

ゆきです

Nichinan City Public Relations Magazine

にちなん

No.210
september
2026

9

8月22日(土)から24日(月)にかけて「日本のひなた宮崎国スポ」のセーリング競技のリハーサル大会が行われ、全国から選手が集まり熱戦を繰り広げました。



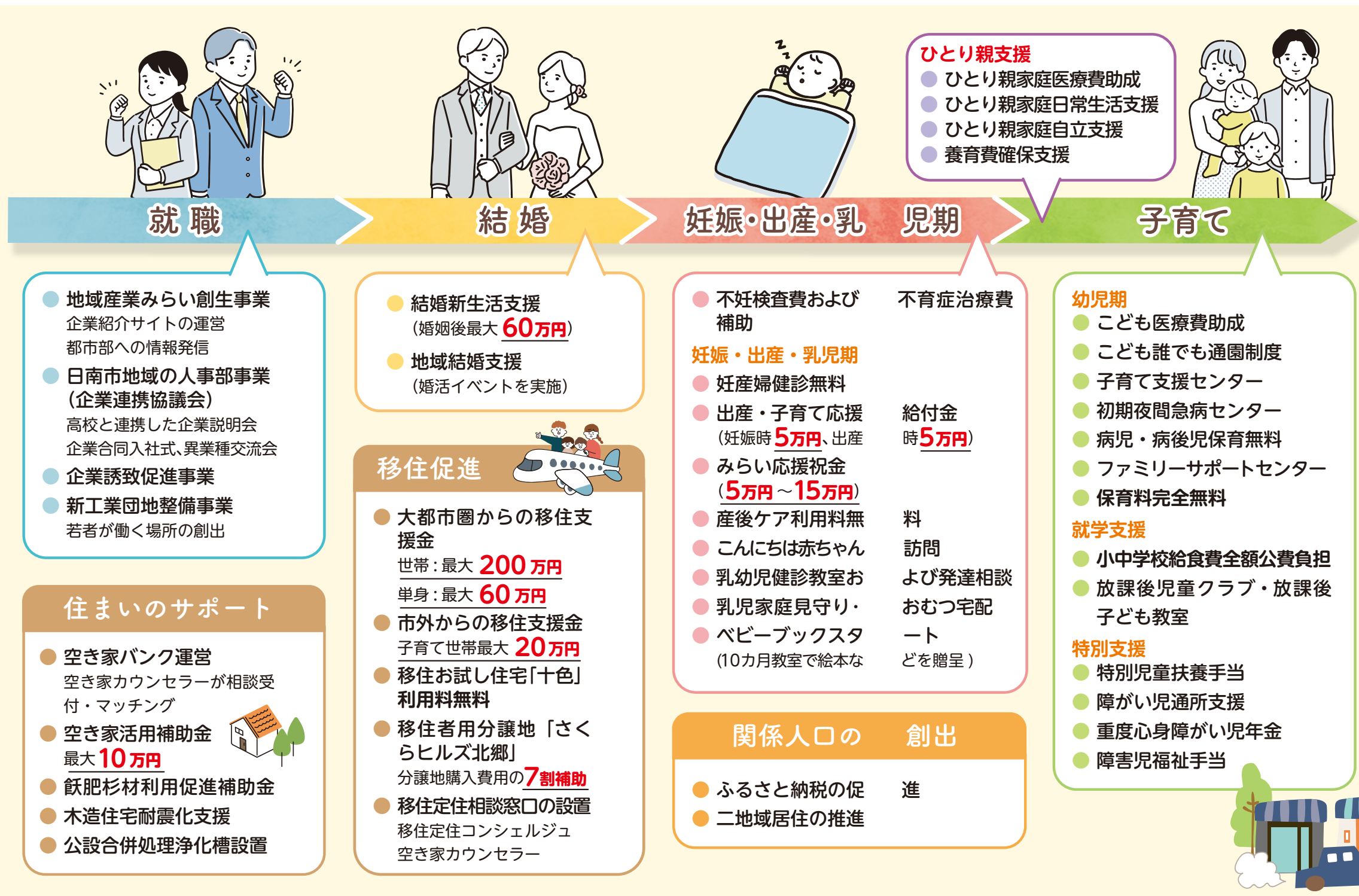
住みたい住み続けたい まちを目指して

「人口減少の進行を緩やかにすること」
「人口が減少しても安心して暮らし続けられる仕組みをつくること」
この二つを柱に、日南市の未来を考え、持続可能なまちづくりを進めます。



出生数や転出入の推移から見える日南市の人口減少の背景や、人口の変化による暮らしへの影響、そして市が進める取り組みについてご紹介します。

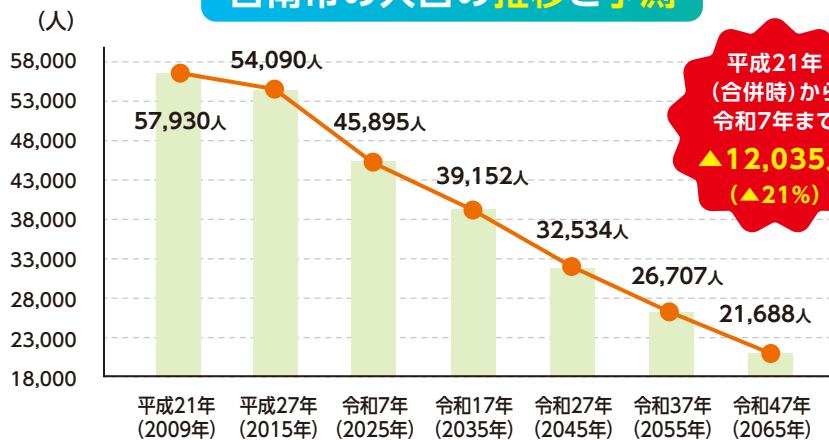
● 問い合わせ 未来創生課
☎ 31-1128



人口が減少しています。

少子化に加え、若い世代の転出などが重なり、日南市の人口は減少が続いています。2015年(平成27年)から2025年(令和7年)までの10年間で約8,200人減少しました。また現在の状態が続いた場合、日南の人口は、今後も減少していくと推計されています。

日南市の人口の推移と予測



資料：H21は日南市調べ H27年は国勢調査(実績値)
R7年 国勢調査の速報値
R17～R27：社人研による日本の地域別将来推計人口(令和5年12月推計)における推計値
R37～R47：国から提供された、将来人口推計のためのワークシートを活用し推計

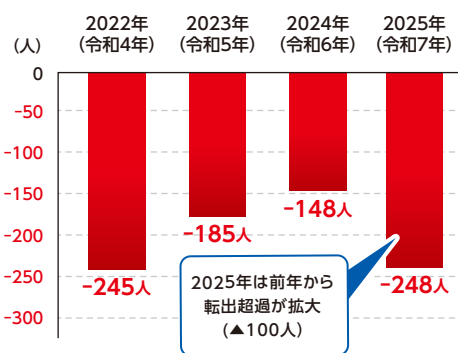
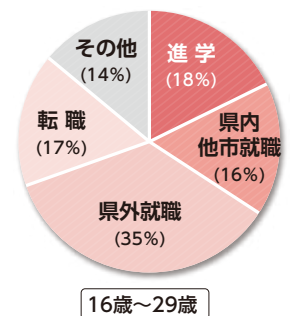
若い世代の転出が続いています。

人口減少の要因の一つとして、市外へ転出する人が、市外から転入する人を上回る「転出超過」があります。

特に若い世代の就職による転出が多く、高校や大学卒業後、市内の企業に就職する若者が減少しています。これは将来の日南市の人口構成にも大きな影響を及ぼします。

日南市の15歳～24歳の転出超過数の推移

転出手続きの来庁者を対象にアンケートを実施
(令和8年1月～3月：回答者79人)



