

広報

ひゅうか

2017

12

No.751

東郷町鶴野内地区の臼太鼓踊り
(詳細は20ページ)



特集

知ることは健康へのめざめ



医療法人杏林会 三股病院
三股 俊夫 理事長
(医師会理事 特定健診担当)

POINT
1

病気を知る

糖尿病は、網膜症であったり腎不全であったり、さまざまな合併症を引き起こすところが恐ろしいと言えます。食事は野菜を摂取するのはもちろん、「ゆっくり食べて、食べ過ぎない」を心がけて。また、血糖値が高めの人には認知症のリスクも高まります。体に異常はなくても、親族に血糖値が高い人がいる場合などは特に注意するようにしてほしいと思います。市が実施している特定健診も必ず受診し、病気の早期発見・重症化の予防に努めましょう。

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンというホルモンが不足したり、働きが低下したりすることで高血糖の状態が続く病気です。大きく2つの種類があり、生活習慣に関係なく、何らかの原因で発症する1型と、生活習慣病が原因で発症する2型があります。糖尿病患者のうちのおよそ9割が、この2型糖尿病とされています。2型糖尿病は、食生活の乱れや運動不足などが原因で発症することが多く、ほとんど自覚症状がありません。糖尿病が進行すると、薬の服用や、インスリン

糖尿病ってどんな病気？

注射をしないと血糖値を正常に保てない状態になります。しかし、初期の段階であれば、食事や運動などの生活習慣を見直すことで改善することができます。



高血糖で動脈硬化が進むと、細い血管が多く集まる眼などに影響を及ぼし、最終的には失明に至ることもあります。



食事は野菜から

野菜の食物繊維が糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を防いでくれます。(5ページに詳細を掲載)

特集 知ることは健康へのめざめ

厚 生労働省の2016年の調査で、日本での糖尿病患者数は300万人を超え、過去最高となったことが報告されました。

自覚症状がほとんどないと言われる糖尿病ですが、食事の仕方や軽い運動など、生活習慣を改善することで防ぐことができます。

今月は、糖尿病の原因や予防法を中心に、健康について考えます。

市の取り組み

国保特定健診(40~74歳対象)を受診して**血糖値が高め**と判断された人



血糖値二次精密検査

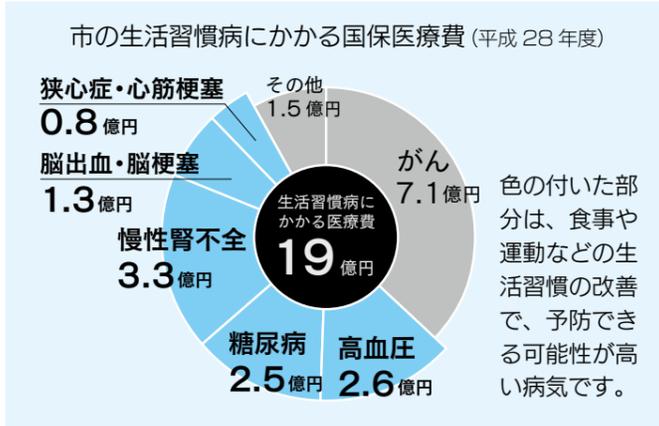
市では、国保特定健診を受診した人で、血糖値が高めと判断された人に対して精密検査(自己負担1000円)を実施しています。栄養士などからアドバイスも受けることができますので、ぜひ病気の予防に役立ててください。

検査の流れ



検査で分かること

- ①血糖値を下げるインスリンの分泌量
- ②食後の血糖値の上がり方・下がり方
- ③腎臓の働きが悪くないか



本 市の、平成28年度の生活習慣病にかかる国保医療費はおよそ19億円を占めています。その生活習慣病の一つである糖尿病は、決して割合は高くありませんが、さまざまな病気を併発する恐れがあり、進行すると腎不全などになることもあります。つまり、糖尿病を予防することが、他の重い病気の予防につながることもなります。

生活習慣病の医療費は年々増加

POINT 3 予防法を知る



2. 最低30回は噛んでよく噛んで食べると、満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぐことにつながります。最低でもひと口30回は噛んで食べることを心掛けましょう。



1. 野菜から食べる 食物繊維が豊富な野菜を先に食べ、糖質を多く含む血糖値の上がりやすいご飯・イモ類・カボチャなどは後の方で食べるように心がけましょう。

まずは食事改善!

次に運動療法!

- 1 テーブルやイスの背もたれを持つ
- 2 ゆっくりつま先立ちを繰り返す(20回目標)

・動作はゆっくりしていねいに



- 1 イスなどに座り手を腰にかける
- 2 足を上げてキープ ゆっくりおろす

・1、2、3、4で膝を伸ばす
・ひざ痛の人にもおすすめ



国保特定健診を実施中

市では、国保特定健診を実施しています。皆さんぜひ健診の受診をお願いします。詳しくは問い合わせを。

●日程・場所

- ① 12月9日(土)、10日(日)＝中央公民館
- ② 2月16日(金)＝日向保健所
- ③ 2月17日(土)、18日(日)＝日知屋公民館

●受付時間 午前8時～9時30分



糖 尿病をはじめとした生活習慣病は、ちょっとした心掛け次第で予防することができます。

食事や運動に気を配ることは大切ですが、自分に合ったものでないと続かなかつたり、あまり効果が得られなかったりすることもあります。まずは、自分自身の身体の状態を知るためにも、特定健診を受けることから始めてみませんか。

POINT 2

自分を知る

特定健診の受診が見直しのきっかけに

受診者の声



河埜 和彦さん(66歳)

以前は、小腹が空いた時に甘いものや菓子パンなどをよく食べ、ご飯の時も白米を多く食べていました。検査で血糖値の数値が高いと診断された時はまったく実感がなく、糖というものは、砂糖のことだと勘違いしていました。市の管理栄養士の方から、お米やパン、麺類などは糖を多く含むのであまり食べ過ぎないようにと言われ、驚いたのを覚えています。それと、ご飯の時に必ず野菜を先に食べるようにということも言われました。

今まで健康のことなど気を付けたことはなかったのですが、「このままじゃいかん」と、生活を見直しました。体重計、血圧計を購入し、毎日測定してノートに記録するようにしたほか、ウォーキングも欠かさず実践しています。ご飯の時も、先に野菜を必ず食べるようになりました。

おかげで数値も改善し、健



キャベツやリンゴを刻んだサラダ。簡単でもおいしいと河埜さんは話します。

診を受けて本当に良かったと感じています。私のように、自分の生活習慣に何の問題もないと思っている人は、多いと思います。まずは健診を受けて、自分自身の生活を振り返ってほしいです。健診で予防できると、医療費などの負担も少なく済みます。また、本人だけでなく家族の方のサポートも大事だと思います。

私も、親の介護もありますし、まだまだ健康でないと思います。今では、家族同士、健康に気を付けながら生活していますよ。

あなたはいくつあてはまる?

