Nichinan City Public Relations Magazine
February 2025

好きです にちなん

2
No.191

1月12日(日)、南郷ハートフルセンターで令和7年日南市二十歳を祝う会が行われました。

祝 令和7年 日南市 二十歳を祝う会

令和7年 日南市

祝 二十歳を祝う会

1月12日㈰、新たな決意を胸に、大人として歩み始める384人の門出をお祝いする「日南市二十歳を祝う会」を開催しました。会場は、振袖や袴、真新しいスーツなどに身を包んだ友人との再会に喜ぶ声や笑顔で彩られました。

式典前に中学生時代の写真などが上映されると、歓声や拍手が起こり、当時を思い出し懐かしむ声が溢れ、式典終了後も友人と写真を撮ったり、談笑したりしていました。

式辞

日南市長　髙橋　透

これからも、誰一人正解を知らない問題に直面することでしょう。この困難な時代の中にあっても、どうか、その若さを力に変えて、夢を持って挑戦し続けてください。

そして皆さんの力によって、日南市をさらに魅力ある街へと発展させていただけるものと大いに期待しております。

故郷である日南は、いつも皆さんを応援しています。

司会

藏富（くらとみ）　夏輝（なつき）さん

市民憲章朗読

金丸（かねまる）　莉久（りく）さん

誓いのことば

坂元（さかもと）　謙介（けんすけ）さん

私たちは、18歳で成人を迎えた最初の世代です。自身の置かれた立場に対する動揺や混乱もある中、それぞれが成人としてあるべき姿を模索し、本日まで歩んできました。二十歳という大きな節目を迎え、感謝と誇りを胸に未来へ羽ばたいていきますが、まだまだ未熟な存在です。どうかこれからも温かく見守っていただき、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

誓いのことば

河上（かわかみ）　愛（あい）さん

私は現在、宮崎を離れ大分の短期大学で栄養や教育を学んでおり、来年度から採用試験に合格するまで県内の中学校で働きます。子どもたちが夢を持ち希望を抱いて成長していけるように、精一杯努力をしていきたいと思います。地元で教師になることで、私自身も地域とのつながりを深め、地域の発展に貢献していきたいです。

大切な家族へ贈る言葉

白井 航太（しらい こうた）さん

県外に就職しましたが、僕がどこにいても支えてくれて感謝しています。これからも迷惑をかけるかもしれませんが、二十歳を迎えて、大人になったので自立して頑張っていきます。これからもよろしくお願いします!

落合 玲心（おちあい れみ）さん

20年間元気に育ててくれてありがとうございます。看護師になるためにあと1年、いろいろと大変なこともあるし、支えてもらう事もたくさんあると思います。看護師になって一番に親孝行するので、これからもよろしくお願いします。いつもありがとう！

二十歳を迎えた皆さんが生まれた年 日南市ではこんな事がありました。

■将来のまちづくりに向けて「日南市・北郷町・南郷町合併協議会」を設置

2004年8月25日、1市2町の合併に向けて合併の方式や期日、新市建設計画などを協議するため「日南市・北郷町・南郷町合併協議会」が設置されました。この日は、調印式が行われた後、事務所（旧NOSAIみやざき南那珂センター）に看板が掲げられました。

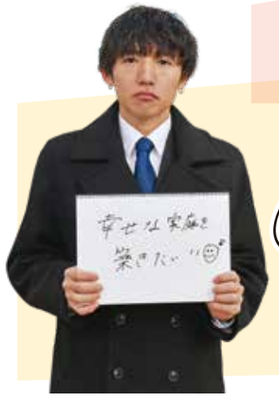
■連続テレビ小説「わかば」放送開始

2004年9月27日より日南市を主な舞台とした連続テレビ小説「わかば」が放送開始。飫肥や油津、鵜戸などで撮影が行われ、多くの市民がエキストラとして出演しました。また、JR九州が放送開始から終了まで、JR日南線に「わかば」号を毎日1回運行しました。

■油津港貿易港開港50周年、日南・那覇姉妹都市35周年記念「にちなん飛鳥クルーズ」

2004年11月1日、油津港貿易港50周年と日南・那覇姉妹都市35周年を記念して、豪華客船「飛鳥」が油津港から那覇港に向けて出発。550人が乗船し、優雅な船旅や日南とは違った南国沖縄観光を楽しみました。

将来の夢や目標を聞いてみました!!



多田 鈴音（ただ りおん）さん

幸せな家庭を作るために仕事を頑張ります!

片平 日和（かたひら ひより）さん

小学校の先生になるために大学で頑張っています。これからもっと勉強をして、良い先生になりたいです。

野崎 美羽（のざき みう）さん

診療放射線技師になるために専門教科の勉強をしています。これからも頑張ります!

竹内 大登（たけうち ひろと）さん

今、専門学校に通っています。学校で学んでいることを就職に生かしていきたいです。

近藤 大樹（こんどう たいき）さん

尊敬する憧れの先輩と同じ夢を追いかけます!

長尾 美咲（ながお みさ）さん

現在、保育士などの子どもに関わる仕事に就くための勉強をしています。夢を叶えるために頑張ります!

3月は「自殺対策強化月間」

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を**「自殺対策強化月間」**と定め、地方公共団体、関係団体などが連携し「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業および啓発活動を実施しています。

自殺は、過労や生活困窮、育児や介護などの疲れ、孤立などさまざまな要因が複雑に関係して起きるといわれており、その直前にはうつ病などの精神疾患を発症していることが多いとされています。

生きていく中で誰もがさまざまな悩みやストレスを抱えます。その時に大切なのが、一人で抱え込まないこと。**思い詰めてしまう前に相談窓口や誰かにあなたの悩みを相談してみましょう。**

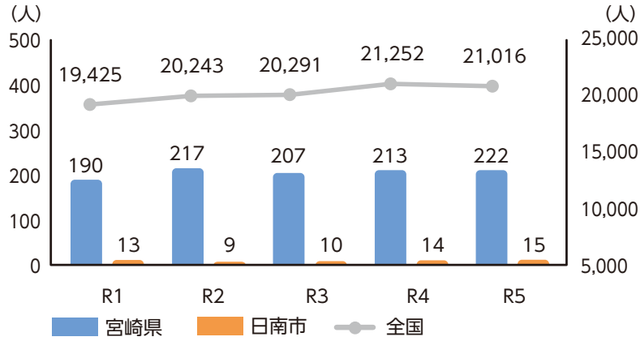
● 問い合わせ
健康増進課 ☎31-1129

自殺者数の現状

自殺者数は全国、宮崎県、日南市で近年増加傾向にあります。令和5年の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）では、全国で**宮崎県がワースト2位**となっています。

年代別では、全国では**40歳代および50歳代が多く**かつ**増加傾向**にあり、宮崎県と日南市においては**70歳代以上の自殺者が多い傾向**にあります。また、全国では近年**10歳代の若い世代において自殺者数が増加傾向**にあり、自ら命を絶つ方をなくす取り組みが必要です。

1 全国と宮崎県、日南市の自殺者数の推移



2 令和5年 都道府県別自殺死亡率

1 位 和歌山県 (21.7%)
2 位 宮崎県 (21.5%)　全国ワースト2位
3 位 岩手県 (20.2%)
〃 福島県 (20.2%)

参考：厚生労働省「人口動態統計」より

あなたの心は大丈夫？（心の健康度チェック）

- □ 毎日の生活に充実感がない。
- □ これまで楽しめていたことが、おっくうでやる気がしない。
- □ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- □ 訳もなく疲れ果てる感じがする。落ち着かない。
- □ 眠れなくなったり、食欲が落ちたりして、生活のリズムが乱れている。
- □ 最近、ひどく困ったことや生きているのがつらいと思ったことがある。
- □ 死について考えることがある。

2つ以上当てはまり、2週間以上続いている場合は「うつ病」の可能性があります。専門機関に相談してみましょう。

いのち支える日南市自殺対策行動計画（第二期計画）を策定しました。

第一期計画の期間満了に伴い、国の新たな「自殺総合対策大綱」（令和4年10月閣議決定）に基づき、令和6年3月に「いのち支える日南市自殺対策行動計画（第二期計画）」を策定しました。

関係部署・機関と連携し「誰も自殺に追い込まれることのない日南市」の実現を目指し、次の施策に取り組んでいます。

基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化
2. 自殺対策を支える人材の育成
3. 住民への啓発と周知
4. 生きることの促進要因への支援
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

重点施策

1. 高齢者対策
2. 生活困窮者対策
3. 勤務・経営対策
4. 子ども・若者対策

日南市の取り組み事例紹介 ～ゲートキーパー養成講座～

日南市では、自殺に追い込まれる人を一人でも減らすために「ゲートキーパー養成講座」を市職員、小中学校教職員、一般市民を対象に実施しています。

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応（悩みを聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、いわば「命の門番」とも位置付けられる人です。

