

おきです
にちなん



今年でラストランとなる日南市サイクリング協会の「第51回おはようサイクリング」。市内外の5歳から86歳まで延べ111人が参加し、早朝のサイクリングを楽しみました。

04 ゼロカーボンシティにちなんを推進するための取り組み

- 省エネ家電等購入促進事業の実施**
省エネエアコンおよび省エネ給湯器（エコキュート・エコジョーズ・エコフィール）の購入の支援を行いました。
- 市民向けにゼロカーボンシティ推進講演会の実施**
株式会社NHKエンタープライズの堅達京子氏を講師として招き、次世代を担う高校生を含め、市民向けに講演会を開催しました。
- 電気自動車の導入**
市役所公用車に電気自動車を3台導入しました。
- 脱炭素行動の周知**
市広報紙などで、日常生活における脱炭素行動について、情報発信を行っています。
- 庁舎内のごみ分別・減量化の推進**
マイボトルの推奨などを行い、ごみ減量化に取り組んでいます。
- 公用車へのゼロカーボンシティにちなんステッカーの貼付**
公用車にゼロカーボンシティにちなんステッカーを貼付し、PRを行っています。



05 日常生活における脱炭素行動について、自分のできることから取り組んでみましょう。

- エネルギーを節電・転換しよう**
節電、節水、省エネ家電の導入、クールビズ、ウォームビズ、太陽光パネルの設置
- 食品ロスをなくそう**
食事を食べ残さない、食材の買い物や保存などでの食品ロス削減の工夫
- CO₂の少ない交通手段を選ぼう**
外出時は、徒歩、自転車、公共交通機関の利用
- 4R(リフューズ・リデュース・リユース・リサイクル)に取り組みましょう**
ごみになるものの受け取りを断る、ごみを減らす、繰り返し使う、再生利用をする
- サステナブルなファッションを**
今持っている服を長く大切に着る、長く着られる服をじっくり選ぶ
- 環境保全活動に積極的に参加しよう**
植林やごみ拾いなどの活動への積極的参加



脱炭素社会の実現に向けて、ゼロカーボンシティにちなんを推進します



地球温暖化の影響により集中豪雨などが発生し、各地で深刻な自然災害が起きています。市では、恵み豊かな環境を次世代を担う子どもたちが受け継ぐことができるよう、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを目指し、令和4年3月2日に「日南市ゼロカーボンシティ宣言」を行いました。脱炭素社会の実現に向けさまざまな取り組みを行ってまいります。

● 問い合わせ 地域自治課 ☎(31)1176

01 地球温暖化について

人間の活動で排出される二酸化炭素などの温室効果ガスの排出によって引き起こされる地球温暖化は、その予想される影響の大きさや深刻さからみて、最も重要な環境問題の一つとされています。

世界では、猛暑や集中豪雨などにより、健康への影響や農作物への甚大な被害などが発生しており、日本でも猛暑や強い台風、集中豪雨などの極端な気象現象が毎年のように発生しています。

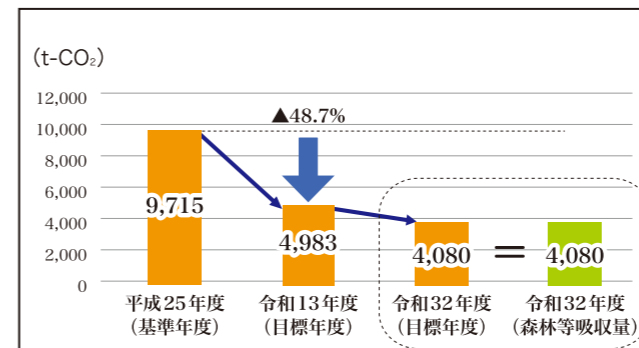
地球温暖化対策は、市民、事業者および市が身近な問題と認識し、二酸化炭素排出量削減の取り組みが重要になります。

02 二酸化炭素排出量実質ゼロの取り組み

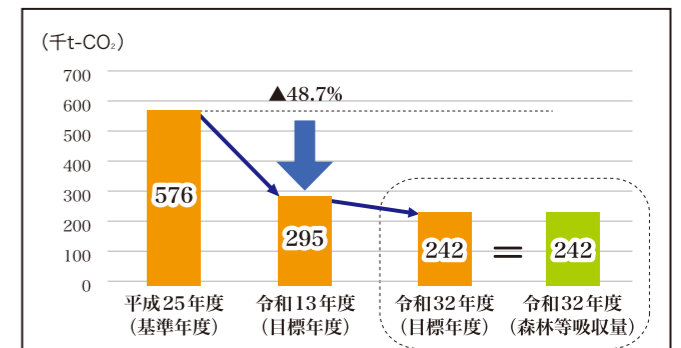
2015年に合意されたパリ協定では「産業革命前からの平均気温上昇2度未満とし、1.5度未満に抑える努力をする」という目標が広く国際的に共有されました。また、それを達成するためには「2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることが必要」とされています。本市においても、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指すことを宣言しました。

03 本市の温室効果ガスの削減目標（日南市地球温暖化対策実行計画より）

事務事業（市役所）編の温室効果ガス削減目標



区域施策編（市域）の温室効果ガス削減目標



令和13年度における温室効果ガス総排出量を平成25年度比48.7%削減する。さらに、令和32年度には、温室効果ガス総排出量と森林等吸収量を均衡させ排出量実質ゼロにする。

「世界アルツハイマーデー」

9月21日は

認知症になっても
安心して暮らせるまち日南



出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

本市は「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる」「日南市」を目指しています。そのためには、自分事としてとらえ、正しく理解することが大切です。そして、親しい人や周囲の方々、自分が認知症かもと心配になったら、一人で悩まず相談しましょう。

● 問い合わせ 長寿課 ☎(27)3154

「認知症とは？」

認知症は特定の病名ではありません。何らかの病気や障害によって脳の働きが悪くなり、もの忘れが生じたり日常生活や仕事に支障をきたしたりするようになった状態のことをいいます。最近では、生活や仕事に支障をきたさないような軽い症状でも、軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)など早期診断がなされるようになりました。

厚生労働省の推計では、65歳以上の高齢者の7人に1人が認知症または軽度認知障害(MCI)といわれており、団塊の世代が75歳以上になる2025年には、5人に1人が認知症になるといわれています。



認知症の症状

加齢に伴う「もの忘れ」と「認知症」の違い

| 加齢によるもの忘れ | 認知症によるもの忘れ |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 体験したことの一部を忘れる ヒントを与えられると思い出せる 日常生活に支障はない もの忘れしていることの自覚がある | <ul style="list-style-type: none"> 体験したことの全体を忘れる ヒントを与えられても思い出せない 日常生活に支障がある もの忘れしていることの自覚がない |

認知症の中で最も多いのはアルツハイマー型認知症です。1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

日南市が取り組む認知症施策

予 防

- ・ひらめきタッチパネル (もの忘れ相談プログラム)
- ・認知症ハンドブック(ケアパス)
- ・認知症予防教室「ひらめき教室」
- ・短期集中型通所サービス
- ・キーアップ教室
- ・ゆったりアップ教室

共 生

- 見守り
- ・見守り声かけ訓練マニュアル
- ・認知症高齢者等SOS見守り声かけネットワーク
- 講座・研修
- ・認知症サポーター養成講座(令和5年6月末、認知症サポーター7502人誕生)
- ・認知症サポーターステップアップ研修
- ・成年後見制度出前講座

地域で見守る制度や取り組み

認知症高齢者等SOS見守り声かけネットワーク



市では、認知症などにより行方不明のおそれのある高齢者などの安心・安全を確保するための事前登録制度があります。事前登録いただいた方へ「二次元コード」を交付します。ご自身の持ち物に張り付けることで、帰り道が分からなくなっても、関係機関と連絡が取れるため、安心してお住まいに戻ることができます。

見守り声かけ訓練

見守り声かけ訓練は、認知症サポーター養成講座で学んだ知識や対応方法を地域で実践的に学ぶ訓練です。市では、見守り声かけ訓練の開催を支援するマニュアルを作成しました。マニュアルを活用し、皆さんの地域で見守り声かけ訓練を実施してみませんか？

認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症カフェとは、認知症の当事者やその家族、地域の人々などが集まってコミュニケーションをとることができる場所です。同じ境遇の人や認知症の専門家と交流を持てるため、介護の悩みを共有することでストレスを軽減することが期待できます。

ひらめき教室

脳と身体をバランスよく活性化することで認知症の発症を未然に防ぐことができます。健康運動指導士で認知症予防専門士でもある日吉眞理子氏による認知症予防の教室です。運動が初めての方、体力に自信のない方も大歓迎です。楽しみながら、脳の活性化を実感しませんか？男性も参加しやすい内容です。

日時 10月5日(令和6年1月11日(毎週

場所 南郷ハートフルセンター

詳細は、長寿課までお問い合わせください。

自分自身や家族、友人など周りの方を含め、認知症に関して気になることなどがあれば、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

▶北地区地域包括支援センター (飢肥・酒谷・北郷全域)
〒889-2535 日南市飢肥五丁目4番1号
☎(25)0408

▶中央地区地域包括支援センター (吾田の一部(中平野・桜ヶ丘・松原団地を除く) 細田の一部(下方・塩鶴・大堂津1~3区を除く))
〒887-0021 日南市中央通一丁目5番地1 グレース日南1F
☎(22)3301

▶東地区地域包括支援センター (油津・東郷・鶴戸全域・吾田の一部(中平野・桜ヶ丘・松原団地))
〒887-0014 日南市岩崎三丁目5番17号
☎(23)6099

