

好きです  
日南

6

June 2023  
No.171

New!

日南市役所  
新庁舎





# 子育て家庭をサポートします

## 日南市こども家庭センター

令和5年5月8日の新庁舎移転に伴い、「家庭児童相談室」「子育て世代包括支援センター」「要保護児童地域対策協議会」に加え、「子ども家庭総合支援拠点」機能が一体となった「日南市こども家庭センター」をこども課内に設置しました。

こんなことでお困りではありませんか？

- 育児で心配なことがある。
- 誰かに話を聞いてほしい。
- 子どもの発達状況で心配がある。
- 子どもがいるのがつらい。
- 保育園、幼稚園、学校などでの悩みがある。
- 子どもや家庭のことを相談したいが、どこに相談していいかわからない。
- 親子、夫婦、家族の関係で困っている。
- ひとり親で子育てに苦労している。
- 虐待をしている。虐待を見かけた。
- ヤングケアラーかもしれない。



こどももそうだんできるよ！

- じぶんばかりおられる。
- おやからいやなことばをいわれたり、たたかれたりする。
- がっこうにいきたくない。
- パパとママのけんかをみるのがつらい。
- どこにもじぶんのいばしよがない。
- おやのかわりに、きょうだいやかぞくのせわをしていて、じぶんのじかんがない。



あてはまることがあったら、そうだんしてね。  
 そうだんがむずかしいときは、がっこうのせんせいや、ちかくなのおとなに、つたえてみよう。

### 相談室



キッズスペースの横でお子さまの様子を見ながら安心して相談ができます。  
 また、相談用の個室もありますので、プライバシーを守りながらの相談も対応しています。

なぜ設置が必要なの？

残念なことに、全国的に児童虐待件数が年々増加しています。  
 その背景には、子育て中の親が、家族や社会から孤立し、些細なことでも思い悩んだり、助けが欲しいときに、親身になって助けてくれる存在がいらないことが要因の一つとされています。  
 また、全国では行政やそれぞれの子育て機関で把握している情報や気付いた異変を共有できずに、不幸な事件となってしまう事例もあります。  
 そのような中、自治体において垣根なく情報を収集し、素早く相談・支援につなげる仕組みが求められています。そこで、国は令和6年度までに市町村にこども家庭センターの設置を求めており、日南市は県内では3番目の設置となります。



どんなことをするの？

子どもの健やかな成長をサポートする場所として、0歳児から18歳までのすべての子どもとその家庭および妊産婦を対象に、さまざまな相談に対応します。  
 また、庁内外の子育て関係機関とも連携をしているため、相談内容を踏まえ、希望に応じた適切な支援先を紹介するなど、相談者の実情に応じたサービス利用についてサポートします。

ひとりで悩まないで

子育てはとても大変なことですが、子育ての大変さをひとりで抱えるのではなく、少しでも困ったことがあればご相談ください。こども家庭センターに所属する専門の相談員(保健師・保育士・社会福祉士など)と一緒に子育ての方法について考えます。



### 相談方法

直接、こども課内のこども家庭センターにお越しいただくほか、電話やメール、LINE、手紙でも相談を受け付けています。  
 ※LINEでの相談については、回答まで時間を要する場合があります。



日南市まるふく相談LINE

## 日南市こども家庭センター

電話 0987-31-1174  
 メール k-seisaku@city.nichinan.lg.jp  
 住所 887-8585日南市中央通1-1-1  
 日南市こども課内  
 日南市こども家庭センター

# 商流開発チャレンジアシスト 補助金を活用しませんか？



## 生産者や事業者のお困りごとの解決や新たなチャレンジを支援します

市内の事業者（農林水産業、製造業、販売業など）が行う商品の企画開発や、新たな販路拡大のための展示会への出展、市場調査などに要する経費の一部を補助します。

### ●商流とは

「商的流通」を略したもので、生産者からお客様の元に届ける消費活動までの一連の流れを指します。

### ●補助条件

商流開発プロデューサー（日南市地域おこし協力隊員）が、プロデュースしたものに限定します。

### ●例えば、こんな悩みがありませんか？

農産物を作っているが、何か新しい加工品が作れないかなあ？

事業者 Aさん

**商流開発プロデューサー**  
「都市部の販売店などへ調査をしてみましょう！」

たくさんある商品の中で、消費者に手に取ってもらえる商品にしたいなあ？

事業者 Bさん

**商流開発プロデューサー**  
「ディスプレイ装飾やグッズ作製など、新たな仕掛けをしてみましょう！」

現在の出荷先だけではなく、新たな販路を開拓したいなあ？

事業者 Cさん

**商流開発プロデューサー**  
「インターネットでの販売や展示会への出展にチャレンジしてみましょう！」

## 事業の概要

	商品開発型	販路拡大型
概要	市内事業者が特産品や地場産業の消費拡大や商品化または事業化の推進を目的とした商品の企画開発に必要な経費の一部を補助する。	市内事業者が国内外で新たに販路の拡大・開拓を行うために、展示会出展やECサイト構築、市場調査に必要な経費の一部を補助する。
補助率	1/2	2/3
上限額	100万円	

●予算額 500万円（予算の範囲内で補助金を交付）

●補助金の応募期間 6月1日（木）から7月20日（木）まで

まずは、お気軽にご相談ください！



**商流開発プロデューサー**  
（日南市地域おこし協力隊員 望月 泰秀）

# 地域おこし協力隊からのお知らせ

事業承継に向けた取り組みや商流開発に対して補助を行います。地域おこし協力隊員が支援しますので、お気軽にご相談ください。

●問い合わせ 商工政策課 ☎(31)1169

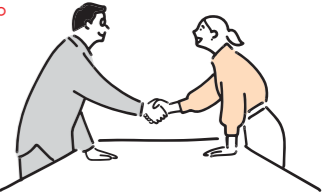


## 事業承継を検討されませんか？

日南市では、市内の中小企業者の事業承継に向けた取り組みを支援するため、事業承継に必要な費用の一部を補助します。

### ○事業承継推進補助金および支援について（市の補助金、後継者募集など）

- 初期診断料、コンサルティング料、企業価値算出などに要する経費などの一部補助（上限60万円、補助率2/3）
- 引き継ぎ後の廃業に係る経費（在庫処分費、解体費など）の一部補助（上限額60万円、補助率2/3）
- 後継者とのマッチングに関する支援（事業承継マッチングサイトへの掲載など）  
※補助条件の一つとして、「**継業サーチャーへの事前相談が必須**」となります。



### ○事業承継のメリット

#### 🏠 賃貸オフィス(店舗)の場合

- 知的財産の承継（経営理念、ノウハウ、人脈、信用、顧客情報など）の売却益  
※利益の源泉となるため売却の対象となります。
- 現状回復のための改修の費用など、**廃業経費の削減**

#### 🏠 持ちオフィス(店舗)の場合

- 知的財産の承継（経営理念、ノウハウ、人脈、信用、顧客情報など）の売却益  
※利益の源泉となるため売却の対象となります。
- オフィス（店舗など）の**賃料益**

### ○事業承継に伴う費用および収入

	費用負担	収入が見込めるもの
廃業	・原状回復費用（賃貸） ・債務の返済など	・なし
事業承継	・債務の返済など	・知的財産の譲渡（経営理念・顧客情報など） ・設備などの売買 ・店舗賃料または不動産売買（持ち店舗）

