

広報

ひゅうがっ

2019

10

No.773



日向高校 課題型学習授業プロジェクト

みんな乗ろうよ ぷらっとバス
日向の宝石 プラチナ世代

コンビニ交付の利用方法

ステップ
1

店舗に設置してあるマルチコピー機の画面に表示されている「行政サービス」ボタンを押し、次に「証明書交付サービス」を選択。

ステップ
2

マルチコピー機のカード置き場にマイナンバーカードを置き、利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)を入力しカードを取り出す。



ステップ
3

必要な証明書を選択し、手数料を入金すると数分で証明書と領収書が発行されます。



コンビニ交付に必要なもの

●マイナンバーカード(個人番号カード)

※利用者証明用電子証明書が搭載されていないカードは利用できません。

※通知カードや住民基本台帳カード、印鑑登録証などは利用できません。

使えます



マイナンバーカード(見本)

使えません

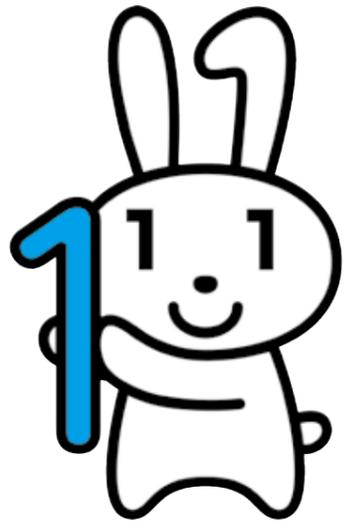


通知カード(見本)

11月1日(金)サービス開始

証明書コンビニ交付が始まります!

市では、利便性向上のため、マイナンバーカード(個人番号カード)を利用したコンビニエンスストアなどでの証明書交付サービスを開始します。☎市民課市民窓口係 ☎66・1018



コンビニ交付の特徴



- 市役所が開庁した後や土日祝日でも証明書が取得できます。
- 日向市に限らず、全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。



利用できる時間

●午前 6時30分～午後 11時

※12月29日～1月3日、メンテナンス日(不定期)を除きます。(※メンテナンス日は、市のホームページで随時ご案内します。)

利用できる主な店舗

- セブン-イレブン
- ファミリーマート
- ローソン

など

(専用のマルチコピー機が設置されている店舗で利用可能)



取得できる証明書

<日向市に住民登録されている方>

- 住民票の写し【300円】
- 印鑑登録証明書【300円】(登録者のみ)
- 所得・課税(非課税)・所得課税証明書【300円】(最新年度分のみ)

※転居、転出入などの状況によっては取得できない場合があります。



<本籍地が日向市の方>

- 戸籍謄本・抄本(全部・個人事項証明書)【450円】
- 戸籍の附票【300円】

※本人が除籍になっているものや改製原戸籍などは取得できません。

※取得できるまでに日数を要する場合があります。※日向市に住民登録がない方は、別途、マルチコピー機などで利用登録をする必要があります。

市民課でマイナンバーカードの申請のお手伝いをします

コンビニ交付にはマイナンバーカードが必要です。市民課では、マイナンバーカードの申請のお手伝いをしています。申請に必要な顔写真も無料で撮影しますので、ぜひご利用ください。(交付までに1カ月程度かかります。)

- 場所 市役所1階 市民課窓口
- 時間 午前8時30分～午後5時15分(土日祝日除く)
- 申請に必要なもの

本人確認ができる書類(免許証など)、印鑑





未 市内中学生が堂々と質問 来を拓く子ども議会を開催

8月23日、市議会議場で「日向市の未来を拓く子ども議会」を開催しました。市内の中学校7校から選ばれた14人が登壇し、それぞれの考えや思い、市の現状と課題などについて市長らに堂々と質問。市政の状況や議会の仕組みなどについて理解を深めました。美々津中学校3年の黒木ひよりさんは「これまで選挙を意識したことはなかったけど、参加して実感できた。将来、いろんな人が観光に訪れる活気ある市になってほしい」と話していました。

三 休校中の美々津小学校田の原分校で ミュージックキャンプが開催

8月20日～22日、休校となっている美々津小学校田の原分校で、世界的ヴァイオリニストの古澤巖さんから直接指導を受けられる「古澤巖の石神山ミュージックキャンプ」が開催。県内外から13人が参加し、受講者は古澤さんの熱のこもった指導に真剣に耳を傾けていました。宮崎市から参加した小学校3年生の楠元まおさんは「今年で4回目の参加。悪いところも良いところも丁寧に教えてくれる教え上手な先生で、毎年会えるのが楽しみ」と笑顔で話していました。



お 子どもたちの元気な声が響く おきよ祭りを開催

8月30日未明、神武天皇の東遷伝説にちなんだ美々津の伝統行事「おきよ祭り」が行われました。美々津小の児童35人が短冊飾りの付いた笹を手に、夜明け前の町を歩き「起きよ、起きよー」と元気な声を響かせました。今回始めて参加した村上陽彩さん(6年)は「みんなで声を出しながら町中を歩くのが楽しく、思い出に残った」と語りました。町を巡った後は神武天皇に献上したといわれる「お舟出だんご」作りの体験と試食会も行われました。

金 風景を守り活かしていく 金ヶ浜園地ワークショップを開催

8月31日、平岩まちづくり協議会主催の「金ヶ浜園地ワークショップ」が開催されました。講演会で市景観アドバイザーの伊藤慎一郎さんは「景観づくりはすぐには結果が出ない。地域の人たちが情熱を引き継いで次世代を育ててほしい」と語りました。講演会の後は、金ヶ浜園地でコスモスの種まきが行われました。参加した平岩小中学校4年の赤木琉夢さんは「畑に種をまくのは難しかったけど楽しかった。きれいな花が咲いてほしい」と笑顔で話してくれました。



ト お互いの文化を披露 トゴ共和国とダンスで交流

8月31日、本市のホストタウンの相手国であるトーゴ共和国と交流を深めるイベント「ダンスDE国際交流 With TOGO」が市文化交流センターで開催されました。参加者は、トーゴから招いたアーティストら2名とダンスやひょっここ踊りで交流。トーゴの激しい踊りに息を切らしながらも、楽しそうにレッスンを受けていました。宮崎大学3年の柳田竜也さんは「トーゴの踊りは踊りやすく一体感を感じた。今後もさらに交流が深まればいい」と話してくれました。



