

熱中症に気をつけましょう

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

●熱中症予防のための取り組み

【暑さを避ける】

- ①エアコンなどで温度をこまめに調節
 - ②遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
 - ③外出時には日傘の使用、帽子の着用
 - ④天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
 - ⑤吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
 - ⑥保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- 【こまめに水分を補給する】
のどの渴きを感じていなくてもこまめな水分補給
- 指定暑熱避難施設（フリーングシエルター）

国から「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときなど、指定した施設を一般に開放し、暑さをしのぐ場所です。

●一時休息所（涼みどころ）

暑さをしのぐ場所で、外出時に気分不良を感じたときや休憩をしたい場合はお立ち寄りください。

●開放期間 4月第4水曜日～10月第4水曜日

【指定暑熱避難施設・一時休息所の一覧】

施設名	人数	開放曜日、時間など
日南市役所	30人	平日 8:30～17:15
北郷町地域振興センター	10人	
酒谷支所	4人	
鵜戸支所	4人	
細田支所	10人	
生涯学習センターまなびピア	20人	開館日 8:30～19:00
東郷公民館	6人	開館日 8:30～17:00
日南市立図書館	40人	開館日 9:00～17:00
日南市立南郷図書館	50人	

郵便局名	人数	開放曜日、時間など
日南郵便局	5人	平日 10:00～15:00
油津郵便局	5人	
鵜戸郵便局	5人	
大堂津郵便局	5人	
吾田郵便局	5人	
萩之嶺郵便局	2人	
飫肥郵便局	5人	
日南東郷郵便局	5人	
酒谷郵便局	3人	
北郷郵便局	5人	
北河内郵便局	2人	
南郷郵便局	5人	
外浦郵便局	2人	
榎原郵便局	2人	

●利用する際の注意事項

利用できる日時や場所は、指定施設の開館している日時および指定した場所のみに なります。

- ・利用状況により受け入れ可能人数に変更が生じる場合や他の指定施設の利用を案内する場合があります。
- ・利用に当たっては各施設の指示に従ってください。
- ・飲み物は各自でご用意ください。

※詳細はお問い合わせください。
健康増進課 ☎31-1129

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・適切な利用にご協力ください。

☎日南市消防本部 警防課
23-11316

救急車は地域の限られた救急資源



救急車を呼ぶか迷ったら



全国版救急受信アプリ

防災・気象メールにちなん

防災・気象・行政情報をメールとLINEで配信中。



パソコン
スマートフォン



（ガラケー）
フィーチャーフォン

☎危機管理課 ☎31-1125

いじもの居場所の提供

さまざまな理由で学校に行けない児童・生徒の皆さんに、家でも学校でもない第3の居場所を提供します。興味のある方はご連絡ください。

●日時 月1回（平日・不定期）10時～15時

※12・3月の実施はありません。

●場所

公民館など（場所の変更有）

●対象者 小学生、中学生、高校生で完全不登校の児童・生徒

●費用 無料

☎日南市社会福祉協議会
23-11191

東九州自動車道建設促進 日南・串間・志布志地区総 決起大会

東九州自動車道の早期完成
に対する地元の熱い想いを広
くアピールするため、総決起大
会を開催します。

●内容 国土交通省による講演、
高校生による意見発表など

●日時 8月16日(土) 14時～
16時(受付時間 13時～)

●場所 串間市文化会館

●申込方法 事前申込不要

※入館時に金属探知機による
検査を行う可能性がありま
すので、手荷物は最小限で
お願いします。

●建設課 ☎31-11184

農業用廃プラスチックの集荷

●日時 廃ビニル 8月20日(水)
9時～12時

●場所 JAみやざきはまゆう
地区本部日南新選果場(益安)