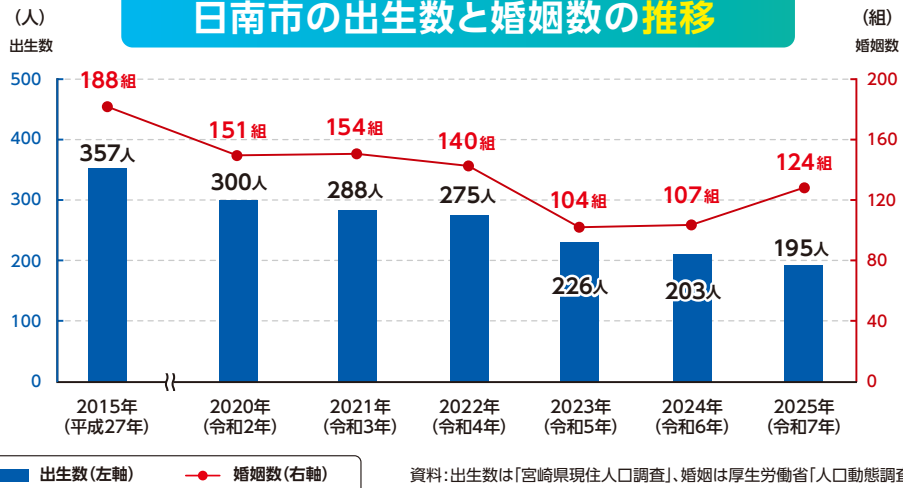
※出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」
(各年1月～12月)より集計(日本人移動者のみ)

マイナスが転出超過を示しています。若い世代の転出超過が続いています。

生まれる子どもの数が減っています。

婚姻数はここ数年回復傾向にあるものの、2015年(平成27年)と比べると、依然として水準が低い状態にあり、出生数の減少にも影響していると考えられます。

日南市の出生数と婚姻数の推移

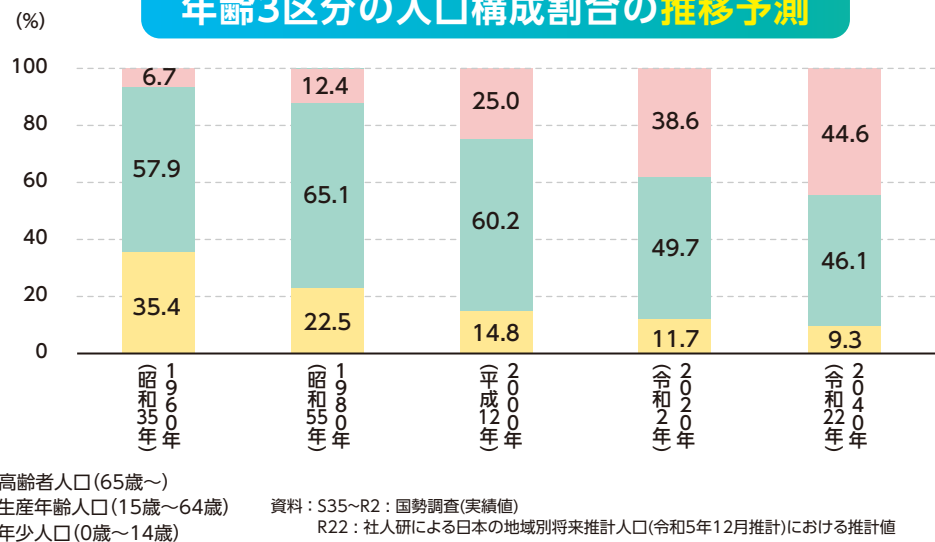


日南市の出生数は、令和7年に初めて200人を下回りました。

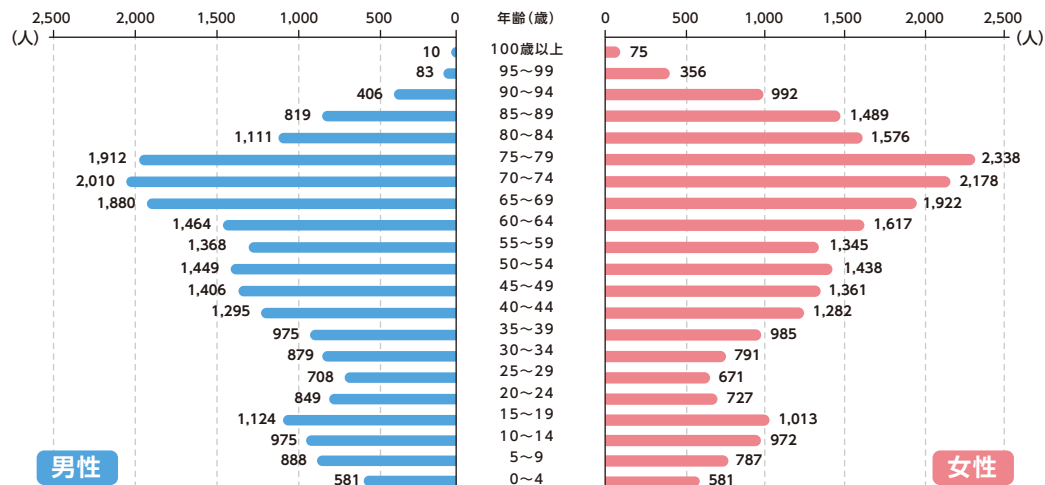
働く世代の人口が減っています。

働く世代(生産年齢人口)が減少しており、私たちの暮らしにもさまざまな影響を及ぼします。

年齢3区分の人口構成割合の推移予測



日南市の人口構成 令和8年(2026年) 4月1日現在 住民基本台帳人口



※この人口構成は、日南市住民基本台帳人口(令和8年4月1日現在)を基に作成しています。 ※国勢調査とは調査方法・基準日が違うため、人口総数等は一致しません。

総人口
46,688人

高齢者人口(65歳以上)
19,157人(41.03%)

生産年齢人口(15～64歳)
22,747人(48.72%)

年少人口(0～14歳)
4,784人(10.25%)

人口減少が暮らしに与える影響

教育

こどもの数の減少により、学校の規模や教育環境の変化が生じることがあります。



地域活動

地域を支える人が減少し、行事や見守り・支え合いなどの活動の継続が難しくなることがあります。



医療・福祉

医療や介護を支える人材が不足し、サービスの維持が難しくなることがあります。



公共交通

利用者の減少により、路線の維持や便数の確保が難しくなることがあります。



「人口が減少しても、暮らしの豊かさまで減らさない」

住み続けたい人、戻りたい人、移り住みたい人、そして市外から日南市と関わる人とのつながりが、これからの日南市を支える力になります。

支え合う地域が

未来を創る

人口減少は、地域活動や産業、医療など、私たちの暮らしにさまざまな影響を与えることが想定されます。こうした中、人と人のつながりを大切にし、互いに支え合いながら、地域の暮らしを守り、未来へつなぐ活動する人たちがいます。



よわら地域づくりフォーラム合同会社 代表 倉元正さん

ミカン農家を営みながら、2007年に「よわら地域づくりフォーラム合同会社」を立ち上げた倉元さんは「よわら夢ひろば」の看板を掲げ、地域づくりをスタート。地域を盛り上げたいという一心で、20年近くさまざまな活動が続けています。

「よわら夢ひろば」では、夏の風物詩として地元の榎原中学校の生徒と一緒に企画・運営して七夕まつりを行い、若い世代と地域をつなぐ重要な場を創出しています。こうした催しを通じて、世代を超えた交流が生まれ、地域の絆が深まっています。

