

ゆきです

Nichinan City Public Relations Magazine

No.208
July
2026

7

6月10日(水)に「時の記念日」に合わせて、飢肥城の鐘つき堂で鐘つき体験が行われ、飢肥小学校6年生 66 人が飢肥の城下町に鐘の音を響かせました。



日本農業遺産



宮城県
日南市

造船材を産出した**おび**林業と結びつく
「日南かつお一本釣り漁業」

漁獲効率よりも
かつお資源を守ることを優先した、
三百年の歴史を有する伝統漁業で、
広大な**おび**杉人工林の恵みを
伝統漁や地域で活用しながら
伝承されている。



日南かつお一本釣り漁業の風景

日南が誇る！

32年連続「日本一」

日南市は、雄大な太平洋に面し、黒潮がもたらす豊かな漁場に恵まれた「海のまち」です。古くから水産業が盛んで、市内経済を支える重要な基幹産業として、私たち市民の暮らしに深く根差しています。日南市の水産業の揺るぎない誇りとなっているのが「近海かつお一本釣り漁業」です。日南市は、この近海かつお一本釣り漁業において、平成6（1994）年以降、32年連続で日本一の漁獲量を誇っています。日南のカツオ漁は、一本釣り漁が主流。1匹ずつ丁寧に釣り上げることで、魚体を傷付けず、鮮度抜群のカツオとして食卓へ届けられます。脂の乗った旬の味覚は、刺身はもちろん、たたきなどさまざまな料理で奥深い味わいを堪能できます。



カツオだけじゃない！

日南の豊かな海の恵み



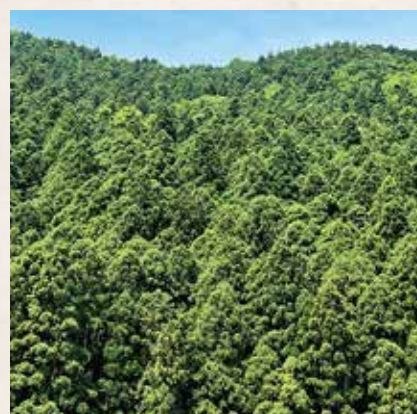
カツオ以外にも、マグロや伊勢エビ、アジなど、年間を通して多種多様な海の幸が水揚げされます。これら豊かな海の恵みを支えているのは、長年の経験と確かな技術を持つ漁師さんたちの努力と情熱です。海の環境を守りながら、伝統を守りつつ、持続可能な漁業を目指す取り組みも進められています。

未来へつなぐ、生きた農業遺産

令和3年2月に日本農業遺産に認定された「日南かつお一本釣り漁業」。300年の歴史を有するかつお一本釣り漁業は、熟練の漁師がカツオを1匹ずつ釣り上げる、環境に優しい持続可能な漁法です。魚に負担をかけず傷付けないため、獲れたてそのままの最高の鮮度と旨みを保ちます。この伝統的な技術は、日南の豊かな海の恵みを未来へつなぐ、まさに生きた文化遺産です。

また、江戸時代初期に植林が始まり、現代まで続く「**おび**杉人工

林」も特筆すべき存在です。潮風に強く、建築材や船舶材として利用されてきた**おび**杉は、計画的な植林と伐採、再植林を繰り返すことで、持続可能な林業を確立するとともに地域経済を支え、美しい森林景観を創り出しています。海と山、異なる二つの生業が、長年にわたり自然と共生し、地域の文化、産業、そして暮らしを育んできました。これらは単なる生産活動に留まらず、先人たちの知恵と努力が凝縮された、未来へ伝えるべき貴重な財産です。





「港の駅 めいつ」

港の駅めいつは、南郷町の豊かな海の恵みを楽しめる人気スポットです。新鮮な魚介類の販売をはじめ、地元ならではの特産品が並び、多くの観光客や地域の皆さまに親しまれています。施設内のレストランでは、その日に水揚げされた新鮮な海の幸を味わうことができ、南郷の魅力を存分に感じられます。ぜひ、ご家族やご友人とお立ち寄りください。

日南市南郷町中村乙4862-9
☎64-1581



「日南市漁協直売所 はまっこ」

日南市漁協女性部加工グループ はまっこは、地元で水揚げされた新鮮な魚を活用し、水産加工品の製造・販売に取り組んでいます。代表商品の「宮崎かつお うみっこ節」は、漁師町に伝わるかつおしょうゆ節の味を受け継いだ逸品で、農林水産大臣賞を受賞しています。また「魚うどん」や「かつお角煮」など、地域の食文化を生かした商品作りを通して、日南の海の魅力を広く発信しています。

日南市大堂津2-10-18
☎27-2225



「外浦漁協・漁協食堂とのうら」

外浦漁協で水揚げされたカツオを使用した人気商品「虎節（とらぶし）」やご飯のお供として人気の「鰹のうま辛みそ」は、海の恵みを生かした特産品として多くの皆さまに親しまれています。また、漁協直営の「漁協食堂とのうら」では、地元で水揚げされた新鮮な魚介類を使用した海鮮丼や刺身定食などを提供しており、漁協直営ならではの鮮度と味わいが魅力です。店内からは美しい海を一望でき、日南の豊かな海の恵みを堪能できる憩いの場として親しまれています。

日南市南郷町湯上134-54
☎64-4288



「今年は「たれ」〳〵宮崎県産カツオの美味しく食べる！レシピ集 第5弾

南九州大学健康栄養学部管理栄養学科の学生たちが、宮崎県産カツオを使ったレシピ開発に取り組みました。今回のテーマは「たれ」。

ヘベス、ミカン、レモン、カボス、梅、トマトなど宮崎の豊かな食材を生かした12種類のオリジナルたれが完成しました。バジルソース、ヤンニョム、味噌ベース、オイルベースなど、さまざまなバリエーションで、いつものカツオを新しい美味しさに変身させます。

◎栄養満点で、家庭でも簡単に再現できるレシピばかり！

疲労回復、免疫力アップ、美肌効果など、体にうれしい組み合わせも工夫されています。すでに県内企業との連携により、レストランの料理やスーパーの総菜として商品化されるなど、高い評価を得ています。