健 自分の健康について考える 健康まつりは大盛況

9月8日、市文化交流センターなどで「第24回健康まつり」が開催されました。会場には健康相談や体力測定のほか血管年齢測定やこどもフッ素無料塗布コーナーなどが設けられ、およそ1100人の来場者が健康状態などを確認していました。黒木浩子さん(平岩)は「体力測定で運動不足が分かったので気を付けたい。健康を意識するいいきっかけになった」と話していました。また、会場には「市長とおしゃべりコーナー」も開設され、市長と意見を交わす姿も見られました。

特定健診は あなたの命を守る健診です

国は、生活習慣病になるリスクを見つけ、脳や心臓などの大きな病気を予防するために、保険者ごとに40歳以上の人に対して特定健診を行うよう義務付けています。まずは健診を受けて自分の体の状態を知ることが命を守る「第一歩」です。



まずは受けることが大切！

「特に悪いところはないから大丈夫」と思っている人も要注意です。自覚症状が何もない今だからこそ、年に一度は自分の体に目を向けましょう。

健診を受ける2つの方法

- 医療機関で受診する場合（令和2年2月29日まで）
特定健診実施医療機関へ直接お申込みください。実施医療機関などの詳細については、特定健診受診券または市のホームページをご覧ください。
- 集団健診で受診する場合
いきいき健康課（66・1024）へお申込みください。

【今後の日向市国保特定健診（集団健診）の日程】 ※日向市国保の人が対象です。

日程	場所	受付時間	備考
10月31日(休)	日向市役所 健康管理センター	午後5時30分～6時30分	胃がん検診なし
11月9日(出)	日知屋公民館	午前8時～9時30分	
11月19日(火)	松原公民館（財光寺）	午後1時～2時	胃がん・肺がん検診なし
11月22日(金)	農村交流館（塩見）	午前8時～9時30分	胃がん・肺がん検診なし
2月14日(金)	日知屋公民館	午前8時～9時30分	
2月15日(土)	日向市役所 健康管理センター	午前8時～9時30分	
2月16日(日)	日向市役所 健康管理センター	午前8時～9時30分	



受けたら改善・治療を！

健診を受けた後は結果を確認し、生活習慣を見直すことが、将来の自分の命や家族を守るだけでなく、医療や介護の費用削減にもつながります。

54歳で脳梗塞を発症したAさんの場合

- 34歳～ 肥満 ※県外の事例です。
- 42歳～ 中性脂肪が高くなる
- 44歳～ 血圧・尿酸値が高くなる
- 低HDL-C（善玉コレステロールが低い）
- 高LDL-C（悪玉コレステロールが高い）
- 52歳～ 一過性脳虚血
- 54歳～ 脳梗塞

ここで改善
していれば

Aさんは、毎年健診は受けており、40歳代前半で血液検査の値を指摘されていました。しかし、自覚症状もなく仕事も忙しかったため、治療せずにそのままにしていた。52歳の時に、脳に行く血流が一時的に悪くなり、手のしびれなどの症状が出ましたが、症状はしばらくするとなくなり、そのままに…。そして、とうとう54歳の時に脳梗塞を起こして倒れてしまいました。

もし健診を受けた後、生活習慣を見直していたら…手のしびれがあった時に病院に行っていたら…大きな病気が起こってから悔やんでも元の生活に戻ることはできません。自分の命や生活、家族の笑顔を守れるのは自分自身です。特定健診を受けて、年に一度は自分の生活を振り返ってみましょう。

●いきいき健康課健康づくり係 ☎66・1024



早くに予防して
おけば…

実施医療機関一覧

医療機関名	電話番号
①青柳内科循環器科	☎68・3611
②家村内科	☎55・0600
③今給黎医院	☎54・2459
④浦上内外科医院	☎52・2936
⑤大久保外科胃腸科医院	☎52・5338
⑥大平整形外科内科医院	☎52・3337
⑦かい外科整形外科	☎53・5000
⑧古賀内科胃腸科	☎52・8118
⑨済生会日向病院	☎63・0999
⑩鮫島病院	☎54・6801
⑪瀧井病院	☎52・2409
⑫千代田病院	☎52・7111
⑬天生堂医院	☎53・8910
⑭なおの耳鼻咽喉科	☎66・4133
⑮なかむら内科循環器内科	☎52・5488
⑯なでしこ内科	☎57・3860
⑰日向市立東郷病院	☎69・2013

対象者は必ず確認を

- 期間 10月1日(火)～12月21日(土)
- 接種回数 1回
- 対象者 ①65歳以上の人 ②60～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がいがある人(該当する疾病で、身体障害者手帳1級に相当する人)
- 自己負担金 1500円
- (期間外の接種は全額自己負担)
- ※医療機関によって実施日時が異なる場合があります。
- 受診する際は、必ず医療機関に予約してください。
- いきいき健康課健康づくり係 ☎66・1024

⑩松岡内科医院	☎52・5407
⑪三股病院	☎58・0034
⑫康田産婦人科医院	☎53・7788
⑬やまうち泌尿器科内科	☎55・1234
⑭山口クリニック	☎57・3125
⑮吉田クリニック	☎55・0770
⑯吉森医院	☎52・4046
⑰渡辺産婦人科	☎57・1011
⑱和田病院	☎52・0011

皆様のご意見をお聞かせください

【日程と会場】

時間：午後7時～8時30分

月日	会場
11月5日(火)	中央公民館
11月6日(水)	大王谷コミュニティセンター
11月7日(木)	日知屋公民館
11月8日(金)	南日向公民館
11月11日(月)	財光寺南地区まちづくり事務所
11月13日(水)	美々津公民館
11月14日(木)	東郷公民館（さくら館）

市では、市民の健康増進やスポーツ活動の拠点となる新しい体育館の整備に向けて、本年度、基本構想の策定に着手しました。現在、庁内での検討をはじめ市民の意見や提案を反映させるため設置した市民検討委員会にて、整備にかかるコンセプトや整備規模などについて、検討を進めているところです。



