

広報

ひゅうが

2018

7

No.758



公共施設の未来を考える

公共施設の未来を考える

私たちの暮らしは、学校をはじめ、道路や水道などさまざまな公共施設に支えられています。その施設の多くが、建設後数十年が経過して老朽化が進み、今後一斉に更新が必要な時期を迎えます。人口減少社会を迎え、厳しい財政状況が見込まれる中、公共施設の未来は今、大きな問題に直面しています。

公共施設の老朽化とは

市の公共施設の多くは、高度経済成長期の人口増加に合わせて建設されてきました。

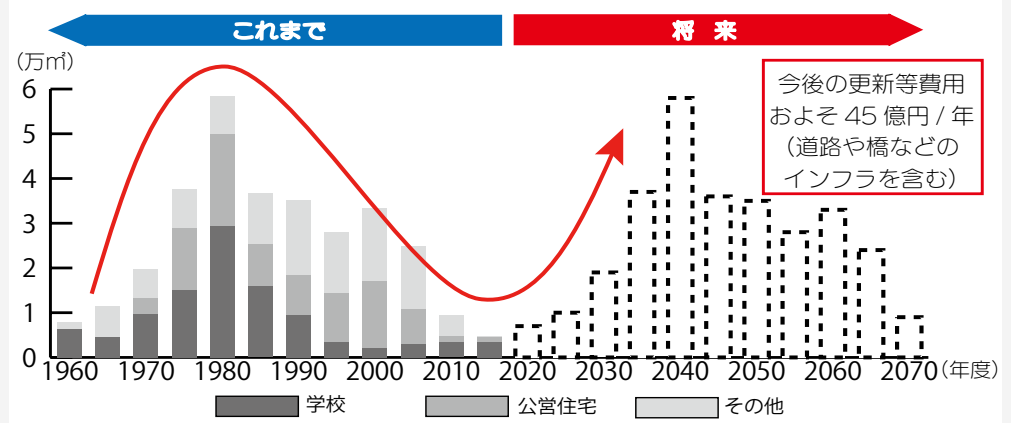
そのためほとんどの施設が、今後10年から20年の間に、耐用年数経過による老朽化で、安心して使えなくなるため、一斉に更新や修繕の時期を迎えることとなります。

もし、現在保有している公共施設を現状のまま残した場合、今後の更新などに、1年あたり、およそ45億円という莫大な金額が必要となる見込みです。（下記の表参照）



たいといばし
大瀛橋（平成6年建設）

●公共施設（建物）の年度別の整備状況と今後の見込み



施設管理の限界

さらに公共施設の問題は、老朽化だけではありません。

市の人口は、2015年（国勢調査）の617,611人から、2060年には、436,355人（日向市人口ビジョン）とおおよそ3割の減少が見込まれており、公共施設利用者の減少は避けられない状況です。

また、少子高齢化の進行により、医療や介護などの社会保障経費が増加する一方で、働く世代の減少に伴う税収減など厳しい財政状況が予想されており、今ある公共施設をそのまま維持し、管理をしていくことは不可能な状況となっています。



＜利用者が減っても維持費はそのまま＞

公共施設のマネジメント

直面する公共施設の問題について考え、必要な対策を行うため、市では「公共施設マネジメント」に取り組んでいます。

公共施設マネジメントとは、市が保有しているすべての公共施設を自治体経営の視点から、総合的に管理・活用する仕組みのことをいいます。

本市では平成28年度に、市の公共施設マネジメントの基本計画として「日向市公共施設等総合管理計画」（3ページ参照）を策定し、基本理念および基本目標を定めました。



日向市文化交流センター（平成元年建設）

日向市公共施設等総合管理計画

基本理念 将来世代に負担を残さない 最適な公共施設の保有とサービスの提供

基本目標（公共施設マネジメント三原則）

一．安全・安心の確保

点検・診断の実施、耐震化に取り組みます。

二．総量の最適化

有効活用、統合、廃止などを推進します。

【数値目標】総延床面積の30%削減

三．ライフサイクルコストの縮減

長寿命化、維持管理方法の見直し、公民連携に取り組みます。



日向市の取り組み

公共施設マネジメントでは、施設の安全・安心を確保し、適切な維持管理をしていく必要があります。

また、現在の公共施設をそのまま更新や修繕をするのではなく、複数の施設を一つにまとめ、これまでの行政サービスを継続していく、複合化の取り組みが重要であると考えています。

このほか本市では、使用していない施設の活用や廃止・解体など、コスト削減を進めるため、次のような取り組みを行っています。

【細島小学校の複合化】



現在の細島小学校の建て替えに合わせて、細島公民館と細島地区コミュニティセンターの機能を集約した複合施設の整備を進めています。

【旧幸脇小学校の活用】



平成28年3月に閉校した旧幸脇小学校の校舎を利用し、今年5月から株式会社テレネットによるコールセンターが開設されました。

【公民連携の取り組み】



これからの公共施設の建設や運営では、民間のノウハウや資金を活用していくことも不可欠であるため、研修会などの開催に取り組んでいます。

今後の取り組みにご協力をお願いします

公共施設マネジメント（集約・複合化・廃止・解体）の取り組みでは、こ

皆様のご意見をお聞かせください

待ったなしの公共施設マネジメント。

市では、これからも情報提供に努めながら、皆さんと一緒に考えていきます。随時、ご意見を受け付けています（メール可）。



◎財政課公共施設マネジメント推進室

☎ 66・1013 ✉ zaisei@hyugacity.jp

これまで身近にあった施設がなくなったり、遠くにある施設を利用する必要がでてきたりします。

しかし、人口減少や厳しい財政状況が予想される中、現状の行政サービスを続けていくには、将来を見据えた公共施設のあり方を市民の皆さんと一緒に検討しながら、取り組みを進めていく必要があります。

市庁舎をはじめとした公共施設は、災害時には避難所となるなど、私たちの暮らしに欠かすことのできない大切な財産です。

将来を担う世代に負担を残さないためにも公共施設の未来について、真剣に考えていきましょう。

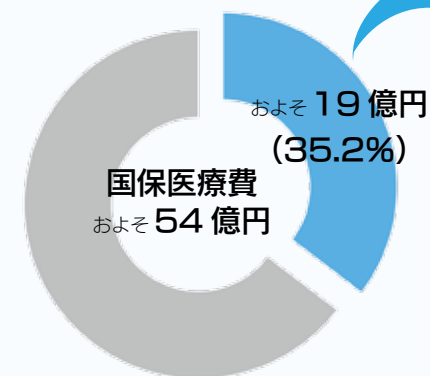
こんなに差がつく特定健診

市では、病気が重症化する前に発見し、身体的にも経済的にも負担が大きくならないよう国保被保険者を対象に「特定健診」を実施しています。

日向市国保の現状

平成 28 年度の本市の国民健康保険に加入する人（40 ～ 74 歳）の医療費総額はおよそ「54 億円」で、その中でも健（検）診で予防につなげることができる生活習慣病に関する医療費はおよそ 19 億円と、全体の 35.2% を占めています。

