

ぬきです  
にちなん

Nichinan City Public Relations Magazine

No.206  
May  
2026

5

地域おこしグループ「ゆめ豊か下塚田」  
が今年も下塚田公民館周辺にこいのぼり  
を掲揚。4月16日(木)、鉄肥こども  
園の園児 21人と約 50 匹のこいのぼり  
の飾り付けを行いました。



## 警戒レベルと気象情報・避難に関する情報の関係

気象庁が発表する気象情報	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3相当	警戒レベル 4相当	警戒レベル 5相当
	天気予報 長期予報	〇〇注意報	〇〇警報	〇〇危険警報	〇〇特別警報

市が発表する避難に関する情報	—	—	警戒レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4 避難指示	警戒レベル5 緊急安全確保
	—	—	危険な場所にいる高齢者等避難に時間がかかる方は避難	危険な場所にいる方は全員避難	危険な場所にいる方は、直ちに命を守る行動をとる

※今回の発表によって、災害事象にかかわらず「警戒レベル」により避難の判断ができるようになります。避難すべきかどうか迷ったら「警戒レベル」を確認しましょう！

### まずは「ハザードマップ」を確認しましょう

ハザードマップは、災害による被害の及ぶおそれのある地域「危険な場所」を示した地図です。ご自宅がどの災害で危険になるのか、あるいは避難の必要がない場所なのかを、あらかじめ確認しておきましょう。



### ハザードマップ確認のポイント

- 1 自宅の場所を確認する**  
自宅が災害の危険区域に入っているかを確認しましょう。
- 2 どの災害の危険があるかを見る**  
洪水・土砂災害・津波など、想定される災害を確認しましょう。
- 3 避難の必要があるか考える**  
自宅が安全が確保できるのか、避難が必要なのかを事前に確認しておきましょう。



日南市  
ハザードマップ

河川氾濫	主に山間部に降った雨により下流域で氾濫が発生する危険性を示しています。洪水ハザードマップを確認しましょう。
大雨	主に居住域に降った雨により内水氾濫が発生する危険性を示しています。雨水出水ハザードマップを確認しましょう。
土砂災害	土砂災害の危険性を示しています。土砂災害ハザードマップを確認しましょう。
高潮	台風などの異常な低気圧と強風により高潮が発生する危険性を示しています。沿岸地域の方は高潮ハザードマップを確認しましょう。



# 知って安心 防災情報



**5月29日から  
防災気象情報が変更  
されます！**

大雨や台風などの災害から命を守るためには、情報を正しく理解することと日頃からの備えが大切です。新しくなる防災気象情報や備蓄のポイントをこの機会に一緒に確認してみましょう。  
問い合わせ 危機管理課 ☎31-1125

