

広報

ひゅうがっ

2016

9

No.736

野球も、
へべすも
大好き！

WBSC女子野球ワールドカップ日本代表
長池玲美菜さん（日向市出身）

自然が育んだ万能調味料

日向特産
の柑橘類

平 兵 衛 酢

へべす



へべすは、ハウス栽培ものが5月から7月、露地栽培ものが8月から10月頃にかけて収穫の時期を迎えます。

体にもいい地元の宝物 もっともっと食卓に

へべすを育て、名前の由来にもなった平兵衛さん。富高の西川内区で農業を営んでいる垣内共子さんは、その末裔にあたります。

「小学校高学年くらいだったと思います。祖母から、私の家は、へべすの由来になった平兵衛さんの末裔だと聞かされました。子どもの頃から、食卓に当たり前のように並んでいたへべす。それを自分の祖先にあたる人が植えて育てていたということを知り、へべすをより身近に感じようになりました。そして大人に

なり、へべすを料理に使うようになると、どんな料理にも相性がよく、素材を引き立ておいしくしてくれることに改めて気付きました。へべすは、旬の時期を過ぎて黄色くなっても酸味がまるやかになり、とてもおいしいです。へべすを使った料理で、私のお気に入りにはなます。味を引き締め、食べた時に口いっぱい広がるへべすの香りが最高です。食べたことがない人は、ぜひ一度試してみてください。」とへべすの魅力を語ってくれました。



垣内さんもよく飲むという、水にハチミツとへべす果汁を加えた特製「へべすドリンク」。



ともこ 垣内さん
かきうち 長曾我部平兵衛の子孫

「日向の農業を盛り上げていくことです」。そう話す垣内さんに、これからの目標を尋ねると、「自分の作ったものを選んで買っていただけの農家を目指していきたい。へべすだけでなく、一生懸命作ったものをおいしいと言ってもらえると、農家としての苦勞も報われ、やる気につながります。」と話してくれました。



自然が育んだ万能調味料

平 兵 衛 酢

日向特産の柑橘類 **へべす**

肌で感じた農業の高齢化

垣内さんは現在、農業を始めて6年目。実際に農業の現場を知ること、農家の高齢化が進んでいることを実感したと言います。

「枝を剪定したり、防除をしたりする作業が、体への負担が大きいという声をよく聞きます。近所の農家を見ても私の次に若い人が50歳代くらい。これからの農業を支えていくには、若い生産者の力が必要だと感じる場面は本当に多いです。私も農業をしてみても、最初は初めて知ることばかりで本当に苦勞しました。その時に周りの農家の人たちに色々教えて頂き、支えてもらいました。今私に出来ることは、これから農業を担う人たちに自分が現場で学んだ知識を伝え、助け合いながら、日向の農業を盛り上げていくことです」。

interview

進む高齢化、今あるへべす園地を「最大限に生かす」ことが重要。

へべす農家は、現在平均年齢が60代後半くらいです。高齢化で、管理できずに放置された園地が増えていることで、収穫量も減っています。今ある園地を生かし収穫量を上げるために、JAでは今年から生産者に園地の管理をさせてもらえないかアンケートを実施する予定です。そしてその園地で、新しく農業を始める人に栽培などをしてもらう。そのような形態を目指しています。



市内の園地のおよそ2割程度は管理が十分にされていない状態だという。



JA 日向 営農指導部
松木 知也さん



へべすは、今からおおよそ180年ほど前、日向市の富高地区に住んでいた長曾我部平兵衛という人が、山で自生している香り高い実のついた木を見つけ、育てたのが始まりであると言われています。そして、その平兵衛さんの名前から、「平兵衛酢（へべす）」と名付けられたということです。日向特産のかんきつ類へべすは、まるやかな酸味、たっぷりの果汁、爽やかな香りが最大の特長。さらに、必須アミノ酸9種類のうち8種類が含まれていて、宮崎大学の研究では、発がん抑制などの効果も高いことが報告されています。現在、市ではへべすのブランド化を図るとともに、その魅力を広く情報発信するため、「日向のへべす消費拡大プロジェクト会議」や「日向のへべす大使」などと連携しながら、さまざまな活動を展開しています。今月は、へべすの生産や産業化に関わっている人たちの取り組みや現状と課題、収穫の最盛期を迎えているへべすのおいしい食べ方などを紹介します。



地域雇用創造協議会

日向に雇用を生み出そうと、へべすなどの地域食材を使った加工品の開発などに取り組んでいます。



へべす消費拡大プロジェクト会議

へべす生産者を中心に、平成22年に設立。会員は15人(平成28年現在)。県内外でへべすのPRに取り組んでいます。



墨ゼミ(宮崎産経大学生ゼミ)

同大学の墨先生が指導し、県の農業振興を目的に、2年ほど前から主に市外・県外でへべすのPRに取り組んでいます。



JA 日向へべす部会

へべすの普及や栽培技術の向上を目的とし、月1回程度の栽培講習会や、祭りなどで消費拡大に取り組んでいます。



へべすを使ったお酒や調味料、ジュースなど。市内の道の駅やオンラインショップなどで購入することができます。

へべす
食べてん！
たくさんの人たちに
知ってもらいたい



農家 黒木 洋人さん

へべすは何にでも合う「日向のお酢」
お土産などにも利用してほしいですね

へべすは、家にへべすの木があり、祖父の代から栽培してたので、小さい頃から身近にありました。肉や魚、飲み物など、酸味や香りなどを加える時に使うようにしています。私は、市外の人たちに、へべすがあまり知られていないことが実感としてありまして、農家を始めて7年、へべすの知名度は徐々に広がっていると感じています。私も東京の卸業者と提携し、東京の色々なお店でへべすを使ってもらっています。評判はとも良く、取り扱うお店も増えていると聞いています。しかし、へべす農家は高齢化が進み、後継者が少ないのが現状。私たち生産者と行政が協力し、農業で生計が立てられるような仕組みをつくるのが課題だと思っています。

愛情・情熱が伝わり
魅力が**味**力へ



寒くなると黄色くなり
完熟へべすに。



市長と中野未来さん出演バージョン。へべすの魅力をPRしています。

古澤巖さん出演バージョン



市長出演バージョン



へべすのCMが完成！
日向のへべす消費拡大プロジェクトのCMは2パターン。一つは、世界的なバイオリニストでへべす大使でもある古澤巖さんが出演。二つ目は、市長と元FMひゅうがパーソナリティの中野未来さんが出演しています。どちらも、動画投稿共有サイト「ユーチューブ」で見ることができ、左のQRコードを読み込んで、見ることも出来ます。皆さんぜひご覧ください。

