



海と緑と光あふれる南城市

広報 なんじょう

PR magazine Nanjo

2025

8

no.236

古くて
新しい景色に
会いに行こう

親子でめぐる

グスク

みず



と



の旅



- 手すりには登らないでください。
- 展望スペースは最大6名まで。

新しい糸数グスクの展望台からの景色です。新鮮な絶景ですが、古の人が物見台から見ていた景色かもしれません。当時の人々の思いを想像しながら、南城市の歴史遺産を旅してみましょう。→p.2~5

電子ブック (eBook)



QRコードをスマートフォンのカメラで読み取ると、本誌の関連リンクや電子版(読み上げ・多言語可)にアクセスすることができます。

- This paper is available to read in 10 languages.
- QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

南城市の人口 (2025年6月末現在)

合計	47,177人 (+ 55)
女	23,504人 (+ 36)
男	23,673人 (+ 19)
世帯数	20,522世帯 (+ 43)

※()内は前月比

探検
しよう！

グスク と みず
親子で
めぐる の 旅

発見
しよう！

南城市はグスクと湧水のスポットがいっぱい！



市の名称にもあるとおり、南城市には「グスク」と呼ばれる城跡がたくさんあります。5つの国指定史跡のグスクがあり、その数は他の市町村に比べてもトップクラス！ また、「樋川(ヒージャー)」や「カー」と呼ばれる湧水もたくさんあります。そこに息づいているのは、感謝と祈りの文化。夏休みは、親子でグスクと湧水をめぐる小さな冒険へ出かけてみませんか？



ご注意

グスクや湧水のスポットは、足場が不安定な場所や崖のそばにあります。
お子さまは必ず保護者と一緒に行動し、安全に気をつけてお楽しみください。

- 城壁などには登らないでください。
- 動植物の採取・伐採は行わないでください。
- 足元にご注意ください。
- ラジコンヘリ、ドローン等の飛行物は使用できません。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- トイレはありません。



しましー
島添大里グスク

東西200m、南北100mの大きなグスクです。大里・佐敷・玉城・知念・与那原を支配していた島添大里按司のグスクであったと言われており、佐敷按司の尚巴志によって攻略されたのちは、尚巴志の居城として琉球統一の拠点となりました。



チチンガー

島添大里グスクの城外に隣接する場所にあります。43段の石段が情緒あふれます。かつて城壁内に湧水を取り込むと水が枯れてしまい、再び城外に出したところ湧き出したことから、城内に包まれないカー=チチマランカーが名称の由来と言われています。



ウィーヌカー
上の井

小谷区内にある3つのカーのうちのひとつ。1974年頃まで使用されていたようです。かつて、旧暦12月27日のウークルシー(豚の解体)で、チーイリチー(血で煮込んだ肉料理)のお供えを怠り、水が赤く染まったことから、毎年欠かさず供えているそうです。



ウィー
佐敷上グスク

伝承によると、琉球を統一した尚思紹・尚巴志親子の居城と言われています。この場所から尚巴志は大きな夢を抱いたのでしょうか。現在は、子孫が「つきしろの宮」として建立した鳥居や拝殿が残っています。これまでに、中国産の磁器や武具などが出土しています。

※ 中型車(マイクロバス)以上の駐車は、シュガーホールをご利用ください。



糸数グスク

標高180m、累々と続く城壁が圧巻のグスクです。「アザナ」と呼ばれる物見台が突出し、昨年度は北のアザナに展望台が設置されました。14世紀初めに、玉城グスクの玉城按司が、西の守りとして三男を糸数グスクに派遣し、築城させたとされています。



玉城グスク

岩をくり抜いた城門が印象的なグスク。琉球開びゃくの神・アマミキヨが築いたとされています。国王が行幸した「東御廻り(あがりうまーい)」の最終地で、国王自ら雨乞いを祈願した場所と言われています。一部城壁は沖縄戦後の建築資材として持ち去られました。