日本一の漁獲量を誇る宮崎県産カツオの新しい魅力を、ぜひ、ご体験ください！



←レシピ集はこちらから

そして、3つの“さらに”にこだわった、三ツ星という称号。



美々魚

“BIBI ARI”。三ツ星

徹底した管理と厳しい基準をクリアしためいつ美々魚。
そこからさらに3つのこだわりで、ワンランク上の味わいをお届けします。

さらに
美しさ（鮮度）の持続

漁獲後、水揚げする際に、漁師たちが鮮度を保つために紫外線殺菌海水・低酸素海水で処理し、獲れたての鮮度と美しさを長持ちさせます。

さらに
しっかりと乗った脂

脂質含有量を1匹ずつ測定し、7%以上のものをさらに選別。めいつ美々魚のなかでも旨味がしっかり詰まったものだけを厳選します。

さらに
信頼できる品質

魚体の美しさ、温度管理、脂乗りなどを南郷漁業協同組合がしっかりと確認。三ツ星にふさわしい魚体のみ、出荷証明書が付けられます。



美しさと鮮度に

こだわったブランド魚

「めいつ美々魚」

日南市南郷町の目井津港で水揚げされるブランド魚「めいつ美々魚（びびあじ）」が、宮崎県水産物ブランドに認証されました。めいつ美々魚は、定置網で漁獲され目井津港に水揚げされた90グラム以上のマアジのうち、徹底した鮮度管理や品質基準を満たしたものだけに与えられる名称です。さらに、脂質含有量7%以上などの厳しい基準をクリアしたものは「めいつ美々魚三ツ星」として出荷されます。春から初夏にかけての限られた時期に味わえる旬の逸品で、上品な脂のりと鮮度の良さが高く評価されています。

◆美味しさの決め手は、やっぱり「鮮度」！

魚は獲れた瞬間から、時間の経過とともに鮮度が落ちてしまいうデリケートな生き物です。最高の状態で食卓へお届けするためには、いかにこの「鮮度」を長く保てるかが勝負。「めいつ美々魚」は、この鮮度管理にこそ、最大限のこだわりを持っています。

◆獲れたての旨みをぎゅっと閉じ込める「めいつ美々魚」

「めいつ美々魚」は、お客さまの元に届くまで、独自の工夫と手間を惜しみません。定置網で漁獲されたマアジは、漁獲後、水揚げする際に、鮮度を保つために紫外線殺菌海水・低酸素海水で処理し、獲れたての鮮度と美しさを長持ちさせます。これにより、魚の鮮度劣化を最小限に抑え、獲れたての旨みをぎゅっと閉じ込めます。



一つ一つ、人の目で丁寧に

港に上がったアジは、熟練の漁師さんや関係者の手によって、1匹ずつ丁寧に選別されます。大きさや傷がないか、ツヤはどうか、厳しい基準をクリアしたものだけが「めいつ美々魚」として認められます。その後も、徹底した温度管理の下、最適な状態で出荷されます。



「美しさ」にもこだわる、地元の誇り

「めいつ美々魚」の名の通り、このアジは「美しさ」も自慢です。鮮度や食感はもちろんのこと、身の張りやツヤ、色合いまで、丁寧に管理されています。これは、地元の豊かな海の恵みと、漁業に携わる人々の「美味しいものを届けたい」という熱い想いの結晶です。

交通事故のない安心・安全な

まちを目指して

交通安全協会の活動をご紹介します。

日々の交通安全は、私たち一人一人の心掛けはもちろん、地域全体で取り組むことが不可欠です。日南市では、交通安全活動を推進している『交通安全協会』と連携し、事故のないまちづくりを進めています。今回は、地域の安全を支える交通安全協会のさまざまな活動をご紹介します。

交通安全協会ってどんな団体？

市民の皆さんの会費や賛助金により運営される一般財団法人です。地域から交通事故をなくすことを目指し、警察や自治体、関係機関と連携しながら、交通安全に関する活動を自主的かつ公益的に行っています。特定の営利目的はなく、地域の交通安全推進に特化した活動を通じて、安全な社会づくりに貢献しています。



地域に根差した主な取り組み

交通安全教育活動

- 小学校や幼稚園、保育園での交通安全教室
- 新入学児童へのクリアファイルの配布



交通安全活動

- 高齢者宅訪問指導
- 通学時の交通指導
- 交通安全の集い



広報啓発活動

- 街頭キャンペーンの実施
- チラシの作成
- のぼり旗の作製



その他

- ランドセルカバーの配布
- 反射材の配布
- 自転車大会の実施



日南地区交通安全協会 免許更新ができます。

◎受付曜日

※祝日は除く

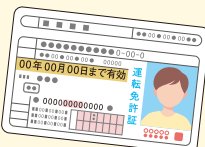
■ 優良・一般講習：月曜、水曜、金曜

■ 高齢者講習（70歳以上）：月曜～金曜

◎受付時間

■ 優良・一般講習：8時30分～9時20分

■ 高齢者講習（70歳以上）：8時30分～11時、13時～16時



◎講習時間

■ 優良講習：9時30分～10時

■ 一般講習：9時30分～10時30分

※高齢者講習の方は、事前に自動車学校で講習を受講する必要があります。

◎その他

■ 協会で写真撮影ができます。

■ 700円（4枚セット）

※交通安全協会の入会者は写真代が無料です。

■ 新しい免許証の交付は、約1カ月後になります。

会員特典

■ 自動車任意保険の割引

■ 交通安全協会協賛店での割引サービス

■ チャイルドシート、ベビーシートの貸し出し

■ 優良運転（個人・団体）などの表彰

■ 交通安全教育用のDVDの無料貸し出し

■ 交通事故の無料相談



免許更新などに関するお問い合わせは、日南地区交通安全協会までご連絡ください。また、交通安全協会への加入をお願いします。

交通安全協会に関するQ&A

Q. 交通安全協会の主な財源は何ですか？

A. 会員の皆さまからの会費や企業・団体からの賛助金、寄付金などで運営されています。これらの資金は、交通安全教室の開催費用や啓発グッズの作成費用などに充てられます。

Q. 会費は必ず払うものですか？入会は任意ですか？

A. 入会は任意です。会費は、あくまで協会の活動をご支援いただくためのものであり、強制ではありません。ご理解ご賛同いただける方にご協力をお願いしています。

Q. 交通安全協会の活動内容はどのように知ることができますか？

A. 交通安全協会のホームページには日南地区交通安全協会の交通安全指導員の活動やチャイルドシート貸し出し情報記事などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



● 問い合わせ
日南地区交通安全協会 ☎ 22-2072
地域自治課 ☎ 31-1176



5/7 木

地域活性化の拠点へ
南郷町地域振興センター
新庁舎開庁

南郷町地域振興センター

旧南郷町役場跡地に、南郷町地域振興センターの新庁舎が完成。開庁記念式典では、立正こども園児がマーチング演奏を披露。テープカットやくす玉割りで完成を祝いました。新庁舎2階には、南郷町商工会など3団体が入居し、地域活性化の拠点となる複合型庁舎です。



5/15 金

水生昆虫から自然を学ぶ
酒谷川で環境調査

酒谷川（浜ノ茶屋下）

吾田小学校の4年生が酒谷川で水辺の環境調査を行いました。児童たちは、澄んだ川の水の中に生きる水生昆虫の生息状況を丁寧に調べる活動を通して、川への親しみを育みました。また、身近な自然環境の豊かさや環境問題について深く学んでいました。