へべすで店の歴史が変わった
次のその次の代にも受け継いでいきたい

滋 賀県の彦根市で料亭の女将をしています。へべすは、日向の祖母の家にいつもあったのを覚えています。私のお店では、365日へべすを欠かすことはありません。酢飯に混ぜたり、スイーツにしたり、さまざまなメニューにへべすを使っていて、お客様から特に香りがいいと評判です。どんな料理も味を変えずに引き立ててくれる、そんなへべすがお店の味になっているといつも過言ではありません。へべすを、ふるさと日向市の「宮崎県産の酢みかん」としてもっと売り出してほしいと思います。私も「日向のへべす大使」という称号を頂いているので、彦根だけではなく、関西全域に広められるよう、その魅力を伝えていきたいと思っています。



日向のへべす大使 第1号
大橋 田香子さん

市内の学生も商品開発やPRに取り組む

富島高校の学生が、市内の菓子店とへべすを使った商品を共同開発し、市内のイベントなどで販売。へべすのPR活動をしています。



「へべレーヌ」と新商品の「生菓-ムへべどら」

食べてみて！



へべすの料理教室を日向市で開催。へべすの新しい活用法などを紹介しています。

その他の日向のへべす大使(平成28年現在)

青木 宣親さん(メジャーリーガー)

柏田 幸二郎さん(赤坂・日本料理「かさね」)

古澤 巖さん(世界的バイオリニスト)

サラ忍マン(タレント)

最初は、「すっぱいのすかんー」と言っていた子どもが、そうめんや唐揚げにかけたへべすの味を初体験。すると、すっかりその味に夢中に。「もうひとつちょうだい」という子どもや、「へべすをハチミツとかと牛乳にいれたりしてもおいしいよ」と食べかたを教えてくれる、へべすが大好きな子どももいました。

初めて食べた人たちからもすぐに気に入られ、最近では県内外の多くの飲食店でも利用されるようになり、より身近な存在になってきたへべす。

市では、農地の拡大や新たに農業を始める人に対し、へべす苗木の補助をしています。また、平成28年からは「へべすの優良認証店」の制度を新設し、認証店には看板を贈呈するなど、へべすのブランド化と消費拡大に向けた取り組みをさらに進めています。

自然が育んだ万能調味料、日向特産のかんきつ類「へべす」、皆さんもぜひご賞味ください。

☎ブランド推進課ブランド開発係（☎内線2314）

市内保育園でのそうめん流し。へべすをそうめんにしぼってパクパク

へべすの歴史や、PR活動、イベント情報などは「日向のへべす消費拡大プロジェクト」のホームページで見ることができます。

☎ <http://www.hyuga-hebesu.com/>

丸ごと使える **へべす** の簡単レシピ



黒ゴマ、ねぎ、ちりめんじゃこなどのトッピングを楽しんで。

果汁を絞った後の薄皮も一緒に炊きます

へべすの黄飯

【材料（4人前）】 熱量 330kcal 塩分量 1.2 g / 1人分

米……………2合 ターメリック（粉末）…小さじ1
白だし……………大さじ2 地鶏炭火烧（市販品）…80g
へべす果汁…大さじ3 戻したシイタケ……………40g
みりん……………大さじ1 コーン缶……………30g

【作り方】

①地鶏は湯をかけて炭を洗い流し1.5cm角に切る。戻したシイタケも角切りに。コーン缶は缶から出して水をきっておく。へべすは絞った後の薄皮もはぎとり刻む。

②米を洗い、水はへべす果汁の分だけ減らす。

③炊飯器に材料を全部いれて炊飯。容器に盛り付けて黒ゴマ、ねぎ、ちりめんじゃこなどをトッピングする。



絞った後のへべすの皮も一緒に漬けると風味がアップ。

へべす果汁の酸が体の新陳代謝を活性化

へべすマーマレード漬物

【材料】 熱量 200kcal 塩分量 4g/ 全量

きゅうり……………300g 上白糖……………大さじ1
大根……………100g 塩……………10g
にんじん……………50g へべす果汁…大さじ2
マーマレード…100～150g

【作り方】

①きゅうりは両端を落とし横に半分に切り、さらに縦に4等分する。大根とにんじんは皮をむき、きゅうりと同じ大きさに。

②厚手のビニール袋に①と調味料、果皮も合わせて入れ、口をしぼり、冷蔵庫で一晩おく。



大人の人は洋酒を少し加えてもおいしくなります。

へべすの果汁とショウガのさっぱり感がとても合います

へべすシロップポンチ

【材料（2～3人前）】 熱量 140kcal（1人分）

水……………300ml 水あめ……………80g
ショウガスライス…15g へべす果汁…大さじ3
キビ砂糖……………20g 果物……………200g

【作り方】

①鍋に水とショウガスライスをいれて煮る。沸騰したら火を弱めて5分煮る。ショウガを取り出し、キビ砂糖と水あめをいれて煮溶かす。

②粗熱をとりへべす果汁を加えて、冷蔵庫で冷やす。

③容器に冷やした果物をいれて②を同量ずつ注ぐ。

果実の緑色は目を喜ばせ、香りで鼻をくすぐり、さわやかな酸味が口いっぱいに広がります。五感でへべすをお楽しみください。

管理栄養士
黒木 麗子さん



勉強もおろそかにしないように。9月のテストも、狙うは1番！

日向中学校1年

小野原 寛斗 さん

(広見 12歳)



県 のワールドアスリート発掘・育成プロジェクトの試験に合格しました。1期生として必ず受かるという強い気持ちで頑張りました。色々なスポーツに興味がありますが、小学1年から続けているバドミントンでオリンピックに出場することが夢。もちろん、狙うは金メダルです。

まちかど フリートーク

4 月から同協議会で勤務しています。就職セミナーなどを企画し、受講者などから喜ばれるとやる気になります。覚えることは多いですが、これからも雇用だけでなく、市の色々なことに携わる仕事をしたいです。落ち着いたら、前からしてみたかった旅行に行きたいですね。

手芸が趣味で、へべすのキャラクター「へべぴよ」も作りました。



セミナーは全て無料。詳しくは同協議会ホームページを確認を。



日向市地域雇用創造協議会

大下 摩子 さん

(大王町 19歳)



身長は小柄ですが、スタミナが自分の最大の武器です。

CAMERON'S HYUGA JOURNAL

(人の心をつかむ道は胃袋から)
The fastest way to the heart is through the stomach
7 月23日(土)に今年度最初の国際交流イベント「そぼ打ちDE国際交流」を開催しました。参加者は、グループに分かれて、そぼと豆腐をつくり、その後は、アメリカで人気のクイズ番組を真似たゲームをして交流を深めました。