●令和５年度ゲートキーパー養成講座受講実績

対　　象	受講者数
市職員	35 人
小中学校教職員	22 人
一般市民	38 人

＼ 1人で悩まないで、誰かに相談してみませんか？ ／

心身の不調を感じたり、不安があったりしていませんか？そのようなときは、決して１人で悩まず、誰かに話してみてください。あなたが相談できる場所はたくさんあります。お気軽にご相談ください。

電話相談窓口　※24時間365日相談できる体制を整えています。

相談窓口	電話番号	受付日	受付時間
こころの電話相談	0985-32-5566	月～金（祝日・年末年始を除く）	9:00~19:00
NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	日・月・水・金	20:00~23:00
NPO法人宮崎いのちの電話	0570-783-556(なやみ・こころ)	月・水・金 / 日・火・木・土	21:00~4:00/18:00~4:00
お悩み傾聴ダイヤル	0570-783-755（なやみ・ならここ）	※上記以外の時間帯（以下のとおり）	
		月・水・金（祝日・年末年始を除く）	4:00~9:00/19:00~20:00
		火・木（祝日・年末年始を除く）	4:00～ 9:00
		土・日	4:00~18:00
		祝日・年末年始	4:00~20:00
日南保健所	23-3141	月～金（祝日・年末年始を除く）	8:30~17:15

宮崎県の専門相談窓口　（要予約）　※精神科医師が面接相談に応じます。

相談内容	予約番号	相談日	相談時間	相談場所
ストレス専門診療相談	0985-27-5663	第２・３・４月曜日	13:00~16:30 ※日程については、医師の都合により変更となる場合があります。	宮崎県精神保健福祉センター
一般診療相談		第１・３水曜日		
薬物関連診療相談		第１・３木曜日		
思春期精神保健診療相談		第２・４木曜日		
こころの健康相談	23-3141	第４木曜日	13:30~15:30	日南保健所

● 予約受付時間　月～金（祝日・年末年始を除く）　8時30分～17時15分

宮崎県自殺予防ポータルサイト「ひなたこころサポート」

その他の電話相談先、LINEやチャットなどのSNSでの相談先などを紹介しています。

11/26 火 目井津漁港

近海かつお一本釣り漁業漁獲高2年連続日本一
竜喜丸が帰港

南郷漁協所属の「竜喜丸」が、昨年に引き続き、近海かつお一本釣り漁業漁獲高で日本一を達成し、目井津漁港に帰港しました。今年は、昨年の6億3,800万円（税抜き）を上回る6億7,500万円（税抜き）の漁獲高を記録し、漁獲高日本一の栄冠に輝きました。

11/22 金 南郷ハートフルセンター 小ホール

夫婦50年の歩み
いきいき合同金婚式

結婚50周年を祝福するため、いきいき合同金婚式を開催。式典には、結婚50周年を迎えられた12組のご夫婦（昭和49年結婚）が参加し、長年の労をねぎらい、長寿を祝いました。祝賀余興では、園児たちによる太鼓の演奏やフラダンス、祝舞が行われました。

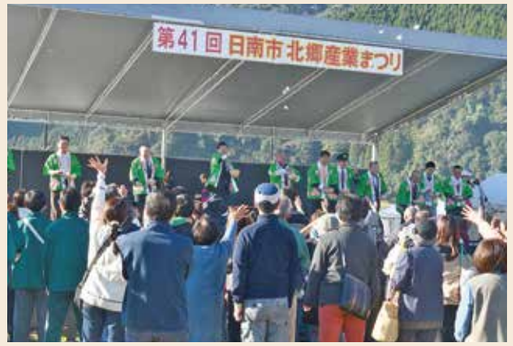
11/29 金 日南市役所

日南ボディビルディング連盟
大会結果報告

「第68回全日本ボディビルディング選手権大会」５位入賞を果たした瀬ノ口太郎選手と「第３回日本グランプリシングルベンチプレス競技ノーギア男子74 kg級」で見事優勝を収められた藤田匡亮選手が、髙橋市長に大会結果と喜びを報告しました。

11/23 土 ～11/24 日 大藤河川公園

第41回 日南市
きたごう産業まつり



日南市きたごう産業まつりが開催。せんぐまきが行われたあと、園児たちによる太鼓の演奏など、ステージイベントが披露され、会場を盛り上げました。また、地場産品販売などのテナントやキッチンカーなどが並び、市内外から訪れた来場者でにぎわいました。

12/3 火 日南振徳高校

地元企業の仕事を学ぶ
職業講話

地元企業の仕事に対して関心を高めるため、日南振徳高校機械科２年生に日南市企業連携協議会が職業講話を行いました。生徒たちは、今後の進路に役立てるため、企業の説明を聞いた後、製品の組み立てやタイヤ交換などを体験し、地元企業の仕事を体感しました。

11/30 土 まなびピア

処平塾
算数・数学エンタ

宮崎大学の先生や学生らが準備した、算数・数学にまつわるさまざまなゲームやパズルに自由に取り組み、算数の楽しさや面白さを感じてもらう体験講座が行われました。参加した子どもたちは、各テーブルに分かれて、いろいろな問題に挑戦していました。

12/6 金 東郷風田 さとねり小屋

地元の伝統に触れる
さとねり体験

江戸時代から続く伝統的な黒砂糖の製造方法である「さとねり」を東郷小中学校小学部３年生23人が見学。児童は、自分たちで育てたサトウキビを機械に入れて絞る作業を体験した後、木製の釜で煮る様子を見学するなど、地域の伝統文化を学びました。

12/3 火 つよし寮内窯業棟（楽剛窯）

いい年を迎えて
干支の置物作り

昭和57年から楽剛焼（らくごうやき）に取り組み始め、翌年から干支の置物を作っているつよし寮。この日も担当の入寮者３人が支援員の長友豊さんと一緒に、来年の干支である「巳」の置物の製作に励んでおり、傍らには愛らしいヘビの置物の完成品が並んでいました。

12/13 金 飫肥駅

「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」に向けて
植栽イベント

宮崎県日南土木事務所が2027年に開催される「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」に向け、飫肥駅前の花壇をリニューアルしようと植栽イベントを開催。およそ30人が参加し、コンセプトが決められた４つの花壇に苗を植栽して、おもてなし空間を作りました。

12/8 日 日南総合運動公園　陸上競技場周辺

寒さに負けず スポーツ少年団
駅伝・ロードレース大会

第16回日南市スポーツ少年団駅伝・ロードレース大会が開催。駅伝には男子８チーム、女子１チームが、ロードレースには約200人が参加しました。５歳児から小学６年生までの子どもたちは、熱い声援を送る関係者や保護者らの前を一生懸命走り抜けました。

12/14 土 日南市文化センター

日南市重点戦略プラン シンポジウム

「日南市重点戦略プラン」シンポジウムを開催。今後５年間のまちづくりを方向付ける「日南市重点戦略プラン」(案) を髙橋市長が説明した後、基調講演や高校生の発表、パネルディスカッションを行い、参加した市民約500人とともにまちづくりの機運醸成を図りました。

12/12 木 日南東郷IC～油津IC (仮称) 間

宮崎日南生活ロード女性の会
現地視察

宮崎日南生活ロード女性の会（山口勝子会長）の12人が、現在、整備中である東九州自動車道の日南東郷IC～油津IC (仮称) 間の現地視察を行いました。宮崎河川国道事務所の説明を受け、昨年度に視察した時よりも着実に工事が進んでいることを確認していました。

12/17 火 榎原小学校

榎原小学校
鑑賞教室

文化芸術に親しんでもらおうと、劇団ポプラによるミュージカル「シンドバットの大冒険」の鑑賞教室が開催され、児童や保護者らが鑑賞。オープニングとフィナーレには、児童も出演し、見るだけではなく、体験を通して文化芸術について学んでいました。

12/17 火 大堂津小学校

新年に向けて
門松作り

大堂津小学校の５･６年生17人が保護者や地域の人たちと校門前に飾る門松作りを行いました。児童らは、のこぎりを使って竹を切った後、土台のドラム缶に高さおよそ2.5mの竹を差し込み、葉ボタンやマツなどで飾り付けました。

12/15 日 道の駅酒谷

道の駅酒谷の「収穫祭」

酒谷の地元生産者で組織される「道の駅酒谷物産組合」が毎年恒例の「道の駅酒谷収穫祭」を開催。地元の新米や新鮮野菜、草だんごなどの加工品を買い求める人や餅つき体験をはじめ、毎年大人気のミニ門松づくり体験などに挑戦する多くの家族連れでにぎわいました。

12/15 日 道の駅きたごう

遊んで学ぶ
防災キャラバン

防災への興味関心を持ち、災害へ備えてもらおうと「防災キャラバンin日南」が開催。非常食の試食や新聞紙スリッパづくり、消防車両展示、消火器体験などのコーナーがあり、多くの家族連れなどが会場に訪れ、防災について学んでいました。