集荷対象

事業者向けの農業用廃プラ
スチックの回収のため、家庭
菜園ごみの受け入れは行っ
ていません。

【農業用ビニル】

「農ビ」と記載してあるもの
のみ

※中の黒ひもは抜いて持ち込
んでください。

【農業用廃ポリフィルム】

「PO」と記載してあるもの。
またはマルチ、畦波シート、
肥料袋、農薬ボトル、育苗ポツ
トなど。

※紙のラベルのみ家庭用燃え
るゴミ

梱包方法

①土や砂などの付着物は除去
し、針金や木くずなどの異物
が混入しないようにしてく
ださい。

②梱包については「つづら折り」
にして横の長さ80cm高さ20
cmぐらいの大きさにして「2
力所結束」にしてください。

③塩ビ管は1m以内に切り、防
除ホースは金具切除してく
ださい。

※検査が厳しくなり、きちんと
梱包されていないものは集
荷できない場合があります。

●その他 令和8年4月より処
理単価改定

現34円/kg ↓改40円/kg

●日南市農業用廃プラスチック
適正処理対策推進協議会
事務局(JAみやざきはまゆう
地区本部営農指導課内)
☎23-5094

8月は食品衛生月間です

夏季は気温、湿度とも高くな
り、食品の取り扱いによっては
食中毒を起こしやすくなりま
す。食中毒予防に心掛けましょ
う。

食中毒予防3原則

「つけない」調理前には十分
に手を洗いましょう。他の食
材から食中毒菌をつけない
ように、包丁やまな板もその
都度十分に洗浄しましょ

う。
「増やさない」食中毒菌は気
温が高いところに置いてい
ると、急激に菌数が増殖し、
食中毒の原因となります。

「やっつける」食中毒菌の多
くは75℃以上で1分以上の
加熱で死滅します。(フロウ
イルスは85～90℃で1分半
以上の加熱が必要)加熱して
食べる食材は中心まで十分
に加熱して食べましょ

う。

●地域自治課
☎31-11176



モバイルバッテリーの事故 にご注意

モバイルバッテリーは、ス
マートフォンやタブレット端

末など、生活に欠かせないさま
ざまな機器に使われています。
軽量でありながら充電するこ
とで繰り返し使用できるため
急速に普及していますが、一方
で、カバンの中で発熱・発火し
たという事故も起きています。

●その他の事例

①外国製モバイルバッテリーが
膨らみ、破裂しそうになった。

②充電中に肌に長時間触れてい
たことで低温やけどを負った。

●事故を防ぐために

- ・発熱や異臭、膨張などの異常
がみられたら使用を中止する。
- ・適切な充電器を使う。
- ・高温の場所や熱がこもる環
境に置かない。
- ・落とすなどの衝撃を与えない。
- ・製造販売元や型式などが不
明確な商品は購入しない。