**危険度がひと目で分かる  
防災気象情報へ**

#### 改善前

- 防災気象情報の種類が多く、名称や表現も事象ごとに異なっていた。
- 警戒レベルとの関係が分かりにくかった。
- 住民がとるべき避難行動を判断しにくかった。

#### 改善後 (令和8年5月29日)

- 情報を整理し、5段階の警戒レベルに対応。情報名に警戒レベルを明記。
- 危険度ととるべき行動が直感的に分かる表示に。

### 新しい防災気象情報の体系と名称

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	とるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保
~~~~~ 警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難 ~~~~~					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から 全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を 要する方は避難
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動の確認 避難の準備
警戒レベル 1	早期注意情報				心構えを高める

**⚠ 警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。**

## 非常持ち出し品を準備しましょう



避難の際には、飲み物や簡単な食料のほか、季節や天候によっては防寒着や着替えが必要になります。また、貴重品や薬なども忘れずに持ち出さなければなりません。しかし、避難の直前になって準備しようとする、「あれも必要」「これも必要」と迷ってしまい、時間がかかります。

そこで、日頃から「**非常持ち出し品**」を準備しておきましょう。これは大雨や台風だけでなく、地震などの災害にも共通する備えになります。地震による津波の浸水が想定される地域では、迅速に避難できるように**玄関付近**などに準備しておくことが安心です。その他の地域でも、**車の中**などに備えておくといざというときに役立ちます。



玄関付近

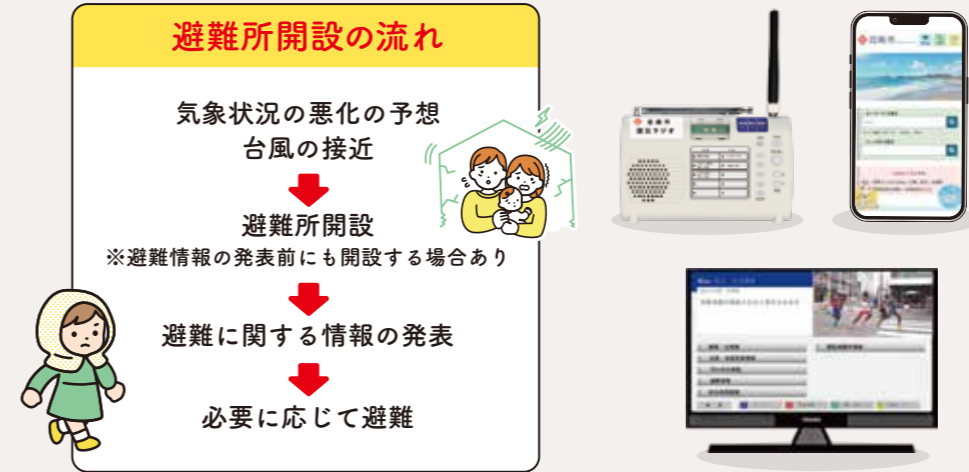
車の中



### 非常持ち出し品の一例

- 飲み物 (ペットボトルなど)
- 簡単に食べられる食料 (パン・おにぎり・菓子など)
- 防寒着・着替え
- タオル
- 懐中電灯 (LEDのものがおすすめ)
- 携帯ラジオ
- 貴重品 (現金・通帳・身分証など)
- 常備薬・処方薬

## 避難について



「**避難に関する情報**」の発表に先立ち、避難所を開設します。また、台風の接近が予想される場合など「**気象警報**」の発表にかかわらず避難所を開設することがあります。避難所の**開設状況**は、防災ラジオや日南市ホームページ、日南市公式LINE、テレビのデータ放送などで確認しましょう。

### 避難のポイント

- 1 「明るいうちに」「危なくなる前に」が基本**  
早めの避難を心掛け、危険が高まる前に余裕を持って避難しましょう。
- 2 ご近所で声を掛け合って避難**  
避難する際は、ご近所で声を掛け合い、助け合いながら避難しましょう。
- 3 災害の種類に応じた避難方法を**  
津波からの避難は「徒歩」が基本ですが、大雨や台風に備えた避難の場合は、車での避難も可能です。ご近所で乗り合わせるなど、安全に配慮して避難しましょう。

#### 避難所に持っていくもの(例)

- 飲み物 (ペットボトルなど)
- 手軽に準備できる食料 (パン・おにぎり・菓子など)

避難所に向かう際は、飲み物や簡単に食べられる食料などを持っていくと安心です。スーパーマーケットやコンビニエンスストアで購入してから避難するのも一つの方法です。ただし、台風など事前に接近が予想される場合には、スーパーマーケットやコンビニエンスストアの食料品が売り切れることもあります。他の災害への備えも考え、日頃からの「**備蓄**」を心掛けましょう。

### 特別な非常食がなくても大丈夫！

#### 知っておきたい

#### 備蓄のポイント

「**備蓄**」と聞くと、特別なものを用意しなければいけないと思う方もいるかもしれませんが、しかし、ご家庭での「**備蓄**」は、特別なものを新たに購入する必要はありません。日頃使う食材を少し多めに買い置きしておくだけで、2〜3日分の食料を備えることができます。例えば

- お米
- みそ・しょうゆなどの調味料
- 乾物
- レトルト食品や缶詰
- カップ麺や袋麺

これらも立派な備蓄品です。比較的日持ちする野菜などがあれば、さらに安心です。ご自宅の台所を思い浮かべてください。すでに2〜3日分の食料があるご家庭も多いのではないのでしょうか？それが、災害に備える「**備蓄**」なのです。この備えは、台風や大雨だけでなく、**大規模地震への備え**としても役立ちます。

危機管理課では、防災に関する動画をにちなん大好き PV チャンネル「日南市役所 好きい〜部」で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



みんなの防災 | 防災ラジオの操作 | 炊き出し用非常食の調理方法 | 非常用持ち出し袋の中身

## サポーターの声

定年退職後、何か地域のためにできることはないかと思っていた時に、この募集を知りました。  
健康維持の体操のお手伝いなど、無理なく自分のペースで活動できるのが魅力です。地域の皆さんと交流することで、地域の一員としての絆を感じています。

地域に貢献できる喜びを感じています



最初は少し不安でしたが、研修でしっかりと学べたので自信ができました。体操教室で皆さんの笑顔を見ると、本当にうれしくなります。参加者の方から「ありがと」と言われると、私自身ももっと頑張ろう！という気持ちになります。活動を通じて新しい友人も増え、毎日が充実しています。

活動を始めて、自分自身も元気をもらっています！



## 養成講座について

サポーターになるには、養成講座を受講して介護予防の知識、技術を習得します。

- 日程：7月9日以降毎週木曜日 全5回（7月9日、16日、23日、30日、8月6日）
- 時間：9時30分～11時30分
- 場所：市役所別館2階 会議室4
- 応募要件：日南市在住の方  
普通自動車運転免許証をお持ちの方  
受講後、介護予防推進サポーターとして活動が可能な方
- 教材費など：5,000円
- 申込方法：日南市ホームページ、長寿課窓口設置の申し込み用紙を記入の上、お申し込みください。
- 申込期限・定員：6月24日(水) 先着10人



日南市の高齢者を元気にするお手伝いができ、とてもやりがいがあります!!  
少しでも興味がある方は、ぜひ、お問い合わせください。

● お問い合わせ・申し込み 長寿課 ☎ 31-1162

地域を元気に!

# 笑顔を広げる「介護予防推進サポーター」大募集!



あなたの「やってみたい」が、地域を明るくする力になります!



人生100年時代といわれる今、誰もが住み慣れた地域で、健康で自分らしく暮らし続けたいと願っています。そのためには、介護が必要な状態になることをできるだけ防ぐ「介護予防」の取り組みがとても重要です。  
「介護予防」は、行政の力だけでは十分ではありません。地域の皆さんの身近な支えや、少しの気配りが、高齢者の方々の元気と笑顔につながります。特別な資格や経験は不要です。あなたの「地域のために何かしたい」「人の役に立ちたい」という温かい気持ちを、ぜひ、サポーター活動に生かしてみませんか?

## 「介護予防推進サポーター」の活動内容

地区サロン、高齢者クラブなどの地区団体や市が実施する65歳以上の方を対象とした介護予防教室の運営、運動の実施を行います。  
サポーターの活動は、有償ボランティアになります。ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で活動できます。

### 現在の教室実施状況

- ゆったりアップ教室 4教室  
(地域包括支援センター圏域)ごとで1教室実施)
  - 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
- キープアップ教室(基幹型) 1教室  
まなびピア 月2回  
第2・第4火曜日 午後
- キープアップ教室(地域支援型) 64教室





3/17 卒業を前に感謝を伝える  
交通見守り員とのお別れ会

潟上小学校

潟上小で交通見守り員として児童の登校と成長を見守る藤本英利さんと6年生のお別れ会が開かれました。これからの生活に役に役立ててほしいと藤本さんによるロープワーク指導が行われた後、児童は1人ずつ感謝や中学生になる抱負を語り、手紙を手渡しました。



3/18 立地協定及び施設の管理  
運営協定を締結

日南市役所