日南市を働きたくなる地域に！

日南市企業連携協議会

～日南市企業連携協議会の取り組み～

日南市企業連携協議会をご存じですか？

人材確保や雇用定着の課題を抱える地元企業が集まり、令和４年に発足しました。

学校・企業・行政が力を合わせ、日南市全体が働きやすく、元気あふれる地域となるようさまざまな活動に取り組んでいます！

日南市企業連携協議会の活動

❶合同入社式

会社には新入社員が１人でも、地域全体にはたくさんの同期がいる！仲間と出会い、絆を深めることで安心感や連帯感を育み、雇用定着を支援します。

❷企業間の意見交換会や勉強会

人事担当者が採用や育成の課題を共有し、解決策を模索。スキルアップの勉強会も開催します。

❸先生向け企業訪問・説明会

学校の先生に地元企業を知っていただき、生徒の進路指導に活用。参加した先生方にも大変好評です！

参加者の声

企業見学バスツアーは本当にありがたい。地元企業について知らないことを学べる機会として良い活動だと思う。

❹中高生向け企業体験プログラム

生徒が地元企業を知り、将来の仕事や働き方を考える機会として、座談会や職業講話、バスツアーを実施しています。

企業会員の声

当社を知ってもらうのではなく、学生への学び、気付きを持ち帰らせることの大切さを学んだ。

※最新の活動内容は、日南市企業連携協議会ホームページ、インスタグラムをご覧ください！

ホームページ　インスタグラム

●問い合わせ
日南市企業連携協議会事務局　☎070-1944-7111 ← 活動に興味がある方は、お気軽にご連絡ください。

市長コラム

「おもてなし」と「人幸」

日南市長 髙橋 透

県内初のガイドボランティア団体として設立された「日南市観光ガイドボランティアの会」が発足25周年を迎えました。会員の皆さまには、今日まで、飫肥城周辺をはじめとする観光施設や、本市の歴史・文化などを分かりやすく、かつ情熱を持ってガイドをしていただいています。これまでの献身的な活動に敬意を表しますとともに、心から感謝を申し上げます。

先月、その発足25周年記念の集いで、県観光協会国内誘致部の後藤英一部長（日南出身）が講演されました。その中で「旅行の思い出に残るものとして、食や景色、宿泊施設などがあるが、タクシーの運転手や宿泊先のスタッフ、観光ガイドの対応であったり、さらには、すれ違いざまに地元の方から返ってくるあいさつなどの印象が最後に人の心に残る。観光地の最後の決め手は『人』である」と話をされました。

また、九州観光機構の唐池恒二会長は、ＪＲ九州社長時代に飫肥を訪れた際、まちを歩く小中学生や高校生から自然にあいさつがあり、町中におもてなしの心が満ち溢れていると、単行本で紹介されています。

私の基本政策の一つが「人を創る」。そして、市長就任後に掲げた市のブランドメッセージが「海幸・山幸・人幸。日南には幸がある」。人は財産であり、人の力や可能性は無限です。これからの日南市を力強く推し進めていくためにも人づくりにさらに励み、人の力や人とのつながりを大切にしながら、様々な分野に「人幸」を拡げてまいります。

ホセの目に映る世界

The world in the eyes of Jose

人との出会い：可能性のカギ

私は、国際交流員として日本に来て二年が経ちました。来日する前は、日本についてさまざまな想像がありましたが、実際に日本に来てみると、それらの想像を超える経験をすることができました。最初に驚いたことは、日本人の親切心です。元々、日本人にそのような優しさがあるということを知らなかったので、日本人の優しさを感じたときには、感動を覚えました。そして、その親切さによって、もっと深いことに気付かされました。それは人との出会いにより、もたらされる可能性です。人と出会うときには、新しいことにも携わることができ、可能性の扉が徐々に開かれていくと感じます。そのことによって、私もいろいろな人と出会い、いろいろな機会に恵まれました。例えば、ユニークな翻訳の依頼を受けたり、普段接することができないような人物たちを案内したり、日南をより多くの人に親しんでもらえるような活動をしました。そして、私は「国際交流会」という外国人向けの講座を開催しています。この講座を通じ、もっと多くの人に私と同じような体験をしていただきたいので、多くの人の参加をお待ちしてます。そして、私と一緒に可能性の扉を開いていきましょう。

人幸 Hito Sachi

明るく元気に盛り上げる!!

青木（あおき） 充（みつる） さん

にじ色の海こども園の保護者会長を務める充さん。普段は、地元のガソリンスタンドで働き、洗車やガソリン給油、営業などに励んでいる。冬は寒く、夏は暑い大変な洗車作業だが、お客さんの笑顔を見ると疲れも吹っ飛び、やりがいを感じると懸命に窓ガラスを拭きながら「保護者会長は敬遠されがちだが必要な役目。であれば、子どもの笑顔を見るために盛り上げようと自分から立候補したんです」と話す充さん。保護者会はまとまりがあり、年間を通して、夏祭り、発表会、マラソン大会などたくさんのイベントを開催。季節的なイベントでは仮装することもあるそうです。6年前に不整脈で倒れたのを機に、健康のため週末には1時間のウォーキングを続けているという充さんは「みんなの笑顔のため、地域を盛り上げていきたい」と元気いっぱい話していました。

マラソン大会（本人提供）

座右の銘

元気出して
いこう

職業や年齢などに関係なく、地域のために活動している人や特技を持っている人々をリレー形式で紹介します。

日南市 消防団通信

■令和7年日南市消防出初式開催！

新春を飾る日南市消防出初式が1月12日(日)に開催されました。飫肥本町河川敷において、消防団長をはじめ、団員約700人が参加し、市中行進を行いました。その後、消防団車両24台と県防災救急ヘリ「あおぞら」による一斉放水を行い、観客の皆さまから歓声が上がりました。今年も団員が一丸となって、市民の安心・安全のために活動してまいります。

パレードの様子（分列行進）

一斉放水の様子

式典の様子

消防団員募集中!!

少子高齢化や社会情勢に伴い退職される団員が増え、次の時代の地域を守る防災力が減少しつつあります。「自らの地域は自らで守る」という防災力が求められています。消防団に入団される方や興味がある方は、消防本部総務課へお問い合わせください。また、女性団員も募集しています。皆さんで、日南市消防団を盛り上げていきましょう！

● 問い合わせ　消防本部　☎ 23-7584

火の用心！

空気が乾燥し、火災が発生しやすい気象状況にあります。火の元には十分ご注意ください！

春季火災予防運動期間
令和７年３月１日（土）
～7日（金）

キラリ 学校だより

日南市立南郷中学校

このコーナーでは、地元の学校を１年間を通して紹介します。

私たちは日南市中学生憲章の５つの文字「誠」「尊」「夢」「挑」「律」を意識して活動しています。

- 「誠（まこと）」……誠の心を忘れず、自分にも他人にも誠実な中学生になる
- 「尊（とうとぶ）」……個性や感性の違いを尊重し、多様性を認め合える中学生になる
- 「夢（ゆめ）」……未来に夢や希望を抱き、学び続ける中学生になる
- 「挑（いどむ）」……失敗をおそれず、何事にも粘り強く挑戦する中学生になる
- 「律（りっする）」……社会性（ルール、マナー、モラル）を身に付け、自立した中学生になる

南郷中学校は、山と海に囲まれ、とても元気で明るい生徒が多く、気持ちのよいあいさつが響く学校です。地域の特色や取り組みを生かし、シーカヤック体験や美々鰺さばき体験など、さまざまな活動を行うことで、地域の方と深く交流しています。また、南郷中学校は自律型校則により生徒が自ら考え日々生活しています。「全校生徒が主体となり人のために行動できる学校」を目指し、自分たちで「こうしていこう」「こうした方がいいんじゃない?」と意見を出し合い、実行できる環境をつくっていきたいと思います。

美々味鰺さばき体験

シーカヤック

「誠（まこと）」美化活動

生徒会を中心に地域の公園や施設、ビーチでのごみ拾い活動を行いました。豊かな自然を守るため、多くの生徒が主体的に行動しています。

栄松ビーチでのごみ拾いの様子

「尊（とうとぶ）」枯れ木に花を咲かせましょう

カードに友達が自分にしてくれてうれしかったことや学校をより良くするために活動していたことなどを書き、学年の木にそのカードを貼りました。それぞれの生徒の気持ちを大切にしていきます。

カードを貼った学年の木

「夢（ゆめ）」2年生職場体験学習

地域事業所のご協力の下、2日間の職場体験学習を行いました。飲食業や接客業、事務作業などを通して、働くことの大変さや大切さなど、多くのことを学ぶことができました。

職場体験学習(倉元歯科)

「挑（いどむ）」南郷中お助け隊

地域の方々から私たちのためにいろいろなご支援を受けたり、逆に地域の方々に恩返しができるようにご要望を受けて手助けしたりするなど、相互に助け合う関係をつくりたいと思い、取り組んでいます。

「律（りっする）」自律型校則

南郷中学校は自律型校則です。「ルール」「マナー」「モラル」「エチケット」にのっとって、自分たちで考え行動するようにしています。朝の各種活動も自主的に行うことで、学校の活気につながっています。

あいさつ運動の様子

南郷中学校ホームページ

お知らせ

春の全国火災予防運動

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災発生防止や高齢者を中心とする死者の発生を減少させることを目的に、春の火災予防運動を実施します。