▶南地区地域包括支援センター (南郷全域・細田の一部(下方・塩鶴・大堂津1~3区))
〒889-3206 日南市南郷町南町5番地3
☎(64)3178

認知症地域支援推進員

地域包括支援センター、市立中部病院、市役所長寿課に配置しています。認知症地域支援推進員は、認知症の方やそのご家族が安心して暮らせる地域づくりを行う専門職です。同推進員は、認知症の正しい知識の普及や、相談に応じて医療や介護サービスなどの関係機関へつなぐ役割を持っています。

かかりつけ医

あなたが定期的に受診している医療機関

もの忘れ相談外来

●おび中央病院 (第1~第4土曜日 予約制)
〒889-2535 日南市飢肥六丁目2番28号
☎(25)2525

●日南市立中部病院 (第2・第4土曜日(午前中) 予約制)
〒889-3141 日南市大堂津五丁目10番1号
☎(27)1111

正しく知ろう! 認知症 (認知症サポーターキャラバン)

市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族をあたたく見守り、支援する『認知症サポーター』を養成しています。

認知症サポーター養成講座を定期的開催しています。受講してみませんか？



| 日 | 時 間 | 場 所 |
|----------------|-------------|---------------|
| 令和5年 9月21日(木) | 18:00~19:30 | 生涯学習センターまなびピア |
| 令和5年 9月29日(金) | 13:30~15:00 | 南郷ハートフルセンター |
| 令和5年 11月10日(金) | 13:30~15:00 | 北郷ふれあい交流センター |

上記講座は、長寿課地域包括ケア推進係(27-3154)にお電話でお申し込みください。地域、職域、学校などの団体を対象にキャラバン・メイトの派遣も行っています。

各学校についてご紹介

細田小学校

① 完全複式による授業

少人数を生かした指導に加え、上級生が下級生へ支援することで、自らの学びを深めることにつながります。下級生も1つ上の学年の学習内容を知ること、学習への関心が高まります。



② 全学年児童での活動

清掃や昼休み、ボランティア活動など、学年の枠を外して活動しています。多様な考え方に触れることができ、相互理解につながります。

③ 関係機関との連携

近隣小中学校との合同の学習や行事、地域と連携したクラブ活動や読み聞かせ、放課後こども教室など、関係機関と連携・協働しながら児童を育てています。

酒谷小学校

① マンツーマンに近い少人数授業

少人数を生かしたきめ細やかな授業を行い、一人一人に基礎・基本の確かな定着を図り、学力の向上を一層目指します。



② 豊かな体験活動(地域との連携)

酒谷の資源を生かした活動を行い、地域の方々と連携しながら、豊かな自然を体験するとともに、地域の歴史や文化について学びます。

③ 集団活動に対応する交流学習

将来を見通し、集団による活動に対応できるよう、近隣校との交流学習を行います。また、ICTを活用した交流学習を進め、見聞と視野を広める学習に取り組みます。



榎原小学校

① 異学年・全学年児童での活動

学習活動で異学年の児童との学び合いがあったり、遠足・集会活動・昼休みの遊びなどで全学年の児童での活動があったりして、全員が仲良く活動しています。

② 地域の方との活動

さつまいも植え、芋掘り、田植え、稲刈り、グラウンドゴルフなど地域の方との活動が多くあります。榎原地区のことも地域の方から学びます。

③ 中学校との合同の活動

運動会、持久走大会は中学生と一緒に活動します。練習から共に活動するので、中学生の姿から学べる機会が多くあります。



鵜戸小中学校

① 9年間を見通した教育

学校生活全般において、小・中学校で連携した一貫性・連続性のある教育を受けることができます。各種の行事(入学式、卒業式、運動会、潮風祭(文化祭))に限らず、日々の清掃活動に至るまで、共に活動し学び合います。



② 個に応じた指導

少人数で、一人一人に応じたきめ細やかな指導や支援を受けることができます。特に小学部においては、中学部の専門の先生が教科の指導をしてくれます。

③ 豊かな体験活動

鵜戸の恵まれた自然と地域の教育力を積極的に取り入れ、豊かな体験活動ができます。サーフィン活動や高齢者との交流活動などを通して、ふるさとを大切にすることを養います。

大窪小学校

① 個々の児童に応じた教育

一人一人の個性に合わせて、きめ細やかな教育活動を行っています。先生方の目が行き届き、分かるまで丁寧に教えます。



② 豊富な活躍の場

学年に関わらず、学校行事などで活躍する機会が多いため、人前で自分の考えを表現する力を育むことができます。

③ 学校・家庭・地域による共育

三者が思いを共有しながら、子どもたちの『共育』に取り組んでいます。その一環として、本地区の伝統文化である剣棒踊りを保存会の方々から継承し、さまざまな場面で披露します。



日南市小規模特認校

小規模特認校は、児童生徒が特別に通学区域外からの入学および転入学ができる学校です。特色ある教育を実施している小規模校の特性を生かし、心身の健やかな成長を図るとともに、学ぶ楽しさを実感させ豊かな人間性を培わせることを目的としています。

● 問い合わせ 学校教育課 ☎(31)1144

修学の期間

原則、小規模特認校卒業までとします。ただし、教育長が認める場合は、これに限られません。

就学の申請

小規模特認校への就学を希望する保護者は、在籍学校長の意見書を添えて教育委員会へ申請してください。ただし、新入学児童については、意見書の添付は不要です。(中学校入学は必要)

小規模特認校への就学条件

保護者の責任において送迎または公共交通機関の利用などで登下校の安全を確保できること

通学する小規模特認校の教育活動およびPTA活動などに賛同し、協力すること

小規模校就学特別認可校(小規模特認校)

細田小学校、鵜戸小中学校、酒谷小学校、大窪小学校、榎原小学校の5校です。

小規模特認校のオープンスクールを開催します

細田小学校

| | |
|-------|--|
| 日時 | ① 10月14日(土) 8:40～11:00【運動会】 ② 11月1日(水) 9:00～14:00 ③ 12月8日(金) 9:00～13:00【持久走大会】 |
| 申込期限 | 各開催日の前日まで |
| 問い合わせ | ☎(27)0520 |

鵜戸小中学校

| | |
|-------|--|
| 日時 | ① 10月17日(火) 9:30～12:00【授業参観・説明】 ② 10月25日(水) 9:00～12:00【潮風祭参観】 |
| 申込期限 | 各開催日の前日まで |
| 問い合わせ | ☎(29)1150 |

酒谷小学校

| | |
|-------|----------------------|
| 日時 | 11月14日(火) 9:00～10:00 |
| 申込期限 | 11月7日(火) |
| 問い合わせ | ☎(25)1284 |

大窪小学校

| | |
|-------|--|
| 日時 | ① 11月22日(水) 10:00～12:00【大窪フェスタ】 ② 12月5日(火) 9:00～10:20【公開授業】 |
| 申込期限 | 各開催日の前日まで |
| 問い合わせ | ☎(28)1090 |

榎原小学校

| | |
|-------|-----------------------------|
| 日時 | 11月24日(金) 11:00～12:00【表現集会】 |
| 申込期限 | 11月17日(金) |
| 問い合わせ | ☎(68)1007 |

小規模校の特性を生かした、特色ある教育を見学してみませんか？

8/2 水 陶芸に挑戦 南浦塾
まなびピア



日南市教育委員会が子ども達に記憶に残る楽しい夏休みにしてもらおうと、絵画、木工、陶芸に関する専門家を講師に招き「南浦塾」を開催しました。この日は、陶芸教室が行われ、市内小学校1～6年生61人の児童が参加し、笑顔で創作活動に取り組んでいました。

7/28 金 インターハイでの決意表明 日南振徳高生が市長表敬
日南市役所



7月22日に開幕した全国高等学校総合体育大会(北海道インターハイ)に宮崎県代表として出場した日南振徳高校男子バレーボール部13人とヨット部5人、その関係者が日南市役所を訪れ、高橋市長に全国大会への意気込みを力強く語りました。

7/20 木 少年補導功労団体 表彰受賞
日南市役所



日南地区少年補導員連絡会が警察庁長官、公益社団法人全国少年警察ボランティア協会会長の連名による少年補導功労団体表彰を受賞。同会の谷山基晴会長らが市役所を訪れ、高橋市長に受賞を報告。昭和53年に発足した同会は、街頭補導活動などを実施しています。

7/16 日 体力測定会 スポーツバイキング教室
総合運動公園



日南市スポーツ推進委員協議会が「体力測定会・スポーツバイキング教室」を開催しました。日南市民の11～89歳までの約40人が参加し、握力や上体起こしなど6項目で体力測定。スポーツバイキング教室では、卓球バレーやラダーゲッターで汗を流しました。

8/4 金 子どもの声を市政へ 未来へつなぐ子ども議会
日南市役所



将来を担う子どもたちの「ふるさと日南市」への誇りと愛情が育まれ、まちづくりに進んで参加しようとする意識が高まることを目的に「未来へつなぐ子ども議会」を開催。市内小中学校から代表1人が参加し、日南市の未来について質問や提案を行いました。

7/29～30 土 日 油津港まつり波乗り選手権 第16回日南市長杯
風田浜ポイント



日南市サーフィン連盟が、日本サーフィン連盟AA公認「第16回日南市長杯」を開催し、市内外から関係者含め約200人が参加。本大会は、全日本年齢別ランキングに影響する大会で、県外からも多数参加し、それぞれ得意な技を披露していました。