●注目点

購入の際は、PSEマークが
表示されていることを確認
しましょう。

【特定電気用品】



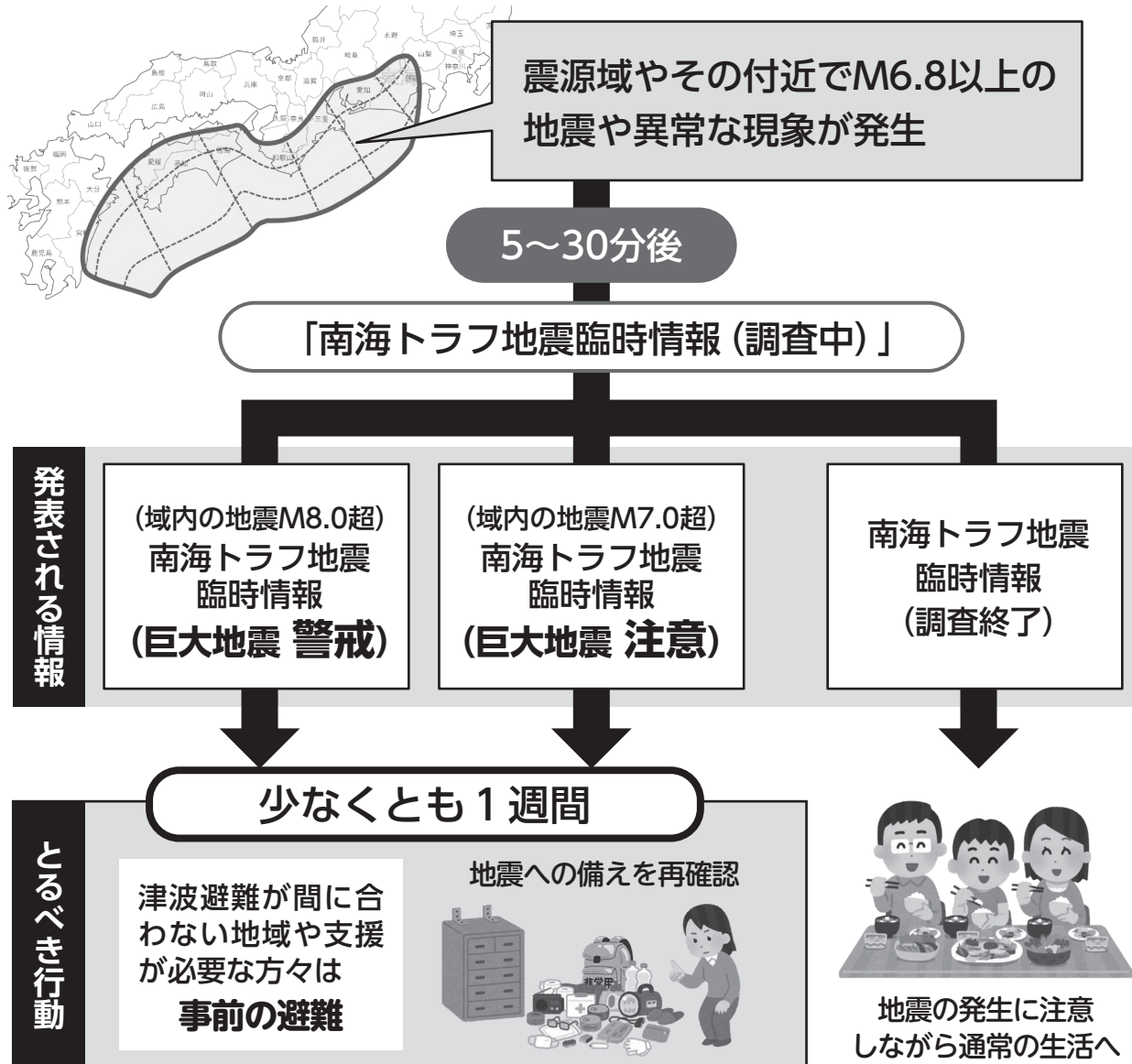
【特定電気用品以外】



困ったときには、日南串間消
費生活センター(☎23-439
0)に相談しましょう。
●地域自治課 ☎31-11176

南海トラフ地震臨時情報

発表後にとるべき行動



※ 1週間は目安であり、長期化する可能性も！

問 危機管理課 ☎ 31-1125

夏休みの間にHPVワクチン接種の検討を

宮崎県は全国の中でも子宮頸がんの罹患率が高い状況です。

ワクチンで最大90%が予防可能といわれています。未来の自分と家族のために、ワクチン接種の検討をお願いします。

◎定期接種対象

平成21年4月2日～平成26年4月1日生の女性

【今年度16歳になる方へ】

平成21年4月2日～平成22年4月1日生

無料の接種期間は令和8年3月末までです。

未接種の方は合計3回接種を完了するために、標準的に約6カ月の期間が必要ですので、9月末までの接種開始をお願いします。

※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

問 ことも課

☎ 31-11131



日南市ホームページ

畜産農家の皆さんへ

毎月20日は、県内一斉消毒の日です。消毒の徹底で家畜の命を伝染病から守りましょう。

問 農政課

☎ 31-11132

日南市二十歳を祝う会 (旧日南市成人式)

令和7年10月1日現在で市内に住民登録がある対象者には、10月中旬に案内状を送付いたします。住民登録がない方も参加できます。

●日時

令和8年1月11日(日)

受付開始 10時

式典開始 11時

●場所 南郷ハートフルセン

ター 大ホール

●対象者 平成17年4月2日～

平成18年4月1日に生まれ

た方

【式典代表者募集】

「司会」「市民憲章朗読」「誓いのことば」など、参加者を代表していただける方を募集します。

●申込期限 9月30日(火)