「国際交流は楽しい」



初体験の豆腐づくりは、慣れない作業でしたが思ったより簡単でした。自分で作ったので味も格別でした。

最後に私が作っている国際交流員便り「キャメロンズ・ザ・ヒュウガ・サンライズ」の紹介をさせていただきました。この便りは、私の他に外国人のゲストライターにも協力してもらい、外国の事、日本とアメリカの違い、外国人の考え方や生活などについて書いています。興味がある人は日向市のホームページの「市政情報」↓「国際交流」↓「国際交流まちづくり推進協議会」の記事をご覧ください。

◎地域コミュニティ課市民協働係(☎内線6254)



まちで輝く
君が主役

未来の日向を担う人材、募集！

日向市 職員採用試験

申込
期限

9月21日(水)

一次
試験

10月16日(日)

【募集職種】一般事務＝6人程度、社会福祉士＝2人程度、土木技術＝1人程度、保健師＝1人程度、保育士＝1人程度、文化財調査員＝1人程度、消防＝2人程度、現業＝1人程度
※募集要領、申し込み用紙は職員課で配布しています。☎職員課人事係(☎内線2272)

詳しい情報はWEBでチェック▶▶ 日向市 検索

第8回こども落語全国大会

過去最多の60人が出場
7月30日、31日の2日間、市文化交流センターで、第8回ひむかの国こども落語全国大会が開催されました。今年は、17都道府県から過去最高の60人のこども落語家が参加。和服に身を包んだ出場者たちが練習してきた話芸を披露すると、会場は大きな笑いに包まれました。予選を突破した8人が決勝に進み、小学生の部では、和歌山県の小学4年生、甘辛亭ちきん君(本名・坂井俊介君)、中高生の部では、奈良県の中学1年生六斎亭空念仏さん(本名・阿部空也さん)が優勝。小学生の部で優勝した坂井君は「落語を初めて3年目、風邪気味で大きな声を出せなかったけど、自分では良くできたと思う」と嬉しそうに話していました。



学校のプールでサーフィン体験

みんなうまく乗れたよ！
7月24日、財光寺小学校でサーフィン体験教室が開催されました。これは、子どもの頃から地元の海にふれあうきっかけづくりとサーフィンを身近に感じてもらうことを目的に、市サーフィン連盟(甲斐公祐理事長)などが実施したもので、当日は1～6年生までの児童22人が参加。体験では、ボードにうつぶせの状態に進むパドルングの仕方やボード上での立ち上がり方を指導を受けながら挑戦。はじめは緊張した様子でしたが、徐々にコツをつかむと歓声を上げてサーフィン気分を楽しんでいました。3年生の角田聖悟くんは「サーフィンは初めて。ちょっとふらふらしたけど怖くはなく、とても楽しかった。次は海でやってみたい」と笑顔で話していました。

牧水の里の夏祭りは大賑わい

カヌー体験や盆踊りなど
8月11日、道の駅とうごうイベント広場で牧水の里の夏祭りが開催。会場には地元の団体や商店による出店が並び、賑わいました。この祭りは東郷町に伝わる盆踊りを次世代に伝えるとともに、地域活性化を図ろうと同祭り実行委員会が毎年開催しているもの。当日は、会場横の耳川ではカヌー体験が開かれ、会場では東郷町の園児たちによる太鼓演奏や踊り、東郷学園初等部の生徒たちによる「元禄山陰音頭」などが披露されました。最後には総踊りがあり、子どもから大人まで多くの人が参加し盛り上がりしました。



第1回目の薬草観察会を開催

薬草の効能や採取の仕方を学びました
7月31日、東郷町牧水公園周辺で第1回薬草観察会が開催され、市内外から70人が参加しました。これは、市が進めている「薬草の里づくり事業」の取り組みの一つで、熊本大学薬学部の渡邊高志教授、渡邊将人技術職員を講師に、市が試験栽培しているローズマリーやホップなどの紹介、牧水公園周辺に自生している薬草の効能と採取の方法などの説明がありました。薬剤師会に所属してい

る福森星子さんは、「雑草と思っていたものが薬草であったり、名前の分からなかった植物が何か知ることができ、とても楽しかった。また機会があれば参加したい」と話していました。また、観察会を主催した薬草の里づくり研究会の那須成章会長は、「これだけ集まってもらい、これからの取り組みの励みになる。薬草の里づくりは始まったばかり、長い目で見守ってほしい」と話していました。



市 民らで手をふり歓迎

ななつ星ようこそ日向市へ
8月10日、財光寺南小東側の線路沿いに集まった市民およそ100人が、豪華寝台列車「ななつ星 in 九州」を歓迎しました。えんじ色の車体が、速度を落としながら近づくと、手旗を振りながら一斉に歓声が上がり、車窓からは乗客や乗員が笑顔で手を振り応えていました。今回見送りをしたななつ星は、福岡発着で、宮崎や鹿児島などを経由する3泊4日の行程。主に関東方面からの乗客28人は、日向で美々津の町並みなどを散策しました。



①優勝おめでとう！ひょっこ大賞の日向ひょっこ踊り肥後笑福会（熊本県）②日向市中心市街地を過去最多となる119連2,222人の踊り手たちが練り歩きました。③踊りを見て笑う笑。ひょっこは踊りで人を笑わせる、全国でも珍しい踊りです。④個人戦では全国各地の踊り手が競いました。⑤今回で2回目の実行委員長を務めた是沢利保さん。⑥日向ひまわりレディの交代式。⑦タイのテレビ局が取材に。十屋市長がひょっこ踊りを伝授しました。⑧表情豊かなひょっここ面が並び、たくさんのお客さんが買いにきていました。⑨前夜祭でのステージイベントは大盛り上がり。⑩同祭りの実行委員84人が一丸となって祭りを盛り上げました。⑪観客が笑いながら写真を撮る。ひょっこもさらにおかしき踊ります。



過去最高の
動員数！

祭り参加者 **119連 2,222人**、観客 **74,000人**！



江原智恵美さん
(愛知県)

ひょっここ祭りには初めて、踊りを覚えて家族に教えたんです。



福永芳成さん
(熊本県)

初参加ですが人が多い！賑やか！来年もぜひ参加したいです。



石本竜一さん
(宮崎市)

まさに日本一の祭り。来年も再来年もずっと参加し続けます。



米澤孝一さん
(日向市)

第1回から、ずっと参加しています。これからも踊り続けたいです。

今回からキッズ部門も新設 各部門の入賞者たち

前夜祭個人戦の一般の部とキッズの部、本祭りでひょっここメダルを最も多く獲得した踊り子大賞を紹介します。今回は全部門が市外の参加者。ひょっここの部の中山さんはこの日のために練習し、韓国から参加してくれました。皆さんおめでとうございます。来年も、参加お待ちしております。

踊り子大賞
本祭りで34個のメダルを獲得



平田 健士くん
(宮崎市)

一般きつねの部 優勝



石橋 弘貴さん
(佐賀県みやき町)

一般おかめの部 優勝



河内 正三さん
(福岡県春日市)

