

ゆきです

Nichinan City Public Relations Magazine

No.209
August
2026

8

夏の夜空に大輪の花を咲かせる打ち上げ花火。日南市の夏の風物詩として親しまれている油津港まつりは、今年も多くの来場者でにぎわいました。



つわぶきの会(認知症多職種協働研修) 市民公開講座参加者募集

「ひとりじゃないき」 ～認知症になっても希望を 持って暮らせる地域へ～



若年性認知症当事者であり、高知家希望大使(高知県認知症希望大使)の山中しのぶさんが、自身の体験をもとに「認知症とともに生きること」「支え合うことの大切さ」を語ります。

「認知症になったら終わりではない」そんな希望のメッセージを、市民の皆さまに届ける講演会です。本人・家族・地域、それぞれの立場から認知症について考えるきっかけとして、ぜひ、ご参加ください。



日南市
ホームページ



申し込みフォーム

- 日 時** 9月9日(水)
18時～19時(17時開場)
- 場 所** 小村寿太郎記念館 大会議室
- 費 用** 無料
- 定 員** 150人(先着順)
- 申込方法** 申し込みフォーム、電話
- 申込期限** 8月31日(月)
(申込期限前に募集を終了することがあります)

同日開催 認知症当事者交流会

「ひとりじゃないき」のメッセージ を交流会の場でも。

認知症のある方やご家族が集い、思いや経験を語り合う当事者交流会を開催します。一人で抱え込まず、仲間とつながり、支え合うきっかけづくりの場です。お気軽にご参加ください。



- 日 時** 9月9日(水)
14時～16時
(13時30分開場)
- 場 所** 飫肥公民館 2階視聴覚室
- 対 象** 日南市在住の認知症・MCI(軽度認知障害)と診断されたご本人とご家族
- 定 員** 定員20人(10組)
できるだけご本人とご家族一緒にお越しください。

おやつ!?と思ったら・・・

自分自身や家族、友人など周りの方を含め、認知症に関して気になることなどがあれば、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

● 認知症地域支援推進員

地域包括支援センター、日南市立中部病院、長寿課に配置しています。認知症地域支援推進員は、認知症の方やそのご家族が安心して暮らせる地域づくりを行う専門職で、認知症の正しい知識の普及や、相談に応じて医療や介護サービスなどの関係機関へつなぐ役割を持っています。

● かかりつけ医 定期的に受診している医療機関

● もの忘れ相談外来

谷口病院(予約制) ☎ 23-1331
日南市立中部病院
(第2・第3・第4土曜日(午前中)) ☎ 27-1111

● 地域包括支援センター

- 北地区地域包括支援センター
(飫肥・酒谷・北郷全域) ☎ 25-0408
- 中央地区地域包括支援センター
(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)) ☎ 22-3301
- 東地区地域包括支援センター(油津・東郷・鶴戸全域・吾田一部(中平野・桜ヶ丘・松原団地)) ☎ 23-6099
- 南地区地域包括支援センター(南郷全域・細田一部(下方・塩鶴・大堂津1～3区)) ☎ 64-3178

● 日南市役所長寿課 ☎ 31-1162



認知症とは？

認知症は、何らかの病気や障がいによって脳の働きが悪くなり、物忘れや日常生活、仕事に支障を来すようになった状態のことをいいます。最近では、生活や仕事に支障を来さないような軽い症状でも軽度認知障害(MCI)など早期診断がなされるようになってきました。



認知症の人が地域で暮らし続けるために

- 認知症の人が安心して暮らすためには、周囲の理解が欠かせません。ほんの少しの思いやりが、大きな安心につながります。
- 急がせず、ゆっくり話す
- 相手の気持ちに寄り添う
- 困っている様子があれば声をかける
- 地域で見守る意識を持つ

日南市の取り組み

- 日南市では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを進めています。
- 認知症サポーター養成講座
 - 認知症キッズサポーター養成講座
 - 認知症カフェ
 - SOS見守り声かけネットワーク
 - つわぶきの会
 - 認知症多職種協働研修
 - 認知症地域支援推進員による相談支援

認知症と

共に生きる

日南市は「認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らせる「日南市」を目指しています。そのためには、認知症を自分ごととしてとらえ、正しく理解することが大切です。

● 問い合わせ 長寿課 ☎ 31-1162



認知症希望大使・丹野智文さんが市民公開講座で思いを語る

「認知症になったからといって、人生が終わるわけではありません」

丹野智文さん



令和7年8月30日に、39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、認知症当事者の立場から各地で啓発活動を行っている丹野智文さんをお招きし「笑顔で生きる認知症と共に」をテーマに講演会と、丹野さんをモデルに作られた映画「オレンジ・ランプ」上映会を開催しました。

丹野さんは「できることを奪わないでほしい」「認知症当事者だからできることがある」など、自分自身の生き方や周りの人との関わりなどに対する思いを語られました。

参加者からは「思ってたことと真逆だった」「本人視点に立つことの大切さを知ることができた」「認知症になっても明るく過ごしていきたい」などの声が聞かれました。

認知症は人ごとではありません。高齢化の進展に伴い、認知症の人は増加しています。

今は元気な方も、将来、自分自身や家族、友人が認知症と向き合う可能性があります。だからこそ、認知症について正しく理解し、地域で支え合うことが大切です。



令和7年 市民公開講座

市で実施している認知症予防の取り組み

ひらめきタッチパネルを受けてみませんか？



認知症の早期発見を目的に平成 30 年度から「ひらめきタッチパネル（もの忘れ相談プログラム）」を導入しています。クイズ形式の問題に答えていくと、5分程度で「アルツハイマー型認知症」のリスクなどを判定することができ、認知症や自身の健康について考えるきっかけになります。

場 所 長寿課、中部病院

費 用 無料

申込方法 長 寿 課 ☎31-1162
中部病院 ☎27-1174

講話とその他の脳トレを取り入れた出前講座も実施中です。お気軽にお問い合わせください。

実施者の声

- 今の状態が確認できてよかった
- 受診の後押しになった
- 普段は寝ているか TV を見ているか。こんな風に考えることはない



認知症予防教室（ひらめき教室）



運動や脳トレを行い、教室に参加している間に脳と身体の活動を増加させつつ、終了後も自宅で継続できるような意識が定着するよう、運営しています。

教室前後に行う認知機能テストと健康関連指標の関係を見てみると「軽度認知障害」から「正常域」に移行した人は、特に教室後の「健康状態の認識」が健康である方向に変化していました。

参加者の声

- 楽しいことに挑む気持ちが強くなった
- 毎日の生活で、やりすぎていたところも少しずつ減らしバランスをとりながらやっていくことにした。そのきっかけになりました
- 身体を動かすことの大切さ、いろんな人と出会い、頭を使い考えること、自分が今幸福であることに感謝できた



令和 8 年度も認知症予防教室（ひらめき教室）を開催します！

- 対 象** ①日南市在住の満 65 歳以上の方
②物忘れなど、日常生活に不安を感じている方
③認知症予防に関心のある方
④会場まで自分で通える方
⑤運動制限がない方

場 所 日南市テクノセンター
日 時 9月17日（木）から毎週木曜 午前中
12月24日まで全 14 回
費 用 無料 **申込期限** 8月25日（火）



- 家族と将来について話をする、血圧測定を続けるなど、認知症を自分ごととして捉え、今、自分にできることから始めてみませんか。

人生100年時代 「まだ大丈夫」の今こそ 備えを 認知症予防は毎日の暮らしから



● 高齢化が進み、認知症の人が増えていることを受け、令和 6 年に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。そして、これに基づき「認知症施策推進基本計画」が定められました。