医療費の割合（H28）



(国民健康保険データベースより)

受診率と健康の差

特定健診の受診率が高い自治体では、生活習慣病が早期に発見される分、医療機関にかかる人も多くなりますが、重症化により高額となる医療費（手術や人工透析など）は少ないというデータもあります。

特定健診・がん検診で 予防につながる医療費

【内訳】

がん	7.1 億円
慢性腎不全	3.3 億円
高血圧	2.6 億円
糖尿病	2.5 億円
脳血管疾患	1.3 億円
心臓病	0.8 億円
その他	1.5 億円

特定健診を受けることで
早く病気を発見できて、
医療費も抑えられます。



一人当たりの医療費（H28）

特定健診受診者 2145 円／月
特定健診未受診者 12185 円／月

(国民健康保険データベースより)

特定健診の受診者と未受診者では、医療費に
およそ **10000 円** の差が生じています。

健康と医療費に差がつく前に特定健診の受診を

日向市国保特定健診のご案内

- 対象者** 日向市国民健康保険の被保険者の 40 ～ 74 歳の人
4 月末に受診券(黄色の縦長のハガキ)をお送りしています。
- 料 金** 40 ～ 69 歳：1000 円、70 歳以上：無料
※今年度 40,45,50,55,60,65 歳になる人も無料
- 集団検診** 公民館などで受ける場合
- 個別検診** 医療機関で受ける場合
- 受診を希望する医療機関に直接電話予約してください。**



日中忙しくて健診に行けない人におすすめ！

「**夕方の特定健診（ナイト健診）**」

日程： 8月9日(木)
11月1日(木)

場所：日向市中央公民館

受付時間：午後5時 30 分から6時 30 分

評価指標（一部抜粋）

- 特定健診受診率(国の目標値 60%)
- メタボ該当者・予備群の減少率
- 糖尿病重症化予防の取り組み

新制度 平成 30 年度から**保険者努力支援制度**が始まります。

国が定めた指標をどれだけ達成できたかで、点数が決まり、その点数が高いほど、市に国から支援金がもらえる制度です。特定健診受診率も指標の一つです。受診にご協力ください。

百歳体操

始めてみませんか

平 成 27 年から普及を進めている「いきいき百歳体操」。市内で今、体操を始める人が増えています。現在、日向市社会福祉協議会や区長、民生委員、生活支援サポーターなどが中心となって支援を行っており、市内 56 力所にまで取り組みが広がっています。

百歳体操とは

百 歳体操とは、高知県で考案されたおもしろを使った筋力アップトレーニングです。筋力をつけることで、動くことが楽になり、転倒しにくい体になることで、寝たきり



百歳体操の様子

百歳体操プラス

+

近、少しずつ増えてきているのが、「百歳体操プラスワン」。これは、百歳体操で地域の人が集まる機会を利用して、体操だけでなく、住民同士が交流する時間をプラスしようという取り組みです。例えば、東郷町の広瀬地区では、体操後、参加者と一緒に昼食を作って食べる「ごはんクラブ」を月に一回行っています。また、永江区や清正区では「お茶飲み会」を開くなど、地域で工夫しながら、体だけでなく心も健やかに活動に取り組んでいます。



最

近、少しずつ増えてきているのが、「百歳体操プラスワン」。これは、百歳体操で地域の人が集まる機会を利用して、体操だけでなく、住民同士が交流する時間をプラスしようという取り組みです。例えば、東郷町の広瀬地区では、体操後、参加者と一緒に昼食を作って食べる「ごはんクラブ」を月に一回行っています。また、永江区や清正区では「お茶飲み会」を開くなど、地域で工夫しながら、体だけでなく心も健やかに活動に取り組んでいます。



広瀬地区の皆さん。月に 1 度、一緒にランチしています。

清正区で百歳体操を始めてから 1 年近くになります。他 2 名の生活支援サポーターや地域の人の協力もあり、継続して取り組んでいます。実際に、立ち上がるのが楽になったという人もいますし、皆が集まって話をすることで、つながりも深まっているように感じます。他にも、一人暮らしの方の安否確認の場にもなっています。いきいきサロンの出前講座で体験したのがきっかけだったので、皆さんもまずは体験してみたいはいかがでしょうか。



清正区
生活支援サポーター
黒木 英子 さん

百歳体操の始め方

お試し体験
要望に応じて、地区説明会や体験会を行うことができます。

申し込み
続けて実施したい場合は、市に申請書を提出してください。

百歳体操の実施
初回 4 回目までは、社協による自主化に向けた支援があります。

自主開催
3・6・12・24 カ月ごとに体力測定を実施しています。

◎日向市社会福祉協議会
52・2572
◎高年齢者あんしん課地域ケア推進係
66・1022

地域のみんで始めてみませんか。まずはお問い合わせください。



新議場で初の議会が開催

議会中継は、下記のQRコードからご覧になれます。



6月1日、新庁舎に移転後、初の議会となる「6月定例会」が開催されました。今議会から、本会議の映像をインターネットを使いライブ配信（生中継）する新しいサービスを開始しました（約10日後からは録画配信も実施）。

さらに今議会では、庁舎1階フロアに設置しているテレビ（2台）で視聴できるようにしたほか、4階委員会室では、プロジェクター映像による視聴を可能とするなど、さまざまなサービスの向上を図りました。



6月定例会開催中の議場

●議会事務局 ☎ 66・10035

●新議場の特徴

耳川流域産材をふんだんに使用した議場には、会議の様子が映し出される大型スクリーンをはじめ、バリアフリーの傍聴席や防音設備の整った親子席（2席）が設置されました。

また、傍聴席の一部に、難聴の方が利用できる設備を導入。傍聴席の指定エリアで、専用の受信機（2台）を通し、補聴器で発言を聞くことができます。さらに議会傍聴時に記載していた住所・氏名の記入手続きを不要とするなど、さまざまな改善をした市議会の傍聴に、ぜひお越しください。

人手不足や従事者の高齢化などに悩む中小企業の皆さんへ

業種分類		資本金・出資の総額	従業員の数
製造業その他		3億円以下	300人以下
卸売業		1億円以下	100人以下
小売業		5千万円以下	50人以下
サービス業		5千万円以下	100人以下
政令指定業種	ゴム製品製造業	3億円以下	900人以下
	ソフトウェア業	3億円以下	300人以下
	情報処理サービス業		
	旅館業	5千万円以下	200人以下

●対象事業者

①導入設備（償却資産）の固定資産税を3年間、税率0%に。
②事業に必要な資金調達への支援（信用保証）。
③補助金（ものづくり・サービス補助金、持続化補助金など）の優先採択。