5/17 日

チャリダーたちが日南路を駆け抜ける
MIYAZAKI太平洋ライド2026

飢肥城跡（観光駐車場）

全国から561人の自転車愛好者がロング・ショートコースに分かれ宮崎市をスタート。ロングコースでは飢肥城跡に立ち寄り、宮崎牛とごはんの振る舞いを堪能。飢肥の町並み、日南海岸と日南路を駆け抜けていき、サイクリングの心地よさを満喫していました。



5/18 月

宮崎ブランド
「太陽のタマゴ」を贈呈

日南市役所

宮崎県農業協同組合はまゆう地区本部果樹部会マンゴー専門部の河野俊昭会長ら3人が、みやざき完熟マンゴーとそのブランド品「太陽のタマゴ」をPRするため、高橋市長にマンゴーを贈呈。今年の生育・出荷状況などの報告とマンゴーの試食が行われました。



4/28 火

新茶の季節に
園児の茶摘み体験

山口製茶所有園地（酒谷）

日本茶の魅力に触れ、食と地域への関心を深めてもらおうと茶摘み体験が行われました。快晴の空の下、薫風が心地よく吹く茶園で、日南幼稚園の園児たちが茶摘み体験し、加工場を見学。最後は「かんぱーい」のあいさつをしてお茶を試飲し、笑顔あふれる一日となりました。



5/3 日

飢肥の春彩る
尺八と箏の邦楽演奏会

小村寿太郎記念館

尺八演奏グループ「風の会」「そよ風の会」と箏曲グループ「華の会」による春の邦楽演奏会が開催されました。ゴールデンウィーク中の飢肥を訪れた多くの観光客や市民が会場に足を運び、日本の伝統楽器が奏でる優雅な音色に耳を傾け、和やかなひとときを過ごしました。



5/5 火

成長を願う
いさみ太鼓奉納

鵜戸神宮

こどもの日に子どもの健やかな成長を願う伝統行事「いさみ太鼓」を、県内の幼児や小学生24人が奉納しました。鉢巻きに法被姿の参加者は、元気な掛け声とともに太鼓や鈴を鳴らして波が磯に荒々しく打ちつける様子を表現し、訪れた人々を楽しませていました。



5/7 木

仕事のやりがいを学ぶ
建設現場のヒーロー体験

桜ヶ丘、酒谷の建設現場

安全な暮らしを支える建設業の重要性や仕事のやりがいを学ぶため、桜ヶ丘小学校の6年生が、(有)東浜興業の建設現場で職場体験を行いました。重機乗車やドローン見学も体験し、積極的に質問したり、タブレットを使用して撮影したりする姿が見られ、建設業の良さを学んでいました。



5月
25歴史的建造物を新たな地域の拠点に
立地協定調印式

おびにたすき（旧梅村邸） 飫肥

飫肥地区の築 100 年の洋館「旧梅村邸」を観光施設へと再生した『おびにたすき』が、ベーカリーカフェとして一部開業することになり、立地協定の調印式が行われました。調印式では、施設を運営する PAAK DESIGN（株）の鬼束準三代表取締役と長鶴副市長が協定書を交わしました。

5月
26火災現場で活躍の学生へ
日南市消防長から感謝状

日南市消防本部

5月2日に日南市大字平野で発生した建物火災で、宮崎福祉医療カレッジ野球部の草留鉄平さんと穂蘭陽大さんの2人が近くに住む車椅子の高齢男性を屋外へ避難させました。その迅速で勇気ある行動に対し、日南市消防長から感謝状が贈呈されました。

5月
29日南マンゴー同盟
オープニングセレモニー

南郷駅

マンゴーの魅力発信と地域活性化を目的に南郷町内の事業者らでつくる「日南マンゴー同盟」のイベントが始まりました。オープニングセレモニーでは、海幸山幸のツアー客にマンゴーの振る舞いやマンゴーが当たる抽選会が行われ、当選者1人にマンゴーが贈られました。

5月
29人権尊重の意識を身に付けよう
人権の花の苗贈呈

東郷小中学校

法務省が花を協力して育てることで命の尊さや思いやりの心を持つことを目的に行う「人権の花運動」の一環として、人権擁護委員から花の苗と立て看板が贈られました。また「命を守る」をテーマにした講話なども行われ、児童生徒は命の大切さを学んでいました。

5月
19地域の子育てを応援
(有)田中測量設計事務所が寄付

日南市役所

子育て支援の取り組みを応援したいと、(有)田中測量設計事務所が本市に寄付されました。この日は贈呈式が行われ、同社の山崎顕寛代表取締役らが市役所を訪れ、長鶴副市長へ寄付金を手渡されました。寄付金は「乳幼児発達相談事業」に活用される予定です。

5月
21産卵シーズン到来
アカウミガメ今年初産卵

風田・平山海岸

午前5時ごろ、県指定天然記念物アカウミガメの足跡を、アカウミガメ保護監視員の桑田守さんが砂浜で発見。産卵場所と思われるところを掘り起こすと、直径4、5センチの卵を複数確認。産卵場所で1個でも多くふ化できるようにと願いながら、穴に砂を埋め戻しました。

5月
23日本一のジャカランダ群生地
ジャカランダまつりスタート

「道の駅」なんごう

日南市の初夏の風物詩「ジャカランダまつり2026」が開催。この日行われたオープニングセレモニーでは、川野純一実行委員長のあいさつの後、日本舞踊と書道パフォーマンスの迫力あるコラボステージが披露され、来場者を楽しませていました。

5月
23第45回日南市美術展
表彰式で23人に荣誉

まなびピア

第45回日南市美術展が開催され、会場には131点もの力作が展示されました。この日は、表彰式が行われ「絵画・デザイン」「書」「写真」「彫刻・工芸」の4部門において、厳正な審査で選ばれた23人に「特選・日南市長賞」などの各賞が贈られました。





まちの未来を自分事(じぶんごと)に。 重点戦略プラン 「テキストブック」が誕生!

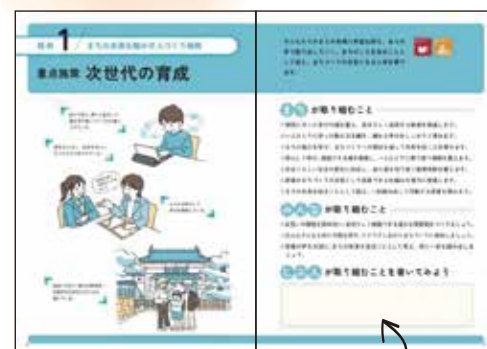
令和7年度から、今後5年間のまちづくりの指針となる「日南市重点戦略プラン2025」がスタートしました。日南市では、この計画をより身近に感じていただき、市民の皆さまと共に日南の未来を考えるきっかけとするため、内容を分かりやすく解説した「テキストブック」を作成しました。●問い合わせ 総合政策課 ☎31-1116

テキストブックの主な特徴

● **市の取り組みを詳しく解説**
重点的に進める取り組み内容や目指すまちの未来像を分かりやすく掲載しています。

● **「みんな」の役割が見える**
日南市が取り組むことだけでなく、地域や市民の皆さまに期待されるアクションを具体的に紹介しています。

● **「私」の取り組みを書き込める**
自分自身で取り組みたいことを自由に記載できるページを設けており、世界に一冊だけのノートとして活用できます。ご家庭や地域で、日南市の将来について語り合う際のツールとして、ぜひ、ご活用ください。



書き込みもできるよ!