老朽化が進む市体育センター（昭和46年建設）

今回、その一環として、市内7か所で市民説明会を開催し、新しい体育館整備に関する情報を広く市民の皆さんに提供し、意見を伺います。事前の申し込みは不要です。で、最寄りの会場にお越しください。

●資産経営課体育館建設準備係 ☎66・1013

インフルエンザ予防接種を実施

新しい体育館整備の説明会を開催

PB
運転手の声 皆さんの安全を最優先に運行



休日の利用者は、平日の利用者と比べると少ないと思います。便数は少ないですが休日でもバスは走っているので、多くの方に利用してほしいです。私たち運転手一同は、市民の皆さんの安全を最優先に運行しています。気になることがあれば、何でも気軽に話してください。

ぷらっとバス運転手 坪内 範光さん

PB
利用者の声 認知症や運動不足の改善にも



5年前くらいからほとんど毎日利用していますが、日向のいろんな所を巡ることができてとても助かっています。ほかにもバスの乗客や運転手と話したり、バス停まで歩いたりして、認知症の予防や運動不足の改善につながるので、利用してうれしいことは多いです。

田中妙子さん (70歳)



皆さんも利用してみませんか

実際に乗ってみました。乗り方はとっても簡単でした。乗る際にお金を払って、あとは降りたい場所でボタンを押すだけです。公共交通機関は利用者が少ないと路線を維持することが難しくなるそうです。車などが無くても快適に移動することができる公共交通を守るためにも、皆さんもぜひ利用してみたいはいかがでしょうか。



※コミュニティバスには南部地域と中心市街地を結ぶ「南部ぷらっとバス」、美々津・幸脇・平岩の各地域と地域内の拠点を結ぶ「乗合バスなんぶ」、東郷地域の各地域と地域内の拠点を結ぶ「乗合バスとうごう」があります。「乗合バスなんぶ」、「乗合バスとうごう」は予約が必要です。

日向高校フロンティア科では、現在、日向市の課題について調査する課題型研究を行っています。私たちが考える日向市の課題は、高齢化により車の運転に不安を抱えたり自転車や徒歩の移動が困難な人がいるということです。私たちはその課題を改善する方法として「ぷらっとバス」の活用が最適だと考えました。そこで今回ぷらっとバスの利用状況について、利用者の方々にインタビューしたりバスについて調べてみました。(フロンティア科2年：高橋拓暉さん・藤永龍人さん・山元幹太さん・尾形颯さん)

日向高校生からの提案

みんな乗ろうよ

ぷらっとバス

◎総合政策課広域連携推進係 ☎66・1001



ぷらっとバスって何？

ぷらっとバスは市が運営しているコミュニティバスで、日向市駅を中心に青色のバスと緑色のバスの2台で運行しています。

- 青色のバス 海側(南、東コース)
- 緑色のバス 山側(西、北コース)
- 料金(一回の利用につき)
大人は 200円、子どもは 100円



- メリット1 安い**
200円という価格で日向市内の主要な場所に行くことができます。学生にも優しい。
- メリット2 安心**
青色のバスには車椅子で簡単に乗車できるリフトがあり安心して乗れます。
- メリット3 親切**
運転手の方が気軽に話しかけてくれて親近感が持てます。
- メリット4 便利**
バス停が短い間隔で置かれているので、好きなところから乗れて便利です。
- デメリット**
本数が2時間に1本で少し不便。

便利なサービス

フリー乗降区間

この区間では、手を挙げればどこからでもバスに乗ることができ、降りたいときにボタンを押せば、その場で降りることができます。

乗り換えサービス

出発地から目的地へ行くのに、1つの路線だけでは、たどり着けないときは、「乗換割引券」をもらうことで、追加料金無しで路線を乗り継ぐことができます。



今年4月から日曜日と祝日の運行を開始しました!

音楽が好きで学生時代はオーケストラでビオラを弾いてました。

九州電力株式会社

下園 信夫 さん

(鶴町 48歳)



2年前に小学生の娘と一緒に始めたピアノ。今は私の方が夢中です。

ダムを観光資源とした地域活性化に取り組んでおり新たな事業に役立つのではと思い、人材育成などを目的とした「ドラゴンアカデミー」に参加しました。違う視点や考え方を持つ若い人たちの交流もあり、いい刺激を受けています。初サーフィンもとても楽しめました。

まちかど
フリートーク

3月にフィリピンのセブ島から来て、保育園で子どもたちに英語のレッスンをしています。子どもたちが新しい言葉を覚えたり、さまざまなことを学び成長する姿を見るのが毎日楽しみです。日向は近くに海や緑がいっぱいあり、雰囲気もセブ島と似ていて好きです。

カフェが好きでよく行きます。特に甘いスイーツが大好きです。



まんまる保育園は英語教育が特色でネイティブの英語が飛び交っています。



㈱テレネットキッズ まんまる保育園

クリスティーナ ベラスケス さん

(美々津 26歳)

デイヴィッドの日向レターズ
DAVID'S HYUGA LETTERS

The longest journey begins with a single step

(もっとも長い旅も一歩から始まる)



「自己紹介」

皆さんはじめまして！

8月から新しく日向市の国際交流員に就任しました。デイヴィッド・コンスタスと申します。アメリカ・オハイオ州の東北部の町出身です。語学留学や英語指導助手(A-LT)の経験があり、日本に来るのは今回で3回目です。今後は日向市の一員として、日向の文化や行事など様々なことを経験して、学んでいきたいと考えています。

私は漫画やアニメなど、日本の文化に興味を持ったこと

がきっかけで、日本語を学び始めました。散歩が趣味で、最近日向市駅周辺を歩きました。そして、スキューバダイビングなどのマリンスポーツも大好きで、日向では是非サーフィンを始めてみたいと思っています。

これから日向市で感じたことや、アメリカと日本の違いなどについてご紹介していきますので、皆さんどうぞ宜しくお願い致します！

☎地域コミュニティ課市民協働係 66・1005

デイヴィッドの楽しい英会話教室

●日時・場所など

▶初級(昼)

11月から2月までの水曜日、月2回の計8回程度。午後2時～3時 中央公民館レクレーション室

▶初級(夜)

