

# 姫路市 広報誌

Hiyokan City Public Relations Magazine

令和8年

2

FEBRUARY 2026

No.203

1月11日(日)、銚肥地区で「日南市消防出初式」を開催。市中央池や車両による迫力ある一斉放水などが行われました。



祝

令和8年日南市

未来への第一歩

# 二十歳を祝う会



1月11日(日)、南郷ハートフルセンターで「日南市二十歳を祝う会」を開催。会場には、振袖や袴、スーツなどに身を包んだ342人の若者が集い、友人との再会を喜んでいました。また、式典前には中学時代の懐かしい写真が流れ、会場は大きな歓声と拍手に包まれていました。

式辞

日南市長  
高橋 透



二十歳の節目を迎えられた皆さん、本日は、誠におめでとうございませう。若い皆さんが、未来に明るい希望を持ち、たくましく強く自ら生き抜こうとする姿が、社会全体の活気にもつながりますので、自信を持ってそれぞれの目標に向かって行動していただきたいと思っております。

これからも、誰一人正解を知らない問題に直面することもあつてしょう。この困難な時代の中にあつても、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。そして皆さんのお力によって、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。

市民憲章朗読

みなみどい  
南土居 にこさん



司会

うちだ  
内田 奏成さん



誓いのことば

みじうら  
藤浦 航さん

私は現在、日南市役所水産林政課に勤務し、日南市の水産業に関する業務に携わっております。入庁して約二年が経ち、さまざまな業務を経験する中で、社会の一員としての責任を学んできました。地域や職場、家庭の中で自分ができることを見つけ、日々の積み重ねを大切にしながら、小さくとも確かな一歩を重ねていきたいと思っております。そして、どのような困難に直面しても、自ら考え行動し、未来を切り拓いていける大人でありたいと願っています。



誓いのことば

たにぐち  
谷口 亜弥さん

これからの道のりは、決して平坦ではないかもしれませんが、しかし、私たち一人一人が、それぞれの夢や目標を胸に前向きに歩んでいくことが、やがて地域や社会の力になると信じています。今日ここに集う仲間たちと共に、互いに励まし合いながら、自分らしい人生を築いていきたいと思っております。

二十歳を迎えた今、私たちは社会の一員として、自分の言葉と行動に責任を持ち、周りの人を思いやる心を大切に歩んでいかなければなりません。社会に出れば、これまで以上に多くの人と関わり、時に厳しい現実と直面することもありますが、豊かな自然と人の温かさで育まれたふるさとを誇りに、感謝の気持ちを忘れず、それぞれの道で挑戦を続け、支え合いながら成長していくことをここに誓います。

## 二十歳の夢・目標



二十歳を迎えた皆さんが  
生まれた年はこんな事が  
ありました。

**東九州自動車道(北郷～日南)の測量開始**

東九州自動車道の整備に向け、北郷～日南間の測量着手を告げる中心杭設置式が東郷地区で行われました。

**小村寿太郎侯生誕150周年記念事業**

ポーツマス市で行われた記念式典に参加するための「ポーツマス市民訪問団」のツアーや小村寿太郎侯生誕150周年記念式典、語学や国際交流への関心を高める「語学塾」の開校など、さまざまな事業が行われました。

**観光地でのドラマロケ**

韓国ドラマ「ウエディング」やフジテレビドラマ「危険なアネキ」の撮影が行われ、飫肥城や日南海岸などの観光地がドラマのワンシーンになりました。



日南市はこれからも皆さんを応援しています!



二十歳  
を  
祝う会

Photo snap



# 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、地方公共団体や関係団体などが連携し、相談事業や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いるといわれており、一人で悩みを抱え込まないことが大切です。思い詰めてしまつ前に、相談窓口や誰かにを相談してみましよう。

● 問い合わせ 健康増進課 ☎ 31-1129



# 1人で悩まず、ご相談ください！

心身の不調や不安を感じていませんか？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

相談窓口	電話番号	受付日	受付時間
#いのち SOS	0120-061-338 (おもい・ささえる)	年中無休	24 時間対応
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 (おこなおう・まろうよ・こころ)	年中無休 ※日時によって自動的に以下①～④の相談窓口へ接続されます。	
①こころの電話相談	0985-32-5566	月～金 (祝日・年末年始を除く)	9時～19時
②NPO 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時～23時
③NPO 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時～4時 18時～4時
④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	
日南保健所	23-3141	月～金 (祝日・年末年始を除く)	8時30分～17時15分

## ■ 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	相談日	相談時間	相談場所	予約番号	予約受付時間
ストレス専門診療相談	第2・3・4月曜日	13時～16時	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分
一般診療相談	第1・3水曜日				
依存症(薬物関連問題)専門診療相談	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	第4木曜日	午後	日南保健所	23-3141	

## ■ SNSなどでの相談

相談内容	相談方法	相談日・相談時間	
		月・金	6時～22時30分
生きづらびっと	・SNS (LINE、Facebook) ・WEB (チャット)	日・火・水・木・土	8時～22時30分
		※いずれも受け付けは22時まで	



## ■ 居場所を必要とする方へ

相談事業	内容
かくれてしまえばいいのです	居場所を必要とする人のためのWEB 空間



## 宮崎県自殺予防ポータルサイト「ひなたこころサポート」

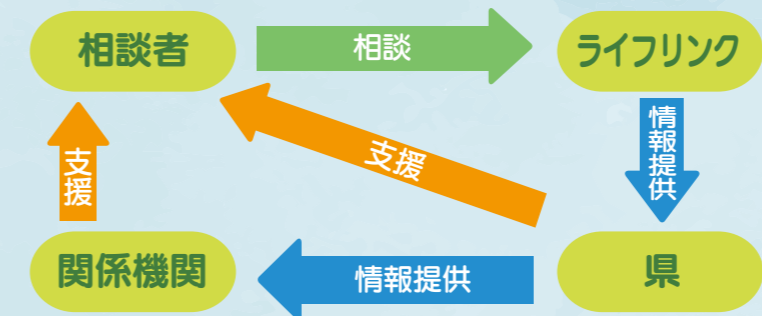
その他の相談先、メール・LINE などの SNS での相談先なども紹介しています。



## つなぎ支援事業

ライフリンクが実施するSNSや電話等相談事業を利用し、継続的な支援が必要な相談者(宮崎県居住者)に対し、相談者の同意を得た上で、ライフリンクから県へ情報提供を行い、県と関係機関などが連携し、課題解決のための具体的な支援につなげます。

### つなぎ支援事業の流れ

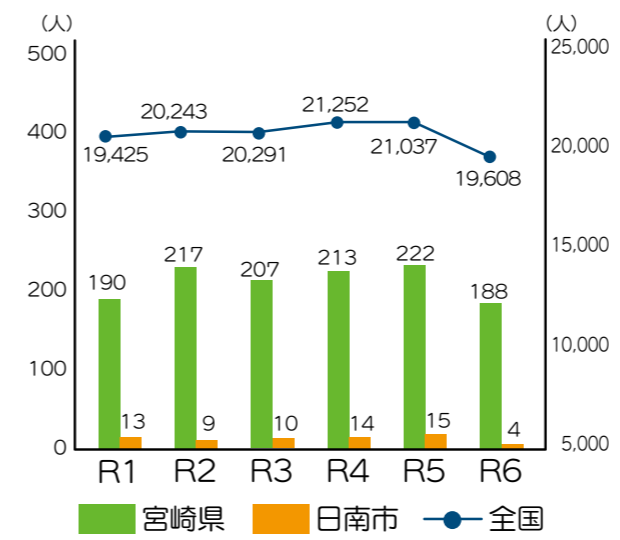


## 宮崎県とNPO法人が連携

宮崎県は、令和7年6月につらい気持ちや、さまざまな困難を抱え支援を必要としている方に対する切れ目のない支援体制を構築し、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現を目指し、自殺防止の相談事業を専門とする「NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク」と連携自治体協定を締結しました。

