後は社会福祉士
などの資格取得を目指
したい」とニコリ。

将来の夢
管理栄養士



作品を通して
感謝の気持ちを
伝え感動を
届けたい

さき むら ま お
崎村 茉央さん
日南高校 普通科 2年生



書 道部に所属してい
る茉央さん。昨年
あった宮崎県高校総合
文化祭で全国選抜賞を
受賞し、県代表の一人と
して、8月に開催される
全国大会に出場します。

「作品を評価されたのは、
先生の指導や先輩のア
ドバイスのおかげ。親
やいつも支えてくれる
方々に作品を通して感
謝の気持ちを伝えたい」と
筆を持つ手に力が入
ります。

同部では、書道パフォー
マンスをさまざまなイ
ベントで披露していて、
「思考力や発想力、表現
力が付いた。チームで協
力してやることの楽し
さや集団行動の大切さ
を学んだ」と成長を実感
しています。

平成30年度決算及び令和元年度 日南市職員の給与・定員管理 などについて公表します

7 平成30年度 職員手当の状況 (平成31年4月1日現在)

区分		日南市		国	
期末・勤勉手当	期別	支給割合			
		期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
	6月期	1.225月分	0.90月分	1.225月分	0.90月分
	12月期	1.375月分	0.95月分	1.375月分	0.95月分
	計	2.6月分	1.85月分	2.6月分	1.85月分
	職制上の段階、職務の級等による加算措置	有 1種類5～15%		有 2種類5～25%	
退職手当	勤続年数	支給率			
		自己都合	定年・勧奨	自己都合	定年・勧奨
	20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
	25年	28.0395月分	33.27075月分	28.0395月分	33.27075月分
	35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (3～45%加算)		定年前早期退職特例措置 (3～45%加算)	

時間外手当	29年度	支給総額	82,133,156円
		職員1人当たり支給総額	156,147円
	30年度	支給総額	73,476,647円
		職員1人当たり支給総額	141,847円

区分	全職種
職員全体に占める 手当支給職員の割合	16.6%
支給対象職員1人当たり 平均支給年額	90,036円
手当の種類(手当数)	2
代表的な手当の名称	消防職員出動手当 消防職員夜間特殊業務手当

区分	内容	
扶養手当	配偶者	月額 6,500円
	父母など	月額 6,500円
	子	月額 10,000円
	満16歳の年度初めから、 満22歳の年度末までの子	5,000円加算 (1人につき)
住居手当	借家	月額 27,000円が限度
通勤手当	交通用具利用者	月額 2,000円～31,600円
	交通機関利用者運賃等相当額	月額 55,000円が限度

(注) 扶養・住居・通勤手当は、国の制度と同じです。

8 特別職の報酬等の状況 (平成31年4月1日現在)

区分	給料・報酬の月額	期末手当の支給割合
給料	市長	783,000円
	副市長	638,000円
	教育長	545,000円
報酬	議長	397,000円
	副議長	341,000円
	議員	327,000円

9 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

区分		職員数			対前年増減分		
部門		平成 29年	平成 30年	平成 31年	平成 29年	平成 30年	平成 31年
一般行政部門	議会	5	5	5	0	0	0
	総務企画	101	93	100	△2	△8	7
	税務	35	34	31	△1	△1	△3
	民生	91	92	88	0	1	△4
	衛生	37	37	32	△1	0	△5
	農林水産	52	51	51	1	△1	0
	商工	19	20	21	0	1	1
	土木	39	38	38	2	△1	0
	小計	379	370	366	△1	△9	△4
特別行政部門	教育	63	62	44	△3	△1	△18
	消防	84	86	87	0	2	1
	小計	147	148	131	△3	1	△17
普通会計		526	518	497	△4	△8	△21
公営企業等会計部門	水道	23	23	23	0	0	0
	下水道	18	18	18	0	0	0
	病院	94	94	95	4	0	1
	その他	35	34	34	0	△1	0
	小計	170	169	170	4	△1	1
合計		696	687	667	0	△9	△20

(注) 平成31年定員管理調査によるものです。

1 人件費の状況(平成30年度 普通会計決算)

住民基本台帳人口 (平成31年3月31日現在)	歳出額(100%)	人件費(18.0%) (注1)
53,165 人	261億8,642万5千円	47億830万円

(注1) 人件費には特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

2 職員給与費の状況(令和元年度 普通会計当初予算)

職員給与費(100%)	給料 (64.2%)	期末・勤勉手当 (25.8%)	その他の職員手当 (10.0%) (注2)	職員一人当たりの 給与費 (注3)
32億2,283万5千円	20億6,768万6千円	8億3,081万2千円	3億2,433万7千円	643万3千円

(注2) 職員手当に退職手当は含みません。(注3) 平成31年4月1日の職員数は501人です。

3 職員の平均給料月額・平均年齢の状況 (注4)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	338,900円	44.2歳