● 私たち一人一人が認知症を「自分ごと」として捉え、自分らしく暮らし続けられる地域づくりが大切になっています。

認知症における「予防」とは？

「認知症にならない」という意味ではなく「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

認知症と診断された時に慌てずに、希望を見つけるための三つのヒント

（参考 認知症の人と家族の会

「認知症のある生活に備える手引き」）

1 誰もが高齢になることに備えましょう。

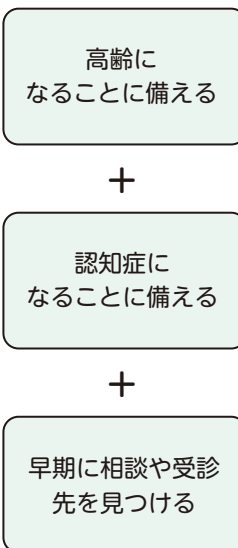
記憶力や判断力は年齢とともに弱まるものです。自分だけの記憶や判断ではなく、記録できる物や家族や友人の力を活用し、確認して行動する習慣を身に付けておきましょう。

2 認知症になるかもしれないことに備えましょう。

診断されても、本人と家族の生活は、昨日と今日で急に変わることはありません。普段生活のなかでも備えてできることはたくさんあります。生活全般を保つために、適度な運動、食事、睡眠を取りましょう。趣味などを楽しみながら継続しましょう。

3 体調の変化に敏感でいましょう。

他の病気と同様、できる限り早く、正確な診断により、適切な治療やリハビリ・介護を受けることができます。



慌てず希望が見つけやすくなる

※受診したいとき、すぐに専門の病院が予約できるとは限りません。早期に行動に移すことが大切です。

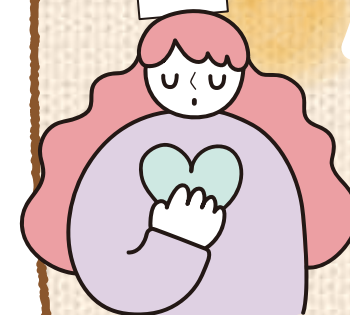
治療は、次のものを組み合わせで行います。

●薬物療法：病態の進行を遅らせるための薬や、症状を緩和するための薬などがあります。

●非薬物療法：WHO（世界保健機関）では、身体活動、禁煙、健康的な食事、多量飲酒の減量・中断、認知トレーニング、社会活動、体重の管理、高血圧の管理、糖尿病の管理、脂質異常症の管理、うつ病への対応、難聴の管理の12項目を挙げています。

「ひきこもり」を知っていますか？

誰一人取り残さないために



「ひきこもり」は特別なことで、本人や家族だけで解決するべきだと思いませんか。実際は、誰にでも起こりうる状態で、地域全体や社会全体で考えていく必要があります。

令和4年11月の内閣府の調査で、15～64歳でのひきこもり状態にある方は、推計146万人に上ることが分かりました。約50人に1人がひきこもり状態にあります。●問い合わせ 福祉課 ☎31-1163

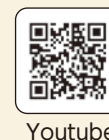
◆「ひきこもり」ってどんな状態？

社会的に孤立し、孤独を感じたり、さまざまな生きづらさを抱えたりしている状態を指します。その背景には、学校・職場でのつまずきや心の不調、家庭環境など、さまざまな要因が複雑に関係していますが、原因やきっかけがはっきりしないことも少なくありません。回復するために、時間をかけて、エネルギーを蓄えていくことと、理解してくれる人の存在が重要になります。

◆それぞれの気持ち

ひきこもっている本人

多くの方は自信が持てず、人との関りに不安を抱えて社会や家庭の中で過ごしています。また、自分を守るためにひきこもることもあります。どうにか社会とつながりたいという気持ちもあるなか、行動に移すことができずにさまざまな葛藤を抱えています。



Youtube

◀ 本人の気持ち

[本人向け] ひきこもり支援普及動画

家 族

家族がひきこもりの状態になると、心配と不安、罪悪感、怒りやいら立ちなど「このままでいいのだろうか」「もっと早く気付いてあげればよかった」と親としての無力感を感じたりすることもあります。



Youtube

◀ 家族の気持ち

[家族向け] ひきこもり支援普及動画

周りの方

知り合いの家庭の様子が気になるけど、どのように関わればいいのか、どのように声をかければいいのか迷ってしまう。そのままそっとしてあげたほうがいいのかも・・・と悩みます。



◆自分たちで解決ができないときは専門の窓口へ

ひきこもりは、本人や家族の努力だけでは解決できないことがあります。悩んだときは、第三者に相談してみることも大切です。本人だけでなく、家族が専門の相談を受けることも可能です。

◆相談先や関係機関の連絡先

宮崎県ひきこもり地域支援センター

受付時間 月曜日～金曜日

(祝日・年末年始除く)

8時30分～17時15分

☎0985-27-8133

☎0985-44-2411

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2



宮崎県ひきこもり地域支援センター

日南市役所 福祉課 まると福祉相談窓口

☎31-1163

まるふく相談メール▶



日南保健所

☎23-3141

宮崎県ひきこもり・就職氷河期世代相談窓口(LINE相談)

受付時間 月曜日～金曜日

(祝日・年末年始除く) 8時30分～17時15分

LINE ID @627erote

にちなん結の会(ひきこもりや不登校の子を持つ親の会)

☎080-5417-3760 (川野)

にちなん結の会▶



Instagram

にちなん楠の会(家族会)

☎31-1163 事務局(福祉課)

にちなん楠の会では「ひきこもり」に関する研修なども行っています。実施のご案内については、広報誌などでお知らせしています。



産業カウンセラー(支援者)による研修会
(令和8年6月実施)

ひきこもりVOICE STATION 全国キャラバンin宮崎



厚生労働省主催の「ひきこもり VOICE STATION」が宮崎で開催されます。当事者やご家族の“生の声”を通じて、ひきこもりへの理解を深め、誰もが孤立せず相談しやすい社会を目指すイベントです。

日 時 11月14日(土) 13:00～16:30

(開場 12:30)

会 場 ひなたキャンパス講堂

(宮崎市錦本町4番5号)

※オンライン視聴も可能

参加費 無料(事前申込制・先着順)

対象者 ひきこもり状態にある方、ご家族、支援者、テーマに関心のある方など

お申し込み方法

下記の申し込みフォームより必要事項をご入力ください。

申込締切 11月13日(金) 17:00まで

申込URL イベント申し込みフォーム

ひきこもり VOICE STATION
公式ホームページ▶





6/12 金

自然環境を生かして
田植え体験

酒谷小学校

酒谷小の児童 18 人が JA 営農指導員や地域の人との協力を得て、田植えを体験。泥の中に足を踏み入れた児童は、最初戸惑いながらも、丁寧に苗を植えました。今後は経過観察を行いながら、10 月中旬ごろに稲刈りを行い、できたお米で 12 月に餅つきを行う予定です。



6/17~22 水 月

シンガポールの
姉妹校と国際交流

日南市役所、北郷小中学校ほか

シンガポールのセイント・ゲイブリエル中学校の教師や生徒らが姉妹校である北郷小中学校と学校間国際交流のため来日し、市長を表敬訪問。滞在期間中は、野菜の収穫体験や市内観光、授業と一緒に受けるなど、相互の歴史や文化への理解を深めました。