一般ひょっここの部 優勝



中山 恵美子さん
(韓国釜山市)

キッズきつねの部 優勝



山下 葵生くん
(福岡県みやま市)

キッズおかめの部 優勝



出水 友康くん
(大阪府堺市)

キッズひょっここの部 優勝



東條 陽斗くん
(福岡県福岡市)

日向ひょっここ夏祭りの前夜祭が、8月5日金にJR日向市駅前交流広場で開催されました。

今回も県内外から、多くの参加者が個人戦に挑み、橘ひょっここ踊り保存会などが審査する中、日向市駅前のこもれびステージ上で日頃の練習の成果を披露しました。

審査の結果、一般きつね部門は石橋弘貴さん（佐賀県みやき町）、おかめ部門は河内正三さん（福岡県春日市）、ひょっここの部門は中山恵美子さん（韓国釜山市）が、それぞれ優勝を飾りました。今年初めて実施されたキッズ部門の優勝者は左下の通り。

6日(土)に同会場で開催された本祭りパレードには、北は北海道、南は鹿児島まで、全国各地から過去最高の119連2,222人の踊り手が参加しました。

ひょっここ大賞に輝いたのは「日向ひょっここ踊り肥後笑福会」（熊本県球磨郡）の皆さん。会長の中村聖也さんは、「ずっと優勝を目指して頑張ってきた。優勝に恥じない踊りをしたい」と話してくれました。

第33回日向ひょっここ夏祭り

紅一色のまちなか
笑った、笑った。



9月の内科診療は3回(火曜日・午前)

診療科		月	火	水	木	金
外 科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
整形外科 (午前9時から正午まで)	午前	×	×	○	×	×
	午後	×	×	×	×	×
リハビリテーション科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
内 科 (午前9時から正午まで)	午前	×	○	×	×	×
	午後	×	×	×	×	×

●診療時間 【午前】午前8時30分から正午(受付は11時30分まで)
【午後】午後1時30分から5時(受付は4時30分まで)
※初めてかかる人は、受付時間が上記より30分早くなります。

市 立東郷病院では、本年4月から内科診療を休止していましたが、宮崎県済生会日向病院の協力により、8月から内科診療を一部再開しています。詳しくは左表の通り。
内科診療は、午前9時から正午まで(受付は11時30分まで)実施し、9月の診療日は6日、13日、20日となります。診療日は毎月3回で、診療日は月によって異なります。

東郷病院の内科診療を一部再開



内科診療を一部再開した東郷病院

新しい常勤医師が着任
東郷病院では、10月から新しい常勤医師による内科診療と小児科診療を開始する予定です。
詳細が決まり次第、市の公式ホームページなどでお知らせします。
●市立東郷病院 ☎69・2013

地震時の揺れを軽減する「免震装置」の取付工事を見学

参加者の声

とても明るい庁舎になると思いました。普段見ることの出来ない工事を見学させて頂いて、とても良かったです。【40代女性】

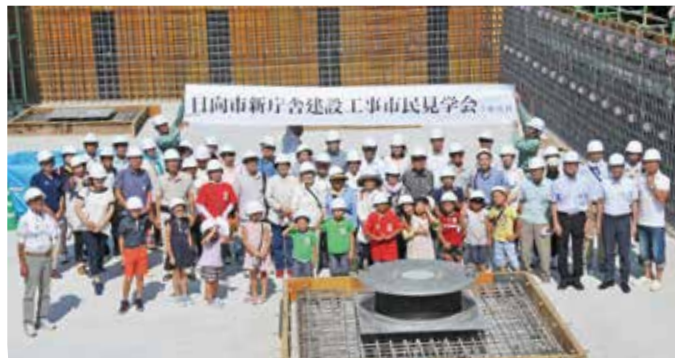
免震装置に感心し、安心も致しました。【70代男性】

震災などに備え、立派な施設を造っていただいていると感じました。市民に対する説明(庁舎建設に関する)もしていただいていると思います。【40代男性】

日向市のシンボルになることを市民が期待していると思います。【50代男性】

中々見学できない所が見られて良かったです。【30代女性】

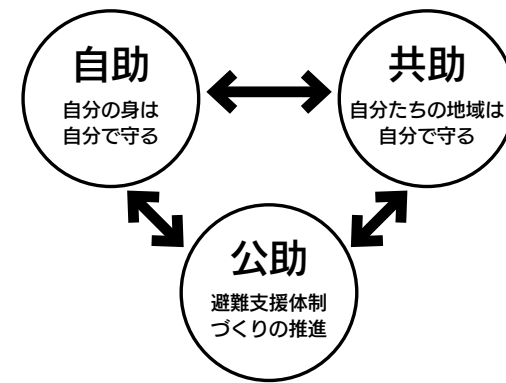
新 庁舎建設に着工し、初めての市民見学会を7月31日(日)に開催しました。2回に分けて実施された見学会には、児童から高齢者までのおよそ100人が参加。地震時の揺れを軽減する「免震装置」の取付工事などを見学しました。工事完成後は直接見ることができない箇所とあって、参加者は熱心に、工事担当者の説明を聞いていました。
市では、今後も工事期間中、節目の工程で、市民見学会を開催していく予定です。
見学会が終わってアンケート調査をしました。その一部を紹介します。
●新庁舎建設課(☎内線2216)



見学会には100人近い多くの人たちが参加してくれました。

新庁舎現場見学会を開催しました

地域ごとの避難困難な人を把握するために



市 は、災害発生時に自分で避難することが困難な「避難行動要支援者」の名簿を作成しています。名簿への登録は次のいずれかの要件に該当する人です(長期的な施設入所者・入院患者を除く)。
①75歳以上の高齢者のみの世帯に住んでいる
②身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている
③療育手帳Aの交付を受けている
④精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている
⑤要介護度3以上の認定を受けている
⑥市の障がい福祉サービスを受給している

市の避難支援体制整備の考え方

地域における避難支援体制づくりは、避難が困難な人またはその家族が、日頃から災害に対する意識を持ち備える「自助」、自治会や自主防災会、隣近所との助け合いによる「共助」が不可欠です。

避難が困難な人への避難支援などは、この「自助」・「共助」を基本とし、体制を整備していきます。



⑦その他、支援を必要とする人
災害時以外にも、地域の避難支援体制づくりなどに活用します。
避難行動要支援者名簿登録申請書は福祉課で配布するほか、市のホームページからダウンロードできます。
●福祉課福祉政策係
(☎内線2157)

へべすの魅力、生産者の思いを知ってもらいたいから



へべすの収穫体験や試食会などの企画を予定しています。

市 は生産者との交流や収穫体験などを通して、へべすへの知識を深め、知名度向上と消費拡大を図るため収穫祭を開催します。
●日時 9月24日(土)、午前10時～午後1時
●場所 塩見奥野園地
●集合場所 日向市役所駐車場(午前9時30分までに集合)
●主催 日向のへべす消費拡大プロジェクト

