

ひきです
Nichinan City Public Relations Magazine

ひきです にんなん

No.162

09

SEPTEMBER 2022

海幸、山幸、人幸。

日南

日南には、幸がある。

北郷町大藤地区の県道沿いには、約3キロメートルにわたってパンパスグラスが植えられています。ふわふわとした白い穂が風に揺られて、道行くドライバーたちに秋の訪れを感じさせていました。

東九州自動車道(清武南IC~日南北郷IC)令和4年度開通予定!!

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
- キープアップ教室
- 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
→R4年5月末、認知症サポーター7,278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

認知症ケアでよく利用される制度

介護保険制度

・要介護者の方に介護サービスを提供する制度です。身体機能の衰えや認知症などにより、介護を必要とする高齢者を社会全体で支える仕組みです。

成年後見制度

・認知症などの理由で判断能力が不十分な人が、財産管理や日常生活での契約などを行うときに、不利益を被ったり悪徳商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り、支援をする制度です。

日常生活自立支援事業 (あんしんサポート)

・一人暮らしや高齢者の二世帯などが、社会福祉協議会と契約を結び、少ない費用で、介護サービス利用や、日常的な現金管理の援助、通帳、実印など大切なものの預かりサービスなどを頼むことができる制度です。

おやつ!?と思ったら...

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

かかりつけ医

あなたが定期的に受診している医療機関

地域包括支援センター

地域包括支援センター、市立中部病院には、認知症地域支援推進員を配置しています。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。

もの忘れ相談外来

おび中央病院 ※予約制
(第1～第4土曜日)
〒889-2535
日南市鉄肥6-2-28
☎(25)2525

日南市立中部病院 ※予約制
(第2・第4土曜日(午前中))
〒889-3141
日南市大堂津5-10-1
☎(27)1111

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

▶ **中央地区地域包括支援センター**
(吾田(中平野・桜ヶ丘・松原団地を除く)・細田(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・吾田一部(中平野・桜ヶ丘・松原団地))
〒887-0014 日南市岩崎二丁目8番18号
☎(23)6099

▶ **南地区地域包括支援センター**
(南郷全域・細田一部(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

「認知症とは？」

認知症は、特定の病名ではありません。せん。何らかの病気や障害によって脳の働きが悪くなり、もの忘れや日常生活、仕事に支障を来す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来さないような軽い症状でも軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)など、早期診断がされるようになりました。



「日本全体では？」

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。

「日南では？」

日南市では、2025年には、65歳以上の高齢者(1万9169人)のうち3834人が認知症になると推計されています。

知っていますか？ 認知症のこと
認知症になっても
安心して暮らせるまち
日南

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、自分事として捉え、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

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

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。

正しく知ろう！認知症 (認知症サポーターキャラバン)

本市でも、認知症の人や家族を温かく見守り支援する認知症サポーターを増やし、認知症になっても安心して暮らせる町づくりのための活動を行っています。

正しい知識と具体的な対応方法などを市民に伝える講師役である認知症キャラバン・メイトが、地域、職域、学校などで市民に伝え、認知症サポーターを養成します。



ゴーグルと耳栓をして認知症高齢者の体験をしました



タブレットで※ロバ隊長について調べました

認知症サポーター養成講座の様子(令和4年5月9日 細田中学校) ※認知症サポーターキャラバンのマスコット

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4年9月30日(金)	13:30~15:00	南郷ハートフルセンター 大研修室
11月25日(金)	13:30~15:00	北郷ふれあい交流センター ホール
令和5年1月20日(金)	13:30~15:00	鉄肥公民館 視聴覚室

上記講座は、長寿課地域包括ケア推進係(☎(27)3154)まで電話にて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。

ポイントを押さえて実践してみましょ

『必要な分だけ購入』して『食べきる』

買い物

保存

調理

●冷蔵庫や食品庫を事前にチェック

→メモや写真に残すとより有効です。

●手前に陳列されている商品を買う

→家庭での利用予定に合わせて期限表示を確認しましょう。

●まとめて下処理

→冷凍・乾燥などの下処理をして、保存しましょう。

●最適な保存場所に

→保存方法に従いましょう。

●残っている食材から

→「いつか食べるだろう」は食品ロス予備軍です。

●食べきれぬ量を作る

→作り過ぎてしまったら、リメイクレシピなどを参考に美味しく食べきりましょう。



●食べきり協力店を募集しています

宮崎県では、食品ロス削減のため「みやざき食べきり宣言プロジェクト」の一環として「食べきり協力店」を募集しています。

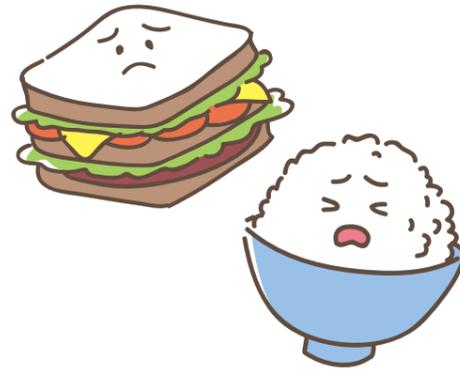
詳しくは、県ホームページをご覧ください。応募は、美化推進課 ☎(27)0255)までご連絡ください。



●生ごみ処理器購入費補助金について

日南市では、ごみの減量化を促進するため、生ごみ処理器購入費の一部を補助しています。

詳しくは、ごみ辞典または市ホームページでご確認ください。



食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本では年間約522万トンの食品ロスが発生していると推計されています(図1参照)。これは、国民1人当たり毎日お茶碗一杯分(約113g)を廃棄していることとなります。

「食品ロス」とは

一人ひとりの意識を大きな力に

みんなで減らそう 食品ロス

【図1】 国の推計値については、下記のとおり年々減少傾向であることが公表されています

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
食品ロス量	600万トン	570万トン	522万トン
事業系食品ロス量	324万トン	309万トン	275万トン
家庭系食品ロス量	276万トン	260万トン	247万トン

(農林水産省、環境省(令和2年度推計値)より)

1. 直接廃棄

使いきれずに傷んだり、冷蔵庫に入れたまま期限切れになったりして、何も手が付けられずに廃棄されるものです。まとめ買いを避け、必要な分だけ買いましょう。

2. 食べ残し

作り過ぎや、好き嫌いによって廃棄されるものです。家庭内だけでなく、外食時にあらかじめ量を少なくしてもらうなど、食べきれぬ量を注文することが食品ロス削減につながります。

3. 過剰除去

野菜や果物の皮の厚むきや、取り除き過ぎによって廃棄されるものです。捨てられがちなブロッコリーの芯や長ネギの青い部分なども工夫しておいしく食べましょう。

「食品ロス」の原因は

522万トンの食品ロスのうち、家庭から出る食品ロスは、247万トンと**全体の約半分**を占めており、家庭で起こる食品ロスは「直接廃棄」「食べ残し」「過剰除去」の3つが主な原因とされています。