まずは、お気軽にご相談ください！



けいぎょう **継業サーチャー**  
（日南市地域おこし協力隊員 宮谷 努）

## 人権教室



講話や紙芝居などを通して「おもいやり」や「いのちの尊さ」などを学んでもらうため、幼稚園や保育園、小中学校、児童クラブなどへ出向いています。

## ふれあい映画祭



8月の人権啓発強調月間に開催。アニメ映画を通して、やさしさや思いやりについて考えてもらいます。

# あなたの街の相談パートナー

## 人権擁護委員

皆さんは「人権擁護委員」をご存知ですか？

人権擁護委員は、国民の基本的な人権を守り、また、人権が大切なものであることを国民に知ってもらうため、法務大臣から委嘱されて活動する民間のボランティアの方です。

全国で約14,000人おり、日南市では14人の委員が委嘱されています。

● 問い合わせ 地域自治課 ☎(31)1176



### 人権擁護委員の日

人権擁護委員法が施行された昭和24年6月1日にちなんで、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」として、全国で人権相談をはじめとした人権啓発活動に取り組んでいます。

### 人権とは？

「人間が人間らしく生きていく権利で、  
全ての人が生まれながらにして持っている権利」



誰にとっても身近で大切なものであり、守らなければならないものです。しかし、現実には、いじめ、暴行、虐待、差別、セクシュアル・ハラスメント、インターネットでの誹謗中傷など、たくさんの人権問題が発生しています。一人一人の人権が守られるためには、自分の人権を守るだけでなく、他人の人権も守らなければなりません。お互いの人権を大切にできる意識を持つことが大切です。

その啓発や人権に関する悩みの解決のために、人権擁護委員が活動されています。

### 日南人権擁護委員協議会

会長

佐藤 幸一 さん  
(日南市人権擁護委員)



日南市には、14人の人権擁護委員がおり、地域の人権相談と人権啓発に携わっています。

人権相談については、市の広報に日時などが掲載されていますので、日常におけるいじめ、家庭問題などの悩み事相談にご利用ください。

人権啓発では街頭啓発やイベント・人権教室などで「笑顔とやさしさ」の輪をつなぐ活動に取り組んでいます。

特に人権教室では「思いやりタイム」の実施を通して、子どもからお年寄りまで人権の大切さを楽しく学び合う活動を推進しています。

あなたの街の人権擁護委員をよろしくをお願いします。

### 街頭啓発・啓発イベント



市内イベントなどで啓発物品の配布をしています。

### 人権相談

日南地区では毎月1回、北郷地区・南郷地区では偶数月に特設人権相談所が開設されています。

宮崎地方法務局日南支局(TEL 25-9125)でも委員常駐の相談室(火・水・木)を設置し、相談に応じています。

#### (相談内容)

いじめ、家庭問題、嫌がらせ、身の回りで起こった人権問題など。

相談料は無料で、秘密は厳守されますので、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。



4/13 新制服披露  
35代サンフレッシュレディ認定式  
テクノセンター



35代目の日南海岸フレッシュレディに藤井美月さんと谷口明日雅さんが任命されました。制服も日南海岸とかんきつのフレッシュさを表現したデザインにリニューアル。これから1年間、市内外で観光PRやイベントなどに参加し、日南海岸の顔として活動します。

4/10 下塚田住民と園児らが  
こいのぼり揚げ  
下塚田地区



下塚田地区にある水田地帯に、地域を盛り上げようと下塚田ふるさと応援隊が中心となって、毎年こいのぼりを揚げています。今年は、餌肥こども園の15人の園児と一緒にこいのぼりを揚げ、数えきれないほどのこいのぼりが、悠々と大空を泳いでいました。

4/5 欧米人を中心に約1,900人乗せ  
外国船ウエステルダムが初寄港  
油津港



ホーランド・アメリカ・ライン社(本社はアメリカ)が運航するクルーズ船「ウエステルダム」が油津港に初寄港。歓迎式では、関係者らが地元の特産品を贈呈し、親睦を深めました。乗船客は、観光ツアーやシャトルバスでの買い物などで日南海岸を満喫していました。

3/26 古き良き風習を現代に  
シャンシャン馬道中再現  
鵜戸神宮



第37回春三月日南海岸市シャンシャン馬道中再現が開催されました。「シャンシャン馬道中再現」とは、花婿が花嫁を乗せた馬を引いて鵜戸神宮にお参りする日南海岸の風習で、川俣航平さん・ななさん(日南海岸市)と山下隼佑さん・琳音さん(串間市)の2組が再現しました。

4/18 新1年生が自転車を使って  
交通安全教室  
南郷中学校



今年入学した1年生を対象に交通安全教室が行われ、自転車の整備点検方法などを学びました。また、4月からヘルメットの着用が努力義務になったことを受け、ヘルメットの重要性について説明もあり、自転車の乗り方などの実技講習も受けました。

4/11 県内初!  
統一制服を身にまとい入学式  
吾田中学校



市内の8中学校で入学式が行われました。吾田中学校では、市内の公立中学校で統一された新しい制服を身にまとい、新1年生139人が新たな学校生活をスタートさせました。制服の着心地を尋ねると、動きやすく快適と笑顔で応えてくれました。

4/7 日南市企業連携協議会  
合同入社式開催  
創客創人センター



日南市企業連携協議会が社外の仲間を作り、切磋琢磨し、輝ける人材の育成を図るため、第2回目となる合同入社式を開催しました。18社の加盟企業の中から新入社員7人が出席し、協議会に関する説明を受けた後、自己紹介や決意表明を行いました。

3/30 道の駅「きたごう」  
登録証伝達式  
日南海岸市役所



県内19カ所目の道の駅として、道の駅「きたごう」が登録されました。令和5年2月28日付の登録で、オープンは令和5年秋ごろを予定しています。この日は登録証伝達式が行われ、宮崎河川国道事務所の松村知樹事務所長から高橋市長に、登録証が手渡されました。

# おめでとうございます

内閣府より、春の叙勲、褒章、危険業務従事者叙勲の発表がありました。本市からは、地方自治功勞、消防功勞で2人の方が受賞されました。

## 春の叙勲および褒章

国家または公共に対し、功勞のある方や社会の各分野における優れた行いのある方などを表彰します。



### 山下 健一 さん 【旭日単光章 地方自治功勞】

平成18年から令和4年3月まで外浦地区自治会の自治会長を務められ、行政と住民の橋渡しの役割を果たしてきました。豊富な経験と卓抜なる見識をもって地方自治の発展に貢献され、日南市公民館連合会会長や南郷地区青少年健全育成協議会会長などを歴任されました。

#### 山下さんのお話

今回の受賞は、私一人の功績ではなく、地域の皆さまのご支援、ご協力のおかげで頂くことができたと思っております。任期最後の2年間は、コロナの影響で思うように活動できず歯がゆい思いをしましたが、地域発展のため皆さまと協力して長年にわたり活動を行うことができました。支えていただいた全ての方に感謝申し上げます。



### 谷口 行利 さん 【瑞宝単光章 消防功勞】

昭和50年から令和4年3月まで47年間、消防団活動に従事されました。北郷町消防団に入団され、平成24年から2年間、北郷北河内分団の分団長を務められました。操法訓練や夜警など地域の消防活動に尽力され、消防庁長官表彰も受けられました。

#### 谷口さんのお話

家族や団員の支えがあり、消防活動を長く続けていくことができました。今回、受賞できたことは、皆さまに支えられた結果であり、大変うれしく思います。特に県の操法大会に出場し、仲間とともに練習した日々が記憶に残っています。今後も次世代の団員育成や地域の消防団活動に協力していきたいと思っております。