株式会社レジャークリエイティブホールディングス(河野信吉代表取締役会長)と、南郷町大島で整備中の観光施設「HINATA大島」に関する協定を締結。協定には、地元人材の雇用促進や観光振興、災害時の一時避難所としての活用などが盛り込まれています。



3/18 花きの振興を図る  
日南市花き振興会花き贈呈

日南市役所

本市の花きをPRするため、スイートピーを中心に花を生産している日南市花き振興会の歌津芳秋会長と木村俊副会長が高橋市長を表敬訪問。スイートピーとストックのアレンジメントを高橋市長と河野産業経済部長へ手渡し、生産状況などを報告しました。



3/21 笑顔いっぱい  
花立公園さくらまつり

道の駅きたごう

春のお花見イベントとして、花立公園さくらまつりが開催。キッチンカーの出店やステージイベントが行われ、多くの人でにぎわいました。また、豪華景品が当たるビンゴ大会やパン食い競争など来場者参加型の催しも行われ、会場は盛り上がっていました。



3/11 故郷を忘れないで  
手作り「押し花しおり」プレゼント

吾田中学校

卒業を控えた市内10校の中学3年生へ、日南地区更生保護女性会が手作りの押し花しおりを贈呈しました。この活動は26回目を迎え、この日は吾田中学校で保護司の活動や薬物乱用防止に関する講話の後、新たな門出へのエールとともに押し花しおりが手渡されました。



3/15 春到来  
坂元棚田まつり

道の駅酒谷

地域住民の連帯感を深め、地域の活性化を図るため「せせらぎの里 坂元棚田まつり」が開催されました。訪れた人たちは、酒谷小学校の児童による出し物をはじめとしたさまざまなステージイベントやウォーキング、地元特産品の販売、しし汁の振る舞いなどを楽しんでいました。



3/15 卒部生をみんなで送る  
縄跳びリレーハーフマラソン

大堂津小学校

ななつばえ陸上クラブが卒部生を送るため、恒例の縄跳びリレーハーフマラソン大会を開催。男子チーム、女子チーム(OB混合)、保護者チームの3チームがグラウンド117周を笑顔もみせながら楽しそうに競い合い完走し、女子チーム(OB混合)が初優勝しました。



3/15 ピカピカの新造船  
「飛鳥Ⅲ」が初寄港

油津港

郵船クルーズ(株)が運航するクルーズ船「飛鳥Ⅲ」が油津港に初寄港。日南太鼓衆「爽空」による太鼓の演奏や歓迎セレモニーを開催。乗船客は、観光バスツアーなどで日南市での滞在を満喫しました。出港時には、花火を打ち上げ、盛大に見送りました。





3月26日 木

### 企業版ふるさと納税 (株)マルミヤストアが寄付金贈呈

日南市役所

(株)マルミヤストアが企業版ふるさと納税として本市に100万円を寄付されました。この日は、同社の池邊恭行代表取締役社長らが市役所を訪れ高橋市長に目録が手渡されました。この寄付金は、地域の魅力を高めるプロジェクトに活用される予定です。



3月30日 月

### 女子車いすバスケットボール日本代表 上野晴香さんが市長表敬

日南市役所

2028年のロサンゼルスパラリンピックの強化指定選手に選出された車いすバスケットボール日本代表の上野晴香選手とその家族が高橋市長を表敬訪問。1月に行われた「皇后杯」での優勝や個人でのオールスター5・MVPのダブル受賞の報告と今後の意気込みを語りました。



3月30日 月

### 交通遺児支援に寄付 王子製紙労組日南支部

日南市役所

王子製紙新労働組合日南支部青年女性活動推進部が、交通遺児のために日南市交通遺児育英会へ71,004円を寄付されました。この日は、同推進部の長友来樹部長と藤木公二担当執行役員が市役所を訪れ、交通遺児育英会会長の高橋市長に目録を手渡しました。



3月30日 月

### 交通安全に役立てて カーブミラーを寄贈

日南市役所

地域住民や農業者の交通安全のために役立ててほしいと、さまざまな関係機関にカーブミラーの寄贈と設置を行っている宮崎県農業協同組合はまゆう地区本部が、カーブミラー5基を本市に寄贈されました。この日、藏富英志本部長から高橋市長へ目録が手渡されました。



3月22日 日

### 地域住民ら交流深める 中央町で伝統の「春神楽」

南郷公民館

中央町自治会が主催する春神楽が行われ、地元住民らが参加。会場では、みなと保育園の園児による和太鼓の演奏や南郷小学校の児童による「浦安の舞」が舞われた後、「四方舞」や「手力男」など神楽八番が奉納され、訪れた住民らが神楽を楽しみながら交流を深めていました。



3月23日 月

### 新1年生へ 第17回防犯ブザー贈呈式

榎原小学校

子どもたちの安心安全を守るため、日南地区生コン事業協同組合が令和8年度の新小学1年生に360個の防犯ブザーを贈呈。贈呈式では、同組合の黒岩直樹理事長らが出席し、令和7年度の1年生に手渡しました。児童からは、1年間安全に通学できた感謝の気持ちが伝えられました。



3月25日 水

### 6年生2人が卒業 大窪小最後の卒業式

大窪小学校

3月31日で閉校を迎えた大窪小学校で最後の卒業式が行われました。最後の卒業生となった杉田悠馬さんと安田結々さんは、6年間を振り返り、思い出や支えてくれた人々への感謝を述べ、保護者や先生、地域住民に見守られながら新たな一歩を踏み出しました。



3月26日 木

### 誕生10年目 「めいつ美々鰯」初出荷

目井津漁港

徹底した鮮度管理と厳しい基準を満たした「めいつ美々鰯」の初出荷セレモニーが行われました。出荷宣言後に漁師から仲介人にのぼり旗が手渡されました。また、めいつ美々鰯が「宮崎県水産物ブランド認証品」に認定され、高橋市長より認定書が手渡されました。



**市長 コラム** 吹き矢で心も体も健幸に

先月号の本欄では、食生活の改善が健康で豊かな暮らしを築く上で重要であることをご紹介しました。今月号では、吹き矢を通じた呼吸法と体力向上についてお話しします。吹き矢は、かつて小動物の狩りに使われていましたが、現代では安全な矢を用いた娯楽やスポーツとして行われるのが主流となっています。本市では10年前に社会教育指導員によって、「生涯学習講座の一つ」として「楽しい健康吹き矢講座」が開設されました。先月、講座開設10周年の節目として「ふうせん割りチャレンジ健康吹き矢交流会」が都市農村交流センターで開催され、私自身も初めて吹き矢に挑戦しました。的までの距離は6mもありましたが、運良く3回連続で風船を割ることができ、その時の爽快感は格別でした。この爽快感と達成感が、心身のリフレッシュにつながることを実感しました。また、息をいっぱい吸い込み一気に吐くことで腹筋を使う腹式呼吸の練習となり、姿勢を正しくして的確に狙うため、体幹の意識づくりや集中力向上にも期待できます。健康維持の基本は、バランスの取れた食事と適度な運動そして睡眠です。これらの補助的な活動として吹き矢健康法などを取り入れることは、健康的な生活をより豊かなものにしてくれます。

市内には、ほかにもレクリエーションやニュースポーツ健康教室など、健康維持向上につながる活動が行われています。皆さまもぜひ一度、お近くの健康活動に参加され、心身のリフレッシュを体験してみたいかがでしょうか。

日南市長 高橋 透

# 少人数だからできる学びがあります 小規模特認校制度



日南市には、通学区域外からの入学および転入学ができる小規模特認校制度があります。特色ある教育を実施している小規模校の特性を生かし、心身の健やかな成長を図るとともに、学ぶ楽しさを実感させ豊かな人間性を培わせる教育を行います。

● 問い合わせ 学校教育課 ☎31-1144



**細田小学校**  
豊かな田園地帯にあり、令和7年度に創立150周年を迎えた歴史ある学校です。地域と連携した体験活動など、充実した教育活動を行っています。

**オープンスクール**

日時 ① 5月31日(日) 9:00～11:30(スポーツフェスタ)  
② 6月26日(金)午後  
③ 10月16日(金)午後

申込期限 各開催日の前日まで  
(①は5月29日(金)まで)

問い合わせ 細田小学校 ☎27-0520



**酒谷小学校**  
恵まれた酒谷地区の資源を生かし、豊かな自然を体験しながら、地域の歴史や文化について学ぶことができます。

**オープンスクール**

日時 ① 6月16日(火)午前中  
② 11月20日(金)午前中

申込期限 各開催日の前日まで

問い合わせ 酒谷小学校 ☎25-1284



**鵜戸小中学校**  
サーフィン活動や郷土料理のえびずし作りなど、鵜戸地区ならではの活動を通して、児童生徒が生き生きと活動できる学校づくりに努めています。

**オープンスクール**

日時 ①10月13日(火)午前中  
②10月23日(金)午前中(潮風祭)

申込期限 各開催日の前日まで  
(①は10月9日(金))

問い合わせ 鵜戸小中学校 ☎29-1150



**榎原小学校**  
地域の方々との交流学习のほか、隣接する榎原中学校との合同学習や行事があります。コミュニケーションを多く取りながら一人一人の個性に合った指導を行います。

**オープンスクール**

日時 6月26日(金)11:15～12:00

申込期限 6月25日(木)

問い合わせ 榎原小学校 ☎68-1007