糖尿病チェックリスト

出典：糖尿病対策推進会議

3つ以上あてはまる人は、まずは特定健診を受診しましょう!

- 血糖が高いと言われたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧と言われて薬を飲んでいる
- 親や兄弟に糖尿病の人がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖が出たといわれた



希望者は要件などを確認し、早めに申請を。



住民が快適な生活が送れるよう、住環境も整備していきます。



空家が増えると…

- ①倒壊の危険
- ②動物などが住み着く
- ③放火など犯罪の増加

これらのさまざまな影響が考えられます。

市 は、防災・防犯性の向上や地域景観の保全などを目的に、市内の空き家問題を解消する事業に取り組んでいます。その事業の一環として、危険な空き家を取り壊す費用の一部を助成します。

●助成対象となる要件
①周辺の環境に影響を及ぼす危険な空き家であるもの
②土地・建物が登記されているもの
③取り壊しが建築や跡地の売買・賃貸借などを目的とし、市内の空き家問題を解消する事業の一環として、危険な空き家を取り壊す費用の一部を助成します。

●助成対象となる要件
●助成要件 申請者の世帯収入が月額25万円9千円以下である など
●助成費用 取り壊し費用の10分の8を助成(上限は80万円)
●募集期間 12月27日(水)まで
●備考 助成にはその他にも要件があります。早めに建築住宅課まで相談してください。

●建築住宅課空家対策推進室
(☎内線2385)

空き家取り壊し費用を一部助成

災害廃棄物の処理や仮置きなど。

市 は、11月13日に、災害廃棄物の処理等に関する3つの協定を次のとおり締結しました。

①宮崎県産業廃棄物協会と、災害廃棄物の撤去や収集運搬・処分を協力する内容の「災害時における廃棄物の処理等に関する協定」。

②日向環境株式会社と県北産廃事業協同組合の2者と、災害廃棄物の仮置場の提供に協力する内容の「災害時における廃棄物の仮置き等に関する協定」。

③宮崎県環境保全事業連合会と、災害時に避難所や仮設トイレから発生する、し尿等の収集運搬に協力する内容の「災害時におけるし尿等の収集運搬に関する協定」。

協定を締結した市長は、「南海トラフ巨大地震で180〜250万の災害廃棄物などが出ると予想されている。皆さんの力を借りて、市民の一日も早い復旧復興に向けて取り組みたい」とあいさつしました。

災害廃棄物の処理の協定は、県内で3例目。仮置き、し尿の収集運搬に関しては2例目の締結となります。

●環境政策課環境政策係
(☎内線6311)

災害支援関連の協定を4者と締結



災害に強いまちづくりを目指し、関連事業者の皆さんと連携して取り組んでいきます。



大掃除はお早めに！

年末年始のごみカレンダー

●環境政策課適正処理推進係 ☎53・2256

	12月 December 2017				1月 January 2018					
	28 木	29 金	30 土	31 日	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
53 環境政策課 2256	燃やせるごみ	○ 月・木コース	○ 火・金コース	×	×	×	×	○ 月・木コース	○ 火・金コース	×
	燃やせないごみ	×	×	×	×	×	×	×	×	○ 第1水曜地区
	資源物回収	○ 第2・4水曜地区	×	×	×	×	×	○ 第1・3水曜地区	○ 第1・3金曜地区	×
	プラスチック製容器包装回収	○ 水曜コース	×	×	×	×	×	○ 水曜コース	○ 金曜コース	×
清掃センター 午前8時30分から正午、午後1時から4時まで。☎53・3401	○	○	○	◎ 正午まで	×	×	×	○	○	×
ひゅうがりサイクルセンター 午前8時30分から正午、午後1時から4時まで。☎55・0055	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
し尿収集	日向衛生公社 ☎54・5111	○ 午後5時まで受付	×	×	×	×	×	×	○	×
	都農町衛生公社 ☎0983・25・0149	○	×	×	×	×	×	○	○	×

●来年のごみ収集・資源回収は、1月4日(日)から開始します。
●1月6日(出)に、第1水曜コースの燃やせないごみの収集をします。

直接持ち込む場合もきちんと分別を！

- ひゅうがりサイクルセンター 燃やせないごみ・粗大ごみ、資源物(古紙類、びん、缶類、ペットボトル、プラ、古布類)
- 清掃センター 燃やせるごみ、資源物の古紙類のみ(その他の資源物は「ひゅうがりサイクルセンターへ」)

ごみ出し日やごみの分別方法などが手軽に確認できる県内初のアプリ！

日向市ごみ分別アプリ
ひよっとこれも資源物

無料配信中！ぜひ利用してください。

Android iPhone iPad

アプリを使うには？
左のQRコードを読み取るか、App Store、Google play からダウンロードしてください。

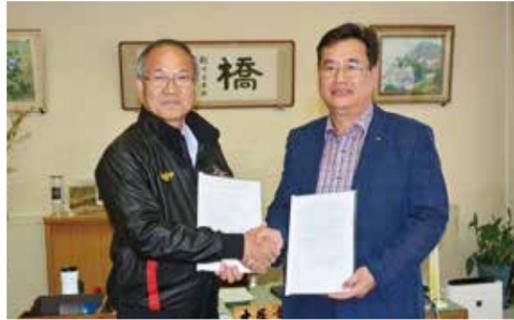
※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

市民の皆さんへお願い

年末は両施設ともに、ごみの直接持ち込みが多く、施設内や付近の道路が大変混雑します。大掃除は余裕を持って済ませ、早めにごみの持ち込みをお願いします。

韓国プロ野球がキャンプイン

11月2日、本市で秋季キャンプ中の韓国プロ野球チーム「kt wiz」の球団関係者らが市長を表敬。今回、同チームは市にトレーニングマシンなども寄贈。市長は、「大変感謝している。さまざまなチームのキャンプに活用させていただきます」とお礼を述べ、イム・ジョンテク球団GMは「韓国語で休暇のことをヒュガといいます。響きが似ているせいか、日向は環境がすばらしくキャンプに最適。今後は、韓国で開かれる試合の観戦ツアーなどを企画し、交流を深めていきたい」と話していました。



第29回日向はまぐり碁石まつり

第29回日向はまぐり碁石まつりが10月28、29日に市文化交流センターで開催、囲碁愛好家およそ300人が全国から参加しました。大会では、本市出身の有村比呂司八段らプロ棋士との交流会や抽選会などもあり、多くの人たちが楽しんでいました。熊本県から参加した渡辺紅葉ちゃん(小学3年)は、「この大会に参加するのは初めて。お兄ちゃんの影響で囲碁が好きになり、これからも級をあげられるように頑張りたい」と話していました。

市職員が民間企業研修

11月8～10日、市は職員の人材育成を図ろうと、民間企業職場研修を実施。採用3年目の職員6人が株式会社マルイチで接客について学んだほか、市内3か所のスーパーで、レジ打ちや調理補助などの業務に取り組みました。研修を終えた、市民課の佐藤友佳さんは、「皆さんの接客の際の目線や声掛けは、とても勉強になった。市民の方に気持ちよく手続きしていただけるように、業務に生かしていきたいです」と感想を話しました。