一人でも悩まないで、誰かに相談してみませんか？

全国と宮崎県、日南市の自殺者数の推移



### 自殺者数の現状

近年、自殺者数は全国、宮崎県、日南市において増加傾向にありましたが、令和6年は減少しました。しかし、令和6年の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)を見ると、宮崎県は全国でワースト11位、九州ではワースト1位となっております。また、全国では近年、10歳代の若年層の自殺者数が増加傾向にあります。

宮崎県や日南市では、70歳代以上の自殺者が多い傾向にあります。

年代別では、全国で40歳代から50歳代、宮崎県や日南市では、70歳代以上の自殺者が多い傾向にあります。



**企業講演会**  
**しなやかに切り拓く～私のchange&challenge～** 12月9日☒  
 場所：南郷ハートフルセンター

日南串間地域企業推進協議会(日南市企業連携協議会共催)が、本市出身の(株)テレビ宮崎榎木田朱美代表取締役社長を講師として迎え、前向きな地域づくりをテーマに企業講演会を開催。参加者は、これまでの歩みなど、さまざまなエピソードを交えた講話に真剣に耳を傾けていました。



**九州選抜選出**  
**日南リトルシニア 山下暖選手** 12月10日☒  
 場所：日南市役所

硬式野球の日南リトルシニアに所属する山下暖さん(南郷中学校2年)が九州連盟登録1,100人の中から九州選抜チーム16人に選ばれ、高橋市長を表敬訪問。この日は、台湾で開催される「2025台北市杯少年野球招待大会」への出場報告と大会への意気込みを語りました。



**学びの集大成**  
**日南学園調理科卒業作品発表会** 12月12日☒  
 場所：日南学園

日南学園高等学校調理科3年生29人による卒業作品発表会が開催。生徒は保護者や実習でお世話になった関係者などを招き、和食や洋食、菓子など約250種類の料理を披露しました。感謝の気持ちが表現された料理が並んだ会場には、成長を喜ぶ声や笑顔があふれていました。



**高校生が描く日南の未来図**  
**SDGs ワークショップ報告会** 12月13日☒  
 場所：日南学園 P- ホール

市内の高校生たちが「SDGsワークショップ」に参加。グループワークやフィールドワークを通じ、日南市の未来や理想像、課題や解決策を熱心に探究しました。この日は、4つのグループがこれまでのワークショップの成果を堂々と発表し、会場は大きな拍手に包まれました。



**民生委員児童委員・主任児童委員**  
**感謝状伝達式** 11月30日☒  
 場所：ホテルシーズン日南

11月30日で任期満了を迎えた民生委員児童委員と主任児童委員への感謝状伝達式が行われました。今期で退任される委員は50人。厚生労働大臣や宮崎県知事からの感謝状が伝達された後、県および市から記念品を贈呈し、これまでの活動への感謝の意を表しました。



**企業版ふるさと納税**  
**株式会社MAE** 12月3日☒  
 場所：防災公園備蓄倉庫

株式会社MAE(前田大介代表取締役社長)が企業版ふるさと納税として、本市に災害時に水のない環境でも使用できる全身ドライシャンプー「のんすい」(2,328,000円相当)を寄付されました。寄付していただいた支援物資は、長期避難時の避難所などで活用する予定です。



**収穫の喜びを味わおう**  
**親子で餅つき大会** 12月5日☒  
 場所：日南小学校

児童が田植えから稲刈りまで手がけた餅米を使った「餅つき大会」が行われ、親子で石臼ときねを使った昔ながらの餅つきを体験。児童は元気な掛け声とともに餅をつき、つきあがったお餅を地域住民の指導を受けながら丸め、出来たてのお餅を笑顔で頬張っていました。



**全力疾走**  
**スポーツ少年団駅伝・ロードレース大会** 12月7日☒  
 場所：日南総合運動公園 陸上競技場周辺

日南市スポーツ少年団本部が「第17回日南市スポーツ少年団駅伝・ロードレース大会」を開催。駅伝に8チーム、ロードレースには約250人が参加しました。未就学児から小学6年生までの子どもたちは、熱い声援の中競い合いながら一生懸命走り抜きました。



**漁協食堂とのうら プレオープン** 12月19日

場所: マリンビューワーにちなん

外浦漁業協同組合が運営する「漁協食堂とのうら」が、3月のグランドオープンを前にプレオープンしました。外浦港で水揚げされた新鮮な魚介などを使用した海鮮丼や刺身定食などを提供。訪れた市民らは、新鮮な海の幸を心ゆくまで堪能していました。



**日頃の来館に感謝  
サンチェリーきたごうリニューアルオープン  
一周年感謝祭** 12月20日・21日

場所: サンチェリーきたごう

サンチェリーきたごうのリニューアルオープン一周年を記念し、感謝祭を実施。この日、入浴券を購入された方に特賞(6,000円相当の温泉回数券)などが当たるガラポン抽選会などが行われ、入浴客は思いがけないプレゼントを喜んでいました。



**あばれる君熱血授業 in 日南** 12月21日

場所: 南郷ハートフルセンター

日南市自主文化振興事業として「あばれる君熱血授業in日南」を開催。お笑い芸人「あばれる君」が世界遺産マイスターの資格を生かし、世界遺産クイズやテレビ番組で培ったサバイバル術について講演しました。随所に笑いが起き、会場は終始大いに盛り上がりました。



**地域の資源と景観を生かす  
第1回田んぼあぜ道軽トラ市** 12月21日

場所: 下塚田公民館周辺

下塚田ふるさと応援隊が主催し、地域住民と生産者が一体となった「田んぼあぜ道軽トラ市in下塚田」を初開催。あぜ道には約50台の軽トラやキッチンカーが並び、地元農家が育てた新鮮な野菜やかんきつ類、手作りの木工品などが販売され、多くの人でにぎわっていました。



**福祉への関心を深めよう  
福祉のまちづくり応援フェスティバル** 12月14日

場所: 日南市保健福祉総合センター、周辺駐車場

フクちゃんまつり(愛称)として知られる福祉まつりが今年も開催。会場には、高齢者や障がい者への理解が深められる体験コーナー、手話や点字などのボランティア体験コーナー、福祉をテーマにした絵画展示などがあり、来場者は興味深げに会場を巡っていました。



**結成1年半で全国の舞台へ  
WYNIX BASKETBALL** 12月15日

場所: 日南市役所

11月に行われた「第2回宮崎県U15クラブバスケットボール冬季大会」で優勝した「WYNIX BASKETBALL」の選手11人と関係者が高橋市長を表敬訪問。選手は一人ずつ12月に愛知県で行われる「第14回U15クラブバスケットボールゲームス」への意気込みを語りました。