7/23 日 夏のビーチに似合う格好良さを競う ビーチボディコンテスト
大堂津海水浴場



日南ボディビルディング連盟が「NICHINANビーチボディコンテスト」を開催しました。今年で8回目を迎えたコンテストには、24歳から65歳までの男女26人が参加。参加者は、自分の肉体的美を見せるためにさまざまなポーズを披露し、会場を沸かせていました。

7/19 水 児童が育て収穫した夏野菜を使って ピザ作り
油津小学校



油津小学校2年生44人の児童が、自分たちで育て収穫した夏野菜を使ってピザトーストを作りました。それぞれ好きな具材をパンにのせてオーブントースターで焼き、完成したピザをみんなでおいしそうに食べていました。

8月14日 6年ぶり開催
小村寿太郎侯顕彰祭
—— 小村寿太郎侯誕生之地



■ 寿太郎まつり協賛会が郷土の偉人小村寿太郎侯の偉業をしのび、後世へ伝えるため小村寿太郎侯顕彰祭を6年ぶりに開催し、関係者など約60人が参加しました。神事が執り行われた後、「寿太郎侯音頭」が披露され、高橋市長も踊りに参加しました。

8月12日 土 土 土
お盆の準備でにぎわう
「なんごう日の出市」
—— 港の駅めいつ前



■ 目井津港で水揚げされる新鮮な魚の販売や「市場の朝ごはん」が人気の「なんごう日の出市」が開催されました。お盆前ということもあり、早朝7時からの開始にも関わらず、岩ガキや水産加工品、お供え用のほおずきや菊の花などを買い求める方でにぎわいました。

8月10日 木
平和の尊さを後世に
特攻隊石碑等設置除幕式
—— 南郷町賛波



■ 第33 嵐部隊魚雷艇隊特別攻撃隊員名簿石碑および特攻隊碑文、案内板の除幕式が行われ、元隊員の家族など約40人が参加しました。日南市南郷町歴史文化財保存活動有志が悲惨な戦争を語り継ぎ、平和の尊さを後世に伝えるために南郷町賛波の海岸に設置しました。

8月4日 金
日南市ほおずき生産組合
市長へほおずき贈呈
—— 日南市役所



■ 日南市ほおずき生産組合が8月初旬ごろに最盛期を迎えた本市のほおずきをPRするため、高橋市長にほおずきを贈呈しました。同生産組合の野崎智光組合長と学校で生産を始めた日南振徳高校2年生の松下蘭さんが市役所を訪れ、今年の出荷状況などを報告しました。

eco 東郷小中学校が不要になった子ども服を回収しています。
「届けよう、服のチカラプロジェクト」 12 つくる責任 つかう責任

東郷小中学校児童生徒会スローガン『未来への架け橋』に基づき、児童生徒会の活動として、今年度もSDGsの取り組みを行います。「SDGsつくる責任つかう責任」日南市中学生憲章「尊」「夢」「律」を目指す。に関連する「届けよう、服のチカラプロジェクト」の活動を行います。「届けよう、服のチカラプロジェクト」とは、(株)ファーストリテイリングが行っている学習プログラムで、着なくなった子ども服を回収し、難民などの服を必要とする人々に届ける活動です。



12の回収BOXが目印!!

皆さんの家にある不要になった子ども服を集めていますのでご協力をお願いします。

| | | | |
|------|---|------|---|
| 回収期間 | 10月10日まで | 回収対象 | 子ども服のみ(赤ちゃん用~160cmまで)必ず洗濯してからお持ちください。ポケットに何も入っていないか確認してください。一度発送した服はお返しできません。 |
| 回収場所 | 東郷小中学校玄関前 日南市内小中学校協力校 日南市保健福祉センター まなびピア 四季の森保育園 | 回収不可 | 小物類・パンツや靴下・帽子・マフラー・ベルト 迷彩・武器・ドクロ・血液の絵柄 |

8月11日 金
季節外れの七夕飾りで
観光客をおもてなし
—— 飫肥城由緒施設 豫章館



■ 飫肥城由緒施設の豫章館では、季節外れの七夕飾りが観光客を楽しませていました。飫肥地区に古くから伝わる「八朔の七夕祭り」(旧暦の8月1日:今年9月15日)を継承し、地域の方や観光客にも飫肥の歴史的背景を感じてほしいと職員が手作りしたものです。

8月4日 金
ジュニアハイスクール
「わかすぎ塾」
—— 小村寿太郎記念館



■ 市内中学校の生徒会役員が一堂に会して、各学校内の課題を考える「わかすぎ塾」が開催されました。昨年度制定した「日南市中学生憲章」を学校生活に生かすため、各学校の課題や取り組みについて活発な意見交換が行われました。

ホセの目に映る世界

The world in the eyes of Jose

無限の中の有限

8月初旬、久しぶりにトレーニングをしていなかった私はボクシングの練習に参加してきました。場所は郷原神社でした。神主さまの許可を得て、神楽のイベントとしてボクシングのエキシビジョン・ゲームを行いました。相手は新進気鋭の選手、栂山祐気さんでした。18歳の才能溢れる選手で、何度も防御を怠った私は祐気さんから重い拳を受けました。栂山さんは、10月に格闘技選手の夢を叶えるため、アメリカに行く予定です。実は、栂山さんの事が私にインスピレーションを与えてくれました。もちろん、私が格闘技選手になるのは少し遅いかもかもしれませんが、それでも自分のできる範囲内で、色んな可能性があると思います。

インターネットのおかげで、さまざまな人の生き方や職業を知ることができるため、無限のインスピレーションがあります。そう考えると、人生は無限の世界の中で、有限な自分はどこにぴったり合うのかを見つけようとしています。したがって、「夢」を叶えることができないわけではなく、「正しい夢」を見つけることが重要だと思います。そのためには想像力と広い視野を持つことが必要です。



保存版

オール日南
チーム日南



「災害への備え」

非常持ち出しについて



- 非常持ち出し
避難をする場合に持って行くもの、災害の発生を見越して、避難所や避難場所に必要となるもの、対象となる事象によって異なります。
- 台風や大雨による避難
「取りあえず避難所で一晚を過ごす」程度のものを下記一覧から準備しましょう。
- 地震による避難
「24時間以上を避難場所で過ごす」ものを準備しましょう。

非常持ち出し品リスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 手袋 |
| <input type="checkbox"/> 食品（保存の効くもの） ※台風や大雨時の避難では弁当など | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 衣類（季節により）・下着 | <input type="checkbox"/> マスク・体温計 |
| <input type="checkbox"/> 雨具・雨衣 | <input type="checkbox"/> 除菌シート・ウェットシート |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（小型LEDタイプがお勧め） | <input type="checkbox"/> 予備電池・モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 防寒具（アルミシート、使い捨てカイロ） | <input type="checkbox"/> 救急品（常備薬）・処方薬 |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・トイレットペーパー （芯を抜いてコンパクトに） | <input type="checkbox"/> 貴重品 |



小さなお子さまがいるご家庭

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 |
| <input type="checkbox"/> ほ乳瓶 | <input type="checkbox"/> おしり拭き | <input type="checkbox"/> 靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> おやつ | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ |
| <input type="checkbox"/> ウェットシート | | |

高齢者がいるご家庭

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 介護食 | <input type="checkbox"/> ウェットシート |
|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|

自分が必要なもの

memo

※その他、各家庭や個人の特性により必要なものは変わってきます、日頃から準備しておきましょう。

市長 コラム

テレビ放映の宣伝効果

日南市長 高橋 透



「NHKのど自慢」が南郷ハートフルセンターで開催されました。本市での開催は7年ぶり、応募総数430組超えの激戦を勝ち抜かれた20組が出演し、ハイレベルの歌声とパフォーマンスを披露くださいました。客席と一体となったステージに心を深く動かされ、ハンカチで目頭を押さえる方も見かけました。ステージを盛り上げてくださった川中美幸さんと秋川雅史さん、そして二宮アナウンサーには心から感謝いたします。NHK宮崎放送局長のお話によると、出演者の歌う順番は、選曲理由や予選会での演出、観客席からの応援など、入念にチェックされて決められていますとのこと。放送時間の45分には、スタッフが企画構成して練り上げられたストーリーがありました。

のど自慢は、年間46回放送されます。全国の市町村数は1718、市の数は792なので、7年で2回、日南市で開催されるのは異例のことではないかと思えます。番組の冒頭では本市の主要な観光地や食が紹介され、全国津々浦々まで映像が届けられました。その宣伝効果は計り知れないものがあると思います。次は、テレビ東京で放送されている「開運!なんでも鑑定団」の人気コーナー「出張!なんでも鑑定団」が来年1月20日に文化センターで収録予定です（放送日は未定）。お宝募集、観覧募集については、今号の広報紙に掲載しています。また今後、新聞折り込み等でもお知らせいたします。今後とも様々な媒体で観光文化資源や魅力を発信し、本市の注目度を高めてまいります。

新型コロナウイルス ワクチン接種 令和5年秋開始接種のお知らせ



国の方針により、9月20日から新型コロナウイルスワクチン接種の【令和5年秋開始接種】が実施されます。概要や接種券の取り扱いについて、下記のとおりお知らせします。

令和5年秋開始接種の概要

- ・ **接種期間**…令和5年9月20日～令和6年3月31日
- ・ **接種対象者**…初回接種を完了し、追加接種を希望する生後6カ月以上の方
※初回接種とは、5歳以上の方は1・2回目接種、生後6カ月から4歳までの方は1～3回目接種のことです。
- ・ **使用ワクチン**…オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン（組換えタンパクワクチンなども使用可能）
- ・ **接種費用**…無料
※65歳以上の高齢者の方および基礎疾患を有する方・その他重症化リスクが高いと医師が認める方以外の方は、予防接種法上の接種勧奨および努力義務の規定の適用が除外されます。