11月から2月までの木曜日、月2回の計8回程度。午後7時～8時 中央公民館レクレーション室

▶上級

11月から2月までの火曜日、月2回の計8回程度。午後7時～午後8時 さんびあ会議室

●受講料 無料 ●対象者 中学生以上

●申込期間 10月7日(月)から10月25日(金)まで

☎地域コミュニティ課市民協働係 66・1005

日向の宝石
プラチナ世代



河野 夏羽さん

日向高校フロンティア科2年の壱岐天音と河野夏羽です。私たちは「高齢者の雇用」に注目して課題型学習の研究を始めました。このコーナーでは、日向市で生き生きしているプラチナ世代の方を毎月継続して紹介します。きらきらと輝いて生活している方々の姿を見て少しでも「私も頑張ろう」と思っただけなら嬉しいです！

32年間の市役所勤めが終わってから趣味を生かしたいと思ったのと、引きこもりになりたくなかったのでシルバー人材センターの会員になりました。この仕事を始めて10年目になりますが、やっと一人前になったように感じます。仕事が終わった後はとても達成感があります。また、仕事はグループ作業なので顔見知り200人ほどできてとても楽しいです。



堀田 文作さん(74歳)
(仕事内容: 剪定作業)



八ヶ代 えい子さん(71歳)
(仕事内容: 清掃作業)

痩せなきゃ!と思い、友達とシルバー人材センターに行ったのがきっかけです。8kg痩せることができました。朝はとても早いです。グループで作業するので責任をもってできます。仕事が終わると、『私は仕事をやったぞ!!』という達成感に満ち溢れた気持ちになります。また、友達もたくさんできました。仕事が大好きになったので、休みの日も仕事のことを考えてしまいます(笑)。

実はあまり知らない!?

日向市シルバー人材センター



平均年齢 74歳 最高年齢 94歳

こんな人におすすめ!

- ・長年の経験・技術を生かしたい人
- ・収入を増やしたい人
- ・社会の役に立ちたい人 など

2~6人のグループ作業だから身体に無理なく、自分の能力や適性を生かしながら、臨時的、短期的にできるのが特徴だそうです。



壱岐 天音さん
2019.10

興味のある人はこちらへ ☎日向市シルバー人材センター ☎52・2200

10月は乳がん月間 定期的な検診とセルフチェックを

health

乳

がんで悲しむ人を一人でも減らしていくために、毎年10月は「乳がん月間」として、乳がんに関する正しい知識の普及と検診を通じた早期発見・治療を啓発するキャンペーンが世界的に展開されています。

乳がんになる人は、30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの世代に多く、この年代の女性の乳がん死亡原因の1位となっています。乳がんは、早期に発見し、治療すれば多くが治る病気です。

●乳がん検診とは

「乳がんになると「しこり」ができると思われていますが、小さな「がん」は、自分では分かりづらいので早期の乳がん発見にはマンモグラフィによる検診が必要です。職場などでがん検診を受ける機会のない人は、ぜひ市が実施するがん検診を受けましょう。

●月に1度のセルフチェック

乳がんは、身体の表面に近い部分に発生するので、自分でも発見できる数少ないがんのひとつです。検診に加え、月に1度はセルフチェックを行い、乳房に変形やしこりがないかをチェックすると効果

的です。自分の胸の正常な状態を知っておくことで、ほんの少しの違和感に気づくことができます。

●セルフチェックの手順

- ①見る 鏡の前に立ち、乳房の形・色・ひきつれ・くぼみ・左右の乳頭の状態を見る。腕を上げた状態と下げた状態で行う。
 - ②触る 石鹸などを付けて、放射線状、または渦を描くように指を滑らせる。押し付けたり、つまんだりせず、指の腹で優しく行う。脇の下のしこりがないかを調べる。
 - ③つまむ 両方の乳輪部分をつまみながら、異常な分泌液が出てこないか調べる。
- ※月経終了後4〜5日後くらいに、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。
- 問 いきいき健康課健康づくり係
☎66・1024



<ピンクリボン運動>
乳がんの早期発見の大切さを訴える運動。

10月は浄化槽適正管理推進月間 浄化槽は適正に維持管理しましょう

ecology

10月1日は、昭和60年10月1日に浄化槽法が施行されたことを記念して「浄化槽の日」と定められています。県内でも10月を浄化槽の適正管理推進月間として、各種啓発活動などが行われます。

浄化槽管理者の3つの義務

浄化槽の浄化機能を発揮させるには正しい維持管理が必要です。そのため、浄化槽を使用している人(管理者)には、次の3つが義務付けられています。

- ①保守点検の実施
浄化槽内の微生物の管理や附属機器の点検・調整、消毒剤の補充などをします。
- ②清掃の実施
浄化槽内にたまった汚泥などの引き抜き、機器類の洗浄をします。
- ③法定検査の受検
浄化槽が正常に機能しているかを総合的に判断する検査です。新たに設置した場合に受ける7条検査(設置後検査)の終了後は、11条検査(水質に関する定期検査)を毎年1回受ける必要があります。

会浄化槽検査課☎0985・514331へ申込みしてください。同協会のホームページからも申し込みができます。

新たに設置する場合の設置補助金

市は、新たに合併処理浄化槽を設置する場合、補助金を交付しています。単独処理浄化槽やくみ取り便槽では、し尿以外の生活雑排水は浄化されず、そのまま側溝などに流れていきますので、早めに合併処理浄化槽に切り替えましょう。補助の対象には条件がありますので、設置前に下水道課まで問い合わせてください。

問 下水道課業務係☎54・4175

日向市浄化槽設置整備補助金	
新築の場合(改築・増築を含む)	
5人槽	110,000円
7人槽	138,000円
10人槽	182,000円
単独処理浄化槽、くみ取り便槽からの切り替えの場合	
5人槽	332,000円
7人槽	414,000円
10人槽	548,000円