**宮崎の笑顔を全国に  
日南学園高等学校女子バレーボール部  
全国大会出場** 12月18日

場所: 日南市役所

2年連続で「全日本バレーボール高等学校選手権大会」(春高バレー)へ出場を決めた日南学園高等学校女子バレーボール部の部員3人と監督、学校長が、高橋市長を表敬訪問。出場報告と意気込みを語り、高橋市長が激励の言葉を送りました。



**生誕170周年を記念して制作  
小村寿太郎侯肖像画を寄贈** 12月19日

場所: 日南市役所

11月に開催した「DENKEN WEEK2025」の参加アーティストであるイラストレーターの池田和宏さんが、小村寿太郎侯の肖像画を本市に寄贈され、高橋市長に作品が手渡されました。作品は、小村寿太郎記念館のフリー展示スペースに展示されています。

**市長**  
**コラム**

訪日クルーズ船寄港数が大きく回復する中、旺盛な訪日需要を持つ台湾からのクルーズは、インバウンド戦略の柱の一つと考えています。県内で唯一、22万トン級の超大型船の受け入れが可能な油津港の強みを最大限に生かすべく、先月、関係団体と共に台湾へ赴き、超大型船MSCベリッシマの誘致に向けたトップセールスを行いました。

まず、台湾の観光協会に当たる「日本台湾交流協会台北事務所」を訪ね、観光客の旅行傾向やクルーズ船利用者の特徴、誘客の可能性と課題について情報収集を行いました。台湾の観光客は「食」への関心が高く、食事場所の充実や港から市内への移動手段、そして街全体で温かく迎えることなど「おもてなし」の姿勢が大切であるとのことでした。

クルーズ船の誘致

日南市長 高橋透



続いて、船会社のMSCクルーズ社と旅行会社の東南旅遊社、可乗旅遊社を訪問し、日南市の魅力について動画を交えて紹介し、意見交換を行いました。MSCクルーズ社からは、日南の魅力と油津港の寄港地としてのポテンシャルが高く評価され、継続的な寄港への力強い意向も示されました。一方で、海外での知名度不足や寄港時に休みの店舗が多く観光客が利用できないケースがあるため、寄港日にはぜひ営業してほしいという強い要望もいただきました。今後、インバウンド誘致をさらに進めるため、現在進めている油津港第10岸壁の延伸工事の早期完成を図るとともに、台湾側から指摘された課題や要望などの的確に対応し、さらなるクルーズ船誘致に挑戦してまいります。



消防団  
通信



市中行進(女性部)



一斉放水



表彰式



市中行進

令和8年  
日南市消防出初式開催!

1月11日(日)、餌肥本町河川敷で、新春を飾る日南市消防出初式を開催しました。消防団長をはじめ、団員約850人が参加し、市中行進や消防団車両24台による一斉放水、表彰式を行いました。また、北郷小中学校の生徒で構成される北郷少年消防クラブによる通常点検も行われ、市民に対し火災予防啓発を実施しました。今年も団員が「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。



北郷少年消防クラブ通常点検



火の用心をお願いします  
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8年  
3月1日(日)~7日(土)

消防団協力事業所表示制度をご存じですか?

「消防団協力事業所表示制度」とは、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められる制度です。この制度は、事業所の協力を通じて、地域の防災体制が一層充実されるように、全国の市町村で取り組みが進められています。「消防団協力事業所」として認められた事業所は、取得した表示証を社屋や自社のホームページなどに提示、掲載することで、社会的な取り組みを行っていることと公表することができます。事業所によっては、従業員の名刺に表示マークを掲載して、イメージアップを図る取り組みもあります。



住宅用火災警報器設置の  
訪問調査を実施!

日南市消防団では、住宅用火災警報器の設置率向上のため、訪問調査による普及活動を行っています。11月23日(日)には、餌肥の十文字地区で女性消防団が調査を行いました。火災による死者数の減少や、逃げ遅れを防ぐためにも、住宅用火災警報器の設置をお願いいたします。

消防団員 募集中!!

少子高齢化や社会情勢に伴い、次の時代の地域を守る力が減少しつつあります。「自らの地域は自らで守る」という思いがある方、また、消防団に興味のある方は、消防本部総務課へお問い合わせください。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 消防本部総務課 ☎23-7584



※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。



日南のチカラ  
国スポ・障スポ 通信

応援のぼり旗イラストを  
市内小中学生が作成します!



(写真: 瀧上小学校の児童によるのぼり旗作成の様子)

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポの開催中は、日南市内の各会場に応援のぼり旗を設置します。全国から訪れる選手たちを応援する47都道府県分の応援のぼり旗イラストを、市内の小中学生に作成してもらいます。大会開催時には、皆さんの家族や友人が作成したイラストを探しに、会場に足を運んでみてください!

日南市開催競技紹介



レスリング

レスリングは、直径9mの円の中で1対1で行われる競技です。全身への攻防が可能な「フリースタイル」、上半身の攻防に限った「グレコローマンスタイル」の2種類があります。どちらのスタイルも鍛え上げた体のみで相手を制圧し合う、アグレッシブなスポーツです!

日南市では、令和9年10月2日(土)~5日(火)に、日南総合運動公園多目的体育館で開催されます。



Facebook Instagram 日南市ホームページ ボランティア申し込み

問い合わせ 生涯学習課 ☎27-3333



# 居住可能な空き家を 空き家バンクに登録しませんか？

空き家を放置すると、災害による倒壊や景観の悪化など、周辺地域にさまざまなリスクが生じる可能性があります。居住可能な空き家を「売りたい」「貸したい」とお考えの方は、空き家相談窓口にてぜひ、ご相談ください。登録料は無料です。

## ◎空き家バンクとは

居住可能な空き家を有効活用するため、空き家の売却・賃貸を希望する所有者から提供された物件情報を、空き家を利用したい方へ紹介する制度です。物件情報は、日南市ホームページで公開しています。



## ◎対象となる空き家

日南市内にあり、すぐに住むことができる状態、または少し改修すれば住むことができる状態の空き家  
※空き家カウンセラーが現地を確認します。

### 登録の流れ

- ①所有者から登録の相談
- ②物件登録のための申請手続き
- ③現地調査
- ④空き家バンクに登録・掲載

**必要書類**  
申込書、土地建物の全部事項証明書および字図（法務局で取得）

### 登録後の流れ

- ①利用希望者から物件について問い合わせがあった場合、所有者に連絡
- ②所有者と利用希望者の連絡先を交換
- ③当事者間で交渉し、賃貸・売買の契約手続き

※契約には専門知識が必要です。トラブルを避けるためにも、契約手続きは不動産会社に依頼しましょう（不動産会社に依頼される場合の仲介手数料などは有料です）。

空き家バンクに登録した物件が成約した場合に、家財処分などの費用の一部を支援する補助制度もあります。詳細は、未来創生課にお問い合わせください。

●問い合わせ  
 未来創生課 ☎31-1128  
 日南市空き家相談窓口 ☎887-0014 日南市岩崎三丁目4番1-2号  
 Ittenほりかわビル2階（日南市創客創人センター内）  
 ☎090-9480-3456【空き家相談窓口専用】