接種券などの発送スケジュール

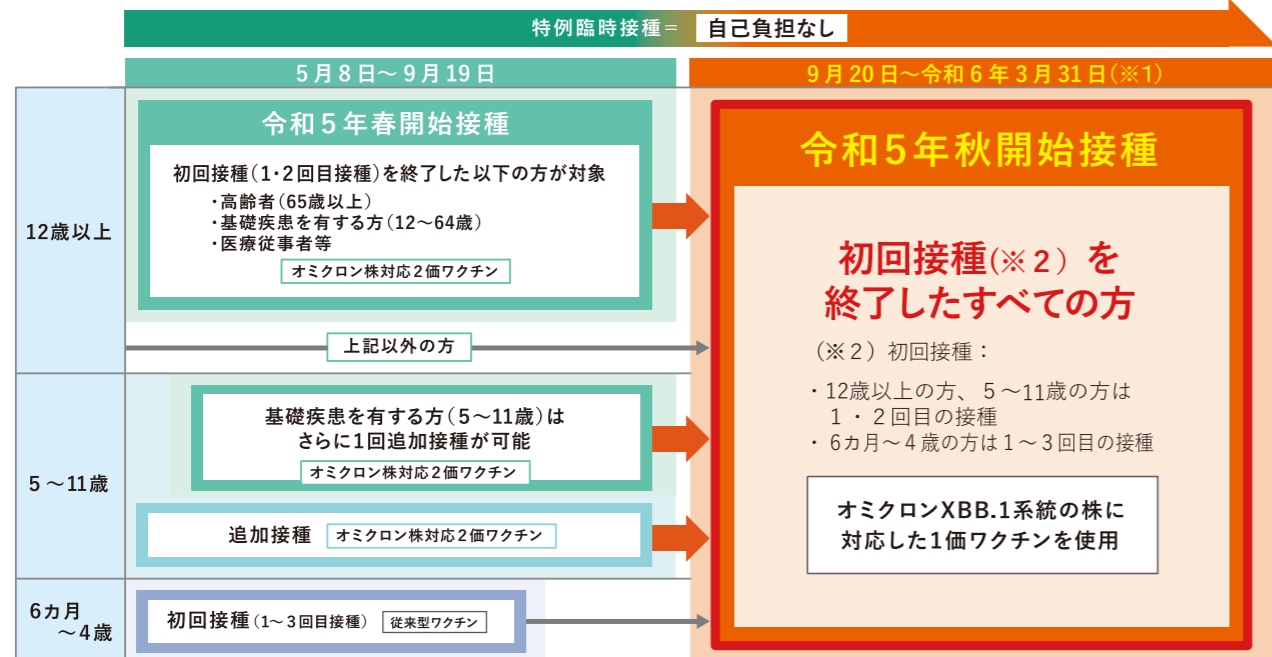
接種回数は、これまでにご自身がワクチンを接種した回数と続けて数えます。例えば、これまで6回接種済みの方には今回は7回目の接種券をお送りします。

これまでに接種券をお受け取りになり、まだその接種券を使って接種を受けていない方には、改めてお送りいたします。現在持っている接種券をそのままご利用いただけます。接種券を一度受け取ったが「紛失した」または「医師との予診のみで使用し接種は受けなかった」という方は再発行の申請が必要です。

| 前回、オミクロン株対応ワクチンを下記の期間に接種した方 | 接種券発送日 |
|-----------------------------|--------|
| 令和4年11月30日まで | 9月13日 |
| 令和4年12月1日～令和5年 4月30日 | 9月14日 |
| 令和5年 5月1日～令和5年 5月31日 | 9月15日 |
| 令和5年 6月1日～令和5年 6月15日 | 9月21日 |

9月21日以降は毎週月曜日に発送(前回接種後3カ月経過後)

- 9月20日以降、生後6カ月以上のすべての方に対して、新型コロナのオミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB 対応ワクチン)の接種を行います。
- 初回接種がまだの方は、XBB 対応ワクチンでの初回接種を受けてください。



(※1) 特例臨時接種の実施期間は、令和6年3月31日までです。

初回接種がまだの方 9月20日以降、初回接種のワクチンもXBB対応ワクチンになります。まずは、初回接種を受けてください。

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



依頼者に笑顔になってもらえたら最高です!

いのうえ ようすけ
井上 陽介 さん



趣味のバイクいじりが高じて、カスタムペイントの塗装業を営む陽介さん。知識を得るために視野を広く常にいろいろなものを気にしながら独学で技術を身に付けたという。この仕事の魅力は、バイクやヘルメットなどを好きなように自分のやりたいようにカスタムできること。色を重ねながら塗装を繰り返して仕上げる作業は難しいが、失敗を繰り返しながら日々努力し、作品を完成させる。依頼者が喜んでくれたとき、やりがいを感じていくうれしくなると満面の笑顔。友人の紹介で憧れている世界的にも有名なペインターさん、LOVE EAR ART(げんさん)がお店に来てくれて、書いてもらったサインは宝物で、それを励みに今、一番の目標にしているバイクカスタムショーへの出品に向けて頑張りたいと目を輝かせていました。

座右の銘

Imagination means nothing without doing
(行動を伴わない想像力は何の意味も持たない)



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。

日南市 消防団通信



今回、夏期移動消防学校の研修をご紹介します。消防団員等公務災害補償等共済基金からS-KYT指導員を講師に招き、日南市消防団幹部の研修を行いました。

S-KYTとは、消防団危険予知訓練のことで、災害現場に潜む危険を見抜く力を養い、災害防止の意識を高める訓練のことです。

日頃の訓練や機械器具の点検時など、継続的に実施して自らの身を守ることによって、結果的に市民の生命、身体、財産を守っていくことにつながることを学びました。

参加者のコメント

まずは幹部から各団員へ研修内容をフィードバックし、日頃から実践する体制を作ることはもちろん、消防団員の安全確実な行動によって、災害時に1人でも多くの市民の命を救えるように、活動していきたい。

● 問い合わせ 消防本部 ☎(23)7584



図書館だより

リサーチナビ「図書館で調べ物体験」のご報告

7月29日(土)にまなびピアで、「リサーチナビ「図書館で調べ物体験」」が行われました。小学生が宮崎大学生と一緒に、図書館にある本を探し、調べながら解いていく難問クイズに挑戦しました。普段は手にしない本を開いてクイズの答え以外にも新たな発見があったようです。



「旅する読書」100冊達成

7.8月に達成
されました。

おめでとうございます!

井倉 未来さん 今塩屋 ひなさん 清水 莉乃さん
田中 実乃理さん 濱砂 美羽さん 日高 真海さん
丸太 大地さん 水永 旭十さん ※五十音順に記載

「旅する読書」中学生

8月に達成
されました。

目標達成おめでとうございます!

阿萬 音羽さん 松浦 渚笑さん ※五十音順に記載

定例おはなし会・イベント 9月16日~10月15日

| | | |
|------------------|----------------|-----------|
| 9月16日(土) 10:30~ | Babyおはなし会 | まなびピア図書館 |
| 9月24日(日) 10:30~ | カムカムおはなし会 | 北郷図書館 |
| 10月 7日(土) 11:00~ | にょきにょきおはなし会 | 市立図書館(鉄肥) |
| 10月11日(水) 10:00~ | とらかね文庫読み聞かせ | 南郷図書館 |
| 10月11日(水) 10:00~ | 憩いの森 | 北郷図書館 |
| 10月14日(土) 10:30~ | ブックウーマンおはなし会 | まなびピア図書館 |
| 10月14日(土) 14:00~ | わくわくおはなし会スペシャル | 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 9月17日(日) 10月15日(日)

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

家族でそなえる 防災・被災ハンドブック

天野 勢津子/作・絵

被災前も被災時も被災後も、家族で身に付ける防災の「心・技・体」。「災害ってこんなもの」「それなりに備蓄してるから」「自分は大丈夫!」といった思い込みがなくなる1冊。



新着おすすめの本

シルバー川柳 バラ色の人生編

一般書 みやぎシルバーネット/編

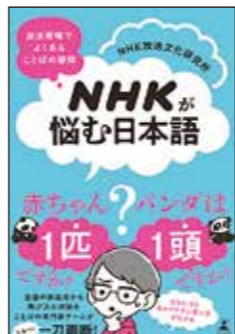
60~超100歳の全国のリアル・シルバーによる川柳傑作選!力作ぞろいで笑って元気になれる1冊です。



NHKが悩む日本語

一般書 NHK放送文化研究所/著

「数日」って何日?「年の瀬」っていつごろから使える?NHKの用語班が全国の放送局からの質問に答えます。



しめしめ

児童書 丸山 誠司/著

ハチをカエルが、カエルを蛇が...「しめしめ たべちゃうぞ」。さあ大変、みんな「にげろ にげろ」の大騒ぎ!



めんどくさい図鑑

児童書 小学館クリエイティブ/編

あの便利な道具も「めんどくさい!」から始まった?みんなの「めんどくさい」も大発見につながるかも?



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。

日南学園変革中!!

~わくわくする学校づくりを目指して~



校内にWifi 完備!

ひとり1台のタブレット端末を持っていて、校内のどこでも使えます。授業でも使われており、課題を出したり調べ物をしたりと大活躍!



学園祭(9/1~3)が以前の形で開催!!