近年、大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から「食品ロス」が社会の重要な課題の一つとしてあげられています。「食品ロス削減」という大きな課題は、食べ物を生産する製造者への感謝の気持ちや、食べ物を無駄にしないという一人ひとりの意識が解決へとつながります。私たちにできる「食品ロス削減」から始めてみませんか？

●問い合わせ 美化推進課 ☎(27)0255

新型コロナワクチン 3回目接種がまだお済みでない皆さまへ

3回目接種をご検討ください

初回免疫(1・2回目接種)によるオミクロン株感染に対する感染予防効果や発症予防効果は著しく低下します。

3回目接種によりオミクロン株感染に対する感染予防効果、発症予防効果や入院予防効果が回復します。(出典 厚生労働省「新型コロナワクチン 3回目接種がまだお済みでない皆様へ」)

60歳以上の方、18歳以上で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、医療従事者及び高齢者施設等の従事者の方を対象に

4回目接種も始まっています

海外の研究では、3回目接種から4カ月以上経過した60歳以上の方にファイザー社ワクチンを4回目接種した場合、オミクロン株流行期において、接種後6週間経過しても重症化予防効果が低下せず維持されていたと報告されています。(出典 厚生労働省「新型コロナワクチン接種 4回目接種のお知らせ」)

○保護者の皆さまへ 小児接種の積極的な検討をお願いします

今年3月から、小児(5歳~11歳)の方もワクチンを受けられるようになってきました。小児ワクチンの副反応は、大人と比べ軽い傾向にあるといわれています。ワクチン接種の積極的な検討をお願いします。

○接種券等の再発行は市コールセンターへご連絡を

接種券等を紛失した方や18歳~59歳の基礎疾患を有する方で、4回目接種券の交付を希望される方は、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までご連絡ください。

●申込・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:9時~18時30分 土日祝日含む)

ワクチンを受けた後も、マスクの着用など、感染防止対策の徹底を

新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果が確認されていますが、その効果は100%ではありません。また、ウイルスの変異による影響もあります。

このため、皆さまに感染予防対策を継続していただきますようお願いいたします。具体的には「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行などをお願いします。

○宮崎県陽性者登録センターが開設されました

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、発熱外来がひっ迫してきております。医療機関に負担をかけずに陽性者を把握し、必要な健康観察等につなげる「宮崎県陽性者登録センター」が開設されました。このセンターでは、重症化リスクの低い方を対象に、抗原定性検査キットを配布し、自主検査で陽性となった方の健康観察等に移行します。

また「宮崎県の無料検査事業により検査を受けた場合」や「自ら準備した薬事承認された抗原定性検査キットを使用した場合」においても、結果が陽性になった方は同センターで登録することができます。詳しくは同センターにお問い合わせください。

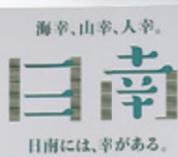
●問い合わせ 宮崎県陽性者登録センター ☎0570(089)050(受付時間:9時~18時 土日祝日含む)



日南市スポンサードゲーム

日南天福じとっこナイター

2022年8月16日(火) 18:00~ 広島東洋カープ vs 中日ドラゴンズ



8月16日(火)、マツダ スタジアムにて、日南市スポンサードゲーム「日南天福じとっこナイター」が開催されました。メインゲートでのタイトル看板の掲示や特設ブースの設置、来場者への抽選プレゼントなどを行い、球場を訪れたおよそ3万人の観客に日南市をPR。

当日の試合では、森下投手の完封ピッチングや2本のホームランを放った堂林選手の活躍もあり、5-0の快勝。球場中が赤い声援に包まれました。

日南キャンプ60周年企画展



日南キャンプ60周年の記念パネルを設置し、来年のキャンプに向けた誘客PRを行いました。

フォトスポット



屋内練習場前のスペースに選手パネルを設置し、みやざき地頭鶏や日南市をPR!

贈呈式



試合前のグラウンドに注目が集まる中、西久保副市長と濱中議長が、両チームに「みやざき地頭鶏炭火焼き100パック」を贈りました。

特設ブース設置



球場内に特設ブースを設置し、地頭鶏炭火焼きの実演販売や特産品販売を実施。

抽選プレゼント



試合中の大型ビジョンで来場者抽選プレゼントを実施。当選者には日南の特産品が贈られました。

日南市 MVP 賞



この試合で活躍した森下投手、矢野選手、堂林選手に、MVP賞として西久保副市長から「宮崎牛3kg」が渡されました。



昭寿園ポイント

7/23・24 **第15回日南市長杯
3年ぶり開催**

日南市サーフィン連盟が、2022年日本サーフィン連盟AA公認「第15回日南市長杯」を開催し、市内外から約130人が参加。今大会は、全日本年齢別ランキングに影響する大会ということで、関東・関西などからも多数参加し、熱いヒートが繰り広げられました。



酒谷キャンプ場遊水プール

7/22 **無事故を祈って
酒谷キャンプ場遊水プール安全祈願祭**

道の駅酒谷などを運営する酒谷むらおこし株式会社が、酒谷キャンプ場遊水プールの安全祈願祭を行いました。酒谷神社の宮司によって執り行われた神事には、プール監視員やキャンプ場の管理人、地元自治会長など約10人が参加。開設期間中の無事故を祈願しました。



ホテルシーズン日南

7/20 **3年ぶりに開催/令和4年度
日南市自治会連合会総会**

自治会連合会の1年間の活動方針などを決定し、日南市政の運営に協力するとともに市民の融和と福利増進を図り、市政の発展に寄与することを目的に自治会連合会総会を開催。総会に先立ち、永年勤続などの表彰や、各自治会から市への要望書の提出が行われました。



大堂津海水浴場

7/17 **鍛え上げた肉体を競い合う
ビーチボディコンテスト**

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。コロナ禍の影響で、3年ぶりの開催となった今大会は、メンズタンクトップとメンズフィジークの2部門を実施。17人の選手が、鍛え上げた肉体を披露し、会場を盛り上げました。



まなびピア

7/26~28 **子どもの創作意欲を駆り立てる
南浦塾**

日南市教育委員会が、図画工作に関係する専門家を講師に招き、子どもたちの創作活動への興味関心を高めることを目的に「小学生作品製作支援事業 南浦塾」を開催しました。陶芸・絵画・木工教室が行われ、参加した子どもたちは、笑顔で創作活動に取り組んでいました。



鉄肥駅・日南駅・南郷駅周辺

7/24 **みんなが気持ちよく
過ごせるまちに!**

日南市ボランティア連絡協議会が、誰でもみんな参加できる活動を実施することで、ボランティア活動に対する理解や関心を深めてもらおうと「県下一斉ボランティアの日」に合わせ、市内駅周辺の環境美化作業を実施し、市内の高校生など281人が参加しました。