※ 木製階段は現在利用できません。階段脇の石畳道をご利用ください。

特集

図書館
子育て

今月の顔
お知らせ

お知らせ

日記
Nパス

お知らせ

カレンダー
くらし

Story

鶴がはこんだ稲穂、受水走水で実る。



伝承によると、まだ沖縄人たちが「稲」を知らない頃、屋号「アマス」の祖先・アマミツは、琉球からの使いとして唐(中国)を訪れた時、豊かに実る稲穂を見て持ち帰ろうとしましたが果たせず、その後に使いとなった伊波按司が再び唐の皇帝に願い出ても許可がおりませんでした。

そこで、伊波按司は密かに鶴に稲穂を託して、琉球に飛ばしました。その鶴は強風にあって、百名近くの「メージ」に落下してしまいました。

メージに落ちて芽を出した稲穂は、水の豊かな受水走水の「三穂田(ミフダ)」に移され、アマミツと、屋号「アシト」のウフメーの祖先がそれぞれに稲を育て、広がったと言われています。

参考：「南城市史 総合版(通史)」



なかんだかり ヒージャー
仲村渠樋川

石畳が敷かれ、昔の生活がしのばれる風情のあるヒージャーです。中央の3つの樋(とい)は男性の水浴びや洗濯の場所、右側の石垣で囲まれた中は女性たちの水浴び場でした。赤瓦の建物には五右衛門風呂が設置されています。



ウキンジュ ハインジュ
受水・走水

泉口が2つあり、西側を受水、東側を走水と呼びます。沖縄の稲作発祥の伝承地として知られています。昔、強風にあって死んでいた鶴がくわえていた稲穂を、受水走水の「三穂田(ミフダ)」で育て、各地に稲作が広まったと言われています。



知念グスク

沖縄の中でも特に古いグスクとして知られており、400年程前に知名グスクから移り住んだ知念按司の居城と言われています。「古城(クグスク)」と「新城(ミーグスク)」の2つの郭(くるわ)があります。知念番所や知念小学校としても利用されていました。



ウッカー
知念大川

知念グスクから西へ下った場所にあるカー。琉球王府の歴史書「中山世鑑」では、アマミキヨが知念大川の後ろの田に稲をまいたとされています。受水・走水と並んで稲作発祥に関わる場所とされています。東御廻りの拝所のひとつとなっています。

Map



特集

子育て 図書館

お知らせ 今月の顔

お知らせ

日記 Nパス

お知らせ

カレンダー

Interview

文化財に隠された幸せに生きるヒント



南城市ガイド アマミキョ浪漫の会

屋我 和枝 会長

私たちは、長い歴史の中で守り伝えられてきた大切な遺産を、正しく理解していただけるよう心がけて案内しています。

南城市のグスクや湧水を訪れたとき、そこには必ず「御嶽(うたき)」と呼ばれる祈りの場所があります。今でも地域の人々に大切にされています。単にお城や生活用水というだけでなく、そこに込められた感謝や敬意の気持ちに触れてほしいと思います。

祈るといふ行為そのものが、自然を大切に、人を大切に、地域を大切にすることに繋がります。文化財には、幸せに生きていくためのヒントがたくさん隠されているかもしれません。

グスクの石垣や湧水のせせらぎを目にするとき、少し立ち止まって「祈り」や「感謝」の心を感じてみてください。きっと、旅がもっと深いものになるはずです。

MR(麻しん・風しん) 定期接種を逃した方へ



① 健康増進課 ☎ 917-5324

MR(麻しん・風しん) 第1期・第2期の定期予防接種の対象年齢時期に接種機会を逃した方へ、行政措置による公費(無料)助成を行います。

対象者

第1期(1歳～2歳)を逃した場合 2歳に至る日から年度末までの間に5歳となる方

第2期(5歳～7歳)を逃した場合 小学1年生から小学6年生までの方

- 母子手帳の接種記録をご確認ください。分からない場合は健康増進課までお問合せください。
- 既にMR第1期・第2期を接種した方は接種完了のため対象外です。

接種期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日

接種場所(指定医療機関) ※事前に予約してください

大里こどもクリニック ☎882-8111

南城つはこクリニック ☎947-3722

ロコモクリニック南城 ☎949-1155

しもと医院 ☎988-0770

あかし内科クリニック ☎947-3331

おおきた子どもクリニック ☎963-7333

※上記以外の医療機関は市ホームページでご確認ください。

持参するもの

予診票、母子(親子)手帳

※行政措置用の予診票を発行しますので、健康増進課までお問合せください。

麻しん(はしか)とは

発疹を主症状とし、3～4日頃に一時期治まりかけたと思うと、また、39℃～40℃の高熱と発疹がでてきます。高熱は、3～4日で解熱し、次第に発疹も消失します。

風しん(三日はしか)とは

潜伏期間は2～3週間です。軽い風邪症状で始まり、発疹も熱も3日間で治ります。妊婦が妊娠初期にかかると、胎児に先天性の障害(先天性風しん症候群)が起こる可能性が高くなります。