期間中の毎日16時から消防本部と消防署による防火広報を実施します。

◉防火標語　『守りたい　未来があるから　火の用心』

◉実施期間　3月1日(土)～3月7日(金)

※地元消防団による防火広報
3月1日(土)　20時～

問 消防本部予防課　☎23-7584

償却資産の申告はお済みですか

償却資産の申告期限は、1月31日までです。

まだ申告がお済みでない方は、早急に税務課へ申告書の提出をお願いします。

◉申告が必要な方　市内で事業を営んでおられる事業者と法人事業所で、令和7年1月1日現在に事業用資産(償却資産)がある方

◉申告が必要な資産　事業に用いる構築物・設備・備品・機材器具・工具

◉申告が不要な資産　リース品、既に課税されている車両や家屋など

問 税務課　☎31-1120

平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性の方へ HPVワクチンの公費接種期間延長（条件付）

次の両方の条件に該当する方は、令和7年度中も残りの回数を公費で接種できるようになります。

▪平成9年4月2日～平成21年4月1日生の女性

▪令和4年4月1日～令和7年3月31日の間にHPVワクチンを1回以上接種した方

※令和7年度中に公費で接種を受けるためには「令和7年3月末までに1回は接種をする」必要があります。希望者は早めの検討をお願いします。詳細は、日南市ホームページまたはお問い合わせください。

日南市ホームページ

申問 こども課　☎31-1131

油津港クルーズ船寄港予定

次の予定で油津港にクルーズ船が寄港します。

岸壁では物産展も開催しますので、お気軽にお越しください。

船舶名(総トン数)	にっぽん丸(22,472トン)	ノールダム(82,318トン)	ダイヤモンド・プリンセス(115,906トン)	アイーダ・ステラ(71,304トン)
日　時	3月1日(土) 入港8時30分 出港16時	3月4日(火) 入港8時 出港17時	3月18日(火) 入港8時 出港18時	3月25日(火) 入港10時 出港20時
乗客定員	392人	1,924人	2,706人	2,194人
出発地	神　戸	東　京	横　浜	上　海
備　考		初寄港		初寄港

◉その他　寄港予定は、予告なしに変更になることがあります。最新の情報は、宮崎県ポートセールス(PS)協議会のホームページをご覧ください。

問 観光・クルーズ振興課　☎27-3315

宮崎県PS協議会

「宝くじ助成金」を活用

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、地域活動に必要な備品や施設の整備などに対して助成(コミュニティ助成事業)を行っています。この事業を活用して、助成を行いました。

【活用団体】
太夫自治公民館

【活用内容】
コミュニティ無線放送システム整備、テーブル他コミュニティ活動備品整備

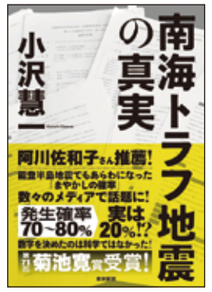
問 地域自治課　☎31-1118

図書館だより

News from the library

今月のイチオシ!

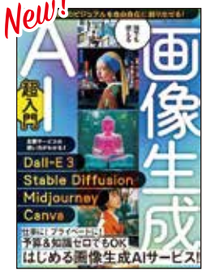
南海トラフ地震の真実



小沢 慧一/監修

日南でも地震があり改めてその怖さを感じた。南海トラフ地震の発生確率は80%と予想され、メディアも大きく報道し警鐘を鳴らす。だが、それは水増しされた可能性が。新潮ドキュメント受賞の話題本。

新着おすすめの本



誰でも使える画像生成AI超入門

一般書

絵が苦手な人でも画像生成AIを使えば簡単にイラストが完成!気になる始め方、使い方を基本から説明します。

足が速くなる解剖図鑑

一般書　高林 孝光/著

誰もが一度は思う「足が速くなりたい!」を叶えてくれる本。30秒で足が速くなる簡単エクササイズをイラストで紹介。

ようこそじごくへ

広松 由希子/文

児童書　100%ORANGE/絵

悪いことをしたら地獄行き?地獄のえんま様には全部お見通しです。どこの地獄もいやだよー!

ずかん古生物のりれきしょ

土屋 健/著　土屋 香/絵

児童書　芝原 暁彦/監修

「アノマロカリス」が今の姿になったのは発見から約130年後!?古生物の研究史や生態などを履歴書的に紹介します!

利用者さんからの一言

各図書館には新聞もあります。便利ですよ!

新聞名　宮崎日日新聞　朝日新聞　毎日新聞　読売新聞　日本経済新聞　スポーツ新聞

そして、雑誌もあります!

旅行、健康、ファッション、育児・料理など、各館にさまざまなジャンルを取りそろえています。最新刊以外は貸し出しできます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

蔵書点検のため、2月10日(月)から17日(月)まで、市内各図書館は休館となりますので、ご了承ください。

開館時間	平日 9時～18時　土・日・祝 9時～17時
休館日	毎週月曜日 2月16日(日) 3月16日(日)

定例おはなし会・イベント 2月16日～3月15日

2月23日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
3月 1日(土) 11:00～	にょきにょきおはなし会	市立図書館(飫肥)
3月 8日(土) 10:00～	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
3月 8日(土) 14:00～	わくわくおはなし会	南郷図書館
3月15日(土) 10:30～	Babyおはなし会	まなびピア図書館

「旅する読書」おめでとうございます!

※五十音順に記載

小学生の部　100冊達成者

11月に達成されました♪　磯野 エリカさん　汐口 絢音さん

12月に達成されました♪　安藤 李緒菜さん　小野原 由真さん　甲斐 愛音さん　門川 透也さん　坂元 夢彩さん　田村 涼香さん　年見 瞭佑さん　濱屋 佑弦さん　早永 好希さん　藤崎 はなさん　山下 憂乃さん　吉元 一華さん　吉元 春翔さん

・市立図書館 飫肥　☎25-0158　・北郷図書館　☎55-2469
・まなびピア図書館　☎22-5666　・南郷図書館　☎64-0924

人権擁護委員の再任について

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間ボランティアの方々で、人権相談を受けたり、人権の考えを広める活動などを行っています。今回、次の方が再任されました（敬称略）。

【日南地区】
佐藤　幸一　（再任）
竹井　三千代　（再任）
南壽　敏郎　（再任）
髙橋　惠子　（再任）

【南郷地区】
鶴元　寛　（再任）

問 地域自治課　☎31-1176

「不審な電話」にご注意！

自動音声の電話が掛かってきて、身に覚えのない未納料金を請求されるなどの詐欺が増えています。自動音声に従って、1や2など番号を押すと、いきなりオペレーターにつながり、疑う間もなく氏名や生年月日などの個人情報を聞き出されてしまいます。

◉事例
▪実際にある大手電話会社や電力会社、その関連会社だと名乗り「未納金がある」「法的措置を取る」などと電話してくる。
▪内容を確認すると言われ、住所・氏名・世帯構成などを聞かれる。
▪市役所などの公的機関の職員を名乗って、アンケートなどの電話をしてくる。

◉ポイント
▪大手電力会社などが電話で請求して、電子マネーなどで支払わせることはありません。
▪市役所など公的機関から電話や電子メールなどで個人や世帯の情報を調査することはありません。
▪不明な点や気になる点がある場合は、掛かってきた電話に掛け直さず、実在する事業者の正式な問い合わせ窓口を調べて問い合わせてみる。
▪非通知や知らない番号からの電話には出ない、掛け直さない。

※困ったときには、日南串間消費生活センター（☎23-4390）に相談しましょう。

問 地域自治課　☎31-1176

高齢者肺炎球菌の予防接種の助成

◉対象者　過去に市が実施する肺炎球菌予防接種または個人（任意接種）で肺炎球菌予防接種（23価）を受けたことがない方で次の①、②に該当する方
①日南市に住民票がある65歳の方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能および免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当する方で予防接種を希望される方
※対象者には、65歳の誕生月に案内を送付します。

◉助成の期間　65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで

◉実施場所　指定医療機関

※詳細は、個別案内をご覧ください。

◉接種回数　1回
（市の助成は生涯で1回のみ）

◉自己負担金　2500円
（生活保護証明書のある方は免除）

◉必要なもの　個別案内、本人確認書類（マイナンバーカードなど）、健康手帳（対象者②の方は身体障害者手帳の写し）

◉接種上の注意　任意接種で受ける場合は全額自己負担ですので、詳細は、医療機関にお尋ねください。接種は希望制です。

◉その他　市外からの転入で対象者に該当される方は、お問い合わせください。

問 健康増進課　☎31-1129

《 連動型のイメージ 》

「まさか!」の火事
火災警報器で、助かる命があります

あなたの家は大丈夫？
住宅用火災警報器交換のおすすめ
10年たったら、とりカエル。

連動型の住宅用火災警報器が安心です。

問 消防本部　予防課　☎23-7584

障害者手帳をお持ちの方に対するタクシー料金の助成

障害者手帳をお持ちの方は、タクシー料金の助成（金券の給付）を受けられます。

◉対象の手帳　身体障害者手帳1、2級または療育手帳A
精神障害者保健福祉手帳1級

◉助成内容　タクシー利用券
（530円分/1枚）
※6カ月分18枚を、半年に一度交付しています。
※タクシー利用の際、障害者手帳を提示し、利用券を運転者に渡してください。
※本人乗車時のみ使用できます。他人に譲渡することはできません。

