

ゆきです

Nichinan City Public Relations Magazine

No.211
October
2026

10

9月2日(水)、富士漁港で伊勢えびの
初水揚げが行われました。前日に仕掛
けた網が引き上げられ、伊勢えび 61
kgが水揚げされました。





全国高等学校情報処理競技大会
(日南振徳高等学校コンピュータ部)



全日本高校女子選手権 (日南学園高等学校女子ソフトボール部)

全国高等学校総合体育大会 ヨット競技
(日南振徳高等学校ヨット部)



全国高等学校総合体育大会 バレーボール競技
(日南学園高等学校女子バレーボール部)



全国高等学校総合体育大会 ヨット競技
(日南振徳高等学校ヨット部)



全国高等学校総合文化祭 (日南振徳高等学校将棋部)



NHK 杯全国高校放送コンテスト
(日南学園高等学校放送部)



日南学園高校野球部の甲子園パブリックビューイング

日南から全国へ

全国大会という大きな舞台に挑んだ、日南の若者たち。全国の舞台で仲間と共に積み重ねてきた努力の成果を発揮し、力を尽くした皆さんの姿を写真で振り返ります。



全国高等学校野球選手権大会 (日南学園高等学校硬式野球部)



全国高等学校野球選手権大会 (日南学園高等学校硬式野球部)



全国高等学校総合体育大会 ソフトテニス競技 (日南学園高等学校女子ソフトテニス部)



全国高等学校空手道選手権大会
(日南振徳高等学校空手道部)



全国高等学校総合体育大会
(日南学園高等学校卓球部)



全国高等学校総合体育大会 バレーボール競技
(日南振徳高等学校男子バレーボール部)



全国高等学校総合文化祭
(日南学園高等学校囲碁将棋部)

その「もったいない」 減らませんか？

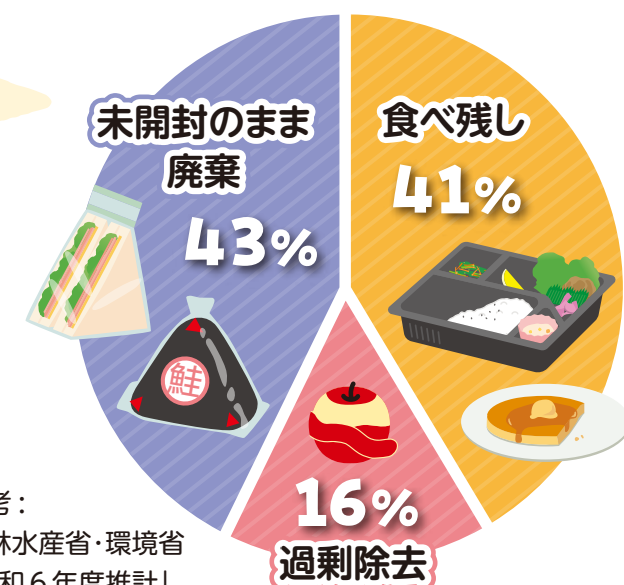
～今日からできる食品ロス削減～



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、私たち一人一人の少しの心がけで、減らすことができます。

● 問い合わせ 美化推進課 ☎27-0255

家庭から出る生ごみ



家庭から出る生ごみの中には、まだ食べられるものもあります。

食べ残し

作りすぎなどで、食べきらずに廃棄

未開封のまま廃棄

買ったことを忘れていたり、使い切れなかったりして、手を付けないまま廃棄

過剰除去

野菜の皮を厚くむくなど、食べられる部分の廃棄

参考：
農林水産省・環境省
「令和6年度推計」

- 日本では年間で約461万トン食べられるものが捨てられており、そのうち、家庭から出る食品ロスは約224万トンと全体の半分を占めています。（参考 農林水産省・環境省「令和6年度推計」）
- こんな「もったいない」はありませんか？
- 冷蔵庫の奥から期限切れの食品が出てきた
 - 作りすぎて食べきれなかった
 - 野菜の皮や茎を多く捨てている
 - 食材を買ったことを忘れていた
 - 「とりあえず」で買いすぎてしまう
- 一つでも当てはまったら、食品ロスを減らすチャンスです。

知っていますか？

「賞味期限」と「消費期限」

賞味期限▶おいしく食べられる期限です。

賞味期限を過ぎた食品は、見た目やにおい、味で個別に判断しましょう。

消費期限▶食べても安全な期限です。

期限を過ぎたものは、食べないほうが安全です。期限内の消費を心がけましょう。

今日からできる！食品ロス削減

01 「必要な分だけ」 買いましょう

- ・買い物前に冷蔵庫や食品庫を事前にチェック
- ・買い物中は、手前に陳列されている商品を買う

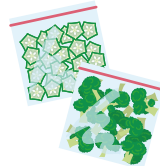


02 「食べきれる量」を作ろう

- ・家族の人数などに合わせて調理
- ・リメイクレシピを参考にして食べきる（例）
- ・野菜・・・スープ、味噌汁、炒め物
- ・果物・・・ジャム、フルーツポンチ
- ・ご飯・・・チャーハン、リゾット、おじや
- ・パン・・・ラスク、パン粉

03 「食べきれない」と 思ったら早めに保存しよう

- ・まとめて下処理して冷凍などで最適な保存を
- ・曜日を決めて冷蔵庫を整理



04 残さず、おいしく食べよう

- ・外食では食べきれる量を注文
- ・3010運動（宴会時、乾杯後30分は自席で料理を楽しむ。お開き前の10分間で自席の料理を再度楽しむ）を意識

食品ロス削減は、特別なことではありません。

「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」。できることから少しずつ始めてみましょう。

**食品ロス削減
啓発運動**

「食品ロス削減の日」にチラシおよび粗品を配布します。

日時 10月30日（金）16時15分～17時
場所 スーパーとむら 吾田店 出入り口付近



8/8 土

医療にふれてみよう！
医療体験ツアー

県立日南病院

医療体験を通して医療への関心や興味を持ってもらうため県立日南病院と市が中学生を対象とした医療体験ツアーを開催。参加した10人は5つ(手術、救急、リハビリ、臨床工学、臨床検査)のブースに分かれ、医師や医療スタッフなどから熱心に話を聞き、体験に挑戦しました。



8/14 金

先人に思いをはせる
小村寿太郎侯顕彰祭

小村寿太郎侯誕生之地

郷土の偉人小村寿太郎侯の偉業をしのび、その功績を後世に残すため、寿太郎まつり協賛会が小村寿太郎侯顕彰祭を開催し、関係者など約50人が神事に参加。「生誕の碑」への玉串奉納が行われた後、功績を後世に伝えるため制作された「寿太郎侯音頭」が披露されました。



8/15 土

油津堀川灯ろう流し

堀川運河

油津堀川灯ろう流し実行委員会が油津堀川灯ろう流しを開催。この催しは毎年8月15日に行われており、参加者は、先祖供養のほか、戦没者追悼や熊本地震からの復興などの思いを込めた手作り灯ろう約260基を堀川運河に流しました。