岩岩(ガンガン)行こうぜ! ロックな景観 日向・門川の柱状節理④

walk

近石

明治期には、柱状節理の意外な産物が地域を盛り上げました。川から流れ出た砂が潮の流れによって運ばれ、柱状節理の半島に遮られて堆積した「小倉ヶ浜」。ここには通常のハマグリより殻が厚いチョウセンハマグリが生息しています。かつては食用として扱われていましたが、幕末に大坂の商人の目に止まり、殻を使った碁石(白石)の生産が始まりました。生産された碁石には、宝石のように艶やかでなめらかな感触があり、内部に透き通った縞の模様が現れます。現在この生産技術を伝えるのは全国でも日向市だけで、美術工芸品としても高い評価を受けています。



はまぐり碁石

現代柱状節理と遊ぶ

昭和後期以降は、この地域の噴火や地質についての研究が進んだことに加え、柱状節理が観光資源として注目され整備が進み、アクセスがより安全に、容易になりました。節理は人々により親しまれるようになっていったのです。その結果、柱状節理の無人島・乙島は現在、大自然を体感できるサバイバルアイランドとして若者から人気を集めています。カヤックに乗って洞窟内を探検すれば、内部の節理にギリギリまで迫ることが出来ます。また、下は海というスリルを味わいながら、柱状節理を登るロッククライミングに挑戦することもできます。

問 文化生涯学習課文化財・文化振興係☎66・1038



乙島(門川町)

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
 - 10月の休館日 7日(月)
 - メンテナンス休館日 10月28日(月)～11月1日(金)
 - 定期寄席 10月12日(出) 午後1時から
 - 日向サンパーク温泉16周年記念フリーマーケット
・日時 11月17日(日) 午前10時から
・出展者募集期間 10月1日(火)～10月27日(日)
 - 問 日向サンパーク温泉☎56・3800
- ☐「お舟出 わくわくカレンダー」
☎携帯電話からはQRコードで!
市ホームページからも簡単アクセス!
<http://hyugasunpark.wixsite.com/sunpark>

【道の駅日向情報】

●秋のみかんフェア!

10月12日(出)～14日(月)の3連休は、道の駅日向で「みかんフェア」を開催! 日向のみかん生産者たちが収穫した採れたてのみかんを販売します。新鮮でおいしいみかんを購入するチャンスです。みなさん、3連休は、ぜひ道の駅日向へお立ち寄りください!



問 道の駅日向 ☎56・3800

いろんな秋を楽しんで 道の駅とうごうでは会員を募集

food

道の駅とうごう「イベント情報」

会員を募集中!

道の駅とうごうでは、只今、野菜・果物・加工品などを出荷していただく会員さんを募集中です。せっかく頑張って作った品物です。商品にしてみませんか。そして、その商品を手に取っていただき食べてもらう、その感動を私達と一緒に味わってみませんか。詳しくは下記までお問い合わせください。お待ちしております。

問 道の駅とうごう出荷者協議会☎68・3072



牧水公園「イベント情報」

秋季の牧水公園を楽しみませんか!

夏から秋への移り変わりに併せて、牧水公園の景色も様変わりしつつあります。樹木の手入れを行い、快適な空間と自然との触れ合いの場を提供できる準備が進んでいます。ぜひ、この機会に素晴らしい自然環境が堪能できる牧水公園で夏の疲れを癒してみませんか!

問 株東郷町ふるさと公社☎69・7720



広域連携による
小児科医の日曜・祝日などの在宅当番医

10月6日 (第1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
10月13日 (第2日曜日)	田原病院 (延岡市伊達町2-62)	☎0982・32・4987
10月14日 (体育の日)	桜ヶ丘ファミリークリニック (延岡市夏田町414-1)	☎0982・28・2280
10月20日 (第3日曜日)	共立病院 (延岡市中川原町3-42)	☎0982・33・3268
10月22日 (即位礼正殿の儀)	大王谷こどもクリニック (日向市亀崎西2-155-1)	☎0982・50・2000
10月27日 (第4日曜日)	お倉が浜 Kids クリニック (日向市財光寺1737-1-1)	☎0982・66・7611

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、受診前に必ず電話で確認してください。

日曜・祝日などの在宅当番医

日向市東臼杵郡医師会テレフォンサービス
☎53・1214 <http://hyuga-ishikai.jp/>
当番医は変更になる場合もあるので、受診前に必ず電話で確認してください。

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。症状によっては対応できない場合もありますので、受診前に必ず電話(☎50・1000)で確認してください。診療対象者は原則中学生以上です。
●診療時間 平日の夜間、午後7時30分から午後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分から午後11時まで
●診療科 小児科(毎日)☎0982・21・9999



子ども救急医療電話相談

お子さんが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(☎66・1003)



日向のじいちゃん・ばあちゃん また正月に行きますね!!



いつも元気いっぱいの颯斗くん!たくさん食べて大きくなってね♡



お外で遊ぶのが大好きなくん。いっぱい食べて大きくなってね。



いつも元気ハツラツ!このまま元気がいっぱい大きくなってね!

10月1日から
「幼児教育・保育の無償化」実施

①幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する子ども
②幼稚園等の預かり保育を利用する子ども

●3歳児クラスから5歳児クラスまでの全ての子どもの保育料が無償化されます。
●幼稚園や認定こども園の「1号認定」の園児については、入園できる時期に合わせて、満3歳から保育料が無償化されます。
●通園送迎費、食材料費、行事費などは、これまでどおり保護者の負担となります。
ただし、「年収360万円未満相当世帯の子ども」と「第3子以降の子どもの」としては、副食費(おかず代・おやつ代)が免除されます(多子カウント方法は認定区分で異なります)。
●0歳児クラスから2歳児クラスまでの子どもについては、住民税非課税世帯を対象として保育料が無償化されます。
●企業主導型保育事業(標準的な保育料)も同様に無償化の対象とされます。

●無償化の対象となるためには、市から「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。
●3歳児クラスから5歳児クラスまでの子どもは月額37,000円まで、0歳児クラスから2歳児クラスまでの住民税非課税世帯の子どもは月額42,000円までの保育料が無償化されます。
●こども課保育係 ☎66・10021

図書館からのお知らせです

おすすめの本

子どもにスマホをもたせたら
SNS、ゲーム、YouTube...うちの子はスマホで何をやっている!? デジタル時代の子育てに悩む親たちに向けて、ネットやデバイス等のトピックを取り上げながら、子どもと対話していくためのヒントを提供する。
デボラ・ハイトナー/著 NTT出版