さまざまな催しも企画 ゆうがの灯り 2017 が今年も開催



11月4日、日向市駅前で、100万人のキャンドルナイト「ひゅうがの灯り2017」が開催されました。これは毎年、日向商工会議所女性会が主催しているもので、今年はおおよそ5000個のキャンドルの幻想的な光が駅前広場を彩りました。会場では、高校生による吹奏楽の演奏や、お楽しみ抽選会、暗闇カフェなどさまざまな催しがあり、多くの人々が訪れて楽しんでいました。



財 趣向を凝らした仮装など 光寺秋祭り

11月3日に、財光寺地区一帯で「財光寺秋祭り」が開催されました。これは、財光寺の8地区(山下区・松原区・切島1区・切島2区・長江区・比良区・往還区・川路区)が主催するもので、財光寺南小を出発するパレードには、大勢の住民が参加。アニメのキャラクターや舞踊衣装など、各地区それぞれの趣向を凝らした仮装隊や舞踊隊などが沿道の観客を沸かせました。また、同日は御神幸行列もあり、ひよっこ消防団が担ぐ神輿が各地区を巡行しました。

小 性能も向上 型動力ポンプを2地区に配備

10月31日、消防本部で配備式が開催され、東郷地区の消防団第8分団第47部、第10分団第46部の小型ポンプを更新しました。今年度の非常備消防整備強化事業費で購入したもので、ポンプが老朽化していた対象の2地区に配備しました。式では、市長がそれぞれの代表者に配備書を交付し、「市民の暮らしの安全と安心のために訓練に活用していただき、これからも尽力してほしい」と呼びかけました。第10分団第46部の河野啓二部長は、「新しいポンプの配備に感謝します。以前と比べ性能も上がったので、より迅速な救助が出来るよう努めていきたい」と今後の抱負を語り、防災への意識を新たにしました。



主 あしたのまち・くらしづくり活動賞 主催者賞に塩見まちづくり協議会

独自の発想で地域づくりに取り組む団体を表彰する「あしたのまち・くらしづくり活動賞」(あしたの日本を創る協会など主催)の「主催者賞」を、塩見まちづくり協議会が受賞。11月16日に市役所を訪れ、市長に受賞の報告をしました。地区の名所旧跡を巡る「塩見ウォーク」や、「ブルーベリー葉」の栽培による特産品の開発などに加え、塩見小児童を対象にした放課後こども教室の取り組みなどが高く評価されました。同協議会は、塩見を活性化させようと平成22年9月に結成。現在、40～70歳代の住民や出身者64人が、「3世代が安心して暮らせるまちづくり」に取り組んでいます。

尊敬する父のように、みんなから頼られる存在になりたいです。

九州電力日向営業所 営業グループ

徳留 千紘さん

(原町 19歳)



アイスと唐揚げが大好き。ついつい食べ過ぎちゃいます。

入社して半年。日向は、優しい人がとても多い印象です。休みの日は、鹿児島の実家によく帰省しています。人と接することが好きで、お客さまにお礼を言われたりすると、とても嬉しいです。仕事は、覚えることも多くて大変な面もありますが、笑顔で乗り越えていきたいです。

まちかど フリートーク

ものづくりをしてみたくて、工業高校に進学。知らない技術を覚えるのが楽しくて日々成長を感じています。8月に開催された「全国選抜高校生溶接技術競技大会」では銅賞でしたが、次は社会人の部で優勝を狙います。常に挑戦する人間になれるよう一生懸命頑張りたいです。

趣味は読書。フィクションなど、月に4〜5冊は必ず読みます。



11月14日(火)に、日向地区中小企業支援機構から表彰を受けました。



日向工業高校 機械科3年

甲斐 惇平さん

(門川町 17歳)

Human

人がまちをつくる

平成29年度日向市文化賞

芸術部門に 東村吉市さん

(尾鈴短歌会会長)



東村 吉市さん(東郷町/91歳)

昭和59年に尾鈴短歌会の会長に就任、合同歌集「尾鈴」を刊行するなど短歌普及に尽力しながら、多数の作品を作り、多くの短歌賞を受賞。また、平成23年から2年間、日向市東郷町若山牧水顕彰会の会長職に就任。さらに、平成13年から現在まで、東郷町文化協会会長、日向市文化連盟副会長などを歴任し、短歌のみならず、本市の文化向上に大きく貢献。

◎文化生涯学習課文化財・文化振興係
(☎内線6232)

日向市文化賞は、本市の文化の向上発展に功績があった個人や団体を表彰するもので、今年度は、芸術部門で東村吉市さんが受賞。11月3日の文化の日に、市内で授賞式が開かれました。式典の中で市長は、「豊富な経験をもとに、引き続き教育振興などに支援いただきたい」とあいさつ。東村さんは「非常に名誉ある賞をいただき感謝している。賞に恥じないよう努めたい」とお礼の言葉を述べました。同賞は昭和43年に創設され、これまで3団体57人が受賞しています。

「ボーイスカウトでの経験」

私は小さい頃、ボーイスカウトに入っていました。ボーイスカウトとは、屋外活動や地域活動を通して、子どもたちを自立させるためのプログラムで、ハイキングやボランティアなど、さまざまな活動をする組織です。

毎年夏休みには、1週間キャンプをし、普段学べないようなことを体験するのが、私が一番印象的だったのは弓矢の使い方です。とても奥が深く、面白くて夢中になりました。夕方には、仲間とキャンプファイヤーを囲んで、おやつを食べたり歌ったりして交流しました。

しかし、ボーイスカウトは楽しいだけではありません。一番大変だと感じたのは、ランクの昇格試験です。ボーイスカウトにはランクがあり、昇格試験に挑まなければならず、その項目にあった水泳にとても苦労しました。当時、少

(毎日1回でも人を手伝おう)
Do a good turn daily



CAMERON'S HYUGA JOURNAL

最高ランク「イーグルスカウト」を獲得し、スピーチした時の写真です。



最高ランク「イーグルスカウト」を獲得し、スピーチした時の写真です。

私がボーイスカウトに在籍していたのは、7歳から18歳までの11年間でしたが、最終的には、「イーグルスカウト」という最高ランクを獲得することもできました。活動を通して、貴重な経験をすることができ、成長できた部分もとても多かったと思います。皆さんもぜひ、何か目標に向かってチャレンジしてみてください。必ず未来の自分の力になりますよ。

◎地域コミュニティ課市民協働係(☎内線6254)