8/16 日

平和を祈念
戦没者追悼式

日南市文化センター

先の大戦で亡くなられた方々に追悼の意を捧げるとともに、世界の恒久平和を祈念するため、戦没者追悼式が行われました。吾田中学校2年生の中田宜壺さんによる誓いのことばや遺族代表や来賓などによる献花が行われ、参列した関係者は、平和への誓いを新たにしました。



8/1 土

筋肉自慢が集結
NICHINAN
BEACHBODY CONTEST

大堂津海水浴場

株式会社IMPROVEが「NICHINAN BEACHBODY CONTEST」を開催。11回目を迎えた今年は、メンズフィジークやウィメンズタンクトップなど4部門の審査が行われ、参加者は、自分の肉体美を見せるためにさまざまなポーズを披露し、会場を沸かせました。



8/3 月

企業版ふるさと納税
ポート株式会社

ポート(株)日南サテライトオフィス前

ポート株式会社が、企業版ふるさと納税として本市に寄付されました。この日行われた贈呈式では、同社の春日博文代表取締役社長から高橋市長に目録が手渡されました。寄付金は、可能性を広げ、未来へつながるまちの実現のための事業に活用される予定です。



8/6 木

第43回 全国少年少女レスリング選手権大会
準優勝報告

日南市役所

飫肥小学校3年生の濱田聖七さん(くしまグリーンホース)と4年生の河野歩嘉さん(フェニックスキッズレスリングクラブ)が第43回 全国少年少女レスリング選手権大会においてともに準優勝を勝ち取ったことを高橋市長に報告。来年はリベンジして優勝したいと力強く語りました。



8/6 木

第60回全日本サーフィン選手権大会
出場報告

日南市役所

4月に開催された宮崎支部予選において崎村公彦さん(南郷町在住)がSMマスタークラス第2位、鶴戸小中学校7年生の塚本帆来さんがSMボーイズクラス第3位になり全国大会への出場権を獲得したことを高橋市長に報告。いい波に乗りたいと大会への意気込みを語りました。



8/土
22夏のフィナーレを飾る
なんごう黒潮まつり

目井津港

第43回なんごう黒潮まつりが開催されステージでは、演奏やダンス、アコースティックデュオ「dai 華」の歌謡ショーなどが繰り広げられました。最後は花火が打ち上げられ、19,000人の来場者たちは次々と打ち上がる夜空の大輪に見とれていました。

8/火
25伊勢えび漁解禁の前に
豊漁祈願祭

榎原神社

9月1日の伊勢えび漁解禁に合わせて豊漁祈願祭が行われ、関係者約20人が参加。9月7日～11月30日に開催される「日南海岸伊勢えびまつり」に向け、豊漁と盛況を祈願しました。期間中、宿泊施設や飲食店など市内14店舗で伊勢えび料理が提供されます。

8/木
27楽しい生活を支えたい
介護予防推進サポーター委嘱状交付

日南市役所

介護予防推進サポーター養成講座を受講した3人に対し、高橋市長が委嘱状を交付。同サポーターは、高齢者を対象とした介護予防教室「元気で長寿!! キープアップ教室」などで、体操の指導や補助を行います。健康長寿を支える介護予防推進サポーターは39人になります。

8/金
28戦争の歴史から
平和を学ぶ

市内戦跡各地

細田中学校3年生が、南那珂地区で戦争や平和についての講話を行う「平和をつなぐ会」と共に、旧回転基地跡や特殊魚雷記念碑など4カ所を巡りました。生徒は、地域の戦争遺跡を訪ねることで、戦争の悲惨さと平和の尊さ、次世代へ平和をつなぐ大切さなどを学んでいました。

8/火
18安心して働ける職場へ
(株)HATARAKU toと包括的連携協定

日南市役所

職員がやりがいを持ち、組織の一員として前向きに働ける職場環境づくりを進めるため、(株)HATARAKU toと「職員のエンゲージメント向上に向けた包括的連携協定」を締結。今後、アンケートの分析結果から課題を抽出し、働きやすい職場環境整備に取り組みます。

8/水
19令和8年度
日南市教育講演会

南郷ハートフルセンター

日南市の教育の充実や発展のため、市内小・中学校教職員や幼稚園教諭、保護者などを対象に教育講演会を開催。のり漁師ピアニスト徳永義昭さんによる講話と演奏が行われ、参加者は奏でられる音楽に耳を傾けながら夢に向かって挑戦し続ける大切さを学びました。

8/木
20海上自衛隊水中処分母船4号「YDT04」
歓迎セレモニー

油津港

日本のひなた宮崎国スポセーリング競技リハーサル大会で海面警戒などの支援をするために、海上自衛隊呉地方総監部の水中処分母船4号が入港。歓迎セレモニーで高橋市長は、支援活動への感謝と大会が事故なく安全に行われることを願っていると述べました。

8/木
20高校生が国際問題を熱弁
小村寿太郎侯顕彰弁論大会

小村寿太郎記念館

「第45回小村寿太郎侯顕彰弁論大会」が開催され、一次審査で選ばれた県内の高校生10人が出場。国際問題などをテーマに、話し方に抑揚をつけたり身振り手振りを交えたりしながら力強く訴える出場者の話を、来場者は興味深く聴き入っていました。





気付きが守る

子どもと高齢者の笑顔と安心

毎年11月は、国が推進する「児童虐待防止推進月間」です。「虐待かも？」と感じたら、迷わず通報をお願いします。また、子どもだけでなく、高齢者への虐待も身近な問題です。虐待から子どもや高齢者を守るためには、地域全体での見守りが大切です。

児童虐待

■ 身体的虐待

殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる など

■ 心理的虐待

怒鳴る、無視する、兄弟姉妹と差別する、子どもの前で夫婦げんかをする（面前DV） など

■ 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

■ ネグレクト（育児放棄・放置）

食事や水分を与えない、家に閉じ込める、病気でも病院に連れて行かない など



オレンジリボンは
児童虐待防止のシンボルです。

児童虐待対応ダイヤル

匿名可能 通話無料 秘密厳守

※お近くの児童相談所につながります。

いち はやく
189

出産や子育てに悩んでいる保護者や
悩みのある子どもたちは下記にご相談ください。

- 親子のための相談 LINE
（匿名可・秘密厳守）
- 児童相談所相談専用ダイヤル（通話無料）
☎0120-189-783（いち はやく おなやみを）
- 日南市こども家庭センター（こども課内）
☎31-1174



高齢者虐待

■ 身体的虐待

殴る、蹴る、たたく、意図的に薬を過剰に与える など

■ 心理的虐待

排せつなどの失敗を嘲笑する、ののしる、子ども扱いする など

■ 性的虐待

懲罰的に裸にして放置する、キスや性器への接触を強要する など

■ ネグレクト（介護・世話の放棄）

ごみを放置して劣悪な住環境で生活させる、必要な介護サービスを受けさせない など

■ 経済的虐待

本人の生活に必要な金銭を使わせない、本人の年金や預貯金などを本人の意思や利益に反して使用する など

高齢者虐待の主な相談機関

- 日南市役所 長寿課 ☎31-1162
- 北地区地域包括支援センター ☎25-0408
- 中央地区地域包括支援センター ☎22-3301
- 東地区地域包括支援センター ☎23-6099
- 南地区地域包括支援センター ☎64-3178