広渡ダム・レイクサイド公園プール

7/21 **広渡ダム・レイクサイド公園
プールで安全祈願祭**

広渡ダム・レイクサイド公園プールが3年ぶりに開園するのに先立ち、西久保副市長や日南土木事務所長など関係者らがプール管理棟で安全祈願祭を行い、期間中の無事を願いました。開園中は、子どもから大人まで、多くの来場者でにぎわいました。



油津港東ふ頭
10号岸壁(チップヤード前)

7/20 **ばしふいっく びいなす寄港**

国内のクルーズ船「ばしふいっく びいなす」が、広島発着の「ぐるっと九州 宮崎日南・五島列島」と題したクルーズで、油津港に9回目の寄港。岸壁では観光物産展、観光案内所を設置し、乗船客をおもてなし。出港時は、泰平踊本町組保存会が泰平踊で見送りました。



桜ヶ丘小学校

8/6 夜空の月を観察 桜ヶ丘小学校天体観測会

子どもたちに天体のことについて興味を持ってもらおうと、家庭教育学級の一環として、桜ヶ丘小学校が「親子天体観測会」を開催しました。1年生から6年生までの親子53人が参加し、月に関する簡単なクイズが行われた後、天体望遠鏡を用いて月を観測しました。



日南市役所

8/4 子どもの声を市政に届ける 未来へつなぐ子ども議会開催

将来を担う子どもたちの「ふるさと日南市」に対する誇りと愛情を育み、まちづくりに進んで参加しようとする意欲を高めることを目的に「未来へつなぐ子ども議会」を開催しました。市内小中学校から代表1人が参加し、自ら考えた施策を堂々と提案していました。



油津Yotten

8/3 中学生が自ら考える 日南市の生徒像

「日南市の中学生の在り方(校則)」をテーマに、市内の中学校10校の教職員や生徒、保護者が話し合う「ジュニアハイスクール・ワールド・カフェinにちなん」が開催。カフェのようなリラックスした雰囲気の中で、それぞれの視点から活発な意見が交わされました。



東郷小中学校

7/29 東郷小中学校のSDGs 夏休み廃油石けん作り

「SDGsについて考え、行動しよう」と、東郷小中学校で夏休み廃油石けん作りがありました。給食センターからいただいた廃油や牛乳パックを再利用することで、環境保全について考えるきっかけにしようと生徒会が企画。完成品は学習発表会で販売し、収益金は募金されます。



北郷駅

8/7 地域住民で駅をきれいに JR北郷駅清掃活動

地域連携組織の北郷まちづくり協議会が、JR北郷駅の美化・清掃作業を行いました。地域婦人連絡協議会の北郷支部会員や北郷小中学校の生徒、市職員など計64人が参加。駅舎の清掃や構内の草刈りに加えて、花苗の植栽やひまわりの種まきなどを行いました。



日南市文化センター

8/5 人権について考える ふれあい映画祭

宮崎県では、人権の大切さを学ぶきっかけづくりとして、毎年8月を人権啓発強調月間と定めています。この日、人権啓発事業の一環として「令和4年度ふれあい映画祭」を開催し、人権に関する映画を2作品上映。参加した人は、楽しみながらも真剣に映画を鑑賞しました。



日南市役所

8/3 「日本一になる！」 南郷少女バレーボールクラブが市長表敬

第42回全日本バレーボール小学生大会全国大会(8月9日(火)~8月12日(金))に宮崎県代表として出場した南郷少女バレーボールクラブ16人とその関係者が日南市役所を訪れ、西久保副市長に全国大会への意気込みを力強く語りました。



小林地域家畜市場

8/2 和牛の日本一決定戦 宮崎県代表牛決定検査会

「和牛のオリンピック」と呼ばれる「全国和牛能力共進会」。その宮崎県代表を決める検査会が行われました。日南市からは、種牛の部で1頭、肉牛の部で4頭を出品。惜しくも代表には選ばれませんでした。他の地域に引けを取らない堂々とした姿を披露しました。

令和4年度 吾田地区公民館 親善バレーボール大会

【このコーナーでは、自治会が行っているさまざまな活動を紹介しします】

7月3日(日)、2年ぶりに「吾田地区公民館親善バレーボール大会」が開催されました。

参加チームは、8公民館(自治会)16チームで、前回の成績を参考に1部と2部に分かれて予選のリンクリーグを実施。上位2チームが決勝トーナメント進出、また予選で敗退したチームも順位決定戦を行う形式で、全チーム3試合以上の対戦となるような組み合わせとしました。

コロナ禍で例年の半分以下の参加ではありましたが、高橋市長とあがたまちづくりの川越副会長を来賓にお招きし、体温測定やコート間の距離を置くなど、感染予防に取り組みながら優勝を目指して熱戦を繰り広げました。

吾田地区公民館連合会会長の藤井会長は「コロナ禍での大会が2年ぶりに開催できたことが大変うれしい。参加いただいたチームに感謝します」とあいさつしました。

成績は、1部の優勝は中平野Aチーム、準優勝は中央区Aチーム、2部の優勝は戸高山瀬Bチーム、準優勝は上平野Aチームでした。

●問い合わせ 自治会連合会事務局 ☎(31)1119



1部 決勝トーナメント				2部 決勝トーナメント			
中平野A	中央区A	中平野B	中央区B	戸高山瀬B	上平野A	戸高山瀬A	上平野B
中平野A	中央区A	中平野B	中央区B	戸高山瀬B	上平野A	戸高山瀬A	上平野B
中平野A	中央区A	中平野B	中央区B	戸高山瀬B	上平野A	戸高山瀬A	上平野B
中平野A	中央区A	中平野B	中央区B	戸高山瀬B	上平野A	戸高山瀬A	上平野B

災害に強い新庁舎 令和5年3月完成へ

建設順調

新庁舎は「市民サービスを効果的・効率的に提供する庁舎」「人と環境にやさしい庁舎」など5つのコンセプトを掲げ、建設中です。このうち「安全・安心で災害に強い庁舎」についてご紹介します。



※完成イメージ

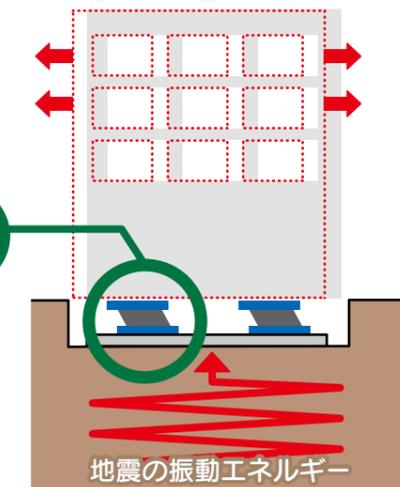
防災拠点として機能発揮

もし、自然災害や大規模停電などが発生した場合にも自立的に機能を維持するとともに、被災状況を的確に把握し、関係機関と連携して速やかに対応・対策がとれる施設であることが必要です。