空き家バンクホームページ



# 日南市立南郷中学校



南郷中学校 ホームページ

日南市中学生憲章の「誠」「尊」「夢」「挑」「律」五つの文字を意識して、私たちは活動しています。

## 日南市中学生憲章

- 「誠」… 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」… 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」… 未来に夢や希望を抱き、学び続ける中学生になる
- 「挑」… 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」… 社会性（ルール、マナー、モラル）を身に付け、自律した中学生になる

### 誠 ちよボラ部



「ちよこつと・ボラ」ンティア・部」です。生徒会役員が提案する、学校周辺のゴミ拾いや自分たちが住む地域の清掃などを行っています。部員や実施日は固定せず、誰でも気軽に参加できる活動で、毎回たくさんの人が参加しています。

### 尊 枯れ木に花を咲かせましょう



カードに友達が学校をよりよくするためにしていた行いや自分にしてあげてうれしかった行動を書いていきます。季節に合わせて、花を咲かせたり、クリスマスツリーに飾りをつけていたりしています。お互いに尊重し合うことを目的としています。

### 夢 2年生 職場体験学習



毎年、地域の皆さまのご協力のもと2日間の職場体験学習を行います。仕事の大変さや、大人としての責任を学び、社会との関わりを実感しながら、将来の進路や生き方を考える機会となっています。

### 挑 生徒主体の行事運営



体育大会や文化発表会などの行事を実行委員会を中心に企画し、運営しています。生徒自身が行事の意義や目的に基づき、実践・反省を繰り返しながら、学年の枠を超えて、主体的に行事に参加しています。

### 律 自律型校則



南郷中学校は自律型校則です。「命」「人権」「時間」を守ることを大切に、「ルール」「マナー」「モラル」「エチケット」の4つとって、自分たちで考え行動するようにしています。活動を通して、よりよい学校になります。



南郷中学校は日南市の南部に位置し、海と山に囲まれた学校です。シーカヤック体験や日南の自然を生かした活動がたくさんあります。また、地域ボランティアの方々や、行事や授業など、たくさんの方で力を貸してください。地域と深い交流があります。また、南郷中学校はとても元気で明るい生徒が多い学校です。自律型校則で、生徒が自分たちで正しいことを考えて日々生活しています。今年「みんなが安心・安全な学校生活を送ること」をテーマに、一人一人が主体となって活動していきます。

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。

**●店舗募集** 商品券の配布に伴い、本商品券を利用できる店舗を募集しています。登録店舗の要件および商品券発行事業概要などについては、日南市ホームページをご覧ください。

**●商品券額** 住民1人当たり1万6千円分の商品券1冊

**●対象者** 令和8年1月1日時点で日南市に住居登録のある方

**●発送時期・方法** 2月から順次ゆうパックで世帯主宛てに発送する予定です。

※全日南市民に配布するため、お届けまでに2カ月程度かかる場合があります。

**●申請** 商工政策課  
31-111609



日南市ホームページ

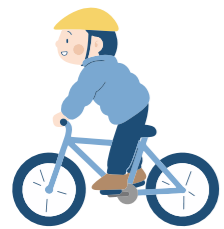
### マイナンバーカード 時間外・休日開庁のお知らせ (本庁市民課のみ)

**●時間外**…毎週火曜日 17時15分～18時45分  
**●休日**…第2日曜日 9時～11時45分  
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。

**〈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)  
☎市民課 ☎31-1124



宮崎県警察ホームページ

**●地域自治課** ☎31-11176  
※詳細は、宮崎県警察ホームページをご覧ください。

**●取り締まりを受ける例と反則金**  
令和8年4月1日から、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反(反則行為)に交通反則通告制度(いわゆる青切符)が適用されます。

- 携帯電話使用等(ながら運転) 1万2千円
- 通行区分違反(車道右側通行) 6千円
- 指定場所一時不停止等 5千円
- 信号無視(赤色など) 6千円
- 軽車両乗車積載制限違反(一人乗など) 3千円
- 並進禁止違反 3千円

ほか反則金を納付しない場合、刑事手続となります。

この制度は、自転車の交通違反に対して適切な対応を行うことで、交通ルールの意識を高め、安全な利用につなげることを目的としています。交通ルールを改めて確認し、安全で適切な自転車利用を心掛けてください。

### お知らせ

#### 2026 にちなん生活応援商品券

日南市では、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金および宮崎県プレミアム付商品券等発行事業を活用し、エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けている市民の皆さまの生活支援を目的として、商品券を配布いたします。

**償却資産の申告はお済みですか**  
償却資産の申告期限は、2月2日(月)まででした。まだ申告が済んでいない方は、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**  
市内で事業を営む事業者と法人事業所で、令和8年1月1日現在に事業用資産(償却資産)がある方

**●申告が必要な事業資産**  
事業に用いる構築物、設備、備品、機材器具、工具  
(例)事業用の太陽光発電設備等

税務署へ確定申告する際に減価償却費に計上する資産など

**●税務課** ☎31-11120

#### 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時から消防本部予防課と消防署が消防車両による防火広報を実施します。

**●防火標語** 『急ぐ日も 足止め 火を止め 準備よし』

**●実施期間** 3月1日(日)～7日(土)  
※3月1日(日)20時から市内全域において、地元消防団による防火広報を実施します。

**●消防本部予防課** ☎23-17584

#### 自転車の交通違反通告制度

令和8年4月1日から、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反(反則行為)に交通反則通告制度(いわゆる青切符)が適用されます。

**●取り締まりを受ける例と反則金**  
令和8年4月1日から、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反(反則行為)に交通反則通告制度(いわゆる青切符)が適用されます。

- 携帯電話使用等(ながら運転) 1万2千円
- 通行区分違反(車道右側通行) 6千円
- 指定場所一時不停止等 5千円
- 信号無視(赤色など) 6千円
- 軽車両乗車積載制限違反(一人乗など) 3千円
- 並進禁止違反 3千円

ほか反則金を納付しない場合、刑事手続となります。

この制度は、自転車の交通違反に対して適切な対応を行うことで、交通ルールの意識を高め、安全な利用につなげることを目的としています。交通ルールを改めて確認し、安全で適切な自転車利用を心掛けてください。



### 今月のイチオシ

のうかがく きょう  
**脳科学にもとづく今日からはじめる脳活おりがみ入門**  
のうかつ にゆうもん

一般書 加藤 俊徳・小林 一夫/監修

だまし舟やばつちりカメラなどの折り方、覚えていませんか?脳科学者とおりがみ会館館長による本誌。認知症予防の組み立ておりがみも紹介しています。こたつのお供にどうぞ。



ちす あたま はい  
**地図でスツと頭に入る  
豊臣一族の戦国時代**  
とよとみいちぞく せんごくじ だいい

一般書 おわだ てつお  
小和田 哲男/監修

地図や図で分かりやすく解説!2026年の大河ドラマ『豊臣兄弟!』をより楽しみたい人にお勧めの1冊。



きほん  
**AIの基本**

一般書 くりはら さとし  
栗原 聡/監修

AIを使うと何ができるの?イラスト付きでAIの基本的な仕組みからAIを使ってできることを分かりやすく解説!