市

では、労働生産性向上を図るため、設備投資を行う中小企業に対して支援を行います。

【支援内容】

①導入設備（償却資産）の固定資産税を3年間、税率0%に。
②事業に必要な資金調達への支援（信用保証）。
③補助金（ものづくり・サービス補助金、持続化補助金など）の優先採択。

●対象設備

機械・装置、器具・備品、工具・建物附属設備・ソフトウェア

※固定資産税の支援を受ける場合は、対象となる事業者や設備の種類・条件が異なりますので、詳しくは問い合わせください。

●計画の認定

支援を受けようとする事業者は、「先端設備等導入計画」を作成し、（認定支援機関による事前審査を経て）市の認定を受けてください。

※計画認定後に取得した設備が対象となりますのでご注意ください。

※現在、国と協議中のため、内容が変更になることがあります。

●商工港湾課 ☎ 66・1025



皆様のご意見をお聞かせください

座談会テーマ

- 子育て支援 ～安心して産み育てる“みんなで子育て”
- 産業振興 ～元気と活力を生み出す“しごとづくり”

日程と会場

時間：午後7時～8時30分

月 日	会 場	対象地区
7月13日(金)	日知屋公民館	日知屋本郷・細島地区
7月17日(火)	南日向公民館	平岩地区
7月23日(月)	財光寺南地区まちづくり事務所	財光寺地区
7月31日(火)	大王谷コミュニティセンター	日知屋枝郷地区
8月2日(水)	美々津公民館	幸脇・美々津・寺迫地区
8月6日(月)	中央公民館	新町・富高・塩見地区
8月8日(水)	東郷公民館「さくら館」	東郷地区

【昨年度のまちづくり座談会の様子】



市 民の皆さんと広く意見交換を行いながら、日向市のまちづくりを協働で進めていくため、今年も「市長と語る日向のまちづくり座談会」を左表のとおり市内7カ所で開催します。

市の関係職員が出席します。テーマ以外に関しても意見交換する時間を設けていますので、多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。

●秘書広報課 広報広聴係
☎ 66・10003

近所やお知り合いの方を、ぜひ消防団員にご推薦ください

平

成30年度の日向市消防団の新体制が決定し、第8代日向市消防団長に帆足武男さん（57歳）が就任しました。帆足さんは、昭和59年に消防団に入団以来、指導分団長や副団長などを務めてきました。

帆足団長は、「消防団員としての意識と技術の向上を図り、いざという時に頼りになる団員の育成に努めていきたい。また、団員不足が深刻なので、市民の皆さんに消防団加入を呼び掛けていきたい」と抱負を語りました。



帆足武男消防団長

また、本市消防団長を7期14年、さらに宮崎県消防協会長を2期4年務め、今年3月に勇退した前団長の日高繁憲さんは、「40年にわたる消防団活動は、まさに生活の一部でした。今後は、一人の市民として消防団活動を後方支援していきたい」と話していました。

団長以下のその他役員の皆さんは次のとおりです。

※は平成30年4月に新規就任の役員

●副団長（担当分団）

河津幸久（第6・7・8分団）

※黒木 誠（第3・4・5分団）

※江藤憲治（第1・2分団）

※都甲牧人（第9分団）

※寺原昌昭（第10分団）

●分団長（担当地区）

※第1分団長（富高・塩見地区）黒木高志

※第2分団長（日知屋地区）三樹平

※第3分団長（細島地区）岸本謙二

※第4分団長（財光寺地区）長友正博

※第5分団長（平岩地区）小川一三

※第6分団長（幸脇地区）村上光彦

※第7分団長（美々津立縫、石並、別府、余瀬地区）緒方一雅

※第8分団長（美々津落鹿、高松、宮ノ下、田の原、寺迫地区）黒木康文

※第9分団長（東郷町小野田、福瀬、追野内、八重原地区）小田貴広

※第10分団長（東郷町羽坂、坪谷、越表、田野、仲深）井本孝博

●ラッパ隊長 ※中田宏

●消防本部 ☎ 52・2840

まちづくり座談会を開催します

市消防団長に帆足武男さん就任



日 ハワイに明るい笑いを届けに 向ひょっとこ踊り市民交流団派遣

6月8日～10日、ハワイで開催された「まつりイン ハワイ」に、日向ひょっとこ踊り市民交流団（松葉藤吉団長以下30名）が派遣されました。期間中は、講習会をはじめ、ステージやパレードに出演。現地でも見物客の人だかりができるなど大盛況でした。また、東京五輪の事前合宿や事後交流誘致に向け、ハワイのサーフィン関係者をはじめ、ハワイ宮崎県人会の皆さんや学童交流をしているモミラニ小学校の先生とも交流し、本市をPRする絶好の機会となりました。

古 鑑定評価や修復再生なども 民家再生協会宮崎と連携協定

5月30日、市は、市内の空き家となっている古民家を利活用することを目的として、一般社団法人古民家再生協会宮崎と連携協定を締結しました。同法人は、全国に61の支部を持ち、古民家の保全や再生などを行っています。坂口代表理事は、「伝統を培ってきた古民家を後世に繋げるよう連携を図りたい」と意気込みを語りました。今後は、市内の古民家を同協会が鑑定し、利活用できるものは市の「空家等情報バンク」への登録を促すもので、移住定住や地域活性化が期待されます。



西 本市出身のバレエダンサー 島数博さんが観光大使に就任

5月24日、観光大使の委嘱状交付式が市役所市民ホールで開かれました。今回就任したのは、本市出身のバレエダンサーで、振付師や役者としても活躍する西島数博さん。西島さんは、「日向市がもっともっとアーティストックでエンターテインメントのあふれる賑やかなまちになるよう協力したい。」と大使就任の抱負を語りました。西島さんには、これからさまざまな場面で、本市の歴史遺産や文化、自然や物産などの観光資源を国内外に発信していただく予定です。

ハ 今年もこの季節がやってきた！ ウスヘベすの出荷が始まる

5月31日、J A日向選果場でハウスヘベすが初出荷されました。門川と日向の農家が栽培したヘベす80㌔が運び込まれ、Sから2Lまでのサイズ別に丁寧に箱詰めされていました。この後、市長にもヘベすが届けられ、早速、ヘベスカッシュ(サイダーにヘベすを絞り入れたジュース)にして風味を楽しんでいました。日向市平兵衛酢振興会の黒木会長は、「ヘベすはどんな料理にでも合う。香りといっしょに楽しんでほしい。」と話していました。なお、露地物の出荷は8月頃から始まる予定です。



さ ～54年間ありがとう～ よなら旧庁舎

6月16日、市役所旧庁舎のお別れイベントが開催され、多くの家族連れなどで賑わいました。会場内では、旧庁舎の写真展やバンド演奏などが催されたほか、眺望を楽しんだり、庁舎の壁にメッセージを記入する方も多数。庄手地区の30代の女性は、「臨時職員として働いていた場なので寂しいです。」と思い出に浸っていました。そして最後に、1週間前から始まっていたライトアップの照明を、来場者のカウントダウンで消灯し、旧庁舎とお別れをしました。