ジェクト会議(日向市産業経済部ブランド推進課内)
●定員 100人
●参加費 中学生以上1千円、小学生以上500円、幼児1無料
●内容 へべす園地での収穫体験(有料)、へべすを使用した加工品の試食会など。
●ブランド推進課ブランド流通係
(☎内線2314)

避難困難者の名簿を作成します

へべす収穫祭を開催します

もうすぐスポーツの秋 腹筋を重点的に無理なく運動を

health

も うすぐスポーツの秋。
健康のために運動を始める
よい季節になりました。

おすすめの運動は笑顔で出来る
ペースでのウォーキングやジョギ
ングです。苦しい運動を続けると、
血圧が上がり、心臓に負担がかか
るため注意が必要です。

たとえば、30分間継続して早歩
きをする事で、およそ100キ
ロカロリーを消費しますが、同時
に筋肉も強化されます。

筋肉が強く大きくなれば、筋肉
でエネルギーをより多く消費する
ので太りにくい体になります。

また、筋肉の中でも、腹筋には
非常に重要な役割があります。人
の体は骨や筋肉で主に作られてい
ますが、その中でもお腹は、腹筋
だけで支えられているためです。

上半身の重さや動きは、腰部と腹
部で7対3程度の割合で負担して
います。しかし、腹筋が弱くなると
それ以上に腰部の負担は増え、腰痛
の原因となります。

そこで今月は、生活の中で簡単
に出来る「イス腹筋」を紹介しま
す。ぜひ、生活の中に取り入れてみ
てください。



1. イスに座り背筋を伸ばし右膝を挙げて10秒間キープ。



2. 次に左膝を挙げて10秒間キープ。



3. 余裕がある人は両膝を揃えて挙げて10秒間キープ。

慣れたら10秒を30秒に延ばした
り、回数を増やしたりしてください。
呼吸は、足を挙げる時は吐き、
下ろす時は吸うようにしましょう。
腰痛がある人は無理しないよう
に。身近に出来る運動で健康維持
を心がけましょう。
聞ききいき健康課健康づくり係
(☎内線2111)

歴史探訪

郷土の文化財を訪ねて⑨ 東郷町の仁呂山鶏徳寺を訪ねる

walk

今 回は東郷町鶴野内の仁呂山
鶏徳寺を紹介しま

鶏徳寺は、尾鈴山の別名である「仁
呂山(新納山)」がお寺の称号になっ
ている古いお寺です。道の駅「とう
ごう」から国道327号線を400
メートルほど美郷町西郷区方面に行っ
たところにあります。

国道から参道を奥へ進むと大正
四年に建てられた石柱の門があり、
石階段を数段上ると境内です。

周辺には樹木が生い茂り、閑静
な寺院の雰囲気がただよいます。

言い伝えによれば、鎌倉時代末
頃に常山という目の見えない僧が
尾鈴大権現という神々を尊敬して
住みつき、坪谷の山に家を構えた
のが始まりとされています。

優れた才能と知恵があり、細か
いことにこだわらない大らかな心
があった常山は盲僧行の修行をし
ながら、密教(インドの仏教)の修
行にも熟練していました。そして、
次第にその力にすがる人が増えて
いき、寺を建てるに至ったと言わ
れています。

東郷町の冠嶽から西林山を経た
尾鈴山の山中は、修行をする者た
ちの修行の場であり、信仰が盛ん



アクセス：道の駅「とうごう」より徒歩2分

な土地柄でもあったと言われてい
ます。

転機を迎えるのが、十三代の
山城坊という住職の時です。戦国
時代となる天正六年(1578年)
の「耳川の戦い」の戦火によって鶏
徳寺は焼失し、山城坊は東郷町田
野区稲葉野に一時避難します。

その後、天正十年(1582年)
に鶴野内の現在地に鶏徳寺が復興
され、昭和三十四年に三十代目の
住職が亡くなるまで、仏前に火を
灯すことは続けられました。

文化生涯学習課文化財・文化振
興係(☎内線6231)

地球環境にやさしい運動 エコキャンドル作ってみませんか？

ecology

市 は、毎月第4木曜日の午後
7時から、中央公民館で日
向市環境市民会議を開いています。

テーマは、ごみ問題や市の自然
環境、地球温暖化など月ごとに交
わり、環境問題に興味がある人な
らどなたでも参加できます。

9月29日(木)に開催する同会議で
は、エコキャンドルを作り、出来
たキャンドルは、11月5日(土)に、
日向市駅前で開催される「ひゅうが
の灯り2016」で使用します。

キャンドル作りは、幼児から体
験できます。(保護者の同伴が必要)
●ひゅうがの灯り2016

地球温暖化防止の一環として、

日向商工会議所女性会が主催して
いるイベントで、今年が8回目と
なります。日向市駅前交流広場
「ひむかの杜」で幼稚園児から高校
生、高齢者など幅広い世代の人が
作った「エコキャンドル」およそ
5000個が点灯し、駅前広場一
帯を彩ります。やわらかいキャ
ンドルの灯りとステージ上で演奏さ
れる音楽が人の心と地球にやさし
さをあたえてくれるイベントです。

環境政策課環境公害係
(☎53・2256)



11月5日に日向市駅前で開催される「ひゅうがの灯り2016」のイベントで使用されます。

環境市民会議に参加してみませんか

第5回環境市民会議

●日時 9月29日(木)、午後7時から

●場所 市中央公民館

●テーマ エコキャンドルづくり

毎月
第4木曜日
開催

今後の市民環境会議のテーマ

- ・エコバックを作ってみよう
- ・省エネ～家計が助かる知恵袋～
- ・日向の川を考える ～めだかを育ててみよう～

道駅食楽

ツルツとそうめんが残暑を乗り切る 新鮮な伊勢エビも入荷しました

food

●伊勢エビみそ汁セットメニュー

々津で獲れた伊
勢エビみそ汁の
セット3品をメニ
ューに加えました。今が旬
の伊勢エビをぜひご賞
味ください。



- ・ちりめん井のセット 1850円
- ・海鮮丼のセット 1980円
- ・刺身定食のセット 2300円
- ・全て伊勢エビの味噌汁がついていま
- す。伊勢エビみそ汁単品は980円。
- ☎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。
- 9月の休館日 5日(月)
- 定期寄席 9月10日(出)、午後1時から
- 陶芸教室 9月4日(日)、午前10時から。定員20人。
参加予約受け付けています。
- レストラン「潮音」
伊勢エビ味噌汁定食 9月中旬から販売開始
- ☎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「イベント情報」