◉申請に必要なもの　障害者手帳
※代理人が申請する場合は、印鑑（認め印可）が必要です。

申 問 福祉課　☎31-1130
北郷町地域振興センター　☎55-2111
南郷町地域振興センター　☎64-1113

救急車の適正利用をお願いします

限りある救急車は、本当に必要としている人のために！
救急車の適時・適正な利用にご協力ください。

救急車は地域の限られた救急資源

問 消防本部 警防課　☎23-1316

問・・・問い合わせ先　申・・・申し込み先　予・・・予約先

マイナンバーカード時間外・休日開庁のお知らせ（本庁市民課のみ）

時間外…毎週火曜日
　　17時15分～19時
休日…第２日曜日　９時～12時

マイナンバーカードの申請、受け取り、電子証明書の更新、暗証番号の再設定などを行うことができます。

<マイナンバーカードの出張申請を行っています>

市役所に来ることが困難な方につきましては、出張申請の対応も行っています。日程など事前に打ち合わせをしますので、まずは、市民課までご連絡ください。

問 市民課　☎ 31-1124

<カードのセキュリティ>

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

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

ご存じですか？民生委員・児童委員

地域における困りごとのつなぎ役

守秘義務のある民生委員・児童委員は、
地域の身近な相談相手です。
誰に相談したらよいかわからない
介護のことや子育てのこと
ひとりで抱え込まずご相談ください。

<お問い合わせはお住まいの市区町村窓口へ>
単位民生委員児童委員協議会／市区町村民生委員児童委員協議会
都道府県・指定都市民生委員児童委員協議会／全国民生委員児童委員連合会

全国民生委員児童委員連合会

支えあう　住みよい社会　地域から　ぜんみんじれん

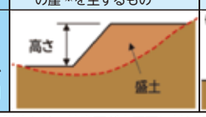
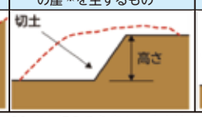
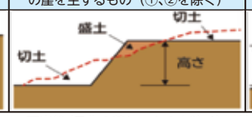
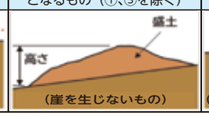
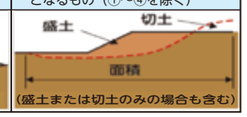
問 福祉課　☎31-1163

令和７年５月１日から 盛土などには事前の許可または届出が必要です

日本のひなた 宮崎県

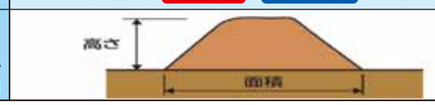
宮崎県では令和7年5月1日に県内ほぼ全域を規制区域に指定し、規制を開始しますので、下記に示す規模の盛土などを行う場合は、工事を行う前に許可または届け出が必要となります。

許可対象　〈 土地の形質の変更（盛土・切土）〉　赤文字 宅地造成等工事規制区域　青文字 特定盛土等規制区域
例えば・・・●宅地を造成するための盛土・切土　●残土処分場における盛土・切土　●太陽光発電施設のための盛土・切土　など

	①盛土で高さが 1ｍ超 2ｍ超 の崖※を生ずるもの	②切土で高さが 2ｍ超 5ｍ超 の崖※を生ずるもの	③盛土と切土を同時に行い、高さが 2ｍ超 5ｍ超 の崖を生ずるもの（①、②を除く）	④盛土で高さが 2ｍ超 5ｍ超 となるもの（①、③を除く）	⑤盛土または切土をする土地の面積が 500㎡超 3,000㎡超 となるもの（①～④を除く）
要件					
イメージ図					

※「崖」とは、地表面が水平面に対し 30 度を超える角度をなす土地で、硬岩盤（風化の著しいものを除く）以外のものをいいます。

〈 一時的な土石の堆積 〉例えば・・・●土石のストックヤードにおける仮置きなど

	⑥最大時に堆積する高さが盛土で高さが 2ｍ超 5ｍ超 かつ面積が 300㎡超 1,500㎡超 となるもの	⑦最大時に堆積する面積が 500㎡超 3,000㎡超 となるもの
要件		
イメージ図		

届出対象　〈 特定盛土等規制区域のみ 〉　①～⑦の 赤文字 規模のもの

前記以外の届出対象　規制区域指定日（令和７年５月１日）に現に 赤文字 規模の工事を行っている場合は、
令和７年５月 21 日まで に県に届け出が必要です。

詳細はこちらから→
宮崎県ホームページ

問 宮崎県　技術企画課　☎ 0985-26-7178

脳の損傷で起こる認知障害「高次脳機能障害」をご存じですか

頭のケガや脳の病気（脳卒中など）の後、物忘れが増えた、新しいことが覚えられない、注意・集中力が続かない、発語や読み書きがうまくできない、怒りっぽくなった、無制限に食べたり・お金を使ったり…。

このような状態でお困りの方、もしかしたら高次脳機能障害かもしれません。

宮崎県身体障害者相談センターでは、相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。

㊐宮崎県身体障害者相談センター
☎0985-29-2556
平日　9時～15時30分

「精神障がい者家族会」で一緒に活動しませんか

家族会では、精神障がいのある方やその家族同士が集い、悩みを語り合って、互いに支え合うことを目的に活動しています。

より明るい日南市になるように「精神障がい者家族会」に入会し、障がいのある方もない方も一緒に活動しませんか。

◉活動内容　定例会（毎月1回）
- ゲームや食事会などの親睦会
- 互いの病気などを理解し、支え合うための学習会

㊐障がい者憩いの間
☎22-2747
あさがお会（日南・北郷地区　代表平下）　☎55-2288
つくし会（南郷地区　代表　大山）
☎68-1892

ご存知ですか？「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」

外見からは分からない障がいや難病の方が身に着けることにより、周囲に配慮を必要としていることを知らせることができ、援助が得られやすくなります。このマークを見掛けた方は、席を譲るなど思いやりのある行動をお願いします。