市長
コラム

本との時間を大切に

日南市長 高橋 透



「読書の秋」といわれるように、秋は読書に親しむ最良の季節です。しかし、今年発表された全国学力・学習状況調査において、本県の子どもの読書の国語力は、全国平均を下回ることが明らかになりました。文章の意図を正しく把握する「読むこと」や、根拠を明らかにして自分の考えを表現する「書くこと」の力の低下が見られるとのこと。その要因の一つは、読書時間の減少です。本市の子どもたちの状況をみると、県内でも読書時間が短く、スマートフォンを利用する時間が長い傾向にあるようです。スマートフォンやAIなどの技術は、調べ学習や情報収集を効率化する有用なツールですが、これらに過度に頼ることで、自ら思考し、考え抜く力が弱まるといわれています。

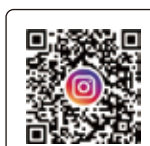
また、SNSの普及に伴い、誹謗中傷や差別表現など、人権にかかわる問題も生じています。さらに、子どもたちが親や先生ではなくAIに相談すること、成長段階で必要な人間関係の構築や信頼関係の醸成が損なわれる恐れもあります。こうした課題への対応について、国際的にも議論が進んでいるようです。本市には図書館が4館あり、これは大きな強みです。この秋を契機に、学校の図書室や移動図書館車などと連携していくことで、子どもたちが本に親しめる環境づくりのさらなる充実を図り、読解力や思考力の向上につなげていく必要があると考えています。子どもたちが読書の喜びを知るためにも、市民全体で読書活動を応援する気運を高めていきたいと思います。



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



Instagram



日南市
ホームページ



ボランティア
申し込み

● 問い合わせ 国スポ・障スポ推進室 ☎27-3333

10月10日(出)から20日(火)まで「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」が青森県で開催されています。この大会が終了すると、いよいよ次回の国スポは1年後に迫る「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」です。日南市実行委員会も、今年度はリハ・サル大会などを通じて本大会への準備を進めています。また、昨年に引き続き、市内での各種イベントに国スポ・障スポ紹介ブースを出展予定です。日南市開催競技にちなんだ体験コーナーも実施予定ですので、ぜひ、遊びに来てください！

出展イベント	期 日	内 容
飢肥城下まつり	10月18日(日)	パレード参加
あがたエリア26	10月25日(日)	ブース出展 ・オリジナルバッジ製作 ・ストラックアウトチャレンジ ・SNSフォローキャンペーン ※内容は変わることがあります
油津キャナルマルシェ	11月7日(土)、8日(日)	

宮崎国スポ開幕まで
あと1年！



虐待かも？と思ったら・・・ためらわず、すぐに通報してください！！

「もしかして？」という疑いが虐待防止の第一歩です。あなたの気付きと通報が、子どもや高齢者の命を救います。

- 問い合わせ 児童虐待に関すること こども課 ☎31-1174
- 高齢者虐待に関すること 長寿課 ☎31-1162

宮崎マルマン株式会社

宮崎県日南市北郷町郷之原乙1655番地
☎55-2854



PRポイント

長年培ってきた製造技術と品質管理を強みに、安定した生産体制を構築。若年層の作業者も多く、昨今では海外にも販売を展開しており業績は右肩上がりです。

従業員インタビュー



入社2年目
ひらた あおと 平太 葵斗 さん

私は宮崎マルマンでスケッチブックやノートの切り替えや調整を覚えています。最初は機械が、上司や先輩方が優しくご指導、フォローしてくださったおかげで、今では一人で切り替えや調整をできるようになり、仕事を進めています。一つの機械だけではなくいろいろな機械を覚えるために日々、経験を積んでおり、とても働きやすい職場です。



企業概要.....
宮崎マルマン株式会社は1973年12月設立、宮崎県日南市北郷町に本社工場を置く紙製品製造会社です。マルマン株式会社の製造拠点として全国的にも有名な図案スケッチブック、ノート、ルーズリーフ、タブインデックスなどの紙製文具を製造。製造、包装、出荷までを一貫して行い、高品質な「Made in Japan」製品を世界に供給しています。

事業内容

スケッチブック、ノート、ルーズリーフなどの紙加工製品の製造



こんにちは 民生委員・児童委員です

日南市には、174人(定数)の民生委員児童委員が活動しています。そして、地区ごとに置かれる「民生委員児童委員協議会」に所属しています。今回は、吾田地区民生委員児童委員協議会の取り組みを紹介します。



吾田地区 民生委員児童委員協議会 | 委員定数:37人

活動内容 地域の安心・つながりづくりを目指して、さまざまな福祉・地域活動に取り組んでいます。具体的には、1人暮らし高齢者の実態調査や赤い羽根共同募金活動、民生委員経験者との交流会、地区学習会、各地区の敬老会への参加、つわぶきハーフマラソンでの給水ボランティア、福祉委員・自治会・民生委員との意見交換会、あがたまちづくり協議会の行事参加、青色パトロール活動などを実施しています。安心して暮らせる地域づくりを推進してまいります。

会長から一言

吾田地区
民生委員児童委員
協議会会長



安田 正 会長

三者(福祉委員・自治会・民生委員)一体で情報を共有し、明るい民生委員活動と行政へのつなぎ役として頑張っています。

● 問い合わせ 福祉課 ☎31-1163

The world in the eyes of Jose

ホセの目に映る世界

聳(そび)える山をみると

8月下旬、夏休みを取って長野県の上高地を訪れました。特に印象に残ったのは、間近にそびえる雄大な山々です。これほど大きな山を近くで見える機会はありません、その姿に圧倒され、自然と畏敬の念を抱きました。そのとき、なぜ古代の人々が山を神聖な場所と考え、さまざまな神話や宗教的伝統と結びつけてきたのか、少し分かったような気がしました。ギリシャのオリンポス山や、日本の高千穂にまつわる山々など、世界各地には神々と深く結びついた山があります。

特に、山頂が雲に隠れている光景には不思議な力があります。現代では、その雲の向こうに神々がいるとは考えないかもしれませんが。しかし、巨大な山を見上げたときに感じる驚きや畏敬の念が、昔の人々の想像力を刺激し、神話や物語を生み出す一つのきっかけになったのではないのでしょうか。

上高地での経験は、現代に生きる私たちにとつても、自然が今なお人間の心に驚きや感動を与える力を持っていることを改めて感じさせてくれました。



消防団通信



第41回 宮崎県消防操法大会 に出場!

8月22日(土)、宮崎県消防学校で「第41回 宮崎県消防操法大会」が開催されました。日南市消防団からは、鶴戸分団第4部が小型ポンプの部に出場。県内から出場した全9チームの中で、日頃の訓練の成果を発揮し、タイムでは3番目の好成績を収めました。惜しくも優勝に届きませんでしたが、選手たちは息の合った素晴らしい操法を披露しました。

大会に向けて厳しい訓練を重ねてきた選手および関係者の皆さん、お疲れ様でした。

● 問い合わせ 消防本部総務課 ☎23-7584

消防団員 募集中!!