知識ゼロからの近代絵画入門

ドラクロワ、マネ、ゴッホ、ピカソ、カンディンスキー、ダリ...。西洋絵画が激変した19世紀から20世紀初頭にかけての絵画近代化運動の歴史を、豊富なカラー図版を交えてわかりやすく紹介します。
山田五郎/著 幻冬舎

よのなかルールブック

迷ったときは、キツイほうを選ぶ。自分のことばで話せる人になる。「ありがとう」を口ぐせに。少しずつ下り坂の道をすすんでいる日本で、人生を生き抜くために必要なことを、50のことばとともに紹介する。
高濱正伸/監修 日本図書センター

新しく入った本

・調子いい!がすつとつづくカラダの使い方 (仲野孝明/サンクチュアリ出版)
・まなの本棚(芦田愛菜/小学館)
・さかさまたんけんたい(すずきみほ/偕成社)

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
※祝日のおはなし会は、お休みです。

子ども映画上映会(60分程度)
10月13日(日) 午前10時30分～
①うばすて山
②芋ほり長者
③さずだらけのりんご
11月10日(日) 午前10時30分～
①だんだらぼっち
②ムカデの使い
③リスの朝ごはん
④リスの冬支度
⑤リスの手袋騒動

●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、毎週月曜日
●市立図書館
☎54・1919(春原町1-47) <http://www.lib.city.hyuga.miyazaki.jp>

11月9日(土)は「秋のとしょかんまつり」

おもちゃ病院ひゅうが+

●日時 10月12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!

お知らせ

競争入札などに参加するための指名願の受け付けが始まります

市が実施する競争入札などに参加する事業者の皆さんは、事前の申請が必要で...

建設工事(追加受付)

- 対象 建設業法上の29業種(土木一式・建築一式・電気・管・解体など)
●受付期間 11月1日から29日まで(土日、祝日を除く。)

古本市で再利用します

読まなくなった本の提供を

11月9日(土)に開催する「秋のとしよかんまつり」の古本市で、配布する本を集めていきます。

発表してみませんか?

「わけものの主張」

若い世代の皆さん!有権者または有権者になる者としての思いや、選挙・国政・地方自治への参加などについて、自由に...

- 応募資格 平成2年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人(高校1年生から29歳まで)
●応募規定 発表したい内容を400字詰め原稿用紙数枚(発表時間5分以内)にまとめて応募してください。

ト・警備・各種メンテナンスなど。

- 受付期間 12月2日から26日まで(土日、祝日を除く。)
●有効期間 令和2年4月1日から令和4年3月31日(2年間)
【物品等】(追加受付)
●対象 印刷・事務用品・電化製品・記念品・被服・自動車など。

市のホームページからもダウンロードできます。
●有効期間 令和2年4月1日から令和3年3月31日(1年間)

議会と市民の皆さんの意見交換会を開催します

議会の活動報告や市民の皆さんの意見交換を通じて議会活動をさらに充実させるため「議会と市民との意見交換会」を、次の日程で開催します。

- 10月15日(火) 午後6時30分から8時まで
【日知屋枝郷地区】大王谷コミュニティセンター
●10月16日(水) 午後7時から8時30分まで
【東郷地区】さくら館
●10月17日(木) 午後7時から8時30分まで
【富高・新町地区】中央公民館

かれる「わけものの主張東白杵支会大会」で発表していただきます。

ハロウィンジャンボ宝くじ9月24日(火)発売!地元購入を

今年の「ハロウィンジャンボ宝くじ」は、1等・前後賞合わせて5億円。発売期間は10月18日(金)まで、売り切れ次第販売終了します。

景観絵画コンクール市民投票実施

- 会場・日時 ①日向市役所1階展示スペース 10月1日(火)から15日(火)まで 午前8時30分から午後5時まで
②日向市駅構内コンコース 10月16日(水)から25日(金) 午前5時25分から午後11時50分まで
●投票方法 会場に展示している絵画作品から「あなたの好きな風景」を選んで、備え付けの投票用紙に記入し投票。

【塩見地区】農村交流館

- 【財光寺地区】財光寺南まちづくり事務所 10月18日(金) 午後7時から8時30分まで
【日知屋本郷地区】日知屋公民館
【平岩地区】南日向公民館
●10月19日(土) 午後7時から8時30分まで
【細島地区】細島公民館
【南部地区】美々津老人福祉センター ※出席する議員については、地元の議員を含めて3班に分けて構成します。

10月7日から13日までは「行政相談週間」です

行政の仕事について、①困っていることがある、②相談してみたが説明に納得がいけない、③制度や仕組みが分からない、④どこに相談したらよいか分からないなどの困りごとがある場合には、行政相談委員に相談ください。

相談日時・場所については、19ページの「くらしの相談日」をご覧ください。また、総務省行政相談センター「きくみみ宮崎」でも相談できますのでご利用ください。(☎0985・24・3370)

小学校入学に備えて 就学時健康診断を実施します

令和2年4月に小学校に入学する子ども

募集 Recruit

第10回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会の出場者を募集

令和2年1月13日(月)に宮崎市で開催される第10回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会の市代表選考会を実施します。

- 日時 ①10月26日(土)、11月9日(土) 午前10時開始②10月27日(日)(スポーツ少年大将マラソン大会(午前)と文化祭陸上(午後)と同時開催のため必ず事前申し込みが必要。選考開始時間は申込時に案内します。③11月4日(月)、11月16日(土) 午後4時開始

- 場所 大王谷運動公園陸上競技場
●種目 ①小学生男子 11500㍎②小学生女子 11000㍎③中学生男子 3000㍎④中学生女子 1500㍎⑤高校生男子 5000㍎⑥一般男子(39歳以下) 5000㍎⑦一般男子(40歳代) 3000㍎⑧一般男子(50歳以上) 1500㍎
●参加資格 市内在住もしくは勤務している人など
●申込方法 専用の申込用紙に記入し、提出。高校生以下は、保護者の承諾書を当口持参。申込用紙はスポーツ振興課で