- 配布場所：市役所本庁ロビー
各地域振興センター、
各支所出張所、図書館
- デジタル版：日南市ホームページに掲載しています



日南市ホームページ

市長 コラム

防災意識の向上

日南市長 高橋 透



先月は台風6号の接近に伴い、記録的な大雨に見舞われ、その後の長雨は、猪八重溪谷での倒木や土砂崩落、乱杭野の林道への落石、猪崎鼻の道路への倒木による通行止めなど、市内各地に多くの被害をもたらしました。鶏戸神宮海岸側では、土砂崩落により道路が寸断され、観光客など50人近くが約6時間にわたって足止めをされるなど、大きな影響もありました。幸いにも人的被害はありませんでしたが、今後も警戒が必要です。

1月は、県内各地で月間降水量が0ミリと記録的な雨不足となり、その後の冬場を通じても降雨が極めて少なく、地盤が乾燥した状態が続きました。しかし、梅雨入り後の大雨で地盤が一気に緩んでおり、土砂災害のリスクが著しく高まっています。5月末に

気象庁の防災気象情報が大きく変更され、より詳細で分かりやすい情報が提供されています。今後も台風や線状降水帯による集中豪雨が予想されますので、市民の皆さまには、気象情報を注視いただき、避難指示があった際には、早めの避難をお願いします。

その際に、重要となるのが事前の備えです。避難ルートの確認や非常用備蓄品の準備など、いざという時の行動を確認しておく必要があります。まずは、自分の命は自分で守る「自助」が大切ですが、自主避難が困難な高齢者などの要支援者を把握し、自治会、消防団などと連携した「共助」も極めて重要です。

台風シーズン到来です。共にかげがえのない命を守り、安全で安心できるまちをつくらせていきましょう。



ひなた 日南のチカラ 国スポ・障スポ 通信



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

日南の魅力で 「日本のひなた」を彩ろう!

ふるまい協力団体を募集

「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」の開催が近づいています。全国からお越しになる選手や関係者の皆さまを温かくお迎えするため、大会期間中「おもてなしコーナー」を設置し、日南ならではの心温まる「振る舞い」を提供します。

そこで、この「おもてなしコーナー」で来場者の皆さまに日南の魅力をお届けする「ふるまい協力団体」を広く募集します。郷土料理や特産品の試食提供など、貴団体の得意な方法で心に残るおもてなしをしませんか?

ご協力いただく団体には、提供にかかる費用の一部を補助します。対象は市内で活動されているグループや団体で、**令和9年3月31日まで募集**しています。

全国に日南の温かい心と魅力を伝える特別な舞台です。地域の魅力を発信し、忘れられない思い出を共に作りましょう。ぜひ「チーム日南」の一員として、皆さまの「振る舞い」で大会を彩りましょう!

●問い合わせ

生涯学習課 ☎27-3333



おもてなしQR

欲しい情報が、すぐそこに。 日南市シティプロモーションサイトを開設しました!

日南市では「子育て・移住の応援」と「日南市のファンづくり」を大きな柱に据え、多様な情報を集約したプロモーションサイトを開設しました。市外への魅力発信はもちろん、最新イベント情報や各種支援制度など、市民の皆さまの暮らしに直結するコンテンツが充実しています。日南での生活をより豊かに、より便利にするためのツールとして、ぜひ、日常にご活用ください。

サイトの 特徴

- 市内で開催される最新のイベント情報を提供
- 子育て・支援制度が丸分かり
- 日南の魅力を再発見できるインタビュー記事 など



スマホから

日南市シティプロモーション

▲ パソコンから

日南市シティプロモーションサイトを今すぐ、チェック!!

海幸、山幸、人幸。
日南
日南には、幸がある。

君の得意で咲き誇れ
~Excel and bloom in your strengths.~



体育の部
エクセルシア祭



走る！跳ぶ！
赤白青の三つ巴！！



ぜひお越しください！
8月29日 南郷ハートフルセンター
8月30日 本校体育館
エクセルシア祭文化の部



学校だより
キラリ



日南高等学校

日南高校
オープンスクール



ぜひご参加ください！
詳細は、二次元
コードから↑

このコーナーでは、地元
の高校を紹介します。

地域と紡ぐ、
新たな暮らし

～私の移住ストーリー～



道ですれ違う人々の温かいあいさつ。「外から来た人を受け入れる姿勢は本当に珍しく、地域での孤独感が解消された」と、温かい歓迎に喜びを感じているそうです。

また、章友さんは消防団に入団し、仕事以外のつながりも大切にされています。子育てにおいても、周りの人が優しくすぐに助けてくれるそうです。

「日南市は受け入れてくれる優しさを持った人が多く、誰もが自分のスキルや特技を発揮できる場所だと思う。私たちができることがあれば、ぜひ、声を掛けてほしい」と、地域に貢献したいという強い想いを持つ松浦さん一家は、日南市で地域との温かいつながりを育んでいます。



松浦さん一家メモ

移住年月日：令和6年3月 移住元：三重県
世帯構成：松浦章友さん、絵梨さん（妻）、
凧沙さん（子）、茶々丸、マキ

転勤があり各地を転々としていた松浦さん一家。移住のきっかけは、ご友人の縁で訪れた際に偶然見つけた理想の住まいでした。章友さんは「ふるさと宮崎人材バンク」を活用し、前職で関わりのあった企業へ就職。趣味のサーフィンで日南の美しい海を満喫しており「こんなに海がきれいな場所はなかなかない」と語ります。絵梨さんは週2日は看護師として働きながら、自宅でアロマサロンを経営。自然豊かな環境で家庭菜園も楽しんでいます。

自治会通信

地域とともに取り組む
自治会活動

北郷地区自治会では、今年も6月から3月まで月1回、北郷小中学校付近の交差点3カ所で「朝のあいさつ運動」を始めました。

5月27日には北郷まちづくり協議会総会を行い、夏休み期間中の「夜間パトロール活動」、8月から翌年2月にかけての「日中パトロール活動」と児童生徒の見守り活動を今年も行つことになりました。