消防団は、地域の安全・安心を守る身近な存在です。火災や災害時の活動だけではなく、地域の防災訓練や各種行事への参加など、地域に密着した活動を行っています。「地域のために何かしたい」「消防・防災に興味がある」という方、一緒に活動してみませんか?

あなたの力を、地域のために。
日南市消防団では、一緒に活動する仲間を募集しています!



第41回 宮崎県消防操法大会の様子



鶴戸分団第4部

協賛いただきたい物品などの例

- 大会の広報啓発などに関する物品または大会運営に必要な用具の提供・貸与
- 資金協賛の場合は、大会運営や広報啓発などに必要な諸物品経費に充てられます。

用 途	内 容
広報啓発用品	のぼり旗、横断幕、クリアファイル、うちわ、資料袋、チラシポスター、ボールペンなど
市民運動用品	タオル、スティックバルーン、メガホンなど
歓迎装飾用品	看板、のぼり旗、横断幕、バナーフラッグなど
おもてなし用品	大会参加記念品、飲料水、食料品、土産品など
大会運営用品 (無償貸与含む)	スタッフ用帽子・ジャンパー、文房具、救護用品、清掃用具、カメラ、ビデオカメラなど
開催準備用品 (無償貸与含む)	業務・広報用自動車、コピー機、パソコンなど

協賛物品イメージ (例)



協賛掲載などの基準

協 賛 額 (評価額)	掲 載 内 容			謝 意	協賛者の 呼称使用
	ホームページ	報告書など	協賛物品		
50万円以上	①写真および記事の掲載 ②バナー貼付	報告書など に協賛者名 表示	掲載可能物 品に協賛者 名を掲載	①感謝状 (贈呈式) ②特別観覧席の提供	使用可
50万円未満 10万円以上	写真および記事の掲載			①感謝状 ②特別観覧席の提供	
10万円未満	協賛者名			礼状	

○贈呈式は、協賛者の意向などを確認の上、実施します。

○協賛者の呼称使用の範囲については、商品や商品広告を除く自社の広報活動や社会貢献活動に限り、次のフレーズを無償で使用いただけます。ご使用になるフレーズなどについては、事前に実行委員会に内容確認の上、ご使用ください。

フレーズ 一覧(例)

- 【企業・団体名】は、日本のひなた宮崎国スポ・障スポ日南市開催競技を応援しています。
- 【企業・団体名】は、日本のひなた宮崎国スポ・障スポ日南市開催競技の協賛企業です。
- 【企業・団体名】は、日本のひなた宮崎国スポ・障スポ日南市開催【競技名】競技会を応援しています。
- 【企業・団体名】は、日本のひなた宮崎国スポ・障スポ日南市開催【競技名】競技会の協賛企業です。

協賛特典について

提供物品または無償貸与物品に、企業名などを表示することができます (表示方法や表示箇所、文字の大きさなどは、実行委員会と協議の上、決定)。

協賛内容に応じて、日南市実行委員会ホームページでの企業紹介 (企業バナーや写真および記事、社名の掲載) や市内開催競技の特別観覧席の提供、感謝状・礼状の贈呈をさせていただきます。

つむぐ感動 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

協賛企業を募集しています!



令和9年に開催する「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」を通じて、日南を訪れる方がたに日南の魅力を発信し、日南市がもつ『海幸』『山幸』『人幸』を存分に味わってもらえる大会にしたいと考えています。

大会成功に向け、気運醸成を図る広報啓発品や大会運営に必要な物品の提供につきまして、地域の企業や団体の皆さまからのご支援をお願いいたします。皆さまのご協力をお待ちしています。

● 問い合わせ 国スポ・障スポ推進室 ☎27-3333

協 賛 者
(地域の企業や団体の皆さま)

協 賛

謝 意

効 果



使 途

- 協賛物品などに企業名などを表示
※表示のサイズや位置などについては事前に市実行委員会と調整の上、承認が必要になります。
- 配布、掲示による企業認知度の向上
- 社会貢献
- イメージアップ

- 日本のひなた宮崎国スポ・障スポ日南市開催競技の広報・啓発、開催準備、運営に活用
- イベント出展での広報・啓発物品の配布
- 施設などでの広告物掲出による広報・啓発 など

宝くじ助成金を活用

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、地域活動に必要な備品や施設の整備などに対して助成(コミュニティ助成事業)を行っています。この事業を活用して、助成を行いました。

【活用団体】伊比井区

★コミュニティ活動備品の整備(エアコン、テーブル、座敷椅子、冷蔵庫、ブロワー)



問 地域自治課
☎31-1118



第2回 犬の登録および狂犬病予防集合注射日程

犬の飼い主には、次の事が法律により義務付けられています。

- ①居住している市区町村に飼い犬の登録をすること
- ②飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること
- ③犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着すること

※犬は1頭ごとに登録する必要があります。各会場で登録可能ですので、未登録犬は、必ず登録をお願いします。室内で飼われている犬や小型犬、猫犬についても対象です。

※近くの日南・串間の動物病院でも、同料金で予防注射・登録を受けることができます。

※狂犬病予防注射および犬の登録(鑑札の所有)をしていない場合は、罰則の適用を受けることがあります。

●手数料(1頭につき)

- 犬の登録 3,000円
- 狂犬病予防注射 3,300円

●必要なもの 受付票

※どの会場でも受けることができます。日南市以外の登録犬は受けることができません。

問 地域自治課 ☎31-1176

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

月日	時 間	場 所
11月7日(土)	9:10~ 9:20	榎原コミュニティセンター
	9:45~ 9:50	原向地区ふれあいセンター
	10:05~10:15	外浦自治公民館
	10:20~10:30	南郷健康福祉センター
	10:40~10:50	B&G海洋センター
	11:00~11:15	上中村公民館
	13:50~13:55	鵜戸支所
	14:20~14:30	東郷公民館
	14:45~14:50	大藤消防詰所
	15:00~15:20	北郷町地域振興センター
11月8日(日)	15:30~15:35	坂元山村振興会館
	8:45~ 9:00	飢肥公民館
	9:20~ 9:25	酒谷支所
	9:45~ 9:50	大窪公民館
	10:05~10:15	JA細田支所
	10:30~10:40	大堂津海水浴場駐車場
	10:55~11:15	まなびピア
	11:30~11:50	日南保健所

※都合により、多少時間が前後することがありますので、ご了承ください。

お知らせ

クルーズ船寄港予定

次の予定でダイヤモンドプリンセス号(総トン数115875ト、乗客定員2706人、出発地横浜)が油津港に寄港します。岸壁では物産展も開催しますので、お気軽にお越しください。

●日時

■10月25日(日)

入港8時、出港17時

■11月8日(日)

入港8時、出港18時

※寄港予定は予告なしに変更になることがあります。

最新の情報は

宮崎県ポート

セールズ(PS)

協議会のホームページをご覧ください。

問 観光・クルーズ課

☎27-33315

(二社)日南市観光協会

☎31-1134



宮崎県PS協議会
ホームページ

生活保護費の追加給付

令和7年6月の最高裁判決に基づき、生活保護費の追加給付申し出の受け付けを行っています。
●対象者 平成25年8月から令和8年3月までに生活保護を受けていた世帯の世帯主