## 日南のチカラ 国スポ・障スポ 通信

### 今年も国スポ出前講座を実施します!

昨年に引き続き、今年も「国スポ・障スポ出前講座」を実施します。クイズや体操などを通して国スポ・障スポについて一緒に学びませんか?

1回1時間程度の講座です。時間帯や場所は可能な限り対応しますので、気軽にご相談ください。ご依頼お待ちしております!

5月14日(木)で日本のひなた宮崎国スポ・障スポ開催までいよいよあと500日となりました。国スポ・障スポ開催に向けて、オール日南で盛り上げていきましょう!



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

### 日南市開催競技紹介

#### 「綱引」(公開競技)

国スポの公開競技となっている綱引は、1チーム8人で行われる団体競技です。体を後方に傾けた低い姿勢と、正確にそろえた足並みが勝敗を分けます。100g単位の減量や高度な心理戦も伴い、緻密な戦略とチームの結束力のわずかな差が結果を左右します。

日南市では、令和9年8月21日(土)～22日(日)に、日南総合運動公園多目的体育館で開催されます。

● 問い合わせ 生涯学習課 ☎27-3333



新設されたキャリアデザインコースがオープンスクールを手掛けます！



個性を学びに、学びを力に。

7.18 SAT & 8.22 SAT & 10.17 SAT

@本校校舎・体育館

7/18 SAT



8/22 SAT



10/17 SAT



学校の様子を  
随時更新!!!



## 中学3年生対象 実力テスト実施決定!

実力テストを受けることで、高校入試受験時の特典が受けられます。

会場：日南学園高等学校  
日程：2026年9月12日(土)

詳細は近日公開!



学校だより  
キラリ



# 日南学園高等学校

このコーナーでは、地元の高校を紹介しします。

## にちなんぶらり旅

～日南の魅力再発見の旅～Vol.1

春到来!

### 「下塚田田んぼあぜ道百年笑顔こいのぼり」

このコーナーでは、住み慣れたまちの隠れた魅力や、改めて感じたい素敵な場所を広報担当者がご紹介します。



初旅となった今回は、下塚田地区の心温まる光景をご紹介します。下塚田公民館周辺には、今年もおよそ1,000匹のこいのぼりが、田んぼの緑を背景に元気いっぱい青空を泳いでいました。色とりどりのこいのぼりの中には、園児や小学生が心を込めて作ったかわいらしいこいのぼりも見られました。これは、地域おこしグループ「ゆめ豊か下塚田」が2008年から続けている企画で、19回目を迎えた今年、初めて「フォトコンテスト」も開催されました。「多くの人に訪れてもらえるよう、毎年違った企画をしながら続けていきたい」という作本隆一

会長の言葉からは、この活動にける熱い想いと地域への愛情が伝わってきました。私自身もこの下塚田のこいのぼりは、日南の好きな風景の一つとして毎年心待ちにしています。今年のこいのぼりの掲揚はすでに終了しましたが、今年見逃してしまった方も、来年この心温まる光景をぜひご自身の目で体験してみたいか。

● 問い合わせ 秘書広報課 ☎31-1117

次回はどんな発見があるのでしょうか? どうぞお楽しみに!

毎年2月になれば、油津地区は赤い服を見る機会が多くなります。毎年恒例の広島東洋カープのキャンプが天福球場で開催されているからです。選手や多くのファンの方々の赤い上着や応援のうちわが、油津の町中を彩りにぎわっています。油津地区では、広島東洋カープを応援するため、天福球場のお膝元、瀬西地区自治会が毎年、ひなもり保育園の園児と協力して、ミニこいのぼりを球場前の線路沿いに飾り付けています。また、今年から、夢広場イルミネーションもキャンプに合わせて、点灯期間を延長し、キャンプ応援のイルミネーションを行いました。これからも油津地区は一体となり地域を盛り上げていきます。

● 問い合わせ  
油津地区自治会事務局  
☎23-3777



カープ1本道



選手と一緒に



がんばる保育園児



ガンバレカープ



夢広場イルミネーション



## 自治会通信

## 油津地区の春の足音



カープ油津駅

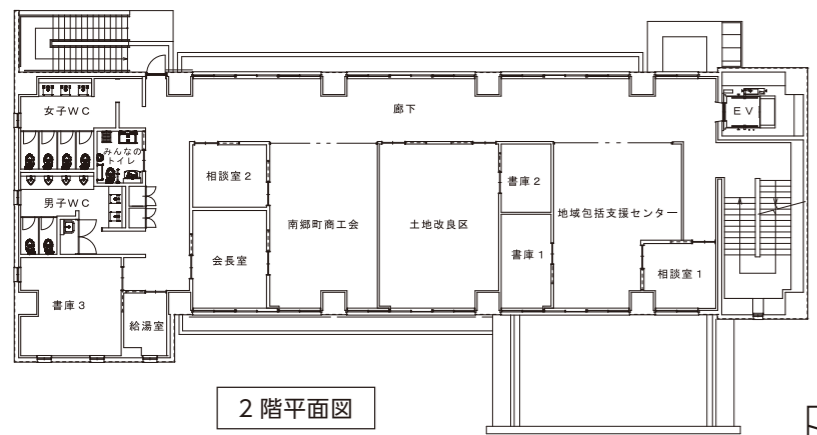
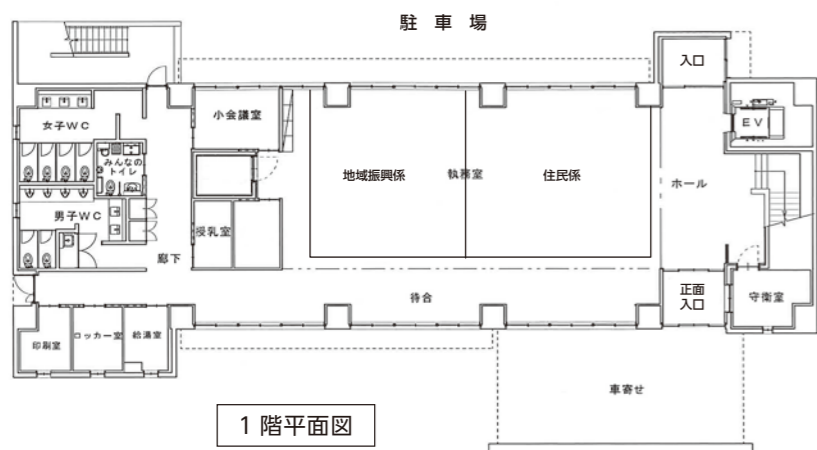


天福球場

お知らせ

南郷地区に、市の行政窓口、商工会、地域包括支援センター、土地改良区を集約した新しい拠点施設が完成

5月7日(木)開庁



令和6年度に着工した南郷町地域振興センターの新しい庁舎が完成しました。5月7日(木)に、これまで業務を行ってきた南郷ハートフルセンターから、南郷町の中心地に位置している旧南郷町役場跡地に移転しました。

新庁舎は、鉄筋コンクリート造りの2階建てです。

1階フロアは、行政の窓口である南郷町地域振興センターです。

移転前と同様、住民票や戸籍の届け出、マイナンバーカードの受け取り、介護や福祉の手続きを行います。

2階には、地域経済や福祉を支える団体である南郷町商工会、日南市南地区地域包括支援センター、南郷町土地改良区の3団体が入り、集約された利便性の高い「複合型庁舎」となります。

新庁舎では、災害対策として1階執務室やトイレの一部が使用できる発電機を設置しています。

また、省エネ法に適合し、脱炭素を考慮した建物になっています。



南郷町地域振興センター ☎ 64-1111

図書館 だより News from the library

今月のイチオシ

明治のナイチンゲール

大関和物語 田中 ひかる/著

日本で看護師の礎を築いた、大関和と鈴木雅。女性の経済的自立を目指し、職業看護婦の道を切り拓いた女性たちの物語。朝ドラ「風、薫る」の予習に読んでみてはいかがでしょうか？



新着おすすめの本



今さら聞けない神社の超基本

一般書 渋谷 申博/監修、地人館/編著

信仰と文化を育んできた「神社」「神道」「日本の神様」をテーマに、建築や歴史、ご利益なども徹底解説します。



図解 社会人の基本 お金のしくみがわかるおとな事典

一般書 ながはま 永濱 利廣/監修

お金や経済について基本から正しく理解し、あふれる情報に惑わされず自分で判断できる力を身に付けましょう！

野鳥はともだち



児童書 ジェス・キーティング/文、デヴォン・ホルズワース/絵 さくま ゆみこ/訳

鳥が大好きなフローレンスは、バードウォッチングを広めました。野鳥の魅力をこの1冊で楽しんでください。

色のひみつ図鑑



児童書 はしちと みちよ かんしゅう 橋本 実千代/監修

身の回りのもの「なんでこの色なの？」そこには理由がある！色にまつわる歴史や色の持つ力を紹介します。

本があなたの近くにやってきました！ 移動図書館車「たいよう号」

巡回スケジュールはこちら▶ (図書館ホームページ)



約1,400冊を載せて、2週間ごとに各ステーションを巡回し、本の貸し出し・返却をしています。利用カードをお持ちでない方は、その場で作ることができます。※カード作成には身分証明書が必要です。見るだけでも大歓迎です。初めての方もお気軽にどうぞ。

地区	ステーション名	曜日(2週に1度)/時間
酒谷	酒谷支所	水/14:00~14:15
鉄肥	つづら八重公民館	水/14:30~14:50
	戸高山瀬公民館	水/9:50~10:20
吾田	教育支援センター	水/10:25~10:55
	ふれあい健やかセンター	金/10:45~11:15
東郷	風田交流センター	水/10:45~11:15
鶏戸	鶏戸支所	火/11:05~11:35
	鶏戸公民館	火/13:45~14:00
南郷	目井津公民館	木/10:30~11:00
	榎原支所	木/13:10~13:30

※保育所、学校、高齢者福祉施設は除く。 ※詳細は、図書館または図書館ホームページでご確認ください。

定例おはなし会・イベント 5月16日~6月15日

5月16日(土) 11:00~	Babyおはなし会+	まなびピア図書館
5月24日(日) 10:30~	カムカムおはなし会	北郷図書館
6月 6日(土) 11:00~	によきによきおはなし会	市立図書館(鉄肥)
6月10日(水) 10:00~	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
6月13日(土) 14:00~	わくわくおはなし会スペシャル	南郷図書館
6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

「旅する読書」 おめでとうございます!

3月に達成されました!

小学生の部 100冊達成者	3月	おやま	そら	あんどうり	おな
おもり はるひと	おの はらゆうま	こだま いおり	ざわい りか	大森 陽仁さん	小野原由真さん
小玉 伊織さん	澤井 里夏さん	ふじさき かんた	まつうら まつみ	もり ゆいか	よしと 春翔さん
藤崎 幹太さん	松浦のぞみさん	森 結桜さん	吉元 ほと	はると 春翔さん	

※五十音順に記載

市立図書館 鉄肥 ☎ 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