「地域には本当に多彩な人材がいます。ボランティアとして力を貸してくれる皆さんに、いつも感謝しています」と倉元さんは笑顔で話します。人口減少という課題に直面するなか、「インフラの問題はしょうがないとしても、地域の人が楽しく、快適に過ごせたら良い。そして、催しなどの思い出が、将来、若い世代が

地域に戻ってくるきっかけになればうれしいです」と倉元さんはこの地域に秘められた可能性を感じています。人口減少は避けられない現実です。しかし、人と人のつながりを大切にし、地域を支える一人一人の想いと行動は確実に次の世代へ引き継がれていきます。



松村明世さん（南郷地区）



毎日、家事と育児に奮闘されている松村さん。子どもが生まれたとき、市の赤ちゃん訪問で市の支援を身近に感じたそうです。「訪問時に色々と話ができて、すごくうれしくて心強かったです」と話してくれました。

松村さんが今通っているのが、子育て支援センター「ことこと」。時間があるときは足を運び、同世代の子どもやママ友と交流されています。「同じ悩みを持つ親御さんたちと出会える場所。子どもにとっても、親にとっても大切な居場所です」と話す松村さん。



してくれたり地域の人とのつながりもあり、松村さんは「日南市は子育てしやすいまちで、親だけでなく、地域全体で子どもを見守ってくれていると感じます」と話します。

子どもの成長を支えるのは、親の力だけではありません。行政の支援と、地域の人間関係。その両方があってこそ、安心して子育てができます。松村さんの言葉は、そうした地域の力の大切さを教えてくれます。

湯浅久遠さん （日南高校2年生）



日南高校2年生の湯浅さんは現在、吹奏楽部の副部長として部活と勉強の両立に励んでいます。中学からの経験を生かして新体制での活動に熱心に取り組む傍ら、個人コンクールに向けても練習を重ねています。

「宮崎・日南の穏やかさが好きです。自然が豊かなだけでなく、人も穏やかで居心地がいいです」と地元への思いを語る湯浅さん。高校卒業後は県外への大学進学を予定していますが、将来の夢は、地元で音楽教諭になること。合唱コンクールで指揮者を経験したことで、教えることへの興味が芽生えたといいます。

理想の未来は「家庭を持ち、大好きな地元で仕事と家庭の両

立をすること」とのこと。しかし同時に課題も感じており「周りの友だちは地元に残る人が少ないです。就きたい職業が少ないのかもしれない。自分としては、公共交通機関が不便なことも気になっています」と話します。

湯浅さんのように「いずれ地元に戻りたい」と考える若者は多くいます。このような若い世代の想いを大切に、地域で活躍できる環境を整えることが、人口減少の課題に向き合う第一歩ではないでしょうか。



今、ここ日南に暮らす人、これから日南を選んで住む人、そして外から日南を応援してくれる人。
みんなでつながり、オール日南で日南市の未来を創りましょう。

さらに手厚く、もっと安心!

日南市の子育て応援フルパッケージ

日南市 子育て応援サービス

TONTON

ひとりひとりに寄り添う 食う、寝る、笑う
だれもおいてけぼりにしない

プロフィール

トントンは日南生まれの架空の「みかんコアラ」の赤ちゃんです。

モチーフについて

日南市特産のみかんと、子育て上手なコアラを組み合わせました。

「トントン」名前の由来

訪問時の優しいノックの音
いつでも気軽に相談できる、優しいノックの音。親しみやすい存在を目指します。

寝かしつけの「トントン」
赤ちゃんを安心させる、背中トントン。ご家族に寄り添い、サポートします。

人生のとんとん
うまくいく事も、いかない事も、結局同じくらい(トントン)「大丈夫だよ」というエールです。



誌面やポスターでトントンを
見かけたら、それは
「日南市のサポートの目印」。

充実の支援策を
どんどん活用してくださいね!

■ スマホで簡単! 子育て応援情報を発信中

イベント情報はもちろん、各種手続きのお知らせや、毎日の子育てがちょっと楽しくなるお役立ち情報が満載。
ぜひフォロー&ブックマークをして、日々の生活にお役立てください!



こども課
公式 Instagram



シティブロモーション
サイト

出産のサポート(妊娠・出産期)

① 助産師の寄り添い相談

妊娠・出産・授乳の「ちよつと不安」な気持ちに、助産師が優しく寄り添います。

② 産後ケア利用料が無料

プロによる心身のケアを無料で受けられます。産後の回復と育児を優しくサポートします。

③ みらい応援祝金(5万~15万円)

赤ちゃんの誕生をまち全体で歓迎し、これからの成長をみんなで見守ります。



④ こんにちは赤ちゃん訪問

生後4カ月までの全ての赤ちゃんのご家庭を保育士などが訪問し、子育てに関する情報提供や相談を行います。

就学前のサポート

① 0歳児おむつ無料宅配

保育士などが、定期的におむつをお届けすることで、温かな見守りと子育ての不安に寄り添います。



② 保育料の完全無料化

市外・認可外施設も対象。家計の負担を軽減します。



③ 病児・病後児保育利用料が無料

病気の時や回復期の時、お仕事などで家庭での保育が出来ないお子さんを無料で預かりします。



④ 一時預かり利用料がお手頃

リフレッシュや急用時など、理由を問わず手軽に利用できます。
(1時間200円から)
(子育て支援センターごと)

就学前・小中学生

● ファミサポ利用料がお手頃

地域で子どもの送迎や預かりを助け合うファミサポを、お手頃な料金で利用できます。

小中学生

● 給食費の完全無料化

給食費を中学生まで全額公費負担します。教育費負担を軽減しています。



乳幼児期・中学生(さらに拡大予定)

● 医療費を助成します

未就学児まで、外来・入院・お薬にかかる医療費は全額無料です。
小中学生は、外来のみ月200円の負担のみです。

来年4月からは、高校生年代まで拡充予定。助成内容は小中学生と同一。

問い合わせ こども課 ☎ 31-11131

7/金
17波乗り挑戦
サーフィン活動

宮浦海岸

鵜戸小中学校の5年生から9年生15人が日南市サーフィン連盟指導の下、サーフィン活動を行いました。児童生徒は砂浜でパドリングやボードに立つ練習をした後、海へ出て波乗り挑戦。不規則な波に苦戦しながらも笑顔で活動を楽しんでいました。

7/月
203×3大会で熱戦
バスケットボールフェス

日南総合運動公園 多目的体育館

「2026 Nichinan Basketball fes.」が開催。3×3の大会ではU10、U15、一般部門に21チームが参加し、熱戦を繰り広げました。また会場では、元NBA 契約選手のレミ・ユスフさんによるクリニックも行われ、参加した子どもたちは熱心に技術を吸収していました。

7/金
24防犯活動へ長年尽力
日南地区防犯功労者に感謝状を贈呈

日南市役所

地域の安全・安心の確保に長年貢献された個人ボランティア4人に対し、感謝状を贈呈。山崎陽一日南警察署長から感謝状が手渡されました。受賞者は登下校時の見守り活動や青パトによる地域の見守り活動などを通じ、地域の防犯意識向上に貢献されています。

7/金
248年ぶり夏の甲子園出場
日南学園野球部市長表敬

日南市役所

第108回全国高等学校野球選手権大会に宮崎県代表として8年ぶり10回目の出場を決めた日南学園高校野球部と関係者らが高橋市長を表敬訪問。夏の甲子園出場の報告を行い、選手一人一人が全国大会に向けた熱い決意と抱負を力強く語りました。