※当時の世帯主が亡くなった場合は、世帯員が申し出できる場合があります。

●申出期限 令和9年7月30日(金)

●場所 当時生活保護を受けていた福祉事務所

●申出方法 郵送、窓口

日南市ホームページまたは福祉事務所にある申出書に必要事項を記入してください。

※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

申 問 福祉事務所

☎31-1164



日南市
ホームページ

景観形成推進事業

港町油津景観計画区域および城下町飢肥景観計画の重点区域内で、歴史的町並みの景観整備(屋根・外観・看板などの修景)にかかる費用の一部を補助します。

●対象者 補助対象物件の修景を行う所有者または管理者などで、市税の滞納がない方

●補助金額 補助要件に適合する工事の経費(対象経費)の一部

●申込方法 工事契約の前に必要な書類を未来創生課まで直接お持ちください。

※詳細は、日南市ホームページをご覧ください。

申 問 未来創生課

☎31-1128



日南市
ホームページ

浄化槽事業の説明会(11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
11月4日(水)	宿之河内、南平、寺村、仮屋、茶円、通水、西寺	大窪公民館
11月6日(金)	上塚田、下塚田、仏坂、東下中、川下、上毛吉田、下毛吉田	都市農村交流センター
11月9日(月)	栄松	栄松公民館
11月10日(火)	中央町	南郷ハートフルセンター
11月13日(金)	上方、下方、塩鶴	都市農村交流センター
11月17日(火)	津屋野、上中村	南郷ハートフルセンター
11月18日(水)	脇本、潟上下、潟上中、潟上上	
11月19日(木)	外浦、贅波	
11月24日(火)	目井津	目井津公民館
11月26日(木)	甲東、乙東	東郷公民館
11月27日(金)	谷之口、上講、中講、下講、札之尾	榎原地区公民館

●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。

問 下水道課 ☎23-9977

問・・・問い合わせ先 申・・・申し込み先 予・・・予約先

結核健診～追加健診・車いす対応～

●対象者…65歳以上の方で次の方

①職場や病院などで受診の機会がなく、7月～10月の間に市が実施する結核健診を受診できなかった方

②①の方のうち、自力で立位保持が困難で、車いすなどを利用している方

※リフト付きの健診車を使用します。車いすをご利用の方は、健診車内で健診専用の車いすに乗り換えて撮影します。なお、階段の昇降が困難など受診時にお手伝いが必要な方は、当日健診スタッフが対応します。

●費用…無料 ●必要なもの…受診票

※対象者には通知しています。受診票が手元にない方や新規に申し込みをされる方はお問い合わせください。

●服装…受診時は、無地のTシャツまたはボタンのない下着など

●結果通知…約1カ月後に精密検査が必要な方のみ
に通知（異常なしの方には通知はしません）。

●その他

- 肺がん検診（X線、CT）と結核健診を重複して受ける必要はありません。
- 結核健診前の1週間は、胃のバリウム検査は控えてください。
- 天候などで日程を変更する場合には、防災行政無線で広報予定です。
- 病院などで既に撮影が済んでいる方は、健康増進課にお知らせください。

問 健康増進課 ☎ 31-1129

●実施日と会場

※どの会場でも受診できます。

月日	場 所	健診受付時間
11月16日(月)	日南市役所(付属棟)	9:10～ 9:30
	酒谷支所	10:00～10:05
	飫肥公民館	10:25～10:45
	北郷町地域振興センター	11:10～11:20
	東郷公民館	13:20～13:35
	鵜戸支所	14:10～14:20
11月20日(金)	まなびピア	14:55～15:10
	南郷健康福祉センター	9:30～ 9:55
	大堂津津波避難施設	10:10～10:20
	細田支所(都市農村交流センター)	10:35～10:45
	日南保健所	11:05～11:25

11月・12月 胃・大腸がん検診・肺がんレントゲン検診

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など、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

●受付時間…8時30分～10時

①大腸がん検診のみの方…9時30分～10時（日南保健所のみ、受付時間を10時30分まで延長）

②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）

●期日・場所

11月 4日(水)	日南保健所
11月 5日(木)	
11月11日(水)	まなびピア
11月13日(金)	目井津漁民センター
11月19日(木)	日南保健所
11月24日(火)	
12月 2日(水)	

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、郵送した案内をご確認ください。

②大腸がん検診（容器回収のみ）

●対象者…40歳以上

●必要なもの…大腸がん検診容器

●日時・場所

月 日	時 間	場 所
11月 6日(金)	9時～10時	日南市役所
11月10日(火)		永吉公民館
11月16日(月)		日南市役所
12月22日(火)	17時30分～18時	

問 健康増進課 ☎ 31-1129

災害後の住宅修理トラブルに注意

地震や台風、大雨などの災害が発生した後に、それに便乗した悪質商法が多く発生する傾向があります。

【こんな勧誘に注意】

- 「屋根が壊れている。すぐに修理した方がいい」と突然訪問してくる。
- 「今直さないと大変なことになる」などと不安をあおる。
- 「保険金が出るので、無料で修理できる」と説明する。
- 高額な修理の契約を急いで結ぶよう求められる。

【ポイント】

- その場ですぐに契約せずに家族や周囲の人に相談する。
- 保険金が支払われるかどうかは、契約の内容や被害の状況によって決まるため、無料になるとは限らない。必ず、自分で保険会社などに確認する。
- 複数の事業者から見積もりを取り比較する。
- 困ったときには、日南串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

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

「みやぎき林業大学校」 修学支援

400年の歴史を有する日南市の誇れる飫肥林業。その未来を担う人材を育成するため「みやぎき林業大学校」長期課程受講に係る研修受講料（11万8000円）を貸与します。

●制度の概要

- ①在学中の方または入学が決定した方が申請できます。
- ②卒業後に、日南市内の林業事業者へ就業するなどの条件を満たせば、返還が免除されます。
- ③在学中の給付金制度と併用して受けることができます。

申 問 水産林政課 ☎ 31-1135

狩猟免許取得助成事業

有害鳥獣による農林水産物への被害防止のため、日南市で新たに駆除活動に取り組まれる方の狩猟免許取得に係る費用の一部を補助します。

●補助対象者

令和8年度に、新たにわな猟や第一種銃猟免許を取得し、年度末までに日南市内で狩猟者登録を受けた方。

※令和7年度に免許を取得し年度末までに狩猟者登録を受けず、令和8年度に日南市内で狩猟者登録を受けた方は、補助の対象となる場合があります。

すので、お問い合わせください。

●補助対象経費

わな猟や第一種銃猟免許の取得に係る試験手数料・登録手数料など

※領収書の写しが必要です。

●補助額 補助対象経費に対して3分の2の金額を補助します（補助上限あり）。

※新規・経験などにより補助金額が異なります。

申 問 水産林政課 ☎ 31-1135

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。

問 消防本部 警防課 ☎ 23-1316

救急車の適正利用を お願いします

限りある救急車は、本来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



問 消防本部 警防課 ☎ 23-1316

第18回 日南市民ゴルフ大会

●日時 11月22日(日) 9時～

●場所 日南北郷カントリークラブ

●参加資格 日南市に居住している方または勤務している方

●募集定員 64人 16組(先着順)