●申込方法 電話

●申込先 生涯学習課

☎ 31・11145

募集

公設合併処理浄化槽事業内容 見直し(案)に対するご意見

平成25年度から生活排水処理率の向上を目的として、市が

合併処理浄化槽を設置および維持管理を行う「公設合併処理浄化槽事業」に取り組んでいます。これまで約1100基の公設合併処理浄化槽を設置しましたが、単独処理浄化槽および汲み取り槽からの切り替えが少ない状況です。

より効果的な事業となるよう、事業内容の見直しを行いますので、本案に対する皆さまのご意見をお聞かせください。

●閲覧場所 市役所本庁ロビー、

北郷町・南郷町地域振興セ

ンター、鵜戸支所、酒谷支所、

細田支所、榎原支所、日南市

ホームページ

●募集期間

8月8日(金)～8月29日(金)

●その他 意見書の様式や提出方法は、閲覧場所や日南市ホームページでご確認ください。

※電話での受け付けはできません。また、ご意見などに対する個別の回答・報告は致しかねます。

●下水道課 ☎ 23・9977

8月8日公開



日南市ホームページ

総合教育会議の傍聴者

●会議 日南市総合教育会議

●日時 8月21日(木) 13時30分～

●場所

日南市役所 本館会議室1

●出席者 市長、市教育委員会

(教育長、委員)

●申込期限 8月18日(月)

●申込方法 電話

※詳細は、お問い合わせください。

●申込先 総務課 ☎ 31・11113

教育委員会の定例会議の傍聴者

●日時 8月21日(木) 15時～

●場所 日南市役所 別館1階

会議室2

●費用 無料

●申込期限 8月20日(水)

●申込方法 電話

※詳細は、お問い合わせください。

●申込先 学校教育課

☎ 31・11178

第4回国際交流会

●内容 日本語会話教室

●日時 8月24日(日)

13時30分～15時30分

●場所 創客創人センター

●定員 20人

●費用 無料

●申込期限 8月21日(木)

●申込方法

Googleフォーム

●申込先 総務課
国際交流員
(コンザレス・
ホセ・ルイス)
☎ 31・11113

●申込先 総務課

●申込先 総務課

県立看護大学県民公開講座 in日南市

宮崎県における子宮頸がん罹患率の減少を目指して公開講座を開催します。タレントの原千晶さんと一緒に検診やワクチン接種について考えてみませんか。

●内容 講演、パネルディス

カッションなど

●日時 8月30日(土)

13時10分～16時10分

●場所 日南市文化センター

●定員 300人

●申込期限 8月22日(金)

●申込方法 FAX、メール、

申し込みフォーム

※詳細は「宮崎県立看護大学ホームページ」をご覧ください。

●申込先 宮崎県立看護大学看護研究・研修センター

☎ 0985・59・7833

☎ 0985・59・7878

☎ center@mpu.ac.jp



宮崎県立看護大学
ホームページ



申し込みフォーム



Google フォーム



海上保安大学校学生採用試験（令和8年4月採用）

- 受付期間 8月21日(木)～9月8日(月)
- 申込方法 インターネット
- 試験日程
 - 第1次試験日 10月25日(土)、26日(日)
 - 第2次試験日 12月12日(金)
 - 最終合格発表日 令和8年1月15日(木)
- 申込 第十管区海上保安本部総務部人事課
- 電話 099-250-9800



海上保安官採用ホームページ

自衛隊説明会in日南

- 試験コース、教育訓練、福利厚生などの説明のほか、皆さんからの質問にもお答えします。
- 日時 7月30日(水)、31日(木)、8月1日(金)、4日(月)、5日(火)、7日(木)、8日(金)
- 13時～17時(共通)
- 場所 まなびピア
- 費用 無料
- 申込方法 事前予約不要
- 申込 自衛隊宮崎地方協力本部
- 電話 日南地域事務所 32-5066