新着おすすめの本

えみ にほん としよかん れきし  
**絵で見る日本の図書館の歴史**

児童書 ほりきり  
堀切 リエ/文

おくいすみ かずひさ  
奥泉 和久/監修 いしい つとむ/絵

日本の図書館はなんのためにできたの?古代から現代まで図書館がどう変化していったのか、一緒に学ぼう。

**あたんちゃんの  
ホットケーキぼうし**

児童書 きたに よしこ/作・絵

できたてホットケーキを重ねてできたホットケーキぼうしを作るあたんちゃんの元にある晩、おつきさまがやって来て…。



### 生涯にわたって、読書を楽しむ ～90歳以上の図書館利用者へインタビューしました～

**Aさん(92歳)**

**好きな本**  
エッセイ(特に阿川佐和子さんの本が好き)、生活・料理本、洋裁本

#### ■読書と私

小さい頃から父親の影響で本に囲まれて暮らしましたが、私自身はまったく興味ありませんでした。ただ、暗いニュースのテレビを見なくなった代わりに、本を読むようになりました。エッセイ集を借りて、自分と重ねては「共感できる」ことがたくさんあり、気持ちも明るくなり楽しいです。また、ひ孫の洋服を作るため、洋裁の本もよく借りています。

**坂元さん(93歳)**

**好きな本**  
山崎豊子「大地の子」(みんなに読んで欲しい本)、「坂本竜馬伝」など伝記物、三浦綾子「泥流地帯」など、スケールの大きな物語。

#### ■読書と私

小さい頃から本好きで、戦時中の小学生の頃は、中国の童話を繰り返し読んでいました。戦後は高校生になり、哲学の探求に明け暮れ、社会人になり、仕事や子育ての合間でもポケットにいつも本がありました。「読みたい」「知りたい」から読む…好奇心旺盛でいられることが元気の秘訣です。

#### ■子育てでしてきたこと

子どもへ毎晩読み聞かせをしました。また、かるた遊びで自然と文字を読み、さらに本を読むようになりました。小さい頃からの習慣づけで、子どもは大人になった今でも本好きです。

旅する  
読書

おめでとうございます!  
12月に達成されました!

**小学生の部 100冊達成**  
井上 心さん 上沼ほのかさん 大森 智倫さん  
あおもり ひろと 太豊さん 川口 哲平さん 嶋原 颯之介さん  
たかはし 莉夢さん 年見 瞭佑さん はやな 好希さん  
まつうら 松浦 央典さん 森 零月さん  
**中学生の部 100冊達成**  
清 由莉香さん

※五十音順に記載

### 定例おはなし会・イベント 2月16日～3月15日

2月21日(土) 11:00～	Babyおはなし会	まなびピア図書館
2月22日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
3月 7日(土) 11:00～	によきによきおはなし会	市立図書館(鉄肥)
3月 8日(日) 10:30～	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
3月14日(土) 14:00～	わくわくおはなし会	南郷図書館

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。

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15日(日)、3月15日(日)

### スマートフォンなどの課金トラブルにご注意

近年、オンラインゲームや漫画アプリなどへの課金についての消費生活相談が増加しています。特に、未成年者の利用による課金トラブルの相談が多く、高額請求があつて初めて子どもが課金していたことに気付くケースがほとんどです。

無料でダウンロードできるゲームや漫画アプリであっても、知らない間に子どもが課金していることもあります。家庭内で、しっかりとルールを決めておきましょう。

#### ●事例

- ・オンラインゲームで、有利に進めるためのアイテム購入などで課金
- ・漫画アプリで、無料区間を読み終わった後に続きが読みたくて課金
- ・保護者に一度だけ許可をもらい課金したが、その際に記憶した保護者のパスワードを使って課金

課金はパスワードなどの入力だけで簡単にできる場合もあるため、支払いが発生している感覚がないままに課金していることがあります(これは大人も同様です)。子どもが無自覚のまま課金を続け、数十万円の請求があつたケースもあります。

### 保健福祉総合センター会議室などの一般利用

日南市保健福祉総合センター「階会議室」・「階調理実習室」の一般利用ができます。利用するには、事前の予約申請が必要です。

●利用時間 9時～22時

●休館日 12月29日～翌年1月3日

●利用料 有料(免除の場合あり)  
※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

☎福祉課 31-11103



日南市ホームページ

#### ●対処法

- ・生年月日などの利用者情報は正しく入力する。
- ・パスワードやカード情報は厳重に管理する。
- ・無料と有料の境目を見極める。
- ・携帯電話料金とまとめて差し引かれる料金(キャリア決済)の限度額を設定しておく。
- ・保護者として、自分の目で課金状況を定期的に確認する。

#### 【未成年者取消権】

未成年者が保護者の承諾なく契約を結んだ場合、民法で定められた「未成年者取消権」により契約を取り消すことができる場合があります。

ただし、契約(登録)時に未成年者自身が年齢確認画面などで「成人である」と偽っている場合は、契約を取り消すことができません。

困ったときには、日南中間消費者センター(☎23-4390)に相談しましょう。

☎地域自治課 31-11176



### 「うちなん結の会」で話してみませんか

ひきこもりや不登校の子を持つ親が集う「うちなん結の会」。子どもの状態は一人一人違います。親の語る場所として毎月開催します。

●日時 毎月第4土曜日 13時30分～15時30分ごろ

●場所 まなびシア 和室

☎担当 川野

☎080-5417-3700

✉tanpoponotane2@gmail.com

☎31-11103



### ご存知ですか? 「ヘルプマーク」「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ください。各窓口へ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



### 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、人権相談や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。

#### 【日南地区】

松元 一博氏(再任)

☎地域自治課 31-11176

### 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 [せんみんじれん](#)

☎福祉課 31-1163



### 軟骨伝導イヤホンの設置

耳の聞こえにくい方をサポートする機器です。福祉課、市民課、長寿課、税務課、こども課の窓口を設置しています。ぜひ、ご利用ください。

※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。

☎福祉課 31-11130

### 募集

#### 令和8年度

#### 高齢者福祉バスの申請受付

高齢者(おおむね65歳以上)で構成する団体が、施設視察・研修や外出支援を目的とした諸行事などを行う場合、申請をすることで市の高齢者福祉バスを無料で利用することがあります。利用にあたっては、条件があります。詳細は、長寿課までお問い合わせください。

●団体登録申請  
期日 2月16日(月)

●提出物 登録団体申請書・確約書(指定様式)、会員名簿と団体規約(任意様式可)

●利用申請 (4月～6月利用分)

期日 3月2日(月)

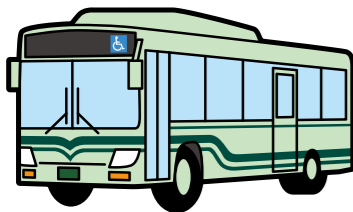
●提出物 日南市高齢者福祉バス利用申請兼許可書

※申請書などは長寿課窓口または日南市ホームページをご覧ください。

☎長寿課 31-11162



日南市ホームページ



## 令和8年度 65歳以上の方の運動教室

「人生100年時代。元気で長生き」を目標に、これからも歩き続けるための身体と体力づくりをしませんか？  
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。☎職員課 ☎31-1162