文化の部1日目:南郷ハートフルセンター ※模擬店も
文化の部2日目:日南学園校内 てたよ~♪
体育の部3日目:日南学園グラウンド



放課後 Café-Time スタート!

学食 P-café が
平日 15:00~17:00
Café 営業♪
放課後の生徒たちで賑わいます!



8月1日 P-café なんと一般向け OPEN!!

現在まだ Café メニューのみの提供ではありますが、いずれはランチも♪♪
地域の皆さまの憩いの場になりますように... ♪



《令和6年度から入試も変わります!!》

推薦試験がなくなり
専願・併願のみとなります。

| | 専願・併願 | | 通信制普通科(専願のみ) | |
|------|--------------|---|--------------|------------|
| | 令和6年1月24日(水) | | 令和6年1月25日(木) | |
| 試験日時 | 集合 | 8:30 | 集合 | 9:30 |
| 試験科目 | 学力検査 | 国語 9:00~9:45 数学 10:00~10:45 英語 11:00~11:45 理科 13:00~13:45 社会 14:00~14:45 ※作文 15:00~ ※看護科のみ | 面接 | 10:00~ |
| | 面接 | 15:00~ | 面接 | 10:00~ |
| | 受検科目 | 3教科→5教科になります。 | | |
| | 看護科 | 看護科のみ 作文が追加されます | | |
| | 持ってくる物 | ①受験票 ②筆記用具 | | ①受験票 ②筆記用具 |

詳細につきましては、学校ホームページなど
よりご確認ください。

キラリ☆
学校だより



日南学園高等学校



日南学園高等学校
ホームページ



日南学園高等学校
公式 Instagram



日南学園高等学校
公式 YouTube

市役所敷地内での工事について

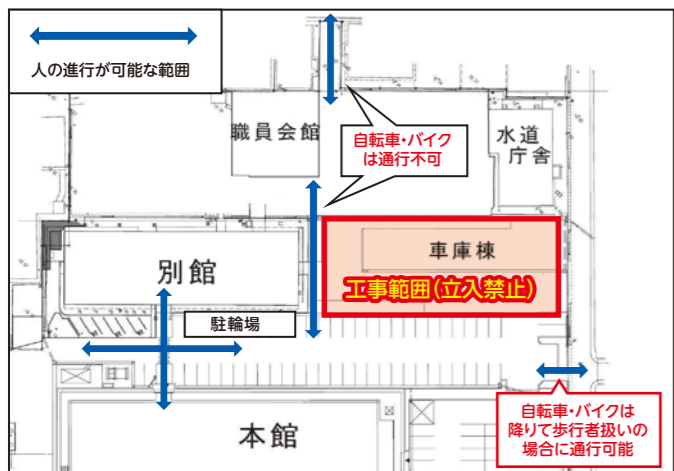
工事に伴い通行が可能な範囲は、次のとおりとなります。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



- 期間…11月15日(水)ごろまで
- ※工事の進捗状況により期間が前後する場合があります。
- ※通行可能な範囲の変更は、逐次、広報誌などでお知らせします。

●工事範囲・通行可能範囲



問 財産マネジメント課 ☎(27)3151

水道工事による市役所近辺の交通規制

水道管の耐震化を行う水道工事のため、次のとおり交通規制を実施します。

また、一部時間帯では渋滞も予測されるため、お出かけの際には時間に余裕を持ったご利用をお願いします。ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

●工事範囲・交通規制期間



- 工事時間・道路規制時間…8時30分～17時
- ※状況により、土・日・祝日や17時以降も工事を行う場合があります。
- 問 水道課 ☎(31)1171

「定期購入のトラブルに注意！」
低価格を強調する販売サイトには警戒が必要です！

インターネットの通信販売での健康食品、化粧品、飲料の定期購入のトラブルが増えています。

安くなられているからと初回だけのつもりで申し込んだが、定期購入になつていて2回目以降も送られてきて定価での請求がきたという相談が多数寄せられています。

注文する際には、解約条件などの契約内容をしっかり確認しましょう。

- 場所 日南市役所市民課
- 市民課 ☎(31)1124

問 市民課 ☎(31)1124

問 農政課 ☎(31)1132

「道の駅きたごう」
10月1日オープン！

当日は、オープニングセレモニーでテークカットやふるまいを行った後、開業します。

●日時 10月1日(日) 11時～(オープニングセレモニー)

●日時 10月15日(日) 9時～12時

時間外開庁：毎週火曜日 19時まで (祝日を除く)

●日時 10月1日(日) 11時～(オープニングセレモニー)

●日時 10月15日(日) 9時～12時

時間外開庁：毎週火曜日 19時まで (祝日を除く)

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。

問 消防本部 警防課 ☎(23)1316

●健康増進課 ☎(31)1129

●場所・受付時間

- まなびプラ 9時～10時
- 南郷健康福祉センター 13時～14時

※予約不要

※受診票をお持ちの方はそのまま使用できます。受診票がない場合は、健康増進課までご連絡ください。

子宮頸がん検診延期のご案内

台風の影響により延期しております。8月9日(水)子宮頸がん検診の日程を、次のとおりお知らせします。対象の方には、あらためてハガキでご案内します。

●延期日 11月22日(水)

●場所・受付時間

- まなびプラ 9時～10時
- 南郷健康福祉センター 13時～14時

※予約不要

※受診票をお持ちの方はそのまま使用できます。受診票がない場合は、健康増進課までご連絡ください。

●健康増進課 ☎(31)1129

●場所・受付時間

- まなびプラ 9時～10時
- 南郷健康福祉センター 13時～14時

※予約不要

※受診票をお持ちの方はそのまま使用できます。受診票がない場合は、健康増進課までご連絡ください。

救急車の適正利用をお願いします

限りある救急車は、本当に必要としている人のために！

救急車の適時・適正な利用にご協力ください。

救急車は地域の限られた救急資源

問 消防本部 警防課 ☎(23)1316

●開催期間

10月1日(日)～10月31日(火)

●問 日南キャッシュレスキャンペーンコールセンター ☎0120(376)021

9月15日(金)～9月30日(土)

10時～19時/平日のみ

10月1日(日)～10月31日(火)

10時～19時/土・日・祝日

11月27日(月)～11月30日(木)

10時～19時/平日のみ

●付与上限 1ペイメント事業者あたり3千円相当(不課税)/回、1万円相当(不課税)/期間

●問 日南キャッシュレスキャンペーンコールセンター ☎0120(376)021

9月15日(金)～9月30日(土)

10時～19時/平日のみ

10月1日(日)～10月31日(火)

10時～19時/土・日・祝日

11月27日(月)～11月30日(木)

10時～19時/平日のみ

●問 日南キャッシュレスキャンペーンコールセンター ☎0120(376)021

9月15日(金)～9月30日(土)

10時～19時/平日のみ

10月1日(日)～10月31日(火)

10時～19時/土・日・祝日

11月27日(月)～11月30日(木)

10時～19時/平日のみ

●問 日南キャッシュレスキャンペーンコールセンター ☎0120(376)021

9月15日(金)～9月30日(土)

10時～19時/平日のみ

10月1日(日)～10月31日(火)

10時～19時/土・日・祝日

11月27日(月)～11月30日(木)

10時～19時/平日のみ

お知らせ

～海の資源を大切に～ 密漁を防いで日南の海を守ろう!!

海の資源は、漁業者が大切に管理、利用しており、密漁は、漁業の生産活動や水産資源に深刻な影響を与える犯罪行為です。海には、漁業関係の法律や県の漁業調整規則に基づいてさまざまなルールが決められており、特定の水産物を許可なく採捕すると罰せられます。

また、県南部地区の沿岸には、漁業者の生計を確保するため、漁業法に基づく「共同漁業権」が設定されており、免許を受けた漁協組合員以外が以下のものを採捕することは禁止されています。それ以外の方がこの権利を侵すと漁業権侵害として罰せられることがあります。

●県南部地区で採捕してはいけない水産動植物



なまこ、いがい、えさむし、とこぶし、うに、かき、かめのて、きりんさい、たこ、てんぐさ、とさかのり、ばい、わかめも対象です。※この他に、ぶり(全長15cm以下)、うなぎ(全長25cm以下)、ばら(全長10cm以下)も採捕してはいけません。

●主な法定刑

| 特定水産動植物(うなぎ稚魚、あわび、なまこ)の採捕禁止違反・密漁品譲受等の罪 | 無許可操業等の罪 | 漁業権侵害の罪 |
|--|---------------------|------------|
| 3年以下の懲役又は3,000万円以下の罰金 | 3年以下の懲役又は300万円以下の罰金 | 100万円以下の罰金 |

一般の釣りやレジャー等(遊漁者)では、漁具や漁法が制限されており、その範囲内で行う事が可能です。

例)

●竿釣り及び手釣り

●は貝・やす

●徒手採捕

●潜水器を使用してはいけません。

●トローリングはできません。

●採捕が禁止されていない水産動植物に限ります。

トラブル防止と水産動植物の保護等のためにもルールを守りましょう。

県、日南市、串間市、漁業協同組合や警察などの関係機関で構成する県南部地区密漁防止対策協議会では、これらの密漁に対して厳正に対処するとともに、密漁防止活動に取り組んでいます。密漁が疑われる事案を見かけましたら、協議会まで情報をお寄せください。

問 県南部地区密漁防止対策協議会(水産林政課内) ☎(31)1135



健康増進課 ☎(31)1129

●対象者の年齢は、令和6年3月31日時点の年齢です。
 ●実施医療機関は、案内ハガキをご参照されるか、お問い合わせください。
 ●詳しくは、お問い合わせください。

