

ねえです にちなん

Nichinan City Public Relations Magazine

令和 7 年

8

AUGUST 2025

No.197

7月19日(土)に開催された「油津港まつり花火大会2025」。会場は約28,000人の来場者でにぎわいました。(12ページに油津港まつり記事掲載)





学校給食費支援事業

学校教育課

..... **1億7,964万円**

児童生徒の学校給食費を全額公費負担することで、物価高騰の中において、保護者の教育費負担を軽減し、子育て支援と食育の推進を図ります。



拡充

ふるさと回帰支援事業

未来創生課

..... **4,425万円**

移住相談体制を強化し、情報発信や都市部での相談会を実施するとともに、これまで支援金の支援対象外だった、三大都市圏などに短期間在住し、就業していた若者が県内に就職する場合に新たな支援金を支給することで、若年層の移住・定住を後押しします。



若者結婚新生活支援事業

未来創生課

..... **1,500万円**

結婚して新生活を始める新婚世帯(39歳以下)の経済的不安の軽減を図るため、住宅取得や賃借および引っ越しなどにかかった経費の一部を支援します。
※夫婦の所得合計が500万円未満などの制限あり

特定地域づくり事業協同組合支援事業

商工政策課

..... **2,307万円**

商工業や農林水産業などの労働力を確保するためのマルチワーク(季節ごとの労働需要などに応じて複数の事業者の事業に従事)に係る労働者派遣業などを行う事業協同組合に対して支援を行います。



商流開発促進事業

商工政策課

..... **800万円**

日南市の地場産品などの商流の確立、拡大を図るため、事業者による商品開発および販路開拓を促進する取り組みを支援します。



園芸作物等生産基盤強化支援事業

農政課

..... **1,200万円**

気候変動による園芸作物の産地生産量の不安定化や労働力不足などに対応するため、農業者が省力化機器などを導入した際の経費の一部を助成します。

令和7年度に取り組む 主な事業を紹介します

令和7年度の一般会計当初予算は、4月に市長選挙を控えていたため、恒常的、継続的な事業について措置する、いわゆる「骨格予算」として編成しました。6月の市議会定例会にて、政策的経費を中心とした補正予算が可決され、骨格予算に「肉付け」された実質の令和7年度予算が成立しました。

令和7年度に実施する施策を構築するうえで基本とした5つの視点に沿って、主な予算の概要を紹介します。

●問い合わせ 財政課 ☎31-1137

01 人口減少対策の強化

子育てしやすい環境の創出、移住しやすい環境の創出、経済活動の停滞や地域活動の低下を招かないための人材不足対策により、人口減少と地域経済の縮小を克服します。



日南市みらい応援・祝金 (ひなちゃん祝金)支給事業

こども課

..... **2,325万円**

子育て世帯への経済的負担の軽減および子どもの誕生を市全体で祝福することを目的に、出産された方に対して祝金を給付します。

出産・子育て応援交付金事業

こども課

..... **2,819万円**

妊娠届出時から妊婦や子育て家庭に対し、安心して出産・子育てできる環境を整えるための伴走型相談支援および出産育児関連用品の購入助成などの経済的支援を実施します。

拡充

産後ケア事業

こども課

..... **383万円**

出産後の育児や母親の心身の回復を支える産後ケア(※)に係る利用者負担を無償化し、子育てしやすい環境を整えます。

※母子が助産所などに宿泊する「短期入所型」、日帰りで通う「通所型」、自宅でサービスを受ける「訪問型」の3種類



拡充

第2子保育料軽減事業

こども課

保育園などを利用する保護者の負担軽減のため、第2子に係る0歳児から2歳児の保育料の利用者負担を2分の1から4分の1に軽減します。

03 魅力ある持続可能なまちの実現

地域資源の有効活用と魅力発信の強化を図るとともに、東九州自動車道のストック効果を生かした持続可能な社会となる仕組みづくりを進めます。



新工業団地整備事業

商工政策課

..... **1億7,974万円**

産業振興および雇用創出を図るため、企業誘致の推進に向けた新たな工業団地を整備します。



ふるさと応援寄附金事業

商工政策課

..... **42億5万円**

ふるさとの発展などを願い、地方を応援したいと思っている方々に対し、日南市の特産品のPRや物産振興を図りながら、ふるさと納税制度を推進します。

シティプロモーション推進事業

総合政策課

..... **3,046万円**

「移住」「子育て」「観光」などの情報を集約し、地域のイメージが伝わる効果的なサイトの構築やテレビ・WEB・雑誌などのメディアツールを活用したシティプロモーションを行い、日南市への誘客や認知度、好感度、イメージの向上を図ります。



04 ゼロカーボンシティの推進

脱炭素社会の実現に向けた市民の意識醸成と市役所内での取り組み強化により、地球温暖化防止を図ります。



防犯灯維持管理事業

地域自治課

..... **279万円**

市が設置している防犯灯をLED照明にすることで、犯罪のない安全・安心な街づくりに努め、同時に省エネルギー化を図ります。

グリーン成長プロジェクト事業 (森林環境譲与税)

水産林政課

..... **4,907万円**

ゼロカーボンの推進と農林水産業分野の持続的発展のために県が行う「グリーン成長プロジェクト」に対して、県と連携し森林整備を促す補助を行います。

02 危機管理対策の強化

ハード・ソフト両面から防災・危機管理対応力を強化するとともに、住民および企業などの危機管理意識の向上に向けた取り組みを進め、暮らしの安心づくりを実現します。



高機能消防指令センター・デジタル無線総合整備事業

消防本部警防課

..... **5億4,003万円**

火災や救急・救助などの119番通報の受け付けから災害現場への指令業務が迅速かつ的確に実施できるよう、老朽化したシステムを新しい通信方式に対応できる消防指令システムに切り替えるなどの整備を行います。

危険ブロック塀等対策事業

危機管理課

..... **119万円**

地震による倒壊の危険性が高いブロック塀などの撤去および建替えを促進するため、費用の一部を助成します。



拡充

地域防災力向上支援事業

危機管理課

..... **1,219万円**

災害時に活動できる自主防災組織を育成・強化するために、不足する防災資機材の整備に対する補助を行うとともに、防災専門官の活用をきっかけに組織活動を活発化させ、防災に対する住民意識を高めます。

また、地域防災の担い手を育成するため、防災士資格取得のための経費の支援を行います。

新規

WEB版ハザードマップ導入事業

危機管理課

..... **718万円**

現在、公開しているPDF版防災ハザードマップは、作成から5年が経過していることから、WEB版防災ハザードマップを新たに導入します。これにより、確認したい場所の検索や避難所などへのルート表示、多言語対応などが可能となります。



拡充

木造住宅耐震化普及促進事業

財産マネジメント課

..... **454万円**

民間戸建木造住宅の地震に対する安全性の向上を図り、地震災害に強いまちづくりを進めるため、昭和56年5月以前に建築された既存の戸建木造住宅を対象に、耐震診断の実施および耐震改修・除却(耐震診断後)を支援します。