(注4) 平成31年給与実態調査によるものです。

4 職員の初任給の状況

区分	初任給 (注5)	採用2年経過日給料額
一般行政職	大学卒	180,700円
	高校卒	148,600円

(注5) 初任給は、国と同じです。

5 職員経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大学卒	267,600円	318,100円
	高校卒	236,100円	267,600円

6 一般行政職の級別職員の状況

区分		1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職務内容（注6）		主事 技師	副主任主事 副主任技師	主任主事 主任技師	係長・主査 副主任幹	課長補佐 主幹	課長 局長	部長 局長	
職員数		9人	13人	71人	166人	75人	25人	8人	367人
構成比		2.5%	3.5%	19.3%	45.2%	20.4%	6.8%	2.2%	100%
参考	前年構成比	4.0%	3.5%	20.5%	44.7%	18.3%	6.7%	2.2%	100%

(注6) 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

税金

～軽自動車・原付バイク・農耕車などをお持ちのみなさまへ～



軽自動車等の名義変更・住所変更はお済みですか？

軽自動車税は4月1日時点で登録されている所有者に課税されます！

乗っていない車・バイクなどはありませんか？

「古くなった、故障したなどで、すでに解体している」「故障して乗っていないが、ナンバープレートをつけたまま放置している」など

➡ 廃車手続きをしてください。

◎手続きをしないと、乗っていない車に課税されます。

所有者が前の所有者のままになっていませんか？

「所有者が亡くなっているがそのまま家族が乗っている」「友人からバイクを譲ってもらったが、所有者の変更を行っていない」など

➡ 名義変更の手続きをしてください。

◎手続きをしないと、旧所有者の方に課税されます。

住所変更の手続きは終わっていますか？

「転出・転入して住民票は変更したのに、車検証の住所変更手続きや、原付バイクの住所変更の届出をしていない」など

➡ 住所変更の手続きをしてください。

◎手続きをしないと、現在住んでいない市町村から課税されます。

《心当たりがある方は早めの手続きをしてください》

手続き場所・必要なもの

車種	手続き場所	必要なもの
125cc以下の原付バイク	日南市役所 市民生活部 税務課 市民税係 ☎(31)1121	・印鑑・登録内容の控え ・ナンバープレート(廃車の場合)
農耕作業用車両 小型特殊車両	※北郷・南郷地域振興センターでも手続きできます。	・譲渡証明書(名義変更の場合)
軽三輪・軽四輪 (50cc～660cc)	軽自動車検査協会 宮崎事務所 ☎050(3816)1760	左記にお問い合わせください。
軽二輪 (125cc～250cc以下) 二輪の小型自動車 (250cc超)	九州運輸局 宮崎運輸支局 ☎050(5540)2088	左記にお問い合わせください。

●問い合わせ 本庁税務課 市民税係 ☎(31)1121

健康

なくそう！
望まない受動喫煙
～マナーからルールへ～

健康増進法が改正され、令和元年7月から行政機関などの施設が敷地内禁煙となりました。また、今年4月以降、多数の方が利用する施設では、原則屋内での喫煙ができなくなります。

たばこを吸う人も吸わない人も、自分や家族の健康を守るため、受動喫煙対策にご協力をお願いします。

また、法改正を機会に喫煙している人は、禁煙に取り組んでみませんか。

【主な改正点】

- ①望まない受動喫煙による健康影響をなくす
(受動喫煙を望まない方が、屋内で受動喫煙にあうような状況をなくす)
- ②受動喫煙により健康影響が大きい子ども、患者などに配慮
(20歳未満の方や病気の方が利用する施設や屋外について、受動喫煙対策をさらに強化する)
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施
(施設において、利用者の違いや受動喫煙による健康影響の程度に応じ、場所ごとに異なる喫煙ルールを定め、喫煙室には標識の掲示を義務付けます)

【禁煙を応援します】

一定の条件を満たせば、保険診療で禁煙治療を受けることができます。詳しくは、県HP「宮崎県禁煙サポートサイト」をご覧ください。

●問い合わせ
本庁健康増進課 ☎(31)1129



安全

自転車損害賠償保険に
加入しましょう

「日南市交通安全の推進に関する条例」では、自転車利用者に自転車損害賠償保険などの加入について努力義務を課しています。近年、全国的に、自転車事故で相手を死傷させた場合、高額な損害賠償を命じる判決が発生しております。被害者の保護を図るため、また、損害賠償責任を負った時の経済的負担の軽減を図るためにも、自転車損害賠償保険に加入しましょう。

●問い合わせ
本庁地域自治課 ☎(31)1176



消防

春の火災予防週間

◎期間：3月1日(日)～7日(土)

火災予防に関する啓発活動を、次のとおり実施します。空気が乾燥する日が続きます。火の取り扱いには、十分気を付けましょう。

「ひとつずついいね！で確認
火の用心」

【消防団による防火広報】

■日時 3月1日(日) 20時～

■場所 市内全域

【住宅用火災警報器の啓発活動】

■日時 3月7日(土) 10時～

■場所 目井津西側倉庫前広場

●問い合わせ
消防本部 予防課 ☎(23)7584



就職

2020宮崎県ふるさと
就職説明会

県内企業と県内就職希望者の出会いの場として、県外2会場で「ふるさと就職説明会」を開催します。県内への就職を希望するお子様や知人の方へ、ぜひ、参加をお勧めください。