小児科医の日曜・祝日などの在宅当番医

12月3日 (第1日曜日)	桜ヶ丘ファミリークリニック (延岡市夏田町414-1)	☎0982・28・2280
12月10日 (第2日曜日)	おきしま小児科 (延岡市大貫町4-1338-1)	☎0982・33・0222
12月17日 (第3日曜日)	井上病院 (延岡市平原町1-990-1)	☎0982・23・7402
12月23日 (天皇誕生日)	田原病院 (延岡市伊達町2-62)	☎0982・32・4987
12月24日 (第4日曜日)	大王谷こどもクリニック (日向市亀崎西2-155-1)	☎50・2000
12月31日 (年末年始)	松崎医院 (延岡市昭和町1-11-1)	☎0982・21・0001
1月1日 ()	桜ヶ丘ファミリークリニック (延岡市夏田町414-1)	☎0982・28・2280
1月2日 ()	共立病院 (延岡市中川原町3-42)	☎0982・33・3268
1月3日 ()	こどもクリニックたしろ (日向市原町4丁目58-4)	☎56・1515

小児科の診療時間は、午前9時から午後6時までです。
当番医は変更になる場合もあるので、受診前に電話で確認してください。

日曜・祝日などの在宅当番医

日向市東白杵郡医師会テレフォンサービス
☎53・1214 <http://hyuga-ishikai.jp/>

日向市初期救急診療所

日向市北町2丁目10番地
平日の夜間、急な病気やケガの治療が必要な人のための診療所です。診療対象は小学生以上ですが、小学生の場合は受診する前に電話(☎50・1000)で確認してください。

●診療時間 平日の夜間、午後7時30分から9時30分まで(受付=午後7時15分から)

●診療科 内科・外科



延岡市夜間急病センター

延岡市出北6-1621(延岡市医師会病院となり)

小児の夜間の急な病気やケガに対して、延岡・日向地区の小児科医が協力して、治療にあたります。

●診療時間 午後7時30分から11時まで

●診療科 小児科(毎日)☎0982・21・9999



認可保育所(園) 認定こども園 園児募集

新年度の園児募集を次のとおり受け付けます。詳しくは、問い合わせてください。☎こども課保育係 (☎内線 2164)

受付期間

認可保育所(園)・認定こども園

12月1日(金)~28日(水)

公立幼稚園

1月4日(水)~31日(水)

申込書はこども課または認定こども園で配布中です。

受付場所

認可保育所希望の場合→こども課まで

認定こども園・公立幼稚園希望の場合→各園まで



直接入所受付をする認定こども園・公立幼稚園一覧

園名	所在地	連絡先
伊勢ヶ浜保育園	中堀町1丁目11番地	☎53・4436
日向なないろ保育園	富高6285番地51	☎52・8574
やまげほいくえん	東郷町山陰丙1447-1	☎69・3140
日向保育園	日知屋木原16304-15	☎53・5551
東郷幼稚園	東郷町山陰丙1519-1	☎69・2990
寺迫幼稚園	東郷町山陰甲343-1	☎58・1380

小児救急医療電話相談(15歳未満対象)

お子さんの急な病気やケガについて、電話で相談できます。看護師が相談に応じますが、電話相談のみで診療・治療を直接実施するものではありません。

●相談時間 午後7時から翌朝8時まで(年中無休)
●電話番号 #8000(プッシュ回線対応固定電話、携帯電話の場合)☎0985・35・8855(ダイヤル回線の場合)
●対象者 15歳未満の子どもとその保護者

県北救急医療ダイヤル(年齢に関係なく利用可能)

急な病気やけがなどの際、電話による相談を受け付け、医師や看護師が医療機関受診の時期や、家庭で実施可能な対応方法などの助言を行います。年齢に関係なくどなたでも利用できます。相談内容など、利用者のプライバシーは守られます。

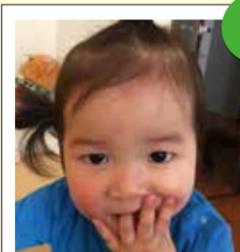
●電話番号 ☎0120・865・554(通話無料)
●対応時間 月曜~土曜、午後5時から翌朝8時。日、祝日(年末年始を含む)は24時間。
●利用方法 年齢、お住まいの市町村を伝え、症状などを相談してください。

年齢に関係なくどなたでも利用できます。



Happy Birthday 誕生日おめでとう

携帯電話で撮影した写真を、右のQRコードで送る。誕生日の記念などに、お子さんのかわいい写真を投稿してみませんか?
●掲載対象=1・2・3歳の誕生日を迎えた乳幼児など。●投稿方法=Eメール(携帯含む)。子どもの氏名(ふりがな)・住所・年齢、保護者の連絡先、および30文字程度のコメント(絵文字は表示できないものがあります)を記載して、撮影した写真を添付して送信してください。※投稿多数により掲載できない場合があります。●送信宛先 public@hyugacity.jp ●秘書広報課(☎内線2235)



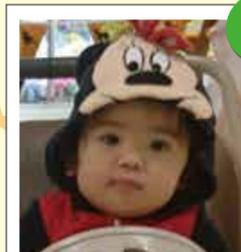
いさな 黒木 勇那ちゃん (1さい・富高)

元気いっぱいはいさな。これからお兄ちゃん2人といっしょに遊んですくすく成長してね。



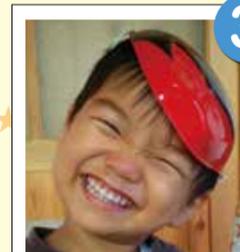
ちあき 小松 千陽ちゃん (1さい・新生町)

元気に育ってくれてありがとう。千陽がみんなの元気の源です☆



ことね 小川 古都音ちゃん (1さい・日知屋)

古都音ちゃん、産まれてきてくれてありがとう。1歳おめでとう!



はせる 黒木 馳琉ちゃん (3さい・財光寺)

誕生日おめでとう!憧れのキウレンジャーになりたいね☆

図書館からのお知らせです

おすすめの本

かんたんイス坐禅のすすめ

1 日10分で体と心を調える。イスに座るだけで、誰でも気軽にはじめられるイス坐禅の「技術」や「コツ」を分かりやすく紹介。イス坐禅を通して、ストレスに負けない「しなやかで強い心」の育み方を教えます。Kosyo / 著 スモール出版



はかりきれない世界の単位

2 光のなかに浮遊する塵の数「トラサレーヌ」、猫がひと跳びする距離「カツエンシュプルング」…。近代化とともに使われなくなった、人間味あふれるちょっとおかしな単位50をイラストとともに紹介します。米澤敬 / 著 創元社



カレーの教科書

3 カレーの歴史、昔と今の調理法、インド人のカレーの食べ方、スパイスとハーブの特徴、カレーの色のひみつ…。カレーにまつわるさまざまなことから、写真やイラストをまじえて紹介。石倉ヒロコキ / 編集 岩崎書店



新しくいった本

・これから始まる自動運転社会はどうなる!?(森口将之/秀和システム)
・フラワーリースの発想と作り方(フローリスト編集部/誠文堂新光社)
・すっぱりめがね(藤村賢志/教育画劇)