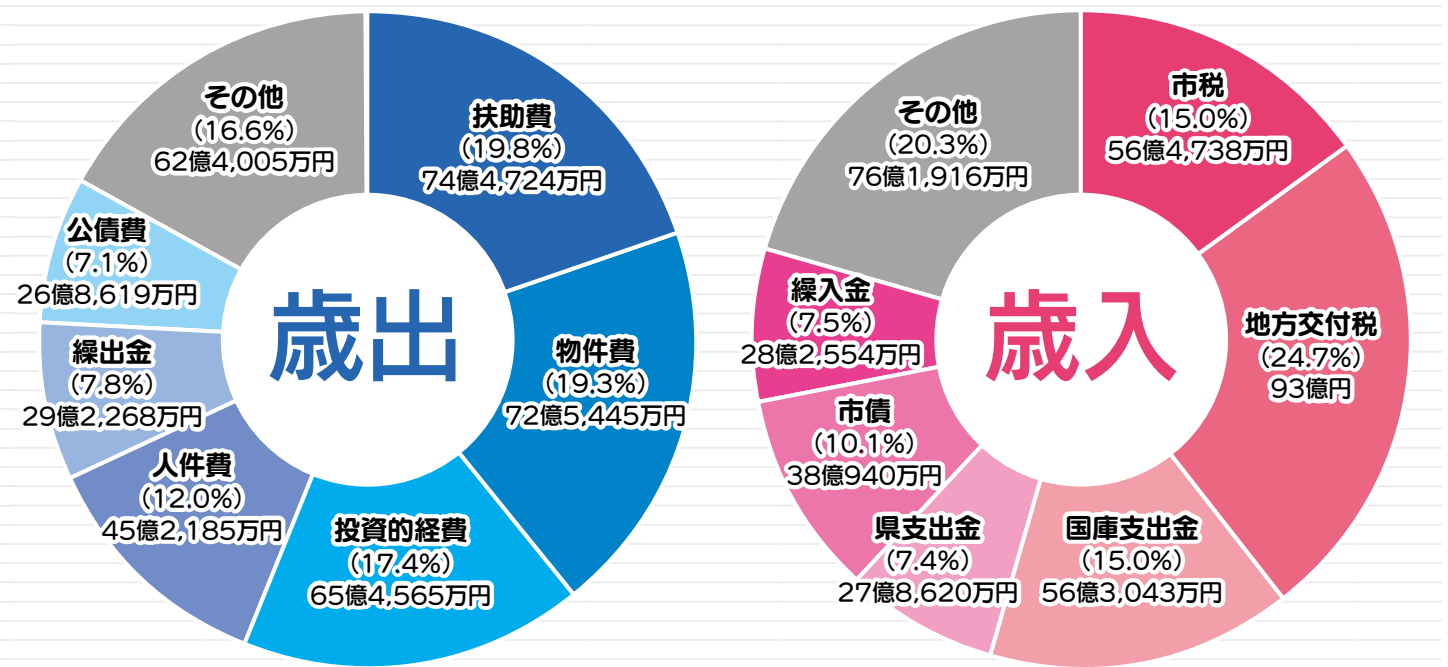
令和7年度

一般会計予算総額は

376億1,810万5千円

前年度当初
予算比18.6%

令和7年度予算総額(6月補正後)の歳入・歳出予算の内訳は以下のとおりです。



※グラフ内の金額は四捨五入しています。

以下の企業会計、特別会計は令和7年度当初予算額になります。

企業会計

会 計 名		令和7年度当初予算額
病 院 事 業 会 計	収益的支出	18億1,816万6千円
	資本的支出	2億3,275万7千円
公共下水道事業会計	収益的支出	10億8,060万9千円
	資本的支出	15億300万5千円
特 定 環 境 保 全 公共下水道事業会計	収益的支出	1億7,465万5千円
	資本的支出	2億1,105万2千円
漁業集落排水事業会計	収益的支出	2,980万円
	資本的支出	3,450万円
公設合併処理浄化槽 事 業 会 計	収益的支出	1億382万円
	資本的支出	1億4,269万5千円
水 道 事 業 会 計	収益的支出	11億2,500万円
	資本的支出	11億5,500万円
合 計		76億1,105万9千円

特別会計

会 計 名	令和7年度当初予算額
国民健康保険特別会計	67億7,800万円
後期高齢者医療特別会計	10億9,300万円
介護保険特別会計	65億9,800万円
簡易水道特別会計	770万円
合 計	144億7,670万円

※収益的支出とは、サービス提供に要する人件費、維持管理費および借金の利息支払などにかかる経費のことです。
※資本的支出とは、建設改良や借金の元金償還などにかかる経費のことです。

05 スマート自治体の推進

デジタル技術やデータの活用により、住民の利便性を向上させるとともに、事務の効率化を図り、行政サービスの更なる向上につなげます。



GIGAスクール推進事業

学校教育課

..... 5,577万円

小中学校の児童生徒に配備された「1人1台端末」などのICT機器を効果的に活用するため、ICT支援員の配置を行います。
また、AI型デジタルドリルを活用し、個々に応じた学びを推進します。

自治体DX推進事業

総合政策課

..... 1,342万円

「誰にでも分かりやすく『簡単』『便利』な利用者中心の行政サービスの提供」や「業務改革による行政運営の効率化」、「デジタル技術を活用した地域での暮らしやすさの向上」を目指し、自治体DX(デジタル・トランスフォーメーション)の推進を行います。

その他の主な事業



※画像はイメージです。

市営住宅長寿命化事業

財産マネジメント課

..... 10億8,938万円

南郷地区の中心市街地に位置する旧南郷町総合支所の敷地を有効活用し、コンパクトシティの形成・中心市街地の活性化を目的として、新たに市営住宅を建設し、老朽化が進む栄松A団地からの住替えを行います。



小村寿太郎侯生誕170周年等記念事業

総務課

... 1,810万円

2025年(令和7年)は、小村寿太郎侯生誕170周年、ポーツマス条約締結120周年、ポーツマス市との姉妹都市盟約締結40周年の節目の年となるため、日南市が生んだ明治の偉大な外交官・小村寿太郎侯に関する偉業などについて周年記念事業を実施します。

拡充

予防接種事業

健康増進課

..... 1億5,807万円

高齢者インフルエンザなどのほか、带状疱疹が予防接種法のB類疾病に位置付けとなったことから定期接種を実施します。

令和7年10月1日に実施します。



5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025



国勢調査は、国の未来を支える大切な調査です。皆さまのご協力をお願いします。

●問い合わせ 日南市国勢調査事務局(総合政策課内) ☎27-3571

国勢調査とは

日本に住んでいる全ての人と世帯を対象に行われる国の最も重要な統計調査です。調査の結果は、医療・福祉・教育・防災・インフラ整備など、私たちの生活に直結する政策の基礎資料として広く活用されます。