7/土
4地域に笑顔と元気を
七夕まつり

よわら夢ひろば

榎原地区への地域貢献と感謝を伝えるために榎原中学校の生徒が主体となって「よわら夢ひろば七夕まつり」を開催。生徒が企画運営し、かき氷とパンケーキの振る舞いや射的、輪投げ、そうめん流しなどの催しを行い、来場者は世代を超えた交流を楽しみました。

7/月
6全国大会出場
日南振徳高校生市長表敬

日南市役所

日南振徳高校の男子バレーボール部とヨット部、空手道の競技がインターハイ、将棋部が高文祭、コンピューター部が情報処理競技大会の全国出場を決め、選手や関係者らが高橋市長を表敬訪問。生徒たちは、全国大会出場の報告と意気込みを語りました。

7/火
7飢肥杉のぬくもりを
飢肥杉ベンチを贈呈

宮崎駅

本市の地域資源である「飢肥杉」の魅力を発信するため、JR九州宮崎支社へ飢肥杉のベンチ5台を贈呈。この日行われた贈呈式では、高橋市長がJR宮崎駅の豊饒英之駅長へ記念プレートを手渡しました。ベンチはJR宮崎駅の改札口内に設置されています。

7/水
8「食」でおもてなし
国スポ弁当考案メニュー発表会

日南学園

日南学園高校調理科の生徒が、令和9年に開催される国スポ・障スポに向け、大会関係者に提供する弁当メニューを考案。5つのグループがそれぞれ考案した弁当の工夫点をプレゼンテーションで発表し、副市長や教育長などの大会実行委員が試食を行いました。



7月
27楽しく泳ごう
子ども水泳教室

日南総合運動公園 遊泳プール

水に親しみ、楽しく泳げるようになってもらうことを目的に「日南市泳げるようになるための子ども水泳教室」を開催し、市内小学3～6年生 21人が参加。日南市水泳協会の方々が講師となり、足の動きや手の使い方など、自分に合ったレベルで楽しく練習を行いました。

7月
28記憶に残る夏へ
オリジナルエコバッグ制作

まなびピア

子どもたちに記憶に残る楽しい夏休みにしてもらおうと「南浦塾」を開催し、市内小学校1～6年生約40人の児童が参加。この日は、絵画教室が行われ、アクリル絵の具などを使いオリジナルエコバッグを作成。真剣なまなざしで創作活動に取り組んでいました。

7月
29ものづくりの楽しさ
小学生が木工作品づくり

まなびピア

「南浦塾」の木工教室に市内小学校1～6年生の児童約50人が参加しました。低学年の児童はコースターやキーホルダーを制作し、高学年の児童はティッシュケースづくりに挑戦。ものづくりの楽しさを学びながら創作活動に熱心に取り組みました。

7月
30災害支援のため
トイレカーおよび派遣職員出発式

日南市役所

令和8年熊本地震の被災地支援のため、多機能トイレカー1台と職員を熊本県宇城市に派遣。この日出発式が行われ、高橋市長から災害派遣に対する激励の言葉が贈られた後、被災地のトイレ環境確保など、生活環境の改善に向けた支援を行うため市役所を出発しました。

7月
25初めての海上体験！
小中学生がドキドキ挑戦

大堂津特設セーリング会場（大堂津漁港周辺）

日本のひなた宮崎国スポセーリング競技リハースル大会に向け、市民の関心を高めるため「ヨット・ウインドサーフィン体験会」を開催。参加した小中学生12人は、宮崎大学ヨット部とウインドサーフィン部の学生に優しくサポートされながら海上スポーツに挑戦しました。

7月
25漁業に関心を
くろしおおさかな探検隊

日南市漁業協同組合荷さばき所

漁業を身近に感じてもらい、将来の漁業者の担い手になるきっかけを作るため、日南市漁業協同組合青壮年部が小学生を対象に「くろしおおさかな探検隊」を開催。アジやサバなどの魚のつかみ取りが行われ、参加者は水しぶきをあげながら魚を追いかけていました。

7月
27NICHINAN Bee girls
全関西大会出場報告

日南市役所

小学生女子ミニバスケットボールチーム『NICHINAN Bee girls』が第40回宮崎県会長杯ミニバスケットボール交歓大会で優勝し、全関西大会出場権を獲得したことを高橋市長に報告。選手たちは、強みのディフェンスを生かして頑張りたいなど勝利への思いを語りました。

7月
27WYNIX BASKETBALL
九州大会出場報告

日南市役所

日南市を拠点に活動するバスケットボールクラブ『WYNIX BASKETBALL』が、宮崎県 U15 クラブバスケットボール夏季大会で準優勝し、九州大会出場権を獲得したことを長鶴副市長に報告。選手たちは、関わってくださった方への感謝の気持ちや意気込みを語りました。





近年の厳しい暑さに対応するため、気象庁は今年4月、最高気温40度以上の日を示す新たな用語「酷暑日」を追加しました。これまでの「夏日」「真夏日」「猛暑日」では、極端な危険性を十分に表現できなくなりました。

人間の体温は通常37度前後で保たれています。気温が体温を上回る酷暑日は、対応次第で命に関わる危険な状態になる可能性があります。

気候変動への対策には、温室効果ガスの排出量を減らす「緩和策」と気候変動による被害を回避・軽減させる「適応策」があります。命とくらしを守るための適応策として、作業時間の調整と生活パターンの工夫、作物の品種改良や冷感素材の開発など技術革新、治水工事や医療体制の充実といったまちづくりが推奨され

ています。

この厳しい暑さの中、夏の甲子園でも試合開始時間の変更やフリーングタイムの導入など、熱中症対策がされていました。その甲子園で、本県代表として出場した日南学園高校の活躍には、多くの方が感動されたことと思います。

1回戦で高知県の明徳義塾高校に9回裏サヨナラ勝ちし、県民が待ちわびた甲子園での県勢令和初勝利を収めました。甲子園で選手とアルプススタンドが誇らしく校歌を歌っている様子は、多くの市民の心を熱くしました。2回戦では好投手を擁する神奈川県横浜高校に善戦するも敗れましたが、一つひとつのプレーに全力を尽くす姿勢は、市民に勇気と希望を与えてくれました。選手や関係者の皆さんに心から感謝申し上げます。

自治会通信

鵜戸地区

「神楽の継承」と

「富士海水浴場の海開き」

鵜戸地区では、地域の伝統文化である「宮浦神楽」「伊比井神楽」が毎年開催されています。今年は4月12日(日)に宮浦神楽、5月31日(日)に伊比井神楽が行われました。



宮浦神楽

また、7月5日には「快水浴場百選」にも選ばれている富士海水浴場で海開きが行われました。神事のあとには、鵜戸小中学校の児童・生徒が「日本一きれいな富士海水浴場」と書かれた看板を掲げてPR。その後、一斉に海へ飛び込み初泳ぎを楽しんでいました。



伊比井神楽

毎年11月には、地域のにぎわい創出と地域住民の交流を目指して「七浦・七峠まつり」を開催しており、多くの地域住民の方が参加されています。今後も地域の歴史と文化を次世代へ継承していきます。



富士海水浴場海開き

●問い合わせ

鵜戸地区自治会事務局(鵜戸支所内)

☎29-11515

The world in the eyes of Jose

先日、以前日南で国際交流員やA・L・Tをしていた方々が何人か日南に集まりました。その方々は、日南にたくさん仲間がいて、再び訪問できたことをとても喜んでいました。中には、何度も日南を訪れ、日南の市民と深い絆を築いてきた人もいます。

そのことから、私は一つ面白いことに気付きました。やはり、長く日南に住んだ人たちは、この町と深い縁を結ぶのだと思います。そして、ここを離れたからといって、その絆がそこで終わるわけではありません。今も日南に住んでいる人はもちろん、何度もここへ訪れる人や、日南の市民と親しい交流を続けている人など、簡単には切れない縁があるのだと思います。

もしかすると、私たちが日南に来たのは、単に選ばれたからというだけではなく、何かが私たちが日南へ引き寄せたからなのかもしれません。もちろん、すべてはただの偶然だと言っても、間違いではないでしょう。しかし、ときには、その偶然の中にも何か必然のようなものが含まれているのではないかと思います。

単に「類は友を呼ぶ」ということなのかもしれませんが、似た気質を持つ人たちは、自分に合う場所を自然と見つけ、そこでのおらずと出会うものなのかもしれません。



ホセの目に映る世界

日南の不思議な縁



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!