【共通事項】

●対象者以外でも、40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、検査費用の一部助成があります。詳しくは、お問い合わせください。

【料金】

●期間 12月28日(木)まで

●料金 無料

※対象者以外でも、40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、検査費用の一部助成があります。詳しくは、お問い合わせください。

【歯周疾患検診】

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

●料金 無料

●対象者 市内に住居のある40、45、50、55、60、65、70歳の方

●期間 10月31日(火)まで

農耕車や特殊作業車の登録・廃車・名義変更

●登録対象車
 ・農耕作業用自動車
 ・小型特殊作業車
 ・軽自動車税額
 4月1日現在、所有者(使用者)として登録されている方に課税されます。
 農耕作業用自動車の年税額
 1台につき24,000円
 小型特殊作業車の年税額
 1台につき5,000円
 ●未登録車は条例違反に
 道路を走行するしないにかかわらず、標識番号(ナンバープレート)の交付を受けることが、日南市条例で義務付けられています。
 ●申請場所
 日南市役所税務課、北郷町・南郷町地域振興センター
 ●必要なもの
 ①新規：登録内容(車名・車台番号)の控え、譲渡証明書または販売証明書の控え
 ②廃車：標識番号(ナンバープレート)、登録内容が分かるもの
 ③名義変更：登録内容(車名・車台番号・標識番号)の控え、旧所有者(旧使用者)の譲渡証明書
 ●その他
 軽自動車や原動機付自転車などに異動(取得・廃車・名義変更など)があった時は、お早めに手続きをお願いします。廃車や名義変更の手続きがないと、現在、所有していない場合も課税が継続されます。
税務課 ☎(31)1121

宿泊者向け地域経済活性化事業

●実施期間
 ①クーポン配布期間(宿泊日基準)
 10月6日(金)～12月31日(日)
 ②クーポン使用期間 10月6日(金)～令和6年1月31日(水)
 ●内容
 ①1旅行当たり7連泊分まで(国内居住者に限る)
 ②1泊当たり2千円(500円×4枚)のひなまちクーポンをお渡しします。
 ③各宿泊施設の既定枚数に達し次第、配布終了
 ④ひなまちクーポンでは、宿泊代金のお支払いはできません。
 ⑤ひなまちクーポン配布宿泊施設や利用可能店舗は、ホームページ「観光にちなんの旅」で確認ください。
 ●日南市内の事業者の皆様へ
 ひなまちクーポン利用加盟店を随時募集中です。詳しくは、ホームページ「観光にちなんの旅」をご覧ください。
申請(社)日南市観光協会 ☎(31)1134

まちのうごき

男 : 22,652 (-40)
 女 : 25,369 (-13)
 人口 : 48,021 (-53)
 世帯数 : 21,515 (-22)

8月1日～31日
 出生 : 19 転入 : 99
 死亡 : 66 転出 : 105

9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。
 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。

特定健康診査を受けましょう

市では、国保加入者対象の特定健康診査を指定医療機関で実施中です。宮崎県では、以下の番組で健診情報を放送予定です。
 ・みやぎぎんぎんキTV(UKM)
 10月1日9時35分～9時50分
 ・おしそてーみやぎぎんぎん(MRT)
 10月14日16時30分～16時45分
 ・おはよう県庁です!(MRTラジオ)
 10月3日・12日・18日・27日9時45分～9時50分
 ・Todayみやぎぎんぎん(FM宮崎)
 10月16日～19日9時10分～9時15分
 10月20日9時6分～9時11分
 10月22日10時55分～11時

健康増進課 ☎(31)1129

結核検診(吾田地区)のお知らせ

●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 【吾田地区】

| 月日 | 場 所 | 検診受付時間 | |
|--------------------|--------------------|-------------|--|
| 10月4日(水) | 下隈谷公民館 | 9:30～ 9:45 | |
| | 中隈谷公民館 | 10:05～10:15 | |
| | 上隈谷公民館 | 10:30～10:40 | |
| | 中浦公民館 | 11:00～11:15 | |
| | 日後谷公民館 | 11:30～11:45 | |
| | 後河内公民館 | 13:20～13:40 | |
| 10月6日(金) | 上平野公民館 | 14:00～14:20 | |
| | 中平野公民館 | 14:40～15:00 | |
| | 日南学園体育館脇 | 9:25～10:00 | |
| | 中央団地集会所 | 10:20～10:55 | |
| | 星倉山瀬公民館 | 11:15～11:45 | |
| | 桜ヶ丘公民館 | 13:30～13:55 | |
| 10月13日(金) | 旧長友商店前(影平) | 14:15～14:35 | |
| | 松原団地集会所 | 14:50～15:00 | |
| | ★夜間検診★ | | |
| | 日南市役所(ふれあい健やかセンター) | 18:00～18:30 | |
| | 日南市役所(ふれあい健やかセンター) | 8:30～ 8:50 | |
| | 吾田東公民館/星倉山瀬 | 9:20～ 9:45 | |
| 10月13日(金) | 星倉住宅公民館 | 10:05～10:25 | |
| | 向原公民館 | 10:40～11:00 | |
| | 釈迦尾ヶ野公民館 | 11:15～11:40 | |
| | ファミリーマート日南星倉店 | 13:30～14:00 | |
| | 南平集会所 | 14:15～14:30 | |
| | 日南保健所 | 14:45～15:15 | |
| ★夜間検診★ | | | |
| 日南市役所(ふれあい健やかセンター) | 18:00～18:30 | | |

●対象者…65歳以上の方
 ※職場・病院で検診を受ける機会のない方は、ぜひ、受けてください。
 ●費用…無料
 ●必要なもの…受診券
 ※受診券のない方は、検診当日会場で受け付けします。
 ●服装…受診の際は、無地のTシャツまたはボタンのない下着を着ておいでください。
 ●検診結果…約1カ月後、精密検査が必要な方のみにお知らせします。※異常なしの方には、お知らせしません。
 ●肺がん検診を申し込まれた方へ
 肺がん検診と結核検診を重複して受診する必要はないため、今年度肺がん検診を申し込まれた方には、結核検診案内(受診券)を通知していません。
 ●その他…悪天候・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。
 変更になった場合は、防災ラジオで広報する予定です。胃の検査でバリウムを飲まれた方は、まだ体内に残っていることがありますので、1週間程度経過したあとに結核検診を受けてください。
健康増進課 ☎(31)1129

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ます。
 ●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。

水道課 ☎(31)1149

パイロット

メーター

漏水の可能性が有ります

特定健康診査を受けましょう

市では、国保加入者対象の特定健康診査を指定医療機関で実施中です。宮崎県では、以下の番組で健診情報を放送予定です。
 ・みやぎぎんぎんキTV(UKM)
 10月1日9時35分～9時50分
 ・おしそてーみやぎぎんぎん(MRT)
 10月14日16時30分～16時45分
 ・おはよう県庁です!(MRTラジオ)
 10月3日・12日・18日・27日9時45分～9時50分
 ・Todayみやぎぎんぎん(FM宮崎)
 10月16日～19日9時10分～9時15分
 10月20日9時6分～9時11分
 10月22日10時55分～11時

健康増進課 ☎(31)1129

●問い合わせ先 ●申し込み先 ●予約先

- 第1次試験(プレゼンテーション)試験**
期日 11月12日(日)
- 第2次試験(面接試験)**
期日 12月17日(日)
- ※会場はすべて日南市役所
- 合格から採用まで**
合格者を任用候補者名簿に登載し、名簿の中から採用者を決定します。なお、採用の予定日は、原則として令和6年4月1日です。
- 試験申し込み方法** 日南市のホームページから受験申込書をダウンロードして申し込んでください。
- また、日南市役所、北郷町・南郷町地域振興センター、各支所、各出張所などでも配布しています。
- 配布開始日** 9月15日(金)
- 受付場所** 日南市役所職員課
- 受付時間** 平日(土・日・祝日を除く) 8時30分～17時15分
- 提出期限** 10月13日(金)
- (郵送の場合は、10月13日消印有効)
- その他** 詳細は、日南市のホームページまたは受験申込書配布時にお渡しする「日南市職員採用試験案内」(社会人経験者(学芸員)を)をご覧ください。
- 職員課** ☎(31)11114

- 申込期限** 各回開催日の1週間前(祝日の場合は翌開庁日)
- その他** 全13回開講予定です。詳細は、市広報誌好きですにちなん9月1日号や各会場などにあるチラシ、日南市ホームページなどでご確認ください。
- ※内容や日程などは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。
- 総合政策課** ☎(31)11116
- 申込期限** 各回開催日の1週間前(祝日の場合は翌開庁日)
- その他** 全13回開講予定です。詳細は、市広報誌好きですにちなん9月1日号や各会場などにあるチラシ、日南市ホームページなどでご確認ください。
- ※内容や日程などは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。
- 総合政策課** ☎(31)11116
- 申込期限** 各回開催日の1週間前(祝日の場合は翌開庁日)
- その他** 全13回開講予定です。詳細は、市広報誌好きですにちなん9月1日号や各会場などにあるチラシ、日南市ホームページなどでご確認ください。
- ※内容や日程などは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。
- 総合政策課** ☎(31)11116

出張!なんでも鑑定団inにちなん

あなたのお宝大募集

美術品から、お菓子のマケやおもちゃまで「なんでも」ご応募ください。

応募方法 申込書に必要事項をご記入の上、鑑定品の写真を添付し、下記の受付まで郵送またはお持ちください。
※お一人様何点でもご応募できます(申込書は鑑定依頼品1点につき1枚必要です)。
※ご応募いただいた申込書類・写真は返却いたしませんので、ご了承ください。
※古物売買免許のある方は、ご遠慮いただきます。
※収録予定の令和6年1月20日(土)に出場可能な方に限ります。

申込書 申込書は日南市役所、北郷町・南郷町地域振興センターおよび市の公共施設に置いてあります。また、日南市のホームページからもダウンロードできます。

添付写真 ①全体像がわかる写真
②主要な部分(絵柄や文字など)のアップ写真
③銘や落款などの写真
上記3点以上の写真を添付してください。

応募締切 **令和5年11月10日(金) 必着**

選考方法 テレビ東京の番組担当スタッフが応募書類を詳細に検討して選考いたします。※選考の途中経過に関しましては、一切お答えできません。

発表 採用の可能性のある方にはテレビ東京の番組スタッフから直接連絡があります(連絡がない場合は不採用となり、鑑定いたしません)。

受付 〒887-8585 日南市中央通1-1-1
日南市役所総合政策課
「出張!なんでも鑑定団inにちなん」お宝係

観覧募集!