もを対象に健康診断を実施します。対象者には健康診断などを、健診日の1か月前までに送付します。通知が届かない、指定日に受診できない場合はご連絡を。

- 日時・会場 【10月に実施】塩見小 11月2日(水)、大王谷学園 11月4日(金)、財光寺小 11月11日(金)、細島小 11月17日(水)、東郷学園(坪谷小含む) 11月18日(金)、美々津小(寺迫小含む) 11月31日(休)
【11月に実施】日知屋小 11月7日(水)、財光寺南小 11月20日(水)、平岩小 11月22日(金)、富高小 11月26日(火)、日知屋東小 11月29日(金)
●健診内容 診察・視力・聴力・面接検査など

健康診断票の必要事項を記入し、当日持参してください。

- 学校教育課特別支援・保健係 ☎66・1037

海上自衛隊による海岸への上陸訓練が実施されます。

海上自衛隊がエアクッション型揚陸艇による上陸訓練を実施します。

訓練中に発生するエンジン音などで迷惑をおかけする場合がありますがご了承ください。

- 日時 10月25日(金) 27日(日)、29日(火)、30日(水) 予備日 午前8時~午後9時
●場所 お倉ヶ浜海岸(荒天時は中止)
●日向広域自衛艦艇協力会(事務所) 日向商工会議所 ☎52・5131

コンテナガーデン展の作品と講習会受講者を募集します

日向市全市緑花推進協議会では、花づくりの楽しさとコンテナガーデンの魅力を伝え、緑化意識の向上を図るため、「街を彩る秋のコンテナガーデン展」と「コンテナガーデン講習会」を開きます。

- 展示期間 11月6日(水)~11月20日(水)
●会場 市役所芝生広場周辺
●条件 各自で搬入搬出の可能なもの
●募集作品数 60作品程度
●申込方法 10月30日(火)までに電話かフアクスで申し込んでください。
【コンテナガーデン講習会】
●日時 10月31日(日) 午後7時~9時
●場所 市役所1階ホール
●定員 30人(先着順)
●費用 2千円(材料代)
●申込方法 10月1日(火)から10月25日(金)までの間で電話で申し込んでください。定員になり次第締め切ります。
●コンテナガーデン展2019事務局 市街地整備課内(内線 ☎23336) FAX 54・2639

日向岬グルメウォーク2019 参加者を募集

みなとオアシスほそしま発着の5キロのコースを「mrtrラジオ」の生中継を聴きながら歩くイベントです。細島の海鮮漁師飯も味わうことができます。ぜひお申し込みください。

- 日時 11月24日(日)
- 申込締切 11月15日(金)(先着3000人)
- 参加料 1500円(小学生未満無料)
- 主催 mrtrラジオウォーク実行委員会
- 同実行委員会事務局(日向市観光協会) ☎55・0235

イベント・催し Event

White Buffalo Hyuga Pro サーフィン大会

日本国内で行われる最もグレードの高い女子サーフィン国際大会が開催されます。皆さんぜひ「来場ください」。

- 日時 10月16日(水)から20日(日)まで
- 場所 お倉ヶ浜海岸
- 主催 World Surf League Japan
- 観光交流課スポーツタウン推進室サーフタウン交流推進係 ☎66・1026

日向ドラゴンアカデミー「ファイナルプレゼンテーション」開催

市内での起業や、地域づくりの中心的存在として活躍できる人材の育成を目的に実施している「日向ドラゴンアカデミー」の受講生による活動成果発表会を開催します。ぜひ、観覧してみませんか。

- 日時 10月17日(水)、午前10時から11時まで、日向市役所で。
- 会場 サンドーム日向
- 福祉課障がい福祉係(☎内線2168)

第17回日向市社会福祉大会 10月31日(木)開催

地域共生社会の実現に向けて、多年にわたり社会福祉活動の発展に功労のあった人々を顕彰するとともに、記念講演を行います。入場無料です。皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時 10月31日(木) 午前9時30分～正午
- 場所 市中央公民館

障がい児・者の方々とスポーツを通してふれあう機会としてスポーツ大会を実施します。参加費無料で当日どなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。

日向市障がい児・者スポーツ 大会を開催します(参加無料)

- 日時 10月27日(日) 午後1時30分～5時
- 場所 文化交流センター小ホール
- その他 観覧無料、申込不要。九州パシフィック代表村岡浩司氏による特別講演もあります。
- 地域コミュニティ課 ☎66・1005

●内容 式典、記念講演
●福祉課福祉政策係(☎内線2165)
●「第45回日向市人権講座」を開催します(全4回)

- 日程・講座内容(全4回)
- 【第1回】10月15日(火)
テーマ「部落問題と就職差別について」
講師「吉村仁さん(宮崎工業高校教諭)」
- 【第2回】10月23日(水)
テーマ「DV(ドメスティックバイオレンス)について」
講師「財津三千代さん(NPO法人ハートスペースM 共同代表)」
- 【第3回】10月30日(水)
テーマ「この町で生きる」～障害児(者)の現状と課題～
講師「甲斐麻央さん(てとてまの会代表)」
- 【第4回】11月6日(水)
テーマ「多様な人材が活躍できる働きやすい職場環境づくり」
講師「税田和久さん(株)グローバル・クリーン代表取締役社長)」
- 時間 午後2時30分～4時30分(第3回のみ午後2時～4時)
- 会場 中央公民館
- 参加は無料。どなたでも参加できます。ぜひご参加ください。
- 文化生涯学習課生涯学習係 ☎66・1038

広域情報掲示板 椎葉平家まつり2019

椎葉村に語り継がれる平家の姫「鶴富姫」と源氏の総大将「那須大八郎宗久」との悲恋物語。二人をしのぶ「椎葉村平家まつり2019」が開催されます。

メインイベントの「大和絵巻武者行列」では、きらびやかな衣装をまとった平家方と勇ましい武者姿の源氏方が街中を練り歩きます。猪鍋などの村内のうまいものを集めたご当地グルメ展、ひえつき節などの郷土芸能の披露、宮崎学園高等学校吹奏楽部や北山たけしさんを招いてのコンサートなどイベント盛りだくさんです。「椎葉平家まつり」にご家族、ご友人を誘ってぜひお越しください。