先月、大堂津特設セーリング会場を舞台に「日本のひなた宮崎国スポ」のセーリング競技リハーサル大会が開催されました。

全国から集まった選手たちが風を読み、波をかき分けて熱戦を繰り広げる姿は、見る者の胸を熱くさせるものがありました。天候の変化にも柔軟に対応しながら大会を運営できたことは、選手のみならず、運営を支えてくださったボランティアの方々や市民の皆さんにとっても大きな経験と自信になりました。

今回のリハーサル大会で得られた手応えと課題をしっかりと整理し、1年後に迫る本大会へと生かしていきます。

開催に当たり、温かいご声援と多大なご理解ご協力をいただいた皆さまに心より感謝申し上げます。本大会でも、本市から全国へ最高の熱気と笑顔を届けていきましょう!引き続き、皆さまの熱い応援をよろしくお願いいたします。

●問い合わせ 生涯学習課 ☎27-133333



Instagram



リハーサル特設ホームページ



日南市ホームページ



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。収益金の各県への配分は、その県の宝くじの販売額に応じて交付されますので、ぜひ、県内での購入をお願いします。ハロウィンジャンボは、パソコンやスマートフォンからもネット購入できます。

「ハロウィンジャンボ宝くじ」
「ハロウィンジャンボミニ」
同時発売！

問 国スポ・障スポ推進室
27-3333
生涯学習課スポーツ振興係
31-1175

※電話やメールアドレスの変更はありません。

■移転予定日 9月28日(月)

■新FAX番号 27-3571

国スポ・障スポ推進室および生涯学習課スポーツ振興係の執務室が、ふれあい健やかセンター3階から別館2階へ移転します。来庁の際は、お間違えのないようご確認ください。

国スポ・障スポ推進室およびスポーツ振興係の移転

お知らせ

ハロウィンジャンボ4億円
(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円
(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月16日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

公益財団法人宮崎県市町村振興協会

- ①「ハロウィンジャンボ宝くじ」
1等……………2億円
1等の前後賞各…1億円
- ②「ハロウィンジャンボミニ」
1等……………2千万円
1等の前後賞各…1千万円
- 販売価格 ハロウィンジャンボ宝くじとハロウィンジャンボミニ 各1枚 300円
- 発売期間
9月16日(水)～10月16日(金)
※市役所では販売していませんので、ご注意ください。
- 抽せん日 10月26日(月)
- 問 財政課 31-11137

問 総務省行政相談センター
さくみ宮崎
0985-24-3370(代表)
0985-24-1100(直通)
地域自治課 31-1176



行政相談
マスコット
キクーン

はかりを使用されている皆さまへ

計量法により取引や証明に使用するはかりは、2年に1回の定期検査を受けなければなりません。計量士に検査を依頼するか、持ち込みによる検査を受けましょう。

※定期検査に合格していない物は、計量法違反になります。

問 観光・クルーズ課
27-3315



ツール・ド・九州
2026 ホームページ

「マイナビツール・ド・九州2026」

10月12日(月)に国際自転車ロードレース大会「マイナビツール・ド・九州2026宮崎日南ステージ」が開催されます。開催当日は、全面通行止めの交通規制を実施します。自家用車などで移動される方は、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問 宮崎県計量検定所
0985-58-2929

●費用 はかりの種類に応じた検査手数料が必要です。

●バス停側

10月28日(水) 10時～12時
南郷町ハートフルセンター

【南郷地区】
北郷町地域振興センター裏

10月27日(火) 9時30分～12時

【北郷地区】
日南市役所 南別館

10月21日(水) 9時30分～12時

10月20日(火) 9時30分～12時

13時～14時30分

●日時・場所

【日南地区】

令和8年度「なつやすみおうえん講座」のご報告

7月23日(木)から8月20日(木)にかけて、図書館の夏のイベント「なつやすみおうえん講座」を開催し、多くの小学生や保護者の方にご参加いただきました。工作や体験などでは、子どもたちが目を輝かせる場面が数多くみられ、にぎやかで楽しいひとときとなりました。

図書館では、子どもから大人まで参加できるさまざまな講座を年間を通じて開催しています。興味のある講座へ、ぜひ、お気軽にご参加ください。皆さまのご来館をお待ちしております。



し かく はちじゅうはっ か しょ
四国八十八ヶ所

一般書

きしだ あきら ちょ
岸田 明/著

一生に一度は体験したい憧れの旅ですが「無理かも～」と思ったら、ぜひ、熟読がお勧め！すてきな旅になりそうです。



おとこ おんな い づ かん
男と女の言いかえ図鑑

一般書

い お た たつなり ちょ
五百田 達成/著

言葉を雑に扱って失敗したことはありませんか？あらゆるコミュニケーションを円滑にするコツを伝授します。



こんちゅうサッカー

児童書

じゅえき たらう さく え
じゅえき太郎/作・絵

虫たちにサッカーをさせたら、特技を生かしたプレーが飛び出しイラストも迫力満点！昆虫の生態も学べます。



おれのなまえは
イッパイアッテナ

児童書

さいとう ひろし さく
斉藤 洋/作

黒猫ルドルフの兄貴分、ボス猫イッパイアッテナの物語。過酷なノラ猫生活をどんな風に生き抜いてきたのか？

定例おはなし会・イベント 9月16日～10月15日

9月19日(土)11:00～	Babyおはなし会+	まなびピア図書館
9月27日(日)10:30～	カムカムおはなし会	北郷図書館
10月 3日(土)11:00～	によきによきおはなし会	市立図書館(鉄肥)
10月11日(日)10:30～	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
10月14日(水)10:00～	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館

「旅する読書」 おめでとうございます!

7月・8月に達成されました!		
小学生の部 100冊達成者		
7月	いぬきり 岩切	このか 心花さん
8月	たにくち 谷口	よう 葉さん
中学生の部 目標達成		
7月	はまだ 濱田	いちか 一華さん
※五十音順に記載		

※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 9月20日(日) 10月18日(日)

10月 各種がん検診(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。

●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胃・大腸がん検診・肺がんレントゲン検診

●期日・場所

10月 1日(木)	都市農村交流センター
10月 7日(水)	飫肥公民館
10月 8日(木)	
10月 9日(金)	まなびピア
10月15日(木)	日南保健所
10月21日(水)	南郷健康福祉センター
10月22日(木)	風田区交流センター
10月23日(金)	まなびピア
10月26日(月)	東郷公民館
10月27日(火)	酒谷支所

注 意 事 項

- 対象者の年齢は令和9年3月31日の年齢です。
- 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。

●受付時間…8時30分～10時

- 大腸がん検診のみの方…9時30分～10時
※飫肥公民館、東郷公民館、南郷健康福祉センター、日南保健所は9時30分～10時30分
- 肺がん検診のみの方…9時～9時30分