【ヘルプマーク】
ストラップ型になっているので、外出する際など、人目に付きやすい場所（バッグなど）に着けてください。

【ヘルプカード】
緊急連絡先や必要とする支援内容などを記載し、お持ちください。

※詳細は、県公式ホームページをご覧いただくか、各窓口へお問い合わせください。

㊐福祉課　☎31-1130
北郷町地域振興センター
☎55-2111
南郷町地域振興センター
☎64-1113

募集

実家を空き家にしないための講演会＆個別相談会参加者

宮崎県から委託を受けた「（一社）全国古民家再生協会」の運営により、専門家による空き家の講演会や個別相談会が開催されます。

◉日時　3月1日㈯　13時30分～17時
（受け付け 13時～）
講演会　13時30分～14時15分
個別相談会　14時25分～17時

◉場所　日南市テクノセンター3階大会議室

◉定員　講演会　30人
個別相談会　12人
※個別相談会のみの参加も可能です。

◉費用　無料

◉申込期限　2月28日㈮

◉申込方法　電話

㊐未来創生課
☎31-1128

令和7年度中部病院会計年度任用職員

中部病院で一緒に働いていただける方を募集します。

申込方法、勤務条件などの詳細は、ハローワーク、中部病院ホームページをご覧ください。

◉正看護師・准看護師
- 健診時の看護業務（時給）
- 外来における看護業務（月給）

◉看護補助
- 外来における受け付け、電話対応など（月給）
- 2階病棟における食事、入浴などの生活介助（月給）

◉医師事務作業補助
- 外来における医師事務作業補助（月給）

◉調理員
- 給食調理業務（月給）

㊐中部病院事務局　☎27-1111

市内のコンビニ全店舗（24時間営業のみ）にAEDを設置しています

各店舗のご協力によりAEDを設置しています。誰でも24時間・365日使用可能です。

㊐消防本部 警防課　☎23-1316

㊐・・・問い合わせ先　㊐・・・申し込み先　㊐・・・予約先

市民活動の知恵と力をつなぐ研修＆交流会参加者

市内で活動するNPO法人や市民活動団体が一堂に会し、交流を深めるイベントを開催します。

長年活動を続ける団体と新たに始めた団体が取り組みや成果を報告し、参加者が新たな知識や視点を得て互いに学び合える場を提供します。

また、課題や経験を共有することで、持続可能な運営や協働のヒントを見つけるチャンスを作ります。

◉日時　3月15日㈯
（受け付け　16時30分～）
17時～18時　研修会
18時～20時　交流会

◉場所　二代目湯浅豆腐店（サンプラージュ岩崎商店街）

◉対象者　市内NPO、市民活動団体に所属されている方

◉定員
18人（1団体1～2人）　先着順

◉費用　3千円（研修・交流会費込）

◉申込期限　3月10日㈪

◉申込方法　氏名、所属団体、連絡先を電話またはメールでお知らせください。

※I-ttenパーキング　3時間無料

申込みフォーム

㊐㊐創客創人センター
☎27-3535
✉nichinan.sokyaku.sojin@gmail.com

令和7年度 運動教室「楽らく♡フィットネス」参加者

健康運動指導士による運動教室です。

体幹バランスを整え、音楽に合わせたリズミックエクササイズなどで、楽しく無理のない程度にアプローチしていきます。

適正体重の維持・筋力アップで生活習慣病の予防・改善を目指してみませんか。

◉日時　第1・第3木曜日
14時～15時30分（原則）
※初回は4月3日㈭

◉場所　日南総合運動公園多目的体育館　多目的室

◉対象者　64歳以下の日南市民で運動制限のない方
※令和7年度中に65歳になる方や当教室に参加したことがある方も可（3回まで）

◉定員
30人（申し込み多数の場合は抽選）
※参加年数が少ない方を優先し、結果については、3月末日までにお知らせいたします。

◉参加料　無料

◉申込期限　3月10日㈪

◉申込方法　電話

◉必要なもの　体育館シューズ、ヨガマット、タオル、水分

㊐㊐健康増進課
☎31-1129

令和7年度 65歳以上の方へ運動教室参加者

～人生100年時代 元気で長生き～

これから、転倒・ひざ痛などの予防のため運動を始めませんか？
ご本人の体力などに合わせた教室をご案内いたします。まずは、お気軽にご連絡ください。

	❶ 元気で長寿!!キープアップ教室	❷ ゆったりアップ教室
対象者	今まで、本教室に参加されたことがない方	体力の低下、足の筋力低下が気になる方 参加基準があります。詳細は、お問い合わせください。
実施状況	月２回	毎週１回
実施期間	４月～３月	５月～２月
場　所 実施曜日	まなびピア 第２、４火曜日・午後	①北 地 区：さくらアリーナ／水曜日・午後 ②中央地区：多目的体育館／月曜日・午後 ③東 地 区：多目的体育館／金曜日・午前 ④南 地 区：南郷健康福祉センター／金曜日・午後
送　迎	なし	あり　※ただし、送迎範囲の設定あり。 ①北 地 区：飫肥・酒谷・北郷全域 ②中央地区：吾田（中平野・桜ヶ丘・松原団地を除く） 細田（下方・塩鶴・大堂津 1～3 区を除く） ③東 地 区：油津・東郷・鵜戸全域・吾田一部（中平野・桜ヶ丘・松原団地） ④南 地 区：南郷全域・細田一部（下方・塩鶴・大堂津 1～3 区）
料　金	無料	
スタッフ	日南市介護予防推進サポーター、看護師	
定　員	各会場 20 人	
申込期限	3 月 14 日（金）	

㊐㊐長寿課　☎ 27-3154

「第44回 日南市美術展」作品

市民の皆さまの絵画・デザイン、書、写真、彫刻・工芸作品を募集します。

●日時　5月16日(金)～25日(日)
9時～17時(最終日は正午まで)
●場所　生涯学習センターまなびピア(アリーナ)
●作品募集
①応募資格　日南市および串間市の在住者(過去の在住者も可)、出身者、在勤者、在学者で中学生を除く15歳以上の方
②出品数　未発表作品で1部門1人2点まで(複数部門の出品は可)
③出品料　部門ごと1点千円(2点目は各500円を加算)
※高校生は1部門500円(2点以内)
④出品申込　作品搬入時に申し込み受け付けを行います。
⑤搬入日時　5月11日(日)13時～15時
⑥搬入場所　まなびピア(ロビー)
⑦その他　作品の規格など詳細を記載した「開催要項」「出品票」は、生涯学習課、日南市文化センター、北郷ふれあい交流センター、南郷ハートフルセンター、市立公民館、各支所などにあります。また日南市ホームページからでもダウンロードできます。
問 生涯学習課　☎31-1145

舞之山 山開きと登山参加者

みんなで助け合う登山は、きっと心に残る楽しい登山になると思います。

●日時　3月30日(日)　小雨実施
※中止の際は、3月29日(土)の正午過ぎにご連絡します。
●集合時間など　7時45分　集合
8時45分　山開き式典(霧島神社)
14時35分　霧島神社(解散)
●集合場所
日南総合運動公園プール駐車場
●参加料
500円(スポーツ保険料ほか)
●服装　ジャージまたは長ズボン、長袖シャツ、防寒具、靴、手袋、帽子
●必要なもの　雨具、昼食、水筒、おやつ、タオル、チリ紙など
●参加条件　10kmの歩行可能な方
●申込期限　3月23日(日)
●申込方法　郵便番号、住所、参加者氏名、電話番号、記念写真の希望の有無をご記入の上、ハガキ、FAXで申し込んでください。
申問 安部　☎23-6878
FAX 23-8950
〒887-0012
日南市園田1-1-16　安部歯科医院

春の南郷城址ウォーク参加者

大堂津海水浴場から南郷城址往復約7kmコースを一緒に歩きませんか。

●日時　3月22日(土)　受け付け9時～出発9時30分
※雨天の場合は中止となります。
●集合場所　大堂津海水浴場貝殻ステージ前広場
※駐車場は、大堂津海水浴場の駐車場をご利用ください。
●費用　無料
●申込方法　当日、現地(大堂津海水浴場　貝殻ステージ前広場)で受け付けをします。
●その他　飲み物、タオルなどは各自でご用意ください。
申問 日南ウォーキングクラブ事務局
河野　☎090-5479-8303

手話奉仕員養成講座受講者

手話は、目で見る言葉でコミュニケーションの一つです。
習ってみたい方は、ぜひ、この機会にお申し込みください。

●受講期間　4月16日(水)～令和8年3月4日(水)　全44回
※祝日、年末年始を除く毎週水曜日
●時間　19時～21時
●場所
日南市保健福祉総合センター　5階
※場所が変更になる場合があります。
●対象者　中学生以上、手話やボランティア活動に興味のある方
●費用　6790円(テキスト代など)
●定員　20人(定員になり次第締め切ります)
●講師　日南手話サークル「たんぽぽ」
●申込期限　3月31日(月)
●その他　高校生以下の場合は、保護者の許可が必要です。申込者が若干名の時は、開講できない可能性があります。
申問 日南手話サークル「たんぽぽ」
中衛　☎090-2504-5349
FAX 23-3328

日南市公式SNS

インスタグラム SUKI_NICHINAN_CITY
フェイスブック 日南市役所
YouTube 日南市役所 好きぃ～部
LINE 日南市役所

問・・・問い合わせ先　申・・・申し込み先　予・・・予約先

ONSEN・ガストロノミーウォーキングin日南北郷温泉郷参加者

温泉地を拠点にウォーキングしながら、その地域特有の「食やお酒」「自然」「文化・歴史」を、一度に体感できるイベント「ONSEN・ガストロノミーウォーキング」を開催します。

●日時　3月22日(土)　9時～
●場所　北郷地区(サンチェリーきたごうから蜂の巣公園キャンプ場までの約8・5km)
●参加料　4千円(食事代、飲み物代、保険料、温泉入浴券を含む)
●申込期限　3月14日(金)
●申込方法　温泉ガストロノミーツーリズム公式サイトのイベント詳細ページ欄にある「ONSEN・ガストロノミーウォーキングin日南北郷温泉郷」から「PassMarket」を通じて、お申し込みください。
申問 ONSEN・ガストロノミーウォーキングin日南実行委員会事務局(観光・クルーズ振興課内)
☎27-3315

ON ガス日南 該当ページ

PassMarket 申込リンク

イベント

人権・男女共同参画合同企画講演会

テレビやラジオでお馴染みのフリーパーソナリティ「木村つづく氏」による生き方や価値観の多様性に関する講演会を開催します。どなたでも参加できます。

●日時　3月13日(木)　14時～15時30分(開場　13時30分)
●場所　日南市文化センター　大ホール
●費用　無料
事前申込不要
問 地域自治課　☎31-1118
☎31-1176

日南こども食堂

●日時　2月22日(土)　11時～13時
●場所　九電ネクスト日南営業所コミュニティースペース
●対象者　市内どなたでも利用可能
※風邪などの症状がある方は、ご遠慮ください。
●費用　無料(事前申込不要)
●その他
・子育て世帯限定で手作りカレーを提供します。その他の方は食材などのお持ち帰りとなります。
・提供できる食材がなくなり次第、終了となります。
問 NPO法人日南こども食堂(理事長　佐藤)
☎080-6402-0894