キ 子どもたちの未来づくりのために キャリア教育支援の教材を配付

6月4日、日向市キャリア教育支援センターは、市教育委員会に「日向市のいろんな産業、いろんな会社、いろんな仕事」と題したキャリア教育支援の教材を贈呈しました。同教材は、子どもたちが進路や就職を考える時の参考となるよう作成されたもので、今後、市内の中学2年生(14歳)やキャリア教育の外部講師に登録されている「よのなか先生」などに無料で配布されます。教材には、市内企業28社が掲載されており、企業や仕事の魅力が詰まった一冊となっています。

高校で英語を教えています。実践できる英語の指導を心掛けていきたいです！

富島高等学校定時制 教諭

岩木 悟 さん

(富高 41歳)



県民総合スポーツ祭優勝メンバーで記念写真。

6月のみやざき県民スポーツ祭バスケットボールシニアの部に市代表で出場し、2連覇を達成しました。40～60歳代という幅広い年代が揃うチームですが、まとまりがあり、楽しく練習できています。目標は、7月に開催される九州大会で、全国大会出場権を獲得することです。

まちかどフリートーク

椎葉の出身なので、今は近くに海があるのいいですね。海鮮など食べ物もおいしいです。細島みなと祭りに関わり始めてから7年目になります。今年も祭りが無事終わるように、地域の皆さんやボランティアの方々と一緒に精一杯お手伝いしたいと思います。

7月20日(金)から22日(日)の「細島みなとまつり」にぜひ来てください！



今年限定デザインの細島みなと祭りのTシャツも絶賛販売中です。



細島みなと祭り実行委員

三輪 瞳 さん

(細島 33歳)

70歳以上の国保加入者、後期高齢者医療制度加入者が対象

変更前			変更後(平成30年8月～)		
適用区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)	
現役並み	課税所得 690万円以上		252600円+α 多数回 140100円		
	380万円以上	57600円	167400円+α 多数回 93000円		
	145万円以上		80100円+α 多数回 44400円		
一般	課税所得(※1) 145万円未満	14000円 年間上限 144000円	57600円 多数回 44400円	18000円 年間上限 144000円	変更なし
住民税非課税	住民税 非課税世帯				
	〃 (年金収入80万円以下など)	8000円	24600円 15000円	変更なし	

※1世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合も含まれます。
 ※2医療費によって変動します。
 ※3過去12か月以内に3回以上、限度額に達した場合は、4回目から「多数回」扱いとなり、自己負担の限度額が下がります。
 ※4住民税非課税世帯の人には、従来どおり「限度額摘要・標準負担額軽減認定証」を交付します。

平 成30年8月から、70歳以上の皆さんの高額療養費の自己負担限度額が左表のとおり変わります。
 これに伴い、課税所得145万円以上690万円未満の人が窓口負担を自己負担限度額までの範囲で手続きをお願いします。
 国民健康保険課国民健康保険係 ☎52・2111(内線2156)

平成31年度市・県民税(平成30年中の所得)から適用

【改正後の市・県民税の配偶者(特別)控除額一覧】

		納税者本人の合計所得金額			
		900万円以下	900万円超 950万円以下	950万円超 1000万円以下	1000万円超
配偶者 控除	一般(70歳未満)	38万円以下	33万円	22万円	11万円
	老人(70歳以上)	38万円	26万円	13万円	0円
配偶者特別控除	配偶者の合計所得金額	38万円超 90万円以下	33万円	22万円	11万円
		90万円超 95万円以下	31万円	21万円	0円
		95万円超 100万円以下	26万円	18万円	9万円
		100万円超 105万円以下	21万円	14万円	7万円
		105万円超 110万円以下	16万円	11万円	6万円
		110万円超 115万円以下	11万円	8万円	4万円
		115万円超 120万円以下	6万円	4万円	2万円
		120万円超 123万円以下	3万円	2万円	1万円
		123万円超	0円	0円	0円
		控除は適用できません			

※所得税の控除額とは異なります。
 ※収入が自営業などの場合、収入金額から必要経費を差し引いた残額が所得となります。
 また、収入が給与や公的年金の場合は、収入金額から一定金額を差し引いた残額が所得となります。
 ※社会保険の被扶養者の適用条件とは異なります。社会保険については、お勤め先に問い合わせてください。
 ※所得税や市・県民税を計算するときの「配偶者」とは、民法上の婚姻関係のある配偶者をいいます。

市 ・県民税を計算するときには所得から控除される配偶者(特別)控除が左表のとおり変わります。
 配偶者(特別)控除は、配偶者および納税者本人の所得金額によって控除額が決定します。
 また、配偶者特別控除の対象となる配偶者の所得金額の上限も引き上げられています。
 詳しくは問い合わせください。
 税務課市県民税係 ☎66・1016

高額療養費の制度が改正

配偶者(特別)控除の基準が改正

違う観点 CAMERON'S HYUGA JOURNAL



相手の考え方を理解すること

日 本に来る前の研修で印象的だったあるゲームを紹介しよう。ゲームは、複数のグループに分かれて行います。まず、各グループにルールが書かれた紙が配られます。そのルールをもとにゲームを行い、勝った人は他のグループに移るといいます。ただし、ゲーム中に話すことは禁止されています。ルール自体は簡単なものでしたが、メンバーが変わってゲームを進めていくと、みんなが混乱し始めました。なぜかというと、実は、各グループに配られたルールは全く違うものだったからです。そのため、動かなかったメンバーは、「他のグループから来た人がルールを完全に無視している」と感じていたのです。このゲームは、海外で生活すること、とても似ています。同じことをするにも、その国のルールを説明してもらわなければならない。例えば、目上・目下の関係のこともアメリカではそうではない場合もあります。また、それは逆の場合もあります。このように、人によって育った環境や文化が違うのは当たり前のことです。これは普段の生活で忘れがちです。これから先、他人が理解できないと感じたときは、相手の考え方を理解しようとしてみてください。そうすることで、自分の考え方にも変化をもたらすことができるかもしれません。

地域コミュニティ課市民協働係 ☎66・1005



古い写真ですが、小学1年生のキャメロンです。

適量を守っておいしく楽しく
アルコールとからだ

health

冷

たいビールのおいしい季節になりました。アルコールは、適量であれば胃や食道の動きを活発にしたり、食欲を増したりする効果があります。しかし、飲みすぎると胸焼けや胃もたれを起こし、酵素の働きが弱まって、たんぱく質やビタミンなどの栄養を吸収する力が落ちてしまいます。

アルコールが体内に入ると早く無害なものに変えようと、肝臓は最優先に働きます。肝臓がアルコールを分解するときにはできるアセトアルデヒドは毒性が強く、体内に蓄積されることで二日酔いの症状を引き起こします。