■開催日・場所・時間

【福岡】3月15日(日)

福岡ファッションビル
交流会 12時30分～13時20分
面談 13時30分～16時

【東京】3月22日(日)

新宿エルタワー
面談 13時～16時

■内容 企業との個別面談など

■対象者

・県内での就職を希望する方

■参加料 無料(事前申込不要)

●問い合わせ

宮崎県雇用労働政策課
☎0985(26)7105

※詳細は、

宮崎県ふるさと就職説明会
で検索



スポーツ

日南市体育施設の
年間借用受付

次のとおり、令和2年度分の事前借用(年間予約)を受け付けます。

■受付期限 2月28日(金)

■申込対象

大会や運動会、地区行事など
※練習などは、例月予約をしてください。

■申込方法

各施設にある規定の申込書に必要事項を記入の上、各エリア(日南・北郷・南郷)の指定管理者へ郵送するか直接お持ちください。
※申込書は各指定管理者のホーム

ページからも、ダウンロードできます。

■その他

空き状況を指定管理者ホームページなどで確認し、申し込んでください。
※詳細は、各指定管理者までお問い合わせください。

●申込・問い合わせ

(日南エリア)

多目的体育館 ☎(22)5050
〒889-2524

日南市大字殿所2200

(北郷エリア)

さくらアリーナ ☎(55)2897
〒889-2402

日南市北郷町郷之原甲110-3

(南郷エリア)

南郷スタジアム ☎(64)3341
〒889-3205

日南市南郷町西町1-1



福祉

「精神障がい者家族会」で
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、お互いの悩みを語り合って、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

●問い合わせ

あさがお会(代表:川畑)

☎(25)9512

つくし会(代表:大山)

☎(68)1892

本庁 障がい者憩いの間

☎(22)2747

募 集

日南市看護師等 修学資金貸与制度の 利用者

■募集人員

看護系大学生(令和2年4月入学
予定者含む)1人

■貸与額 月額 50,000円

■貸与期間

貸与決定の月～卒業する月

※ただし、修学の状況などで、貸与
を中止する場合があります。

■応募資格

次の4つの要件全てを満たす必要
があります。

①大学に在学する方

②保健師、助産師、看護師いずれか
の免許の取得を目指す方

③②の資格を取得後直ちに、市内
の病院(県病院を除く)、診療所、
居宅サービス事業所、介護老人保
健施設に従事しようとする方

④心身ともに健康で、将来有能な看
護師などになると認められる方
※応募資格には細かく規定がありま
すので、詳細はお問い合わせくだ
さい。

■申込方法

次の書類を郵送するか直接お持ち
ください。

①看護師等修学資金貸与申請書

②誓約書

③看護師等修学資金貸与者推薦調書

④在学証明書または合格通知書

⑤成績証明書

⑥戸籍抄本またはこれに代わる書面
※①～③の書類は本庁健康増進課地
域医療対策室で配付します。

■申込期限 3月27日(金)

■修学資金の返還

原則、卒業して1年を経過後、修
学資金の貸与を受けた期間に相当す
る期間でご返還ください。

※ただし、大学卒業後1年以内に、
応募資格②の免許を取得し、直ち
に市内の医療機関などに、看護師
などとして、貸与を受けた期間と
同じ期間従事する方は、返還が免

除されます。

■貸与の決定

審査の上、4月初旬に貸与者1名
を決定します。貸与が決定した場合
は、他に手続きが必要になりますの
で、担当課より連絡いたします。

●申込・問い合わせ

本庁健康増進課 地域医療対策室

☎(31)1129



「大人のための物づくり」 DIY・木工クラス受講生

自分で手作りの小物や家具を作っ
てみませんか。道具の使い方や釘打
ち、のこぎりの使い方など、大工職
人として経験を積んだプロが指導し
てくれるので安心です。初心者・女
性も大歓迎!いろいろな物を楽しく作
りましょう。

■開講日

3月7日(土)から3カ月間

週1回(水曜日または土曜日)

9時～16時

※土曜日が水曜日のどちらかをお選
びください。人数が多い場合は調
整します。

■場所 日南高等職業訓練校

■費用

月謝4,000円(自由工作の材料費別)

■申込期限 2月28日(金)

■募集人員 6人(先着順)

●申込・問い合わせ

日南高等職業訓練校 ☎(22)2633

「夜間パソコン科(初級)」・ 「短期集中パソコン講座」 受講生

初心者向けのパソコン講座です。
夜間クラスは、1回2時間(全30回)
で、Word・Excelの基礎から3級
検定のレベルまで学ぶことができま
す。昼間クラスは、1回2時間(全
6回)で、基本的なパソコン操作を
少人数制で個別のレベルに合わせて
指導します。どちらも検定までは考

えていない方でも、気軽に受講して
いただけます。

■日時

①夜間クラス

3月5日(木)～6月18日(木)

毎週月曜・木曜

19時30分～21時30分

※祝日休み

②昼間クラス

月曜～土曜

9時30分～11時30分

■場所 日南高等職業訓練校

■費用

①45,000円(教材費込み・税込み)

②10,000円(教材費込み・税込み)

■申込期限

①2月28日(金)

※定員10人(5人以上で開講)

②期限なし・2人以上で随時開講

■その他

ファミリーサポートを利用して、
校内で託児もできます。

●申込・問い合わせ

日南高等職業訓練校 ☎(22)2633

消 防

「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?