新庁舎の構造体や建築設備は、大地震が起きても大きな補修をすることなく十分な機能確保が図れる高い耐震安全性の基準で設計されています。特に構造は、建物に地震の揺れが伝わりにくく、安全性、機能性、BCP(業務継続計画)に対し、最も有効である「免震構造」としました。

免震構造

免震装置により振動エネルギーを建物に伝えにくくする



実際に設置した免震装置

また、情報収集や伝達を確実にを行うため、防災情報システムや情報通信設備を備えたオペレーションルームを設置し、市長室や危機管理室に近接した場所には、災害などの緊急時に対応できる災害対策本部を配置しています。

ライフライン維持へ

設備機能を強化

災害時におけるライフラインを確保するため、72時間(3日間)程度の停電に備えた非常用発電機を整備し、電力供給体制を維持します。また、雨水をトイレの洗浄水に利用したり、汚水を一時的に排水槽にため込んだりする給排水機能も整えています。

基幹設備は上階へ

洪水浸水に対策

河川の氾濫履歴を踏まえ、1階の床の高さを浸水予想高よりかさ上げして、機械室や電気室、発電機などの基幹設備を屋上階に設置し、庁舎機能を維持します。

計画どおりに建設中

新庁舎は、令和5年3月末に完成予定です。また、市のホームページで進捗状況を確認できます。開庁まで、市民の皆さまに大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

◎問い合わせ 財産マネジメント課 ☎27(3151)

市長 コラム

小村侯に学ぶ

日南市長 高橋 透



明治の外交官、小村寿太郎侯の功績の一つにポーツマス条約があります。日露戦争は、日本国勝利が国民向けに発表されたはいたもの、当時の国家予算の数倍もの戦費を費やし、いかに早くロシアとの講和を結ぶかが戦略の一つでした。一方で、講和条約の締結がいかに難題であるかを当時の明治政府の高官は認識しており、全権大使に目ざされていた初代総理大臣の伊藤博文は辞退しています。

全権大使の小村侯は、幼少期から培われてきた「誠の精神」と卓越した語学力によって相手を説き伏せ、一カ月に及ぶ交渉を成就させました。その後、欧米諸国との不平等条約を解消するなど、日本を世界の一等国として諸外国に示したことは、申し上げるまでもありません。小村侯の外

務省での評価が別格であるといわれているゆえんです。先月下旬に「小村寿太郎侯東京奉賛会」役員の方々と意見交換の機会がありました。東京奉賛会では、青山霊園にある小村侯の墓地の清掃や講演会、広報誌発行などの顕彰事業に取り組まれています。その東京奉賛会では、日南市内の高校に通う生徒が海外でのホームステイを体験できなかったかを模索されていました。役員のお一人が「経済的な理由で海外へ行く機会を奪われている子どもに光を当てたい」と言われたことが印象的でした。経済格差が教育格差を招いているといわれます。将来を担う子どもたちに、平等な学習環境を提供すべきではないかへの示唆だと思えます。地元日南市として可能な限り連携していきたく考えます。



キラリ☆
学校だより

06



日南学園高等学校

学科紹介

今回は理数科・特進科・普通科をご紹介します！



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！

特進科

少人数編成で、大学への進学を目指すクラス

定員
20人

●理数科とほぼ同じカリキュラムで授業を行うつつ、本校指定の強化部活動に所属している生徒も多く、まさしく文武両道のクラスでもあります。

理数科

丁寧な個別指導で、医・歯・薬系大学への進学、難関国公立・私立大学への進学を目指すクラス

定員
40人

●「理数探求」の授業では、生徒自ら課題を見つけ、実験・観察・調査を通して探究活動を進めます。
●最終的には統計学などを用いて論文・ポスター・スライドを作成しプレゼンテーションを行うことにより「自分で考えて行動する力」を育成していきます。

普通科

総合進学クラス

定員
70人

いわゆる「専門的な授業がない学科」であり、幅広い視野で進路を選択できるクラス

●1年生の「総合的な探求の時間」、2年生と3年生の「演習」の時間を使って「スポーツ科学コース」「進学コース」「資格取得コース」の3つのコースから自分の進路にあったコースを選択でき、それぞれの個性にあった指導が行われます。

普通科

総合情報クラス

定員
10人

「コミュニケーションなどに困難を抱える生徒が、個性を生かし、持てる能力を発揮できるようになることを目指す少人数指導体制のクラス」

体験入学

今年度すでに3回、体験入学を実施し、たくさんの中学生のみなさんに参加いただきました！

残すところ、10月29日(土)のみとなっています。

学校の先生を通じて、またはホームページからメールでお申し込みください。

※総合情報クラスについては、この体験入学へのお申し込みは受け付けておりません。
※コロナ感染拡大防止の観点から、昼食の提供を中止したり、体験内容を変更する可能性があります。

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。

suki nichinan

今月の#suki_nichinan



日南市公式Instagramでは、市内で撮影された皆さんの素敵な写真を紹介しています。日南にあるたくさんの「幸」をご堪能ください。

募集中

日南市公式Instagramでは、皆さんの投稿をお待ちしています。皆さんの好きいな写真を投稿してください。



@suki_nichinan_city をフォロー！

日南市内で撮影した写真に #suki_nichinan を付けて投稿♪ 撮影場所も教えてください。



♡ @blueseal2067



♡ @_aymiii_photo



♡ @ymk_1026



♡ @tanouehachimanjinja.official

にちなん大好き PVチャンネル



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。

<http://www.youtube.com/user/nichinankouhou>



HITOSACHI

番外編

みやた かな
宮田 佳南 さん



令和4年7月31日～8月4日に行われた「第46回全国高等学校総合文化祭東京大会」の書道部門で、日南高校3年の宮田佳南さんが、最高賞にあたる「文部科学大臣賞・奨励賞」を受賞されました。同賞の受賞は宮崎県勢としては初の快挙。今回、ご本人にお話を伺いました。

Q1 受賞しての感想は？

うれしい気持ちもありますが、両親や顧問の先生など、周りの環境に恵まれたおかげで受賞できたと思います。書道をするにあたって、いろいろな経験をさせてもらえました。

Q2 一番大変だったことは？

字をきれいに書くことはもちろん、全体のバランスを整えることがとても大切です。書道も頭脳戦なので、頭を使って書かないと意味深い作品にはなりません。頭の中で組み立てながら書くのが大変でした。

Q3 今後の目標は？

将来は書道家を目指しています。まずは、大学で書道の専門学科を出て、教員になり、いずれは個展を開くことが目標。東京での活動や海外にも少し興味があるので、幅を広げていきたいです。

静かな口調のなかに、書道に対する熱い思いと強いこだわりを感じました。今後の活躍を期待しています。宮田佳南さん、受賞おめでとうございませう！！



【受賞作品】



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。

図書館だより

赤ちゃんに「えほんくらぶ」はいかがですか

赤ちゃんに絵本を読んであげると

- 赤ちゃんはもちろんパパやママもリラックスできます。
- 絵本を通して赤ちゃんの心や脳に良い刺激を与えます。

おすすめです!