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 5月17日(日) 6月21日(日)

**各種がん検診** 申し込みをされている方は、どの会場でも受診できますので、ぜひ受診してください。  
 なお、新たに申し込みをされる方は健康増進課までご連絡ください。受診票を郵送します。

**胃・大腸がん検診・肺がんレントゲン検診**

- 受付時間…8時30分～10時（※鶴戸地区は注意）  
 （大腸がん検診のみの方は9時30分～10時、肺がん検診のみの方は9時～9時30分）
  - 対象者…40歳以上
  - 必要なもの…受診票、大腸がん検診容器（受診者のみ）、マイナ保険証または資格確認書、検診料金、健康手帳、生活保護証明書（受給者の方のみ）
- ※特定・後期高齢者健診も同時実施しますが予約が必要です（国保・後期高齢者医療保険加入者のみ対象）。

地区	月日	場 所
飲肥	6月5日(金)	飲肥公民館
東郷	6月4日(木)	東郷公民館
細田	6月17日(水)	都市農村交流センター
	6月24日(水)	大窪公民館
鶴戸	6月19日(金)	富士集落センター 受付時間 7時30分～
	※受付時間注意	JAみやざき旧伊比井出張所 受付時間 9時30分～
北郷	6月25日(木)	鶴戸支所(集会所)
	6月9日(火)	大藤公民館
南郷	6月15日(月)	北郷さくらアリーナ
	6月18日(木)	南郷健康福祉センター
	6月23日(火)	榎原支所

健康増進課 ☎ 31-1129

**大腸がん検診のみ**

- 受付時間…9時～10時
- 対象者…40歳以上
- 必要なもの…受診票、大腸がん検診容器、マイナ保険証または資格確認書、検診料金、健康手帳、生活保護証明書（受給者の方のみ）

地区	月日	場 所
南郷	5月28日(木)	南郷健康福祉センター
細田	5月29日(金)	大堂津津波避難施設
東郷	6月1日(月)	平山公民館
吾田	6月26日(金)	下隈谷公民館

**子宮頸がん検診**

- 対象者…20歳以上の女性
- 必要なもの…受診票、マイナ保険証または資格確認書、検診料金、健康手帳、生活保護証明書（受給者の方のみ）

月日	受付時間	場 所
6月2日(火)	9:00～10:00	北郷さくらアリーナ
	13:00～14:00	飲肥公民館
6月3日(水)	9:00～9:15	鶴戸支所(集会所)
	10:30～11:30	下方公民館
	14:00～15:00	東郷公民館
6月10日(水)	9:00～10:00	飲肥公民館
	13:00～14:00	

**特定健診を受けましょう**

6月1日から特定健診・後期高齢者健診が始まります。特定健診も、令和8年度から無料で受けることができます。健診の対象の方には、5月下旬に受診券を送付いたします。受診できる医療機関や集団健診の日程などについては同封の案内文書をご覧ください。

自分は健康だと思っても、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、気付かないうちに病気が進行してしまうことがあります。通院中の方も、そうでない方も、1年に1度は健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

**高齢者補聴器購入補助金**  
 聴力の悩みを抱える高齢者の皆さんが補聴器を使用することで、より快適に生活し、社会参加を積極的に行えるよう、補聴器購入費用の一部（最大3万円）を予算の範囲内で補助します。

- 対象者 次の全てを満たす方
  - ①日南市に住所があり、ご自宅が生活されている65歳以上の方
  - ②日南市の市税を滞納していない方
  - ③聴覚障がいのある身体障害者手帳をお持ちでない方
  - ④両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満の方、または耳鼻咽喉科の医師が補聴器の必要性を認める方など

※申請受付順に審査を行います。  
 ※申請方法などの詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

健康増進課 ☎ 31-1129



日南市ホームページ

**人権擁護委員の日**  
 全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知を図るため、例年、各市町村において「全国一斉特設人権相談所」の開設や、街頭での人権啓発活動などを行っています。

このほかにも法務局における常設人権相談所および各地域における特設人権相談所においてご相談を受け付けています。相談は無料で秘密は守られます。

**長寿課** ☎ 31-1162



**油津歴史文化遺産の事業説明会**

現在取り組みを進めている「油津の歴史文化遺産を活用したまちづくり計画事業」について、各事業の進捗状況や油津のまちづくりコーディネーターの取り組み内容などについて説明会を開催します。

- 日時 6月10日(水) 18時30分～（1時間程度）
- 場所 日南市テクノセンター3階会議室
- 費用 無料（事前申込不要）

未来創生課 ☎ 31-1128



**農業者年金受給者の皆さまへ  
 現況届提出のお願い**

現況届は、年金受給者の方が年金を受給する資格があるか否かについて、毎年1回確認するものです。農業者年金基金から現況届用紙がご自宅に届きますので、必要事項を記入・署名の上、6月30日(火)までに農業委員会事務局へ提出してください。

●受付期間 6月1日(月)～30日(火) ※遅延すると、年金支払いが一時的に保留される場合があります。なお、次のとおり巡回して受け付けいたしますので、

地区	受付場所	日 時
市内全域	農業委員会事務局 (日南市役所 本館2階)	6月1日(月)～30日(火) ※土曜・日曜は除く
南郷	南郷ハートフルセンター 生涯学習館 1階事務室	6月2日(火) 9:00～15:00
細田	細田支所(都市農村交流センター)	6月3日(水) 9:00～15:00
北郷	北郷町地域振興センター 1階 小会議室	6月4日(木) 9:00～15:00
酒谷	酒谷支所 和室	6月5日(金) 9:00～11:00

農業委員会事務局 ☎ 31-1148

お近くにお住まいの方はご利用ください。  
 巡回日時・場所

**禁煙週間**  
 「受動喫煙のない社会を目指して  
 私たちができることをみんなで考えよう」

本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。受動喫煙が影響している病気には、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）があげられます。さまざまな施設の中には、原則敷地内禁煙となっている場所もあります。また20歳未満の方は、喫煙可能エリアへは立ち入りが禁止されています。望まない受動喫煙を防止するため、ルールを守りましょう。



健康増進課 ☎ 31-1129

●**補助対象者**  
市内の民間企業・地域団体と市内の高等学校に在籍する生徒で構成されたグループ（5人以上）

●**対象となる活動** 地域課題の解決または活性化に向けた創意工夫あるアイデアを実現するための活動

※営利のみを目的とした活動は対象外です。

●**取替期限** 11月30日(月)

●**作業費用** 無料

取替業者は、水道課が発行した「身分証明書」を携帯しています。15分程度断水して行います。水道メーターの取替作業後、若干の濁りが発生する場合がありますが、作業後、水道管内の空気や水を排出してください。

※水道課やメーター取替業者をかたる不審な業者にご注意ください。

問 水道課 ☎31-1149



●**募集**

●**高校生と一緒に新しいプロジェクト（未来共創アクション）支援事業補助金**

大人の経験値と、高校生ならではの自由な発想。この二つを掛け合わせて、身近な課題の解決や魅力作りに取り組みグループを募集します。

大切なのは高校生を「お手伝い」ではなく、「一緒に考え、実行する「パートナー」として迎えること。新しく立ち上げる企画はもちろん、現在進めている活動を高校生と一緒に深めていく取り組みも対象です。世代を超えて力を合わせる、共創のチャレンジを日南市が後押しします。

水道メーターを取り替えます

水道メーターの有効期間は計量法に基づき、8年と定められています。現在水道課から委託を受けた指定給水装置工事業者が取替作業に伺っています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●**取替期限** 11月30日(月)

●**作業費用** 無料

取替業者は、水道課が発行した「身分証明書」を携帯しています。15分程度断水して行います。水道メーターの取替作業後、若干の濁りが発生する場合がありますが、作業後、水道管内の空気や水を排出してください。

※水道課やメーター取替業者をかたる不審な業者にご注意ください。

問 水道課 ☎31-1149