●対象者…40歳以上

- 必要なもの…大腸がん検診容器（受診者のみ）
※特定・後期高齢者検診も同時実施しますが予約が必要（国保・後期高齢者医療保険加入者のみ対象）。

②大腸がん検診（容器回収のみ）

●日時・場所

10月 2日(金)	9時～10時	下飛ヶ峯公民館
10月 5日(月)		吾田東公民館(星倉山瀬)

●対象者…40歳以上

●必要なもの…大腸がん検診容器



健康増進課 ☎31-1129

各種検診は早めの受診を

対象となる方には5月下旬に案内はがきを郵送しています。検診により、自覚症状なく進む病気を早期発見し、予防につなげることができます。早めを受診しましょう。

【骨粗しょう症検診】

●対象者 市内に住居票のある40、45、50、55、60、65、70歳の女性

●検診期限 10月31日(出)

●検診料金 千円

（生活保護証明のある方は無料）

【歯周病検診】

（歯とお口の無料検診）

●対象者 市内に住居票のある



健康増進課 ☎31-1129

※対象者の年齢は、令和9年3月31日時点の年齢です。
※検診実施医療機関については、案内はがきをご参照されるか、お問い合わせください。

【共通事項】

●検診期限 12月28日(月)
●検診料金 無料
※対象者以外でも、40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、検査費用の一部助成があります。

●検診期限 10月31日(出)
●検診料金 無料
【肝炎ウイルス検診】
●対象者 市内に住居票のある40、45、50、55、60、65、70歳の方で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方
※ただし、職場検診などで検査を受ける機会のある方、現在、肝炎を治療中の方は受診できません。

浄化槽事業の説明会（10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。

この機会に下水道本管が設置されていない地域（下水道認可計画区域外）で単独浄化槽やくみ取り槽を使用されている方は、合併処理浄化槽の設置をご検討ください。

●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	対 象 区 域	場 所
10月 1日(木)	日後谷、隈谷団地、上隈谷、中隈谷、下隈谷	日南市役所(飫肥杉TOP館)
10月 5日(月)	後河内、中浦	
10月 8日(木)	横通、吾田団地、上平野	
10月15日(木)	川向、向原、釈迦尾ヶ野、仮屋講、東光寺、南平	飫肥公民館
10月20日(火)	山ノ口、楠原、小川、大手	
10月21日(水)	鳥居下、十文字、山川、原ノ迫	
10月23日(金)	今町、下板敷	
10月29日(木)	板敷1区、上板敷	
10月30日(金)	永吉、西ノ村、畦ノ丸、つづら八重、徳之峯、瀬田尾、倉掛、大平・中角	

●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。
細田地区、南郷地区は、11月の開催になりますので、改めてお知らせします。

下水道課 ☎23-9977

公共施設等総合管理計画の説明会

日南市では「日南市公共施設等総合管理計画」に基づき、公共施設マネジメントを推進しています。今般、現計画の進捗状況を検証するとともに、将来像を見据えた公共施設の在り方について、社会情勢や市民ニーズに即した改訂を行うこととしました。つきましては、現計画の進捗状況と改訂案についての説明会を開催いたします。事前申し込みは不要ですので、ご参加ください。

※開催時間は、昼の部：13時30分～ 夕方の部：18時～（同じ内容を2回行います。）

期 日	地 区	場 所
10月 5日(月)	北 郷 地 区	北郷町地域振興センター 大会議室
10月 6日(火)	東 郷 地 区	東郷公民館 小会議室
10月 7日(水)	飫 肥 地 区	飫肥公民館 視聴覚室
10月 8日(木)	油 津 地 区	まなびピア 会議室2
10月 9日(金)	吾 田 地 区	日南市役所附属棟（飫肥杉TOP館）
10月13日(火)	南 郷 地 区	南郷ハートフルセンター 視聴覚室
10月14日(水)	鵜 戸 地 区	鵜戸地区集会所
10月15日(木)	細 田 地 区	都市農村交流センター 和室
10月16日(金)	酒 谷 地 区	酒谷生活改善センター



財産マネジメント課 ☎27-3151

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、ご使用中止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

日南市民スポーツウォーク

スポーツの日に、皆さんで楽しくウォーキングしませんか。

●日時 10月11日(日) 10時～

受付時間 9時45分～

※雨天中止

●集合場所

日南総合運動公園 体育館前

●コース 日南総合運動公園周辺

約5km

●費用 無料

●申込方法 当日、現地で受け付けをします。

戸高川流域の雨水浸透阻害 行為の制限

10月1日から戸高川流域内において、雨水浸透阻害行為(千㎡以上)を行う際には雨水を貯留したり、浸透させたりする対策が義務付けられ、宮崎県知事の許可が必要となります。許可を受けずに雨水浸透阻害行為や雨水貯留浸透施設の機能を阻害する行為をした場合などは法律により罰則があります。なお、申請の事前相談から許可の通知まで期間を要しますので、ご注意ください。

申問宮崎県河川課
☎0985-26-7184

●必要なもの

飲み物、タオルなど

申問日南ウォーキングクラブ事務局
河野
☎090-5479-8303

第1回 飴肥で楽しむ教養講座

ブルース・リーに魅せられて、必死に中国語を勉強。おかげで中国語が堪能になるとともに、ブルース・リーという人を生み出した香港に興味をいだくようになった谷垣氏の体験に基づく、とても面白い講座です。

講演「ブルース・リーに魅せられて」香港の歴史と現在」

講師 東京大学名誉教授

谷垣 真理子 氏

●日時 10月24日(土)

17時30分～19時

●場所 小村寿太郎記念館

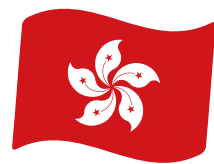
●定員 150人

●費用 無料

※事前申込不要

申問飴肥で楽しむ教養講座実行委員会 和田

☎090-6538-1699



国民年金保険料の育児免除 制度が始まります

令和8年10月1日から子を養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方)について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付が免除されます。免除された期間については、将来の年金額に反映されます。

●対象者

令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母(同一住所、親子関係が確認できること)

※詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。



日本年金機構ホームページ

申問宮崎年金事務所

☎0985-52-2111

市民課 ☎31-1127

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

家族介護教室 転倒しないための知恵と道具の使い方

食事の方法や体の動かし方でお困りの事はありませんか？生

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・適正な利用にご協力ください。

申問消防本部 警防課 ☎23-1316

密漁を防いで日南の海を守ろう!!

～海の資源を大切に～

海の資源は漁業者が大切に管理・利用しており、密漁は漁業の生産活動や水産資源に深刻な影響を与える犯罪行為です。海には漁業関係の法律や県の漁業調整規則に基づいてさまざまなルールが決められており、以下の特定の水産物を許可なく採捕すると罰せられます。

県南部地区の沿岸には、漁業者の生計を確保するため漁業法に基づく「共同漁業権」が設定されており、許可を受けた漁協の組合員以外が以下のものを採捕することは禁止されており、これを侵すと漁業権侵害として罰せられることがあります。

●県南部地区で採捕してはいけない水産動植物

貝類	甲殻類	その他の生物	海藻類
はまぐり、さざえ、あわび、とこぶし、いがい、かき、ばい	いせえび、かめのて	うに、なまこ、たこ	わかめ、あまのり、きりんさい、てんぐさ、とさかのり、ふのり

※上記のほか、ぶり(全長15cm以下)、うなぎ(全長25cm以下)、ぼら(全長10cm以下)なども採捕してはいけません。

●主な法定刑

特定水産動植物(うなぎ稚魚、あわび、なまこ)の採捕禁止違反・密漁品譲受などの罪	無許可操業などの罪	漁業権侵害の罪
3年以下の懲役または3,000万円以下の罰金	3年以下の懲役または300万円以下の罰金	100万円以下の罰金