内容 司書が絵本を選び、5冊セットで貸し出します。

対象 0歳から3歳未満のお子さん(3歳の誕生日まで)

受付時 保護者にインタビューをし、赤ちゃんに合った絵本の選書の参考にさせていただきます。

貸出館 本館(餌肥)・まなびピア(油津)・北郷・南郷から1館を選択



お近くの図書館で受け付けていますので、気軽に声をおかけください。

リサーチナビ「図書館で調べ物体験」のご報告

7月30日(土)にまなびピアにて『リサーチナビ「図書館で調べ物体験」』が行われました。市内小中学生が宮崎大学の学生とチームを組み、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ていました。参加していただきありがとうございました。



おめでとうございます!

7・8月に達成されました!

「旅する読書」100冊達成

井倉 大樹さん	井倉 未来さん
小田 響大朗さん	黒木 皇多さん
坂元 伶名さん	澤田 愛華さん
澤田 愛優さん	清水 莉乃さん
西島 愛莉奈さん	山田 珠緒里さん

※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、9月18日(日)、10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 餌肥 ☎(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

活発脳をつくる60歳からの のりがみ

古賀 良彦 / 監修

のりがみのこういった点が脳にいいのかを具体的に解説し、効率的に脳活につなげる内容になっています。たくさん折って脳を活性化させ、いつでも若々しくいきましょう。



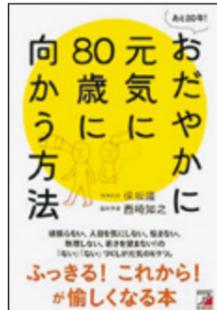
新着おすすめ本



一般書 虫のオスとメス、見分けられますか?

森上 信夫 / 著

この虫はオス・メスどっち? 読めば見た目や行動で見分けることができますよ。違いがわかると興味がわくかも?



一般書 あと20年! おだやかに元気に80歳に向かう方法

保坂 隆 / 著 西崎 知之 / 著

合言葉は「頑張らない」「無理しない」。69歳の精神科医と67歳の脳科学者が伝える、正しい老い方とは?



児童書 キャラ絵で学ぶ! 三国志図鑑

伊藤 賀一 / 監修

愛嬌のあるヒーローたちが、中国文化を分かりやすく教えてください。大人でも楽しみながら読める1冊です。



児童書 あげる

はらべこめがね / 著

あげる音はおいしい音。サクッ、ジュー、カラッ…。おながすくこと間違いなしの楽しい絵本

ことごと通信

子育て支援センターは、親子で遊んだり、子育て中の相談や保護者同士の交流など、どなたでも利用できる施設です。日南市子育て支援センター「ことごと」では、毎月さまざまなイベントを開催しています。



ことごと講座 7月15日

「ゆかた帯の結び方」

子育て支援センター「ことごと」では「ことごと講座」と題して、専門家による育児に役立つ講話や、ママがリフレッシュできる講座を開講しています。今回は、お母さんを対象としたゆかた帯の結び方講座が行われました。

元保育士で木育サポーターとしても活動している森山佐江さんを講師に迎え、半幅帯の基本的な結び方である「文庫結び」と「カルタ結び」の2種類の結び方に挑戦。参加したお母さんたちは、慣れない帯に苦戦しながらも、笑顔で講座を楽しんでいました。

参加したお母さんは「初めて講座を体験したけど、とても楽しかったです。週に2回ほどこの施設を利用しています。今日習ったことを自分でも練習して、一人でも結べるようになりたいです」と笑顔で話してくださいました。



日南市子育て支援センター「ことごと」

☎(27)3808

情報はこちらから

※このコーナーでは、日南市子育て支援センター「ことごと」に関する情報をご紹介します。

No.37

ケイトが紡ぐ日米の輪

共通点



国際交流員として4年目に入りました。今回は、自画像じゃなく風景画を描こうと思いました。日の入りは美しいですね? このイラストはどこだと思いますか? 宮崎? 福岡? 本州のかもしれないかな? いいえ、違います。実は、フロリダに住んでいる両親のアパートから見える日の入りです。とても懐かしいです。

最近、他の外国人の友達(ウクライナ系アメリカ人)と旅行した時に、出会った方からいつも以上に私たちの出身について聞かれました。「アメリカと日本は違いますね」「日本に来て何が一番ショックなの?」「日本料理食べるの?」「日本が好き?」私は「そんなに変わらない」「敬語の重要性」「食べられなかったら死んじゃうかも」「好きじゃなかったら日本で3年間過ごさないね」と答えました。

このような質問には、もう大分慣れたので、あまり深く考えませんでした。友達は「なぜ皆、共通点よりも相違点に目を向けるのでしょうか?」と言いました。

私も確かにそうだと思いました。日米は共に民主主義国家であり、長い間ポップカルチャーの交流をしたり、同じことで悩んだりもしています。共通点をフォーカスすべきですね。私の実家の日の入りも、日南のもきれいですね。皆さん、また1年間、改めてよろしくお祈りします。



イラスト:ケイト

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、市のホームページで確認できます。



3階型枠工事(令和4年8月30日撮影)
※8月末時点 建築主体工事(1工区) 進捗率 67.07%
◎財産マネジメント課 ☎(27)3151

お知らせ

「ハロウィンジャンボ宝くじ」
「ハロウィンジャンボミニ」が
9月21日(水)から全国で
2種類同時発売されます

「ハロウィンジャンボ宝くじ」
1等 3億円 前後賞 各1億円
「ハロウィンジャンボミニ」
1等 3千万円 前後賞 各1千万円
この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、

国の肥料価格高騰
対策事業の説明会

肥料価格の高騰による農業経営への影響を緩和するため、国の肥料価格高騰対策事業が創設されることとなりました。
化学肥料の低減などに向けて取り組む農業者が支援金交付の対象となり、その申請方法などについての説明会を次のとおり開催します。

期 日	時 間	場 所
9月21日(水)	10:00~12:00	J Aはまゆう飼肥支所
	13:00~15:00	酒谷支所(市)
9月22日(木)	10:00~12:00	東郷公民館
	13:00~15:00	鷓戸地区集会所
9月26日(月)	10:00~12:00	細田支所(都市農村交流センター)
	13:00~15:00	南郷町地域振興センター
9月27日(火)	10:00~12:00	北郷町ふれあい交流センター
	13:00~15:00	J Aはまゆう研修会館
9月28日(水)	10:00~12:00	J Aはまゆう研修会館
	13:00~15:00	J Aはまゆう研修会館

◎農政課 ☎(31)1132
※居住地区に関わらず、この会場にでも参加できます。

高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

収益金の各県への配分は、その県の宝くじの販売額に応じて交付されますので、ぜひ、県内での購入をお願いします。
ハロウィンジャンボ宝くじは、PCやスマホからもネット購入できます。

- ◎発売価格 各1枚 300円
- ◎発売期間 9月21日(水)~10月21日(金)
- ※市役所では販売しておりませんので、ご注意ください。
- ◎抽せん日 10月28日(金)
- ◎財政課 ☎(31)1137

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚 300円
9月21日(水) 2種類同時発売!
発売期間 9/21(水)~10/21(金)
公益財団法人宮崎県市町村振興協会

◎日南市自治公民館長名簿のお詫びと訂正
7月15日(水)で掲載しました令和

4年度自治公民館長名簿で、糺公民館長名に誤りがありました。正しくは、日高敬雄館長です。お詫びして訂正いたします。
◎地域自治課 ☎(31)1118

キャッシュレス導入費用を半額補助します!