また、6月17日から22日の期間でシンガポール共和国セイント・ゲイブリエル中学校の生徒が学校間交流で北郷を訪れ、北郷小中学校の生徒宅でホームステイをしながら、学校での交流をはじめ、農業体験、上郷会館でのクラフト作りや昼食会などを行い、地域ぐるみで歓迎しました。

セイント・ゲイブリエル中学生との交流



クラフト作り



そうめん流し



朝のあいさつ運動①



魚料理体験



農業体験



朝のあいさつ運動②

● 南郷町地域振興センター
64-11114

● 場所 日南市 目井津港（南郷 B&G海洋センター前広場）
※目井津交差点からまつり会場まで16時以降は交通規制となります。

● 日時 8月22日（出）
17時～20時 ステージイベント
20時～21時 花火大会（約4千発）
※雨天時は翌日に花火大会のみ順延
（翌日も荒天の場合は中止）

● 場所 日南市 目井津港（南郷 B&G海洋センター前広場）
※目井津交差点からまつり会場まで16時以降は交通規制となります。

なんごう黒潮まつり

● 日時 8月22日（出）
17時～20時 ステージイベント
20時～21時 花火大会（約4千発）
※雨天時は翌日に花火大会のみ順延
（翌日も荒天の場合は中止）

● 日時 8月22日（出）
17時～20時 ステージイベント
20時～21時 花火大会（約4千発）
※雨天時は翌日に花火大会のみ順延
（翌日も荒天の場合は中止）

● 日時 8月22日（出）
17時～20時 ステージイベント
20時～21時 花火大会（約4千発）
※雨天時は翌日に花火大会のみ順延
（翌日も荒天の場合は中止）

お知らせ

● 日時 8月22日（出）
17時～20時 ステージイベント
20時～21時 花火大会（約4千発）
※雨天時は翌日に花火大会のみ順延
（翌日も荒天の場合は中止）

● 消防本部 警防課 23-1316

● 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
※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。

● 消防本部 警防課 23-1316

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

児童扶養手当現況届

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

● 日時・場所 案内文書（7月中旬発送予定）で指定しています。
● 所要時間 10～20分程度
※一部支給停止適用除外届が届いた方は、現況届と一緒に提出してください。届け出がない場合、手当額が2分の1に減額となります（案内文書は6月下旬に発送しています）。

図書館だより

News from the library

今月のイチオシ

がいこくじん 外国人の
あたりまえ図鑑

みなみ りゅうた ちょ
南 龍太/著

日本で暮らす外国人は 400万人を超え、宮崎県内にも1万人以上の方が暮らしています。国情や日本との違いを知ることは大切ですね。親子で読んでみてはいかがでしょうか。



新着おすすめの本

じてんしゃ こうつう ほん
自転車の交通ルールがわかる本

一般書 コンデックス情報研究所/編著

今年4月より、自転車の交通ルールが改正されました。自転車を利用される方は確認してみましょう。

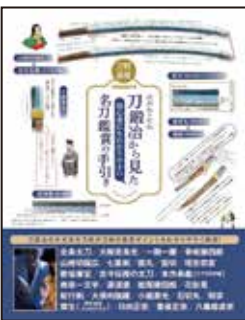


はがねのたね

かたなかじ み しよんしゃ
一刀鍛冶から見た初心者にもわかりやすい
名刀鑑賞の手引き

一般書 ホビー・ジャパン

現役の刀鍛冶である著者が自筆のイラストで、さまざまな名刀を分かりやすく紹介します。実物刀剣の画像も必見です。



のうか
はたらく農家

児童書

農家の仕事ってどんなことをしているのかな？一人の農家さんの朝から晩までを写真でのぞいてみよう。



あかしろぼう
赤白帽のなぞ

児童書

青い食べ物がないのはなぜ？国旗に使われていない色は？色に関するさまざまな謎をテーマ別にわかりやすく紹介！



暮らしに役立つ雑誌

図書館には、旅行、健康、タウン情報、ファッション、料理、子育てなどいろいろなジャンルの雑誌があります。雑誌には最新の情報や役立つ情報がたくさん紹介されています。ぜひ、ご利用ください。



フリーWi-Fiを提供しています

FREE Wi-Fi



市内4カ所の図書館では、スマートフォンやタブレット、パソコンを使ってインターネットを無料でご利用できます。

図書館の最新情報は
こちらからどうぞ

定例おはなし会・イベント 7月16日～8月15日

7月18日(土) 11:00～	Babyおはなし会+	まなびピア図書館
7月26日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
8月 1日(土) 11:00～	にぎにぎおはなし会スペシャル	市立図書館(飢肥)
8月 8日(土) 14:00～	わくわくおはなし会	南郷図書館
8月 9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！

5月・6月に達成されました！

小学生の部
100冊達成者

6月
たじか な ちから いつき
田鹿 なず菜さん 主税 偉生さん
ちから たつき
主税 達生さん

中学生の部 目標達成者

5月
はますな み う
濱砂 美羽さん

※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。

・市立図書館 飢肥 ☎ 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 7月19日(日) 8月16日(日)

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。

● 月額

1級 5万8450円
2級 3万8930円

【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の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。

● 月額

1万6560円

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受給している場合は、手当を受給できません。

● 福祉課 ☎ 31-1130

● 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

餌肥杉で新増改築される建物に補助金

● 対象者および対象物件

① 日南市民または令和5年4月1日以降に本市へ移住した方
・ 餌肥杉材を使用した住宅の新築、改築、増築
② 日南市内に所在地を置く法人
・ 床面積300㎡以上の大規模事業所の新築

③ 日南市空き家情報バンクに登録されている物件【新規】

● 施工事業者および使用する餌肥杉
日南市内の事業者で、日南市で生産された餌肥杉を使用すること

● 補助額

・ 住宅 主要構造部1㎡当たり2万円、内・外装材1㎡当たり4千円
・ 事業所 1律100万円

● 補助上限

・ 新築住宅 40万円
・ 住宅の増改築 20万円

・ 空き家の増改築 30万円【新規】
※申請者が市外からの移住者の場合、補助額に上限10万円を加算します。

● その他 着工前に市への申請が必要となります。

● 水産林政課 ☎ 31-1135



●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。
（申）問 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

障害者手帳をお持ちの方には、タクシー料金の助成（金券の給付）を受けられます。
●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（1枚 530円）
※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。

障害者手帳をお持ちの方に
対するタクシー料金の助成

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。

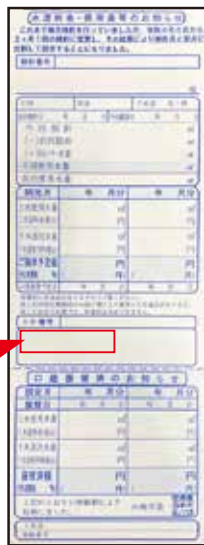
お知らせのメーター番号の下に【漏水の可能性が有ります】と記載がある場合、メーターの確認をお願いします。