●**対象となる経費** プロジェクトの実施に直接必要な経費 ※構成員への人件費、謝礼、飲食費は対象外です。

●**補助金の額** 1グループにつき 上限10万円 ※採択件数には限りがあります。 「高校生と何をすればいいか相談したい」という段階でも構いません。まずは総合政策課へお気軽にお問い合わせください。

●**申込期限** 6月12日(金) 当日消印有効

●**申込方法** 持参、郵送

●**書類配布場所** 総合政策課または日南市ホームページからダウンロード

●**その他** 令和9年2月に開催予定の報告会で、活動の成果を発表していただきます(参加必須)。

問 総合政策課 ☎31-1116



●**対象となる経費** プロジェクトの実施に直接必要な経費 ※構成員への人件費、謝礼、飲食費は対象外です。

●**補助金の額** 1グループにつき 上限10万円 ※採択件数には限りがあります。 「高校生と何をすればいいか相談したい」という段階でも構いません。まずは総合政策課へお気軽にお問い合わせください。

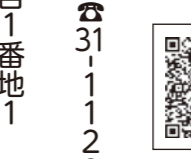
●**申込期限** 6月12日(金) 当日消印有効

●**申込方法** 持参、郵送

●**書類配布場所** 総合政策課または日南市ホームページからダウンロード

●**その他** 令和9年2月に開催予定の報告会で、活動の成果を発表していただきます(参加必須)。

問 総合政策課 ☎31-1116



●**対象となる経費** プロジェクトの実施に直接必要な経費 ※構成員への人件費、謝礼、飲食費は対象外です。

●**補助金の額** 1グループにつき 上限10万円 ※採択件数には限りがあります。 「高校生と何をすればいいか相談したい」という段階でも構いません。まずは総合政策課へお気軽にお問い合わせください。

●**申込期限** 6月15日(月) 当日消印有効

●**申込方法** 持参、郵送

※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

問 未来創生課 ☎31-1128

●**募集期間** 6月1日(月) 13時30分～

●**受付戸数** 耐震診断5戸(先着順)

●**受付場所** 財産マネジメント課 (日南市役所本館3階)

※受付開始時の希望者が6人以上の場合には、抽選を行います。

※先着に漏れた方も、年度途中に追加でご案内できる場合があります。

問 財産マネジメント課 ☎31-1189

●**対象となる経費** プロジェクトの実施に直接必要な経費 ※構成員への人件費、謝礼、飲食費は対象外です。

●**補助金の額** 1グループにつき 上限10万円 ※採択件数には限りがあります。 「高校生と何をすればいいか相談したい」という段階でも構いません。まずは総合政策課へお気軽にお問い合わせください。

●**申込期限** 6月12日(金) 当日消印有効

●**申込方法** 持参、郵送

●**書類配布場所** 総合政策課または日南市ホームページからダウンロード

●**その他** 令和9年2月に開催予定の報告会で、活動の成果を発表していただきます(参加必須)。

問 総合政策課 ☎31-1116

●**募集期間** 6月1日(月) 13時30分～

●**受付戸数** 耐震診断5戸(先着順)

●**受付場所** 財産マネジメント課 (日南市役所本館3階)

※受付開始時の希望者が6人以上の場合には、抽選を行います。

※先着に漏れた方も、年度途中に追加でご案内できる場合があります。

問 財産マネジメント課 ☎31-1189

●**対象となる経費** プロジェクトの実施に直接必要な経費 ※構成員への人件費、謝礼、飲食費は対象外です。

●**補助金の額** 1グループにつき 上限10万円 ※採択件数には限りがあります。 「高校生と何をすればいいか相談したい」という段階でも構いません。まずは総合政策課へお気軽にお問い合わせください。

●**申込期限** 6月12日(金) 当日消印有効

●**申込方法** 持参、郵送

●**書類配布場所** 総合政策課または日南市ホームページからダウンロード

●**その他** 令和9年2月に開催予定の報告会で、活動の成果を発表していただきます(参加必須)。

問 総合政策課 ☎31-1116

●**募集期間** 6月1日(月) 13時30分～

●**受付戸数** 耐震診断5戸(先着順)

●**受付場所** 財産マネジメント課 (日南市役所本館3階)

※受付開始時の希望者が6人以上の場合には、抽選を行います。

※先着に漏れた方も、年度途中に追加でご案内できる場合があります。

問 財産マネジメント課 ☎31-1189

敷地内の漏水にご注意を！

皆さまには、水道メーターを検針し、検針結果を「ご使用水量等のお知らせ」でお知らせしています。お知らせのメーター番号の下に【漏水の可能性が有ります】と記載がある場合、メーターの確認をお願いします。

●**メーターの確認方法**  
水道を使用していない状態で、メーター内にある銀色のパイロットが回転していると漏水です。漏水の場合は、市指定の水道業者に修理をお願いしてください。

●**長期間、水道を使用しないときは…**  
長期的に水道を使用しない場合でも、契約期間中は基本料金をお支払いいただくことになります。契約を中止されたい方は、ご使用中の連絡をお願いします。



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)

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。

●**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)

問 市民課 ☎31-1124

**「はっぴいけあ」の仲間 介護の楽しさを子どもに伝えよう**

日南市では、小中学生へ介護や福祉の仕事について魅力を発信し、将来の介護・福祉関係職員の確保につなげることを目的とした事業を実施しています。介護職や福祉職の将来について一緒に考えませんか。

●対象者 年齢、業種不問  
●これまでの活動状況  
小中学生向け職業体験イベント

**日南市総合文化祭(演技発表の部)の出演者**

第16回日南市総合文化祭(演技発表の部)を実施します。

●日時 11月3日(火)  
9時30分～15時30分(予定)

●場所 日南市文化センター ホール

●応募期限 6月30日(火) 17時必着

※詳細は、生涯学習課、南郷ハートフルセンター、北郷ふれあい交流センター、市内各支所・地域振興センター、公立公民館に置いてある開催要項をご覧ください。「作品展示の部」の募集については後日お知らせします。

●申請 生涯学習課 ☎31-1145

**宮崎県防災士養成研修(基礎コース)**

地域の自主防災活動、地区防災計画、災害図上訓練など防災についての研修を行います。

●日時 6月21日(日)  
9時30分～17時

(受付時間 9時)

●場所 日南市テクノセンター 3階会議室

●受講料 無料

●定員 50人(先着順)

●申込期限 6月8日(月)

※申込方法などの詳細は、県または宮崎県防災士ネットワークホームページをご覧ください。

●申請 NPO法人宮崎県防災士ネットワーク  
☎0985-55-0447

●問 危機管理課 ☎31-1125

「はっぴいけあ」検討会  
毎月1回開催  
●定員 なし

●申込期間 随時

●申込方法 FAX、持参

●申込用紙配布場所 長寿課またはSUNオリブページからダウンロード

●問 長寿課 ☎31-1162  
FAX 21-1410

SUNオリブホームページ

**イベント**

**第41回歯と口の健康フェスティバル**

●日時 6月6日(出)  
表彰式 13時30分～14時  
イベント 13時30分～15時30分

●場所 まなびピア 2階

【表彰式】

- 図画・ポスター表彰式
- 健康啓発標語コンクール表彰式

【イベント】

- 覚えよう！正しい歯みがき
- ブラッシング指導・フッ化物塗布
- 手型をとろう！(先着50人)
- 口腔がん検診
- 歯科相談 むし歯、歯周病、食べ方などの相談
- オーラルフレイル予防 体操教室
- クイズラリー・くじ引き

おもちゃや文具がもらえるよ。すべて無料、都合により変更する場合があります。

【展示】

- 図画・ポスター、健康啓発標語 全応募作品

●期間 6月6日(出)～11日(休)

●場所 まなびピア 1階

●問 (一社)日南歯科医師会 ☎23-1041

**移住者向け住宅地「ざくらヒルズ北郷」分譲中**

移住予定者(Uターン含む)を対象とした住宅分譲地を先着順で分譲しています。

●場所 北郷町郷之原(旧市宮 妙満寺住宅跡地)

●区画数 2区画(1区画当たり約372㎡(約112坪))

●価格 1区画258万円～265万円

※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

●申請 未来創生課 ☎31-1128