	1 元気で長寿!!キープアップ教室	2 ゆったりアップ教室
対象者	いままで、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 : 飢肥・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・鶴戸全域 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13日(金)	

**令和8年度 はつらつトレーニング教室**  
**日南市短期集中型 通所サービスマス事業**

運動や生活の機能が低下していると思われる方が、理学療法士による運動指導などを受け、できる限り自宅で自立した生活を送れるように支援する教室です。

- 実施期間 毎週1回 午前中(原則3カ月)
- 実施場所、曜日  
①A教室(中央・北地区地域包括支援センター区域)  
多目的体育館、水曜日  
②B教室(東・南地区地域包括支援センター区域)  
テクノセンター、火曜日
- 送迎 あり
- 利用料金 無料
- スタッフ 理学・作業療法士、看護師、介護士
- 申込期限 3月6日(金)
- 申込方法 電話、窓口
- 申込要件 地域包括支援センター職員による判定が必要  
※お住まいの地区によって会場や開催時期が異なりますので、まずはお気軽に長寿課へお問い合わせください。

☎職員課 ☎31-1162

**令和8年度 運動教室**  
**「楽しく♡フィットネス」**

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ム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  
※初回は4月20日(休)
- 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8年度中に65歳になる方も可
- 定員 30人
- ※定員を超えた場合は抽選になります。ただし、参加年数が少ない方を優先します。
- 申し込み結果については、3月末日までにお知らせします。
- 参加料 無料
- 申込期間 2月16日(月)～3月13日(金)
- 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
- ※運動のできる服装でお越しください。

☎健康増進課 ☎31-1129

## 日南市職員採用試験

次の試験を実施します。郷土を愛する方、市民のために頑張りたい方のご応募をお待ちしています。

- 採用日 令和8年7月1日付け採用
- 申込受付期間 2月13日(金)～3月15日(日) ※専用サイトからの申し込み
- 第一次試験(基礎能力検査) 3月20日(金)～4月5日(日) ※テストセンター
- 第二次試験(保健師以外) 4月19日(日)
- 第三次試験/保健師第二次試験 5月17日(日)

### ①【事務】

試験区分	大学卒業程度	短大卒業程度	高校卒業程度
対象者	平成7年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人または令和8年3月までに卒業見込みの人	平成9年4月2日以降に生まれた人で、短期大学(同等と認められる学校を含む)を卒業した人または令和8年3月までに卒業見込みの人	平成11年4月2日以降に生まれた人で、高校を卒業した人または令和8年3月までに卒業見込みの人
採用予定者数	若干名		
試験内容	基礎能力検査、プレゼンテーション、個別面接		

### ②【土木技師】

試験区分	大学卒業程度	短大卒業程度	高校卒業程度
対象者	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人または令和8年3月までに卒業見込みの人	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、短大(同等と認められる学校を含む)を卒業した人または令和8年3月までに卒業見込みの人	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、高校を卒業した人または令和8年3月までに卒業見込みの人
採用予定者数	1人程度		
試験内容	基礎能力検査、専門試験、個別面接		

### ③【保健師】

対象者	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人または令和8年3月までに取得見込みの人
勤務場所	市役所など
採用予定者数	若干名
試験内容	基礎能力検査、個別面接 ※第三次試験はありません。

詳細は、日南市ホームページまたは支所などに設置する募集案内をご覧ください。

☎職員課 ☎31-1114

日南市ホームページ



## 第45回日南市美術展の作品

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。

- 開催日時 5月16日(土)～24日(日) 9時～17時(最終日は正午まで)
  - 場所 まなびピア(アリーナ)
  - 作品募集  
①応募資格 日南市および市間の在住者(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歳以上の者
  - 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点まで)
  - ④出品申込 作品搬入時
  - 搬入日時 5月10日(日) 13時～15時
  - 搬入場所 まなびピア(アリーナ)
  - 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。
- ☎生涯学習課 ☎31-1145



日南市ホームページ

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

- **参加料** 5,000円  
(スポーツ保険料など)
- **服装** ジャージまたは長ズボン、長袖シャツ、防寒具、運動靴、手袋、帽子
- **必要なもの** 雨具、食糧、水筒、おやつ、タオル、ちり紙など
- **参加条件** 10kmの歩行が可能なお方
- **申込期限** 3月22日(日)
- **申込方法** はがき、FAX  
※郵便番号、住所、参加者氏名、連絡先、記念写真の希望の有無をご記入ください。
- ☎ 安部 喜郎  
〒23-0678 FAX 23-89550  
〒887-0012 日南市 田1-1-16 安部歯科医院

海上保安庁職員

- 【海上保安庁学校生採用試験】(特別)令和8年10月採用
- **受付期間** 3月22日(月)～23日(火)  
※インターネット受付
- **試験日** 第1次試験日 5月10日(日)  
第2次試験日 6月3日(水)～24日(水)  
最終合格発表日 7月24日(金)
- **受験資格** ①令和8年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して、13年を経過していない者および令和8年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者  
②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者
- 【海上保安官採用試験】(令和9年4月採用)
- **受付期間** 2月19日(木)～3月23日(月)  
※インターネット受付
- **試験日** 第1次試験日 5月24日(日)  
第2次試験日 7月7日(火)～14日(火)  
最終合格発表日 8月12日(火)
- **受験資格** 1996(平成8年)4月2日以降生まれの者で、大学(短期

舞之山山開き

- みんなで助け合う登山は、きつと心に残る楽しい登山になると思います。皆さまのご参加お待ちしております。
- **日時** 3月29日(日)  
7時45分 集合 ※小雨実施  
※中止の際は28日(土)の正午過ぎに連絡します。
- **集合場所** 日南総合運動公園 プール駐車場 受付後霧島神社へ移動
- **行動予定** 8時45分～  
山開き式典(乱抗野、霧島神社)  
9時30分 登山開始  
14時35分 霧島神社駐車場着(解散)
- **参加料** 5,000円  
(スポーツ保険料など)
- **服装** ジャージまたは長ズボン、長袖シャツ、防寒具、運動靴、手袋、帽子
- **必要なもの** 雨具、食糧、水筒、おやつ、タオル、ちり紙など
- **参加条件** 10kmの歩行が可能なお方
- **申込期限** 3月22日(日)
- **申込方法** はがき、FAX  
※郵便番号、住所、参加者氏名、連絡先、記念写真の希望の有無をご記入ください。
- ☎ 安部 喜郎  
〒23-0678 FAX 23-89550  
〒887-0012 日南市 田1-1-16 安部歯科医院

**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

- **対象者** 日南市公式LINE友だちの方全員
- **当選者数** 3人
- **申込期限** 3月22日(日)
- **申込方法** 日南市公式LINEを友だち登録し、メニューの「プレゼント」に応募「から申し込み」。
- ☎ 秘書広報課 31-1117



海上保安官採用サイト

**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、借用人本人にしてください。

☎ 消防本部 警防課 23-1316

大学を除く。以下同じ)を卒業した者および2027年(令和9年)3月までに大学を卒業する見込みの者ならびに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者