## 令和5年宮崎県広報コンクール

このコンクールは、県内市町村の広報活動の向上を図るため実施されています。本市の広報紙からは、広報写真部門の一枚写真部で特選を受賞し、他の部門でも入賞しています。

### 広報写真部門 一枚写真部

特選 好きですにちなん  
1月5日号表紙



### 映像部門

審査員特別賞 みんなで歌おう「My日南線」  
沿線応援ダンスリレー



努力賞 CASE-迎警視の事件ファイル  
—うそ電話詐欺被害防止のための基礎知識—(公開終了)

### 広報写真部門 組み写真部

入選 好きですにちなん  
3月15日号表紙



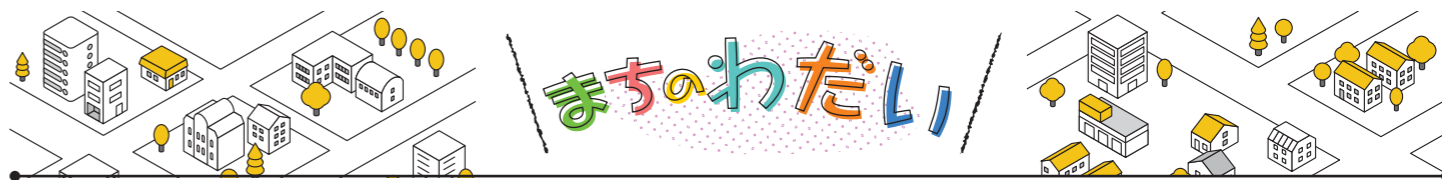
入選 好きですにちなん  
11月15日号2~3ページ

### 広報誌部門 市部

入選 好きですにちなん  
3月15日号



今後も内容の充実を図り、皆さま方が手に取りたくなるような表紙、読みやすい広報誌作成に努めてまいります。



### 4月24日 天然温泉ひなたの宿日南宮崎 リニューアルオープン セレモニー

天然温泉ひなたの宿日南宮崎



4月から運営会社が株式会社レジャークリエイティブホールディングスに変更となった「天然温泉ひなたの宿日南宮崎」がリニューアルオープンセレモニーを開催しました。温泉設備などの一部改修工事が終了し、4月28日(金)にリニューアルオープンしました。

### 4月19日 飫肥城由緒施設に 雄々しい五月人形

飫肥城由緒施設



飫肥城由緒施設では、大正時代に作られた伝統的な人形や手作りの飾りなどが展示され観光客を楽しませていました。松尾の丸には、飫肥の政治家・高橋源次郎氏が初孫のために京都から仕入れた雄々しい表情で白馬にまたがる源義家の人形など6体も展示されていました。

### 4月29日 陸上競技場 リニューアルセレモニー

日南総合運動公園陸上競技場



陸上競技場の規則変更に伴う全面改修工事が終了した陸上競技場。完成を祝うリニューアルセレモニーが開催され、本市出身でバルセロナ、アトランタオリンピックマラソン競技に出場した谷口浩美氏と市内の陸上クラブの小学生と一緒に走り初めを行いました。

### 4月22日 ビーチテニス大会前に 砂浜清掃

大堂津海水浴場



「素足で歩ける砂浜を次世代へ!」と書かれたフラッグが潮風にはためき、晴天ではあったものの強風の中、県ホング会や株式会社ニチワなどの社員や家族、日本ビーチテニス連盟宮崎支部のメンバーなどのボランティア約100人が砂浜の清掃活動に汗を流しました。

# 日南市スポンサードゲーム開催!

in 埼玉県所沢市

埼玉西武

VS

東北楽天

ライオンズ

ゴールデンイーグルス

5月12日(金)、埼玉西武ライオンズの本拠地「ベルーナドーム」にて、日南市スポンサードゲーム「日南南郷じとっこナイター」が開催されました。みやざき地頭鶏炭火焼きの実演販売やタイトル看板の掲示、来場者に抽選でマンゴーのプレゼントなどを行い、球場に訪れた観客に日南市をPRしました。

試合は、延長12回で決着がつかず4-4の引き分けとなりましたが、手に汗を握る試合展開で球場は熱気に包まれていました。

## みやざき地頭鶏炭火焼きの実演販売



球場前広場のブースで実演販売が行われ、ブースには長蛇の列ができていました。試合開始前に完売する大盛況でした。

## ステージイベント



サンフレッシュレディの藤井さんと谷口さんがステージイベントに出演し、キャンプ地日南をPRしました。

## 始球式



矢越副市長が始球式を行い、まっすぐ投げられたボールはワンバウンドでキャッチャーミットへ収まりました。

## 贈呈式



サンフレッシュレディの2人が両チームの選手へ「みやざき完熟マンゴー」を贈呈しました。

## 来場者プレゼント



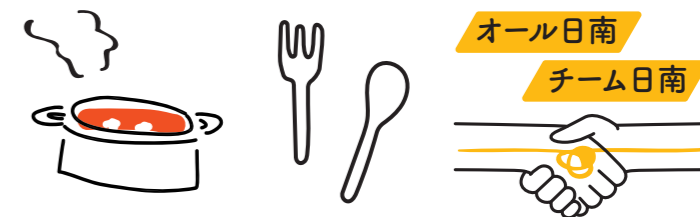
来場者5人に抽選で完熟マンゴーがプレゼント。大型ビジョンに当選した観客席番号が発表されました。

## 応援ツアー



この日に合わせて行われた日南市からの応援ツアーと在京日南の会が合同で応援し、声援を送りました。

# 6月は食育月間です



## 「食育」とは?

生きる上での基本で、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間に育てることです。

## 「いただきます」と「ごちそうさま」で健康にちなん

市では『「いただきます」と「ごちそうさま」で健康にちなん』をキャッチフレーズに、食育・地産地消を推進しています。



## 朝食を食べましょう

3月に改定した「日南市食育・地産地消推進計画」では、食育推進のため「朝食を毎日食べている人の割合」を増やすことを目標の一つにしています。

令和4年に実施したアンケートでは、朝食を毎日食べる割合は60代で81.8%ですが、20代では52.6%と低い割合となっています。

脳と体を目覚めさせ、一日を活動的に過ごすために必要なエネルギー源として、朝食を食べる習慣をつけましょう。



## 食事の際にあいさつをしましょう

食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを必ずする人は45.5%となっています。

命をいただく動植物や調理される方、食材に関わる方に感謝の気持ちを表す言葉です。日本の素晴らしい文化として大切にしましょう。

## 親子料理教室



## 味噌づくり教室



●問い合わせ 農政課 ☎(31)1132

# ホセの目に映る世界

The world in the eyes of Jose

## 言語についてのきづき

皆さん、こんにちは、国際交流委員のホセです！今回、お話ししたいことは言語を学ぶことです。私は専門家ではないのですが、色んな方法で、4カ国の言語を身に付けた経験があります。多くの人は子供の時に言語を学ぶのが、一番良い方法だと思われています。しかし、子供たちに教えた場合、単語の発音は上手だけれど、意味を理解するのは難しいです。大人の場合は、発音は少し難しい時もあるけれども、単語のニュアンスはわかりやすいのです。このことによって、私は面白いことを気付きました。私は、ラテン系の家に育って、両親の真似をして、スペイン語を身に付けていましたが、単語の量が少ないです。でも、日本語の場合は、話すことがすごく流ちょうではありませんが、留学せずに、本も読めます。もちろん、中国語ができるお

げで、漢字にも慣れていたのもあって、27歳で日本語を本格的に勉強しましたが、スペイン語より上達が早かったです。簡単に言うと、いわゆる“言語を学ぶのに最高の時期”というものはないと思います。私の日本人の友人は、30歳で中国語を学ぶことを始めて、通訳者になったほどの流ちょうさを身に付けました。多分、時間とモチベーションがあれば、誰でも上手な言語能力を身に付けられると思います。