日南市ホームページ

**まちのうごき**

男 : 21,406 (-24)  
女 : 23,969 (-33)  
人口 : 45,375 (-57)  
世帯数 : 20,974 (43)

---

4月1日～30日  
出生 : 14 転入 : 254  
死亡 : 65 転出 : 260

---

5月1日現在(推計人口)

《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

**油津港まつり2026 花火大会**

●日時 7月18日(出)  
※順延の場合19日(日)  
※花火打ち上げ 18日(出) 20時(順延時は19日(日)同時刻)

●場所 油津港西町周辺

※詳細は、日南市観光協会ホームページにてご確認ください。  
※まつり会場内には駐車場はありません。

●観覧席申し込み  
①メイン会場有料観覧席  
華麗で迫力ある花火をゆっくりとご観覧いただくため、会場内に待合席を提供します。

②専用駐車場付プライベートシート  
メイン会場の対岸側(東埠頭・油津港2・3号岸壁)に駐車場付きの観覧席を提供します。混雑を避けゆったりとお楽しみいただけます。

※①②飲食持ち込み可(火気厳禁)

●チケット販売場所 セブンスレブン(セブンスチケット)

●販売開始日 5月20日(火) 10時

※無くなり次第終了  
※日南市観光協会での窓口販売はありません。

③オリジナルポロシャツの販売  
油津港まつり2026花火大会オリジナルポロシャツを販売します。  
購入希望の方は日南市観光協会でお求めください。

④協賛金のお願い  
盛大な花火大会実施のために、協賛金を募っています。皆さまのご協力をお願いします。  
※いただいた協賛金は、花火打上げ費用のほか、各種プロモーション、花火会場設営、警備など、花火大会の運営に係る費用にも一部充当させていただきます。

●問 (一社)日南市観光協会 ☎31-1134

**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。

●問 消防本部 警防課 ☎23-1316

日南市観光協会ホームページ

**身体障害者福祉協会と一緒に活動しませんか**

協会では、会員相互の親睦や障がいのある人もない人も共に生活できる社会の実現を目指して、スポーツ大会、研修旅行、グラウンドゴルフなど、多くの方との交流ができるような活動を行っています。協会と一緒に活動しませんか。

●加入要件 身体障害者手帳をお持ちの方と賛助会員

●費用 年会費 2千円

●申請 日南市身体障害者福祉協会(障害者憩いの間内) ☎22-2747

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・祝日は、6カ月未満児の対応もできません。  
※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の検査は、実施していません。

時間外に受診するか、救急車を呼ぶか迷ったときにご利用ください

**日南市救急医療電話相談 ☎31-1111**

利用時間 毎日・24時間 対象 日南市に在住の方(全年齢対象)

**子ども救急医療電話相談 ☎#8000**

利用日	利用時間	対象
平日・土曜	18時～翌朝8時	県内に住む15歳未満の子ども・その保護者
日曜・祝日	24時間(8時～翌朝8時)	

ダイヤル回線 IP電話の場合 ☎0985-35-8855

医師の支援体制のもと、看護師などが電話相談に応じます。 ※これらの電話は、医療機関や市役所にはつながりません。 ※話し中の場合は、時間を少しおいてお掛け直しください。

# 6月

## 日曜・祝日在宅当番医/当番薬局 子育て相談・教室 6月(1日~30日)

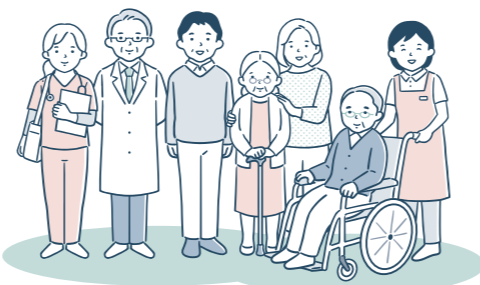


### 日曜・祝日在宅当番医

日付	医療機関	連絡先
6月7日	春光会記念病院	☎22-2324
	長友医院	☎55-3522
	県南病院	☎72-0224
6月14日	福岡医院	☎32-1711
	のだ小児科医院	☎71-1112
6月21日	なんごう病院	☎64-0305
	とめのファミリークリニック	☎76-1425
	戸倉医院	☎23-1700
6月28日	大井外科医院	☎25-2100
	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	☎74-1187
	きよひで内科クリニック	☎22-5111

### 日曜・祝日当番薬局

日付	開局薬局	連絡先
6月7日	とまと薬局日南店	☎27-3222
6月14日	かすが薬局	☎32-1475
	堺薬局	☎21-1201
6月21日	マリーズ薬局南郷	☎64-1558
	つぼみ薬局	☎76-1188
6月28日	とだか調剤薬局	☎31-0875
	おおつか調剤薬局	☎74-1312



診療時間 9時~17時

※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。

※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  
当番薬局

### 子育てカレンダー

「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。



日付	開局薬局
6月2日(火)	乳幼児相談
6月5日(金)	離乳食教室(要予約)
6月9日(火)	2歳6カ月児教室
6月11日(木)	1歳6カ月児健診
6月16日(火)	未就学児フツ塗布(要予約)
6月18日(木)	3歳6カ月児健診
6月23日(火)	ピヨピヨ10カ月教室
6月24日(水)	助産師相談(要予約)

予問 子育て課 ☎ 31-1131



~中部病院だより~

### 内科、特に神経内科の専門医です

神経内科は脳・脊髄・末梢神経・筋肉といった神経系全体を診る内科です。歩きにくい、力が入らない、ふらつく、しびれ、痛み、めまい、しゃべりにくい、むせる、手足が勝手に動く、意識障害など多種多様な症状を扱います。

診察を希望される方は電話でご相談ください。

神経内科 丸田 恭子 医師

※診療は予約が基本となります(耳鼻咽喉科を除く)。

予約・相談等受付時間

13時30分~17時

問 中部病院事務局 ☎ 27-1111

### 「にちなん結の会」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「にちなん結の会」。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・場所 毎月第4土曜日 13時30分~15時30分ごろ  
まなびピア 和室

問 川野 0800-5417-3760  
tanponotanetane2@gmail.com  
福祉課 ☎ 31-1163



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  
福祉相談窓 ☎ 31-1163  
f-kanri@city.nichinan.lg.jp



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

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 6月5日(金) 10時~12時  
南郷町地域振興センター  
6月9日(火) 10時~12時  
文化センター 2階  
北郷福祉センター 相談室

●相談員 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 6月1日(月) 10時~15時  
まなびピア  
北郷福祉センター  
南郷町地域振興センター

●相談員 人権擁護委員

●その他 宮崎地方支局日南支局(☎25-9125)でも常時相談室を設置し、相談に応じています。

問 地域自治課 ☎ 31-1176

### 厚生年金相談

●相談対象 老齢、障害、遺族などの年金請求および相談

●日時・場所 6月25日(木) 10時~15時  
日南市役所  
本館2階会議室1

●申込方法 電話

●申込期間 5月25日(月)~6月22日(月)

●相談員 宮崎年金事務所(お客様相談室)

問 宮崎年金事務所(お客様相談室) ☎ 0985-521111

### 司法書士会による無料法律相談

●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(1人40分)

●日時・場所 6月3日(水) 17時30分~19時30分  
まなびピア

●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。

予問 司法書士会(日南支部)立山 ☎ 0800-1725-2391