肝臓が1時間に処理できるアルコール量は7gで、1日の限度量といわれる20gの場合、約3〜4時間程度かかります。1日の摂取量が60g以上になると、処理能力の限界を超えてしまうので注意しましょう。

また、アルコールを分解するときには、たくさんの酸素や酵素を

使うため、からだに疲労物質が溜まるほか、細胞から多くの水を奪ってしまいうため、しっかりと水分補給をする必要があります。

さらに、アルコールを処理している間は、それ以外の食べ物は代謝されずに後回しとなり、必要な栄養をからだに送ることができなくなってしまう。

お酒は「百薬の長」。適量飲酒を心掛け、おいしく楽しくいただき

たいですね。
☎ いきいき健康課健康づくり係
☎ 66・1024

平成30年度歯周疾患等検診
チラシの変更について

4月に班回覧を通じてお知らせしていた歯周疾患等検診内容に、次のとおり変更がありましたのでお知らせします。

【実施歯科医院】
訂正 たきい診療所 ↓ たきい歯科クリニック
削除 東村歯科医院
追加 さかい歯科・口腔外科医院（財光寺） ☎ 66・6480

細島の昔話より
海の河童の話

culture

昔

、細島の海にヒョウスボが住んでいました。ある日、ヒョウスボが海から上がってきて「私の住んでいる岩場の近くに、どこから流れついたのか一本の包丁があつて、怖くて夜も寝られません。どうか助けてください。お礼はきつとします。」と江川家に来て頼みました。早速、海に潜ってみると一本の包丁が岩場に落ちており、それを取り除いてやりました。

ヒョウスボは、「ありがとうございます。今後、あなたのご家族や子孫には、決して私たちがいたずらをしませんので海に行かれる時や海に入られる時には、江川または堺屋一統（一族）と叫んでください。約束は必ず守ります。」と言って海に帰って行ったとのこと。

南九州では、ヒョウスボまたはヒョウスベと河童のことを呼ぶ地域が多いのですが、ヒョウスボは、体に毛が生えた河童として区別している地域もあります。

河童が、恩を受けた一族に害を加えないと約束する話は、全国に似た話があり、門川町にも河童の恩返しの話があります。



市内各地の昔話（およそ20話）が収録された冊子。

また、河童が包丁を怖がるのは、水の精霊は、金物を嫌うと信じられていたためです。雨乞いの儀式で、鉄の道具を井戸や池に投げ込み、水の精霊を怒らせて雨を降らせるという地方もあります。

話に出てくる堺屋を屋号とする江川家は、細島に実際にあった商家で、子孫となる方が、細島だけではなく、日向市内に広くお住まいです。

河童というと、川などの淡水に住む妖怪のイメージが一般的ですが、細島の昔話では、海の妖怪として語られており、川や海の区別なく、水に関係する妖怪を河童やヒョウスボと言ったのでしよう。

昔話からも、多くの人が出入りしたのであろう港町細島の人々の人柄が感じられます。

☎ 文化生涯学習課文化財・文化振興係 ☎ 66・1038

「cool choice」賢い選択でエコ活動
未来のために、いま選ぼう

ecology

日

本は、2030年の温室効果ガスの排出量を2013年度比で26%削減することを目標にしています。それに伴い環境省では、温暖化対策のため、2030年まで継続する国民運動「cool choice（クールチョイス）」を呼びかけており、市は、平成29年8月30日に賛同登録しています。

「cool choice（クールチョイス）」とは、温室効果ガスの排出量を削減するために、温暖化対策や快適な暮らしにつながる「cool choice」賢い選択」をしていこうという取り組みです。例えば、

●生ごみを乾かして捨てる

●省エネ家電を使用する

●公共交通機関を利用する

などがあります。皆さんも普段からよく耳にしたり、すでに実践しているのではないのでしょうか。

エコ活動について学ぼう

環境問題というと、何か難しいイメージがあると思います。環境省のホームページを見ると、お笑い芸人によるエコに関するスペシャルムービーや、タレントによる最先端技術のレポートなどを見ることができ、

楽しく学べるよう工夫されています。また、電力会社や家電メーカーのホームページには、家庭でできるさまざまな節電方法とその効果（節約金額）が紹介されていますので、ぜひご覧になってください。

私たちの未来環境のために、身のまわりでできる取り組みから始めてみてはいかがでしょうか。

環境省「cool choice（クールチョイス）」ホームページ
<http://funtoshare.env.go.jp/coolchoice/>

☎ 環境政策課 環境公害係
☎ 53・2256



公共交通機関を利用する



省エネ家電を使用する

cool choice
「賢い選択」



生ごみを乾かして捨てる

海の見えるビアガーデンで乾杯！
新メニューや特典もお見逃しなく

food

夏の星空ビアガーデンオープン(8/31 まで)

2000円コースからボリューム満点！お酒が苦手な人や食事メインの人も満足いただける内容です。



☎ 日向サンパーク温泉

レストラン「潮音」 ☎ 56・3800

道の駅「日向」物産館情報

今月の特設コーナーでは、販売中のへべす（ハウスもの）に、下旬から「ほおずき」が加わります。



☎ 道の駅日向 ☎ 56・3809

牧水公園からのお知らせ

牧水公園「夏のビッグキャンペーン」

7月2日(月)から9月28日(金)の期間(8月13日(月)～15日(水)を除く平日限定)、牧水公園コテージに宿泊されるお客様に、ボリュームたっぷりの焼肉セット(3人前)をもれなくプレゼントします。この機会に牧水公園でバーベキューを楽しんでみませんか！！



プレゼントのお肉セット
(写真はイメージ)

☎ ㈱東郷町ふるさと公社
☎ 69・7720

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
- 7月の休館日 2日(月)
- 定期寄席 7月14日(出)、午後1時から
- 前売券継続販売中(7月31日(水)まで)
1冊12枚綴りで価格は4000円。
(お買い物・食事に使える券は10枚のみとなります。)
- ☎ 日向サンパーク温泉 レストラン潮音 ☎ 56・3800



「お舟出 とくつくカレンダー」

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

夏季限定メニューのお知らせ(9月末まで)

物産館内食堂では、夏野菜ぶっかけそば(650円)、うどん(600円)の提供を始めました！トッピングに使う野菜はすべて、東郷町域で採れた新鮮なもののばかりです。

また、セットメニューとして、赤紫蘇(しそ)おにぎりも期間限定で提供しています。うどん・そば類のご注文の際は、こちらませひり



☎ 道の駅とうごう出荷者協議会 ☎ 68・3072

広域連携による 小児科医の日曜・祝日などの在宅当番医

7月1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
7月8日 (第2日曜日)	松崎医院 (延岡市昭和町1-11-1)	☎0982・21・0001
7月15日 (第3日曜日)	田原病院 (延岡市伊達町2-62)	☎0982・32・4987
7月16日 (海の日)	大王谷こどもクリニック (日向市亀崎西2-155-1)	☎0982・50・2000
7月22日 (第4日曜日)	井上病院 (延岡市平原町1-990-1)	☎0982・23・7402
7月29日 (第5日曜日)	ほうしやま子どもクリニック (延岡市船倉町1-1-7)	☎0982・21・6551