連動型のイメージ



火事です!火事です!

連動型の住宅用
火災警報器が安心です。

●問い合わせ

消防本部 予防課 ☎(23)7584

福 祉

「愛の訪問連絡員」を ご存じですか

日常生活の見守りが必要な一人暮
らし高齢者や高齢者だけの世帯が
年々増加していますが、行政だけ
では十分な支援が困難となっています。
愛の訪問連絡員になって、一緒に地
域の高齢者を見守りませんか。

■愛の訪問連絡員の役割

高齢者の話し相手や声掛けなどの
安否確認をします。また、必要に応
じて、高齢者の日常の不安などを、
民生委員を通して行政に伝えていた
できます。

■愛の訪問連絡員になるには

地区の役員から「愛の訪問連絡員」
になっていただくよう依頼がありま
す。その際は、ご協力をお願いします。

●問い合わせ

本庁長寿課 高齢者支援係

☎(31)1162



生 活

マイナンバーカードの 申請・受け取りは お済みですか

休日開庁します。ぜひご利用くだ
さい。

■対象者 マイナンバーカードの交
付通知書(はがき)が送付されてき
た方。

※交付期限が過ぎていても、受け取
りできます。

■休日開庁日時 3月8日(日)

※9時～12時

■場所 ふれあい健やかセンター1
階 市民課

■受け取りに必要な物

・交付通知書(はがき)

・印鑑

・通知カード(マイナンバーが記載

してある緑の紙)

・身分証明書

写真付身分証明書1点、または写
真なし身分証明書2点

・住基カード(所有者のみ)

■申請に必要な物

・印鑑

・個人番号カード交付申請書

※紛失された方は身分証明をお持ち
ください。

※詳細や不明な点はお問い合わせく
ださい。

■更新手続きに必要な物

マイナンバーカード

■その他

※マイナンバーカードがあれば、市
民課窓口で申請書を書くことなく
住民票などの証明書が取得できる
「らくらく証明」サービスが利用で
きます。また、コンビニでも証明
書が取得可能です。

※3月31日までの毎週火曜・木曜
日17時15分～19時30分まで夜
間も開庁しています。

●問い合わせ

本庁市民課 戸籍住民係

☎(31)1124



募 集

女性人材バンク 登録者募集

市では、女性の視点やアイデアを、
市政に反映するため、各種審議会な
どの委員に女性の登用を進めていま
す。女性人材バンクに登録した方
の中から各種委員への就任をお願い
することがあります。随時募集しま
すので、ぜひ、申し込んでみませんか。

■対象

市内に居住または勤務する18歳
以上の女性で、市政の発展に関心
を持っている方。

■申込方法

地域自治課・各公立公民館に備え

付けの登録票でお申込ください。

市のホームページからダウンロー
ドもできます。ファクス、メール可。

●申込・問い合わせ

本庁地域自治課 協働係

☎(31)1118 FAX(23)4391

アドレス: kyodo@city.nichinan.
lg.jp

「第39回日南市美術展」 の開催と作品募集

市民の皆さんの絵画・デザイン、
書、写真、彫刻・工芸作品を募集し
ますので、ぜひ、ご応募ください。
また、美術展を開催しますので、ぜ
ひ、ご鑑賞ください。

【美術展】

■開催期間

5月16日(土)～24日(日)

■時間 9時～17時

※最終日は正午まで

■場所 まなびピア(アリーナ)

【作品募集】

■応募資格

日南市と串間市の在住者(過去の在
住者も可)、出身者、在勤者・在学
者で中学生を除く15歳以上の方

■出品数 1部門1人2点まで

※複数部門の出品はできます。

※未発表の作品に限ります。

■出品料 部門ごと1点1,000円

※2点目は500円を加算します。

※高校生は1点500円(2点目は同
様)です。

■出品申込

作品搬入時に申込受付をしますの
で、直接お持ちください。

■搬入日時

5月10日(日) 13時～15時30分

■搬入場所 まなびピア ロビー

■その他

作品の規格などの詳細を記載した
「開催要項」「出品票」は、生涯学習課、
文化センター、北郷農村環境改善セ
ンター、南郷ハートフルセンター、
市内公立公民館、各支所などに設置
しています。また、市公式ホームペ
ージでもご覧になれます。

●申込・問い合わせ

生涯学習課 ☎(31)1145

イベント

春のリサイクル展

家庭で使わなくなったリユース(再利用)できる物を展示します。希望する物に応募の上、後日抽選した後、無料でお渡しします。初日のみ、おもちゃの抽選がありますのでぜひ、ご来場ください。

