

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。**



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