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



皆さんの参加をお待ちしています



保育園・幼稚園・認定こども園で働いてみませんか 合同就職説明会を開催

全 国的にも問題となっている保育士不足を解消するため、市内の保育園、幼稚園、認定こども園では、保育士、幼稚園教諭の働きやすい環境づくりを目指し、連携して取り組みを行っています。その活動の一環で、8月12日に保育士・幼稚園教諭対象の就職説明会を開催します。今年度卒業予定の学生の皆さんだけでなく、現在、保育士資格や幼稚園教諭免許を持つ

ついで、就業していない人、UターンやYターンを検討している人も大歓迎です。
●日時 8月12日(日)
【午前の部】午前10時～正午
【午後の部】午後1時～4時
●場所 中央公民館2階
予約は不要で、無料で参加できますので、気軽に参加してください。皆さんのお越しをお待ちしています。
☎伊勢ヶ浜保育園 53・4436

図書館からのお知らせです

おすすめの本

最 古のパン、中世のシチュー、ルネサンスの健康食…。オリエンタル&ヨーロッパ世界に存在した8つの時代の歴史料理40品のレシピと共に、当時の食文化などを解説。遠藤雅司/著 柏書房

歴メシ!



ぼくの名前はズッキーニ

不 幸な事故で母を亡くした幼い少年ズッキーニ。ひとりぼっちの彼を待ち受けていたのは、養護施設「レ・フンターヌ」の仲間たちと一人のやさしい警察官だった…。ジル・パリス/著 DU BOOKS



へんな生き物ずかん

ア オアシカツオドリ、ミズカキヤモリ、ダイオウグソクムシ…。広い空から、真っ暗な深海の底まで、この地球上に住む、へんな(ちょっと変わった)生き物たち100種を楽しく紹介する図鑑 早川いくを/著 ほるぷ出版



新しく入った本

・できる子に育つ魔法の読みかせ(ジム・トレリース/筑摩書房)
・江戸の絵すこころく(山本博文/双葉社)
・スーちゃんおやすみなさい(アリーナ・サーナイト/東洋館出版社)

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)

7月8日(日) 午前10時30分～
①三枚のお札
②そこつ惣兵衛
③ハローキティの白鳥の王子
④おさるのもんきちの金の斧銀の斧
8月12日(日) 午前10時30分～
①文福茶釜
②湖の怪魚
③ハローキティの桃太郎
④ポムポムプリンのウサギとカメ

●開館日および時間
火曜～金曜日は午前9時～午後6時30分
土、日、祝日は午前9時～午後5時
●休館日 毎月1日、毎週月曜日
●市立図書館
☎54・1919(春原町1-47) 🌐 <http://www.lib.city.hyuga.miyazaki.jp>

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、小児科の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

●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を助言します。
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。



✉で読者投稿コーナー 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コードでらくらく送信。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もあります。●送信宛先 📧 public@hyugacity.jp ●秘書広報課(☎内線2224)



はるか 長友 悠菜ちゃん
(1さい・原町)



だいち 谷口 大智ちゃん
(1さい・日知屋)



ひでゆき 黒木 秀幸ちゃん
(2さい・向江町)



せいわ 河野 世波ちゃん
(2さい・財光寺)



まさひろ 岩本 真宗ちゃん
(3さい・北町)

かわいい笑顔のはるちゃん!これからもみんなを癒してね!

人懐っこい大ちゃん。元気にすくすく育ってね!

何のポーズ?お父さんみたいなカッコイイ人に変身!

食べる事と遊ぶ事が大好きなせいちゃん。大きくなあれ!

お誕生日おめでとう!いつも楽しませてくれてありがとう☆

くらしのし

情報

Event&Recruit Information

お知らせ

国民健康保険(国保)の保険証は7月31日が有効期限です

国保に加入している皆さんの保険証の有効期限は、7月31日(火)です。8月1日(水)からの新しい保険証は、7月下旬に、世帯主宛てに届くよう郵送します。

また、70歳から74歳の皆さんに交付している高齢受給者証も、今年の8月1日から保険証と一体化(有効期限も同じ)します。保険証に医療負担の割合が記載してありますので、確認をお願いします。

☎国民健康保険課国民健康保険係
☎52・2111(内線2120)

新しい後期高齢者医療被保険者証を7月末までに郵送します

宮崎県後期高齢者医療広域連合は、後期高齢者医療制度に加入している人に対して、新しい保険証を7月末までに届くよう郵送します。

新しい保険証が届いたら、住所、氏名、生年月日などに間違いがないか確認してください。新しい保険証の有効期間は、平成30年8月1日から平成31年7月31日までの1年間です。

8月以降に医療機関にかかる場合は、新しい被保険者証を提示してください。なお、7月末で有効期限が切れるこれまでの保険証は、国民健康保険課または各支所に返却するか、自分で破棄してください。また、保険証には個人情報記載してありますので、取り扱い際は、十分お気を付けください。

8月に入っても新しい保険証が届かない場合は、国民健康保険課に連絡をお願いします。

☎国民健康保険課国民健康保険係
☎52・2111(内線2119)

重度心身障害者には医療費の助成があります

- 助成資格要件
 - ①身体障害者手帳1級または2級所持者
 - ②療育手帳A判定所持者
 - ③身体障害者手帳3級所持者で療育手帳B1判定所持者
 - ④障害年金1級10号、11号の受給者
- ※ただし所得制限があります。
- 申請手続き 資格要件に該当する人で、受給資格者証の交付を受けていない場合は受給資格申請が必要です。

平日の昼間に開かれる審議会に出席できる人。※国、地方公共団体の議員及び公務員、また、市のほかの審議会の公募委員の人を除きます。

- 報酬等 会議に出席の際は、市の規定による報酬・旅費を支給します。
- 応募方法 所定の応募申込書に必要事項を記入のうえ、直接持参するか、郵便、電子メール、ファクシミリのいずれかにて提出してください。※応募申込書は、環境政策課、市民課、各支所で配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。
- 募集締切 7月19日(木)

☎環境政策課環境公害係・環境政策係
☎53・2256 FAX53・9260
✉kankyo@hyugacity.jp

第7回日向市景観賞建築部門 募集中

美しい日向の景観に愛着を持ち関心を深めてもらうことを目的とし、「日向の『ステキな建物』」みんなに見てほしい景観」をテーマに建築部門の応募作品を募集しています。

本年は市民の皆さんに景観まちづくりを身近に感じてもらうため、市民投票による「市民賞」を新たに加えました。

- 応募対象 日向市内に現存する建物(住宅、店舗、社屋、病院等)