6/17 水

力強い唄声を全国へ
黒原音花さん市長表敬

日南市役所

5 月 5 日に新富町で開催された「令和 8 年度民謡民舞少年少女宮崎県大会」で 2 年連続で優勝し、全国大会への出場を決めた日南学園中学校 3 年の黒原音花さんとその関係者が高橋市長を表敬訪問。大会の結果報告と 9 月に行われる全国大会への意気込みを語りました。



6/17 水

インターハイ出場報告
日南学園高等学校

日南市役所

県高校総体で優勝し、インターハイ（近畿総体 2026）出場を勝ち取った日南学園高等学校の女子バレーボール部と女子卓球部、女子ソフトボール部の指導者や代表部員らが、優勝旗を手に高橋市長を表敬訪問。各部のキャプテンは、力強く夢舞台で戦う喜びや抱負を語りました。



6/1 月

父の日に牛乳（ちち）を贈ろう
市長に牛乳贈呈

日南市役所

国連食糧農業機関（FAO）が定めた「世界牛乳の日」の 6 月 1 日に、父の日に「大切な人」への贈り物として『牛乳』の定着を目指したキャンペーン PR のため、串間酪農業協同組合の水谷和義代表理事組合長らが市役所を訪れ、牛乳などを高橋市長に贈呈しました。



6/6 土

口腔ケア意識を高める
歯と口の健康フェスティバル

まなびピア

（一社）日南歯科医師会が「歯と口の健康週間」に合わせて、歯と口の健康フェスティバルを開催。図画・ポスター、標語コンクールの表彰式のほか、歯科相談、歯科衛生士によるブラッシング指導、フッ素塗布、石こうを使った手型作りなど、歯と口の健康への理解を深めました。



6/9 火

ついに炭が完成
炭焼き体験

かたがみふれあい窯

潟上小学 2・3 年生 17 人が「潟上ふれあい炭焼き倶楽部」のメンバーと炭焼き体験を行いました。この日は 5 月 22 日に窯に入れた箱を取り出し、炭になった果物やお菓子、本などを触ったり木炭の風鈴を作ったりして、炭の出来上りに驚きの声を上げていました。



6/11 木

ふるさとの企業を知ろう
合同会社説明会

南郷ハートフルセンター

企業が対面により自社の魅力を伝えることで、高校生が地場産業や企業について学び、地元で働く素晴らしさを感じられるよう、合同会社説明会が行われました。日南市・串間市 3 校の高校生 215 人は、参加した 49 社の企業ブースに分かれ、熱心に話を聞いていました。



6月
29子どもの健やかな成長を
県南3ロータリークラブが寄付

日南市役所

放課後児童クラブの活動を支援したいと、県南3ロータリークラブが本市に寄付されました。この日行われた贈呈式では、ロータリークラブの関係者らが市役所を訪れ、高橋市長へ目録が手渡されました。寄付金は市内13の放課後児童クラブで活用される予定です。

6火
30日本選手権出場
日南リトルシニア市長表敬

日南市役所

「第54回日本選手権九州予選大会」で、九州各県から31チームが出場する中、準優勝し全国大会の切符を勝ち取った日南リトルシニア（中学硬式野球）の選手11人と指導者が高橋市長を表敬訪問。選手たちは、東京都で行われる全国大会への意気込みを元気よく語りました。

7水
1安全で安心な地域社会を
第76回 社会を明るくする運動

日南市役所

7月の「社会を明るくする運動」強調月間に、日南学園中学校3年の平野怜奈さんが、内閣総理大臣のメッセージを高橋市長に伝達しました。この運動は、犯罪や非行の防止と更生支援への理解を深め、力を合わせて安全で安心な地域社会を築いていくことを目指しています。

7木
2後世に残そう
「花峯橋」復原整備工事進捗報告会

南郷中央地区体育館敷地内

老朽化により、令和7年度から復原整備工事が行われている花峯橋の進捗報告会を開催。文化財専門のコンサルタント会社が解体された部材や模型などを使用しながら、橋の構造の変遷や今後の調査内容など、参加した市民や関係者ら約30人に説明を行いました。

6土
20南郷の海を満喫
シーカヤック教室・SUP体験

栄松ビーチ

南郷B&G海洋クラブがマリンスポーツを通じて地域の自然の大切さを感じてほしいとシーカヤック教室・SUP体験を開催。市内の小学4～6年生までの児童30人が参加し、栄松ビーチの向かいにある孤島周辺などを周遊し、南郷の海の素晴らしさを体感しました。

6火
23外国人材が活躍
地域医療を支える新たな力

愛泉会宮崎医療福祉センター

愛泉会宮崎医療福祉センターが外国人材の雇用促進に関する連携協定後初となる外国人材の受け入れを5月から行っています。この日、人材育成・紹介などを行う株式会社 ONODERA USER RUN の加藤順代表取締役社長が訪れ、外国人職員に仕事や生活の様子を尋ねました。

6木
25

映画「うまれる」上映会

子育て支援施設「ことごと」

「うまれる」ことの意味を幅広く捉え、親子関係や生きることについて深く考える機会にしてもらおうと、特定非営利活動法人りいやんがドキュメンタリー映画「うまれる」の上映会を開催。子育て中の方や保育関係者などが鑑賞に訪れました。

6日
28地域防災の要！
消防団員が小型ポンプ操法を競う
日南市消防団操法大会

日南消防本部 屋外訓練場

消防団員が消防技術の向上と士気の高揚を図り、消防活動の充実発展に寄与するため消防操法大会を開催。この日、市内13分団15チームの代表消防団員たちは、小型ポンプ操法について迅速、確実かつ安全に取り扱う技術を競い合い、日頃の練習成果を発揮しました。



市長 コラム

港湾整備と交通網の充実

国の来年度当初予算編成に向け、各県庁では必要な経費の見積もりを財務省に提出する「概算要求」の作業が行われています。この時期、全国の市町村が東京霞ヶ関の各省庁を直接訪問し、地域の課題解決に必要な予算の配分を要望します。本市においても、この貴重な機会を逃すことなく、国への積極的な働きかけを継続的に行っています。

具体的には、国土交通省や九州地方整備局、財務省等の関係省庁に対し、東九州自動車道および国道220号の防災対策による安全な交通網の確保、油津港第10岸壁の延伸の早期整備、国道222号牛ノ峠バイパスの早期完成に必要な事業費等の確保を要望しています。

要望に際しては、南海トラフ巨大地震対策や交通安全対

策といった取り組みを丁寧に説明することが重要です。それに加え、東九州自動車道の延伸は、企業誘致と物流活性化の鍵となります。油津港と油津IC・東郷ICの接続により、港湾機能と交通ネットワークが一体化し、企業の進出候補地として国内外に発信できる最適な環境が整います。企業誘致により物流が活発化すれば、港湾整備の進捗にも関係してきますので、クルーズ船の寄港増も見込まれ、雇用創出機会の拡大と関係人口の増加をはじめとする地方創生についても期待できます。

要望を行うにあたり、まずはオール日南でその課題と展望を共有していくことが重要です。日南市にある可能性の実現に向け、引き続き要望活動を行い、しっかりと国に対して働きかけてまいります。



日南市長 高橋 透

盛土・切土などをする際は 事前にご相談ください



土を握るのが好きなモグラの子
「キラコちゃん」

オール日南
チーム日南



土を盛るのが好きなモグラの子
「モリオくん」

盛土などによる災害から命を守るため、令和5年5月26日に「宅地造成及び特定盛土等規制法」（通称：盛土規制法）が施行されました。

盛土規制法では、盛土などの崩落により、人家などに被害を及ぼす可能性のあるエリアを規制区域にすることとしています。宮崎県では、令和7年5月1日に県内ほぼ全域を規制区域に指定しており、以下の規模の盛土などを行う場合は、工事を行う前に許可または届け出が必要です。