4人1組が原則ですが、お1人でも申し込みできます。



ターゲット・バードゴルフ 初心者講習会

プラスチック製の羽根つきボールをコース先方にあるカゴに入れる競技です。ゴルフと同じ感覚で、気軽に楽しめます。

●日時 11月5日(休)～11月7日(土) 9時～11時

●場所 星倉地区運動広場(ナフコ裏側の河川敷)

●費用 無料

●申込方法 事前申込不要

●その他 運動のできる服装でご参加ください。道具は協会が準備します。

※講習会以外の午前中に競技者がいる場合は一緒に練習できます。

●申込 日南市ターゲット・バードゴルフ協会 藤本 080-6439-9546

費用 プレー代 9900円(セルフ) ※別途参加料 1500円(食事代)

※65歳以上の方は利用税が安くなりますので、お問い合わせください。

●申込期限 11月15日(日)

●申込方法 日南北郷カントリークラブ、サンキョウゴルフ練習場に置いてある参加申込書に記入の上、FAX、郵送でお願いします。

●申込 日南市ゴルフ協会事務局 満崎 22-4736 携帯090-8661-4283 FAX 22-4748 日南市吾田西2丁目5-32

シャンシャン馬道中再現参加者

シャンシャン馬道中は、宮崎県の伝統的な民俗行事です。この道中再現に参加される花嫁・花婿を募集します。

●日時 令和9年3月28日(日) 11時～12時

●実施場所 鶏戸神宮儀式殿前広場

●応募条件 令和8年4月1日以降に結婚した夫婦、または令和9年3月31日までに結婚する予定の方

●応募組数 2組

イベント

大人のたのお話し会

絵本と昔話

●日時 11月8日(日) 13時～16時

●場所 まなびピア 会議室1・2

●朗読の会「ピノキオ」 姥原 080-5600-1658

申込期限 令和9年1月18日(月)

参加費用 衣装、着付、馬などの手配に係る経費は主催者にて負担

※参拝御初穂料および移動に係る旅費は、個人負担

●選考方法 書類審査の上応募者全員に結果を通知

●申込方法 郵送

次の3点を添付してください。

①参加応募用紙

②結婚を証する書類(戸籍謄本など)、予定者は結婚式の予約コピーなどでも可

③お二人の写真(上半身サービスサイズ以上、カラー)

●申込(二社) 日南市観光協会 シャンシャン馬道中再現係 31-1134 日南市園田2丁目 1-1 日南市観光協会 ホームページ

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せん。

※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)	

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かけ直してください。

募集

お船倉跡や祇園神社など、油津の名所をクイズを交えてまちあるきします。日頃聞けない油津の深い話もあります。楽しみながらのまちあるきですので、ぜひ、ご参加ください。

※クイズ正解者には粗品をプレゼントします。

●日時 11月7日(土) 13時30分～15時

受付時間 13時 ※小雨決行

●場所 堀川夢ひろば集合

●費用 100円(保険・お茶代)

●申込期限 11月2日(月)

●申込方法 電話、FAX 住所、氏名、年齢、連絡先をご連絡ください。

●申込 まなびピア 上村 23-3777 FAX 23-3778

健康増進課 31-1129

●健康増進課 31-1129

●必要なもの 35歳(若年者)特定健康診査受診券

※5月に送付しています(再発行が可能です)。

●実施期限 12月28日(月)

※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

日南市公式LINEの友だちに抽選でプレゼント

友だち登録をされている方を対象に抽選で宮崎牛をプレゼントします。

●対象者 日南市公式LINE友だちの方全員

●商品 宮崎牛(5千円分)

●当選者数 10人

●申込期限 11月20日(金)

●申込方法 日南市公式LINEを友だち登録し、メニューにある「プレゼントに応募」から申し込み。

●申込 秘書広報課 31-1117

日南市公式LINE

市営住宅などの入居者募集

次のとおり、市営住宅などの入居者を募集します。

●入居日…12月1日(火) ●申込期間…10月22日(木)～10月29日(木)

●申込方法…申請書と必要書類を提出してください(配布や説明は随時行います)。

●その他…申込者多数の場合には、抽選となります。 ※抽選予定日 11月13日(金)

市営住宅など 14戸(表内から1戸を選んで申し込んでください)

住宅名	楠原	今町	山瀬	広渡	松原	園田	瀬西	大堂津
戸数	1	1	2	1	3	1	2	2
間取り	2LDK	3DK	2DK・3DK	3DK	2DK・3DK	3DK	3DK	3DK
家賃(円/月)	22,700～44,500円	25,300～49,700円	16,700～42,900円	13,500～26,500円	14,100～29,600円	25,800～50,700円	21,000～27,300円	14,400～28,300円
単身入居	不可	不可	可/不可	可	可	不可	不可	可
小学校区	飫肥小	飫肥小	吾田小	吾田東小	油津小	油津小	油津小・桜ヶ丘小	大堂津小
中郷	1	2DK	18,100～35,700円	不可	北郷小			

●申込資格

①現在住宅に困っている方

②同居し、同居しようとする親族のある方または単身の方

※パートナーシップ宣誓をしたパートナーを含みます。

③公営住宅入居資格収入基準以下である方

④税金の滞納のない方

⑤申込者および同居者が暴力団員でないこと

※上記以外に、随時募集中の住宅もあります。

●申込 財産マネジメント課 ☎ 31-1140



「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



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 まなびピア
福祉相談窓口 31-1163
f-kanri@city.nichinan.lg.jp



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 11月11日(水) 10時～15時
まなびピア
- 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



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 11月6日(金) 10時～12時
南郷町地域振興センター小会議室
- 11月10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 11月4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。
- 予問 司法書士会日南支部(立山) ☎080-1725-2391

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 11月26日(木) 10時～15時
日南市役所 別館1階会議室3
- 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 10月26日(月)～11月20日(金)
- ※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

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(委任契約、任意後見契約)、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(養育費、慰謝料)などの相談
- 日時・場所 月曜日から金曜日(祝日は除く) 8時30分～17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。
- ※費用は平日も無料です。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

第21回 日南市子育て応援フェスティバル

- 日時 11月8日(日) 9時30分～14時30分(雨天決行)
- 場所 日南市子育て支援センター周辺
- 各会場紹介
・日南市子育て支援センター
・「画用紙がいっぱい」「遊ぼう」「妊婦体験」「おさがりコーナー」※「はいはいよちよち競走」は午前中のみ
・創客創人センター
「作って遊ぼう」「読み聞かせ」「おもちゃ病院」「スタンプラリー」
・山形屋前アーケード
「たいよう号(移動図書館車)」
「パトカー・白バイ展示」「買ってみよう」「食べてみよう」「里親啓発」
- 子育て支援センターことこと ☎27-3808

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展

男女共同参画社会の実現に向けて「女性に対する暴力をなくす運動」の啓発活動の一環として、パネル展の開催をします。

- 日時 11月9日(月)～11月17日(火)
- 場所 まなびピア1階 ロビー
- 問 地域自治課 31-1118

図書館イベント

秋の読書週間イベント「ぶるいスタンプラリー」

- いろんなジャンルの本を借りて、プレゼントをもらおう。
- 期間 10月27日(火)～11月29日(日)
 - 場所 まなびピア図書館
 - 対象者 期間中に本を借りられた方
 - 問 まなびピア図書館 ☎22-5666

ハロウィンスペシャルおはなし会

- ハロウィンのたのしいおはなしがいっぱい!
- 日時 10月31日(土) 14時～
 - 場所 南郷図書館
 - 問 南郷図書館 ☎64-0924

秋の読書週間イベント

- 本を借りて福引に挑戦しよう!
- 期間 11月1日(日)～11月8日(日)
 - 場所 北郷図書館

- 対象者 期間中に本を借りられた方
- 問 北郷図書館 ☎55-2469

NOSAー写真展

- 「日本の農村」や「農業・農業者」の写真展示します。
- 期間 11月6日(金)～11月18日(水)
 - 場所 まなびピア図書館
 - 問 まなびピア図書館 ☎22-5666

じっとしているけれど面白い植物の魅力を知ろう!