※詳細は、人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報NAV」をご覧ください。

☎ 第十管区海上保安本部 099-2500-9800

- **日時** 3月7日(土)  
13時30分～16時30分
- **場所** 小村寿太郎記念館 大会議室
- **費用** 無料
- **曲目**  
・ハルモニカ独奏(さくら、トップオブザワールド ほか)  
・歌謡(はばたけ日南、島のブルース、夜桜お七、アイノカタチ ほか)  
・トランペット独奏(イバネマの娘、夜空のトランペット ほか)  
・アルトサクソフ演奏(名探偵コナン、ムーンスライトセレナーデ、スローバラード、天城越え ほか)
- ☎ 菊地 090-2960-8930

イベント

- **第5回Mネットレコーピス小村記念館コンサート**  
ジャズ、洋楽、Jポップス、歌謡曲などに響く音楽をお届けいたします。ポールカール、ハルモニカ、トランペット、アルトサクソフ、ドラムスの演奏をお聴きください。

- **期間** 3月1日(日)～31日(火)
- **場所** 南郷図書館
- **対象** どなたでも
- ☎ 南郷図書館 04-0924
- **展示**  
「宮崎の古墳文化パネル展」  
宮崎の古墳群と古墳文化について、歴史的景観や墓制の特性を中心に、世界文化遺産登録を目指す取り組みを紹介します。
- **期間** 3月4日(火)～24日(火)
- **場所** 北郷図書館
- ☎ 北郷図書館 55-2469
- **春の工作**  
「パタパタちようちよ」  
いろいろな模様をつけたちようちよを、指につけて遊ぼう！
- **期日** 3月7日(土)・8日(日)
- **場所** まなびピア図書館
- **対象** どなたでも
- ☎ まなびピア図書館 22-5666
- **憩いの森「御朱印帳作り」**  
オリジナルの御朱印帳を作ってみませんか？
- **日時** 3月13日(金) 10時～12時
- **場所** 北郷図書館
- **対象** 大人
- ☎ 北郷図書館 55-2469

手話奉仕員養成講座

- 手話は、目で見える言葉での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15日(火)～令和9年3月10日(水) 毎週水曜日 全44回
- **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に興味のある方
- **費用** 6,790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「たんぼぼ」
- **申込期限** 3月31日(火)
- ※高校生以下の場合、保護者の許可が必要です。
- ※申込者が少ない場合は、開講できない場合があります。
- **事前学習(任意)** 手話奉仕員養成テキストで学ぶ動画サイトに申し込みすることもできます。料金は、1年間で17,600円です。
- ☎ 日南手話サークル「たんぼぼ」 中衛 090-2504-5349  
FAX 23-33200

**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。

他の場所で火事です！  
他の場所で火事です！  
他の場所で火事です！  
他の場所で火事です！

連動型のイメージ

火事です！火事です！  
火事です！火事です！

連動型の住宅用火災警報器が安心です。

☎ 消防本部 予防課 23-7584

- **日時** 2月26日(水) 18時～
- **場所** テクノセンター3階大会議室
- **定員** 100人程度(事前申込不要)
- **費用** 無料
- ☎ 観光クルーズ課 27-3315

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。

# 3月

## 日曜・祝日在宅当番医／当番薬局 子育て相談・教室



### 3月(1~31日)の 日曜・祝日在宅当番医

日付	医療機関	電話番号
3月1日	山元クリニック	☎22-2552
	山元医院	☎23-4815
	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	☎74-1187
3月8日	山口内科クリニック	☎31-1081
	愛泉会日南病院	☎23-3131
3月15日	のだ小児科医院	☎71-1112
	福岡医院	☎32-1711
	なんごう病院	☎64-0305
3月20日 春分の日	県南病院	☎72-0224
	おび中央病院	☎25-2525
	シロアム内科医院	☎23-2187
3月22日	とめのファミリークリニック	☎76-1425
	藤浦循環器科内科クリニック	☎23-3188
	北村胃腸科眼科	☎23-0086
3月29日	串間中央クリニック	☎27-3181
	河野医院	☎23-4155
	新木医院※	☎55-4101
	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	☎74-1187

#### 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。
- マイナ保険証または資格確認書をお持ちください。



日曜・祝日当番医療機関

※マイナ保険証をお持ちの方は、保険者番号が分かるもの(資格情報のお知らせなど)を必ずお持ちください。

### 3月(1~31日)の 日曜・祝日当番薬局

日付	開局薬局	電話番号
3月1日	ひらの薬局	☎31-1280
	あい薬局	☎31-1611
	おおつか調剤薬局	☎74-1312
3月8日	おおた薬局	☎22-5006
3月15日	かすが薬局	☎32-1475
	マリーズ薬局南郷	☎64-1558
3月20日 春分の日	平部薬局	☎25-1666
	田園調剤薬局	☎22-5161
	つぼみ薬局	☎76-1188
3月22日	すみれ中央薬局	☎32-1095
	ファミリー薬局	☎55-1125
3月29日	みどり調剤薬局	☎32-1610
	木山調剤薬局	☎23-8931
	おおつか調剤薬局	☎74-1312

●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。

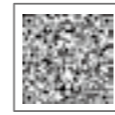
### 3月(1~31日)の 子育てカレンダー

日付	相談・教室・健診など
3月3日(火)	乳幼児相談
3月6日(金)	離乳食教室(要予約)
3月10日(火)	2歳6カ月児教室
3月12日(木)	1歳6カ月児健診
3月17日(火)	未就学児フッ素塗布(要予約)
3月19日(木)	3歳6カ月児健診
3月24日(火)	ピヨピヨ10カ月教室
3月25日(水)	助産師相談(要予約)



●「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



### 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

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

時間外に受診するか迷った時は…  
**救急医療電話相談**  
☎31-1111  
医師や看護師が24時間対応  
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。

### まちのうごき

男 : 21,556 (-49)  
女 : 24,193 (-51)  
人口 : 45,749 (-100)  
世帯数 : 20,958 (-43)

1月1日～31日  
・出生 17 ・転入 70  
・死亡 83 ・転出 104

2月1日現在(推計人口)

### 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  
☎社会事務局 ☎31-1163



メール

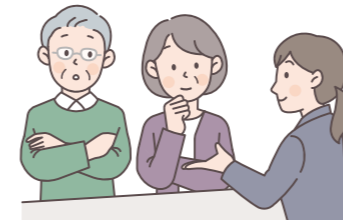
無料相談案内  
秘密は守られますので  
お気軽にご相談を

### 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  
☎日南中間消費生活センター ☎23-4360  
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6日(金) 10時～12時  
南郷ハートフルセンター  
3月10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  
3月11日(火) 10時～15時  
まなびピア  
●相談員 人権擁護委員  
●その他 宮崎地方務局日南支局(☎25-9125)でも常時相談室を設置し、相談に応じます。  
☎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もお受けできません。  
●日時・場所 3月4日(水)  
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  
※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  
☎☎司法書士会(日南支部)(立山) ☎080-11725123691

### 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8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お願いします。  
☎☎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26日(水) 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26日(水)～3月23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伝えてください。  
☎☎宮崎年金事務所(お客様相談室) ☎0985-521211  
事前予約をお願いします。