東郷産「ハチミツ」・西郷産の「梨」はいかが

9月のスタッフおす
すすめ商品を紹介しま
す。東郷産の甘い地蜜
(はちみつ)と西郷産の
梨です。地蜜は、ヨー
グルトに入れても良
し、パンにつけても良
し！な自慢の一品です。
みなさんぜひ食べてみてください。



東郷産のハチミツと西郷産の梨

☎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」

疲れた体に冷やしソーメンはいかが

盛夏の時期が過ぎつつある9月。暑さで疲れた体
を、牧水庵で癒しませんか？牧水庵では冷やしソーメ
ンを期間限定の夏メ
ニューとして9月も
継続して提供してい
ます。さらに今年の秋
も、かかし祭りを企
画中。皆さんぜひ参加
してください。



☎(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

9月4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
9月11日 (第2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
9月18日 (第3日曜日)	田原病院 (延岡市伊達町2-62)	☎0982・32・4987
9月19日 (敬老の日)	井上病院 (延岡市平原町1-990-1)	☎0982・23・7402
9月22日 (秋分の日)	丸山クリニック (延岡市博労町4-4)	☎0982・21・6028
9月25日 (第4日曜日)	共立病院 (延岡市中川原町3-42)	☎0982・33・3268

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



受講者の声

平成26年度受講 Kさん

私は昔からよく子どもの中に入っては「○○ちゃん、おはよう、遊ぼう」と言っている声かけをしていました。子どもが大好きでおたすけ会員になり、今年で8年目になります。預かるお子さんは笑ってくれたり、大泣きしたり、じっと私の顔を見たりとさまざまですが、子どもと触れ合うのはとても心が和みます。

ひとり子育てをがんばっているお母さんにたくさんお会いし、子どもに関する悩みなどを聞くこともあります。こちらら勉強になることがあり、楽しく活動させてもらっています。



育児のお手伝いをしませんか

日向市ファミリーサポートセンター

「おたすけ会員養成講座」を開講

ファミリーサポートセンター

いとうあ(会議室)

●受講対象者 市内在住の20歳以上の人で、心身ともに健康で子どもを預かることができる人

●受講料 無料

●定員 20人

●申込先 日向ファミリーサポートセンター(上町3-15日向市商工会館1階NPO法人こども遊センター内)

☎54・1635

●受付時間 火曜から金曜の午前9時から午後5時まで

●こども課こども福祉係

●日時 9月28日(水)、29日(木)

●場所 市障がい者センターあ

図書館からのお知らせです

おすすめの本

世界一うつくしい植物園

ロンビアのメデジン植物園、イギリスのキューガーデン、日本の小石川植物園…。世界中の魅力溢れる植物園から40カ所を選び、うつくしい写真とともに紹介する。所在地、開園時間、入場料等の情報も掲載。木谷美咲/文 エクスナレッジ



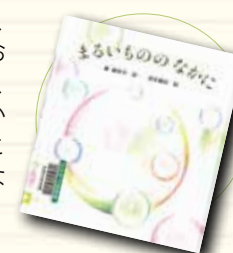
おにぎらずアイデア帳

にぎらずにはさむ(包む)だけ。切り口を見せるディスプレイ。手軽で華がある和・洋・中・エスニックのおにぎらずレシピを紹介。お弁当にする際の組み合わせ例なども収録。金丸絵里加/著 東京書店



まるいもののなかに

ぼみのなか、果実のなか、卵のなか、地球のなか、お母さんのおなかのなか…。そこは、大切なものがある場所。世界がかけがえない命であふれていることを大らかな詩と緻密で柔らかな絵で伝える絵本。藤真知子/詩 ポプラ社



新しく入った本

- ・江戸っ子が好んだ日々の和食(中江克己/第三文明社)
- ・鉄客商売J R九州大躍進の極意(唐池恒二/PHP 研究所)
- ・あたまのうえのかみさま(のぶみ/サンマーク出版)

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 ※22、29日はお休みです。
- 幼児向け(毎週水曜日) 午後3時30分から4時 ※28日はお休みです。
- 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)

- 9月11日(日) 午前10時30分～
- ①しったかぶりのサル
- ②アリとセミ
- ③かじ屋のばばあ
- 10月9日(日) 午前10時30分～
- ①畑にうめたたからもの
- ②やせたオオカミ
- ③百合若大臣

●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日と、毎週月曜日。

●市立図書館

☎54・1919(春原町1-47) ☎http://www.lib.city.hyuga.miyazaki.jp

9月26日(月)～10月3日(月)までは、システム入れ替えのため休館します。

おもちゃ病院ひゅうが+



こわれたおもちゃを修理!

●日時 9月10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)

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2235)



吉田 希星ちゃん
(1さい・財光寺)

8月4日で1歳!これから元気いっぱい笑顔のきらちゃんでいてね☆



山下 詩乃ちゃん
(1さい・財光寺)

あつと言う間に1歳。おめでとう!愛くるしい笑顔は我が家の癒しです。



枝次 唯翔ちゃん
(1さい・細島)

1歳のお誕生日おめでとう!元気に大きくなってね★



芝本 悠誠ちゃん
(2さい・美々津)

お誕生日おめでとう(*o*)/可愛い悠くんいつも癒しをありがとう♪



正田 結野ちゃん
(3さい・伊勢ヶ浜)

3歳のお誕生日おめでとう!オシャレするの大好き♪素敵な女の子になってね(****)

くらしの情報

Event&Recruit Information

お知らせ

**市営住宅使用料の控除額が変更
に（未婚のひとり親世帯対象）**

市は10月から、子を養育する婚姻歴のないひとり親家庭に対し市営住宅使用料の控除額を変更します。

●対象者 ①婚姻歴のない母または父であり、子どもを養っている人②子どもは、総所得金額38万円以下で、他の人の控除対象配偶者や扶養親族となっていないこと
③現在、寡婦（夫）控除を受けていない人
控除額の変更がされても使用料が減額にならない場合があります。詳しくは問い合わせてください。

㊦建築住宅課管理係（☎内線2352）

児童扶養手当の 加算額が変わります

児童扶養手当は、父母の離婚などで、父親または母親と生計を同じくしていな

い児童がいる家庭の生活の安定と自立の促進に貢献し、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。
平成28年8月1日から児童扶養手当法の一部が改正され、平成28年8月分より第2子、第3子以降加算額が変更になります。加算額については、受給者の所得に応じて金額が決定されます。

支給区分	支給額	
	変更前	変更後
第2子加算	5,000 円	10,000 円～ 5,000 円
第3子以降 加算	3,000 円	6,000 円～ 3,000 円