【リサイクル展】

■開催・応募期間

3月1日(日)～6日(金)
9時30分～16時
※抽選日 3月9日(月) 13時30分～
※ただし、初日以外の11時30分～13時は、閉門します。

■場所

黒潮環境センター リサイクルプラザ

■応募方法

再利用品を会場か黒潮環境センター公式ホームページ(随時更新)でご覧になり、会場設置の申込用紙で希望品を応募してください。

■抽選結果

当選者には郵送で通知します。

【初日開催イベント】

■期日 3月1日(日)

■内容・時間

- ①おもちゃの修理(おもちゃ病院)
9時30分～12時
- ②おもちゃの展示無料抽選会
9時30分～14時30分(応募)
15時～(抽選会)
- ③体験コーナー(紙すき・サンドブラスト)
13時30分～15時

■その他

おもちゃの修理を希望される方は、ご持参ください。

※修理内容により、有料または日数がかかる場合があります。

※今回から「自転車」はありません。

●申込・問い合わせ

黒潮環境センター ☎(68)1560



図書館でたのしもう!

たくさんのイベントを開催します。ぜひお越しください。

イベント名	フラワーびな工作	イースターエッグぬりえ	まるっとかわいいひなかざり
内容	フワフワお雛さまを作ろう。	卵型の紙にぬり絵をして、カラフルなイースターエッグを作りましょう。	いろいろな色の紙を使って作る、まるくてかわいい雛飾りです。
日時	2月22日(土)～3月1日(日) 9時～16時	3月1日(日)～3月29日(日) 9時～16時	2月29日(土)～3月1日(日) 9時～16時
場所	市立図書館(飢肥)	市立図書館(飢肥)	まなびピア図書館
対象者	なし 限定30人	なし	なし
参加料	無料		
申込・問い合わせ	市立図書館(飢肥) ☎(25)0158	市立図書館(飢肥) ☎(25)0158	まなびピア図書館 ☎(22)5666

イベント名	憩いの森	フェルトでコースターをつくろう!	絵本の朗読会
内容	大人の方を対象としたぬり絵や折り紙、脳トレなどを毎月第2水曜日に開催しています。3月は手芸(ペットボトルの蓋を使って小物づくり)です。	2月22日のねこの日にちなみ肉球型のコースターをつくります。	おとなの方にも絵本と朗読の楽しさを知ってもらうために絵本の朗読会を開催します。これから読み聞かせをやりたい初心者の方などぜひご参加ください。
日時	3月11日(水) 10時～11時	2月22日(土)～2月23日(日) 9時～16時	2月23日(日) 13時30分～15時30分
場所	北郷図書館	南郷図書館	まなびピア2階第1会議室
対象者	成人	なし	絵本に興味のある方
参加料	無料		
申込・問い合わせ	北郷図書館 ☎(55)2469	南郷図書館 ☎(64)0924	読み語りの会GAYA 担当:菊池 ☎(23)1920



募集

松原第8アパート 入居者募集中!

松原第8アパートはリノベーション工事をし、令和元年8月に完成。最初の入居者の方を随時募集しています。玄関・内装・設備などを新しい製品と取替え、間取りを変更することにより、新築アパート同様の機能性を確保しました。



キッチン



洋間から和室



間取り

住宅名	松原第8アパート
間取り・広さ	2DK・56.4㎡
家賃	13,800円～27,100円
階数	4～5階
建設年度	S50
単身入居	不可
小学校区	油津小
風呂釜給湯器	ガス給湯器
トイレ	水洗

●申込み要件については、下記までお問い合わせください。

●申込・問い合わせ

本庁建築住宅課 住宅係
☎(31)1140

空き家対策 セミナー&相談会 ～実家・空き家について考えよう!～

空き家を放置すると起こり得る問題や、空き家の片付け方、利活用方法など、セミナーを通じて、空き家について考えてみませんか。セミナー終了後には、個別相談会を実施します。お問い合わせのうえ、気軽にご参加ください。

■日時

2月21日(金) 19時～20時30分
(受付18時30分～)

■場所

日南市役所 鶴戸支所:日南市大字宮浦2434番地

■参加料 無料

■申込期限 2月20日(木)

■定員 なし

■その他

【セミナー内容】

- ・空き家対策セミナー
- ・空き家を利活用する日南市の取組紹介
- ・質疑応答
- ・個別相談会及びアンケート

●申込・問い合わせ

本庁総合戦略課 地域政策係
空き家カウンセラー 河野
☎090(9480)3456
FAX(27)3530

イベント

飢肥路 散策ウォーク 参加者募集

歴史ある飢肥の城下町をゆっくり散策しながら、健康増進を目指しませんか。

■日時 3月7日(土) 9時集合

※雨天中止

■場所 飢肥城観光駐車場 集合

■コース

田ノ上八幡神社や鯉の放流などを楽しむ往復約5km(詳細はお問い合わせください)