全世界帯が対象

2025年10月1日時点で日本に住んでいる全ての人と世帯が対象です。新生児や外国人の方も対象となります。



最も重要な統計調査

統計法という法律に基づいて、5年に一度実施されます。



調査書類は調査員が世帯ごとに配布

調査員が各世帯を訪問し、調査書類をお届けします。正規の調査員は「国勢調査員証」を必ず身に付けています。



回答の義務あり

法律で回答することが義務付けられています。一方、調査に従事する全ての人の対しても、調査で知り得た秘密を保護する義務や調査票の取り扱いについて厳格な規定が設けられています。



調査結果は身近な暮らしに活用

災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されたりなど、私たちの生活の身近なところに役立てられています。



封筒見本

9月20日ごろから調査員が調査書類をお届けします

回答方法

インターネット回答

スマートフォンから簡単に24時間いつでも回答することができます。

◎期間 9月20日(土)～10月8日(水)

紙の調査票による提出

郵送または調査員にご提出ください。

◎期間 10月1日(水)～10月8日(水)



インターネット回答が便利でお勧めです。

前回の国勢調査にインターネットで回答した方の98%が次回もインターネットでの回答を希望しています。

スマートフォンでQRコードからアクセス

「ログインID」と「アクセスキー」入力の手間要らず！

回答時間

5～10分

※1人暮らしの方の目安



国勢調査2025キャンペーンサイト

<https://www.kokusei2025.go.jp/> 国勢調査2025 検索



※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



企業版ふるさと納税
㈱九州建設マネジメントセンターが寄付 6月11日
場所：日南市役所

㈱九州建設マネジメントセンターが企業版ふるさと納税として本市に寄付されました。この日行われた贈呈式では、同社の豊永寿文代表取締役社長から高橋市長に目録が手渡されました。寄付金は、災害対応物資の購入などに活用されます。



ふるさとで働こう
合同会社説明会 6月12日
場所：南郷ハートフルセンター

地元企業について学び、地元で働くことの素晴らしさを感じてもらおうと、日南串間地域企業推進協議会が合同会社説明会を開催し、県南地域の高校生約200人と地場企業48社が参加。高校生は希望した企業のブースを回り、真剣な表情で説明に耳を傾けていました。



父の日に牛乳（ちち）を贈ろう
市長に牛乳を贈呈 6月13日
場所：日南市役所

宮崎県酪農青年女性連絡協議会が父の日や大切な人への贈り物として「牛乳」を定着させることを目指して「父の日に牛乳（ちち）を贈ろう」キャンペーンを実施。串間酪農業協同組合の水谷和義代表理事組合長らが市役所を訪れ、牛乳などを高橋市長に贈呈されました。



戦争を忘れない
被爆体験記「閃光の彼方」贈呈式 6月16日
場所：日南市役所

戦後80年を迎え、原爆被害を後世に語り継ぐため、宮崎県原爆被害者の会日南支部の田中英己子会長ら4人が市役所を訪れ、被爆体験記を150冊贈呈されました。贈呈された体験記は、市内の小中学校や図書館などに配布しました。



2重ロックで盗難防止
日南地区遊技業組合がワイヤーロックを寄贈 6月6日
場所：日南市役所

日南地区遊技業組合が自転車盗難対策として、市内の中学校と高等学校の新1年生にワイヤーロックを寄贈。また、坂元日南警察署長より、自転車盗難防止モデル校に指定された4校（市内3つの高校および日南学園中学校）の代表生徒に指定書が手渡されました。



健康づくりの第一歩
歯と口の健康フェスティバル 6月7日
場所：まなびピア

（一社）日南歯科医師会が「歯と口の健康週間」に合わせて、歯と口の健康フェスティバルを開催。図画・ポスター、標語コンクールの表彰式や歯科相談、ブラッシング指導、フッ素塗布、歯型を取る石こうを使った手型作りなどが行われ、会場にはたくさんの親子が訪れていました。



地域の安全・安心を守る活動に感謝
感謝状贈呈とモデル地区指定証交付 6月9日
場所：日南市役所

長年、防犯活動に尽力されたボランティアの功労者4人と1団体に、日南市長と日南警察署長から感謝状が贈呈されました。また、地域安全活動をさらに推進するため「地域の安全・安心活動推進モデル地区」に北郷まちづくり協議会が選ばれ、指定証が交付されました。



時間を大切に
時の記念日 6月10日
場所：飫肥小学校、飫肥城鐘つき堂

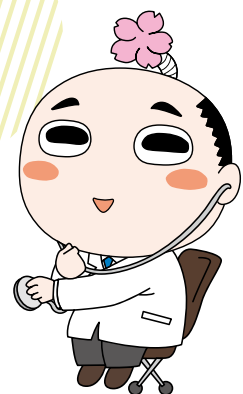
6月10日の「時の記念日」に時間を大切にする気持ちを持ってもらおうと鐘つき体験が行われ、飫肥小学校6年生48人が参加。飫肥城の鐘をつく会の大塚昇会長による講話の後、児童は4人1組で力強く鐘を鳴らし、飫肥の城下町に鐘の音を響かせました。



令和7年度

日南市「健康ポイント事業」 参加者募集！

健(検)診受けて
賞品をゲットちゃー！



賞品
500円から2万円相当の地元特産品詰め合わせなど(合計150本)
※一つの健(検)診受診につき1回分の抽選となります。

●市が実施する健(検)診
※受診対象期間 4月～令和8年1月
●市が実施する健(検)診以外
個人や職場などで受診する健(検)診など(人間ドック含む)
※受診対象期間 1月～12月

ポイントの対象となる健(検)診

対象者
市内に在住する20歳以上の方

各種健(検)診を受診し、申し込みをすると、抽選で150人に地元特産品などの素敵な賞品が当たる「健康ポイント事業」を実施します。
ぜひ、ご参加ください。

申込期限
令和8年1月31日(土)

申込方法

①インターネットでの申し込み
左の二次元コードを読み取って、期間中にお申し込みください。



申し込み
フォーム

②申込書を郵送・FAX・メールまたは直接窓口で提出

健康増進課、北郷町・南郷町地域振興センターで配布している申込書に、必要事項を記入の上、健(検)診項目が分かるもの(結果通知書)を添えて、お申し込みください。
※市が実施する健(検)診での申し込みは、結果通知などの提出は不要です。
※申込書は、日南市ホームページからダウンロードできるほか、下記「健康ポイント事業参加申込書」もご利用になれます。

抽選結果

令和8年2月に抽選し、当選者に「当選通知」を郵送します(当選者のみ通知します)。

●申し込み・問い合わせ 健康増進課
☎31-111209 FAX 31-116060
✉k-zoushin@city.nichinan.lg.jp

健康ポイント事業参加申込書

令和 年 月 日

氏名			
住所			
生年月日	T・S・H 年 月 日生	電話番号	
健(検)診の種類 受診したものを○で囲んでください。	■市が実施する健(検)診 ・国保特定健診・後期高齢者健診・若年者健診・胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・結核・肝炎ウイルス・骨粗鬆症・歯周疾患 ■市が実施する健(検)診以外 ・職場などで行われている健康診査など		受付印