## 市長 コラム

### 油津港の活性化

日南市長 高橋 透



2020年4月に寄港する予定でありました世界で最も有名な外国豪華客船「クイーン・エリザベス」が、先月油津港に初寄港しました。同港で歓迎セレモニーを開き、アレリアノ・マセラ船長をはじめ多くの外国人観光客を迎え、和太鼓や泰平踊、吾田中と鉄肥中吹奏楽部の演奏などのステージイベントで歓迎ムードを盛り上げました。会場には、着物の着付け、鑑かぶと、書道、人力車、ひょうたんだるまの体験コーナーやキッチンカーが並び日本の伝統文化や食を楽しまれ、油津や鉄肥の観光名所などへも多くの外国人観光客が繰り出しました。こちらは活気づいていました。また、国内クルーズ船で最高峰に格付けされています。飛鳥IIが32回目の寄港となった先月31日には、寄港30回超

えを記念して感謝状と記念品を贈呈しました。物産展では日南の特産物をPRし、乗務員や乗客には感謝の意を込めて鶏の炭火焼きやお茶とお菓子のセットをふるまいました。新型コロナウイルス感染症がら類へ移行後、日常が戻りつつあります。油津港には、すでに寄港した9隻を含めて年内までに約20隻のクルーズ船が寄港する予定となっています。海幸山幸が豊富な観光資源あふれる日南市です。そして、美味しい食と笑顔あふれるおもてなしが、また訪れたい気持ちになったださると思えます。なお、貨物船の大型化に対応するため、油津港10号岸壁の延伸も今年度から事業化されました。東九州自動車道の開通効果と合わせ、物流の活性化に期待するものです。

# 日南市

## 消防団通信



### 令和5年度辞令交付式および幹部研修

#### 新入団員 23人

新入団員 23人が、新たに消防団員として加わり、辞令を受けるとともに基礎を学びました。日南市消防団では、若手の育成にも力を入れており、このような研修を実施し、団員の資質の向上に努めています。



#### 新幹部 32人

新たに消防団の幹部になられた方々へ辞令が渡され、規律訓練をはじめ、安全管理の基礎を学びました。日南市消防団では、災害に備え高度な救助技術なども訓練に取り入れ、有事の際には、迅速に活動できるように幹部研修を行っております。



### 日南市消防団員 組織概要

※令和5年4月1日現在

定員	実員	基本団員	機能別団員
1,080人	997人	954人 (女性部20人を含む)	43人

### 団長のひとこと



消防団長 谷口 慎二

消防団には、火災予防や消火活動だけでなく、さまざまな災害に対応する活躍が期待されています。市民の期待に応えられるよう、日南市消防団としての誇りを持ち、有事の際の災害対応強化のために、日々の研修や訓練に励みます。

#### 女性部からのお知らせ

消防団女性部も団員を募集しています。日南市消防団を盛り上げるため、さまざまな取り組みを実施しています。



## 消防団員 募集中!!



現在、本市において少子高齢化が急速に進み退職団員も増え、次の時代の地域を守る力が減少しつつあります。自らの地域は自らで守るという力が求められています。消防団に入団される方や興味のある方は、消防本部総務課へお問い合わせください。

● 問い合わせ 消防本部 ☎(23)7584

# 図書館だより

## 夏休みおうえん講座

今年も小学生を対象に、さまざまな工作や講座を企画しました。詳しい内容は、学校で配布されるチラシをみてね!

申込締切 7月2日(日)

申込先 各図書館



図書館にはスマートフォン操作に関する本もありますよ。



## 図書館の最新情報は こちらからどうぞ

本の検索や予約はインターネットからも利用しやすいですよ。Instagramもご覧ください。



ホームページ



Instagram

## 「旅する読書」 100冊達成

5月に達成  
されました

おめでとうございます!

野田 乃愛さん 山田 迪奈さん

※五十音順に記載

## 【お詫びと訂正】

好きですにちなん5月15日号の17ページに掲載した「図書館だより」コーナーで、氏名に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(正) 吉元 翔太郎  
(誤) 吉本 翔太郎

## 定例おはなし会・イベント 6月15日~7月15日

6月17日(土) 10:30~	Babyおはなし会	まなびピア図書館
6月25日(日) 10:30~	カムカムおはなし会	北郷図書館
7月 1日(土) 11:00~	によきによきおはなし会	市立図書館(鉄肥)
7月 8日(土) 10:30~	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
7月 8日(土) 14:00~	わくわくおはなし会	南郷図書館
7月12日(水) 10:00~	とらかね文庫読み聞かせ	南郷図書館
7月12日(水) 10:00~	憩いの森	北郷図書館
7月15日(土) 10:30~	Babyおはなし会	まなびピア図書館

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 6月18日(日) 7月16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。

## 今月のイチオン

## かぐら ま 神楽のこころを舞いつぐ みやざき かぐら さそ 宮崎神楽への誘い

まえだ ひろひと  
前田 博仁/著

目の前で舞われる神楽はとて迫力がありぐっと引き込まれます。入門書としても研究書としても最適なこの本を片手に、神楽見学に出かけてみてはいかがでしょうか。



## 新着おすすめの本

### いのちの十字路

一般書 みなみ きょうこ  
南 杏子/著

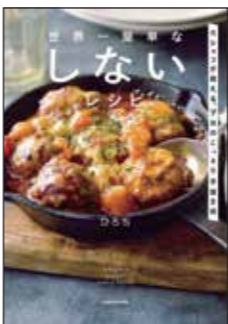
映画『いのちの停車場』原作の続編。医師国家試験に合格し、まほろば診療所に戻ってきた野呂の後悔とは…。



### せかい いち かんたん 世界一簡単なしないレシピ

一般書 ひろち/著

親子丼やグラタンなど手間のかかる料理も「しない」の工夫で簡単に!元シェフが教える美味しいレシピを紹介。



### ごみしゅうしゅうしゃの ぼいすけくん

児童書 まさたか  
正高 もとこ/作  
かまた あゆみ  
鎌田 歩/絵

ぼいすけくんはごみをあつめる車です。あるできごとから元気をなくしてしまいます。どうしたら元気になるかな?



### みらい た だいけんきゅう 未来の食べもの大研究

児童書 いしかわ しんいち  
石川 伸一/監修

生活や環境で変わってきた食べもの。これからはどうなっていくのかな?食べもの歴史や現状を写真を用いて解説。



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。



## 校訓

すなお  
直なれ

いじめたり、ひがんで物事や他人に接することをしないすなおな心、へりくだった心で他人のことばや物事に接し自分を見つめてゆく

あか  
明るく

苦しい事、いやな事にも努めて明るく振る舞い、また校規、校則やいろいろなきまりを守って学園(集団)生活をお互いに気持ちよく過ごす

きよ  
浄く

私心(自己中心)を捨て悪意や邪念を離れ、他人の立場も考えて、さわやかな心や平静な落ち着いた着きのある心を持つ

## 建学の精神

誠実  
物事や他人に対して真面目で真心をこめて接する心や気持ち  
礼節  
礼儀と節度(けじめ)を尊ぶ

本校は「理数科」「特進科」「普通科」「看護科」「調理科」の5つの学科を持ち、今年で創立72年を迎える県南唯一の私立高校です。  
今年度は170人の新入生を迎え、2年生139人、3年生137人がここで学んでいます。  
それぞれの目標に向かって頑張る生徒たちの笑顔であふれています!!