親子で「絵本の読み聞かせ」定例のおはなし会

●乳幼児向け(毎週木曜日) 午前10時30分から10時50分
●幼児向け(毎週水曜日) 午後3時30分から4時
●小学生向け(毎週土曜日) 午前11時から11時30分

子ども映画上映会(60分程度)

12月10日(日) 午前10時30分~
①さるかに合戦
②たのきゅう
③ねむるねこざかな
④そらとぶねこざかな
1月14日(日) 午前10時30分~
①桃太郎
②豆つぶころころ
③おおかみと七ひきのこやぎ
④バラモンとジャッカル

12月16日(土) クリスマスおはなし会 午前11時~11時45分

●開館日および時間
火曜~金曜日=午前9時~午後6時30分
土、日、祝日=午前9時~午後5時
●休館日 毎月1日と毎週月曜日。年末年始12月28日~1月3日まで。
●市立図書館
☎54・1919(春原町1-47) <http://www.lib.city.hyuga.miyazaki.jp>



おもちゃ病院ひゅうが+

●日時 12月9日(土)、午後1時から4時(受付は3時まで)、さんびあ会議室で。修理は無料ですが、部品・材料代は自己負担です。
☎090・9607・3299(岸本)

こわれたおもちゃを修理!

500以上の働きがあるといわれる 肝臓の状態は健(検)診でチェック

health

肝臓は、体の中でさまざまな働きを担う「工場」のようなものです。そして、その働きは大きく次の3つに分かれます。

- ①食べた物をエネルギーに変える
食べ物に含まれる糖・タンパク質・脂肪を、体内で使える形に変えて貯蔵し、必要なときにエネルギーとして使います。
- ②体に取り入れた物の解毒作用
アルコールや食品添加物など、体に害のあるものを無害なものに変えたり、体外に出しやすくしたりします。
- ③脂肪の消化を助ける胆汁を作る
肝臓で作られる胆汁は、脂肪を消化し、腸内細菌の増殖を抑える働きがあります。

肝臓の状態は健(検)診でチェック
肝臓は、障害を受けてもある程度再生する機能を持っています。このため、状態が悪くなっても自覚症状がなく、気づけば重症化していることも少なくないため、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。肝臓の状態は、健診を受けてチェックするようにしましょう。

①健診は年1回必ず受診を
市の若年者・特定・長寿健診では、

血液検査で肝機能を検査できます。毎年1回は健診を受けるようにしましょう。

- ②B型・C型肝炎ウイルス検診
肝炎ウイルス検診は、40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人が対象となります。検診(健診)の詳細については、「平成29年度各種検診(健診)受診ガイド」をご覧ください。
- ③いきいき健康課健康づくり係
(☎内線2111)

平成30年3月31日時点で
40、45、50、55、60歳の人は
健(検)診が**無料**に！

- 対象 国保特定健診、肝炎ウイルス検診
- 実施期間 2月28日(水)まで

詳しくは問い合わせください。
④いきいき健康課健康づくり係 (☎内線 2152)

心も体もぽっかぽか 環境にも体にも優しいウオームビズ

ecology

ウオームビズは、寒い時期に暖房を過度に使用せず、室内を20℃程度に保つことで快適に過ごす取り組みです。

ウオームビズはなぜ必要?
暖房を使うと、温室効果ガスが発生してしまうため、使用を抑えることで、地球温暖化を防止することが出来ます。

ウオームビズで省エネ
一般的に、夏よりも冬の方が、省エネ効果があると言われており、自宅や職場で電気代を節約できる場面も多くあります。ここで、電気代を節約するポイントを3つ紹介します。

- ①着る物を工夫する
太い血管のある首・手首・足首などを温めると、体全体が温まりやすくなります。マフラーや手袋、レッグウォーマーが有効です。
- ②加湿する
湿度が高くなると、体感温度が上昇します。例えばストーブを使う時は、やかんを乗せてお湯を沸かすことで、加湿効果も得られ効果的です。
- ③窓から熱を逃がさない
屋内の温かい空気は窓から逃げ

食べるもの、着るものなどで 体をあたためる工夫をしましょう



てしまいます。断熱シートなどで逃がさないようにしましょう。
過度な省エネは禁物
ウオームビズは、無理に取り組むものではありません。寒い時期が続きますが、家庭に合ったウオームビズの方法を選んで、心も体も温かくして過ごしましょう。

⑤環境政策課適正処理推進係
(☎53・2256)

国の天然記念物に指定へ 「日向岬の柱状節理」

walk

市で最も有名な観光地といえ、ば、「馬ヶ背」と答える人は多いと思います。高さ50mの断崖絶壁に加えて、柱状節理の不思議な形状は見る者を圧倒し、思わず声を上げてしまいそうになります。

歩道をさらに進むと、地球の丸さを実感できる果てしない水平線が広がり、まさしく絶景です。

今回、この馬ヶ背を中心とする地域が「日向岬の柱状節理」として、国の天然記念物に指定されることになりました。これまで日向岬周辺は日豊海岸国定公園として、素晴らしい自然が残されてきたところですが、さらに国の文化財としても認められることになりました。

今回の指定範囲には、「馬ヶ背」のほかにも見どころのある景観がありますので、紹介したいと思います。

まず、潮の干満によって島への道が出現する「黒田の家臣」。幕末の史跡として県の文化財にも指定されています。次に海の浸食でできた地形の「願いが叶うクルスの海」。ここを訪れた人は願いを込めて鐘を鳴らしていきます。

そして、周囲の柱状節理の岩礁



日向岬には「馬ヶ背」や「願いが叶うクルスの海」などの観光名所があり、多くの観光客が訪れます。

を見ることのできる「サンボウ海岸」には、釣り人が多く訪れます。これを機に日向岬の景観を満喫してみたいかがでしょうか。

⑥文化生涯学習課文化財・文化振興係 (☎内線6231)

お得な前売券に、年越しの準備など 道の駅のサービスをぜひ利用して

food

④お得な前売券を今年も販売

12月1日より1か月限定で前売券を販売。温泉館お舟出の湯、道の駅日向、テニス場、キャンプ場で使用できます。10枚に2枚サービス券がついて販売。温泉で使用する場合のみ、通常500円のところを400円で入浴できお得です。

※入浴招待券は平成30年6月まで有効。

⑦日向サンパーク温泉
☎56・3800



お舟出の湯「イベント情報」

- お舟出の湯営業時間 午前10時から午後10時まで。
 - 12月の休館日 18日(月)、31日(日)
 - 定期寄席 12月9日(出)、午後1時から
 - レストラン「潮音」12月限定メニュー
へべすブリとちりめんのぷりっぶり丼 1190円
へべすブリの刺身定食 1320円
へべすブリのスタミナ竜田揚げ 490円
※カキフライ料理も継続して販売します！
 - ⑧日向サンパーク温泉 レストラン潮音 ☎56・3800
- 「お舟出とくくカレンダー」
市ホームページからも簡単アクセス！
<http://hyugasunpark.wix.com/sunpark>
☎携帯電話からはQRコードで！