油津港まつり 2025花火大会

7/19(土)

日南市の夏の一大イベント「油津港まつり2025花火大会」が開催され、約28,000人の来場者でにぎわいました。会場は、海上自衛隊訓練支援艦「くろべ」の一般公開や海上保安庁巡視船「くにみ」の体験航海、チョロ船乗船体験、はたらく車試乗体験会などのイベントでにぎわい、また、10,000発の美しい花火が夜空を彩ると来場者からは大きな拍手が沸き起こりました。



日南市議会議員

杉尾麻起子 議員

日南市議会議員補欠選挙で杉尾麻起子議員が当選されました。
杉尾議員は、これまで市議を2期務められており、今回3回目の当選となりました。

人口減少対策や第一次産業の底上げなどに力を注いでまいります。



日南学園、生まれ変わります！

【県内初】パーカー導入



★キャリアデザインコース
多彩な授業で「やりたい！」を発見
授業も自分らしくカスタマイズ！

★アスリートコース
競技力アップ×知識で全国を目指し、
体・栄養・心をバランスよく鍛えます。

★共育コース
少人数でゆっくり学べる安心の環境
自分のペースで学力・生活力を育てな
がら社会で生きる力を身に付けます。

高校新コース創設



キャリアデザインコース



アスリートコース



共育コース



オープンスクールなど
各種イベントの詳細は
こちらをCheck!!



TikTok



YouTube



home page



Instagram

スタディールーム



レクリエーション

P-cafe



部活動

日南学園中学校

学校法人日南学園中学校・高等学校

キラリ
学校
だより



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。

市長
コラム

平和への祈り



南市長 高橋 透

今年「昭和100年」戦後80年」という大きな節目の年を迎えています。日本は、世界で唯一の被爆国として、核兵器の恐ろしさや平和の尊さを語り継いでいく使命があります。しかし近年、被爆者の高齢化や語り部の減少が深刻な課題となっています。過去に放送されたNHKスペシャル「サダコとヒロシマの少女と20世紀」では、12歳で亡くなった佐々木貞子さんの生涯が丁寧に描かれています。2歳の時に広島で被爆しながらも、明るく元気に成長した貞子さんは、白血病と闘いながら病床で千羽鶴を折り続け「生きたい」という願いを形にしていました。その祈りはやがて世界中に広まり、貞子さんは「平和の象徴」として、今も多くの人の心に生き続けています。

本市では毎年「原爆パネル展」を開催し、今年も被爆体験者の貴重なインタビュー映像も上映しました。また、市内の小・中学校では、夏休みの登校日に「平和学習」に取り組んでいます。なお、今月20日には、長崎市から2名の高校生平和大使をお迎えし、教育講演会を実施します。若い世代による平和へのメッセージに耳を傾けることで、平和を学ぶ機会になることを期待しています。私たちが語り継ぐべきは、悲惨な歴史だけではなく、平和を願い続ける人々の「思い」こそが、未来を照らす光になると思います。この節目の年に、私たち一人一人が平和について考え、追悼の心と恒久平和への祈りを胸に、ともに未来へ進んでいきたいと思います。



日南のチカラ
ひなた宮崎国スポ・障スポ通信

※このコーナーでは、国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会に向けて、さまざまな情報をお届けしていきます。

紡ぐ感動 神話となれ
日本のひなた宮崎国スポ・障スポ
第81回国民スポーツ大会 2027 第26回全国障害者スポーツ大会

大会ボランティアとふるまい協力団体を募集しています

日本のひなた宮崎国スポ・障スポ開催時に、大会運営や選手のサポートを行うボランティアと訪れた方を温かく出迎え、日南市をPRする「おもてなしコーナー」で振る舞い品を提供する協力団体を募集しています。ボランティアは個人でも申し込み可能です。詳細は、日南市ホームページをご覧ください。



実行委員会公式SNSを開設しました。

日南市実行委員会のInstagram、Facebookのアカウントを開設しました。大会までは準備状況や関連イベントの情報を発信します。大会中は、各競技会場へのアクセスや駐車場の状況などを発信したいと考えています。フォローして各種情報をお見逃しなく！！



Facebook



Instagram



日南市ホームページ

問い合わせ
生涯学習課 ☎27-3333

窓口に「軟骨伝導イヤホン」を設置

加齢などで「聞こえにくい」方が、安心して相談や手続きができるように「軟骨伝導イヤホン」を福祉課、市民課、税務課、長寿課、こども課の各窓口に設置しています。

ご利用を希望される際には、窓口の職員へお伝えください。
※軟骨伝導イヤホンとは？
耳の軟骨部分の振動を利用して音を伝えるイヤホンです。

問 福祉課 ☎ 31-11130



「下水道の日」キャンペーン

水洗化の普及促進および下水道事業に対する市民の皆さまのご理解と関心を深めていただくために、啓発チラシや記念品の配布（先着順など）を行います。

●日時 9月5日（金） 17時～
●場所 コープみやざき日南店、スーパーとむら屋倉庫、フレンドリーマートくろぎ
問 下水道課 ☎ 23-9977

お知らせ



今月のイチオシ

ぶん か ざい と
文化財に泊まる。

一般書 へんあい 偏愛 はな子／著
長い年月を重ね、独特の空気をまとった建物でしか味わえない重厚な時間と、泊まることで見えてくる新たな景色。この夏ちょっと（いえ、かなり?）贅沢な旅行はいかがですか。