■持っていく物 飲み物、タオル

■費用 無料

■申込方法 当日、集合場所で受付

をします。

●問い合わせ

日南ウォーキングクラブ事務局
河野 ☎090(5479)8303



第2回 IWAIマーケット

bambooにて祝福をテーマにしたフリーマーケットを偶数月に開催します。1月、2月生まれの方は、誕生日がわかる物をお持ちいただくと、バルーン1本または、割引クーポンのプレゼントがあります。

皆さん、ぜひ、遊びに来てください。出店者も募集中です。

■日時

2月22日(土) 10時～15時

■場所

ハンドメイド雑貨店bamboo
日南市星倉3-10-2

■その他

詳細はお問い合わせください。

●問い合わせ

竹内 ☎090(9637)7600

書道作品展

日南市生涯学習自主講座教室(土筆会・房書会・フレンド・わかば・奥村会・あかしや会)の書道展を開催します。日頃の学習の成果をご覧ください。

■日時

3月22日(日)～3月31日(火)
9時～17時

※3月22日(日)は、13時～17時まで

※3月31日(火)は、9時～15時まで

■場所 まなびピア ロビー

●問い合わせ

代表:鈴木 ☎090(9579)5870





消費生活相談

■相談対象 商品やサービスの契約などの際に、個人と事業者間に起こるさまざまなトラブル(送りつけ商法、点検商法、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 ふれあい健やかセンター2階 地域自治課 市民生活係内

●問い合わせ 日南串間消費生活センター ☎(23)4390 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 3月6日(金) 10時～15時 南郷ハートフルセンター 小研修室(生涯学習館) 3月10日(火) 10時～15時
・北郷福祉センター
・文化センター 第1多目的室
■相談委員 行政相談委員

●問い合わせ 本庁地域自治課 市民生活係 ☎(31)1176

人権相談

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

■日時・場所 3月11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
●問い合わせ 本庁地域自治課 市民生活係 ☎(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 3月4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
●申込・問い合わせ 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)

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 3月15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8時30分～17時)
※相談は、平日も無料です。お気軽に電話予約をしてお越しください。

●申込・問い合わせ 日南公証役場 ☎(23)5430

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・場所 3月26日(木) 10時～ 市役所 別館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 2月26日(水)～3月19日(木)
※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。
●予約・問い合わせ 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。

イベント



●問い合わせ 第35回国民文化祭宮崎県実行委員会、第20回全国障害者芸術・文化祭実行委員会事務局(宮崎県総合政策部国民文化祭・障害者芸術文化祭課) ☎0985(26)7951

第35回国民文化祭、第20回全国障害者芸術・文化祭日南市実行委員会事務局(日南市教育委員会生涯学習課) ☎0987(31)1145



国文祭・芸文祭みやざき



パームエコーズ 結成10周年記念演奏会

市生涯学習講座を受講された方々が平成22年4月に結成したウクレレのサークルによる演奏会です。音楽好きな方はもちろん、お子さんからお年寄りの方まで、皆さんが楽しめる曲をご用意しています。ぜひ、お越しください。

■日時 2月23日(日) 開場13時 開演13時30分
■場所 北郷ふれあい交流センター
■入場料 無料
●申込・問い合わせ パームエコーズ 代表:弓削 ☎(22)4018



日南子ども食堂

■日時 2月22日(土) 11時30分～13時30分
■場所 九州電力日南営業所 コミュニ

第35回 国民文化祭・みやざき2020、第20回 全国障害者芸術・文化祭みやざき大会

日頃行われている各種の文化活動を、全国規模で発表、競演、交流する場である文化の祭典が、宮崎県で2020年に開催されます。

- 日程 10月17日(土)～12月6日(日) 51日間
■場所 県内全26市町村
■その他 期間中に日南市で開催されるフェスティバル事業です。今後、随時、詳しい内容についてお知らせしていきます。
①南郷大島ミュージアム
②日南みんなの作品展
③茶の湯フェスティバル 「ひなたの茶」県南地区茶会
④連句の祭典
⑤日南たいげん!舞台公演 (伝統芸能の部・舞台発表の部)
⑥DENKEN2020

ティースペース
■対象者 市内どなたでも利用可能
■定員 50人(先着順)
■費用 無料(事前申込不要)
■その他
・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。
・お米や野菜・お肉・お魚などの食材提供もお待ちしております。
・会への寄付金も受け付けています。
銀行名:宮崎銀行 油津支店
種別:普通 口座:198801
名義:NPO法人日南こども食堂
理事長 西 明美

●問い合わせ NPO法人日南こども食堂(代表:西) ☎080(6402)0894

毎月第4日曜日は「港あぶらつ朝市」

地元どれの魚や水産加工物の他に、「魚うどん」や唐揚げ、焼きたてのパンなどを用意しています。ぜひ、ご家族や友人を誘ってお越しください。また、出店者や運営を手伝っていただけるスタッフを随時募集しています。お気軽にご相談ください。
■日時

2月23日(日) 7時～9時
■場所 日南市漁協 荷捌き所
●問い合わせ 本庁水産林政課 水産係 ☎(31)1135 お茶のつかさ園(実行委員会会長) ☎(64)4222