生徒会長 今井 岳人

特進科3年 秦野南中卒業(神奈川県出身)

私は、部活動に力を入れている日南学園のサッカー部の一員として全国大会に出場することを目標に入学しました。部活動に所属する生徒が多い「普通科進学クラス」に入学しましたが、大学進学のための勉強にも力を入れたいと思い、1年生の半ばに転科の希望を出し、転科試験を受け特進科への転科が認められました。そこからは部活動と共に勉強にも力を入れ、仲間たちと切磋琢磨し日々の練習に励んでいます。寮で生活をしているため、時間が限られた中での勉強と部活動の両立はとても厳しいですが、文武両道を目指して頑張っています。

私が学校生活の中で特に力を入れていることは生徒会活動です。生徒会長として、生徒が主役の学校を作るために生徒会のメンバーと共に活動しています。学校行事では、新型コロナによる規制が緩和され、本来あるべき姿の学校行事へと徐々に変わっていく中で、『昔のように』ではなく、『新しいかたち』を意識して、進化した、生徒が主役の行事ができるように頑張っていきたいです!!

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

### 結核検診(南郷・北郷地区)

医療機関で既に撮影が済んでいる方は、健康増進課までお知らせください。 どの会場でも、受診できます。

#### ●検診月日と会場

【北郷地区】		
月日	場 所	検診受付時間
7月4日(火)	坂元公民館(北郷)	9:30~ 9:45
	宿野公民館	10:00~10:15
	曾和田(バス停付近)	10:30~10:35
	河原谷公民館	11:05~11:10
	大戸野公民館	11:45~11:50
	田代公民館	13:20~13:25
	黒荷田公民館	13:40~13:45
	年見公民館	14:05~14:10
	上郷会館	14:20~14:30
	内之田公民館	14:50~15:00
★夜間検診★		
	北郷町地域振興センター	17:30~18:00
7月7日(金)	倉迫公民館	9:30~ 9:40
	大藤公民館	9:55~10:10
	立野公民館	10:25~10:35
	新町公民館	10:50~11:10
	北郷町地域振興センター	11:20~11:45
	平佐公民館	13:30~13:35
	昼野公民館	13:45~14:00
	常明寺公民館	14:20~14:35
	中央公民館	14:50~15:10

- 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…受診票  
※受診票のない方は、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(受診票)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。

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。

問 健康増進課 ☎(31)1129

### 各種検診 早めの受診を

対象となる方には、5月下旬に案内はがきを郵送しています。検診により、自覚症状なく進む病気を早期発見し、予防につなげることができます。10月以降は、受診希望者で医療機関が混雑しますので、早めの受診をおすすめします。

- 骨粗鬆症検診**
  - 対象者 日南市に住民票のある40、45、50、55、60、65、70歳の女性
  - 検診期間 6月1日(木)~10月31日(火)
  - 検診料 無料
- 歯周疾患検診(歯とお口の無料検診)**
  - 対象者 千円(生活保護証明のある方は無料)
  - 検診期間 6月1日(木)~10月31日(火)
  - 検診料 無料
- 肝炎ウイルス検診**
  - 対象者 日南市に住民票のある40、50、60、70歳の方
  - 検診期間 6月1日(木)~10月31日(火)
  - 検診料 無料
- 検診期間** 6月1日(木)~12月28日(木)
- 検診料** 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、検査費用の補助があります。詳細は、お問い合わせください。

【共通事項】  
●対象者の年齢は、令和6年3月31日時点の年齢です。  
●検診実施医療機関については、案内はがきを参照ください。

問 健康増進課 ☎(31)1129



### お知らせ

#### 学校給食費高騰対策支援金

市立の小中学校の学校給食費高騰分を市が補填することに伴い、日南市在住で市内の公立小中学校以外の学校(市内外の私立小中学校など)に就学している児童生徒を持つ世帯に対し、市立学校給食費高騰分補填相当額の支援金を支給します。

- 支給額
  - ・市内の公立中学校以外の中学校に通う子ども1人あたり 63000円
  - ・市内の公立小学校以外の小学校に通う子ども1人あたり 49000円
- 申請方法 ぐぐも課窓口または日南市ホームページから申請書兼請求書を取得し、必要書類を添えて、ぐぐも課まで直接または郵送で提出してください。
- 申請期限 9月29日(金)
- 問い合わせ先 ☎(31)11331

#### 危険ブロック塀などは ご注意ください

地震などの際の、ブロック塀の倒壊による人的被害の防止や避難経路確保のため、避難路などに面した危険性の高いブロック塀の除却や安全な構造の塀などへ建て替える費用の一部を補助します。

申請受け付けを行い、補助金の交付決定後に工事着手となります。

※予算上限に達し次第、受付終了  
詳細は、お問い合わせください。  
問 危機管理室 ☎(31)1125

#### イベント開催に補助金を 交付します

東九州自動車道の開通メリットを活かし、商工団体などが行う市外からも集客が見込まれ、消費喚起につながるイベントなどに対して補助金を交付します。

●補助対象団体 市内に事業所を有し、事業を営む者により組織される団体

●補助対象経費 運営及び広告に係る経費(報償費、消耗品費、印刷製本費、通信運搬費、保険料、広告料、デザイン料、委託料、使用料及び賃借料) ※領収書などにより、支出根拠が明確に確認できるものに限る。

●補助対象額・上限額 補助対象経費の合計の10分の10以内  
●運営に関する経費に上限50万円(※80万円)  
●広告分は、別途30万円を上乗せ  
●補助金は、実績報告終了後に交付します。

●募集期間 6月1日(木)~7月31日(月)  
※予算上限に達し次第、受付終了

●申請方法 詳細は、日南市ホームページをご覧ください。どうか、商工政策課までご連絡ください。

問 商工政策課 ☎(31)11699  
☎(31)12300

#### 宮崎交通路線バス定期券「悠々パス」の購入を支援します

●支援内容 高齢者(65歳以上)を対象とした6カ月定期券1万5千円を3千円で販売(1万2千円の補助)

●対象期間 4月1日より  
※3カ月定期券は支援対象外

●対象者 申請上限に達し次第、受付終了

●申請方法 宮崎交通(株)日南営業所で申請書を記入し、悠々バスを購入してください。

●必要なもの 年齢、住所を証明するもの(免許証、マイナンバーカード、保険証、年金手帳など)

●販売窓口 宮崎交通(株)日南営業所(鉄肥七丁目5-1) ☎(25)1577

●営業時間 9時30分~12時 13時~17時  
定休日 水曜、土曜、日曜、祝日  
※日南営業所以外での購入は、支援対象外

●購入支援に関すること 未来創生課 ☎(31)11228

●悠々バス販売に関すること 宮崎交通(株)日南営業所 ☎(25)1577

【展示のご案内】  
男女共同参画に関する本を展示します。  
●期間 6月23日(金)~6月29日(木)

●場所 まなびプラ図書館  
問 地域自治課 ☎(31)1118

### お早めにマイナンバーカードを受け取り マイナポイントを申込みください!

- ・マイナポイントの申込期限は、9月末です。
- ・交付通知書(ハガキ)が届いたら、お早めにカードを受け取りにお越しください。

●時間外・休日開庁のお知らせ(本庁市民課のみ)  
時間外…毎週火曜日 17時15分~19時30分  
休日…第2日曜日 9時~12時

●必要なもの 運転免許証、健康保険証などの身分証明書

<マイナンバーカードの出張申請を行っています>  
企業や自治会などからご依頼がありましたら、出張申請を行っています。お気軽にお申し込みください。  
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、市民課までご相談ください。