- 日時 11月8日(金)～10日(日)
- 上椎葉街道(椎葉村役場周辺)
- 椎葉村役場地域振興課商工観光グループ ☎0982・67・3203



平家の姫「鶴富姫」と源氏の総大将「那須大八郎」

気軽に相談を くらしの相談日

行政相談

●10月9日(水)、市中央公民館
で。10月16日(水)、社会福祉協議会東郷支所。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「さびあ」でも受付中。
☎55・1660

法律相談(必要予約)

●10月16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(☎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。

出張年金相談(完全予約制)

●10月24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。

介護保険の説明会

●10月17日(木)、午前10時から11時まで、日向市役所で。高齢者あんしん課介護給付係 ☎66・1023

人権相談

●10月9日(水)、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

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

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、「さびあ」で。 ☎55・1660

こころの健康相談(必要予約)

●10月15日(火)、午後1時から3時30分まで、日向保健所で。 ☎52・5101へ前日の午前中までに予約を。

地域安全掲示板

全国地域安全運動

●運動期間 10月11日(金)～20日(日)

●運動重点事項

- ①子どもと女性の犯罪被害防止
- ②特殊詐欺(うそ電話詐欺)の被害防止
- ③鍵かけの徹底による乗り物対象の盗難被害防止(宮崎県重点)

市民の皆さん一人一人が連携して地域の安全を実現させましょう。

●市民課地域防犯・交通安全係 ☎66・1018

8月中の交通事故件数

人身	物損	()内は対前年比
34(-5)	128(+19)	

納税は納期内に!

10月の納税

市 県 民 税	3期
国民健康保険税	5期

納付期限 10月31日(木)
口座振替 10月25日(金)

税 目	10月	11月	12月
市県民税	3期		
固定資産税			4期
国民健康保険税	5期	6期	7期
介護保険料	5期	6期	7期
後期高齢者医療保険料	4期	5期	6期

119 Call

住宅用火災警報器の設置を

住宅用火災警報器の設置が義務化されて10年以上が経過しました。日向市の設置率も年々増加し、73%となっています。設置することで、火災の件数や死傷者が減少しています。設置から10年を経過した物は交換をおすすめします。まだ設置をされていない人はぜひ設置をお願いします。

●市消防本部 ☎52・2840

8月中の出動件数

救 急	火 災	救 助
306	0	1

from Editor's room 編集後記

▶通勤でバスを利用することがあります。日々の生活に欠かせない公共交通を「走っていて当たり前」と思わず、私たち自身が守っていかなければと思います。今月は日向高校生が「ぶらっとバス」を紹介しています(P8)。(黒木)

▶トーゴ共和国との交流事業を取材。言葉は通じないがダンスを踊る参加者の笑顔が印象的だった。この他、宮崎大学の学生からトーゴが抱える水問題の話もあり、文化だけでなく国の現状を知ることの大切さも感じた。(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 令和元年9月1日現在

人口	60,028人	(+20)
男	28,544人	(+4)
女	31,484人	(+16)
世帯数	25,262世帯	(+48)

※数値は平成27年国勢調査速報値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。

8月中異動	転入	転出	出生	死亡
単位:人	167	130	44	61



表紙のよこ顔

オレンジ色の南部ぶらっとバスは、運行開始からおよそ84000人の方に利用いただいています。通院や買い物などの日常生活の移動手段として活躍していますが、日向サンパーク温泉へのバス旅ができるのも一つの魅力です。バスから見える雄大な日豊海岸の風景を眺めながら、ゆっくりとした時間を過ごすのはいかがでしょうか。皆様のご利用をお待ちしております。

第9回牧水・短歌甲子園
宮崎西高校が連覇



宮崎西高校の皆さん。宮本陽香さん(同校3年・写真中)は、「1年生2人が練習によくついてきてくれた。卒業生や先生のサポートに応えられてうれしい」と話しました。



富島(左)、日向(右)の2校も、素晴らしい戦いぶりを見せてくれました。

第

9回牧水・短歌甲子園を8月17日、18日の2日間、市中央公民館で開催。過去最多となる全国31校54チームの申し込みの中から選ばれた12チームによる激戦を勝ち抜き、宮崎西高校が大会史上初の連覇を果たしました。日向高校、富島高校、両校共に惜しくも入賞は逃しましたが、素晴らしい戦いぶりを見せました。

文化生涯学習課若山牧水係 ☎66・1038

決勝戦の作品

- | | |
|---|--|
| <p>金沢錦丘高校</p> <p>伝書鳩ほどの勇氣もないんだよ
夕飯中は黙っていてよ</p> | <p>宮崎西高校</p> <p>母上の説教かほんと受け流す
春のうららの鹿おどしのごと
平和祈念像がまっすぐ指差した
夏空をゆく弾道ミサイル
真夜中に足の爪のみ塗ってゆく
高三の恋はほの暗き赤
横たわるプラネタリウムの空間は
好きじゃない人好きになりそう
手についたチョコクの粉でちょんち
よんと蝶を描いて女子の気を引く
夕飯中は黙っていてよ</p> |
|---|--|

牧水 ゆかりの 薬草をたずねて

【今月の薬草】ソバ(蕎麦)

そばかきの辛からぬはた甘からぬ
この蕎麦かきの味のよろしも

【薬草解説】

ソバはタデ科の一年草で、その種子から製粉されるのがそば粉です。そば粉は低カロリーながら、良質なタンパク質や食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含む栄養価の高い食品です。さらに機能性成分として含まれるルチンは、毛細血管を強くして内出血を防ぎ、血圧を下げる効果が期待できます。



麺として食べることも多いそばですが、牧水の歌によく登場する「そばがき」もおすすです。作り方は簡単で、そば粉に熱湯を注ぎ餅状になるまでよく練れば完成です。ネギや生姜など好みの薬味を加えたり、出汁醤油で味付けしたり、ぜんざいに入れてもいいです。ただし、そばアレルギーには十分注意し、口の中や喉の違和感、息苦しさや蕁麻疹などの症状があればすぐに救急車を呼びましょう。

また、ソバの種子は蕎麦といいい胃の不調や高血圧の予防、酒の飲み過ぎに効果があります。腫れ物には、食用のそば粉に塩少々を加え、練ったものを布などに塗り、湿布のように貼るとよいでしょう。

【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