●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。



漏水の可能性が有ります



（問）水道課 31-1149

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）

（申）問 市民課 31-1124

募集

飢肥城由緒施設、小村寿太郎記念館などの指定管理者

●指定管理施設

①飢肥城由緒施設

②小村寿太郎記念館

③飢肥城跡駐車場

●委託開始日

令和9年4月1日

●書類配布期間

8月3日（月）～9月18日（金）

8時30分～17時15分

（土曜、日曜、祝日を除く）

●配布場所 観光・クルーズ課または日南市ホームページでもダウンロードできます。

●申込期間

9月1日（火）～9月18日（金）

8時30分～17時15分

（土曜、日曜を除く）

●申込方法 観光・クルーズ課へ直接提出してください。

※施設概要や募集要件、選定方法などの詳細は、お問い合わせ

してください。

（申）問 観光・クルーズ課

27-3315



子宮頸がん検診(集団検診)

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。

●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）

注 意 事 項

- ・対象者の年齢は令和9年3月31日の年齢です。
- ・子宮頸がん検診は、2年に1回の検診となりますので、令和7年度に受診された方は受けられません。
- ・申し込みをされた方には受診票と案内を郵送しています。詳細は、郵送した案内をご覧ください。

8月の検診予定《日時・場所》

月 日	時 間	場 所
8月 5日（水）	9:00～10:00	まなびピア
	13:00～14:00	南郷健康福祉センター
8月 18日（火）	9:00～10:00	日南市役所
	13:30～14:00	酒谷支所（生活改善センター）
8月 20日（木）	9:00～10:00	日南市役所
	13:00～14:00	
8月 25日（火）	9:00～10:00	南郷健康福祉センター
	13:00～14:00	



（申）問 健康増進課 31-1129

ハンセン病元患者家族に 対する補償金制度

令和6年6月に、ハンセン病元患者家族に対する補償金の支給等に関する法律の一部を改正する法律が公布・施行されました。対象となるハンセン病元患者のご家族の方々に補償金が支給されます。なお、補償金の請求期限は、令和11年11月21日までです。

詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。



厚生労働省ホームページ

（申）問 厚生労働省

補償金相談窓口

03-3595-2262

受付時間 10時～16時

（土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）

（問）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！
救急車の適正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

（問）消防本部 警防課 23-1316

食品の消費期限・賞味期限

夏場は、食べ物が傷みやすい季節ですが、加工食品に表示されている「消費期限」と「賞味期限」の違いについて知っていますか？

●消費期限は「安全に食べられる期限」

腐敗などの品質劣化によって安全性を欠くおそれがない期限です。弁当やサンドイッチなど傷みやすい食品に表示されています。

●賞味期限は「おいしく食べられる期限」

おいしく食べられる期限の目安として、スナック菓子やカップ麺など品質の劣化が比較的緩やかな食品に表示されています。

●注意しよう

消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないままで、書かれている保存方法を守って保存している場合の期限です。一度、開封してしまった食品は、品質が急激に劣化するもので、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

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

（問）地域自治課 31-1176



令和7年度 日南市自衛隊入隊者激励会の様子

自衛隊職業説明会
自衛隊の仕事に興味がある方、保護者の方、どなたでも参加可能です。お気軽にお立ち寄りください。

●日時・場所
■7月27日(月)・28日(火)・31日(金)
13時～17時
森林管理署入札室または自衛隊宮崎地方協力本部日南地域事務所

■8月19日(水)・21日(金)
13時～17時 まなびピア

※事前予約不要

●自衛隊宮崎地方協力本部
日南地域事務所 ☎32-5066
危機管理課 ☎31-1125



●上映内容
①世界名作アニメ「バンビ」
②短編アニメーション「トムとジェリー」

※都合により上映内容が変更になる場合があります。

●対象者 幼児、小学生、保護者
※小さいお子さんは保護者同伴

●入場料 無料

●申込期限 北郷会場 7月23日(木)
南郷・日南会場 8月3日(月)

●申込方法 電話 ☎31-1145
●申込先 生涯学習課

原爆パネル展
平和の尊さについて考えていただくために、広島・長崎の被爆の惨状を示す写真パネルの展示を行います。

●期間 8月3日(月)～8月14日(金)
(土曜・日曜、祝日を除く)

●場所 ふれあい健やかセンター1階ロビー

●総務課 ☎31-1113

サクセスひとり旅⑦
～洋楽ポップス編～
懐かしい洋楽ポップスを、アルトサクセスの生演奏で楽しんでいただきます。真夏の熱気あふれる音楽のひとときをお過ごしください。

●日時 8月15日(土)
19時30分～20時30分

※都合により日程変更する場合があります。

●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マイウェイ ②我が心のジョージア ③愛の賛歌 ④アンチエイジドメロデー ⑤好きにならずにいられない ⑥オンリーユー ほか

●菊地 ☎090-2960-8930

※この数値は、令和7年国勢調査の速報値を基準とした推計人口です。令和7年国勢調査確定値の公表後、さかのぼって修正される可能性があります。

まちのうごき	
男	21,284 (-12)
女	23,860 (-23)
人口	45,144 (-35)
世帯数	20,719 (15)
6月1日～30日	
出生	16
転入	84
死亡	64
転出	71
7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。

●消防本部 予防課 ☎23-7584

第16回日南市総合文化祭
の参加者
作品展、点茶・呈茶の部

【作品展の部】
●日時 10月29日(木)～11月4日(水)
9時～17時(最終日のみ12時まで)

●場所 まなびピア

●代表者会議
9月28日(月) 14時
日南市役所付属棟
(鉄肥杉TOP館)

【点茶・呈茶の部】
●日時 11月3日(火) 10時～15時

●場所 小村寿太郎記念館

※応募多数の場合、別途、代表者会議を行います。

●申込期限 9月4日(金) 17時(必着)

●申込方法 生涯学習課、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、公立公民館に置いてある開催要項・募集要項をご参照の上「参加申込書」に必要事項を記入して、公立公民館以外の窓口へ提出してください。

●申込先 生涯学習課 ☎31-1145

ジュニア・レディースゴルフ教室

●内容 レッスン、ルールなど

●日時 8月8日(土) 10時～12時

●場所 サンキョウゴルフセンター

スポーツ推進委員
私たちはスポーツを通じて市民の皆さんの健康・体力の維持増進を図り、スポーツの楽しさを知ってもらうことを目的に活動しています。

身体を動かすことが大好きな方
わたしたちと一緒に活動しませんか

スポーツ推進委員を募集しています!