ぶんげいへんしゅうしゃ さつか たたか
文芸編集者、作家と闘う

一般書 やまだ ひろき
山田 裕樹／著

きたかたけんそう おうさかこう ふな ど よ いち ゆめ
北方謙三、逢坂剛、船戸与一、夢枕獏、東野圭吾ら、名だたる作家の代表作を作り上げた編集者の傑作エッセイ。



かいていばん
改訂版
ばつぽくそうざい
伐木造材とチェーンソーワーク

一般書 いしがき まさき よねす かなめ
石垣 正喜／著 米津 要／著

先人の知恵、プロの技術を分かりやすく解説しているこの本。安全で確実な基本からメンテナンスまでを網羅。

新着おすすめの本



ひ みつ としよかん
シリアの秘密の図書館

児童書 ワファー・タルノーフスカ／作
はらだ まさる
ヴァリ・ミンツィ／絵 原田 勝／訳

本当にあった地下図書館がモデルの絵本。戦争で傷付いた町から集められた本はみんなの希望になりました。



し
**みんなが知りたい！
サンゴのすべて**

児童書 ますだ なおき
増田 直記／監修

日南海岸には九州最大級のサンゴ群集があります。そんなサンゴについてどのくらい知っていますか？



講習会日程表



●●● 消防本部警防課
☎ 23-11316

応急手当講習会の実施

一人からでも気軽に応急手当の講習が受けられます。次の二次元コードで日程表を確認し、消防本部にお申し込みください。
講習時間は9時からの開始となります。

●●● 宮崎県健康増進課
☎ 0985-2617078
〒880-0850
宮崎市橘通東2丁目10番1号

●●● 申込期限 8月29日（金）

●●● 申込方法 郵便
※詳細は、お問い合わせください。

●●● 健診期間 9月中旬～令和8年3月10日（火）（予定）

●●● 受診料 無料

●●● 対象者 両親のどちらかが被爆者健康手帳を所持している方または所持していた方で、原爆投下後に生まれた方（胎児被爆者は除く）。

●●● 被爆二世健康診断

障がいのある児童に対する手当

【特別児童扶養手当】
●●● 支給要件 身体・知的・精神に重度または中度の障がいのある20歳未満の児童を監護・養育している父または母、養育者に対して支給される手当です。慢性疾患などで該当になる場合もあります。

●●● 手当額
1級 5万6800円（月額）
2級 3万7830円（月額）

●●● 障害児福祉手当
●●● 支給要件 身体・知的・精神に重度で継続する障がいがあり、日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の方に支給される手当です。

●●● 手当額 1万6100円（月額）

●●● その他 障がいの程度、所得制限などにより手当を受給できない場合があります。また、対象児童が施設入所中の場合や障がいを支給事由とする年金を受給している場合は、手当を受給できません。
※詳細は、お問い合わせください。

●●● 福祉課 ☎ 31-11130
北郷町地域振興センター
☎ 55-2111
南郷町地域振興センター
☎ 64-11113

本で解決、図書館でサポート

「調べものがあるけど、どこから手をつけていいかわからない…」そんなときは、どうぞ図書館へご相談ください。図書館資料や公的な情報、インターネットなどを活用し、皆さんの調べものをお手伝いする「レファレンスサービス」を行っています。

例えばこんなご相談に…
・古い新聞記事を探したい
・地域の歴史について知りたい
・趣味に関する情報を深く知りたいけど、お勧めの本はあるか など

内容は問いませんので、お気軽にカウンターの職員までご相談ください。
※内容によっては、調査にお時間をいただくこともございますので、ご了承ください。



よんでみてん 展示中

小学校低学年・中学年・高学年・中高生向けに司書お勧めの本を展示しています。
何を读もうか迷ったらこの本よんでみてん!

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、8月17日（日）、9月21日（日）

休館中の本の返却は、各館備え付けの返却ポスト、または、市役所の返却ポストへ投函してください。

旅する読書

おめでとうございます!

6月・7月に達成されました♪

小学生の部
100冊達成

6月
主税 偉生さん

7月
主税 達生さん 今塩屋ひなさん

中学生の部
目標達成

6月
まえがわ い おり
前川 伊織さん

※五十音順に記載

定例おはなし会・イベント 8月16日～9月15日

8月16日（土） 11:00～	Babyおはなし会	まなびピア図書館
8月20日（水）①10:00～ ②13:30～	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
8月24日（日） 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
9月 6日（土） 11:00～	によきにょきおはなし会	市立図書館（鉄肥）
9月10日（水）①10:00～ ②13:30～	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
9月13日（土） 14:00～	わくわくおはなし会	南郷図書館
9月14日（日） 10:30～	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館

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



図書館の最新情報はこちらからどうぞ。



みやざき結婚サポートセンター

●●● 未来創生課
☎ 31-11138



日南市ホームページ

出合いや結婚を希望する方を応援しています

宮崎県では、出合いや結婚を希望する県内独身者の方を応援するため、民間のマッチングアプリや結婚相談所の利用などを補助しています。

また、宮崎県が開設した公的機関「みやざき結婚サポートセンター」でも入会登録料の無料キャンペーンを実施しています。その他「ひな恋」LINEおよびインスタグラムでも、出合いイベントや結婚・婚活に関するさまざまな情報を発信していますので、ぜひ活用ください。

※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

結核検診(細田・鵜戸・東郷地区)

医療機関で既に撮影が済んでいる方は、健康増進課までお知らせください。どの会場でも、受診できます。

●検診月日と会場

月日	場 所	検診受付時間
9月8日(月)	南平バス停	9:30～ 9:40
	寺村公民館	9:55～10:05
	大窪公民館	10:20～10:30
	茶円公民館	10:40～10:50
	仏坂公民館下駐車場	11:00～11:05
	東下中営農研修センター	11:15～11:25
	川下研修センター	11:35～11:45
	西寺研修センター	13:35～13:40
	上塚田集落センター	13:55～14:05
	下塚田公民館	14:20～14:30
	上毛吉田公民館	14:45～14:50
	★夜間検診★ 大堂津津波避難施設(旧大堂津公民館)	17:30～18:00
9月19日(金)	下毛吉田営農研修センター	9:30～ 9:40
	下方営農研修センター(下方公民館)	9:55～10:20
	日南市漁協大堂津支所	10:40～11:10
	大堂津津波避難施設(旧大堂津公民館)	11:20～11:40

●対象者…65歳以上の方

※職場・病院で検診を受ける機会のない方は、ぜひ、受けてください。65歳以上の方は、年1回の検診が義務付けられています。

●持ってくるもの…受診票

※受診票のない方は、検診当日会場で受け付けします。

●費用…無料

●服装…受診の際は、無地のTシャツまたはボタンのない下着を着ておいでください。

●検診結果…約1カ月後精密検査が必要な方のみにお知らせします。※異常なしの方にはお知らせしません。

●肺がん検診を申し込まれた方へ…肺がん検診と結核検診と重複して受診する必要はないため、今年度、肺がん検診を申し込まれた方には、結核検診案内(受診票)を通知していません。

●その他…悪天候などで延期の場合は、防災ラジオで広報する予定です。胃の検査でバリウムを飲まれた方は、まだ体内に残っていることがありますので、1週間程度経過したあとに、結核検診を受けてください。

☎健康増進課 ☎31-1129

月日	場 所	検診受付時間
9月24日(水)	鵜戸地区	
	鵜戸公民館	9:50～10:00
	JAみやざき旧伊比井出張所	10:15～10:25
	富士河内集落センター	10:50～11:00
	富士集落センター	11:25～11:40
	磯や(小目井)	11:50～11:55
	鵜戸支所	13:20～13:30
	鵜戸区公民館	13:45～13:55
	小吹毛井公民館	14:05～14:10
	大浦地区墓地横広場	14:20～14:30
★夜間検診★		17:30～18:00
	鵜戸支所	