ひとりで悩まず、お気軽に。

※特別の記載がない限り、
昼休み(12:00～13:00)・祝日・年末年始はお休みとなります。

こども家庭センター

①健康増進課 ☎917-5324

保健師が対応：妊娠、出産、乳幼児期の健康・子育てに関すること

②こども相談課 ☎917-5212

社会福祉士・精神保健福祉士が対応：家庭児童相談や児童虐待等こどもの支援に関すること

産後ケア事業

①健康増進課 ☎917-5324

クリニックや助産院での産後ケアやサポートにかかる費用の一部を補助します。利用前に面談が必要です。



就学援助制度 ①教育総務課 ☎917-5361

学用品や給食費など、学校生活にかかる費用を援助します。※所得制限あり

子育て広場 ①こども保育課 ☎917-5343

親子での交流や園庭開放、子育てのお悩みを相談できます。ご利用前に、園に電話連絡をお願いします。



②めだか広場(めだか保育園) ☎947-1553

③にこにご広場(大里こども園2階) ☎917-5212

④あおぞら広場(あおぞらこども園) ☎945-3557

⑤まつぱっくり(松の実こども園) ☎917-5700

⑥子育てひろば(船越認定こども園) ☎949-7213

⑦たまぐすく広場(玉城こども園) ☎948-7511

⑧知念こども園 ☎948-1751

ファミリーサポートセンター ①こども相談課

☎080-1530-9640(直通携帯) ☎917-5212

子どもの送迎、預かり等をサポート会員が支援。

病児保育室 大里キッズ

①大里こどもクリニック ☎882-8444

子どもが病気で保育所等へ通えないけど、仕事を休めない時に。

☺月・火・木・金 8:00～17:30

土 8:00～15:00

📍大里字平良2545-1

親子支援ルーム(はっぴ〜)

①こども相談課 ☎917-5212

心身の発達が気になる就学前のお子さん向けに、親子参加型のプログラムを実施しています。

☺火・水・木 9:30～11:30

📍大里こども園2階(子育て広場となり)

児童相談所 ①全国共通ダイヤル ☎189

虐待かもと思ったらすぐに通告・相談。

在園児

認可保育園・認定こども園
入所申込み (令和8年度 在園児)



📍 こども保育課 ☎ 917-5343

「在園児」でも令和8年4月以降引き続き入所を希望する場合は新たに申込みをする必要があります。

対象者 令和7年8月1日時点で、認可保育園・認定こども園(2・3号)を利用している方

申請書 8月初旬に利用中の保育施設を通して配布予定(市ホームページにて掲載予定)

受付期間 9月1日(月)～9月15日(月)

申請方法 オンライン申請

※ 書類不備、記入漏れ等がある場合は受付いたしません。

新規

認可保育園・認定こども園
入所申込み (令和8年度 新規)



📍 こども保育課 ☎ 917-5343

令和7年度に「新規児童」として申込みをされていても、令和8年度での入所を希望する場合は新たに申込みをする必要があります。

対象者 令和8年4月入所を希望している方

申込書 9月1日(月)よりこども保育課窓口、南城市ホームページにて配布予定

受付期間 10月6日(月)～10月31日(金) ※土・日を除く

提出先 こども保育課

※ 書類不備、記入漏れ等がある場合は受付いたしません。



南城市子ども文化祭
～ハートでつなごう南城っ子～

📍 南城市文化協会 ☎ 090-4777-7791 (城間)

南城市文化協会の文化芸能活動の一環として、南城市の子どもたちの豊かな情操を育み、日頃の文化活動の成果を発表する場として「南城市文化協会子ども文化祭」を開催します。