許可・届け出の対象となる盛土の規模

規制開始に伴い、令和7年5月1日から盛土などを行う場合は、**事前に宮崎県への許可申請または届け出が必要です。**

許可対象

＜土地の形質の変更（盛土・切土）＞

赤文字 宅地造成等工事規制区域

青文字 特定盛土等規制区域

例えば・・・●宅地を造成するための盛土・切土 ●残土処分場における盛土・切土 ●太陽光発電施設のための盛土・切土 など

要件	①盛土で高さが 1m超 2m超 の崖を生ずるもの	②切土で高さが 2m超 5m超 の崖を生ずるもの	③盛土と切土を同時に行い、高さが 2m超 5m超 の崖を生ずるもの（①、②を除く）	④盛土で高さが 2m超 5m超 となるもの（①、③を除く）	⑤盛土または切土をする土地の面積が 500㎡超 3,000㎡超 となるもの（①～④を除く）
イメージ図					

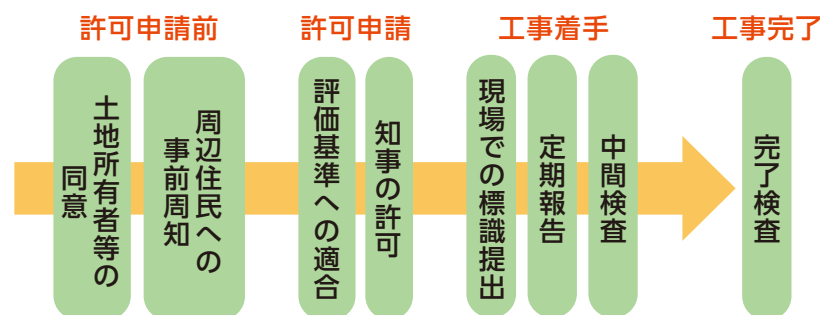
※「崖」とは、地表面が水平面に対し30度を超える角度をなす土地で、硬岩盤（風化の著しいものを除く）以外のものをいいます。

要件	⑥最大時に堆積する高さが盛土で高さが 2m超 5m超 かつ面積が 300㎡超 1,500㎡超 となるもの	⑦最大時に堆積する面積が 500㎡超 3,000㎡超 となるもの
イメージ図		

届出対象

＜特定盛土等規制区域のみ＞①～⑦の **赤文字** 規模のもの

手続きの流れ



問い合わせ

建設課 ☎31-1138
宮崎県盛土対策課 ☎0985-33-9263
✉ morido-taisaku@pref.miyazaki.lg.jp

「宮崎県盛土等
情報管理システム」→



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

セーリング競技リハーサル大会開催！

令和8年8月22日（土）～24日（月）、セーリング競技のリハーサル大会として、日南市大堂津特設セーリング会場を舞台に、以下の3つの全国規模の大会が同時開催されます。

- ・高松宮妃記念杯 第72回 全日本実業団ヨット選手権大会
- ・第26回 全日本セーリングスピリッツ級選手権大会
- ・2026 全日本セーリング選手権大会

日本を代表するトップアスリートたちが、美しい日南の海を舞台に真剣な戦いを繰り広げます。

- 初心者でも楽しめる観戦体験！会場には「観戦エリア」が整備され、誰もが選手たちの迫力あるレースをご観戦いただけます。
- 「チーム日南」のおもてなしでお出迎え！日中の日差しを避けてゆったりと休憩いただけるエリアやおもてなしコーナー、売店も完備。日南の郷土料理や特産品で、全国からお越しになる選手や応援者の皆さまをお迎えします。

この夏、日南の海の輝きと、セーリングの感動を、ぜひご体験ください！皆さまのご来場と温かい応援を、心よりお待ちしております！

Facebook

Instagram

日南市
ホームページ

リハーサル大会
特設ホームページ

● 問い合わせ 生涯学習課 ☎27-3333



日南学園高等学校 詳細はこちらから→



学校だより
キラリ

中学3年生対象

挑戦が未来をつくる！

実力テスト

奨学金をゲットできるチャンス！

実力テスト
受験料
無料

受験者全員特典！
もれなく入試受験料から
5,000円
免除
(専願・併願問わず)

会場まで安心♪
送迎バス運行！

実施日程

9/12(土)
9:00~15:00

お申し込みは
こちらから！



希望者は...

Pカフェでランチ♪

校内のカフェで
ゆっくりランチ
500円

※写真はイメージです！メニューは未定です。

成績次第で奨学金をゲットできるチャンス！ 奨学生チャレンジ

【入学金】170,000円 【月額納付金】16,000円（看護科は18,500円）に対して、以下の奨学制度のチャンス！

S奨学

入学金 **17万円**免除
月々 **5,000円**免除

N奨学

入学金 **13万円**免除
月々 **1,000円**免除

G奨学

入学金 **12万円**免除

※授業料38,000円は国の就学支援制度により、実質0円となっています。

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ます。



まつなが なおみ
松永 直美さん



座右の銘
ノーレイン
ノーレインボー



現在細田地区で生活されている松永さんは、25歳からロングボードでサーフィンを始め、33歳でプロに。3〜4回サーフィンに取り組みれています。2年ほど前、ご家族で神奈川県湘南地域を中心都市から日南市へ移住され、子育てを自然豊かな環境で行いたいという思いと、ロングボードに適した大堂津の波が決め手だったと教えてくださいました。

移住先を選ぶ際は、地域の先輩や海で出会った人々の温かさ魅了されたと言われ、人との出会いが大きく影響したと語られます。また、日南の食べ物について尋ねると、いろいろとおいしくて有名な物もあるけど、近くの直売所などで購入する野菜のおいしさに感動されたそうです。「もっとアピールすべき」との意見も。地元の高齢者との会話から、免許返納後などの車の買い取り事業を起業するなど、地域貢献にも積極的です。

座右の銘はハワイのことわざで「雨が降らなければ虹は出ない」という意味です。辛いことや悲しいことを乗り越えた先には、素晴らしいことが待っているという前向きなメッセージが込められており、松永さんの人生を象徴する言葉のようにも感じられます。

子育てとサーフィンを両立させ、充実した毎日を送る松永さん。その原動力は、前向きな思いと周囲の人とのつながりにあるようです。

自治会通信

第26回細田ふれあい
スポーツフェスタを
開催しました。

6月21日(日)に「細田ふれあいスポーツフェスタ」を開催し、約200人の参加者が日南市都市農村交流センターと南郷くろしおドームで熱戦を繰り広げました。

毎年6月下旬に開催される「細田ふれあいスポーツフェスタ」は、細田地区自治会と細田地域づくり協議会が主催し、細田プロジェクト会議が実施主体となつて、カローリング、グラウンドゴルフ、ミニバレーの3種目で細田地区の各区から参加者を募り、区対抗戦形式で地域住民の親睦を図ります。

3種目のうち、一番参加者が多い競技がカローリングです。カローリング競技は、氷上競技のカリーングを室内で行うもので、カリーングのストーンに代わってローラーの付いた円盤を転がし、的に近いものの点数で競います。高齢者にも体力的な負担が無く、皆さん笑顔で競技に臨まれます。



カローリング

子どもが集落からいなくなりつつある昨今、毎年、細田中学校の生徒がチームを作つて参加され、スポーツを通じた世代間交流で会場を盛り上げてくれます。

幅広い世代が笑いながらスポーツ競技で交流を深める「細田ふれあいスポーツフェスタ」を今後も開催していけるよう、細田地域づくり協議会に参集する自治会・プロジェクト会議・高齢者クラブなどの組織・団体が連携して活動を継続していきます。