日南市内に店舗を有し、新たにキャッシュレス決済端末等を導入する中小企業者に対し、導入費用の2分の1を市が補助します(1店舗当たり上限5万円、期間中1回限り)。
詳しくは、日南市ホームページをご覧ください。この機会にキャッシュレス決済の導入をしませんか?
◎補助対象経費 キャッシュレス決済端末本体機器
汎用端末(タブレット、スマートフォン、パソコンなど)
決済端末に関連する機器(バーコードリーダー、レシートプリンタなど)

- ◎補助対象期間 9月1日から令和5年1月31日までに、契約・設置・支払いが完了するもの
- ◎申込締切日 令和5年1月31日(火)当口消印有効
- ※申請額が予算に達した時点で、受け付けを締め切ります。
- ◎商工政策課 ☎(31)1169

マイナンバーカードを携帯シヨップで申請できます

マイナンバーカードの申請が、携帯シヨップでできるようになりました。マイナンバーカードの申請書がお手元にある方は持つて行っていただき、ない方は手ぶらでも申請できるようになっております。さらに、シヨップが開いていれば土日でも申請できます。

9月23~25日には、サピア日南シヨッピングセンターにて、マイナンバーカード申請を含むイベントがauシヨップ様により開催されます。このほかにも、各携帯シヨップ様がマイナンバーカード申請もできるイベントを開催しておりますので、ぜひ、ご利用ください。
◎営業時間や定休日、予約制の有無などについては、各店舗へお問い合わせください。
◎市民課 ☎(31)1124

マイナンバーカード作りませんか【無料】

市民課・北郷町地域振興センター・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。

内科…毎日
小児科…日・祝日・年末年始
時間…19時~22時

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。

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
※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、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。

手数料は、無料です。ぜひ、ご利用ください。所要時間はお一人当たり5分~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(祝日は除く)
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
◎マイナポイント
マイナポイントの設定支援も合わせて行っていきます。お済みでない方は、お気軽にお問い合わせください。

出張サービスします!

企業や自治会など(3人以上)で申し込みすると、職員が会場まで出向き、マイナンバーカード申請の出張サービスを実施します。
なお、市役所に来ることが困難な方は、戸別での出張申請を受け付けておりますので、ご相談ください。
◎市民課 ☎(31)1124

◎は問い合わせ先、◎は申し込み先、◎は予約先の略です。

犬の登録と狂犬病予防注射日程表

犬を1頭ごとに登録し、狂犬病予防注射を年1回受けることは、法律で義務付けられています。各会場で登録と予防注射ができますので、犬を飼われている方は、飼い犬と一緒にご来場ください。また、実施後は犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着してください。

- 手数料 (1頭につき)
 - (犬の登録) 3,000円
 - (狂犬病予防注射) 3,300円
- 持っていく物 受付票
- ※日南市で登録済の方のみ

- お願い
 - ※移動の関係で、多少時間が前後することがありますので、ご了承ください。
 - ※どちらの会場で受けられても結構です(日南市外の登録犬は、受けることができません)。
 - ※狂犬病予防注射および犬の登録(鑑札の所有)をしていない場合は、罰則の適用を受けることがあります。
 - ※室内で飼われている犬についても、狂犬病予防注射および犬の登録は、飼い主の義務です。

📍地域自治課 ☎(31)1176 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

新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止する場合があります。

月日	時間	場所
10月8日 (土)	9:10 ~ 9:20	榎原コミュニティーセンター
	9:45 ~ 9:50	原向地区ふれあいセンター
	10:05 ~ 10:15	外浦自治公民館
	10:35 ~ 10:40	旧南郷町総合支所玄関前
	10:50 ~ 11:00	B&G海洋センター
	11:15 ~ 11:30	上中村公民館
	13:50 ~ 13:55	鶴戸支所
	14:20 ~ 14:30	東郷公民館
	14:45 ~ 14:50	大藤消防詰所
	15:00 ~ 15:20	北郷町地域振興センター
15:30 ~ 15:35	坂元山村振興会館	
10月9日 (日)	8:45 ~ 9:00	飢肥公民館
	9:20 ~ 9:25	酒谷支所
	9:45 ~ 9:50	大窪公民館
	10:05 ~ 10:15	J A細田支所(旧細田支所)
	10:30 ~ 10:40	大堂津海水浴場駐車場
	10:55 ~ 11:15	まなびピア
	11:30 ~ 11:50	日南保健所



令和4年度結核検診(吾田地区)

- どの会場でも、受診できます。
- 医療機関で、すで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。
- 受診時には、マスクの着用をお願いします。

- 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
- 持ってくるもの…受付票
- ※受付票のない方は、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(受付票)を通知していません。

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

📞健康増進課 ☎(31)1129



検診月日と会場【吾田地区】

月日	場所	検診受付時間
10月7日(金)	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
	上平野公民館 中平野公民館	14:00~14:20 14:40~15:00
10月12日(水)	日南学園体育館脇	9:30~10:05
	中央団地集会所	10:25~11:00
	星倉山瀬公民館	11:20~11:50
	桜ヶ丘公民館	13:30~13:50
	旧長友商店前(影平)	14:10~14:30
	松原団地集会所	14:45~14:55
	★夜間検診★ 日南保健所	18:00~18:30
10月14日(金)	市役所来庁者駐車場(すみよしラーメン北側)	8:00~ 8:30
	吾田東公民館/星倉山瀬(旧青年の家)	9:20~ 9:45
	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★ 日南保健所	18:00~18:30	

☎(23)1316
📞消防本部
📞警防課

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

救急車の適正利用をお願いします

消防

まちのうごき

男: 23,134 (-6)
女: 25,910 (-25)
人口: 49,044 (-31)
世帯数: 21,763 (0)

8月1日~31日
・出生 34 ・転入 108
・死亡 100 ・転出 73

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



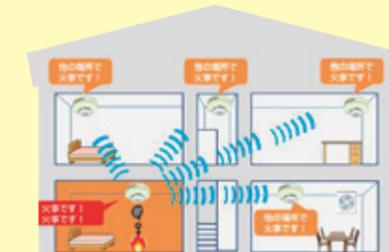
パソコンスマートフォン



フィーチャーフォン(ガラケー)