問 市民課 ☎(31)1124

<カードのセキュリティ>  
カードのICチップには、税や年金などのプライバシー性の高い個人情報記録されません。情報の不正な読み取りや、偽造ができないよう対策が施されています。マイナンバーカードを紛失しても、365日・24時間、コールセンターで対応します。

●マイナンバー制度に関する問い合わせ ☎0120(95)0178(フリーダイヤル)

### 酒谷発電所からのお願い

酒谷川にある酒谷発電所では、山間部への降雨により、発電所から河川に放流される水量が増減します。河川の downstream では、周辺の天候に関わらず水量や水位が急に変化する場合がありますので、河川に立ち入られる場合には、水位の変化に十分気を付けていただきますようお願いいたします。

問 宮崎県公営局 ☎0985)26)9769

### 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

問…問い合わせ先 申…申し込み先 予…予約先

令和5年度 日南市自治公民館長名簿

連合会役員 | 【会長】渡邊 倫章 【副会長】牟田 薫己 上牧 英雄 【監事】岩切 貞憲 藤井 秀雄

Table listing district names (地区), sub-district names (区名), and district heads (館長名) for various areas like 吾田地区, 細田地区, 北郷地区, etc.

会長の表示方法 (pink box) and 副会長の表示方法 (blue box)

農業用廃プラスチックを 集荷します

●日時 6月28日(水) 9時~12時 6月29日(木) 9時~12時 13時~15時
●集荷対象 農業用ビニル
●農業用廃ポリフィルム
●梱包方法

●ご存じですか 国民年金保険料 免除・納付猶予制度
国民年金の保険料を納めるのが経済的に難しい場合や、国民年金加入中に産産された場合に、次の制度があります。

免除制度

前年所得に応じて、国民年金保険料の全額または一部が免除されます。

納付猶予制度

50歳未満の方(学生以外)で、前年所得が基準以下であれば、国民年金保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例制度

学生で、前年所得が基準以下であれば、在学期間中の国民年金保険料の納付が猶予されます。

産前産後免除制度

国民年金第1号被保険者で、平成31年2月1日以降の出産(妊娠85日(4カ月以上)の分娩)であれば、産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。

注意事項

一部免除が承認された場合、残りの保険料を納めずにいると未納扱いとなりますのでご注意ください。

救急車の適正利用を お願いいたします
救急車の適時・適正な利用にご協力ください。
消防本部 警防課 (23) 1316

低所得世帯に対する3万円給付金のご案内 (1世帯あたり3万円、1世帯1回限り)

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯等)に対する給付金を支給します。
令和5年度日南市電気・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金

支給対象となる世帯(いずれかにあてはまる世帯)
世帯全員の令和5年度「住民税均等割が非課税」の世帯
7月上旬頃、市から確認書が届きますので返信してください ※2
令和5年1月以降に、予期せず収入が減少し世帯全員の収入が「非課税世帯」と同じ水準になった世帯(家計急変世帯)
申請が必要で、申請期間6/26(月)~10/31(火) 日南市役所福祉課に申請してください。 ※3

※1 支給時期は、市が確認書などを受理してから2週間後が目安です。
※2 確認書は、令和5年5月1日時点で、日南市に住民登録のある非課税世帯へ送ります。
※3 申請書類は、6月26日配布開始予定です。

お問い合わせ 日南市役所福祉課 低所得世帯に対する3万円給付金コールセンター
0120-782-988 受付時間 平日8:30~17:15(土日祝は休み)

市道益安松永線通行止めのお知らせ

東九州自動車道の建設に伴う市道益安松永線の通行止めについてお知らせします。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
また、ご不明な点などございましたら、下記の問い合わせ先までご連絡下さい。

通行止め箇所: 市道益安松永線 (う回路: 県道434号線及び県道28号線)
通行止め期間: 令和5年6月20日 ~ 当面の間
問い合わせ先: 北郷監督現場作業所 ☎0987(55)3833
宮崎河川国道事務所 工務第三課 ☎0985(24)8221(代表)



まちのうごき
男: 22,725 (-3)
女: 25,448 (-42)
人口: 48,173 (-45)
世帯数: 21,562 (-2)
5月1日~31日
出生: 18 転入: 105
死亡: 84 転出: 84
6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。
QRコード: 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: 内科(毎日), 小児科(日曜日・祝日・年末年始)
診療時間: 19時~22時
※日曜日・祝日は、6カ月未満児の対応もできます。
※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

### 市民文芸誌『そよかぜ15号』作品募集

日南市民の文芸作品を広く一般から募集し、お寄せいただいた原稿は、文芸誌『そよかぜ』に掲載します。ふるさとの応募ください。

●募集部門

- ①随筆 1篇(4000字詰原稿用紙3〜4枚以内を厳守)
- ②詩 1篇(400字詰原稿用紙1枚以内)
- ③短歌 5句まとめ(題名記入)
- ④俳句 5句まとめ(題名記入)
- ⑤川柳 5句まとめ(題名記入)

※各部門一人一作品限定  
※作品の漢字にはフリガナ記入  
※氏名(フリガナ)・住所・郵便番号・電話番号を記入  
※連絡先の欠けている方は、記載いたしません。

●応募期間 7月1日(土)〜9月30日(土)(期間厳守)

●応募方法 〒887-0021 日南市中央通一丁目7番地1 日南市文化センター内 日南市文化芸術協会事務局宛に、郵送または直接ご提出ください。

●注意事項

- ①手書き原稿は、黒インクまたは黒ボールペン使用(パソコン原稿可)
- ②応募作品は、返却いたしません。
- ③随筆における長文は、記載をお断りすることがあります。
- ④発行 11月下旬(作品投稿者に確認)

※郵送希望の場合は、応募時に1800円分の切手を同封ください。

問 日南市文化芸術協会事務局(七島) ☎0800(6425)8888

### 「体力測定会・スポーツバイキング教室」参加者

●日時 7月16日(日) 9時〜12時

【受付】8時30分〜 【教室開始】9時〜

※体力測定前に健康チェックを行いますので、8時50分までに受け付けを済ませてください。

●場所 多目的体育館

●主催 日南市スポーツ推進委員協議会

●競技種目 体力テスト・ニュースポーツ

●参加費 無料

※損害保険は主催者側で加入し、賠償責任は保険の範囲とします。

●参加対象者 市内在住、在勤、在学の方(小学生から79歳までの健康な方)

●定員 50人(先着順)

●申込方法

次の事項を記載の上(様式任意)、直接またはFAXにてお申し込みください。

- ①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号
- ⑥申込期限 6月30日(金)
- 必要なもの 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
- その他

①体調が優れない方は、参加をお断りする場合があります。

②撮影した写真や体力測定結果はスポーツ推進活動に活用しますので、ご了承ください。

③マスク着用に関しましては、個人の判断とします。

問 観光・スポーツ課 日南市材木町1-13 ☎(31)1175 FAX(23)3100

### 「ゲートキーパー養成講座」受講者

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聴く」など、見守る人のことです。

悩んでいる人に寄り添うための傾聴について学ぶなど、地域で生活していく上でも役立つ講座です。ぜひ、ご参加ください。

●日時 7月12日(水) 14時〜15時30分

●場所 まなびピア

●費用 無料

●申込期限 7月6日(木)

●申込方法 電話

問 健康増進課 ☎(31)1129

### 「認知症サポーター養成講座」受講者

市民の方を対象に、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」を養成します。ぜひ、ご受講ください。

●日時 7月7日(金) 13時30分〜15時

●場所 津波避難センター(大堂津)