㊦児童扶養手当の加算額
㊦子ども課子ども福祉係
（☎内線2164）

下水道への接続促進 9月10日(土)は「下水道の日」

下水道は、快適で衛生的な生活をするために川や海の汚れを防ぎ、浸水からまちを守るなどの役割を果たしています。
・下水道への接続工事は、市の指定する業者でなければ工事できません。
・下水道に汚水以外のものを流すと、排水管が詰まったり、処理場の機能が低下したりします。台所には、残飯、または

天ぷら油、水洗トイレには、ティッシュペーパーのほか、灯油・ガソリンなどの引火性危険物は流さないでください。
㊦下水道課業務係 ☎54・4175

調査に協力をお願いします 社会生活基本調査を実施

総務省統計局では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。この調査は、私たちが日々のくらしの時間を仕事や学業、家事に費やしているかや、過去1年間の自由時間に、どのような活動を行ったかについて調査します。
調査対象となった地域には、9月以降に調査員が皆さんの自宅に訪問します。本調査により集められた情報は、「統計法」により厳重に保護されます。調査への協力をよろしく願います。
㊦宮崎県統計調査課
☎0985・26・7043

補装具巡回判定をします (予約制)

●日時 10月17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
●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)。判定は予約制です。9月30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）

10月9日(日)はぜひ参加を 平成28年度市総合防災訓練

平成26年の広島市土砂災害や平成27年の鬼怒川決壊など、局地的な豪雨により人命を伴う甚大な被害が発生しています。これらの災害から得られた教訓を生かすため、風水害・土砂災害を想定し、市災害対策本部の運営訓練と土砂災害警戒区域などの住民参加による実践的な訓練をします。

●日時 10月9日(日)
【Ⅰ部訓練(避難訓練)】午前9時30分～10時、東郷地区一部避難所
【Ⅱ部訓練(各種訓練等)】午前10時30分～正午、東郷グラウンド
㊦防災推進課防災推進係
（☎内線2515）

オータムジャンボ宝くじ 9月26日(月)発売

新市町村振興「オータムジャンボ宝くじ」は、1等・前後賞合わせて5億円。10月14日(金)まで発売しています。この宝くじの収益金は、市町村のまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。地域振興のため宝くじは地元で購入をお願いします。

ミニバレーボール大会 参加チームを募集

今年度、市スポーツ推進委員協議会では、県の「1130県民運動ライフスポーツ推進事業」の一環として開催する、ミニバレーボール大会の参加チームを募集します。

●部門
・初心者部(男女混成)

・男女混成の部(39歳以下、40歳代、50歳代以上)
・レディースの部(39歳以下、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代以上)
・ミニバレー教室
●開催日 10月10日(月)
●時間 午前8時30分開会
●場所 サンドーム日向
●参加料 無料
●チーム条件 全員市内在住で、18歳以

広報ひゅうがアンケート

回答者の中から抽選で、サンパーク温泉券(千円分)を10人、まちの駅とみたか買物券(千円分)を10人、木下大サーカスペアチケット券を10組にプレゼント。

左のハガキを切り取り、住所、氏名などの必要事項を記入の上、10月14日(消印有効)までに郵送してください。

募集

パソコン基礎講習 受講者を募集

●講習内容 就職のためのパソコンの基本操作と実践演習
●講習期間 10月4日(火)～18日(火)(土日



日向台区に設置した倉庫

（二財）自治総合センターは、宝くじの事業収益を財源として、地域社会の発展と住民福祉の向上を目的に、「コミュニティ助成事業」を行っています。このたび日向台区は、同事業を活用し、物置を設置しました。これにより、各種イベントで使用する備品などを収納することができ
ます。
㊦地域コミュニティ課市民協働係
（☎内線6254）

コミュニティ助成事業で 日向台区に物置を整備

楽しく運動してみませんか 健康とスポーツ教室を開催

市や県がすすめている「ラジオ体操」や「県民運動1130体操」、その他、楽しいニュースポーツも体験できます。
●日時 10月7日から28日までの毎週金曜日(全4回)、午後7時30分から9時。
●場所 体育センター
●定員 30人
●参加料 無料
●申込締切 9月30日(金)
●持参するもの 体育館用シューズ、タオル、飲み物
●申込 電話、ファクシミリまたはメールで。詳細は問い合わせてください。
㊦スポーツ振興課スポーツ振興係
☎53・4791、FAX56・0018
✉spo@hyugacity.jp

郵便はがき

883-8790
470

日向市本町10番5号
日向市役所
秘書広報課 広報広聴係
広報ひゅうが
読者アンケート



料金受取人払郵便



差出有効期間
平成28年10月14日まで
(切手不要)



住所

ふりがな
氏名

性別 / 男・女 年齢 / 歳

電話番号

くらしの相談日

まずは気軽に相談してください。

人権相談

●9月16日(金)、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
(☎内線2140)

行政相談

●9月16日(金)、市中央公民館で。
9月21日(水)、社会福祉協議会東郷支所で。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

法律相談(☎要予約)

●9月15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(☎内線2140)へ事前予約が必要
です。司法書士会日向支部(☎090・6894・0966)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)

●9月21日(水)、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。

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

介護保険の説明会

●9月13日(火)、午前10時から11時まで、市健康管理センターで。

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

こころの健康相談(☎要予約)

精神科医と保健師が対応。
●9月20日(火)、午後1時から午後3時30分まで、日向保健所で。☎52・5101へ前日の午前中までに予約を。

☎は問い合わせ先、☎は申請、または申し込み先の略です。

成人式づくりに参加しませんか?実行委員を募集

平成29年1月8日(日)開催の成人式の実行委員を募集します。
●内容 成人式の企画および当日の運営
●対象者 高校生以上で、企画運営に意欲があり、会議に継続して出席できる人。
●定員 15人程度
●会議日時 9月から翌年1月まで毎月1〜2回程度、平日の午後7時から9時。
第1回実行委員会は9月中旬を予定。
●会議場所 市中央公民館
●応募方法 生涯学習係へメールまたは電話で申込み

イベント・催し Event

10月8日(土)・9日(日) 日向十五夜祭り

県北三大祭りおよび日向三大祭りのひとつに数えられる、日向十五夜祭り。舞踊隊によるパレードなど、期間中たくさんの人出でにぎわいます。ぜひご来場ください。
●日時 10月8日(土)、9日(日)
●場所 駅前交流広場・中心市街地
☎日向十五夜祭奉賛会(日向商工会議所内) ☎52・5131

8年ぶりの宮崎公演 木下大サーカスがやってくる

珍しいホワイトライオンなど、多くの動物たちがショーをする木下大サーカスが8年ぶりに宮崎公演を開催します。
●日時 10月8日(土)〜12月5日(月)
●場所 イオンモール宮崎特設会場
●料金 大人 ¥2700円(当日3千円) 子ども ¥1700円(当日2千円)