道の駅とうごうからのお知らせ

人気の鏡餅・平餅はいかがですか
物産館では12月末になると、東郷町のもち米を使い地元の素材にこだわった鏡餅、平餅、あん餅などが並びます。

年越しそばに、おいしいと好評の「牧水そば」も販売しています。そばの予約は、12月25日(月)まで受け付けています。皆さん、年末は道の駅とうごうにぜひ、お越しください。

⑨道の駅とうごう出荷者協議会 ☎68・3072



東郷産のもち米でついたお餅

牧水公園からのお知らせ

自慢の手打ちそばを食べて年越ししませんか
変わらぬ風味と素朴な味が魅力の職人手打ちの十割年越しそば。現在、予約を受け付けています。12月28、29日に市役所水道庁舎前で、受け渡しをします。皆さんの予約をお待ちしています。

⑩株東郷町ふるさと公社 ☎69・7720



自慢の十割そばセット (1人前350円)

くらしのしるし

情報

Event&Recruit Information

お知らせ

海上自衛隊による 上陸訓練を実施します

海上自衛隊が巨大地震発生時の災害救助などを目的に、エアクッション艇による海岸への上陸訓練を実施します。訓練中の音などでご迷惑をおかけする場合がありますが、ご理解をお願いします。

●日程・場所 12月12日(火)～15日(金)、午前8時～午後9時の間、お倉ヶ浜(赤岩川河口付近)で実施。

※日程、場所は変更になることがあります。

償却資産の申告は 1月31日(水)までに

償却資産を所有している人は、1月1日現在の資産の状況を、1月31日までに市役所に申告することになっています。

☎総務課総務係(☎内線2224)

任期付職員を募集します (診療放射線技師)

- 勤務時間 週38時間45分
- 給与 月額16万2700円
- ※その他、期末・勤勉手当、通勤手当、放射線技師手当などの手当を支給。
- 任期 平成30年4月1日から平成31年3月31日(原則3年間の範囲で延長の可能性あり)
- 受験資格 診療放射線技師の資格を有する人。
- 試験日時 平成30年1月21日(日)、午前9時から。
- 試験会場 日向市役所
- 試験科目 面接

償却資産とは、会社や個人で事業※を営んでいる人が所有する資産で、事業のために使用している構築物、機械、備品などをいい、固定資産税が課税されます。

※事業とは、農林水産業、アパート経営、自宅内での製造加工業、太陽光発電設備なども含まれます。

●償却資産の申告が必要な人 平成30年1月1日現在、市内に事業用資産を所有している人

●申告方法 市で把握している人には、申告書を12月初旬に郵送しますので、記入して提出してください。

なお、提出する際は、直近の減価償却明細書を添付してください。申告用紙は市ホームページからダウンロードすることができます。

●申告期限 平成30年1月31日(水)

市は、償却資産の申告が必要な人や、申告した資産状況などを随時調査しています。申告期間終了後に、該当者に連絡する場合がありますのでご了承ください。詳しくは問い合わせを。

☎税務課資産税係(☎内線2113)

補装具の巡回判定をします (予約制)

- 日時 1月29日(月)
新規 午前9時30分から受付
適合 午前10時30分から受付
- 場所 日向保健所

国民健康保険税収納嘱託員を 募集します

- 業務内容 国民健康保険被保険者世帯を訪問して、納税指導・口座振替加入案内など。
- 採用期間 平成30年4月1日から平成31年3月31日まで(再任可)。
- 勤務時間 月曜日から金曜日までの午前9時から6時間程度(祝日を除く)
- 報酬 月額 11万円(納税指導や口座振替加入等の実績に応じ加算額あり)
- 福利厚生 健康保険、厚生年金、雇用保険。
- 応募資格 次の要件をすべて満たしていること。①健康で本業務に適すると認められる人②訪問に使用できる自家用車(原動機付自転車可)を所有している人③簡単なパソコン操作ができる人
- 応募方法 市販のA4履歴書に写真を貼付し持参(郵送不可)。
- 募集期間 2月9日(金)まで。
- 選考方法 面接
- ※希望者が多い場合、書類審査あり。
- ☎国民健康保険課保険係
(☎内線2123)

●対象者 肢体の障がいのため補装具の判定を必要とする人

●内容 義肢、装具、車いすなどの交付・修理の可否や適合判定(判定科目は整形外科のみ)。判定は予約制。1月12日(金)までに福祉課で申請してください。

☎福祉課障がい福祉係(☎内線2171)

インフルエンザ定期予防接種の 期間を延長(65歳以上対象)

65歳以上の人に実施しているインフルエンザ定期予防接種の期間を延長します。期間中は1300円で接種できます。

●実施期間 平成30年1月31日(水)まで

ただし、12月23日(土)～平成30年1月3日(水)までは対象外です。事前に実施医療機関に予約して、接種してください。

☎いきいき健康課健康づくり係
(☎内線2152)

シラスウナギ(うなぎ稚魚)の 採捕は知事の許可が必要です

12月11日から平成30年3月25日までの間、県内の各河川では、養殖うなぎ生産のためシラスウナギを捕ることができません。捕ることができるのは、漁協の組合員など知事の許可を受けた人で、許可を受けていない人が捕ると犯罪行為となります。また、県に登録せずに、全長25センチ以下のうなぎを所持・売買などをした場合も犯罪行為になります。

国民年金などの業務に係る 窓口業務嘱託員を募集します

- 業務内容 国民年金被保険者、受給権者に係る申請などの受付事務、障害年金などの相談、申請事務など。
- 任用期間 平成30年4月1日から平成31年3月31日まで(再任可)。
- 勤務時間 月曜日から金曜日までの午前10時から午後5時まで(祝日を除く)の週29時間以内
- 報酬 月額 14万6000円
- 福利厚生 健康保険、厚生年金、雇用保険。
- 応募資格 公的年金の相談窓口経験が1年以上あるか公的年金の実務経験者
- 応募方法 市販のA4履歴書に写真を貼付し、持参または郵送。
- 募集期間 12月11日(月)から1月19日(金)まで。※郵送の場合は、1月19日(金)の日消印有効
- 選考方法 一次選考 書類選考、二次選考 面接 ※一次選考後に二次試験の案内をします。
- ☎市民課国民年金係(☎内線2138)

市立図書館で働く 嘱託員を募集します

- 職務内容 ①図書の貸出に伴うカウンター業務②蔵書の管理、貸出などのパソコン処理③図書館行事の企画、運営④そ

☎県水産政策課
0985・26・7146

県の最低賃金が 時間額737円に改定

10月から県の最低賃金が時間額737円に改定されました。賃金は、臨時、パート、アルバイトを含む、県内で働くすべての労働者に適用されます。

☎宮崎労働局労働基準部賃金室
0985・38・8836

裁判所の不動産競売は 個人でも参加できます

裁判所は、個人でも参加できる「不動産競売」をしています。競売物件の情報は、裁判所の閲覧室か、インターネットサイト「裁判所不動産競売物件情報サイト」(BIT)で公開しています。