プールで健康づくり！健康運動教室参加者

- 水中ウォーキング（前向き、横向き、後ろ向き）の歩幅、速さを調整しながら、運動負荷を変え、全身運動を行い、体力向上を目指す教室です。
- 内容 体力測定、ストレッチ、水中ウォーキング
- 日時 第2クール 9～11月の毎週火曜日 8時45分～10時（全12回）※1回につき1時間
- 場所 ラナイススポーツクラブ
- 対象者 65歳以上の市民で、ラナイススポーツクラブに通うことができる方
- 指導者 ラナイススポーツクラブ所属のトレーナー
- 募集人員 10人（抽選）
- 参加料 無料
- 申込期限 8月20日(水)
- 申込方法 健康増進課窓口、電話
- 準備物 水着、水泳キャップ、上履き、飲み物
- ※申し込み結果は、8月末日までに連絡します。
- 健康増進課
- 電話 31-11129



楽しく学べる！スマホセミナー参加者

- 内容
 - お出かけ編「地図とカメラを活用してみよう」
 - LINE編「LINEを活用してみよう」
- 日時 8月19日(火) 午前の部 10時～12時 午後の部 13時30分～15時30分 ※各部ともに同一内容
- 場所 日南市役所付属棟（鉄肥杉TOP館）
- 費用 無料
- 定員 各部 20人
- 申込期限 8月15日(金) 17時
- 申込方法 電話
- ※参加申し込みが各部10人を下回る場合は、開催を中止する場合がありますのでご了承ください。
- 総合政策課
- 電話 31-11116

「日南市民スポーツ大会 グラウンド・ゴルフ競技」参加者

- 日時 10月12日(日) 9時30分～15時
- ※雨天時は、13日(月)に延期
- 場所 日南総合運動公園芝生広場
- 募集人員 250人（50チーム）先着順

- ※1チーム5人以内
- 申込期限 9月19日(金)必着
- 申込方法 チーム名・氏名（フリガナ）・年齢・性別を記入の上（様式任意）、郵送にてお申し込みください。
- ※参加者は、スポーツ安全保険に加入してください。
- ※チーム代表責任者の氏名、住所、電話番号（携帯）を明記してください。

小村寿太郎ゆかりの地めぐり 館長トーク

- 小村寿太郎記念館の展示見学とゆかりの地を巡ってみませんか。
- 日時 8月16日(土) 9時30分～11時30分
- ※雨天時は、17日(日)に延期
- 場所 小村寿太郎記念館など
- 定員 10人程度
- 費用 500円（保険料・入館料として）
- 申込期限 8月13日(水) 17時
- 申込方法 電話、FAX
- 申込（一財）鉄肥城下町保存会
- FAX 25-1905

(一社)日南市観光協会臨時職員

- 採用人数 1人
- 職務内容
 - ・観光地(花立公園、猪崎鼻公園など)の草刈り・環境美化作業
 - ・まつり(油津港まつり、飫肥城下まつりなど)の設営・撤収作業
 - ・プロスポーツキャンプなどの設営・撤収作業
 - ・備品などの運搬作業 など
- 条件 普通自動車運転免許を有する者
- 募集期間 8月1日(金)～9月1日(月) 17時必着
- 応募方法 履歴書(写真貼付)を当協会に郵送または直接お持ちください。
- 面接試験日 9月8日(月) 9時30分開始予定
- 採用 10月1日(水) 予定
- 勤務条件
 - ①就業時間 8時30分～17時(休憩時間 60分)
 - ②週所定労働日数 5日程度
 - ③休日など 土曜・日曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
 - ④賃金など
 - ・日給 8200円
 - ・通勤手当なし
 - ⑤加入保険 雇用、労災、健康、厚生

⑥その他

- ・退職金制度なし
- ・定年制なし
- 問い合わせ先 (一社)日南市観光協会
 - ☎ 31-11134
 - 〒887-0005 日南市材木町1-13

自閉症の方の成人期の支援

- 日時 9月28日(日)
- ・第一部 10時～12時 「自閉症の方の豊かな成人期に向けて必要なこと」
- 講師 よこはま発達クリニック 副院長 宇野 洋太先生
- ・第二部 13時～15時 「自閉症の方の就労支援」
- 講師 (福)北摂杉の子会 ジョブジョイントおおさか所長 星明 聡志氏
- ※Zoomによるオンライン(アーカイブ有)
- 費用 一般 2千円
- ・会員・賛助会員 千円
- 定員 50人(先着順)
- 申込期限 8月31日(日)
- 申込方法 申し込みフォーム
- NPO法人サザンウィンド
 - ☎ 080-5259-2268