●問い合わせ
細田地区自治会事務局
☎27-11141

【北郷地区】
 松田 忠 氏 (再任)
 地域自治課 ☎31-11176

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。

● 停止期間
 9月14日(月)～9月30日(水)

● 発行停止の対象となる証明書
 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し、所得証明書、所得課税証明書、課税証明書

● 市民課
 ☎31-11124

コンビニ交付サービスの一時利用停止
 住民記録システム標準化に伴う移行作業のため、停止期間中は、コンビニでの各種証明書の発行ができません。各種証明書の発行については、市民課、南郷町・北郷町地域振興センター、各支所・出張所などの窓口をご利用ください。

お知らせ

● 配布場所
 日南市役所、南郷町・北郷町地域振興センター、各支所・出張所、JR駅舎(北郷、鉄肥、日南、油津、南郷)、宮崎交通待合所など※数に限りがあります。
 ※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

● 未来創生課
 ☎31-11128



日南市ホームページ



©2026ZENRIN CO.,LTD(実行委員会から提供)

当日、コース上は交通規制を行います。
 規制時間および迂回路は、今後情報発信をいたします。

マイナビツール・ド・九州とは？
 九州の経済団体のトップと各県知事で構成されている九州地域戦略会議において、開催を決定し、2023年にスタートしたUCI(国際自転車競技連合)公認のサイクルロードレースです。
 ツール・ド・フランスと同じく、町と町をつなぐラインレースを特徴としており、レースを通じてその地域の魅力を発信できる強みがあります。日本では珍しいスケールの大きさであるため、国内外多くのファンが注目しています。



ツール・ド・九州
 ホームページ

観光・クルーズ課 ☎27-3315



マイナビツール・ド・九州2026
 宮崎日南ステージ
 10月12日開催

図書館だより

News from the library

今月のイチオシ

防災のプロが自分でやっている

防災法を1冊にまとめてみた

なが た ひろかず 永田 宏和/著

あなたの防災知識古くないですか？防災のプロがクイズを交え、イザという時の行動や備えておくものなどを紹介しています。自分や家族を守るためにできることを学びましょう！



新着おすすめの本

プロが教える
 親子釣り読本

一般書

やまぐち みつる 山口 充/監修

親子で釣りを楽しみたい!道具の準備から魚の調理法まで丸分かり!もしもの時の心構えを知って安全に楽しもう!



ありふれた家を建てる

一般書

ふしの 樫野 道流/著

メーカーとの小気味いいやりとりの中で、著者のこだわりが見えてくる。小説家による家づくりエッセイ。



こんにちは弱いロボット

児童書

おかだ みちお 岡田 美智男/作
 はやかわ よしお 早川 世詩男/絵

自分でゴミを拾えない、大事な言葉を忘れる弱いロボット。手助けしなくなる弱さから意外な力に気付くかも!



いま、日本は戦争をしている

児童書

ほりかわ りまこ 堀川 理万子/絵と文

戦時中、子ども時代を生きていた17人の話が、絵と一緒につづられています。終戦記念日に読みたい1冊。



赤ちゃんに「えほんくらぶ」はいかがですか

赤ちゃんに絵本を読んであげると、赤ちゃんはもちろんパパやママもリラックスできます。また、絵本を通して赤ちゃんの心や脳に良い刺激を与えます。

内容 司書が絵本を選び、5冊セットで貸し出します(受付時に保護者からお話を伺い、お子さんに合った絵本を選びます)。

対象 0歳から3歳未満のお子さん(3歳の誕生日まで)

貸出期間 2週間ごと

貸出館 本館(鉄肥)・まなびピア(油津)・北郷・南郷から1館を選択

お近くの図書館で受け付けていますので、気軽に声をお掛けください。

猛暑のいまこそ図書館へ

暑い日は図書館でひと休み。
 涼しい席で本と過ごす時間をどうぞ。



定例おはなし会・イベント 8月16日～9月15日

8月19日(水) 10:00～	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
8月23日(日) 10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
9月 5日(土) 11:00～	によきにょきおはなし会	市立図書館(鉄肥)
9月 9日(水) 10:00～	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
9月12日(土) 14:00～	わくわくおはなし会	南郷図書館
9月13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!

7月に達成されました! ※五十音順に記載
 小学生の部 100冊達成者 7月
 せだ たいへい かなみ のり
 総田 泰平さん 田中実乃理さん

※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 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 8月16日(日) 9月20日(日)

浄化槽事業の説明会(9月開催)

令和9年4月1日から変更する事業内容について、各地区で説明会を開催します。

●対象事業…補助金事業（個人で設置）、公設合併処理浄化槽事業（市で設置管理）

期 日	場 所	対 象 区 域
9月 1日(火)	東郷公民館	殿所、松永
9月 2日(水)	平山自治公民館	平山
9月 4日(金)	東郷公民館	甲東、乙東
9月 8日(火)	益安地区構造改善センター	益安
9月10日(木)	風田区交流センター	風田
9月14日(月)	鵜戸地区集会所	大浦、小吹毛井、鵜戸、宮浦
9月15日(火)	鵜戸地区集会所	小目井、富士河内、伊比井、鶯巣
9月17日(木)	北郷町地域振興センター	倉迫、大藤、年見、猪八重
9月24日(木)	北郷町地域振興センター	昼野、平佐、宿野、谷合、河原谷、曾和田、黒荷田、田代、大戸野、山仮屋
9月25日(金)	酒谷生活改善センター	酒谷1区～3区
9月28日(月)	酒谷生活改善センター	酒谷4区～10区

●時間…18時～19時

●その他…対象の行政区の説明会に参加できない場合は別会場での参加も可能です。その他の行政区については、10月以降の開催になりますので、改めてお知らせします。

問 下水道課 ☎23-9977

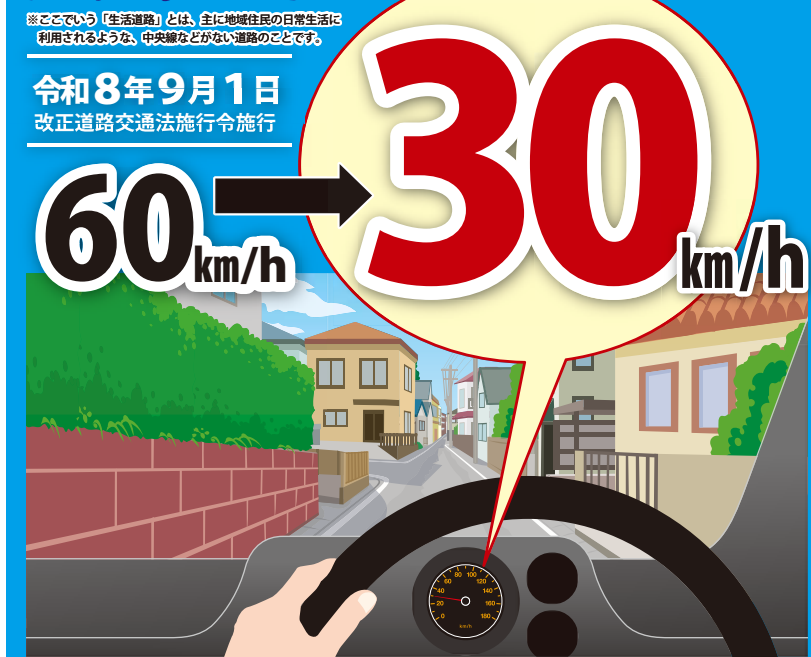
●日時
 ■廃ビニル 8月20日(木)
 9時～12時
 ■廃ポリフィルム 8月21日(金)
 9時～12時、13時～15時
 ●場所 JAみやざきはまゆう地区本部日南新選果場（益安）
 ●集荷対象
 事業者向けの農業用廃プラスチックの回収のため、家庭菜園ごみの受け入れは行っていない。
 【農業用ビニル】
 「農ビ」と記載してあるもののみ。中の黒ひもは抜いて持ち込んでください。
 【農業用廃ポリフィルム】
 「PO」と記載してあるもの。またはマルチ、畦波シート、肥料袋、