●費用 無料

●定員 30人(先着順)

●申込期限 7月5日(水)

今回事務所だけの場合は、9月21日(木)、9月29日(金)も開催します。

問 健康増進課 ☎(31)1154

### イベント 日南子ども食堂

●日時 6月24日(土) 11時〜13時

問 日南市文化芸術協会 事務局(七島) ☎0800(6425)8888

### 第12回 日南名流会

日南市文化芸術協会主催で、第12回日南名流会を開催します。

舞踊部の師匠フラスの皆さまに加え、尺八と箏曲の演奏もお楽しみいただけます。華やかに繰り広げられる日本舞踊の舞台を、ぜひ、お楽しみください。

●日時 7月2日(日)

●開場12時30分 開演13時

※当日は係員が整理券をお配りします。

●場所 日南市文化センター

●入場料 1枚 千円(座席自由)

※入場券は、出演団体からご購入いただくか、文化センター事務所にてお問い合わせください。

問 日南市文化芸術協会 事務局(七島) ☎0800(6425)8888

### 各種がん検診のお知らせ

申し込みをされている方は、どの会場でも受診できます。新たに申し込みをされる方は、ご連絡ください。受診票を郵送します。

#### 胃・大腸がん検診

●受付時間…8時〜10時  
※大腸がん検診のみの方 9時〜10時

●対象者…40歳以上

●必要なもの  
受診票、大腸がん検診容器(受診者のみ)、保険証、検診料金、健康手帳、生活保護証明書(受給者の方のみ)

月日	場所
7月 3日(月)	風田区交流センター
7月 4日(火)	老人福祉センター
7月 5日(水)	日南市役所 本庁舎付属棟
7月 6日(木)	まなびピア
7月14日(金)	まなびピア

#### 子宮頸がん検診

●対象者…20歳以上の女性  
※昨年度受診された方は除く

●必要なもの  
受診票、保険証、検診料金、健康手帳、生活保護証明書(受給者の方のみ)

月日	受付時間・場所
7月3日(月)	9時〜10時 北郷さくらアリーナ 13時〜14時 飢肥公民館

問 健康増進課 ☎(31)1129

### 募集

#### 会計年度任用職員 (北郷保育所栄養士)

●採用人数 1人

●職務内容 公立保育所の献立作成、栄養指導、給食調理

●資格要件 栄養士資格を有し、パソコンで文書作成などができる方

●勤務日・勤務時間 月〜金、9時〜16時(土・日・祝日を除く)

●報酬 12万7045円(月額)

●勤務場所 北郷保育所

#### 甲種防火管理者新規講習会

●日時 8月2日(水)、3日(木)の2日間

1日目…9時30分〜16時30分  
2日目…9時30分〜15時35分

※受け付けは、両日ともに9時〜9時30分

●場所 南郷ハートフルセンター

●受講料 8千円

●申込期間 6月14日(水)〜6月21日(水)

※定員になり次第、締め切り

●試験方法 面接

※日程については、別途連絡します。

●申込方法 会計年度任用職員申込書に顔写真を貼付し、必要事項を記入の上、左記までお持ちください。

問 問 こども課 ☎(31)1131

#### 「持続可能なまち・にちなん創生事業」参加者

##### ①「日南クリエイティブアカデミー(The Night)」

世界へ羽ばたく人材の育成、シビックプライドの醸成を図ることを目的に、さまざまな分野の第一線で活躍するトップクリエイターを招き、対話形式によるトークショーを開催します。

●日時 7月28日(金) 18時30分〜20時(開場18時)

●場所 堀川資料館(油津二丁目1-1)

●講師 廣瀬 俊朗氏

●元ラプビー日本代表キャプテン

●申込資格 市内の高校生〜35歳以下の方

●定員 30人程度

●申込期限 7月14日(金)

●申込方法 下記、二次元コーナーよりお申し込みください。

●参加費 無料



##### ②「SDGsワークショップ」参加者

高校生を対象に、SDGsに関する意識醸成、また、私たちを取り巻くさまざまな問題(気候変動や地域課題など)について、これからの日南市に住み続けたいと思える街にするために何ができるのか、考え行動してもらうきっかけとする「ワークショップ」(計5回)を開催します。

●申込方法 インターネットまたはFAX

●申込先 (財)日本防火・防災協会

●その他 詳細は「(財)宮崎県消防設備協会のホームページ」をご覧ください。

問 消防本部予防課 ☎(23)7584

●日時 8月5日(土) 9時〜16時

※第2回目以降の開催日は、別途参加者にお知らせします。

●場所 堀川資料館(油津二丁目1-1)

●申込資格 市内高校に通う生徒および市内在住の高校生

●申込方法 総合政策課へ直接または電話

●申込期限 6月30日(金)

●参加費 無料

●その他 「持続可能なまち・にちなん創生事業」の詳細は、専用ホームページをご覧ください。

https://nichinan-toof.com

問 総合政策課 ☎(31)1116

《連動型のイメージ》

「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?

住宅用火災警報器 交換のおすすめ 10年たったら、とりかえ。

連動型の住宅用火災警報器が安心です。

問 消防本部 予防課 ☎(23)7584

問・・・問い合わせ先 申・・・申し込み先 予・・・予約先

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います(匿名参加可)。

ひきこもりに関する家族の集い

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

まるごと福祉相談窓口

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、電話でお受けいたします。秘密は、固く守られます。

※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

※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

※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

※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

※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

※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

※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

※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

※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

※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

※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

SDGsカードゲームで楽しく協働を図りませんか? 「SDGsを通して市民団体の協働を考える」

カードゲームを通してSDGsの理解を深めながら団体同士の協働を考え、交流します。

●日時 7月8日(土) 13時~15時30分(受付12時30分)

●場所 創客創人センター

●講師 黒木ゆき氏

●主催者 創客創人センター

●定員 20人

●申込方法 申し込み先を電話またはメールでお知らせください。

●参加費 無料

●申込期限 6月30日(金)

●プログラム

第一部:2030SDGsカードゲーム

第二部:SDGsを通して団体同士の協働を考えよう。

●申込方法 氏名、連絡先を電話またはメールでお知らせください。

●駐車場

Littlenパーキング3時間

無料

※駐車券を創客創人センター内でご提示ください。

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

油津港まつり2023花火大会

1回目:受付9時40分~10時 体験航海10時~11時

2回目:受付12時40分~13時 体験航海13時~14時

3回目:受付14時10分~14時30分 体験航海14時30分~15時30分

●乗船場所 油津港第5号岸壁(巡視船きりしま定係岸壁)

●定員 25人(先着順)

●応募方法 1回の体験航海につき、25人(先着順)

●応募要項 「体験航海申込書」をご記入の上、FAXまたは直接お持ちください。

※体験航海申込書は、ホームページ「観光にちなんの旅」からダウンロードできます。

●応募期間 6月15日(木)~無くなり次第、終了

※油津港まつり協賛事務局から「乗船券」をお渡します。

●応募要項

●乗船申込は、申込代表者を含む3人まで申し込みができます。

※重複してのお申し込みは、無効となります。

●定員の都合上、年齢を問わず(幼児を含む)乗船券1枚につき1人の「乗船券」です。

●天候や業務都合により、当日、予告なく中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

●お子さま(小学校6年生以下)だけの乗船はできません。

●妊娠中の方の乗船は、ご遠慮ください。

●船舶の構造上、安全面を考慮し、車椅子やベビーカーをご利用の方は「乗船券」を遠慮いただいております。

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

海上自衛隊の艦艇の見学

現在、自衛隊と調整中です。

決定次第、詳細はホームページ「観光にちなんの旅」に掲載いたします。

https://www.kankou-nichinan.jp/

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

図書館イベント

七夕や夏に因んだスペシャルおはなし会。シフターや大型絵本など普段は見れない内容が盛りだくさん!