📞危機管理室 ☎(31)1125

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



連動型のイメージ

📞消防本部 予防課 ☎(23)7584

「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。

消防

📞は問い合わせ先、📞は申し込み先、📞は予約先の略です。

募集

「舞之山登頂・スタジイ 巨木探勝」の参加者

日南市山岳連盟では、市民スポーツ大会の開催日に合わせ市民登山を実施します。初心者の方でも心に残る楽しい登山コース(標高差212m、距離6km)を設定し、秋の草花の発見や森林浴に癒されます。皆さまの参加をお待ちしています。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。

●日時 10月9日(日) 小雨実施

●行程 霧島神社駐車場(日南市乱杭野)8時30分集合

8時45分 式典(霧島神社駐車場)

9時30分 登山開始

10時00分 赤岩山分岐

10時20分 舞之山山頂着

11時40分 巨木スタジイ群着

11時55分 伐採地(昼食)

12時30分 再出発

14時00分 舞之山山頂着

14時35分 霧島神社駐車場着解散

●参加料 1人300円(入会費、保険代等)

●服装 ジャージまたは長ズボン、長袖シャツ、防寒具、靴、手袋、帽子

●持ちこたえるもの 雨具、昼食、水筒、おやつ、タオル、チリ紙など

●申込締切日 10月20日(日)

●申込先 喜郎(市山岳連盟会長) 023(0878)8950

●FAX 023(08950)70012 日南市園田1-1-12

※原則として、ハガキかFAXで申し込んでください。

郵便番号、住所、氏名、電話番号、記念写真の希望の有無を明記してください。

●日南市シルバー人材センター 入会説明会&ビューティ講座参加者

日南市シルバー人材センターでは、会員を募集しています。

シニア世代の方にセンターの仕事みや仕事について紹介する説明会を開催します。

シニア世代の関心が高い「ヘアカラー(白髪染め)のテクニックを美容師から教わるビューティ講座(無料)も同時開催。この機会にぜひ、ご参加ください。

●日時 10月17日(月) 9時30分~11時30分

●場所 美容室(ジュノ)

●費用 無料

●対象者 60歳以上の方(令和5年3月31日時点で満60歳以上の方)

●申込方法 日南市シルバー人材



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「ご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。



表示箇所 漏水の可能性が有ります



水道課 ☎(31)1149

センターに電話で申し込まれるか、当センターに置いてある所定の申込用紙により、お申し込みください(持参・郵送・FAX可)。

なお、宮崎県シルバー人材センター連合会でも受け付けていたします。

●申込締切日 10月5日(水)必着

●申込先 日南市シルバー人材センター

日南市大字平山2322 ☎(23)3707 FAX(23)2910 (公社)宮崎県シルバー人材センター連合会

宮崎市祇園2丁目95 ☎0985(31)3775 FAX0985(31)3776



「ハピネスの便利帳」誤表記のお詫びと訂正

令和3年8月中に市内全域にお配りしました「ハピネスの便利帳」の中で、医療機関名(96ページ)に誤りがありました。令和3年9月15日号でもお知らせしましたが、再度、お詫びして訂正いたします。

(誤) 「マイレHDクリニック串間」

正しくは 「アイルHDクリニック串間」

☎秘書広報課 (31)1117



～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、あまのり、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、ふのり、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)、ぼら(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。

●トロリングはできません。

●船を使用してはいけません。水中銃は使用できません。

※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。

☎県南部地区密漁防止対策協議会(水産林政課内) ☎(31)1135

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

イベント

一日南ごども食堂

- 日時 9月24日(土)11時～13時
- 場所 九州電力日南営業所「ミニニースペース」
- 対象者 市内どなたでも利用可能

※風邪などの症状がある方は、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。



- ・新型コロナ感染予防のため、当面の間手作りカレー弁当が食料などのお持ち帰りとなります。
- ・会入の寄付金や食材提供も受け付けています。
- ＜銀行＞宮崎銀行 油津支店
- ＜口座＞普通 19888001
- ＜名義＞NPO法人日南ごども食堂 理事長 佐藤泰信
- NPO法人日南ごども食堂 (理事長 佐藤)
- ☎080(0)402(0)8894

根井三郎資料展・講演会

第二次世界大戦中、命のピザを発給した宮崎市佐土原町出身の外交官・根井三郎の資料展・講演会を実施いたします。

- 日時・場所 【資料展】10月14日(金)・15日(土) 9時～16時30分 まなびピア 多目的室
- 【講演会】10月15日(土) 13時～15時 まなびピア 視聴覚室
- 費用 入場無料

●宮崎市佐土原総合支所 地域市民福祉課(根井三郎を顕彰する会事務局)
 ☎0985(73)1411

被爆ピアノコンサート

1945年8月6日、広島に投下された原爆により傷ついたピアノが、美しい音色を取り戻しました。

- 日時 11月12日(土) 14時～16時(開場13時30分)
- 場所 日南市文化センター
- 内容 1部「被爆ピアノが語る平和の願い」
被爆者手記朗読・吾田東小合唱部合唱・Eイサー・読み聞かせ・その他
- ・2部ソプラノ独唱(ピアノ)
- 費用 【自由席】大人 千円

図書館イベント

ハロウィンかぼちゃの顔を書こう!

かぼちゃ形の紙に顔を書いたら図書館に飾ろう。かわい顔やおもしろい顔が大集合!

- 日時 10月1日(土)～30日(日) 9時～16時
- 場所 日南市立図書館(鉄肥)
- 日南市立図書館(鉄肥)
☎(25)01588

相談



●新型コロナウイルス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、次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)6600

●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
FAX相談票は、県ホームページから入手可
☎0985(26)4609 (知事リフトン)

●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)4609 (知事リフトン)
FAX 0985(26)1000
fukuhannocall-miyazaki@miyazaki.or.jp

●受付時間:24時間
(土・日・祝日も実施)

まねごと福祉相談窓口

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、電話でも受けつけています。秘密は、固く守られます。

●福祉課 まねごと福祉相談窓口
☎(31)11066
f-kanri@city.nichinan.lg.jp
nichinan.lg.jp



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ところ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
- 会費 無料
- ☎(31)11633

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、借用人本人にしてください。

☎消防本部 警防課
☎(33)1310



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
- 日南串間消費生活センター
☎(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 10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)
- 10月11日(火) 10時～12時 文化センター 第1多目的室
- 北郷福祉センター相談室
- 相談委員:行政相談委員
- 地域自治課 ☎(31)1176



人権相談

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

- 日時・場所 10月4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)
- 10月5日(水) 10時～15時 まなびピア 第4会議室
- 10月6日(木) 10時～15時 北郷福祉センター
- 相談委員:人権擁護委員
- その他:宮崎地方法務局日南支局でも、常時、相談室を設置し、相談に応じています。
- 地域自治課 ☎(31)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:10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
- 司法書士会(日南支部)立山
☎080(1)725(2)3991
- ※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(予約)