### 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 6月7日(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。

予問 日南公証役場 ☎ 23-5430

よく問い合わせがある回収できないごみ

くらしの便利コーナー

家電4品目 ▶ テレビ 冷蔵庫 冷凍庫 エアコン 洗濯機 衣類乾燥機

正しい出し方 ① 販売店に処理を依頼する ② 専門業者に処理を依頼する  
※事前にお問い合わせください。

(1) 処理場へ自己搬入する。

- ①リサイクル料金を調べる。  
家電リサイクル券センター（料金郵便局振込方式）  
☎0120-319-640
- ②ゆうちょ銀行で家電リサイクル券を購入する。
- ③リサイクル券を記入する。
- ④リサイクル料金を払い込む。  
（ゆうちょ銀行またはATM）
- ⑤家電リサイクル券を持って専門業者に持っていく。

- 九州産交運輸(株) 宮崎センター  
☎0985-37-0118(宮崎市島之内)
- 太信鉄源(株)  
☎0985-53-6510(宮崎市赤江)
- 太信鉄源(株)都城支店  
☎0986-47-1631(都城市都北町)
- 株博運社 都城営業所  
☎0986-58-4799(都城市高城町)
- 延岡ダイキュー運輸(株)  
☎0982-37-6431(延岡市土々呂町)

(2) 自宅への回収・配送を依頼する。

- リサイクル料金と収集運搬料金が必要です。
- 有川崎流通センター ☎0987-22-2726
- 株保全 ☎0987-72-7707
- 株山崎紙源センター ☎0987-23-4543

● 問い合わせ 美化推進課 ☎ 27-0255



# がん検診の申し込みはお済みですか？



「がん検診」はがんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんで亡くなることを防ぐことが目的です。「検診」の対象は、今は症状のない健康な皆さんです。「あら、忘れていた」という方、まだ間に合います。下の一覧表を参考にし、希望する検診を電話、FAX、メールでお申し込みください。

## 市で実施しているがん検診一覧

検診名	検診内容	対象者	検診方法	実施期間	検診料金	
					69歳以下	70歳以上 ※65歳以上後期医療受給者含む
肺がん検診	ヘリカルCT	40歳以上	検診車	5~10月	2,500円	900円
	X線(レントゲン)			6~12月	600円	200円
大腸がん検診	便潜血検査(2日法)	40歳以上	・胃がん検診時に回収 ・市内公民館など20カ所 指定医療機関※1	6~12月	500円	200円
					1,000円	400円
胃がん検診	胃透視(バリウム)	40歳以上	検診車	6~12月	1,300円	400円
	胃カメラ(内視鏡)(2年に1回)	50~59歳	指定医療機関※1	6~11月	3,600円	
子宮頸がん検診(2年に1回)	子宮頸部細胞診	20歳以上女性	検診車 指定医療機関※1	6~9月	1,100円	400円
				5/18~11/20	1,200円	400円
乳がん検診※2(2年に1回)	マンモグラフィおよび超音波検査	40歳以上女性	検診車	6~11月	2,500円	800円

※1 指定医療機関の詳細は、健康増進課にお問い合わせください。  
※2 乳がん検診は、検診日程の1カ月前ごろに検診機関より直接案内が届きます。

検診後「要精密」となった方は、必ず医療機関を受診し、適切な精密検査方法での検査を受けてください。



● 申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎ 31-1129  
☎ 31-1966

✉ kenko@city.nichinan.lg.jp

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「品質」「健康」「財産」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 注文住宅 住宅リフォーム 耐震改修

TEL:090-4981-9745 固定電話 0987-55-2236 営業時間 7:00~22:00

一般葬・家族葬まで真心こめて

# 安心ご葬儀 日南葬祭

TEL(0987)23-4100 日南市吾田東10丁目4番10号 駐車場完備 90台

家族葬25万円～ 家族や親しい人を中心とした少人数でのお葬式

事前相談 お客様のご希望・ご予算に合わせ最適なプランをご提案します。

わかりやすい料金 ご提示する金額はご葬儀に必要な内容が全て含まれております。ご希望を伺いながら明確な料金をご提示いたします。

会員様価格 671,000円(税込)

シンプルプラン 61万円

- 会葬礼状(10名様分)
- 会葬品1,100円(10名様分)
- 出立て膳(10名様分)
- 法事膳(10名様分)
- 基本セット ●祭壇一式 ●お棺 ●ご安置準備料
- ご遺影写真 ●骨壺・位牌セット ●葬儀資材・運営料 ●受付セット
- お泊りセット ●ドライアイス ●納棺セット ●霊柩車



旬の味覚を  
ご紹介

今が旬



使用する食材：スナップエンドウ



## スナップエンドウと エビのオーロラ炒め

### 栄養・特徴

スナップエンドウは、ビタミンCを豊富に含み、生活習慣病や老化を予防する効果があります。また、食物繊維が腸内環境を整えて便秘を予防します。  
参考：農林水産省

### 材料（4人分）

スナップエンドウ	200g	ケチャップ	大さじ 2.5
エビ	250g	マヨネーズ	大さじ 2.5
酒	大さじ 1.5	ごま油	大さじ 1
塩	小さじ 1/2		

### おすすめポイント

スナップエンドウの歯ごたえがオーロラソースとよく合う1品です。



**食生活改善推進員** 左から三浦さん、福丸さん

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。

1人分の栄養成分 エネルギー…176kcal たんぱく質…13.3g  
脂質…10.3g 炭水化物…8.0g 食塩相当量…1.5g

### 作り方

1. スナップエンドウは、筋を取って洗い、耐熱皿に並べてふんわりラップをしてから600wで2分加熱する。
2. エビは殻をむいて背わたを取り、Aと合わせて15分ほど冷蔵庫に置いて水気を拭き取る。
3. フライパンにごま油を熱し、エビを入れて色が変わるまで炒める。
4. スナップエンドウを加えて中火で炒める。
5. マヨネーズとケチャップを合わせて加え、中火で炒めながら全体をなじませる。

調味料の食塩相当量 ケチャップ 大さじ1…食塩相当量0.5g

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

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

## 地域を守る力「防災士ネットワーク」

地域の防災力を高めるため、防災士が連携して活動しています。いざというときに備えた取り組みをご紹介します。

### ■ 防災士とは

「自助」「共助」「協働」を原則として、社会のさまざまな場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを、日本防災士機構が認証した人です。

#### 防災士に期待される活動

- ★災害予防・啓発活動
- ★地区防災計画への協力
- ★災害発生時の対応
- ★復旧・復興の支援活動
- ★防災ネットワークの構築



防災士は、平時から災害時まで幅広い場面で活躍し、地域の防災力向上の中心的な役割を担います。特に、住民との信頼関係を築きながらコミュニティ全体を災害に強くする存在として期待されています。

**費用の自己負担なく、  
防災士の資格にチャレンジできます!!**

受講費用 県負担 | 受験・登録費用 市負担

防災・気象  
行政情報をメール  
とLINEで配信中



スマートフォン  
(カメラ)



スマートフォン

### ■ 法人宮崎県防災士ネットワーク日南支部で一緒に活動しませんか？

私たちは、普段から地域の中で防災について伝えたり一緒に考えたりしながら、安心・安全なまちづくりを目指して活動しています。主な活動内容は

- 1 AED・心肺蘇生法、ロープワーク、搬送法の習得
- 2 出前講座、地区防災・個別避難計画の推進
- 3 地域の防災訓練、日南市・宮崎県の総合防災訓練への参加などです。

顔の見える関係づくりが、いざという時の安心につながります。防災士の資格を修得された方、これから修得しようと思われている方、大事なあなたの命、家族・地域を守るために、そして、その資格を生かし、さらにスキルアップするために、ぜひ、一緒に活動しましょう。

● NPO 法人宮崎県防災士ネットワーク日南支部 支部長 柏田 壽  
☎ 090-8355-6030



吾田まちづくりフェスタ「エリア26」ロープワーク講習



命の鼓動プロジェクト展示ブース



命の鼓動プロジェクト非常用炊き出し訓練

● 問い合わせ 危機管理課 ☎31-1125