観覧無料

- 開催日(予定) 令和6年1月20日(土)
- 場所 日南市文化センター
- 時間(予定) 開場▶12:00 開演▶13:00

観覧ご希望の方は、**往復ハガキに必要事項を記入の上、ご応募ください**。応募者多数の場合は抽選となります。当選したハガキ1枚につき2名様まで入場できます。
※往復ハガキ以外でのご応募は無効となります。

●**応募方法(往復ハガキの記入要領)**

往信おもて 返信うら

〒887-8585 日南市中央通1-1-1 日南市総合政策課 「出張!なんでも鑑定団inにちなん」 観覧係

※ここは白紙のまま

往信うら 返信おもて

観覧希望氏名①②

①の連絡先 住所: TEL:

●応募締切日/11月30日(木)当日消印有効
●抽選結果発表/12月下旬(往復ハガキにて)

●**総合政策課** ☎(31)11116

『市民と語る日南市議会』を開催します!

市民の声を市政に反映させるために、市民の皆さまと市議会議員との意見交換会を9地区で開催いたします。議会活動報告の他、グループワークによる意見交換会を予定しております。ぜひ、ご参加ください。

| 地区 | 日時 | 場所 |
|------|------------------|------------------------|
| 吾田地区 | 10月3日(火) 18:30~ | 日南市役所 付属棟 |
| 油津地区 | 10月4日(水) 18:30~ | まなびピア 視聴覚室 |
| 東郷地区 | 10月10日(火) 18:30~ | 東郷公民館 |
| 鵜戸地区 | 10月11日(水) 18:30~ | 鵜戸支所 |
| 酒谷地区 | 10月16日(月) 13:30~ | 生活改善センター |
| 飫肥地区 | 10月18日(水) 13:30~ | 小村寿太郎記念館 |
| 細田地区 | 10月19日(木) 18:30~ | 都市農村交流センター |
| 北郷地区 | 10月20日(金) 13:30~ | 北郷ふれあい交流センター |
| 南郷地区 | 10月31日(火) 18:30~ | 南郷ハートフルセンター 生涯学習館 大研修室 |

※申し込みは不要です。都合の良い会場へ直接お越しください。
※開催時間は1時間30分~2時間程度を予定しています。
●**議会事務局** ☎(31)1142

- 物件**
日南市大字酒谷字上松原乙6735番1
日南市大字酒谷字上松原乙6735番地1
※物件調書などの詳細は、日南市ホームページをご覧ください。
- 予定価格** 229万円
- 申込期間** 9月19日(火)~10月10日(火)17時まで(要事前申し込み)
- 申込方法** 次の①~③を(用意の上)財産マネジメント課で手続きしてください。
①印鑑認印可、シャチハタは不可
②住民票抄本(個人の場合)、法人登記簿謄本(法人の場合)
③完納証明書(市税)
- 現地見学会**
10月3日(火)10時~13時まで
※希望される方は、9月29日(金)17時までに財産マネジメント課へご連絡ください。
- 入札方法**
郵便(書留郵便に限る)による入札
- 入札期間**
10月11日(水)~10月31日(火)まで(必着)
- 開札期日** 11月1日(水)10時
- 開札場所** 日南市役所 本館3階打合せ室
- 売り払い方法** 一般競争入札(予定価格以上の最高額が落札となります)
- 入札参加資格**
①地方自治法施行令第167条の4の規定に該当しない方
②市税を滞納していない方

9月20日から全国同時発売!

「ハロウィンジャンポ宝くじ」と「ハロウィンジャンポミニ」

●**発売価格** 各1枚 300円

●**発売期間** 9月20日(水)~10月20日(金)

※市役所では販売しておりません。

●**抽せん日** 10月27日(金)

●**問 財政課** ☎(31)1137

●**代金納入期限** 契約日をきり10日以内
●**物件の引き渡し** 代金完納後、速やかに引き渡しとなります。

●**問 財産マネジメント課** ☎(27)3151

募集

日南市職員採用試験

〔社会人経験者(学芸員)〕
〔令和6年4月1日採用〕

令和6年4月1日付け採用予定の社会人経験者(学芸員)の採用試験を実施します。

社会人としての経験や身に着けたスキルを生かして、市職員として活躍していただける方を対象とした試験です。筆記試験は行いませんので公務員試験対策は不要です。

| 募集職種 | 採用予定人員 | 受験資格 |
|-------------|--------|--|
| 学芸員(社会人経験者) | 1人程度 | 以下の4つの条件をすべて満たす人 1. 昭和53年4月2日以降に生まれた人 2. 学校教育法における大学または大学院で、歴史学またはこれに類する専門課程を修了し、卒業した人 3. 博物館法第5条第1項に基づく学芸員資格を有する人 4. 博物館等において、歴史に関する業務に従事した経験を通算10年以上有する人 |

●**試験区分など**

●**問**・・・問い合わせ先 ●**申**・・・申し込み先 ●**予**・・・予約先

なんごうハートフルまつり
フリーマーケット出店者

- 開催日時 10月29日(日)
- 開会式10時予定
- 閉会式14時30分予定
- 開催場所 南郷ハートフルセンター
- 出店料 千円/1区画(全18区画)
- ※電源は自前とし、区画場所は事務局で抽選の上、決定します。
- 申込期間 9月15日(金)～9月29日(金)※先着順
- 申込方法 電話(土・日を除く)、FAX、メール
- ※FAXまたはメールでの申し込みの際は、住所、氏名、年齢、電話番号、出品物を記入。
- 規定
 - ①出店者：市民限定
 - ※代表者が市内在住のこと(身分証など確認)
 - ②「なんごうハートフルまつり」フリーマーケット出店規約によります。
 - その他 詳細は後口お知らせします。
- 南郷町地域振興センター
 - 〒641-7233 電話(64)20006
 - ✉n-shinko@city.nichinan.lg.jp

相談

新型コロナウイルス接種の相談

●新型コロナウイルス接種に関する問い合わせ

接種の方法や接種券の再交付などは、市コールセンターまでお問い合わせください。

●南郷ハートフルセンター
フリーダイヤル
☎0120(288)6600

●受付時間 9時～18時30分(月～土・祝日)

●フクチンの副反応の問い合わせ
南宮崎県新型コロナウイルス副反応相談センター
☎0985(26)46009
(知(フクチン))
☎0985(44)2753

☎fukuhanno-call@pref.miyazaki.lg.jp

●受付時間 24時間(土・日・祝日も実施)

●新型コロナウイルスに感染した恐れがある場合の健康相談
●新型コロナウイルス感染症受診・相談センター(24時間対応)
☎0985(78)5670

図書館イベント

パネル展『中近世の日向国』

中世から近世にかけての宮崎(伊東氏、島津氏の勢力争いや、各藩の状況)についてパネルで紹介いたします。

●日時 9月30日(土)～10月17日(火)

●場所 日南市立図書館(鉄肥)

●日南市立図書館(鉄肥)
☎(25)01588

舞之山登頂とスタジイ 巨木探勝」の参加者

スタジイ群を巡る心に残る楽しい登山です。参加をお待ちしています。

●日時 10月8日(日) 小雨実施

●行程 霧島神社駐車場(日南市乱杭野) 9時30分集合

9時45分 式典(霧島神社駐車場)

10時15分 登山開始

10時45分 赤岩山分岐

11時5分 舞之山山頂着

消費生活相談

●相談対象 商品、サービス、契約への苦情や送りつけ商法、点検商法などの悪質商法、不当要求、インターネットショッピングのトラブルなどの消費生活に関する相談

●日時 月～金曜日(祝日を除く) 9時～12時 13時～16時

●相談相手 消費生活センター

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 まなびプラ 2階会議室

●問合せ先 ☎(31)1163

無料相談案内

※聴覚に障がいのある方や、音声による相談に不安のある方

☎0985(44)2616

FAX相談票は、県ホームページから入手可

まなびプラ福祉相談窓口

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

●福祉課 まなびプラ福祉
相談窓口 ☎(31)1163

☎kanri@city.nichinan.lg.jp

無料相談案内

秘密は守られますので お気軽にご相談を

●日時・場所 10月6日(金) 10時～12時

●日時・場所 10月10日(火) 10時～12時

●日時・場所 10月10日(火) 10時～12時

●日時・場所 10月10日(火) 10時～12時

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「ターゲット・バードゴルフ」初心者講習会参加者

男女を問わず、気軽に楽しめる競技です。

●日時 11月2日(木)～4日(土) 9時～11時

●場所 星倉地区運動広場(ホームクラブナフコ裏の河川敷)