※応募対象の詳細は、市役所や各支所な

●更新手続き 受給資格者証の有効期限は7月末です。対象者には7月下旬に新しい受給資格者証を発送します。

手続きの必要はありませんが、資格確認のための資料を提出してもらう場合があります。健康保険証や受取口座などの登録内容に変更があった場合は必ず変更手続きをしてください。

●助成内容 保険診療の自己負担分について、1カ月1000円を控除した額を助成(高額療養費等も控除されます)。

☎福祉課障がい福祉係 ☎66・1019

サマージャンボくじ7月9日発売！県内で購入を

サマージャンボくじは、「市町村振興宝くじ」といわれ、その収益金の一部は、市町村の道路、公園、文化施設、福祉施設の整備などのために活用されます。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。

サマージャンボくじの発売期間は、7月9日(月)から8月3日(金)までです。

☎財政課財政係 ☎66・1012

募集

平成30年度自衛官などを募集します

☎自衛隊日向地域事務所 ☎52・6914

どで配布している募集チラシ、または市ホームページをご覧ください。

- 応募締切 10月31日(火)(当日消印有効)
- 市民投票 11月中旬に実施予定
- 審査日 12月から1月に審査予定
- 表彰式 平成31年2月頃予定
- 応募用紙 都市政策課、各支所などで配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

☎都市政策課技術調整係
☎66・1030
✉toshi@hyugacity.jp

施設の管理運営を行う指定管理者を募集します

平成31年4月1日から次の施設の管理運営を行う指定管理者を募集します。

- 申請資格 申請資格を満たす法人その他団体で、個人での申請はできません。
- 募集要領等の配布及び申請期間 7月17日(火)から8月31日(金)まで募集要領などは、市ホームページからダウンロードできます。
- 指定管理者募集施設【担当課】

- ①日向市文化交流センター
- 【文化生涯学習課 ☎66・1038】
- ②日向サンパーク温泉施設・日向サンパークオートキャンプ場・日向サンパーク体育施設
- 【観光交流課 ☎66・1026】
- ③日向市老人福祉センター

入(校)隊	試験期日および合格発表	
	試験期日	合格発表
H31年3月下旬～4月上旬	1次試験 9/21～23	1次合格 10/5
	2次試験 10/12～17	最終合格 11/9
採用予定通知でお知らせ H31年3月下旬～4月上旬	試験 9/29～10/2の間で指定された日	合格発表 11/9

募集種目	募集人員(全国)※参考=平成29年度	資格	受付期間	試験期日および合格発表	入(校)隊
一般曹候補生	・陸 約3000人(うち女子約200人) ・海 約1300人(うち女子約80人) ・空 約750人(男女の区分なし)	18歳以上 27歳未満	7/1～9/7	1次試験 9/21～23	H31年3月下旬～4月上旬
				1次合格 10/5	
予備自衛官候補	・陸 約1400人 ・海 約200人 ・空 約20人	18歳以上 34歳未満	7/1～9/14	2次試験 10/12～17	採用予定通知でお知らせ H31年3月下旬～4月上旬
				最終合格 11/9	
航空学生	・海 約80人(うち女子若干名) ・空 約70人(男女の区分なし)	18歳以上で国家免許有資格者	7/1～9/7	試験 9/29～10/2の間で指定された日	H31年3月下旬～4月上旬
				合格発表 11/9	

行政改革推進委員会委員を募集します

市が取り組んでいる行政改革の進捗状

- ④日向市美々津老人福祉センター
 - ⑤日向市平岩ふれあい館
 - ⑥日向市立ひまわり寮
 - ⑦日向市立鈴峰園
 - 【高齢者あんしん課 ☎66・1022】
 - ⑧日向市日知屋児童センター・日向市大王谷児童館
 - 【こども課 ☎66・1021】
 - ⑨日向市駅東駐車場
 - 【都市政策課 ☎66・1030】
 - ②と⑧は、それぞれの施設をまとめて管理運営を行う指定管理者を募集します。
 - 応募方法 各施設の担当課が配布する募集要領に従い、申請書などを持参または郵送(郵送の場合は、8月31日(金)必着)。
 - その他 各施設の現地説明会を7月中旬以降に開く予定です。
 - 不明な点は、各施設の担当課に直接問い合わせてください。
 - ☎職員課行革推進係 ☎66・1014
- #### 図書館で働いてみませんか 市立図書館の嘱託員を募集
- 職務内容 ①図書の個人貸出および団体貸出に伴うカウンター業務②蔵書の管理および貸出などに伴う分類、装備とパソコン処理③図書館行事の企画、運営④その他、図書館に関する業務
 - 採用期間 平成30年10月1日から平成31年3月31日まで(再任可)。
 - 勤務時間 週29時間以内

☎は問い合わせ先、㊦は申請、または申し込み先の略です。

- ①午前8時から午後4時15分まで
- ②午前8時30分から午後4時45分まで
- ③午前10時30分から午後6時45分まで
- 報酬 月額14万6千円
- 福利厚生 健康保険、厚生年金、雇用保険に加入。
- 募集人員 若干名
- 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10月1日までに取得見込可。②普通自動車免許取得者

- 募集期間 7月2日(月)から7月24日(火)まで。※郵送の場合は、当日消印有効。
- 提出書類 自筆履歴書(市販A4版のものを使用、写真貼付)
- 選考方法 書類審査、小論文、面接。試験日は8月19日(日)を予定。書類審査を通過した人に別に通知します。
- ☎市立図書館 ☎54・1919

コラボ商品開発セミナーの受講者を募集します

- 日時 7月23日(月) 午後1時30分から4時30分
- 会場 日向ひとものづくりセンター
- 対象者 新商品の開発や既存商品の販路拡大を目指している事業主
- 受講料 無料
- 講師 (株)アクティブラーニング 代表取締役 羽根拓也さん

介護施設等清掃講習受講者募集

- 講習目的 清掃の基本作業や機械器具の取り扱いなどを習得し、介護施設や病院等での就業を目指します。
- 講習日 7月31日(火)
- 会場 市シルバー人材センター
- 受講料 無料
- 対象者 60歳以上の人
- 募集人員 10人
- 応募方法 7月24日(火)(必着)までに申し込んでください。申込書はハローワーク日向と市シルバー人材センターで配布します。

放送大学10月入学生を募集します

- 放送大学は、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、およそ300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。また、全国に学習センターがあり、サークル活動など学生の交流も行われています。
- 資料請求 無料
- 出願期間(必着) 第1回 8月31日(金)まで

第2回 9月20日(木)まで
☎放送大学宮崎学習センター
☎53・1893

イベント・催し Event

戦争の悲惨さを語り継ぐ被爆体験講話を開催

- 原爆の恐ろしさや悲惨さ、そして平和の尊さについて、この機会に一緒に考えてみませんか。事前申し込みは不要で、参加費も無料となっています。
- 日時 7月10日(火) 午後4時15分から(1時間程度)
- 場所 市役所4階 委員会室
- 講師 (公財)長崎平和推進協会 継承部会員 深堀譲治さん