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20日(日) 8時～12時
- 場所:日南公証役場(日南市日高1-3-2)
☎(31)11066
- 申込方法:事前に電話で申し込みたい方へ。
- 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。
- 日南公証役場 ☎(23)54300

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27日(木) 10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:9月27日(火)～10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伝えてください。
- 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。

●は問い合わせ先、●は申し込み先、●は予約先の略です。

毎日を健やかに過ごすために コロナに気をつけ、心とからだの健康づくりを! 外出や交流の機会を大切にしましょう

コロナの影響で外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったりしていませんか。家に閉じこもって、人との交流が少なくなると「動かない」ことで体力が衰え、やる気が起きず、気持ちが落ち込み、心身の機能が低下してしまいます。

あなたは大丈夫ですか？

最近2週間のあなた(家族)の様子について、当てはまるものをチェックしてみてください。

高齢期のうつチェック (厚生労働省「基本チェックリスト」をもとに作成)

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分は役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



2つ以上の項目に当てはまり、最近2週間以上続いている場合は、要注意です。
外出したり、工夫して人と交流したり、家族で健康づくりをしたりして、心とからだに刺激を与えましょう。

人との交流の ポイント



- 孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。
- 家族や友人と電話をしたり、手紙やメールなどを活用したりして交流しましょう。
- 買い物や移動など困ったときに手助けをお願いできる相手を考えておいたり、実際にお互い助け合ったりしましょう。

からだを動かす ポイント



- 人混みを避けて、一人や限られた人数での散歩や、家の中庭でもできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行いましょう。
- 日中は座っている時間を減らし、家事や掃除、庭いじりなど積極的にからだを動かしましょう。

食生活・口腔ケアの ポイント



- 3食欠かさず栄養バランスよく食べて、規則正しい生活を心掛けましょう。
- 毎食後と寝る前に歯磨きを行い、入れ歯も毎日きれいにしましょう。
- しっかりかんで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、口の周りの筋肉をよく動かしましょう。

○問い合わせ 長寿課 ☎(31)1160



食材:かぼちゃ

栄養・特徴

かぼちゃには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維やカロテンのほかに、植物では珍しいビタミンE(免疫機能を高めるなどの効果がある)を含む優秀な野菜です。
参考:農林水産省ホームページ

1人分の栄養成分

エネルギー…201kcal
たんぱく質…6.1g
脂質…10.1g
炭水化物…22.1g
食塩相当量…0.3g

材料4人分

かぼちゃ…400g 冷凍むき枝豆…40g
水煮ツナ缶…1缶(70g) マヨネーズ…大さじ4

食品・調味料の食塩相当量

ゆでそうめん1束分(50g)…食塩相当量 0.3g
ストレートめんつゆ 100cc…食塩相当量 3.3g

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

電子レンジで簡単! かぼちゃと枝豆のサラダ



おすすめポイント 火を使わない調理法なので、時短レシピであり、また、暑さもしのげます。

作り方

- ①かぼちゃは、皮つきのひと口大に切り、600Wの電子レンジで6~7分程度加熱する。冷凍むき枝豆も、表示のとおり解凍する。
- ②柔らかくなったかぼちゃを粗くつぶし、粗熱を取る。枝豆も粗熱を取る。
- ③粗熱が取れたら、かぼちゃと枝豆、ツナを混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。



食生活改善推進員 (左から日高さん・田中さん)
食生活改善推進員は、地域で料理教室や食生活改善活動をボランティアで実施しています。

切り取っていただき、お買い物や献立作成にお役立てください。

安心と信頼の家造り

リフォーム・注文住宅

安心できる家づくりのために欠かせない地盤チェック。忠建では「品質」「健康」「財産」の3つの視点でお客様の大切な土地の地盤を守ります。

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

忠建 日南 検索

ちゅうけん

忠建

注文住宅
住宅リフォーム
耐震改修

一般葬・家族葬まで
真心こめて 安心ご葬儀

日南葬祭

シンプルプラン 56万円(税込61.6万円)(会員様価格)

- 会葬礼状(15名様分)
- 会葬品1,100円(15名様分)
- 出立て膳(10名様分)
- 法事膳(10名様分)
- 基本セット
- 祭壇一式
- お棺
- ご安置準備料
- ご遺影写真
- 骨壺・位牌セット
- 葬儀資材・運営料
- 受付セット
- お泊りセット
- ドライアイス
- 納棺セット
- 霊柩車

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

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。

駐車場完備 90台



日曜・祝日当番医／当番薬局



カレンダー

10

1日～31日

	日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
							1
	2	3	4	5	6	7	8
当番医 山元病院(内科) ☎(23)4815 串 県南病院(神・精・内科) ☎(72)0224							
当番薬局 あい薬局 ☎(31)1611							
	9	10	11	12	13	14	15
当番医 えとう循環器科・内科(循・内科) ☎(23)1125 猿渡医院(外科・内科) ☎(64)2225 串 ゆうゆうの森クリニック(内科) ☎(55)9111		スポーツの日					
当番薬局 ハロー薬局吾田店☎(32)1821 かすが薬局南町店☎(21)9570 串 つぼみ薬局北方店☎(71)1150							
	16	17	18	19	20	21	22
当番医 福岡医院(内科・循) ☎(32)1711 井手胃腸科・肛門科(外・内・胃) ☎(32)0811 串 はなぶさ消化器・内視鏡クリニック (内・消内・内視内科)☎(74)1187							
当番薬局 かすが薬局☎(32)1475 すみれ吾田薬局☎(32)0411 串 おおつか調剤薬局☎(74)1312							
	23	24	25	26	27	28	29
当番医 シロアム内科医院(内科) ☎(23)2187 かわにし脳神経外科(脳外・神内) ☎(27)3330 串 にいな内科・循環器科 (内・循・呼)☎(71)1711							
当番薬局 日南調剤薬局☎(27)3636 串 岩本調剤薬局天神橋店 ☎(72)7220							
	30	31					
当番医 河野医院(内科) ☎(23)4155 にちなんファミリークリニック (内科・小児科)☎(55)1121 串 岡村クリニック(整形外科) ☎(72)7710							
当番薬局 木山調剤薬局☎(23)8931 みどり調剤薬局☎(32)1610 みなみ薬局☎(31)0165							

月
mon

10 スポーツの日

あげた内科クリニック(内科)
☎(21)2311
串 アイレHDクリニック串間
(内科・透析内科)☎(55)8181

ひまわり薬局
☎(32)5250

診療時間 9時～17時

串 …串間市

- 当番医**
- ※医療機関を受診する際には、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。
 - ※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。
 - ※上記の診療時間は、休憩時間を含んでおります。各医療機関によって休憩時間は異なりますので、あらかじめご了承ください。
 - ※変更になる場合がありますので、詳しくは☎0987(23)9999へお問い合わせください。
- 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。