●参加料 無料

●その他 道員は協会が準備します。運動のできる服装で参加してください。事前申し込みが無くても参加できます。その他の日でも、午前中、競技者がいる時は練習できますので、お気軽にお越しください。

●日南市ターゲット・バードゴルフ協会
中村 ☎090(2643)3278

藤本 ☎080(6439)9546

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「ターゲット・バードゴルフ」初心者講習会参加者

男女を問わず、気軽に楽しめる競技です。

●日時 11月2日(木)～4日(土) 9時～11時

●場所 星倉地区運動広場(ホームクラブナフコ裏の河川敷)

●参加料 無料

●その他 道員は協会が準備します。運動のできる服装で参加してください。事前申し込みが無くても参加できます。その他の日でも、午前中、競技者がいる時は練習できますので、お気軽にお越しください。

●日南市ターゲット・バードゴルフ協会
中村 ☎090(2643)3278

藤本 ☎080(6439)9546

「ターゲット・バードゴルフ」初心者講習会参加者

男女を問わず、気軽に楽しめる競技です。

●日時 11月2日(木)～4日(土) 9時～11時

●場所 星倉地区運動広場(ホームクラブナフコ裏の河川敷)

●参加料 無料

●その他 道員は協会が準備します。運動のできる服装で参加してください。事前申し込みが無くても参加できます。その他の日でも、午前中、競技者がいる時は練習できますので、お気軽にお越しください。

●日南市ターゲット・バードゴルフ協会
中村 ☎090(2643)3278

藤本 ☎080(6439)9546

「ターゲット・バードゴルフ」初心者講習会参加者

男女を問わず、気軽に楽しめる競技です。

●日時 11月2日(木)～4日(土) 9時～11時

●場所 星倉地区運動広場(ホームクラブナフコ裏の河川敷)

●参加料 無料

●その他 道員は協会が準備します。運動のできる服装で参加してください。事前申し込みが無くても参加できます。その他の日でも、午前中、競技者がいる時は練習できますので、お気軽にお越しください。

●日南市ターゲット・バードゴルフ協会
中村 ☎090(2643)3278

藤本 ☎080(6439)9546

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 10月26日(木) 10時～15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 9月26日(火)～10月23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。

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 10月26日(木) 10時～15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 9月26日(火)～10月23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。

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 10月15日(日) 8時～12時

●場所 日南公証役場

●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お越しください。

●日南公証役場
☎(23)5430

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

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 10月26日(木) 10時～15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 9月26日(火)～10月23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。

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 10月26日(木) 10時～15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 9月26日(火)～10月23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。

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 10月15日(日) 8時～12時

●場所 日南公証役場

●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お越しください。

●日南公証役場
☎(23)5430

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

「DANDY'S BANQUET」日南公演!

映像作品から舞台まで幅広く活躍する俳優・山本耕史とブライオリニスト・古澤巖を中心とした凄腕ミュージシャンたちが、音楽と言葉、粋なセンスとグループ感あふれるコンサートをお届けします!

●日時 10月29日(日) 開演 14時

●場所 北郷ふれあい交流センター

●演奏曲 バッハ、ショパン、リスト、ドビュッシーその他ピアノ独奏曲

●入場料 2千円

●福田アノ教室
☎090(4580)2748

9月は
がん征圧月間

大腸がん検診を
受けてみませんか？



9月はがん征圧月間です。40歳以上の方は大腸がん検診の対象者になります。これまでにがん検診を受けたことがない方、今年受けようか迷っている方はこの機会に検診を受けてみませんか。

▶ 大腸がん検診おすすめポイント

- ・2日間の便を採取し、血液の成分が混じっていないかを調べる「便潜血検査」。
- ・検査は自宅でする。(郵送された検査キットを使用)
- ・検診当日は、検査キットと問診票を提出するのみ。
- ・からだへの負担がない。
- ・他の検診に比べ、比較的安い料金で受診できる。

| 市で実施する検診料金 | |
|------------|------|
| 40～69歳 | 500円 |
| 70歳以上 | 200円 |



自宅で使用する検査キット(見本)

▶ 大腸がんの特徴

- ・大腸がんにかかる人は40歳から増加する。
- ・進行するまでほとんど自覚症状がない。
- ・部位別のがん死亡数は肺がんについて2番目に多い。
(人口動態統計がん死亡データ 2021 国立がん研究センター)

▶ 検診は受けた後の行動が大事

令和4年度の日南市の大腸がん検診受診者数は3849人、そのうち精密検査が必要になった方が281人です。

市から電話などにより受診のお願いをしていますが、約3割の方が精密検査を受診されていません。

理由として、「痔があるから」「今回たまたまひっかかっただけ」など言われます。

自己判断は大腸がんの早期発見を遅らせる可能性があります。結果が要精密の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

▶ 大腸がんの治療後

早期に見つけて治療すれば、その後の経過は良好(5年生存率95%以上)



▶ 大腸がん検診の申し込み方法

電話で申し込みができます。申し込みできる検診日は以下のとおりです。申し込み後1週間以内に受診票と検査キットが自宅に届きます。

| 検診日 | 会場 | 受付時間 | 備考 |
|----------|-----------|-------|------------|
| 9/25(月) | 飢肥公民館 | 9:00 | 胃がん検診と同時実施 |
| 9/26(火) | | | |
| 9/28(木) | 東郷公民館 | 10:00 | |
| 9/29(金) | | | |
| 11/8(水) | 日南市役所 付属棟 | 17:30 | 大腸がん検診のみ実施 |
| 11/15(水) | | 18:00 | |

●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

広報誌へのご意見を
聞かせてください。

二次元コードを読み取ると、アンケート回答フォームが表示されます。いただいたご意見、ご感想は、今後の広報誌づくりの参考にさせていただきます。



もちもち♪ / かぼちやもち



使用する食材：カボチャ

栄養・特徴 (栄養と具体的なその効果)

カボチャは、高血圧症の進行を抑えるカリウムや腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含みます。

参考: 独立行政法人 農畜産業振興機構ホームページ

1個分の栄養成分

エネルギー・・・101kcal
たんぱく質・・・1.1g
脂質・・・1.7g
炭水化物・・・19.7g
食塩相当量・・・0.3g

材 料 8個分

- カボチャ …… 400g
- 砂糖 …… 大さじ4
- 片栗粉 …… 大さじ4
- 油 …… 大さじ1
- 濃口しょうゆ … 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1

食品の
食塩相当量

インスタント焼きそば (1食分) …食塩相当量 5.1g

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

作り方

- ①カボチャは皮をむき、一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで柔らかくなるまで5分ほど加熱する(水分が出た場合は、水気を切る)。
- ②カボチャがなめらかになるまでヘラでつぶし、砂糖、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②の生地をスプーンで8分の1量ずつすくい、落とし入れる。
- ④表面に焼き色がつくまで弱めの中火で焼き、上下を返して3～4分ほど焼く。
- ⑤Aを加えて煮からめる。

おすすめ
ポイント

手軽な材料で簡単に作れます。

食生活改善推進員 左から河野さん 松浦さん
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

忠建 日南

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 少人数での葬儀

事前相談
お客様の希望・ご予算に合わせ 最適なプランをご提案します。

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

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

駐車場 完備 90台

10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 |
|---|-------------|-------|---|-------|-------|-------|
| 1 当番医 あげた内科クリニック (内科) ☎(21)2311 串 岡村クリニック (整形外科) ☎(72)7710 当番薬局 ひまわり薬局 ☎(32)5250 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 当番医 福岡医院 (内科・循) ☎(32)1711 猿渡医院 (外科・内科) ☎(64)2225 串 串間中央クリニック (内科・小児科) ☎(27)3181 当番薬局 かすが薬局 ☎(32)1475 かすが薬局南町店 ☎(21)9570 串 ファミリー薬局 ☎(55)1125 | 9 スポーツの日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 当番医 藤浦循環器科内科クリニック (循・内科) ☎(23)3188 かわにし脳神経外科 (脳外・神内) ☎(27)3330 串 ゆうゆうの森クリニック (内科) ☎(55)9111 当番薬局 すみれ中央薬局 ☎(32)1095 日南調剤薬局 ☎(27)3636 串 つばみ薬局北方店 ☎(71)1150 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 当番医 戸倉医院 (内科) ☎(23)1700 にちなんファミリークリニック (内科・小児科) ☎(55)1121 串 県南病院 (神・精・内科) ☎(72)0224 当番薬局 みなみ薬局 ☎(31)0165 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 当番医 河野医院 (内科) ☎(23)4155 山見医院 (小児科) ☎(23)2101 串 のだ小児科医院 (小児科・アレ) ☎(71)1112 当番薬局 みどり調剤薬局 ☎(32)1610 木山調剤薬局 ☎(23)8931 すみれ薬局 ☎(23)7896 | 30 | 31 | <div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">月 mon</p> <p>9 スポーツの日</p> <hr/> <p>当番医 シロアム内科医院 (内科) ☎(23)2187 井手胃腸科・肛門科 (外・内・胃) ☎(32)0811 串 アイレ HD クリニック串間 (内科・透析内科) ☎(55)8181 当番薬局 すみれ吾田薬局 ☎(32)0411</p> </div> | | | |

診療時間 9時~17時

串...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。

おとすた

令和5年9月15日発行 September 2023 No.174

発行・編集 宮崎県日南市総合政策部 秘書広報課 広報広聴係
☎0987-31-1117 <http://www.city.nichinan.lg.jp/>