申し込みフォーム



詳細はこちら

イベント

道の駅酒谷で朝市

酒谷で獲れた令和7年産の新米の試食・販売や北海道から直送の小豆の量り売り、しし汁の振る舞いを行います。その他にも、地元農産物や北海道豊頃町より加工品や乳製品などを取り寄せて販売します。

●日時

8月9日(土) 8時30分～

●場所

道の駅酒谷 ☎ 26-1051

2025寿太郎まつり

盆踊りや催し物が見どころです。ぜひ、皆さんで会場へお越しください。

●日時

8月14日(木)

●内容・場所・時間

- ・小村寿太郎侯顕彰祭神事(生誕地) 9時～(※関係者のみ)
- ・盆踊り大会(飫肥城観光駐車場) 18時30分～
- ・花火大会
- (終)予定 21時

※雨天の場合は、顕彰祭のみ行い、盆踊りや催し物は翌15日に順延

(15日も雨天の場合は中止)
問 飫肥公民館 ☎ 25-11474
(平日 9時～17時)

日南子ども食堂

●日時

8月23日(土) 11時～13時

●場所

九電ネクススト日南営業所コミュニティスペース

●対象者

子育て世帯の方
※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。
- ・提供できる食事がなくなり次第、終了となります。

問 NPO法人日南子ども食堂(理事長 佐藤)
☎ 080-6402-0894

「サクソスひとり旅③」洋楽ポップス編」

懐かしい洋楽ポップス曲を、アルトサクソスの生演奏で楽しんでいただきます。後半は女性ボーカルも加わります。

●日時

8月23日(土) 19時30分～20時30分

●場所

ホテル日南北郷リゾート1階ロビー

●参加費

無料

●曲目

- ①ブルーハワイ②アンチエインドメロディー③マイウェイ④闘牛士のマンボ⑤太陽はひとりぼっち ほか

問 菊地 ☎ 090-2960-8930

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、障がいなどの相談を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
31-11163



日南市まるふく
相談 LINE

✉ f-kanri@city.nichinan.lg.jp

ひきこもりの健康相談

眠れない、憂鬱な気分が続く、引きこもっている、アルコール依存などこころの問題で悩んでいる方、どのように対応してよいのか分からない方は、ご相談ください。専門医がご相談に応じます。

●日時・場所

毎月第4木曜日 午後
日南保健所

●相談員 精神科医師

※前日の午前中までに、電話で事前予約をお願いします。

問 日南保健所 健康づくり課
23-3141

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 月曜日～金曜日
(祝日、年末年始は除く)

9時～12時 13時～16時

●相談員 消費生活相談員

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)

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もお受けできます。

●日時・場所 8月19日(火)

14時～16時
日南市役所

別館会議室2・会議室5

●相談員 司法書士2人

※相談内容は、事前に確認の上、前日までに予約をお願いします。

(予約時間 平日10時～16時)

問 司法書士会日南支部(立山)
080-11725-2391

ひきこもり相談

「ひきこもり」は、さまざまな要因により、就労や就学などの社会的参加が長期間失われている状態のことです。解決には、適切な支援機関に相談することが有効です。本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談も受け付けます。まずは、お電話ください。

●日時・場所 月曜日～金曜日
(祝日、年末年始を除く)

8時30分～17時15分

宮崎県総合保健センター4階
(精神保健福祉センター内)

宮崎市霧島1-1-2

※来所相談は、電話相談後にご予約ください。

問 宮崎県ひきこもり地域支援センター

0985-27-8133
0985-44-2411

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

問 会事務局 2階会議室
31-11163

ライフサポートセンターをご存知ですか

ライフサポートセンターは、県内3地区でさまざまな暮らしに関する不安や悩みの相談を無料でお受けしています。どなたでもご利用いただける「暮らし全般に関する総合相談所」です。

●日時 月曜日～金曜日
(祝日、年末年始を除く)

10時～17時

問 ライフサポートセンター

0120-397-864(宮崎)
0120-397-868(都城)
0120-397-869(延岡)

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や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

24時間対応 ☎ 31-1111

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。