- 今回散策するのは「竹香園」!
- 日時 11月8日(日) 10時～
 - ※1時間半程度
 - 場所 竹香園
 - 集合場所 テニスコート横駐車場
 - 対象者 小学生～大人
 - 定員 20人(先着順)
 - 講師 和田 元氏(東京大学名誉教授)
 - 申込期限 11月3日(火)
 - 申込方法 電話、窓口、申し込みフォーム
 - 必要なもの 動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル、帽子など
 - 申問 日南市立図書館(鉄肥) ☎25-0158
- 

申し込みフォーム

まちのうごき

男 : 21,177 (-38)
女 : 23,689 (-50)
人口 : 44,866 (-88)
世帯数 : 20,622 (-33)

9月1日～30日

出生 : 11 転入 : 60
死亡 : 68 転出 : 91

10月1日現在(推計人口)

※令和7年国勢調査の確報値が公表されたため、さかのぼって再集計を行っています。

《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
交換のおすすめ
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。

問 消防本部 予防課 ☎23-7584

新着おすすめの本



てげてげ日南暮らし ふみちゃんとナナミさん

一般書 キムラ 綾夏・アヤナツ制作所

主人公ふみちゃんに漫画家キムラ綾夏さんの移住体験を重ねた1冊。「てげてげだけど、豊かな日常」を描く。



伝えたい日本の風景と記憶

一般書 あさはら あき お 浅原 昭生/著

元教師の著者が、校舎の残る廃村を厳選紹介。宮崎県は25カ所の廃村・集落が記載。心静かになれる1冊。

今月のイチオシ

恋して、書いて、
咲きほこる

しんじ すまる ちよ
進士 素丸/著

今期の連続テレビ小説『ブラッサム』のモデル宇野千代。作家・編集者・着物デザイナーなどいくつもの顔を持ち、多くの恋もしてきた彼女の一切妥協しなかった人生を描く。



知っておこう! いっしょに暮らす 動物の健康・病気のこと シリーズ

児童書 ひらばやし まさかずかんしゅう 平林 雅和/監修

動物を飼うその前に! 毎日のお世話から病気のサインまでを解説。動物との暮らしは楽しいけれど知識も大事。



ミミズのついてないくら

児童書 ノエミ・ヴォーラ/作

ミミズの体の特徴や、暮らしについてユーモアを交えながら、楽しく分かりやすく描かれています。

11月

日曜・祝日在宅当番医/当番薬局
子育て相談・教室 11月(1日~30日)



日曜・祝日在宅当番医

日付	医療機関	
11月 1日	えとう循環器科・内科	☎23-1125
	かわにし脳神経外科	☎27-3330
	とめのファミリークリニック	☎76-1425
11月 3日 文化の日	あげた内科クリニック	☎21-2311
	にちなんファミリークリニック	☎55-1121
	アイレHDクリニック串間	☎55-8181
11月 8日	福岡医院	☎32-1711
	長友医院	☎55-3522
	県南病院	☎72-0224
11月15日	シロアム内科医院	☎23-2187
	井手胃腸科・肛門科	☎32-0811
	のだ小児科医院	☎71-1112
11月22日	藤浦循環器科内科クリニック	☎23-3188
	大井外科医院	☎25-2100
	串間中央クリニック	☎27-3181
11月23日 勤労感謝の日	おび中央病院	☎25-2525
	山見医院	☎23-2101
	アイレHDクリニック串間	☎55-8181
11月29日	春光会記念病院	☎22-2324
	松田整形外科ペインクリニック	☎23-1151
	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	☎74-1187

日曜・祝日当番薬局

日付	開局薬局	
11月 1日	ハロー薬局吾田店	☎32-1821
	日南調剤薬局	☎27-3636
	つぼみ薬局	☎76-1188
11月 3日 文化の日	みなみ薬局	☎31-0165
	ひまわり薬局	☎32-5250
11月 8日	かすが薬局	☎32-1475
11月15日	田園調剤薬局	☎22-5161
	すみれ吾田薬局	☎32-0411
11月22日	すみれ中央薬局	☎32-1095
	ファミリー薬局	☎55-1125
11月23日 勤労感謝の日	平部薬局	☎25-1666
11月29日	すみれ薬局	☎23-7896
	とまと薬局日南店	☎27-3222
	おおつか調剤薬局	☎74-1312

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
11月 6日(金)	離乳食教室(要予約)
11月10日(火)	2歳6カ月児教室
11月10日(火)	乳幼児相談
11月12日(木)	1歳6カ月児健診
11月17日(火)	未就学児フッ素塗布(要予約)
11月19日(木)	3歳6カ月児健診
11月24日(火)	ピヨピヨ10カ月教室
11月25日(水)	助産師相談(要予約)

予問 こども課 ☎ 31-1131

11月14日(土) 9時~15時 場所:まなびピア図書館

2026日南市立図書館まつりinまなびピア
今年も多彩な催しをご用意しています。ぜひ、お越しください!

リサイクル本市
時間...9時~14時

図書館での役を終えた本や市民の皆さまからご提供いただいた本などを有効活用していただくために、自由にお持ち帰りいただける人気の企画です。
1回の入場で1人10冊まで。なくなり次第終了です。
※当日は袋をお持ちください。

POP展示
司書イチオシ本展示
市内中学生が作成したPOPや、市立図書館司書のイチオシ本を展示します。

読書推進ボランティアによる「おはなし会」
市内で活躍中の方がたによるおはなし会。どなたでも楽しめる内容です。

「布の花びらつまみ細工」講座
時間 13時30分~ 場所 多目的室
対象 小学生~大人
定員 15人(先着順)
各図書館窓口・電話
申し込みフォーム
10月31日(土)まで

工作イベント「紙コップでま」
ミニゲーム スクランブル
移動図書館車「たいよう号」
展示解放! 物品販売

定例おはなし会・イベント 10月16日~11月15日

10月17日(土)11:00~	Babyおはなし会+	まなびピア図書館
10月25日(日)10:30~	カムカムおはなし会	北郷図書館
11月 7日(土)11:00~	によきによきおはなし会	市立図書館(鉄肥)
11月 8日(日)10:30~	ブックウーマンおはなし会	まなびピア図書館
11月11日(水)10:00~	読み語り&絵本とあそぼう!!	南郷図書館
11月14日(土)14:00~	わくわくおはなし会	南郷図書館