次世代を担う子ども達に、世界に誇る沖縄の伝統芸能をはじめ、多様な文化活動を継承し、更なる飛躍を目指すことを目的とし、子どもたちの文化芸能活動の総合的な発表の場を設け、互いの交流と意識向上を図ります。

舞台部門

日時 8月23日(土)
開演 17:00 (開場 16:30)

場所 南城市文化センター・シュガーホール

入場料 小学生以上1,000円

- 全席自由
- チケットの半券提示で再入場可

展示部門

日時 8月23日(土) 開場 10:00

場所 南城市文化センター・2階集会室

入場料 無料

主催・共催

主催 南城市文化協会

共催 南城市、南城市教育委員会

今月の本



「日本一ややこしい
京都人と沖縄人の腹の内」
(光文社)

著 仲村 清司
所蔵 知念図書館

「京都人はイケズ」「沖縄人は排他的」というイメージが付きまとうが実際にはどうなのか。京都と沖縄2か所に拠点を置く著者が気づいた共通点を掘り下げていくと、固定的なイメージを覆す、深い関係性が見えてくる。

市立図書館 開館時間 平日 9:00～18:00 / 土・日 9:00～17:00

- 土・日の12時～13時は休憩のため閉館。
- 全館休館 8月11日(月) 山の日
12日(火) 振替休日

知念図書館 (知念児童館となり)
休館: 火曜 / 館内整理: 第4木曜
☎ 917-5310

玉城分館 (百名小学校内)
休館: 月曜 / 館内整理: 第3木曜
☎ 917-5408

大里分館 (改善センター1階)
休館: 火曜 / 館内整理: 第4木曜
☎ 917-5332

佐敷分館 (シュガーホール併設)
休館: 月曜 / 館内整理: 第3木曜
☎ 917-5543

電子図書館
🌐 <https://web.d-library.jp/nanjo/g0101/top/>



令和8年度採用 南城市職員採用試験のお知らせ

📞 総務課 ☎ 917-5378

令和8年4月1日採用予定の職員採用試験を実施します。

募集職種	行政職、土木・建築技術職(上級)
採用予定人数	若干名
受験資格	職種および試験区分別に年齢、資格、実務経験等の要件があります。詳細はホームページに掲載いたします。
1次試験日	行政職、土木・建築技術職(上級) 令和7年9月21日(日)
試験会場	南城市役所

試験案内・申込書

期間(配布・申込)	行政職、土木・建築技術職(上級) 令和7年8月1日(金)～令和7年8月21日(木) 試験案内の配布および申込受付は市ホームページで行います。
-----------	--

島尻消防組合 上級救命講習のご案内

📞 島尻消防組合消防本部 警防課 ☎ 948-2512

上級救命講習

開催日時	9月13日(土) 9:00～17:00
内容	成人・小児・乳児の心肺蘇生、AED使用法、止血法、異物除去法、傷病者管理法、傷病者搬送法等
開催場所	島尻消防本部 2階講堂 定員 20名(受講料無料/修了証あり)
受講資格	中学生以上(南城市内に在住・在勤・在学の方)

申込

期間	8月8日(金)～8月29日(金) 8:30～17:15(平日)
申込先	島尻消防組合消防本部 警防課 ☎ 948-2512 ※定員に達し次第、申込みを締め切ります。

自衛官募集のご案内

📞 自衛隊沖縄地方協力本部 ☎ 866-5457

詳細



区分	資格	受付期間	試験日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	年間通じて受付	受付時にお知らせ
防衛大学校	18歳以上21歳未満	令和7年7月1日(火) ～10月16日(木)	1次 令和7年11月1日(土) 2次 11月29日(土)～12月3日(水) ※いずれか1日
学生一般			

今月の顔

市長表敬や話題の人・企業をご紹介。
ホームページにはさらに多数掲載。



島尻地区大会で 佐敷中が快挙



女子バレーボール部の皆さん



男子バスケットボール部の皆さん

「第51回島尻地区中学校夏季総合体育大会」において、佐敷中学校の女子バレーボール部と男子バスケットボール部が優勝を果たしました。

女子バレー部のキャプテンの玉代勢ひまりさん(3年生)は、「県大会でもさらに上を目指して頑張ります」と意気込みを語りました。

男子バスケ部のキャプテンの上原竣太さん(3年生)は、「県大会では九州大会出場を目指して、一生懸命頑張ります」と力強く抱負を述べました。

かりゆしウェアのデザイン 吉田さんが最優秀賞



吉田海さん(写真中央)