下水道の日」キャンペーン
 水洗化の普及促進および下水道事業に対する市民の皆さまのご理解と関心を深めていただくために、啓発チラシや記念品の配布（先着順）などを行います。
 ●日時 8月28日(金)
 17時30分～
 ●場所 コープみやざき日南店、スーパーとむら星倉店、フレンドリーマーケットくらぎ
 問 下水道課 ☎23-9977

農業ボトル、育苗ポットなど。
 ※紙のラベルのみ家庭用燃えるゴミ
 ●梱包方法
 ①土や砂などの付着物は除去し、針金や木くずなどの異物が混入しないようにしてください。
 ②梱包については「つづら折り」にして横の長さ80cm高さ20cmぐらいの大きさにして「2カ所結束」にしてください。
 ③塩ビ管は1m以内に切り、防除ホースは金具切除してください。
 ※検査が厳しくなり、きちんと梱包されていないものは集荷できない場合があります。
 ④農薬ボトルは、中を水で洗い、ふた、リング、ボトル、プララベルをそれぞれ透明袋に入れ、紙のラベルは、家庭用燃えるゴミで廃棄してください。分別されていない場合は、お引き取りできません。
 ●処理費 40円/kg
 問 JAみやざきはまゆう地区本部営農指導課 ☎23-5094



生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます!!



問 日南警察署 ☎22-0110

■引き続き自動車の法定速度が「時速60km」の道路

- ①道路標識または道路標示による中央線または車両通行帯が設けられている一般道路
- ②道路の構造上または柵その他工作物により自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路
- ③高速自動車国道のうち、本線車道ならびにこれに接する加速車線および減速車線以外のもの
- ④自動車専用道路

●注意事項

道路標識または道路標示により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。例えば、道路標識により最高速度が時速40kmと指定されている生活道路では、最高速度は時速30kmではなく時速40kmとなります。

【重要なお知らせ】

クリーンセンターへのごみ搬入料金が変わります

令和9年4月1日（木）から直接ごみをクリーンセンターへ搬入する場合の料金が変わります。

- 家庭用ごみ 50kg ごとに 200円
- 事業用ごみ 50kg ごとに 250円

これまで	新料金
10kgごとに30円	50kgごとに200円
わかりやすい計算例	
30kgの場合 旧:90円 → 新:200円	
60kgの場合 旧:180円 → 新:400円	

問 美化推進課 ☎27-0255

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

問 …問い合わせ先 申 …申し込み先 予 …予約先

各種がん検診のお知らせ(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。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。

●共通で必要なもの

受診票、マイナ保険証もしくは資格確認書、検診料金、健康手帳、生活保護証明書（受給者の方のみ）

①大腸がん検診（容器回収のみ）

- 受付時間…9時～10時
- 対象者…40歳以上
- 必要なもの…大腸がん検診容器

●日時・場所

9月3日(木)	中央団地集会所
9月4日(金)	中平野公民館
9月9日(水)	酒谷コミュニティーセンター
9月11日(金)	星倉住宅公民館
9月14日(月)	日後谷公民館
9月15日(火)	星倉山瀬公民館
9月16日(水)	南平(吾田)集会所

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。

②子宮頸がん検診

●対象者…20歳以上の女性

●日時・場所

9月4日(金)	9時～10時	日南市役所
	13時～14時	

④⑤健康増進課 ☎31-1129

固定資産税諸証明書の変更
国が推進する標準準拠システムへの移行に伴い、固定資産税の証明書などの様式と手数料が9月14日(月)から変更となります。
【主な変更点】
●評価証明書 土地・家をあわせて1件（1枚）につき最大5物件記載します。

結核健診（北郷・南郷を除く地区）
健診対象者には、今年度から個人宛に受診票を送付します。どの会場でも受診できますので、職場・病院で健診を受ける機会のない方は、ぜひ、受けてください（65歳以上の方は、年1回の健診が義務付けられています）。
●費用 無料
●必要なもの 受診票
●結果通知 約1カ月後（精密検査が必要な方のみ）
※詳細は、受診票や日南市ホームページをご覧ください。
※医療機関で既に撮影が済んでいる方は、健康増進課までお知らせください。
※車椅子などを利用される方でリフト車をご希望の方は、別途日程を案内しますので、健康増進課までご連絡ください。
④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！
救急車の適時・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



④消防本部 警防課 ☎23-1316

- 公課証明書 土地・家をあわせて1件（1枚）につき最大5物件記載します。
- 名寄帳 1枚につき、これまで土地17筆、家屋7棟記載から、土地・家をあわせて最大4物件記載となります。
- 資産証明書 土地・家屋の資産内容を記載します。
- 償却資産に関する証明が新たに追加されます。
※手数料は1名義（1件）当たり300円となります。
※記載事項証明書は廃止します。
④税務課 ☎31-1120

特定健診は早めの受診を

今年度より、特定健診料金が**無料**となりました。11月や12月は、発熱やインフルエンザの予防接種などのため、医療機関での混雑が予測され、健診の受け入れが難しい場合がありますので、早めの受診をお願いします。年に1回、健診を受診し健康状態を確認しましょう。

●対象者

- 日南市国民健康保険に加入している35歳、40歳～74歳の方
- 日南市に住民票のある後期高齢者医療保険に加入している方

●受診方法

個別の指定医療機関で受診する場合

- 受診を希望する医療機関に事前にお問い合わせください。
 - かかりつけ医のある方は、主治医とご相談の上、早めに受診をしてください。
 - 指定医療機関一覧は、5月にお届けした受診券に同封しています。
- ※愛泉会日南病院は、愛泉会宮崎医療福祉センターへ名称変更



集団健診で受診する場合

1 どこで・いつ受けるか決める

●受付時間 8時30分～9時、9時30分～10時

会 場	日 程
日南保健所	9月27日(日) ※予約枠残りわずか
	10月15日(木)
	10月20日(火) ※予約枠残りわずか
	11月4日(水)
	11月5日(木)
	11月8日(日)
	11月19日(木)
	11月24日(火)
	12月2日(水)
	10月1日(木)
都市農村交流センター(細田支所)	

会 場	日 程
飫肥公民館	10月7日(水)
	10月8日(木)
まなびピア(油津)	10月9日(金)
	10月23日(金)
	11月11日(水)
南郷健康福祉センター	10月21日(水)
風田区交流センター	10月22日(木)
東郷公民館	10月26日(月)
酒谷支所	10月27日(火)
目井津漁民センター	11月13日(金)

2 健康増進課 (☎31-1129) に予約をする。

●必要なもの

5月にお届けした特定健康診査受診券または後期高齢者健康診査受診券
※紛失された方は、再発行できますので、健康増進課にお問い合わせください。

●健診内容

血液検査、尿検査、身長、体重、血圧測定、診察、腹囲測定、心電図など
※腹囲測定、心電図検査は特定健診のみ、貧血検査、アルブミン検査は後期高齢者のみ

●実施期限 12月28日(月)