くらしのはてな?に やさしく答えます

Q. 基礎年金番号とは何ですか?

A. 基礎年金番号は、国民年金・厚生年金保険・共済組合といったすべての公的年金制度で共通して使用する「一人に一つの番号」で、4桁と6桁の組合せとなっています。基礎年金番号は「年金手帳」で確認できます。共済組合の加入期間しかない人には、年金手帳の代わりに「基礎年金番号通知書」が交付されています。年金手帳以外にも、国民年金保険料の納付書・領収書、国民年金保険料の口座振替額通知書、年金証書等で基礎年金番号を確認することができます。なお、基礎年金番号は個人情報保護のため、メールや電話では答えることができません。年金手帳を紛失した場合には、再交付することができます。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

秋の全国交通安全運動

●期間 9月21日(水)〜30日(金)

- ①飲酒運転は絶対にしない。
- ②シートベルトは全席着用し、チャイルドシートも正しく装着しましょう。
- ③夜間ランニング・歩行中は反射タスキを活用しましょう。
- ④携帯電話を使用しながらの自転車運転は大変危険です。

☎市民課地域防犯・交通安全係(☎内線2139)

7月中の交通事故件数

人身	物損	()内は 対前年比
38(+6)	99(+11)	

納税は納期内に!

9月の納税

固定資産税	3期
国民健康保険税	4期
納付期限	9月30日(金)
口座振替	9月26日(月)

税目	9月	10月	11月
市県民税		3期	
固定資産税	3期		
国民健康保険税	4期	5期	6期
後期高齢者医療保険料	3期	4期	5期
介護保険料	4期	5期	6期

119 call

救命の第一歩は応急手当から!

救急現場に居合わせたら、まず119番に通報しましょう。救急車が到着するまでの間、いかに早く応急手当をできるかが、命を救う重要なポイントです。日頃から応急手当やAEDの使用方法などを身につけておきましょう。救急法受講の申し込みは消防本部まで連絡してください。

☎市消防本部 ☎52・2840

7月中の出動件数

救急	火災	救助
246	0	3

from Editor's room 編集後記

▶7〜8月は、こども落語をはじめ、医科歯科大サーフィン、ひよっこ夏祭り、牧水・短歌甲子園など、全国規模の催しが次々開催された。これだけ多彩なイベントを全国発信できる日向の魅力を改めて感じた夏でした。(若杉)

▶特集にしたことで分かった農家の高齢化。10年後にはへべすがもう存在しないかも…。ファンが増え続ける一方で課題の解決が求められる。宮崎といえばへべす、へべすといえば宮崎。そんな日を願うファンがここにも。(林田)

これまでの広報「ひゅうが」の記事で、印象に残っている記事があれば教えてください。(今月号以外でも可)

広報紙で取り上げてほしい分野を選んでください。
・市政 ・地域の取り組み ・産業 ・文化 ・スポーツ
・イベント情報 ・観光情報 ・その他 ()

毎月、広報紙が手元に届くのは?
・月末〜5日頃 ・6日〜10日頃 ・11日〜15日頃

市に関するお知らせや、手続きなどの市政情報を得るために、よく利用する方法を選んでください。(複数回答可)
・広報紙 ・区の回覧 ・新聞 ・インターネット
・テレビ ・ラジオ ・その他 ()

広報「ひゅうが」について
ページ数 ・多い ・ちょうどいい ・少ない
文字の大きさ ・大きい ・ちょうどいい ・小さい
カラーページ ・多い ・ちょうどいい ・少ない

市のホームページは?
・見る ・たまに見る ・ほとんど見ない ・知らない

市のフェイスブックは?
・見る ・たまに見る ・ほとんど見ない ・知らない

広報紙への感想、要望などをお書きください。
.....
.....

ご協力ありがとうございました。



強豪の宮崎西を抑え、5回目の出場で初優勝の宮崎商業高校。牧将暉くん(写真右)は、観客の投票で選ばれる個人戦最優秀賞の牧水賞にも選ばれました。



熱戦 第6回牧水・短歌甲子園 優勝は宮崎商業高

第

6回牧水・短歌甲子園を8月20日、21日の2日間、市中央公民館で開催。全国大会として3年目の今年、激戦を勝ち抜き優勝旗を手にしたのは、宮崎商業高校の皆さんでした。4度目の出場となった日向高校、初出場の富島高校、両校共に惜しくも入賞は逃しましたが、堂々とした素晴らしい戦いぶりを見せました。

開文化生涯学習課若山牧水係(☎内線6232)

宮崎西

声聞きたい見たい会いたい
平安の世なら「ゆかし」の三文字で済む
「窓を開け席に座って待機せよ」
準備万端避難訓練

宮崎商業

放課後の影伸びてゆく初夏の
サビがどこだかわからない歌
ほわほわが足りない私のたまご焼き
母がはじめて食べて笑った
「おはよう」が返りくるまで
コウモリの反響定位していたころ



市民が奏でる“交響”空間 優しく 強く 温かい 人とまち 日向市

人のうごき 平成28年8月1日現在

人口	61,549人	(24)
男	29,215人	(20)
女	32,334人	(4)
世帯数	24,943世帯	(19)

※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。

7月中異動	転入	転出	出生	死亡
単位:人	142	124	53	47



表紙のよこ顔

8月19日、9月に韓国で開催されるWBSC女子野球ワールドカップのメンバーに本市出身の長池玲美選手が選ばれ、報告のため市長室を訪れました。母校東郷学園の児童生徒たちからの寄せ書きが贈呈されると、同選手は「女子野球発展のため使命を持って全力で戦います」と決意を述べました。

牧水 ゆかりの 薬草をたずねて

日向市東臼杵郡薬剤師会は、今月から若山牧水ゆかりの薬草を紹介し、日向市・薬草の里づくり事業を応援します。皆さんも日々の健康に役立ててください。

【今月の薬草】ヒマワリ

花園の花のしげみを抜き出でて
豊かに咲ける向日葵の花

牧水

【薬草解説】

ヒ マワリは真夏に大きな花をつける日向市の市花でもある背丈の高い一年草です。觀賞用として家庭などで植栽されるほか、種は食用、花は染料、葉は家畜の飼料として用いられます。薬用としては、花・葉・茎を乾燥させたもの10〜20gを煎じて服用します。花と葉は胃腸の動きを正常化・活発化させ、花托(※)は痛み止め、茎の部分は、排尿困難に効用があります。ただし花は分娩促進作用があるので妊娠中の人は服用しないように。薬用に用いる場合は薬局薬剤師に相談してください。また、種子はリノール酸やビタミン、ミネラルを多く含み、血流改善や美容に効果が期待できます。種子はおつまみなどで販売されているのでサプリメント感覚で食生活に取り入れてみては?



◎日向市・東臼杵郡薬剤師会 hyuga-kaiei@dream.ocn.ne.jp

(※1) 花托=茎の厚くなった、花が育つ部分。