知念出身で、KBC高等学院2年の吉田海さんが、内閣府主催「OKINAWA41 かりゆしウェアテキスタイルデザインコンテスト2024」において、最優秀賞を受賞しました。吉田さんがデザインしたかりゆしウェアは、6月3日の「かりゆし閣議」で、伊東良孝(よしただか)沖縄担当大臣が着用しました。

佐敷中からミャンマー地震 被災者支援の救援金



ボランティア委員の
與那嶺利依さん(写真中央左)、嶺井柚伽さん(中央右)

佐敷中学校ボランティア委員会の生徒たちが、今年3月28日に発生したミャンマー地震の被災者を支援するため、校内で募金活動を実施。6月24日、委員会を代表して與那嶺利依さんと嶺井柚伽さん(ともに3年生)が、集まった救援金8,063円を日本赤十字社沖縄県支部の山田珠州課長に託しました。

6組が認定農業者に認定 産業振興課 ☎ 917-5356

令和7年3月27日、および6月17日に農業経営改善計画の認定を受けた6組の個人・法人が、認定農業者となりました。



農業経営改善計画認定(敬称略)

個人	・ 新崎拓真 (たくま) ・ 宇根良人 (よしひと) ・ 大城洋子 昂也 (ようこ こうや) ・ 安慶名サユリ
法人	・ 有限会社美ら卵養鶏場 ・ グリーンフィールド沖縄株式会社



2026年1月から 水道料金を改定いたします

詳細



① 水道課 ☎ 917-5347

水道料金改定の理由

今回の改定は、沖縄県企業局からの購入費用の大幅な値上げや物価高騰による動力費・薬品費などのコスト増が主な理由です。南城市の水道事業は、平成20年4月の料金改定以降、安定した経営を維持してきましたが、残念ながら令和7年度には、初めての赤字予算を計上せざるを得ない状況となっています。今後も市民の皆さまへ安定的に水道サービスを提供し続けるため、ご理解とご協力をお願いいたします。

水道料金改定の内容(税抜)

用途	水量	現行	改定	差額	
一般用 専用	基本料金(1ヶ月につき)	8m ³ まで	1,172円	1,472円	300円
	超過料金(1m ³ につき)	9m ³ から20m ³ まで	175円	220円	45円
		21m ³ から30m ³ まで	205円	257円	52円
		31m ³ から50m ³ まで	208円	261円	53円
		51m ³ 以上	210円	264円	54円
一般用 共用	1世帯あたりの料金は「一般用 専用」を適用し、料金算定の基礎となる使用水量は、各世帯均等に使用したものとみなします(別途、申請が必要です)。				
業務用	基本料金(1ヶ月につき)	10m ³ まで	1,905円	2,393円	488円
	超過料金(1m ³ につき)	11m ³ から50m ³ まで	251円	315円	64円
		51m ³ から100m ³ まで	260円	327円	67円
		101m ³ から200m ³ まで	273円	343円	70円
		201m ³ 以上	280円	352円	72円
臨時用	基本料金(1ヶ月につき)	5m ³ まで	1,905円	2,393円	488円
	超過料金(1m ³ につき)	6m ³ 以上	400円	502円	102円

改定の適用時期

- 令和7年12月31日以前からご利用の方
→ 令和8年1月検針分(2月請求分)までは旧料金
→ 令和8年2月検針分(3月請求分)から新料金
 - 令和8年1月1日以降に使用を開始される方
→ 使用開始後、最初の検針分から新料金
- ※1月に開栓し同月中に清算した場合も新料金



R8.1.1

水道料金のモデルケース別影響額(月額・税込)

モデルケース(使用水量)	単身世帯(月8m ³)	3~4人世帯(月20m ³)	業務用(月50m ³)
現行料金	1,289円	3,599円	13,139円
改定後料金	1,619円	4,523円	16,492円
増加額	+330円	+924円	+3,353円