●注意事項

- 朝食は食べずに受診をしてください。ただし、糖尿病の治療中の方は、食事や薬の飲み方など、主治医に確認してから受診するようにしてください。
- 高血圧の治療中の方は朝の薬を飲んで、受診してください。

④⑤健康増進課 ☎31-1129

④…問い合わせ先 ⑤…申し込み先 ⑥…予約先

放課後児童クラブ支援員・補助員

子どもたちの安全安心な放課後の居場所づくりのため、市内五つの児童クラブで支援員・補助員を募集しています。

●募集職種

・放課後児童支援員 保育士資格や教員免許などを持ち、都道府県などが行う研修を修了した方

・補助員 必要な資格はありません。

●業務内容

放課後および土曜日や長期休暇期間における子どもの安全・健康管理・遊びの見守りやサポートなど

●勤務場所・勤務条件

運営団体ごとに異なりますので、詳細は、各団体ご確認ください。

●申請

① 飯肥小学校児童クラブ

NPO法人子育てサポートにちなみ 谷口

☎080-8361-3784

② 馬越団地児童クラブ ③ 油津小学校児童クラブ ④ 北郷小学校児童クラブ

(福) 日南市社会福祉協議会

総務課 ☎23-1191

⑤ 湯上小学校児童クラブ

(福) 森と風の郷伊豆元

☎090-3882-8200

若者の就職をサポート

みやざき若者サポートステーションでは、これから就職を目指す方々の悩みや不安に関する個別相談、適職診断、職場体験などを行っています。一人一人のペースにあわせて就労をサポートしますので、ぜひ、ご利用ください。秘密は厳守します。

●日時

予約時に調整

●場所

みやざき若者サポートステーション、お住まいの近隣の公共施設など予約時に調整

※相談時間 約40分

●対象者

就職を目指す15歳～49歳の無業の方とその家族

●費用

無料

●申込方法

電話（要事前予約）詳細は、みやざき若者サポートステーションホームページをご覧ください。

●申請

みやざき若者サポートステーション

サポステ・プラスサテライト都城

☎0986-3616510



サポステホームページ

募集

防災料理教室

熱に強いポリ袋を使って、災害時に役に立つ料理を作ってみませんか。

●日時

9月19日(土) 10時～12時

●場所

日南市保健福祉総合センター 2階調理実習室

●費用

500円

●定員

20人(先着順)

●申込期限

8月31日(月)

●申込方法

シヨートメール、メール(氏名、電話番号を入力し送信してください)

●必要なもの

エプロン、三角巾、マスク

●申請

日南市食生活改善推進協議会

山田 ☎060-4358-0009

my814jp418@gmail.com

☎080-1735-1953

●日時

9月17日(木)～11月19日(木)

●場所

日南総合運動公園テニスコート

●費用

無料

●対象者

社会人

●定員

20人程度

●申込方法

電話、シヨートメール

●申請

日南市ソフトテニス連盟

事務局 山下

☎080-1735-1953

●日時

9月26日(土)

●式典

13時30分～13時45分

●講演

13時45分～15時15分

●場所

小村寿太郎記念館

大会議室

●費用

無料

●定員

100人(先着順)

●申込方法

電話で名前、連絡先、参加人数をご連絡ください。

●申請

小村寿太郎記念館

☎25-1905

輝く市民協働大賞

市では、日頃から公益のための活動に尽力されている団体・個人を「輝く市民協働大賞」として表彰します。

●対象者

① 市内で5年以上継続して公益活動を行っている団体や個人

② 今後も活動が期待される団体や個人

※団体(公益法人、NPO、ボランティア団体、自治会組織、企業など含む)

●申込期限

10月16日(金)

●申込方法

地域自治課で配付する推薦書に記入の上、郵送または直接お持ちください。

※白薦、他薦は問いません。

●審査方法

書類審査とプレゼン審査

●その他

① 令和9年2月14日(日)開催予定の活動事例報告会で発表を行ういただきます。

② 大賞受賞者には、市より奨励金10万円を贈呈します。

●申請

地域自治課 ☎31-1118



図書館イベント

「土砂災害防止月間」パネル展

土砂災害や防災情報に関するパネルを展示します。

●期日

9月2日(水)～9月13日(日)

●場所

まなびピア図書館

●申請

まなびピア図書館

☎22-5666

●期日

9月1日(火)～9月30日(火)

●場所

南郷図書館

●申請

南郷図書館

☎64-0924

NOSAー写真展

「日本の農村」や「農業・農業者」の写真を展示します。

●期日

9月10日(木)～9月24日(木)

●場所

南郷図書館

●申請

南郷図書館

☎64-0924

●期日

9月9日(火) 10時～11時

●場所

北郷図書館

●対象者

大人(5人)

相談料無料

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、看護士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。 ※話中の際は、時間を少しおいてお掛け直しください。

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。

まちのうごき

男 : 21,258 (-26)
女 : 23,821 (-39)
人口 : 45,079 (-65)
世帯数 : 20,702 (-17)

7月1日～31日
出生 : 21 転入 : 77
死亡 : 66 転出 : 97

8月1日現在(推計人口)

※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。

《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、とりかえ。

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

●申込期限 8月30日(日)
●申請 北郷図書館 ☎55-2469

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局 子育て相談・教室

9月(1日~30日)



日曜・祝日在宅当番医

日付	医療機関	
9月 6日	春光会記念病院	☎22-2324
	山見医院	☎23-2101
	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	☎74-1187
9月13日	藤浦循環器科内科クリニック	☎23-3188
	のだ小児科医院	☎71-1112
9月20日	山元医院	☎23-4815
	北村胃腸科眼科	☎23-0086
	にいな内科・循環器科	☎71-1711
9月21日 敬老の日	戸倉医院	☎23-1700
	なんごう病院	☎64-0305
	アイレHDクリニック串間	☎55-8181
9月22日 国民の休日	山元クリニック	☎22-2552
	大井外科医院	☎25-2100
	串間中央クリニック	☎27-3181
9月23日 秋分の日	山口内科クリニック	☎31-1081
	長友医院	☎55-3522
	とめのファミリークリニック	☎76-1425
9月27日	えとう循環器科・内科	☎23-1125
	松田整形外科ペインクリニック	☎23-1151
	県南病院	☎72-0224

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

日曜・祝日当番薬局

日付	開局薬局	
9月 6日	とまと薬局日南店	☎27-3222
	すみれ薬局	☎23-7896
	おおつか調剤薬局	☎74-1312
9月13日	すみれ中央薬局	☎32-1095
9月20日	あい薬局	☎31-1611
	岩本調剤薬局天神橋店	☎72-7220
9月21日 敬老の日	堺薬局	☎21-1201
	マリーズ薬局南郷	☎64-1558
9月22日 国民の休日	ひらの薬局	☎31-1280
	ファミリー薬局	☎55-1125
9月23日 秋分の日	おおた薬局	☎22-5006
	つぼみ薬局	☎76-1188
9月27日	ハロー薬局吾田店	☎32-1821

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
9月 1日(火)	乳幼児相談
9月 4日(金)	離乳食教室(要予約)
9月 8日(火)	2歳6カ月児教室
9月10日(木)	1歳6カ月児健診
9月15日(火)	未就学児フッ素塗布(要予約)
9月17日(木)	3歳6カ月児健診
9月29日(火)	ピヨピヨ10カ月教室
9月30日(水)	助産師相談(要予約)