消防

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。※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、借用者本人にさせていただきます。

●問い合わせ 消防本部 警防課 ☎(23)7584



まちのうごき

◎男 23,925(-54) ◎人 口 50,845(-81)
◎女 26,920(-27) ◎世帯数 22,226(-51)

1月1日 ・出生 29 ・死亡 99
～31日 ・転入 79 ・転出 90



油津港クルーズ船寄港予定

※下記の寄港情報は、2月3日時点の予定です。最新の寄港情報や詳細は、宮崎県ポートセールス(PS)協議会のホームページ(右記)をご覧ください。宮崎県PS協議会HP▲
※予告無しに変更となることがあります。 ●問い合わせ クルーズ振興室 ☎(27)3315

No.	寄港日	入港	出港	名称	総トン数(t)	乗客定員(人)	出発地
1	3月8日(日)	7:00	17:00	セブンシーズ・ボイジャー	42,363	700	香港
2	3月17日(火)	7:00	16:00	ダイヤモンド・プリンセス	115,906	2,706	横浜
3	4月8日(水)	8:00	17:00	ウエステルダム(初)	82,348	1,916	横浜
4	4月17日(金)	8:00	20:00	クイーン・エリザベス(初)	90,901	2,081	横浜
5	5月20日(水)	7:00	16:00	ダイヤモンド・プリンセス	115,906	2,706	神戸
6	6月3日(水)	7:00	16:00	ダイヤモンド・プリンセス	115,906	2,706	神戸
7	7月18日(土)	11:30	22:00	飛鳥II	50,142	872	神戸

岸壁では、間近でクルーズ船をご覧になれます。物産展なども開催していますので、お気軽にお越しください。

健康

にちなん

21

健康寿命を延ばすために

フレイルを予防しましょう

■フレイルとは？

年とともに心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを「フレイル」といいます。

■フレイルの予防が大切

多くの高齢者がフレイルを経験して、要介護状態になるので、フレイルの予防が、健康寿命を延ばす重要なカギです。

■フレイルの原因は？

主に、以下の3つの要因が重なって引き起こされます。

①身体的なフレイル

年とともに筋肉が減り、食べる量も減って、サルコペニア（筋肉減少症）や転倒のリスクが高まります。

②精神的なフレイル

意欲や気力が低下して、何をするのも面倒になり、老人性のうつ病や認知症になるリスクが高まります。

③社会的なフレイル

外出する回数も減り、閉じこもりがちになり、人との交流がなくなります。

■フレイルは改善できます

フレイルの予防・改善には、生活習慣の改善が重要です。要介護状態になると、健康な状態に戻ることは難しくなります。早めに以下の対策を実施して、健康寿命を延ばしましょう。

①栄養（食生活・口腔機能）

- ・バランスよく食べ、低栄養を防ぎましょう。
- ・たんぱく質を十分に取らしましょう。
- ・口腔ケアを心掛けましょう。

②運動（身体活動）

- ・1日、10分以上歩きましょう。
- ・筋力トレーニングを習慣付けましょう。
- ・日常生活に簡単な運動を取り入れましょう。

③社会参加

- ・閉じこもり生活にならないように気を付けましょう。
- ・家族や地域とコミュニケーションを持ちましょう。
- ・うつ病にも十分注意しましょう。

●問い合わせ 長寿課 高齢者支援係 ☎(31)1162

広告

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(税別) (会員様価格)

- 会葬礼状(30名様分)
- 会葬品1,100円(30名様分)
- 出立て膳(15名様分)
- 法事膳(15名様分)

基本セット

- 祭壇一式
- お棺
- ご安置準備料

●ご遺影写真
- 骨壺・位牌セット
- 葬儀資材・運送料
- 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

3月

日曜・祝日在宅当番医

※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。

日付	医療機関	連絡先
1日	愛泉会日南病院(内科)	☎(23)3131
	津曲小児科医院(小児科)	☎(22)2175
	のだ小児科医院【串間】(小児科・アレ)	☎(71)1112
8日	東内科クリニック(内科)	☎(32)1001
	百瀬病院(外科)	☎(64)0305
	とめのファミリークリニック【串間】(内科・小児科)	☎(76)1425
15日	えとう循環器科・内科(循・内科)	☎(23)1225
	でざわ小児科(小児科)	☎(31)0330
	英医院【串間】(内科)	☎(74)1187
20日	福岡医院(内科・循)	☎(32)1711
	川越整形外科(整形外科)	☎(22)4321
	串間中央クリニック【串間】(内科・小児科)	☎(27)3181
22日	あげた内科クリニック(内科)	☎(21)2311
	猿渡医院(外科・内科)	☎(64)2225
	いにな内科・循環器科【串間】(内・循・呼)	☎(71)1711
29日	瀬川クリニック(胃腸・耳鼻科)	☎(21)1212
	井手胃腸科・肛門科(外・内・胃)	☎(32)0811
	岡村クリニック【串間】(整形外科)	☎(72)7710