☎宮崎地方裁判所民事部執行係
0985・68・5135

募集

ふるさと日向市応援寄附金の 返礼品を募集します

- 返礼品提供事業者の業務内容
- ①寄附者への返礼品の送付
- ②返礼品の品質などの問い合わせ対応
- 返礼品の設定金額

- 他、図書館に関する業務
- 任用期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日まで(再任可)。
- 勤務時間 週29時間以内
- ①8時～16時15分②8時30分～16時45分③10時30分～18時45分
- 報酬 月額 14万6000円
- 福利厚生 健康保険、厚生年金、雇用保険に加入。
- 応募資格 次の要件をすべて満たしていること。①司書、司書教諭、学芸員のいずれかの有資格者(平成30年4月1日までに取得見込可)②普通自動車の免許を有している人
- 募集期間 12月2日(土)～1月4日(木)まで。郵送の場合は当日消印有効。
- 応募方法 市販のA4履歴書に写真を貼付し、持参または郵送。
- 選考方法 書類審査、小論文、面接。
- 試験日は書類審査合格者に個別に通知します。
- ☎市立図書館☎54・1919

放送大学学習センター 4月生を募集します

放送大学はテレビ・ラジオ・インターネットを通して学ぶ通信制の大学で、心身・教育・福祉など幅広い分野を学べます。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人が学んでいます。入学

くらしの相談日

まずは気軽に相談してください。

- 行政相談**
- 12月4日(月)、市中央公民館。12月20日(水)、社協東郷支所。どちら午前10時～午後3時。
 - 毎月第2、第3金曜日、午前9時30分から正午まで、市文化交流センター内男女共同参画社会づくり推進ルーム「さんぴあ」でも受付中。☎55・1660
- このころの健康相談(☎要予約)**
- ストレスによる疲れ、アルコールに関する悩みなど、精神科医と保健師が対応します。
 - 12月19日(火)、午後1時から3時30分まで、日向保健所で。☎52・5101へ前日午前中までに予約を。
- 介護保険の説明会**
- 12月15日(金)、午前10時から11時まで、市健康管理センターで。
- 人権相談**
- 12月4日(月)、午前10時から午後3時まで、中央・美々津・日知屋公民館、社協東郷支所。市民課市民相談係 ☎内線2140
- 法律相談(☎要予約)**
- 12月20日(水)、午前9時30分から午後4時30分まで、市中央公民館で。市民課市民相談係(☎内線2140)へ事前予約が必要。司法書士会日向支部(☎54・4710)や、宮崎県弁護士会(☎0985・22・2466)が開く相談会もあります。詳細は問い合わせてください。
- 女性相談**
- 電話または面接相談。月、火、木、金曜日の午後1時から4時まで、「さんぴあ」で。☎55・1660
- 障がい者・難病者相談**
- 毎週土曜日、午前10時から正午まで、JR日向市駅西口そば市障がい者センター「あいとぴあ」で。☎52・5434
- 出張年金相談(完全予約制)**
- 12月28日(木)、午前10時から午後3時まで、市中央公民館で。延岡年金事務所 ☎0982・21・5424へ事前予約を。年金手帳を持参してください。

☎は問い合わせ先、☑は申請、または申し込み先の略です。

東京近郊で学ぶ学生のための入寮者を募集(男子対象)

- 試験はなく、15歳以上の人は1科目から学習できます。18歳以上の大学入学資格を持つ人は、単位数などの条件を満たすと、学士の学位を取得できます。
- 出願締切 第1回 2月28日(水)まで 第2回 3月20日(火)まで
 - 相談・資料請求は無料です。
 - 放送大学宮崎学習センター ☎53・1893(月曜・祝日休み)
- 県は、東京都またはその周辺の大学などで学ぶ学生のための入寮者を募集しています。入寮期間は原則2年間です。
- 募集定員 50人(全室1部屋2人)
 - 入寮期間 平成30年4月1日から平成32年3月31日まで
 - 寮費 月額 19100円
 - ※電気料金は実費で、食事の提供はありません。
 - 受付期間 平成30年1月5日(金)まで
 - 県総務課庁舎管理担当 ☎0985・26・7290
- 自衛官を募集します(自衛官候補生・予備自衛官補)**
- 受付期間 ①自衛官候補生 随時 ②予備自衛官補 1月9日～4月6日
 - 応募資格など、詳細については自衛官募集ホームページをご覧ください。

イベント・催し

- 12月17日(日)、メディキットひよっこ駅伝競走大会**
- 第6回メディキットひよっこ駅伝競走大会が12月17日(日)、日向市駅前をスタート・ゴールとして開催されます。
 - 午前10時に各種目一斉スタート。沿道から選手へ、大きな声援をお願いします。
 - なお、当日は会場周辺で交通規制を実施しますので、ご協力をお願いします。
 - また、当日の運営をサポートするボランティアスタッフを募集しています。
 - 詳細については問い合わせください。
 - ☎日向商工会議所 ☎52・5131
- 牧水のふるさとで本格門松作り体験しませんか**
- 日時 12月17日(日)、午前10時～
 - 場所 牧水公園
 - 定員 30組(先着順)
 - 参加料 門松作り体験：3千円(1対1) 当日は、餅つき体験(昼食込みで一人千円)も実施するほか、持ち帰り用門松キットの販売(2千円)もしています。
 - 申込締切 12月8日(金)
 - 申込方法 電話・ファクシミリで申し込み。

1月13日(土) 新春たこあげ大会

- ☎東郷町ふるさと公社 ☎69・7720、☎69・7721
- 日時 1月13日(土)、午後1時30分～4時30分まで。雨天中止。
- 場所 お倉ヶ浜ビーチハウス前
- 内容 ①手作り凧の部 ②既製品凧の部 ③連凧・大凧の部、3部門で表彰。
- なたでも参加可能で、事前申込みも不要。当日たこを持参し、開会までに受付を済ませてください。
- 参加賞や、豚汁のふるまひもあります。
- 皆さんの参加お待ちしています。
- ☎平岩まちづくり協議会事務局 ☎57・2365

成人式は1月7日(日) 市文化交流センターで

- 日時 平成30年1月7日(日)、午前10時開会(午前9時30分受付)
- 場所 市文化交流センター
- 対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた人。
- ※対象者には、事前に出欠確認のながきを送付しています。返信をしていない人、市外在住などではながきが届いていない人も参加できます。
- ☎文化生涯学習課生涯学習係 ☎内線6242



昨年の「戸下神楽」のひとつ

広域情報掲示板 諸塚の夜神楽(諸塚村)