●日時 7月1日(土)10時30分~11時15分

●場所 まなびピア図書館

●対象 児童

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

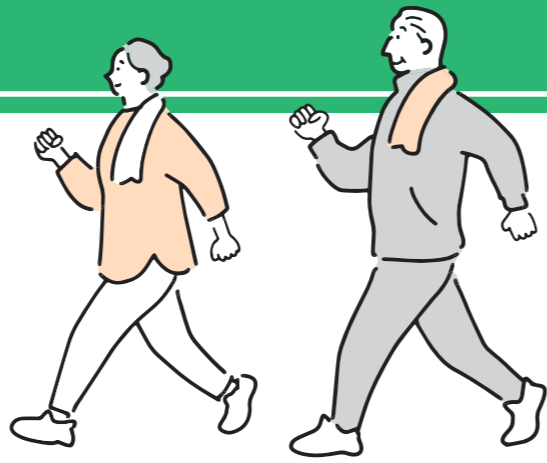
●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

●お問い合わせ先

# さあ、はじめましょう 運動ではつらつ生活



## 運動は体と心の健康づくりに役立ちます

体を動かさないでいると、筋肉や骨など運動器の機能が衰えていきます。少しの段差でもつまづきやすくなり、転倒や骨折から寝たきりなど要介護状態になるおそれもあります。日々の生活で体を動かすことは、運動器の機能低下を防ぐだけでなく、心の健康や認知症予防にも役立ちます。無理をしないで続けられる運動習慣を身につけましょう。

## いくつになっても運動の効果はあります

「もう年だから…」と考えず、積極的に運動をしましょう。運動器の機能の衰えは「足腰の衰え」から始まります。ちょっとした時間でもできる簡単体操で、適度に足腰を鍛えましょう。



## にちなん ころばん体操より ～ストレッチ・筋カトレーニング～

**01 つま先をあげる**  
片足10回ずつ ゆっくり(すねに力が入ることを意識する)。  
意識する部位: すねの前面

**02 脚の裏側をのばす**  
1~4で前にたおす、5~8でもどす(両足2回ずつ)。腰を丸くしない、息をとめない。  
意識する部位: 脚の裏側

**03 太ももの筋力アップ**  
前に伸ばした片足をあげ、7秒間静止。ゆっくりもどす(腰を立てる。両足4回ずつ)。無理はしない。  
意識する部位: 太ももの前面

**04 内股のばし**  
両足を広げ、両手をひざの内側に置き、手のひらで外側に押し広げる。1~4で上体をたおし、5~8でもどす(2回)。息をはく。  
意識する部位: 両もも

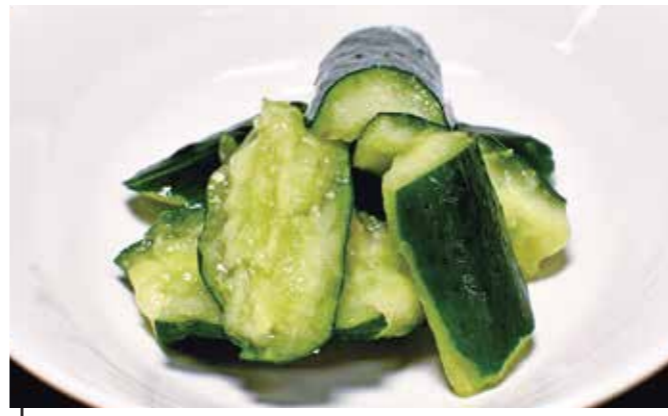


## 日南市介護市予防推進サポーターを募集します。

長寿課では、市内60地区で「元気で長寿!! キープアップ教室」を実施しており、日南市介護予防推進サポーターは、教室を運営、体操を指導するスタッフです。7月より養成講座を実施します。詳しくは、長寿課までお問い合わせください。

●問い合わせ 長寿課 ☎(27)3154

## ピリッとおいしい! キュウリのわさび漬け



使用する食材：キュウリ

### 栄養・特徴 (栄養と具体的なその効果)

キュウリは、その大部分(95%)が水分ですが、カリウムが含まれることから、むくみの予防や利尿作用、高血圧の抑制効果が期待できます。  
参考：独立行政法人 農畜産業振興機構ホームページ

1人分の栄養成分

エネルギー	14kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.2g
炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.8g

### 材料 4人分

- キュウリ ..... 2本
- 薄口しょうゆ ..... 大さじ1
- A 酢 ..... 小さじ2
- L ワサビ(チューブ) ..... 小さじ1

調味料の食塩相当量

薄口しょうゆ(大さじ1)	食塩相当量 2.9g
濃口しょうゆ(大さじ1)	食塩相当量 2.6g

1日の食塩摂取目標量

男性	7.5g 未満
女性	6.5g 未満
高血圧の方	6.0g 未満

### 作り方

- ①キュウリはへたを切り落とし、麺棒などでたたき、手で食べやすい大きさに割る。
- ②ビニール袋に、①、合わせたAを入れて揉み込み、冷蔵庫で30分程置く。

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 左から阿部さん 佐土原さん  
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式

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  
日南市吾田東10-4-10  
FAX: (0987) 23-4114

駐車場完備 90台

# 7月

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局

## カレンダー

1日~31日



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
<b>当番医</b> 山元医院 (内科) ☎(23)4815 串間中央クリニック (内科・小児科) ☎(27)3181 <b>当番薬局</b> あい薬局 ☎(31)1611 ファミリー薬局 ☎(55)1125						
9	10	11	12	13	14	15
<b>当番医</b> 東内科クリニック (内科) ☎(32)1001 でざわ小児科 (小児科) ☎(31)0330 とめのファミリークリニック (内科・小児科) ☎(76)1425 <b>当番薬局</b> 上平野調剤薬局 ☎(27)3567 堺薬局 ☎(21)1201 つばみ薬局 ☎(76)1188						
16	17	18	19	20	21	22
<b>当番医</b> 愛泉会日南病院 (内科) ☎(23)3131 川越整形外科 (整形外科) ☎(22)4321 のだ小児科医院 (小児科・アレ) ☎(71)1112 <b>当番薬局</b> ふるかわ薬局 ☎(21)1387	海の日					
23	24	25	26	27	28	29
<b>当番医</b> 河野医院 (内科) ☎(23)4155 井手胃腸科・肛門科 (外・内・胃) ☎(32)0811 とめのファミリークリニック (内科・小児科) ☎(76)1425 <b>当番薬局</b> みどり調剤薬局 ☎(32)1610 木山調剤薬局 ☎(23)8931 すみれ吾田薬局 ☎(32)0411 つばみ薬局 ☎(76)1188						
30	31					
<b>当番医</b> 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 はなぶさ消化器・内視鏡クリニック (内・消内・内視内) ☎(74)1187 <b>当番薬局</b> すみれ中央薬局 ☎(32)1095 日南調剤薬局 ☎(27)3636 おおつか調剤薬局 ☎(74)1312						

月 mon

**17 海の日**

**当番医** 福岡医院 (内科・循) ☎(32)1711  
 猿渡医院 (外科・内科) ☎(64)2225  
 アイレHDクリニック串間 (内科・透析内科) ☎(55)8181

**当番薬局** かすが薬局 ☎(32)1475  
 かすが薬局南町店 ☎(21)9570

**診療時間** 9時~17時 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。