月日	場 所	検診受付時間
9月26日(金)	東郷公民館	9:30～ 9:55
	風田区交流センター	10:10～10:45
	駒宮神社第3駐車場	11:00～11:25
	殿所営農研修センター	13:30～13:45
	松永地区集落センター下	14:00～14:10
	甲東(寿林業跡地、「ぼぼの木」裏)	14:20～14:30
	益安地区構造改善センター	14:40～15:00
	★夜間検診★	17:30～18:00
	東郷公民館	

特定健診など(集団健診)の受診予約

●対象者

- 特定健診 40歳～74歳の日南市国保加入者
- 若年者健診 令和7年度に35歳を迎える日南市国保加入者
- 後期高齢者健診 日南市に住民票のある後期高齢者医療保険加入者

●日程 受付時間 8時30分～10時(※受付時間を分散します) ※セット検診は8時～10時

月 日	会 場	定 員
9月12日(金)	日南保健所	50
10月 2日(木)	日南保健所	50
10月 8日(水)	南郷健康福祉センター	50
10月 9日(木)	まなびピア	50
10月16日(木)	飫肥公民館	50
10月28日(火)	酒谷支所	50
10月30日(木)	まなびピア	50
10月31日(金)	北郷体育館(さくらアリーナ)	50
11月 4日(火)	南郷健康福祉センター	50
11月 5日(水)	日南保健所	50
11月 9日(日)	日南保健所(セット検診)	60
11月12日(水)	飫肥公民館	50
11月14日(金)	目井津漁民センター	50
11月19日(水)	まなびピア	50
11月20日(木)	日南保健所	50
12月 3日(水)	日南保健所	50

●申込方法 健康増進課に事前に電話で予約をお願いします。定員に達し次第、締め切ります。

●料金 1,300円(後期高齢者健診は無料)

●必要なもの 5月にお送りしている受診券が必要です。

※受診券が無い方は、健康増進課にご連絡ください。

※全ての日程で、胃・大腸・肺がんX線(レントゲン)検診を同時に実施しています。

特定健診(若年者・後期高齢者を含む)は、指定医療機関でも12月27日(土)まで受診できます。詳細は、受診券送付時の案内チラシをご確認ください。

☎健康増進課 ☎31-1129

各種がん検診

子宮頸がん検診

- 日時 9月5日(金)
午前…9時～10時 午後…13時～14時
- 場所 日南市役所
- 対象者 20歳以上の女性(昨年度受診された方は除く)

胃・大腸がん検診・肺がんレントゲン検診

- 日時 9月12日(金) 8時30分～10時
- 場所 日南保健所
- 対象者 40歳以上
- 受付時間

混雑緩和のため、受付時間を設定していますので、ご協力をお願いします。

①胃がん検診(肺がん・大腸がん検診を受ける方を含む)

8時30分～10時

②肺がん検診のみ、肺がん検診と大腸がん検診

9時～9時30分

③大腸がん検診のみ

9時30分～10時

※特定健診などを同時に受ける方は、特定健診などの予約時間で受診してください。

共通

●必要なもの

受診票、検診料金、健康手帳、大腸がん検診容器(受診者のみ)、マイナンバーカード(健康保険証の利用登録を行っているもの)または資格確認書、生活保護証明書(受給者のみ)

●その他

新たに受診を希望される方はご連絡ください。

☎健康増進課 ☎31-1129

消防

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。

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

☎消防本部 警防課 ☎23-1316

☎23-11316
☎消防本部 警防課



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。

※緊急時は、コンビニ店員からAEDを借り、使用してください。操作は、借用人者本人にしてください。



☎64-11113
南郷町地域振興センター

☎55-12111
北郷町地域振興センター

☎31-11130
北郷福祉課

●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。

●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。

●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。

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

日南市過疎地域持続的 発展計画(素案)の パブリックコメント

日南市では、今後5年間(令和8～12年度)の過疎地域の振興の目標や対策を示すとともに、目標に向けた事業の円滑な実施を図るための計画「過疎地域持続的発展計画」の策定に取り組んでいます。策定にあたり、市民の皆さまのご意見を募集いたします。

- 日時 8月15日(金)～9月1日(月)
- 意見収集方法 専用の意見書様式に記入の上、郵送、FAX、メールのいずれかで、未来創生課へ提出してください。
- ※電話での意見は受け付けていません。

計画の閲覧および意見書の配布 場所

日南市ホームページおよび未来創生課、北郷町地域振興センター、南郷町地域振興センター
未来創生課 ☎31-1128
FAX 23-1853
〒887-8585
日南市中央通1-1-1
mirai@city.nichinan.jp



日南市ホームページ

ソフトテニス教室の参加者

幅広い年齢層の方々が楽しむことができるソフトテニスをやってみませんか。基礎的な内容で、初めてソフトテニスをする方でも安心です。

- 日時 9月18日(木)～11月20日(木) 19時～21時 毎週木曜日 全10回

場所

日南総合運動公園テニスコート

対象者

社会人

費用

無料

定員

20人名程度

※詳細は、お問い合わせください。

☎080-1735-1953

「柳田国男の飢肥来訪」 館長トーク

日本民俗学の柳田国男の「海南小記」をもとに、五百禰神社周辺を散策してみませんか。

- 日時 8月30日(土) 9時30分～11時30分

※雨天の場合は、31日(日)に順延

場所

五百禰神社藩主墓地・西南戦争戦没者墓

(集合場所は五百禰神社本殿)

定員

10人程度

費用

500円(保険料・資料代)

申込期限

8月27日(水) 17時

申込方法

電話、FAX

農業者研修会 「農業経営セミナー」参加者

若手からベテランまで幅広い農業者のみなさんを対象に、農業経営についての研修会を開催します。勉強したい方はどなたでも参加可能ですので、気軽にご参加ください。

- ①農業経営Ⅱ「決算書の読み方とライフプラン」
- ②農業経営Ⅲ「税理士に聞く農業の会計と税制」

日時

- ①9月4日(木) 13時30分～15時
- ②9月10日(水) 13時30分～15時30分

場所

南那珂農業改良普及センター

費用

無料

申込期限

参加を希望する研修の5日前

※申込方法などの詳細は、普及センターホームページをご覧ください。

☎21-9550



申し込みフォーム



普及センターホームページ

イベント

第9回バイビーチブルー3 コンサート

ボーカル・キーボード・アルトサクソの3人組の生の音楽はいかがでしょうか。

- 日時 9月9日(火) 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フライ・ミー・トゥー・ザ・ムーン ②色彩のブルース ③ハナミズキ ④木蓮の涙 ⑤ウイスキーが大好き ⑥スマイル ほか

☎090-2960-8930

図書館イベント

脳トレにチャレンジ!