県、日南市、申間市、漁業協同組合や警察などの関係機関で構成する県南部地区密漁防止対策協議会では、これらの密漁に対して厳正に対処するとともに、密漁防止活動に取り組んでいます。

密漁が疑われる事案を見かけましたら、情報をお寄せください。

申問水産林政課 ☎31-1135

大島灯台ツアー
灯台の日に合わせ、散策と鞍
崎灯台内部の見学ができるツ
アーです。
●日時 11月1日(日)
8時30分～15時
(小雨決行、荒天時中止)
●集合場所 目井津港あけぼの3
待合所付近
●費用 500円(船代、保険料含む)
●定員 30人
応募多数の場合は抽選
●行程 目井津港→鞍崎灯台→
大島キャビン(昼食・休憩)→
目井津港(8km程度の徒歩)
●申込期限 10月2日(金) 17時
●申込方法 電話
●必要なもの 昼食、飲み物など
※詳細は、後日参加決定者へ連
絡します。
●(申) 南郷町地域振興センター
64-1114

なんごうハートフルまつり
①**職場対抗若者カラオケ大会**
●日時 11月14日(出) 13時～
●場所 南郷ハートフルセンター
●参加資格 日南市在住または市
内で働いている30代までの方。
小中高校生も参加可能です。
※未成年は保護者の許可が必要
です。

●必要なもの 運動できる服装、
体育館シューズ、水筒
※ラケット・ボールなどは協会
で準備します。
●(申) ミニテニス協会
事務局 和田
090-8033-3695

鼓ヶ岳(275.2m)登頂
●日時 10月11日(日) 9時～15時
●場所 吾田小学校 駐車場
●費用 500円(スポーツ保険料他)
●服装 長ズボン、長袖シャツ、
靴、手袋、帽子
●必要なもの 雨具、昼食、水筒、
タオルなど
●参加条件 10kmの歩行可能な方
●申込期限 10月4日(日)
●申込方法 ハガキ、FAX
※①郵便番号②住所③氏名④連
絡先⑤記念写真の希望の有無
をお知らせください。
●(申) 安部歯科医院 安部
23-6878 FAX 23-8950
〒887-0012
日南市園田1-11-16

**『みやぎフェニックス・
リーグ』アルバイト**
プロ野球秋季教育リーグのア
ルバイトを募集しています。
●申込期限 9月30日(火)
●申込方法 電話、FAX、メール
住所、氏名(グループ名)、年齢、
電話番号、曲名を記入の上、
送信してください。
※申込多数の場合は、抽選
●審査 カラオケ採点マシーン
※賞品あり
●日時 11月14日(出)
9時30分～14時30分
●場所 南郷ハートフルセンター
●費用 1区画当たり 千円(全10区画)
※電源は自前とし、区画は抽選
●申込期間 9月29日(火)～10月
6日(火)(先着順)
●申込方法 電話、FAX、メール
住所、氏名、年齢、電話番号、
出品物を記入の上、送信して
ください。
●申込条件 ①出店者は、市民限定とします。
代表者が市内在住であること
(身分証などの確認)
②フリーマーケット出店規約に
よります。
※詳細は、後日お知らせします。
●(申) 南郷町地域振興センター
64-1114 FAX 64-2006
n-shinko@city.nichinan.lg.jp

ワンワンとあそぼうショー
Eテレで人気のキャラクター、
ワンワンが繰り広げる楽しい歌や
ダンスをご家族みなでお楽しみ
いただけます。
●日時 10月17日(土) 1日2回公演
1回目 13時～13時30分
2回目 12時30分
開場 15時～15時30分
開場 14時30分
●場所 日南市文化センター
●費用 無料
●申込期限 9月27日(日)
●申込方法 NH
K宮崎放送局
ホームページを
ご覧ください。
●(申) NHK宮崎放送局
0985-32-8111

**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

まちのうごき

男	21,222 (-36)
女	23,777 (-44)
人口	44,999 (-80)
世帯数	20,648 (-54)
8月1日～31日	
出生	16
転入	69
死亡	74
転出	91
9月1日現在(推計人口)	

《運動型のイメージ》

「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

**日南市二十歳を祝う会
(旧日南市成人式)**
令和8年10月1日現在で住民
登録がある方には、10月中旬に
案内状を送付いたします。住民
票がない方も参加できます。
●日時 令和9年1月10日(日) 11時～
受付時間 10時
●場所 南郷ハートフルセンター
大ホール
●対象者 平成18年4月2日～
平成19年4月1日生
【式典代表者募集】
「司会」「誓いのことば」「市民憲
章朗読」など、参加者を代表し
ていただける方を募集します。
●申込期限 10月16日(金)
●申込方法 電話
●(申) 生涯学習課 31-1145

ミニテニス初心者教室
年齢を超えてごなたにも親し
みやすいスポーツです。
●日時 10月24日(土)～11月28日(土)
19時～21時30分
毎週土曜日 計6回
●場所 東郷中学校 体育館
●定員 15人
●費用 2千円(保険料 他)
●申込期限 10月13日(火)
●申込方法 電話
※氏名、連絡先、年齢をお知ら
せください。

●期間 10月7日(水)～10月28日(水)
●場所 天福球場、南郷スタジアム
●給与 9千円(交通費、昼食弁当込)
※詳細は、日南市観光協会ホー
ムページをご覧ください。
●(申) (一社) 日南市観光協会
31-1134
〒887-0012
日南市園田2-1-1
日南市観光協会
ホームページ

**第11回ベビータッチブルー+
「アンジー」**
今回は、特別ゲストとして宮崎
の歌姫アンジー(NHKのご自慢
チャンピオン)が参加します。圧
巻の歌声をお聞かせください。
●日時 10月13日(火)
19時30分～20時30分
※都合により日程変更する場合
もあります。
●場所 ホテル日南北郷リゾート
ロビー
●参加費 無料
●曲目 ①青春の輝き②WILL
All ways Love You
③メロディ④エリマイラブ
⑤色彩のブルース ほか
●(問) 菊地
090-2960-8930

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	

急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 ダイヤル回線 IP電話の場合 0985-35-8855
利用日 平日・土曜 18時～翌朝8時 対象 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 ※これらの電話は、医療機関や市役所にはつながりません。
師などが電話相談に応じます。 ※話している場合は、時間を少しおいておかけ直してください。

日曜・祝日在宅当番医

日付	医療機関
10月 4日	藤浦循環器科内科クリニック ☎23-3188 はなぶさ消化器・内視鏡クリニック ☎74-1187
10月11日	島田内科胃腸科 ☎23-2233 新木医院 ☎55-4101 とめのファミリークリニック ☎76-1425
10月12日 スポーツの日	おび中央病院 ☎25-2525 川越整形外科 ☎22-4321 アイレHDクリニック串間 ☎55-8181
10月18日	東内科クリニック ☎32-1001 津曲小児科医院 ☎22-2175 のだ小児科医院 ☎71-1112
10月25日	愛泉会宮崎医療福祉センター ☎23-3131 猿渡医院 ☎64-2225 にいな内科・循環器科 ☎71-1711