諸塚神楽の大きな特徴は、他に類を見ない200を超す神楽面が残っていることです。神楽の始めにする「舞入れ」では、舞手と一緒に並ぶ道神楽が舞われ、圧倒的で壮観な舞を見ることが出来ます。平成5年に国選択無形民俗文化財に指定され、戸下と南川地区は毎年夜を徹して奉納されます。神々が舞い降りる夜神楽をぜひ堪能してみてください。

- 日時 【戸下神楽】平成30年1月27日(土)、28日(日) 【南川神楽】平成30年2月3日(土)、4日(日)
- 場所 荒谷戸下地区、南川中尾地区
- ☎諸塚村企画課 ☎65・1116

くらしのはてな？に やさしく答えます

Q. 納め忘れた国民年金保険料を納付することは可能？

A. 過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れがある人は、申し込みにより、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる後納制度を利用できます。保険料を納付することにより、将来受け取る年金額が増え、不足している期間の保険料を納めることにより、年金の受給資格を得られる可能性があります。ただし、過去3年度以前の後納保険料には、当時の保険料額に加算額がつきます。また、60歳以上で老齢基礎年金を受け取っている人は申し込みできません。後納制度により納付した保険料も所得税および住民税の申告時に社会保険料控除対象となります。詳しくは問い合わせてください。

☎延岡年金事務所(☎0982・21・5424)、市民課国民年金係(☎内線2132)

地域安全掲示板

今月は飲酒運転根絶強化月間

● 期間 12月1日(金)～31日(日)

本市の飲酒運転検挙数は年々増加しています。今年10月末現在で、県内271件に対して日向市は61件(県内ワースト1位)。飲酒運転は、死亡事故、ひき逃げ事故などにつながる大変悪質な犯罪です。飲酒運転の根絶に向けて皆さんの協力をお願いします。

☎市民課地域防犯・交通安全係(☎内線2139)

10月中の交通事故件数

人身	物損	()内は対前年比
30(-11)	107(-3)	

納税は納期内に!

12月の納税

固定資産税	4期
国民健康保険税	7期
納付期限	12月25日(月)
口座振替	12月25日(月)

税目	12月	1月	2月
市県民税		4期	
固定資産税	4期		
国民健康保険税	7期	8期	
介護保険料	7期	8期	
後期高齢者医療保険料	6期	7期	8期

119 Call

年末・年始にかけてご用心を

年末・年始は、火災出動が増加します。鍋を火にかけてそのままの場を離れ、戻ると部屋に煙が充満して、鍋を外に出そうとしてやけどを負い、そのまま火災になった事例もあります。火の取扱いには十分注意を。また、この時期は救急出動も増加。体調が悪いときは、早めに病院の受診をお願いします。

☎市消防本部 ☎52・2840

10月中の出動件数

救急	火災	救助
239	1	1

from Editor's room 編集後記

▶「碁石を打つ音の響きが違う」。碁石まつりの際、県外の記者が対局を見て話していた。その理由は日向権(かや)碁盤とはまぐり碁石を使用するため。台風の影響が心配されましたが、今年の大会も大いに盛り上がりました。(若杉)

▶取材した住民から、「糖は砂糖だと思っていた」という言葉を聞いた。まさしく自分もそう思っていた。忙しいからと逃げずに、健やかな体を保つためにまずは「知る事」から。特集は2～5頁。無理なく一歩ずつが大事。(林田)

第7回青の国若山牧水短歌大会

青の国短歌大賞決まる

今回は、国内外や県内の小中高生から 4078 首の応募があり、大賞には静岡県静岡市在住の今井克己さん (77 歳) の作品が選ばれました。

【青の国短歌大賞】今井克己さん (静岡県在住)

ハイジャンプ放物線を背で描くおへそは空に頂点記す

おなががまんまるかわいいな
ほっぺもまんまるだいきさだよ
優良賞
坂本龍星さん (東郷学園4年)
暑くなり
ソフトクリーム食べたいな
ばくの頭にかいたいくらい

いもうとの
平野穂乃佳さん (東郷学園1年)
優良賞
まるまるもようキャンデーみたい
ちっちゃいからがまんまるだ
かたつむり
黒木美優さん (寺迫小3年)
優良賞
自分の気持ちを表してるよ
どんどん変わる空の色
見上げれば

【中学生の部】
最優秀賞
太川結衣さん (東郷学園5年)
見上げれば
どんどん変わる空の色
自分の気持ちを表してるよ
優良賞
三浦真奈美さん (東郷学園9年)
見上げれば
クジラといるかがバトル中
じっと見守る夏の雨空
表彰式は、12月17日(日)の午後1時か
ら、市中央公民館で開催します。

【小学生の部】
最優秀賞
橋口沙彩さん (財光寺中3年)
気合い入れ
浴衣着ていく夏祭り
待っているのは彼氏じゃないけど
優良賞



昨年の様子

表彰式終了後、県内ベテラン歌人によるマスターズ短歌甲子園を開催。入場無料でどなたでも観覧できます。ぜひご来場ください。

海・山・人がつながり 笑顔で暮らせる元気なまち リラックスタウン日向

人のうごき 平成29年11月1日現在

人口 61,102人
男/28,943人 女/32,159人
世帯数 25,110 世帯

※数値は、平成27年国勢調査をもとに算出した推計人口(現住人口)。外国人登録者を含む。

10月中異動	転入	転出	出生	死亡
単位:人	115	109	56	58



表紙のよこ顔

東郷町鶴野内で受け継がれている「白太鼓踊り」。元々は無病息災・五穀豊穡を祈って奉納されていたもので、11月19日の秋祭りでは、踊り手たちが新築の家などを一軒ずつ巡って踊りを披露し、住民の健康などを祈りました。踊り手を迎えた坂本美和さんは、「地区の皆さんがとても優しく迎え入れてくれた。このような素晴らしい伝統に感謝したい」と話していました。

牧水 ゆかりの 薬草をたずねて

【今月の薬草】カキ(柿)

柿の葉の落葉のみみぢ色あせず
明るき庭にひたき啼くなり

牧水



日向・薬草の里づくり

【薬草解説】

カ

キは秋にたくさんさんの果実をつける落葉高木で、秋の味覚として親しまれています。薬用には甘い柿、渋い柿どちらも効能があり、果実、果実のへた、葉が用いられます。果実は二日酔いの防止に、果実のへたを乾燥させた生薬は、柿蒂と呼ばれ、しゃっくりに効果があります。葉はビタミンC、ミネラル、フラボノイドを豊富に含み、乾燥葉を煎じて服用することで、血圧降下、止血、利尿などの効果が期待できます。葉の成分は、ノンカフェインなので日本茶や紅茶を飲むと寝つけなくなる人にもおすすめです。このようにカキには多くの効能があることから、「柿が赤くなると医者青くなる」ということわざができたのかもしれない。ただし、果実は糖度が高いので食べすぎには注意しましょう。



【資料提供】日向市・東臼杵郡薬剤師会
熊本大学薬学部附属薬用資源エコフロンティアセンター

※ひたき=スズメ目ヒタキ科の鳥の総称