① 20歳以上で、ニュースポーツなどの生涯スポーツの指導や普及活動に興味のある方
② ボランティア活動や地域貢献に興味のある方

応募資格

① 毎月開催される定例会への出席、各種研修会などへの参加
② 市民の求めに応じてスポーツの実技指導を行う(出前教室への派遣)
③ 本市スポーツイベントにおける運営協力など

職務内容

●参加資格 市内の小、中学生および女性の方

●定員 20人(先着順)

●費用 1人 500円(当日徴収)

●申込期限 8月1日(出)

●申込方法 サンキョウゴルフセンターに置いてある参加申込書に記入の上、郵送、FAXで申し込んでください。

●申込先 日南市ゴルフ協会事務局
(満崎) ☎22-4736
(携帯) 090-8661-4283
(FAX) 22-4748
〒889-2536
日南市吾田西2-5-32

ニュースポーツ体験会&ミニ体力測定会
3種のニュースポーツ(カーリンコン、ラダーゲッター、カローリング)体験と体力測定(握力、長座体前屈・開眼片足立ち)を行います。

●日時 9月13日(日) 9時～12時

●受付時間 8時30分～8時50分

●場所 日南総合運動公園多目的体育館 多目的室

●参加費 無料

●対象者 市内在住・在勤・在学の方
※小学生は可能な限り保護者同伴

●定員 50人(先着順)



●申込期間 8月3日(月)～8月31日(月)

●申込方法 持参、FAX、申し込みフォーム

※申込書は生涯学習課に置いてあります。①氏名②年齢③性別④住所⑤電話番号が記載してあれば任意様式でも可能です。

●必要なもの 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

●その他 ①体調が優れない方は、参加をお断りする場合があります。②撮影した写真は、ホームページやポスターなどで使用する場合があります。

●申込先 生涯学習課 ☎31-1175
(FAX) 24-0987

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局
子育て相談・教室

8月(1日~31日)



日曜・祝日在宅当番医

日付	医療機関	
8月 2日	島田内科胃腸科	☎23-2233
	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	☎74-1187
8月 9日	愛泉会宮崎医療福祉センター(注)	☎23-3131
	川越整形外科	☎22-4321
	とめのファミリークリニック	☎76-1425
8月11日 山の日	えとう循環器科・内科	☎23-1125
	猿渡医院	☎64-2225
	アイレHDクリニック串間	☎55-8181
8月16日	あげた内科クリニック	☎21-2311
	津曲小児科医院	☎22-2175
	にいな内科・循環器科	☎71-1711
8月23日	福岡医院	☎32-1711
	かわにし脳神経外科	☎27-3330
	串間中央クリニック	☎27-3181
8月30日	シロアム内科医院	☎23-2187
	にちなんファミリークリニック	☎55-1121
	県南病院	☎72-0224

日曜・祝日当番薬局

日付	開局薬局	
8月 2日	カープ油津薬局	☎33-0044
	おおつか調剤薬局	☎74-1312
8月 9日	かぜた薬局	☎080-5245-1498
	ふるかわ薬局	☎21-1387
	つばみ薬局	☎76-1188
8月11日 山の日	ハロー薬局吾田店	☎32-1821
	かすが薬局南町店	☎21-9570
8月16日	岡留薬局	☎22-2220
	ひまわり薬局	☎32-5250
8月23日	岩本調剤薬局天神橋店	☎72-7220
	かすが薬局	☎32-1475
	日南調剤薬局	☎27-3636
8月30日	ファミリー薬局	☎55-1125
	田園調剤薬局	☎22-5161
	みなみ薬局	☎31-0165

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	相談・教室・健診
8月4日(火)	乳幼児相談
8月6日(木)	1歳6カ月児健診
8月7日(金)	離乳食教室(要予約)
8月18日(火)	2歳6カ月児教室
8月20日(木)	3歳6カ月児健診
8月25日(火)	未就学児フツ素塗布(要予約)
8月26日(水)	助産師相談(要予約)
8月27日(木)	ピコピコ10カ月教室

☎ 31-1131

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

(注) 7月1日から「愛泉会日南病院」は「愛泉会宮崎医療福祉センター」に名称が変更となりました。
診療科目・住所・電話番号などの変更はありません。

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	

応急的な症状緩和や対症療法を行います。

※必ず事前に電話してご来院ください。

※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す。

※感染症などの各種検査は、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)	

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てください。

相談料
無料

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



✉ f-kanri@city.nichinan.lg.jp

「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
☎ 080-5417-3760
✉ tanponotane2@gmail.com
福祉課 ☎ 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
☎ 問 日南中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
8月7日(金) 10時~12時
南郷町地域振興センター
8月10日(月) 10時~12時
文化センター 第1多目的室
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
8月4日(火) 10時~15時
南郷町地域振興センター

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
8月2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。

☎ 問 日南公証役場
☎ 23-5430

厚生年金相談

●相談対象 老齢、障害、遺族などの年金請求および相談
●日時・場所
8月27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
※宮崎年金事務所(お客様相談室)へ事前に申し込んでください。