☎は問い合わせ先、☎は申し込み先、☎は予約先の略です。



混ぜればごみ、分ければ資源

# 廃プラスチックの出し方



20~45L



廃プラスチックは、が付いている容器包装プラスチックや日用品のプラスチックです。今回は、廃プラスチックの出し方についてご紹介します。

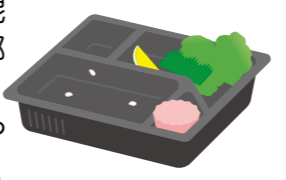
市販の透明袋(20~45L)に入れて出してください。

透明

■二重袋は禁止です。  
二重袋は中身の確認ができません。レジ袋や袋状の廃プラの中に、プラスチック製品を入れて出さないでください。



■汚れを取り除いてください。  
汚れが付着したものが混在していると、その袋全部が焼却処分となります。汚れが取れないものは燃やせるごみで出してください。



●問い合わせ 美化推進課 ☎27-0255



# 乳幼児期のスマホと子育て



便利なスマホやタブレットは生活になくてはならない存在になりました。小さな子どもがスマホなどを上手に扱う姿を目にする機会も多くなっています。スマホは育児の助けになってくれる便利な道具で、子どもたちを楽しませるコンテンツがいっぱいです。ただ、その楽しさゆえ、依存しやすいのも事実です。

2019年、WHO(世界保健機関)から「小児の健康な成長に関するガイドライン」が発表され、その中で「2歳未満ではスクリーンタイムは推奨されない。2~4歳未満でのスクリーンタイムは1日1時間未満」と提言されています。  
※スクリーンタイムとはスマホやテレビなどを見続けることです。

## どんな悪影響があるの？

### ①睡眠への影響

特に寝る前に使うと画面の光に含まれるブルーライトの影響で寝つきが悪くなったり、睡眠の質が落ちたりしてしまいます。



### ②視力への影響

乳幼児期は視力が発達する大切な時期です。スマホなどの小さな画面を見る時間が長いと視力の発達が妨げられることが分かっています。



### ③運動や言語の発達への影響

子どもの体力・運動能力は子どもが自主的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。そして、言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。いろいろなことを体験することで、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感がバランス良く育ちます。じっとスマホを見る時間が増えたらこうした機会が少なくなってしまいます。

### ④愛着形成への影響

大人もスマホに夢中になって赤ちゃんの「おなかがすいた」「おむつがぬれた」などの生理的欲求や「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求に気が付かなくなっているいませんか？「どうしたの？」と声を掛けたり、抱っこを繰り返したりすることで親子の絆ができていきます。



## 子どもがスマホを使う上で大切なこと

- 食事や授乳中はスマホやテレビを見ず、家族でコミュニケーションをとる。
- スマホで乳幼児をあやすのは最小限にする。
- 親子でスマホの使い方や時間に決まりをつくり守る。
- スマホを子どもだけで使わせない。
- スマホなどのメディアを使わない家族で過ごす時間を大切に。

●問い合わせ こども課 ☎31-1131

安心と信頼の家造り

# リフォーム・注文住宅

安心できる家づくりのために欠かせない地盤チェック。忠建では、  
1.地盤の調査 2.地盤の補強 3.の3つの視点でお客様の大切な土地の地盤を守ります。

忠建 TEL:090-4981-9745

忠建 注文住宅 住宅リフォーム 耐震改修

家族葬から一般葬まで真心込めて安心ご葬儀

# 日南葬祭

まずはお気軽にお電話ください。

☎0987(23)4100

吾田東小学校入口 駐車場 90台 完備

●事前相談 ●お見積り ●お葬式 ●お通夜 ●お葬儀 ●お供養 ●お墓



使用する食材：小松菜

## 小松菜とひき肉のピリ辛みそスープ

### 栄養特徴

小松菜は、緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、骨粗しょう症予防にも効果的です。

参考：農林水産省ホームページ

### 材料4人分

- 小松菜……………150g
- シメジ……………50g
- ニンジン……………30g
- 豚ひき肉……………100g
- 豆板醬……………小さじ1
- だし汁……………700ml
- みそ……………小さじ2
- 塩……………少々
- 片栗粉……………大さじ1.5
- 水……………大さじ1.5

調味料に含まれる食塩量 とうばんじやん 豆板醬 小さじ1…食塩相当量 約1.0g

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
------------	--------------	--------------	-----------------



1人分の栄養成分 エネルギー…89kcal たんぱく質…5.3g  
脂質…4.3g 炭水化物…7.2g 食塩相当量…1.1g

### 作り方

- ①小松菜は根元を切り落とし、3cm程度の長さに切る。シメジは根元を切り落とし、手でほぐす。ニンジンは細切りにする。
- ②鍋に豚ひき肉、豆板醬を入れて、肉の色が変わるまで炒める。
- ③①を加えてしんなりするまで炒め、だし汁を加えて煮て、みそと塩で味を付ける。
- ④最後に、水溶き片栗粉(A)でとろみを付ける。

具たくさんで、満足感のあるスープです。



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)山下さん 阿部さん

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



## 防災力UPクイズ! 南海トラフに備える「いま」できること

令和7年9月26日、南海トラフ地震の新たな発生確率が発表され、改めて地震への関心が高まっています。しかし、大切なのは確率の数字に一喜一憂することではなく「いつ起こってもおかしくない」という視点で、日頃の備えを着実に進めることです。そこで今回は、皆さんの「防災力」を測るクイズに挑戦してみましょう！ さあ、あなたは何問正解できますか？

### 質問1

地震発生時、まず身を守るためにとる最初の行動は？

A. 慌てて玄関を開けて避難経路を確保する。

B. 「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に身を隠す。

C. すぐにブレーカーを落として火災を防ぐ。

### 質問2

電気・水道・ガスが止まった時を想定し、最低限備蓄しておく飲料水(1人当たり1日)の目安は？

A. 1L B. 3L C. 5L

### 質問3

寝室の安全対策として、最も効果的な行動は？

A. ベッドの周りに家具を置かない、または固定する。

B. スマートフォンを枕元に置いておく。

C. 寝室のドアを開放しておく。

### 回答&解説

- 質問1 **B** まずは自分の命を守ることが最優先！ 頑丈な机の下などに隠れ、頭部を保護しましょう。揺れが収まってから、落ち着いて行動を開始してください。家を離れるときは、必ず電気ブレーカーを落としましょう。
- 質問2 **B** 災害時は、1人当たり1日3Lを目安に、最低3日分(できれば1週間分)の飲料水が必要です。調理や衛生用も考えると、多めに備蓄しておくのが安心です。
- 質問3 **A** 寝ている時に地震が来ても安全な環境にしておくことが重要です。家具の転倒防止対策は必須！ 枕元には、懐中電灯やスリッパなどを備えておくといいでしょう。

## 繰り返し起きていた大地震。防災対策、今一度見直しを!

令和7年7月にカムチャツカ沖でM8.8の大きな地震が発生し、北海道から九州に至る広い範囲で津波に関する情報が発表され、現地では大きな津波が発生。実は、カムチャツカ半島では、1952(昭和27)年にM8.9の地震が発生しており、今回の地震までの発生間隔は73年でした。

1944(昭和19)年に昭和東南海地震、1946(昭和21)年に昭和南海地震がそれぞれ発生しており、既に79年が経過しています。確率の数字に惑わされることなく「いつ発生してもおかしくない」という視点を持ち、日頃から備えておくことが必要です。

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)



●問い合わせ 危機管理課 ☎31-1125