本を借りていただいた方に、脳トレ問題を差し上げます。解いて頭もスッキリ・みなさんのチャレンジをお待ちしています。

- 日時 9月2日(火)～9月30日(火)

場所

南郷図書館 ☎64-0924

認知症一次予防のための 『ひらめき教室』参加者

脳と体を楽しく動かして、脳を活性化させませんか? 運動や脳トレなど男性でも女性でも参加しやすい内容です。運動が初めての方、体力に自信がない方、お友達やご夫婦での参加も大歓迎です。

- 開催期間 10月16日(木)～1月22日(木) 毎週木曜日 全14回

時間

10時～11時30分

場所

北郷ふれあい交流センター、北郷福祉センター

対象者

- ・日南市在住の満65歳以上の方
- ・物忘れなど、日常生活に不安を感じている方
- ・認知症予防に関心のある方
- ・会場まで自分で通える方
- ・運動制限のない方

定員

先着25人

※昨年度参加されていない方、毎回参加できる方優先

費用

無料

講師

日吉眞理子氏(健康運動指導士、認知症予防専門士)

申込期限

9月19日(金)

申込方法

長寿課窓口、電話 ☎31-1162

長寿課

☎31-1162

オリーフiesta

in日南2026

市民参加型の平和の祭典「オリーフiesta in日南2026」を開催しますのでスタッフの仕



あなたの足を守る フットケア

足の状態からあなたの健康状態がわかります。健康のためのフットケアについてお教えします。

- 日時 9月5日(金) 13時30分～(1時間程度)

場所

日南市立図書館(飢肥)

対象者

大人

定員

15人

申込期限

8月31日(日)

場所

日南市立図書館(飢肥)

☎55-0158

憩いの森「しおり作り」

水引を使ってしおりを作りましょう。

- 日時 9月6日(土)

場所

北郷図書館

対象者

大人

申込期限

8月31日(日)

場所

北郷図書館 ☎55-2469

防災工作

簡単な防災グッズを作ろう!

- 日時 9月6日(土)・7日(日)

場所

まなびピア図書館 ☎22-5666



事体験参加者と展示作品を募集します。

- 日時 令和8年1月25日(日) 13時30分～

場所

日南市文化センター

※詳細は、お問い合わせください。

【ワークショップ】

募集対象

小学3年生～高校3年生

※小学生は送迎してもらえる方に限ります。

内容

フェスタのスタッフ(裏方)の仕事を経験するワークショップ。

(例)チケットもぎり・アナウンス・会場整理・舞台での演技など

申込方法

申し込みフォーム

☎090-1872-1730

オリーフフェスタ事務局

担当 中武

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730

☎090-1872-1730



9月(1～30日)の

日曜・祝日在宅当番医

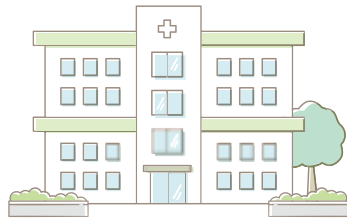
日付	医療機関	電話番号
9月7日	あげた内科クリニック	☎21-2311
	のだ小児科医院	☎71-1112
9月14日	愛泉会日南病院	☎23-3131
	にちなんファミリークリニック	☎55-1121
	串間中央クリニック	☎27-3181
9月15日 敬老の日	河野医院	☎23-4155
	山見医院	☎23-2101
	とめのファミリークリニック	☎76-1425
9月21日	シロアム内科医院	☎23-2187
	なんごう病院	☎64-0305
	県南病院	☎72-0224
9月23日 秋分の日	藤浦循環器科内科クリニック	☎23-3188
	長友医院	☎55-3522
	とめのファミリークリニック	☎76-1425
9月28日	福岡医院	☎32-1711
	北村胃腸科眼科	☎23-0086
	のだ小児科医院	☎71-1112

診療時間 9時～17時

- 変更になる場合がありますので☎23-9999にかけてご確認ください。
- 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が異なるため、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。



日曜・祝日当番医療機関



9月(1～30日)の

日曜・祝日当番薬局

日付	開局薬局	電話番号
9月7日	ひまわり薬局	☎32-5250
9月14日	みなみ薬局	☎31-0165
	ファミリー薬局	☎55-1125
9月15日 敬老の日	みどり調剤薬局	☎32-1610
	木山調剤薬局	☎23-8931
	すみれ薬局	☎23-7896
	つばみ薬局	☎76-1188
9月21日	田園調剤薬局	☎22-5161
	マリーズ薬局南郷	☎64-1558
9月23日 秋分の日	すみれ中央薬局	☎32-1095
	つばみ薬局	☎76-1188
9月28日	かすが薬局	☎32-1475

- この当番制は、院内処方せんで発行された場合に対応するものです。



9月(1～30日)の

子育てカレンダー

日付	相談・教室・健診など
9月2日(火)	乳幼児相談
9月9日(火)	2歳6カ月児教室
9月11日(木)	1歳6カ月児健診
9月12日(金)	離乳食教室(要予約)
9月16日(火)	未就学児フッ素塗布(要予約)
9月18日(木)	3歳6カ月児健診
9月24日(水)	助産師相談(要予約)
9月25日(木)	ピヨピヨ10カ月教室

- 「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。

☎こども課 ☎31-1131



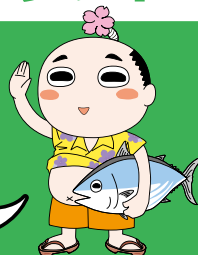
日南市公式アカウント

友だち募集中!



@nichinancity

二次元コードを読み取って友だち追加ちゃ!



日南市観光イメージキャラクター「にちなんちゃん」

日南市公式SNS



YouTube

日南市役所好きい〜部



Instagram

SUKI_NICHINAN_CITY



Facebook

日南市役所

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。

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



メール

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、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 2階会議室
☎☎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 月曜日～金曜日
(祝日を除く)
9時～12時 13時～16時

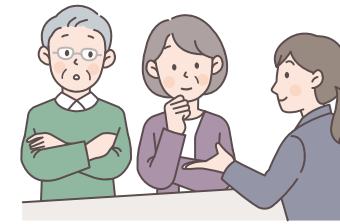
●相談員 消費生活相談員
☎☎日南市消費生活センター
☎23-4390
☎消費者ホットライン
☎188(イヤヤ)

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
9月5日(金) 10時～12時
南郷ハートフルセンター
9月9日(火) 10時～12時
文化センター 2階
北郷福祉センター

●相談員 行政相談委員
☎☎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
9月10日(火) 10時～15時
まなびピア

●相談員 人権擁護委員
●その他 宮崎地方法律局日南支局(☎25-9125)でも常時相談室を設置し、相談に応じています。



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せん。

●日時・場所 9月30日(火)
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
☎☎司法書士会日南支部(立山)
☎080-117251-2391
※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
9月21日(日) 8時～12時
日南公証役場
(日南市万高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。

☎☎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
9月25日(木) 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
8月25日(月)～9月22日(月)
※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。
☎☎宮崎年金事務所(お客様相談室) ☎0905-5212111
事前予約をお願いします。