●申込期間
7月27日(月)~8月24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。

☎ 問 宮崎年金事務所(お客様相談室)
☎ 0985-521111



ペットボトルのラベルは、外して廃プラへ！

容易にはがすことができるペットボトルのラベルは必ず外して出してください。

外したふたとプラ製ラベルは、廃プラへ出していただきますよう、ご協力をお願いします。

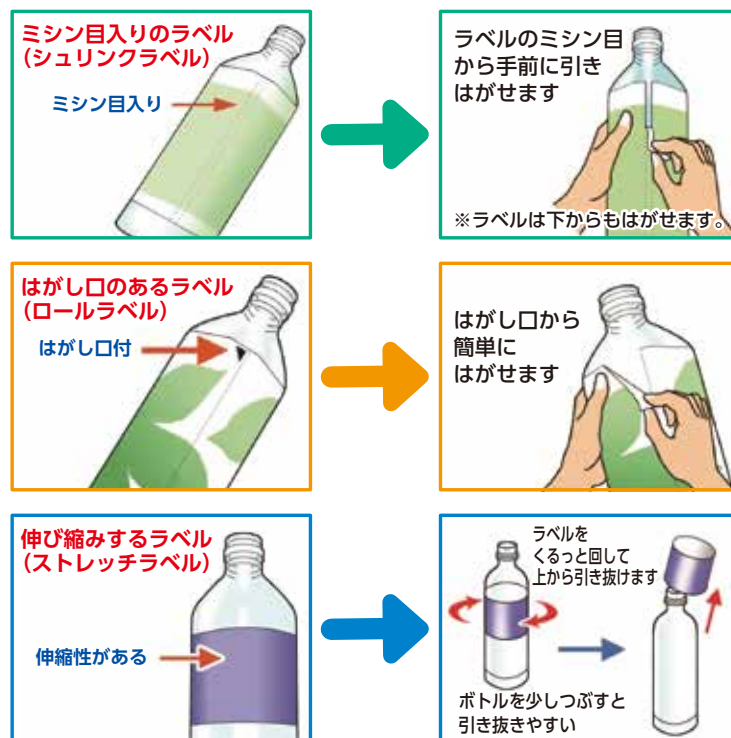
ペットボトルの分類

本体・・・資源物
ラベル・・・廃プラ
ふた・・・廃プラ



● 問い合わせ
美化推進課 ☎ 27-0255

ラベルの外し方



広告

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。

まずは
お問合せ
ください！

ちゅうけん
忠建

TEL:090-4981-9745

固定電話 0987-55-2236
営業時間 7:00~22:00

〒889-2402 宮崎県日南市北郷町郷之原乙1957

忠建 日南

ちゅうけん
忠建

注文住宅

住宅リフォーム

耐震改修

広告

一般葬・家族葬まで真心こめて

安心ご葬儀 日南葬祭

家族、ご友人を招いて葬儀を行いたい

シンプルプラン 61万円

会員様価格 671,000円(税込)

●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

家族葬25万円～

事前相談

わかりやすい料金

TEL(0987) 23-4100

日南市吾田東10丁目4番10号
FAX(0987)23-4114

駐車場完備 90台

まずはお気軽にお電話ください。

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。

健康にちなん

21



エム・シー・アイ

見逃さないで MCI (軽度認知障害)

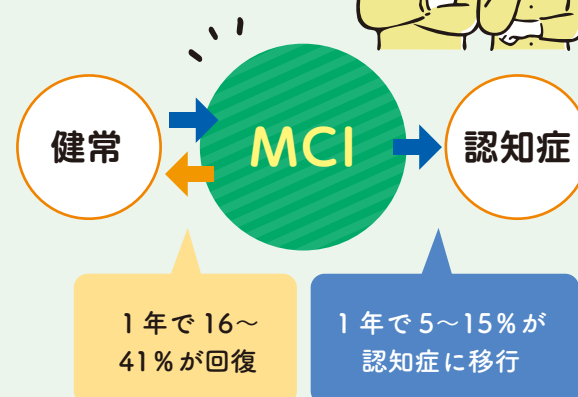
何度も同じ事を尋ねる、新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる、約束を忘れてしまうことが増えたなど…。それは MCI のサインかもしれません。



● MCI (軽度認知障害) とは

「脳の機能が正常な状態」と「認知症」の中間の段階。日常生活は送ることができている状態です。

MCI のうちに発見し、早期に対策を行うことで改善が見られたり、発症を遅らせたりできるといわれています。



● どんな対策ができるの？

薬物療法と併せて、以下の活動が効果的です。

生活習慣病を予防または悪化させないようにしましょう

- ・処方薬をきちんと飲めていますか。
- ・血圧測定をして血圧を管理していますか。
- ・年に1回は健康診断を受けていますか。
- ・定期的に受診していますか。
(かかりつけ医を持っていますか)

バランスの取れた食事を1日3食取りましょう

積極的に取りたい食品
青魚、果物、緑黄色野菜



息がはずむ程度の運動をしましょう

市で行っている運動教室や介護予防教室

- ①元気で長寿！キープアップ教室
- ②ゆったりアップ教室
- ③はつらつトレーニング教室
- ④ひらめき教室



はつらつトレーニング教室



ひらめき教室

生活を楽しみましょう

今できること、興味を持っていることを生かして、症状の軽減を目指します。友人とのコミュニケーションやゲームなども頭と心を活性化させる大切な刺激になります。



よろず相談所(オレンジカフェ)



いきいきサロン(中央町)

● 問い合わせ 長寿課 ☎ 31-1162



旬の味覚を
ご紹介

今が旬



使用する食材：ピーマン

ピーマンと豚肉の カレー炒め

栄養・特徴

ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、抗酸化作用を持ち、免疫機能の維持に役立つといわれています。

参考：農林水産省

材料（4人分）

豚肉（ロース薄切り）… 240g	おろししょうが（チューブ可）… 小さじ 1
ピーマン …… 6 個	カレー粉 …… 大さじ 1
シメジ …… 100g	濃口しょうゆ… 大さじ 1・小さじ 1
油 …… 大さじ 1	みりん …… 大さじ 1・小さじ 1
酒 …… 大さじ 1・小さじ 1	

A

おすすめポイント

カレー粉などの香辛料を利用することで、塩分摂取を抑えることができます。



食生活改善推進員 左から山田さん、大川さん

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…233kcal たんぱく質…13.3g
脂質…15.4g 炭水化物…7.5g 食塩相当量…1.0g

作り方

1. ピーマンは種を除き、千切りにする。シメジは石突きを除き、小房に分ける。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切り、酒・しょうがでもみこみ、10分ほどおく。
3. 熱したフライパンに、油をひき中火で豚肉を炒め、火が通ったらピーマン・シメジを加える。
4. ピーマン・シメジにも火が通ったら、Aの調味料を加え、さっと炒め、盛り付ける。

食品に含まれる食塩相当量 カレーライス(1人前)…食塩相当量 3.4g

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

災害時は
特に注意!

熱中症と災害時の体調管理

のどが乾く前に
こまめに!

～停電・避難生活で命を守るために～

停電時の暑さ対策 エアコンが使えない時は?

- カーテンやすだれで日差しを防ぐ
- 保冷剤や濡れタオルで首・脇・足の付け根を冷やす
- 夜でも、暑い時は避難を検討
- 車中泊は熱中症に注意



避難所での健康管理 “まだ大丈夫”は危険です

- のどが乾く前に水分補給
- 体調不良は早めに相談
- 日差しを遮る工夫をしていますか?
- 周囲で声を掛け合う
- 高齢者や子どもは特に注意



水分・塩分補給 水分と塩分をこまめに

- 少量ずつ、こまめに飲む
- 汗をかいたら塩分補給も
- 経口補水液も活用
- アルコールやコーヒーは水分補給にはなりません



めまい



こんな
症状は
要注意!

頭痛



強いだるさ



吐き気



大量の発汗
汗が出ない



無理をせず、早めの避難・相談を!

熱中症対策チェックリスト✓ できているか、確認しましょう!

- ☐ こまめに水分を取っていますか?
- ☐ 塩分補給をしていますか?
- ☐ 日差しを遮る工夫をしていますか?
- ☐ 体を冷やす工夫をしていますか?
- ☐ 周囲と声を掛け合っていますか?
- ☐ 夜間も暑さ対策していますか?
- ☐ 持病の薬や常備薬はありますか?



小さな確認が、あなたと大切な人の命を守ります。

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 ●モバイルアプリ(おまかせ)



●公式 YouTube (日南市役所公式チャンネル) ●HP ハザードマップ

● 問い合わせ 危機管理課 ☎ 31-1125