3月

日曜・祝日当番薬局

※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。

日付	開局薬局	連絡先
1日	岡留薬局	☎(22)2220
	上平野調剤薬局	☎(27)3567
8日	マリーズ薬局南郷	☎(64)1558
	つばみ薬局【串間】	☎(76)1188
15日	ハロー薬局吾田店	☎(32)1821
	堺薬局	☎(21)1201
20日	おおつか調剤薬局【串間】	☎(74)1312
	かすが薬局	☎(32)1475
	ふるかわ薬局	☎(21)1387
22日	ファミリー薬局【串間】	☎(55)1125
	ひまわり薬局	☎(32)5250
	かすが薬局南町店	☎(21)9570
29日	岩本調剤薬局天神橋店【串間】	☎(72)7220
	堺薬局	☎(21)1201
	すみれ吾田薬局	☎(32)0411

家族葬 24万円～

家族や親しい人を中心とした少人数でのお葬式

事前相談

お客様のご希望・ご予算に合わせ最適なプランをご提案します。

わかりやすい料金

ご提示する金額はご葬儀に必要な内容が全て含まれております。ご希望を伺いながら明確な料金をご提示いたします。

まずはお気軽に電話ください

(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

日南葬祭

スーパーとむら

いしき歯科

見聞談ナカ

モスバーガー

GS

小玉 井立外科

ホームワイド

ホームプラザ

ケーズ電器

旬の味覚をご紹介します

今が旬

食材

ダイコン

栄養・特徴

ダイコンには、消化酵素が含まれており、胃もたれや胸やけに効果があると言われています。おいしいダイコンは、ずっしりと重みがあり、ツヤとハリがあります。

Daikon

(左から)

食生活改善推進員

梶本さん 宮浦さん 戸高さん

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。

Let's cook

減塩！ダイコンの酢の物

エネルギー

36kcal

1人分の栄養成分

- ・たんぱく質 0.5g
- ・脂質 0.1g
- ・炭水化物 8.9g
- ・食塩相当量 0.4g

材料 4人分

ダイコン… 240g
ニンジン… 60g
ユズ皮… 適量

甘酢

ユズの搾り汁 または酢… 大さじ2
砂糖… 大さじ2
塩… 1.5g

作り方

- ① ダイコンとニンジンを千切りにし、塩もみの代わりに、さつと熱湯に通すか、電子レンジ(600W)で約2分間加熱する。
- ② 粗熱がとれたら、①の水気を搾る。
- ③ ②を甘酢であえる。
- ④ お好みでユズの皮を千切りにし添える。

調味料に含まれる食塩量

食塩 小さじ1… 食塩相当量 6.0g

1日の食塩摂取目標量

男性8.0g未満 女性7.0g未満
高血圧の方6.0g未満

オススメポイント

減塩にもつながるので、「計る」癖をつけることが大切です。塩の目安は、少々(0.5g)は親指・人差し指の2本、ひとつまみ(1g)は親指・人差し指・中指の3本です。

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)。

救急医療電話相談

急な病気で困ったら…
医師や看護師が医療相談に応じます。

24時間対応

☎(31)1111

防災・気象
メールにちなん

防災・気象情報をメールで配信中。登録は右記QRコードから。

◎問い合わせ
本庁総務・危機管理課
危機管理係 ☎(31)1125

日南市公式フェイスブック

日々の出来事や行事のお知らせ、市長・副市長の動きなどを紹介しています。

<https://www.facebook.com/nichinancity>

観光にちなんの旅

イベントやグルメ、宿泊などの情報のほか、一般投稿フォトアルバムもあります。

<http://www.kankou-nichinan.jp/>

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。

忠建

注文住宅

住宅リフォーム

耐震改修

まずは
お問合せ
ください

TEL: 090-4981-9745

〒889-2402 宮崎県日南市北郷町郷原乙2012-2

固定電話 0987-55-2634
営業時間 7:00～22:00

忠建 日南

検索

27 日南市にちなん I ♥ Nichinan City

2020.2.15. vol.131 26

うちの宝 まちの宝

皆さまからの投稿をお待ちしています

「うちの宝 まちの宝」では、未就学児のお子さんの写真を募集しています。お子さんの名前と保護者名、生年月日、住所(自治会名)、電話番号、コメント(30文字以内)を記入して、お子さんの写真を一緒に送付してください(Eメール可)。



秘書広報課 広報広聴係 〒887-8585 日南市中央通 1-1-1
☎(31)1117 FAX(31)1190 E-mail: hishokoho@city.nichinan.lg.jp
右のQRコードを読み取ると、送付先のメールアドレスが表示されます。



※掲載前に確認の電話をしますので、必ず
連絡先を記入してください。
※Eメールの場合は、件名に「うちの宝 ま
ちの宝」と入力して送信してください。



日南市公式フェイスブック
<https://www.facebook.com/nichinancity>



観光にちなんの旅
<http://www.kankou-nichinan.jp/>



日南市公式LINE
市内企業の採用情報・UIターン情報・市広
報誌発行などをお知らせします。