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。



介護タクシー

ふくりん

介護タクシー

ふくりん

介護タクシー

ふくりん

介護タクシー

ふくりん

介護タクシー

ふくりん

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

日曜・祝日当番薬局

日付	開局薬局
10月 4日	すみれ中央薬局 ☎32-1095 おおつか調剤薬局 ☎74-1312
10月11日	カープ油津薬局 ☎33-0044 つばみ薬局 ☎76-1188
10月12日 スポーツの日	平部薬局 ☎25-1666 ふるかわ薬局 ☎21-1387
10月18日	上平野調剤薬局 ☎27-3657 岡留薬局 ☎22-2220
10月25日	かぜた薬局 ☎55-1181 かすが薬局南町店 ☎21-9570 岩本調剤薬局天神橋店 ☎72-7220



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
10月 2日(金)	離乳食教室(要予約)
10月 6日(火)	乳幼児相談
10月13日(火)	2歳6カ月児教室
10月15日(木)	1歳6カ月児健診
10月20日(火)	未就学児フツ素塗布(要予約)
10月22日(木)	3歳6カ月児健診
10月27日(火)	ピコピコ10カ月教室
10月28日(水)	助産師相談(要予約)

予問 こども課

☎ 31-1131



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。

問 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)

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

10月6日(火) 10時～15時

南郷町地域振興センター

10月7日(水) 10時～15時

まなびピア

10月8日(木) 10時～15時

北郷福祉センター

●相談委員 人権擁護委員

●その他 宮崎地方法務局日南支局（☎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



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

10月2日(金) 10時～12時

南郷町地域振興センター

小会議室

10月13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

●相談委員 行政相談委員

問 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

10月7日(水)

17時30分～19時30分

まなびピア 2階会議室

●相談委員 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）

予問 司法書士会日南支部(立山)

☎ 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

10月11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。

※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。

予問 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

10月22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 9月24日(木)～10月19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。

予問 宮崎年金事務所（お客様相談室）

☎ 0985-52-2111



小型充電式電池の廃棄の仕方

↓↓ リサイクルマークが目印です。 ↓↓



ニカド電池



ニッケル水素電池



リチウムイオン電池

小型充電式電池は、主にパソコンや携帯電話などに使用されています。電池本体は、プラスチックで保護されていますが、衝撃などを与えると発火する恐れがあります。燃やせないごみで出すと、火災の原因となり大変危険です。モバイルバッテリーが廃プラスチックに混入したケースがありました。分解などはせず絶縁処理（金属端子部に絶縁テープを貼ってください）をした上で、以下の方法で廃棄してください。

※絶縁テープを貼る際は、製品全体を覆うような貼り方はしないでください。

- 1 家電量販店に処理を依頼する
- 2 クリーンセンター内のリサイクルストックヤード、黒潮環境センターに持ち込む
- 3 小型家電回収ボックスに出す（破損、膨張していないものに限る）
- 4 お住いの地域の資源集積所にある電池回収容器に出す（破損、膨張していないものに限る）
- 5 破損・膨張したものは、直接クリーンセンター、黒潮環境センターに持ち込む



● 問い合わせ
美化推進課 ☎ 27-0255

健康にちなん

21



子どもの睡眠



睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、子どもの心身の健康にとってとても大切です。睡眠時間が不足することによって、肥満のリスクが高くなる、抑うつ傾向が強くなる、幸福感や生活の質が低下するといわれています。

子どもの睡眠時間の目安 ※適切な睡眠時間には個人差があります。

- 1～2 歳児・・・11～14 時間
- 3～5 歳児・・・10～13 時間
- 小学生・・・9～12 時間
- 中学、高校生・・・8～10 時間

これは、米国睡眠医学会が推奨している各成長時期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間であり、多くの国で参考にされています。

睡眠時間の確保と睡眠の質改善の工夫

1 起床時の日光浴

朝起きる時間を決め、カーテンを開けて部屋を明るくしましょう。また、週末などの休日も普段と同じ時間に起床しましょう。

2 朝食を食べる

朝食をとることは、早寝早起き習慣を保つ上で大切です。夜更かし・朝寝坊になると、朝食をとらないことが増えますが、これはさらに夜更かし・朝寝坊を助長する原因となります。子どもの夜更かし・朝寝坊習慣は、慢性的な睡眠不足を伴うことが多く、肥満のリスクとなります。朝食後は外に出て活動しましょう。

3 夜更かしを習慣化しない

夜更かしが長く続くと、朝起きることが難しくなります。



4 デジタル機器使用の回避

寝室にはデジタル機器は持ち込まず、別の部屋に置きましょう。ディスプレイのブルーライトは寝つきや睡眠の質を悪化させます。

乳幼児期の睡眠習慣は親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指しましょう。

● 問い合わせ こども課 ☎ 31-1131



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

まずはお気軽にお電話ください。

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

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

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。



使用する食材：サツマイモ

さつまいも餅

栄養・特徴

サツマイモは、ビタミンCを多く含み、粘膜や皮膚を健康に保つ効果があります。食物繊維も豊富に含まれ、腸内環境の改善も期待できます。

参考：農林水産省

材料（4人分）

サツマイモ	180g	砂糖	大さじ 2
豆乳（無調整）	50cc	片栗粉	40g
バター	20g		

おすすめポイント

少ない材料で簡単にできるデザートです。



食生活改善推進員 左から山下さん、阿部さん

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…154kcal たんぱく質…0.8g
脂質…4.5g 炭水化物…27.5g 食塩相当量…0.1g

作り方

1. サツマイモは皮をむいて一口大に切り、水にさらしておく。
2. 水気を切ったサツマイモを耐熱皿に並べ、600Wで4～5分加熱する。
3. 温かいうちに、豆乳、バターを加えて混ぜ合わせる。
4. 砂糖、片栗粉の順に入れて、その都度混ぜ合わせる。
5. 生地を1.5cmの厚さの長方形に整えて、ラップで包み、600Wで1分半、裏返して1分半加熱し、冷ましてから切り分ける。

食品に含まれる食塩相当量 有塩バター 10g・・・食塩相当量 0.2g

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

家族で話し合い、できることから**備えよう！** /
我が家の防災チェック月間
～いざという時に、あわてないために～



公式 YouTube
(日南市役所好きい部)



web版
ハザードマップ

家族会議のすすめ

年に1度は、家族みんなで防災について話し合う時間を作りましょう。

- ✓ 避難場所・避難経路は確認した？
- ✓ 災害時の連絡方法は決めている？
- ✓ 家族が離れている時の集合場所は？
- ✓ 高齢者や子ども、ペットへの備えは？



「知っているつもり」が一番危険です。家族で共有することが、いざという時の安心につながります。

非常持ち出し袋を点検！

定期的に中身を確認し、必要なものを入れ替えましょう。

- ✓ 飲料水・非常食の賞味期限
- ✓ 電池・モバイルバッテリーの充電
- ✓ 常備薬・お薬手帳
- ✓ 懐中電灯の点灯確認
- ✓ 季節に合った衣類への入れ替え
- ✓ マスク・ウェットティッシュ
- ✓ 乳幼児用品・介護用品など家族に必要なもの



ポイント

賞味期限切れやサイズが合わなくなった衣類は、意外と見落としがちです。半年～1年に一度は確認しましょう。
★日南市公式 YouTube「好きい部」でも紹介しています。

防災訓練に参加しよう！

防災訓練は「もしもの時に落ち着いて行動するための練習」です。

参加することで

- 実際に避難場所まで歩いてみることで、危険な場所や時間の把握ができます。
- 避難所の場所や当日の手順など必要なことが体験できます。
- 地域の人と顔見知りになることで、いざという時の力になります。
- 自分や家族の課題や改善点に気付き、備えをより充実させられます。



今月の防災アクション

週末は家族で**30分！**

防災会議をしよう！

家族で話し合い、役割分担や連絡方法を確認しましょう。

非常持ち出し袋を点検しよう！

中身を確認し、足りないものや入れ替えが必要なものをチェック！