南城市庁舎 施設利用案内

詳細



📍 財政課 ☎ 917-5379

南城市庁舎内の下記の施設は一般利用が可能です。新たに、右記が利用可能となりました。



3階共有スペース



調理室



母子・保健相談室

会議室等名称	定員	面積	使用料(1時間ごと)		冷房使用料 (1時間ごと)
			市内	市外	
1階 大会議室	100人	250㎡	1,000円	2,000円	1,000円
1階 保健センター	100人	250㎡	1,000円	2,000円	1,000円
1階 母子・保健相談室(畳間)	30人	75㎡	900円	1,800円	800円
1階 調理室	35人	70㎡	2,000円	3,000円	-
2階 216・217・218会議室	10人	25㎡	300円	600円	500円
2階 220会議室	20人	50㎡	500円	1,000円	700円
3階 共有スペース	100人	192㎡	1,000円	2,000円	1,000円

※ 調理室の光熱水量は、使用料に含まれます。 ※ 利用可能時間：平日 18:00～22:00 / 休日 9:00～22:00



「聞得大君御新下り」開催決定!
聞得大君役募集!



📍 観光商工課 ☎ 917-5387

今年も「聞得大君御新下り」を開催いたします。聞得大君役を募集します。

全体日程および場所

リハーサル	10月17日(金)	知念社会福祉センター
本番	10月25日(土) 18:30～	斎場御嶽
予備日	10月26日(日)	斎場御嶽
※10月25日(土)が延期になった場合		

審査等

募集人数	1名(女性)
1次審査	書類選考 ※応募締切 8月10日(日)
2次審査	実技(アカペラで沖縄民謡1小節等)・面談
合格後のスケジュール	稽古：9月初旬～、頻度：週1～2回

応募方法

応募用紙に必要事項を記入して郵送。8月10日(日)までに観光商工課必着。

※応募要件があります。詳細は右上のQRコードへ。

他の出演者募集は、9月初旬に市ホームページ、市公式LINEにて告知いたします(先着順)。



国民年金
任意加入制度について



📍 国保年金課 ☎ 917-5327

次のような場合などで年金額の増額を希望する場合は、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。

- 60歳までに老齢基礎年金の受給資格(120月以上の納付済または免除期間)を満たしていない…
- 40年(480月)の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない…

任意加入の条件(以下4つすべてを満たす方)

- ① 日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ② 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③ 20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月未満の方
- ④ 厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

※ 受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方、外国に居住する日本人で20歳以上65歳未満の方も加入できます。

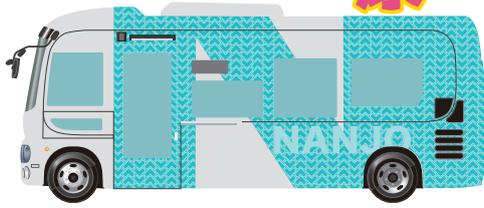
※ 任意加入は申出のあった月からの加入になり、さかのぼって加入することはできません。

お申込み

持参物 ・ 顔写真付身分証明書
・ 預貯金通帳および届出印

手続き 国保年金課またはお近くの年金事務所

なんじいの Nバス 健康法



第2回

バス利用時の暑さ対策

交通政策課 ☎ 917-5386

暑い夏は、熱中症のリスクも高まる季節で外出も控えがち…
でも、ちょっとした工夫で安全に外出できますよ！
Nバスを賢く使って、安全・快適な夏の暮らしを始めましょう♪

日傘

日傘は直射日光をカットして体感温度をグッと下げます。バス停に屋根がない場合があるので日傘は必須！



木陰でバスを待つ

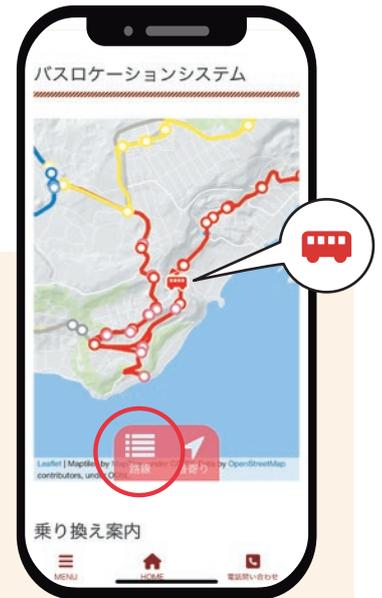


水筒

こまめな水分補給を忘れずに。

スマホ

スマホでNバスの現在地がわかります。バスが来るタイミングをチェック！（→バスロケーションシステム）



バスロケーションシステム(Nバス公式サイト)