「旅する読書」 おめでとうございます!
8月・9月に達成されました!
小学生の部 100冊達成者
※五十音順に記載
8月 いだ ゆいは くら ぎ みなと 井田 結葉さん 久多良木 湊さん
9月 こだま いさむ たなか えみり なかわら にじと 小玉 勇さん 田中 恵実理さん 中村 虹翔さん

※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 10月18日(日) 11月15日(日)

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



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

紙パックの出し方



中を水で洗う

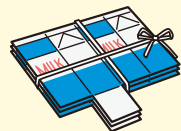


乾かす

マークのある
ものに限る

開いて重ねる

ひもで
十文字にしぼる



テープで巻いて
あるものは回収
できません。

資源倉庫に出す



アルミ付き紙パックについて

内側にアルミ（内側が銀色）が付いているものは、容器本体に紙パックのマークが表示されていますが、資源物として回収できません。**燃やせるごみ**として出してください。

※アルミ箔が内側に密着（ラミネート）された紙パックは、光・酸素・湿気を遮断し、常温で長期間保存できる（ロングライフ）特性を持っています。そのため、主に以下のような食品や飲料の容器として使われています。

- 常温保存（ロングライフ）牛乳
- 清酒（日本酒）・焼酎
- 液体調味料・スープ類
- 豆乳・ココナッツミルク・アイスコーヒーなど

● 問い合わせ 美化推進課 ☎ 27-0255

健康にちなん

21



健康寿命を延ばすため、 普段の血圧を把握しよう



～高血圧は、脳心血管病の最大の危険因子～

自覚症状がないため、普段から血圧を把握しておくことが重要です。

血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、脳卒中や狭心症、心筋梗塞、慢性腎臓病、心不全、心房細動、認知症などへの罹患や死亡の危険性が高くなります。高血圧は、生活習慣の改善や薬による治療でコントロールが可能です。

血圧とは

心臓は、1日に約10万回収縮と拡張を繰り返し、絶えず全身に血液を送り出しています。血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管壁に与える圧力のことです。血圧の値は、「心臓から押し出される血液の量」と「血管の壁の硬さ」に左右されます。

● 血圧の基準	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
正常	120/80 未満	115/75 未満
高血圧	140/90 以上	135/85 以上

※診察室血圧と家庭血圧に診断の差がある場合は、家庭血圧による診断が優先されます。

血圧が測る度に違うのはなぜ？

- 昼より夜間に血圧が低下し、早朝に上昇する日内のリズムがあるため
- 身体活動やストレス、食事、カフェイン、喫煙、測定環境（温度、姿勢など）、体調などの影響を受けるため

～変動することで
体を守っています～

家庭で血圧を測定しましょう

高血圧、白衣高血圧、早朝高血圧、仮面高血圧（診察室では正常、家庭では高血圧）の診断と薬効の判断に役立ちます。

● 測定時の条件

血圧計	上腕式血圧計を使用
測定のタイミング	1日2回 朝：起きて1時間以内、トイレに行った後、朝食前、薬を飲む前 ※上記の条件を全て満たすように測定 夜：寝る直前、入浴や飲酒の後は避けます
測定時のポイント	・椅子に座って1～2分後に測定 ・薄手のシャツ1枚なら着たままでよい ・カフは心臓と同じ高さに ※カフ：上腕に巻く器具 ・測定中は会話をしない ・1機会に原則2回測定（平均値を採用）
記録をする	測定値は全て記録

※家庭血圧を5日以上測定した平均の値が、135/85mmHg 以上の場合は、記録を持って医療機関を受診しましょう。

11月14日は世界糖尿病デー

～本庁舎をブルーにライトアップします～

この機会に糖尿病について考え、
予防に向けた一歩に取り組みましょう。

● 問い合わせ 健康増進課 ☎ 31-1129

ライトアップ期間

11月9日（月）

～11月15日（日）

17時30分～22時



※ブルーは、糖尿病啓発のシンボルカラーです。

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

検索

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)

●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～

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：リンゴ

ニンジンとリンゴの フルーツサラダ

栄養・特徴

リンゴは、高血圧などの生活習慣病予防に効果がある食物繊維やカリウムを含んでいます。

参考：農林水産省

材料（2人分）

ニンジン	1/2本	パセリ	適量
塩	少々	オリーブオイル	大さじ1
リンゴ	1/2個	砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ1	塩	ひとつまみ

A

おすすめポイント

彩りがきれいで素材の味も楽しめるシンプルなサラダです。



食生活改善推進員 左から田中さん、日高さん

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……109kcal たんぱく質……0.3g
脂質……6.1g 炭水化物……12.4g 食塩相当量……0.8g

作り方

1. ニンジンは千切りにし、塩（少々）を振ってもみ込む。しんなりしたら、水気を絞る。
2. リンゴはよく洗い、皮付きのまま千切りにする。レモン汁を加えて混ぜる。
3. パセリは細かく刻む。
4. ボウルにAを入れて、よく混ぜる。ニンジン、リンゴを加えてあえる。
5. 器に盛り付け、パセリを散らす。

調味料に含まれる食塩相当量 塩 小さじ1・・・食塩相当量 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

避難所ってどんなところ？

避難所は、災害時に安全を確保し、一時的に生活するための場所です。いざという時に落ち着いて行動できるよう、避難所での流れや持ち物、みんなが安心して過ごすためのポイントを確認しておきましょう。

■ 避難所が開設されてからの流れ

① 避難所へ移動

- ・安全を確認しながら避難しましょう。
- ・家族や近所の方と声をかけ合いましょう。



② 受け付けをする

- ・氏名、住所、連絡先などを記入します。
 - ・一緒に避難した家族の人数も伝えます。
- ※受け付けは、安否確認や支援物資配布にも役立ちます。

③ 避難スペースの確保

- ・運営スタッフの案内に従いましょう。
- ・通路や共有スペースには物を置かないようにしましょう。

④ 避難所での生活

- ・トイレやごみのルールを確認しましょう。
- ・情報掲示板や放送で最新情報を確認しましょう。

⑤ みんなで避難所を運営

- ・清掃や物資の配布などは、できる範囲で協力しましょう。

■ 持って行くもの

- ☑ 水・食料
- ☑ 薬
- ☑ 充電器
- ☑ ライト(LED)
- ☑ 着替え など

防災・気象・行政情報をメールとLINEで配信



パソコン
スマートフォン



フィーチャーフォン
(ガラケー)

■ 快適に過ごす知恵とマナー

- あいさつ・声かけを大切に
- 夜間は静かに過ごす
- 使った場所はきれいに
- ごみはルールどおりに分別
- 電源や物資は譲り合う
- トイレはきれいに使う
- 高齢者や乳幼児など、配慮が必要な方を思いやる



公式 YouTube
(日南市役所
好きい〜部)



Web 版
ハザードマップ



ワンポイント

避難所は「支援を受ける場所」であると同時に「みんなで協力して生活する場所」です。