●問い合わせ
油津地区自治会事務局
☎23-3777

油津地区では、油津地区自治会と油津地域協議会が、園児や中学生と協力して植栽を行っています。油津にお越しになった方々へのおもてなしと、子どもたちと地域のつながりを深めるために開催しています。また、瀬西地区では、広島東洋カープのキャンプに合わせ、ミニ鯉のぼりを園児と地域住民で飾り、選手や応援に来られた方々のおもてなしを行っています。

小学生は『へえくほおくまち歩きツアー』のガイドとして、油津地区の文化遺産の案内や説明を行い、多くの参加者に楽しい時間を与えてくれています。

今後、子どもたちと共に油津を盛り上げていきます。

自治会通信

あぶらっ花いっぱい運動
子どもたちと一緒に！



産後の支援について

出産後、お母さんの体が妊娠前の状態に戻るまで約6～8週間かかり、この期間を「産褥(さんじょく)期」といい十分に休養を取る必要があります。

出産後は、妊娠・出産による身体や生活スタイルの変化などにより、気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったりすることがあります。多くは一時的なものといわれていますが「ほとんど1日中、気分が沈む」「うまくいかないことがあると必要以上に自分を責めてしまう」などが2週間以上続く場合もあります。こうした症状は、産後のお母さんの約10～15%に起こるとされていますが、お母さん自身も気付かないことが少なくありません。周囲の方々はお母さんがつらい状況でないか、見守りをお願いします。

1人で悩んだり、家族内で抱え込まず、医療機関やこども家庭センターなどに相談しましょう。



【日南市の主な産後支援】

伴走型支援

(保健師や助産師などによる支援)

① 家庭訪問

初めてのお産の方、生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんなどのご家庭に伺います。その他、お母さんからのご希望がある場合も訪問します。



② 出産後面談

お母さんとの面談を出産翌月20日以降の開庁日に予約制で実施します。

③ 助産師による電話相談

週1回実施。事前予約にて面談も可能です。

産後ケア事業

令和7年8月1日より利用料が
無料となりました

- 対象…日南市に住民登録のある産後
1年以内の母子
- 内容…産後の疲労回復や育児不安など
に対応するための母子のケアや
授乳指導(回数制限あり)
- 場所…市が委託した医療機関や助産院
- 申込方法…こども課に申請書を提出
(出生届の提出後)

經濟的支援

① 子育て応援給付金 国の妊婦支援給付金

金額は赤ちゃん1人につき5万円。
出産翌月20日以降の開庁日に予約
制で申請を受け付けています。



② 日南市みらい応援祝金

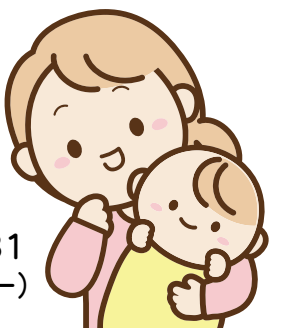
日南市独自の祝金です。
金額は第1子5万円、第2子10万円、第3子以降15万円です。
出産日から申請日まで、母子共に日南市に住民登録のある場合など条件があります。
※どちらも出産後の面談の際に申請できます。
詳細は、出生届の提出時にご案内します。

赤ちゃん&子育てインフォ

確かな情報に行き着く情報サイト



●問い合わせ
こども課 ☎31-1131
(日南市こども家庭センター)





使用する食材：トマト

トマトとキュウリの薬味和え

栄養 特徴

トマトは、美肌効果のあるビタミンCや老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。また、抗酸化作用のポリフェノールが豊富です。

参考：農林水産省

材料4人分

トマト……………400g
 キュウリ……………100g
 大葉……………4枚
 ショウガ……………10g
 ごま……………大さじ1
 めんつゆ(ストレート)……………大さじ4
 ささみ……………100g(2本)
 酒……………大さじ1

1日の食塩摂取目標量

男性
7.5g未満

女性
6.5g未満

高血圧の方
6.0g未満

食品に含まれる食塩量の目安 めんつゆ(ストレート) 大さじ1…食塩相当量 0.6g



1人分の栄養成分 エネルギー…76kcal たんぱく質…6.5g
 脂質……………1.5g 炭水化物……………3.8g 食塩相当量…0.6g

作り方

- ①トマトは一口大に切り、キュウリは乱切りにする。大葉とショウガは、千切りにする。
- ②ささみは筋を取り除き、沸騰した鍋に酒を入れて火を通す。粗熱が取れたら、割いておく。
- ③①・②をボウルに入れ、めんつゆで味付けをする。
- ④③を盛り付け、ごまをかける。

冷たいそうめんの上にのせると
 野菜やお肉の栄養が取れ、
 夏バテ防止になりますよ。



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。

食生活改善推進員
 (左から)永野さん 佐土原さん

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

日向灘地震から1年

～未来のために、地震への備えを見直しませんか？～

日南市でも多くの被害が発生した令和6年8月8日の日向灘地震から1年。この地震は、私たちに自然災害への備えがいかに大切かを改めて教えてくれました。皆さんの安心・安全な生活を守るために、今一度、地震への備えを確認しましょう！



災害時に備える3つのポイント

★家庭の防災グッズを点検！

飲料水、保存食、懐中電灯、電池、携帯電話充電器、薬などを備えていますか？必要に応じて新しいものに交換しましょう(ローリングストック)。

★家具の転倒防止対策を再確認！

棚やテレビ、冷蔵庫などは転倒防止器具を使っていますか？もし、まだなら、簡単に取り付けられる器具を活用しましょう。

★避難経路を家族で共有！

家族で避難場所と避難ルートを確認しましょう。市内の指定避難場所は日南市ホームページや防災マップから確認できます。



地震に強い地域をつくるために

ご近所での連携を大切に！

地震発生時には、地域の助け合いが重要です。ご近所とのコミュニケーションを定期的に取り、防災情報を共有しましょう。

防災訓練などに参加しましょう！

日南市や各自治会などで防災訓練や防災講話の出前講座を実施しています。積極的に参加し、いざという時の対応を身に付けましょう。

震度6弱：
日南市南郷町

宮崎地方気象台ホームページより引用



あなたと大切な人を
 守るために

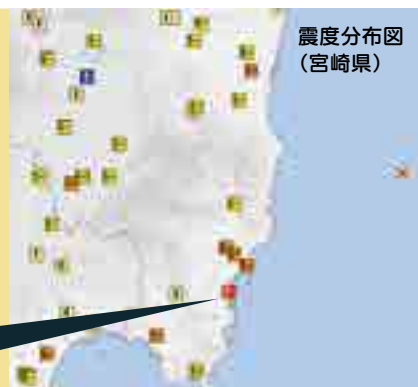
地震はいつ発生するか分かりません。備えをしておくことで、被害を抑えることができます。防災対策に完璧はありません。日々少しずつ、家庭や地域でできることを進めていきましょう。

日向灘地震の振り返りを日南市ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。



日南市ホームページ

震度分布図
 (宮崎県)



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



フィーチャーフォン(ガラケー)