☎ 31-1131



介護タクシー ふくりん

◆ 病院への通院に

車椅子のまま乗れます

- ・公共交通機関の利用が困難な方
- ・障がい者手帳をお持ちの方
- ・社会福祉士による安心の介助

ご予約・ご相談

☎ 090-4990-2558

〒887-0021
日南市戸高1077-2

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

☎ 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

☎ 日南市消費生活センター
☎ 23-4390

消費者ホットライン
☎ 188(イヤヤ)

行政相談

●相談対象 毎日の暮らしの中で、行政に対する意見や要望などの相談

●日時・場所

9月4日(金) 10時~12時

南郷町地域振興センター

9月8日(火) 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

●地域自治課 ☎ 31-1176



人権相談

●相談対象 いじめや家庭問題、嫌がらせなど人権上の問題に関する相談

●日時・場所

9月9日(火) 10時~15時

まなびピア

●相談員 人権擁護委員

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

●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(1人40分)

※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いては、お受けできません。

●日時・場所

9月2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。

(予約時間 平日10時~16時)

☎ 080-1725-2391

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

9月13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。

☎ 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

9月24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 8月24日(月)~9月16日(火)

※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。

☎ 0985-521111

☎ 0985-521111



生ごみ処理器等購入費補助金をご存じですか？

日南市では、ごみの減量化を促進するため、生ごみ処理器など購入費の一部を補助しています。



補助金交付の対象者

日南市内に住所を有する個人の方

補助金について

電動生ごみ処理器

購入価格の1/2 (20,000 円を限度)

生ごみ処理容器 (コンポスターなど)

購入価格の1/2 (3,000 円を限度)

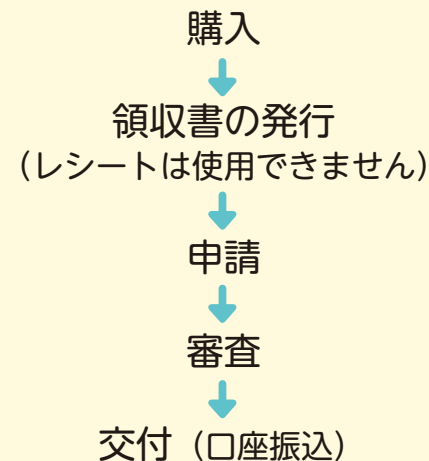
ダンボールコンポスト

1,000 円 (1世帯1回限り)

※過去に同補助金の交付を受けられた方は申請に条件があります。

● 問い合わせ 美化推進課 ☎ 27-0255

補助金交付までの流れ



申請先

美化推進課 ☎27-0255

北郷町地域振興センター ☎55-2111

南郷町地域振興センター ☎64-1111

※申請は、購入した日の属する年度のみにになります。
※購入前に美化推進課までご連絡ください。

健康にちなん

21



暑さの厳しい夏を乗り切るために

～熱中症かなと思ったら～

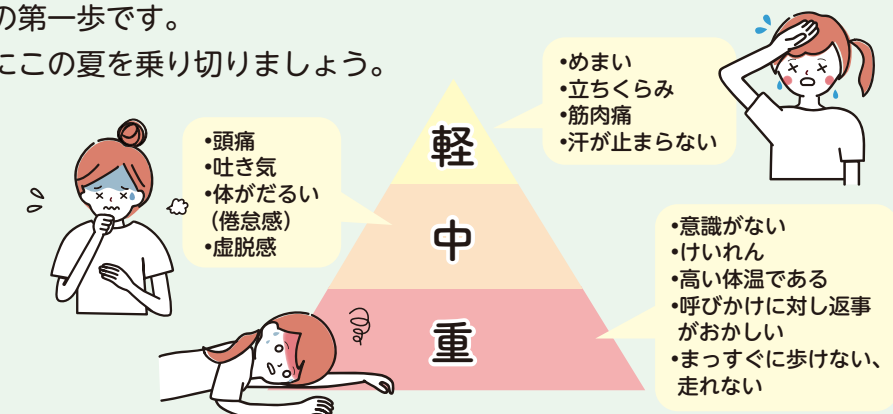


毎年、平均気温が上昇し、それに伴って熱中症による救急搬送者も増えています。8月に入ってさらに熱中症の危険は続きます。「自分は大丈夫」ではなく「自分も熱中症になるかもしれない」という気持ちが熱中症予防の第一歩です。

周囲の皆さんで声をかけ合って、元気にこの夏を乗り切りましょう。

● こんな症状があったら 気を付けましょう。

熱中症の症状は、軽度、中度、重度と段階があります。熱中症かなと思ったら、重度になる前に早めに対処することが重要です。



熱中症が疑われる人を見かけたら

参考: 厚生労働省ホームページ
参考: 環境省熱中症予防情報サイト

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

↓ はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

↓ はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

↓ はい

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓や心臓などの疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

チェック4 症状がよくなりましたか？

↓ はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。



いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のうなどがあれば、首やわきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。*



いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。



※スポーツや激しい作業・労働などによって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸すなどの冷却法も有効です。

日南市では、国の「熱中症特別警戒アラート」が発表された時に暑さをしのげる場所として指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を指定しています。また、それ以外でも一時的に暑さをしのげる施設として、一時休息所(涼みどころ)が開放されます。詳細は、日南市ホームページをご確認ください。

● 問い合わせ 健康増進課 ☎ 31-1129



日南市
ホームページ

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
〒889-2402 宮崎県日南市北郷町郷之原乙1957 忠建 日南 検索

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
FAX(0987)23-4114

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)

基本セット ●お泊りセット ●ドライアイス ●お棺 ●葬儀資材・運営料 ●納棺セット ●霊柩車

●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)

●ご遺影写真 ●骨壺・位牌セット ●葬儀資材・運営料 ●受付セット

●ご葬儀準備料



旬の味覚を
ご紹介

今が旬



使用する食材：トマト

トマトとツナの 香味あえ

栄養・特徴

トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。
参考：農林水産省

材料（4人分）

トマト・・・大2個(400g) ショウガ……………10g
ツナ(水煮缶)・・・1缶(70g) 青シソ……………4枚
めんつゆ(ストレート)・・・大さじ4 ごま……………大さじ2

おすすめポイント

冷たいそうめんの上にのせても
おいしいですよ。



食生活改善推進員 左から山田さん、宮浦さん

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……71kcal たんぱく質……4.2g
脂質……………2.7g 炭水化物……………6.3g 食塩相当量……………0.7g

作り方

1. トマトは一口大に切る。ショウガと青シソは、粗みじん切りにする。
2. めんつゆに、ショウガ・青シソ・ごまを入れ合わせておく。
3. ボウルにトマト、ツナを入れ、2であえる。

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

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

■ 落ち着いた行動が命を守ります！



地震発生！その時 どうする？

屋内での行動

- 机の下などで頭を守る
- 揺れが収まるまで外へ出ない
- 家具・窓ガラスから離れる
- 火の元を確認
- 避難時はブレーカーを切る



屋外での行動

- ブロック塀や自動販売機から離れる
- 建物や看板、ガラスに注意
- 電柱や電線に近づかない
- 車はゆっくり停止



津波避難の原則

- 強い揺れや長い揺れを感じたら、すぐ避難
- 津波警報を待たない
- できるだけ高い場所へ徒歩で避難
- 警報解除まで戻らない



日頃から備えよう

- 避難場所・避難経路を確認
- 家族との連絡方法を決める
- 非常用持ち出し品を準備



● 公式 YouTube
(日南市役所好きい〜部)



● web版ハザードマップ
日南市ホームページID「3019」でも検索できます。

★日南市公式 YouTube「好きい〜部」を観る

● 問い合わせ 危機管理課 ☎ 31-1125