図書館イベント

ひなまつり工作

おり紙を使って壁掛けおひなさまを作ります。

●日時　2月22日(土)～3月2日(日)
●場所　南郷図書館
問 南郷図書館　☎64-0924

工作『かんたんカワイイつるしびな』

ちいさなお子さまでも作れる簡単でかわいいつるし雛を作ります♪

●日時　3月1日(土)・2日(日)　9時～16時
●場所　まなびピア図書館
問 まなびピア図書館　☎22-5666

ヨガ体験でリフレッシュ！

ヨガ関連本の展示&貸し出しもできます。

●日時　3月8日(土)　14時～15時
●場所　日南市立図書館(飫肥)
●対象者　大人(小学生～親子参加◎)
●募集人数　10人(先着順)
●申込期限　2月28日(金)
●必要なもの　ヨガマット(バスタオル)、タオル、水筒
●その他　親子参加の方は、申込時にお伝えください。
申問 日南市立図書館(飫肥)
☎25-0158

憩いの森

ハンドメイド「手縫い文庫ブックカバー」手縫いで文庫サイズのオリジナルブックカバーを作ってみませんか？

●日時　3月12日(水)　10時～12時
●場所　北郷図書館
●対象者　大人
●募集人数
5人(募集が多い場合は、抽選)
●申込期限　3月2日(日)
●必要なもの　裁縫　道具、家庭糸
※好きな柄で作りたい場合は、申込時にお伝えください。
申問 北郷図書館　☎55-2469

展示『消費者教育巡回パネル展』

消費者トラブルの未然防止や解決に関するパネル展示をします。

●日時　3月8日(土)～3月27日(木)
●場所　日南市立図書館(飫肥)
北郷図書館
問 日南市立図書館(飫肥)
☎25-0158
北郷図書館　☎55-2469

無料相談案内
～秘密は守られますのでお気軽にご相談を～

まるごと福祉相談窓口

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

問 福祉課　まるごと福祉相談窓口　☎31-1163
✉ f-kanri@city.nichinan.lg.jp

ひきこもりに関する家族の集い

同じ悩みを持つ家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、孤立した状態から解放され、まずは家族が回復することを目的とした相談を行っています（匿名参加可）。

◉日時・場所　毎月第3土曜日　13時30分～　まなびピア2階会議室
問 会事務局　☎31-1163

消費生活相談

◉相談対象　商品、サービス、契約への苦情や送りつけ商法、点検商法などの悪質商法、不当要求、インターネットショッピングのトラブルなどの相談
◉日時　月～金曜日（祝日を除く）　9時～12時　13時～16時
問 日南串間消費生活センター　☎23-4390
消費者ホットライン　☎188（イヤヤ）

行政相談

◉相談対象　毎日の暮らしの中で、行政に対する意見や要望などの相談
◉日時・場所
・3月7日㈮　10時～12時　南郷ハートフルセンター
・3月11日㈫　10時～12時　文化センター　2階　北郷福祉センター
◉相談委員　行政相談委員
問 地域自治課　☎31-1176

人権相談

◉相談対象　いじめや家庭問題、嫌がらせなど人権上の問題に関する相談
◉日時・場所
・3月12日㈬　10時～15時　まなびピア
◉相談委員　人権擁護委員
◉その他　宮崎地方法務局日南支局でも、常時相談室を設置し、相談に応じています。☎25-9125
問 地域自治課　☎31-1176

司法書士会による無料法律相談会

◉相談対象　不動産・商業登記、多重債務問題、成年後見などの相談
※登記申請書や添付書類、契約書など、書類作成に関するご相談につきましては、お受けできません。
◉日時・場所　3月5日㈬　17時30分～19時30分　まなびピア　2階会議室
◉相談員　司法書士2人
予問 司法書士会日南支部（立山）
☎080-1725-2391
※相談内容は、事前にご確認の上、前日までに予約をお願いします。（予約時間　平日10時～16時）

遺言などの無料相談

◉相談対象　遺言、相続、高齢者などの財産管理、金銭消費貸借契約、不動産などの賃貸借契約、離婚時の契約などの相談
◉日時・場所　3月9日㈰　8時～12時　日南公証役場（日南市戸高1-3-2）
◉申込方法　事前に電話で申し込んでください。（予約時間　平日8時30分～17時）
※相談は、平日も無料です。お気軽に電話予約をしてお越しください。
予問 日南公証役場　☎23-5430

厚生年金相談

◉相談対象　老齢、障害、遺族などの厚生年金請求および相談
◉日時・場所　3月27日㈭　10時～15時　日南市役所　本館2階会議室1
◉予約方法　宮崎年金事務所（お客様相談室）に電話で申し込んでください。
◉予約受付期間　2月27日㈭～3月24日㈪
※基礎年金番号または年金証書を準備して、希望の時間や相談内容をお伝えください。
予問 宮崎年金事務所（お客様相談室）
☎0985-52-2111
事前予約をお願いします。

まちのうごき

男　：22,034（-73）
女　：24,772（-63）
人口：46,806（-136）
世帯数：21,264（-56）

1月1日～31日
出生：19　転入：59
死亡：150　転出：64

2月1日現在（推計人口）

急な病気で困ったとき、ご利用ください

日南市初期夜間急病センター　☎23-9999

診療科目	診療日	診療時間
内科	毎日	19時～22時
小児科	日曜日・祝日・年末年始	

※発熱がある場合は、必ず事前に電話での連絡をお願いします。
※平日は、6カ月未満児の対応はできません（かかりつけ医にご相談ください）。
※日曜日・祝日・年末年始は、6カ月未満児の対応もできます。
※新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの検査は、実施しておりません。

時間外に受診するか迷った時は…　救急医療電話相談
☎31-1111　24時間対応
医師や看護師が医療相談に応じます。
※この電話は、市役所にはつながりません。

問・・・問い合わせ先　申・・・申し込み先　予・・・予約先

3月 カレンダー

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局、相談、イベント

1日～31日

医・・・当番医　薬・・・当番薬局　相・・・相談　イ・・・イベント　育・・・子育て

1 土	イ ひなまつり工作 ▶P.23 イ 工作『かんたんカワイイつるしびな』▶P.23
2 日	医 おび中央病院（内科）☎25-2525 医 かわにし脳神経外科（脳外・神内）☎27-3330 医 串 串間中央クリニック（内科・小児科）☎27-3181 薬 平部薬局 ☎25-1666 薬 日南調剤薬局 ☎27-3636 薬 串 ファミリー薬局 ☎55-1125 イ ひなまつり工作 ▶P.23 イ 工作『かんたんカワイイつるしびな』▶P.23
3 月	
4 火	育 乳幼児相談
5 水	相 司法書士会による無料法律相談会 ▶P.24
6 木	
7 金	相 行政相談 ▶P.24　育 離乳食教室（要予約）
8 土	イ ヨガ体験でリフレッシュ！▶P.23 イ 展示『消費者教育巡回パネル展』～27日まで ▶P.23
9 日	医 愛泉会日南病院（内科）☎23-3131 医 にちなんファミリークリニック（内科・小児科）☎55-1121 医 串 県南病院（神・精・内科）☎72-0224 薬 みなみ薬局 ☎31-0165 相 遺言などの無料相談 ▶P.24
10 月	
11 火	相 行政相談 ▶P.24　育 2歳6カ月児教室
12 水	相 人権相談 ▶P.24 イ ハンドメイド「手縫い文庫ブックカバー」▶P.23
13 木	イ 人権・男女共同参画合同企画　講演会 ▶P.23 育 1歳6カ月児健診
14 金	
15 土	
16 日	医 シロアム内科医院（内科）☎23-2187 医 山見医院（小児科）☎23-2101 医 串 はなぶさ消化器・内視鏡クリニック（内科・消化器内科・内視鏡内科）☎74-1187 薬 田園調剤薬局 ☎22-5161 薬 すみれ薬局 ☎23-7896 薬 串 おおつか調剤薬局 ☎74-1312
17 月	
18 火	育 未就学児フッ素塗布（要予約）
19 水	
20 木 春分の日	医 藤浦循環器科内科クリニック（循・内科）☎23-3188 医 長友医院（胃腸内科・外科）☎55-3522 医 串 とめのファミリークリニック（内科・小児科）☎76-1425 薬 すみれ中央薬局 ☎32-1095 薬 串 つぼみ薬局 ☎76-1188
21 金	
22 土	
23 日	医 河野医院（内科）☎23-4155 医 戸倉医院（内科）☎23-1700 医 串 にいな内科・循環器科（内・循・呼）☎71-1711 薬 みどり調剤薬局 ☎32-1610 薬 木山調剤薬局 ☎23-8931 薬 串 岩本調剤薬局天神橋店 ☎72-7220
24 月	
25 火	育 ピヨピヨ10カ月教室
26 水	育 助産師相談（要予約）
27 木	相 厚生年金相談 ▶P.24　育 3歳6カ月児健診
28 金	
29 土	
30 日	医 春光会記念病院（内科・外科）☎22-2324 医 山元医院（内科）☎23-4815 医 串 のだ小児科医院（小児科・アレ）☎71-1112 薬 とまと薬局日南店 ☎27-3222 薬 あい薬局 ☎31-1611
31 月	