☎総務課総務係 ☎66・1010

第11回「日向みなと・夢・みらい花火大会」7月14日に開催

- 当日は、日向市駅と会場を結ぶ無料シャトルバスが運行されます。会場周辺は混雑が予想されるため、シャトルバスや公共交通機関を利用してください。
- 日時 7月14日(土) 午後8時打ち上げ開始予定
- 場所 みなとオアシスほそしま(細島商業港)
- 花火 5500発
- ☎日向商工会議所 ☎52・5131

第129回「細島みなと祭り」
7月20日・21日・22日に開催
日向三大祭りの一つ。東西2基の太鼓台が細島のまちを練り歩く勇壮な祭りにぜひお越しください。

●日時 7月20日(金) 午後6時から午後10時
7月21日(土) 午前10時から午後10時
7月22日(日) 午前10時から午後10時
●場所 みなとオアシスほそしま(細島商業港)
☎細島公民館 ☎52・2601

日向三大祭りの一つで、2千人以上の踊り手と7万5千人以上の観客が全国から集まる夏の一大イベントです。

●日時 前夜祭 8月3日(金) 午後6時～9時
本祭り 8月4日(土) 正午～午後9時30分
●場所 日向市駅前広場、中心市街地
☎日向市観光協会 ☎55・0235



くらしの相談日

気軽に相談を

出張年金相談(完全予約制)

- 7月26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・215424へ事前予約を。年金手帳も必要です。

行政相談

- 7月18日(水)、社協東郷支所、美々津公民館で、どちらも午前10時から午後3時まで。
- 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

障がい者・難病者相談

- 毎週土曜日、午前10時から正午まで、JRR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
- 7月13日(金)、午前10時～11時、日向市役所で。

介護保険の説明会

- 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。相談は無料。☎55・1660
- 法律相談(要予約) 7月19日(木)、午前10時から午後3時まで、市中央公民館で。市民課市民相談係(☎66・1018)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。詳細は問い合わせを。
- こころの健康相談(要予約) 精神の病気、こころの健康など、精神科医と保健師が対応します。
- 7月17日(火)、午後1時から午後3時30分まで、日向保健所で。☎52・5101へ事前予約を。
- 人権相談 7月9日(月)、社協東郷支所、7月18日(水)、美々津公民館で。どちらも午前10時から午後3時まで。市民課市民相談係(☎66・1018)へ予約が必要。

119 call

熱中症にご注意を

熱中症の季節になりました。

予防のポイントは次のとおりです。

- ①こまめな水分と塩分の補給②室内が28度を超えないようにエアコン扇風機の活用③外出時には日傘や帽子の着用などです。日頃から体調管理には十分に注意して、栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。

☎市消防本部 ☎52・2840

5月中の出動件数

救急	火災	救助
247	2	2

地域安全掲示板

夏の交通安全県民総ぐるみ運動

●期間 7月11日(水)～20日(金)

●運動の重点内容

- ①脇見運転防止、歩行者優先運転推進
- ②子どもと高齢者の交通事故防止
- ③自転車も交通ルール・マナーを守る
- ④全席シートベルト・チャイルドシートの正しい装着 ⑤飲酒運転の根絶
- ⑥高速道路の安全利用

☎市民課地域防犯・交通安全係 ☎66・1018

5月中の交通事故件数

人身	物損	()内は対前年比
37(±0)	85(-17)	

納税は納期内に！

7月の納税

固定資産税	2期
国民健康保険税	2期
納付期限	7月31日(火)
口座振替	7月25日(水)

税目	7月	8月	9月
市県民税		2期	
固定資産税	2期		3期
国民健康保険税	2期	3期	4期
後期高齢者医療保険料	1期	2期	3期
介護保険料	2期	3期	4期

from Editor's room 編集後記

▶昭和39年に建設され、半世紀を超えて市政の中心施設であった旧庁舎のお別れイベントが開催され、多くの市民が訪れました。庁舎壁面のメッセージには「ありがとう」の感謝の文字が数多く書かれていました。(若杉)

▶百歳体操の取材では、いきいきと元氣な方がたくさん参加していました。今月は、特定健診やアルコールとかからだなど健康に関する記事を掲載しています。暑くなるこれからの季節、体調管理にはお気をつけください。(黒木)

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30年6月1日現在

人口	60,622人	(-25)
男	28,740人	(-11)
女	31,882人	(-14)
世帯数	25,161世帯	(9)

※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。()内は、対前月比。

5月中異動	転入	転出	出生	死亡
単位:人	166	155	37	73



表紙のよこ顔

ハワイ島ワイキキのカラカウア大通りで、6月10日に開かれた「パンパシフィック・まつりパレード」(関連記事9ページ)。「日向ひよっとこ踊り市民交流団」が1.7キロにも及ぶコースをユーモラスに踊り歩き、沿道に詰めかけたおよそ5万人の観衆を大きな笑いの渦に巻き込みました。

「第8回牧水・短歌甲子園」

高校生たちの熱い思いが込められた2日間

今年も、全国から予選を通過した強豪校12チームが、2日間にわたって熱い戦いを繰り広げます。

審査員は、若山牧水記念文学館長で歌人の伊藤一彦さんのほか、歌人として活躍中の俵万智さん、大口玲子さん、笹公人さんの4人です。

鋭い視点、瑞々しい言葉、ユニークな表現、高校生ならではの面白さをぜひ会場でお楽しみください。

2日間ともに入場は無料で、どなたでも観覧自由です。

◎文化生涯学習課若山牧水係
☎ 66・1038

8月18日(土)・19日(日)

会場 市中央公民館

【18日】午前9時20分～午後5時30分
一次リーグ 午前=4試合 午後=8試合

【19日】午前9時～正午
準決勝・決勝

審査員による講評もあります。

第7回牧水・短歌甲子園の様子



牧水 ゆかりの 薬草をたずねて

【今月の薬草】クワ(桑)

桑の実を摘みて食べつつ染まりたる
指さきかはゆ童さびして

牧水

【薬草解説】

クワは日本全土に分布し、高さ10メートルに成長するクワ科の落葉高木です。養蚕業が盛んであった時代に葉を蚕の餌にするために多く植栽され、



現在では、野生化したものがあちこちに見られます。

乾燥させた葉は「桑葉」といい、煎じて飲むことで便秘やむくみの解消、食後の高血糖を抑えるなどの効果が期待できます。また、冬に根の皮を掘り、乾燥させたものを「桑白皮」といい、消炎や利尿、血圧・血糖の降下、咳止めなどの効果があり、五虎湯、清肺湯、華蓋散といった漢方薬に配合されています。

黒紫色に熟した甘い果実には、鉄や亜鉛などのミネラル類、酸化作用を持つポリフェノールが多く含まれます。砂糖とレモン汁を加えてジャムにすると保存も効き、おいしくて体に優しい一品となるでしょう。

【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