串・・・串間市

「子育て」に関する詳細は、日南市ホームページをご覧ください。▶▶

診療時間　9時～17時

当番医
※変更になる場合がありますので、確認にはテレホンサービス☎23-9999をご利用ください。
※診療時間には休憩時間を含みます。各医療機関によって休憩時間は異なるためあらかじめご了承ください。
※受診前に医療機関に電話をかけて症状をお伝えください。

当番薬局
※この当番制は、院外処方せんで発行された場合に対応するものです。

日曜・祝日当番医療機関

くらしの便利コーナー

ごみ辞典 さんあ～る® アプリが便利です

日南市では、ごみ分別促進アプリ「さんあ～る」を配信しています。

「さんあ～る」の主な機能

- 設定居住地のごみ収集日カレンダー
- ごみの出し方、分け方の検索
- よくあるお問合せ（Q＆A）
- 「日南市ごみ辞典」の情報記載　など

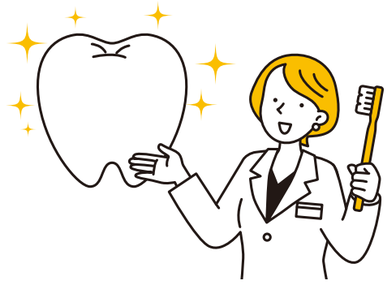
ダウンロードはこちらから↓

GET IT ON Google Play　App Store からダウンロード

上記以外にも便利な機能がありますので、
スマートフォンをお持ちの方は、ぜひ、ご利用ください！

● 問い合わせ　美化推進課　☎ 27-0255

歯周病と生活習慣病



歯周病は、歯の周囲の汚れのなかに含まれる細菌の毒素によって歯ぐきに炎症がおき、歯を支える骨が溶けていく病気です。

日南市歯周疾患検診で歯周病が疑われる人の割合

（4mm 以上のポケットを有している割合）

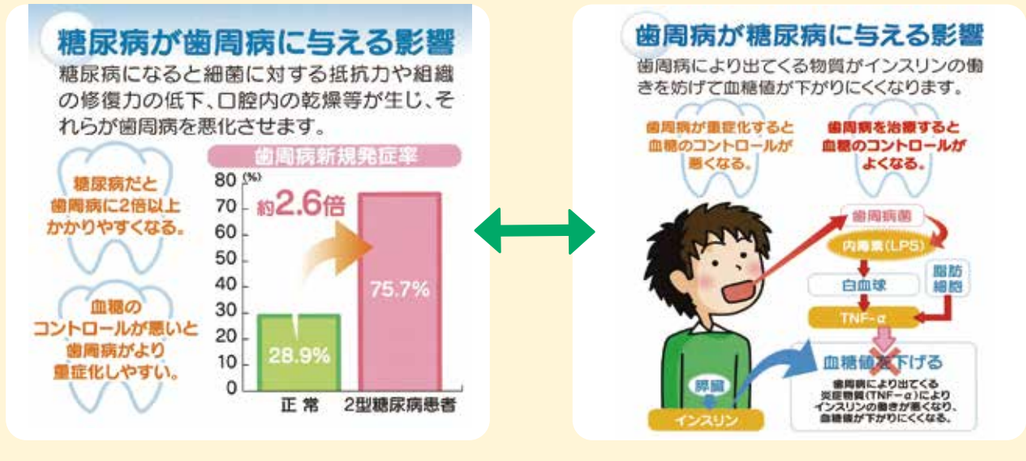
(%)

	40 歳	50 歳	60 歳	70 歳	計
R3	51.9	60.4	64.3	62.4	60.6
R4	60.0	50.0	56.0	64.0	58.1
R5	37.8	45.2	59.6	64.3	55.0

高齢になるにつれ増加傾向で、全体６割近くの方が歯周病の状態にあることが分かります。

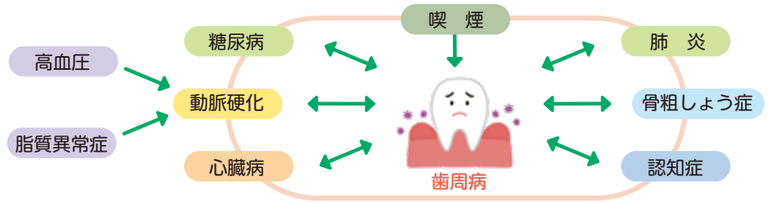
最近の研究により、さまざまな生活習慣病と関係があることが分かってきました。

その１つが糖尿病です。歯周病は糖尿病の合併症の１つといわれるほど深い関連性があります。



出典：「糖尿病と歯周病」（宮崎県・一般社団法人宮崎県歯科医師会）

その他、歯周病の予防や治療を行うことで、全身のさまざまな病気のリスクを下げることにつながります。



特定健診や後期高齢者健診で生活習慣病の状況を確認するとともに、歯科医院でも 口腔内の検診を受診して、歯周病予防や生活習慣病悪化予防に努めましょう。

● 問い合わせ　健康増進課　☎ 31-1129

令和７年２月15日発行　February 2025　No.191

＼食感を楽しむ♪／

水菜と焼き油揚げのみぞれ和え

今が旬

旬の味覚をご紹介

使用する食材
水菜

栄養・特徴（栄養と具体的なその効果）

水菜はビタミンCやβ-カロテンを豊富に含み、免疫賦活（体の免疫を活発にする）作用で知られています。また、カリウムやカルシウムを多く含むので、骨の健康維持に効果があります。
参考：農林水産省ホームページ

1人分の栄養成分

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	2.7 g
炭水化物	4.1 g
食塩相当量	0.9 g

材　料　4人分

- 水菜 …… 120g（4株）
- 大根 …… 200g（5cm 程度の長さ）
- 油揚げ …… （正方形）2枚
- しらす干し …… 大さじ2
- A 薄口しょうゆ …… 大さじ1
- A 酢 …… 大さじ2

作り方

① 水菜は食べやすい大きさに切る。大根はすりおろし、水気を切る。
② 油揚げは半分に切り、5mm 幅の細切りにする。フライパンに油をひかずに油揚げを入れ、焼き色が付くまで焼く。
③ ボウルに①、②、しらす干し、A を入れて、よくあえる。

食品の食塩相当量　しらす干し 大さじ1・・・食塩相当量 0.2 g

1日の食塩摂取目標量	男性	女性	高血圧の方
	7.5g 未満	6.5g 未満	6.0g 未満

おすすめポイント　酸味の利用（酢・レモン・ゆずなど）や香ばしさの利用（焼いたり焙ったりして表面を軽く焦がす）は、薄味でもおいしく食べることができる調理のポイントです。

食生活改善推進員　左から山下さん 阿部さん
食生活改善推進員は、地域で料理教室や食生活改善活動をボランティアで実施しています。

切り取っていただき、お買い物や献立作成にお役立てください。

防災情報

いざという時の知識が役立つ!!
～防災豆知識～

★災害に備え、日頃から防災に関する知識を身に付けておきましょう。

❶懐中電灯は水を入れたペットボトルを使用すればルームライトに！

災害時は、停電になることが多いため、懐中電灯だけでは部屋全体を明るくすることが難しいです。そこで、水を入れたペットボトルと組み合わせると、部屋全体を明るく照らしてくれます。ランタンの代わりになるので覚えておくと便利です。

❷蓄光シールを使用すれば突然の停電でも避難しやすくなる！

部屋の出入り口や階段周辺、ドアノブなどに蓄光シールを貼ることで、突然停電になっても安全に避難しやすくなります。

❸大きめのハンカチが「感染症対策」や「ゴミほこり除け」になる！

大きめのハンカチは、口元に固定して後頭部で縛ることができ、マスク代わりになります。感染症対策以外にもゴミほこり除けとしても活用できます。

❹雨・風・寒さ対策にレインコートを！

雨対策として知られるレインコートは、汚れや寒さから身を守る効果が期待できます。

❺ローリングストックで無駄なく備蓄する！

備蓄品を定期的にチェックし、賞味期限が短いものから使用します。消費した分を新たに買い足すことで無駄なく備蓄することができます。また、被災生活において「賞味期限が切れていて食べられない！」といった事態を防ぎやすくなります。

❻飲料水は１人あたり１日３リットルが目安！

「1日3リットル」には、飲用としての水のほか、調理用も含まれます。例えば、カップ麺を作る際の水なども「1日3リットル」の部分から賄うことになります。

❼段ボールは保温＆防音に使える！

段ボールは、保温や防音に有効活用できます。冷たい床にそのまま寝ると体が冷えますが、段ボールを敷いた上に寝れば、床の冷たさを感じにくく、ある程度の保温性を保ち休息ができます。また、段ボールは厚みがあるため防音性にも優れています。部屋の壁に段ボールを立て掛けたり貼り付けたりすることで、ある程度の生活音をシャットアウトすることができます。

防災・気象・行政情報をメールとLINEで配信中

フィーチャーフォン（ガラケー）

パソコン スマートフォン

● 問い合わせ 危機管理室　☎31-1125

■発行・編集　宮崎県日南市総合政策部 秘書広報課 広報広聴係
☎0987-31-1117　https://www.city.nichinan.lg.jp/