スマートフォンでNバスの現在地や遅れ状況がわかるので、外に出るタイミングを調整すれば、炎天下での長い待ち時間を回避できます。

- 1 バスロケーションシステムに表示される「路線」をクリック(右図○)
- 2 自分の乗りたい便を探して、クリック
- 3 自分の乗りたいバスの現在地が表示されます



Nバス公式サイト

インフォメーション

「Nバス 乗り方教室」を開催！



つぎしろ自治会のミニデイサービスの一環として「Nバス 乗り方教室」を開催しました。教室では、高齢者が無料乗車するのに必要なNバスOKICA(オキカ)での「支払い体験」も行われ、参加者からは「今のうちに習えてよかった」といった声が聞かれました。

交通政策課では、自治会や各種団体よりご依頼があれば「Nバス 乗り方教室」を随時開催いたしますので、ご希望の場合はご連絡ください。



南城市内のできごと。ホームページにはさらに多くの話題を掲載しています。



6/16 4万7千人目の市民が誕生 記念セレモニーで祝福

今年2月、南城市の人口が4万7千人となりました。この日、市役所で記念セレモニーが行われ、2月16日に誕生し、4万7千人目の市民となった安里颯くんいっさきとご家族が招かれました。式典では古謝景春市長ら市の関係者が記念証や記念品をご家族へ贈呈し祝福しました。颯くんを抱いて挨拶に立ち、感謝の言葉を述べた父親の英樹ひできさんは、「すくすくと自由に育ってほしい」と目を細めて語りました。



6/28 レジャープールと温泉 無料券を贈呈いただきました

ユインチホテル南城様より、市内の小学校・保育園・こども園に通う子ども達へ、夏の思い出づくりにぴったりなレジャープールと温泉の無料利用券6,056枚が贈呈されました。この日行われたレジャープールのオープンセレモニーでは、同ホテルを運営するタピックグループかしかわくらよしゆきの柏倉佳幸取締役けんせい(事業開発室室長)より具志堅兼栄教育長へ無料券の目録が手渡されました。



6/20 戦後80年 鎮魂の祈り 南城市戦没者慰霊祭

「令和7年南城市戦没者慰霊祭」が、グスクロード公園内の慰霊碑前で執り行われました。市の児童生徒を代表して佐敷中学校2年生の大岸拓斗おおぎし たくとさんと友利想ともり ことるさんが参加しました。大岸さんは「当時の人々のつらい気持ちを思い浮かべながら読みました」と話し、友利さんは「戦争で犠牲になった方々が安らかに眠ってほしい」との思いを込めて、弔辞を述べました。



7/4 第75回 社会を明るくする運動 メッセージ伝達式

第75回「社会を明るくする運動」のメッセージ伝達式が、シュガーホールで開催されました。「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない明るい社会の実現を目指して、法務省が中心となって推進している全国的な運動です。伝達式では、内閣総理大臣・沖縄県知事・沖縄県教育長からのメッセージが読み上げられ、當眞隆夫たかお副市長らが市の代表としてメッセージを受取りました。

特集

図書館
子育て

今月の顔
お知らせ

お知らせ

N日記
ス

お知らせ

カレンダー
ー



生涯学習講座 受講生募集
「かりゆし講座」全4講座

① 中央公民館事務所 ☎ 917-5404

講座内容・日程

- ① 防災講座
講師：南城市秘書防災課
9月11日(木) 10:00～12:00
- ② ダンスエクササイズ
講師：上原京子
9月18日・25日・10月2日(木) 10:00～12:00
- ③ パーソナルカラー講座
講師：上江田茉里乃
10月9日(木) 10:00～12:00
- ④ PPバンドでかごづくり
講師：新垣久実
10月16日・23日(木) 9:00～12:00

講座会場 南城市老人福祉センター
材料費 1,500円
対象者 南城市在住60歳以上の方 15名
申込期間 8月12日(火)～8月26日(火)

申込方法

下記の場所に設置されている「申込用紙」に必要事項を記入のうえ、応募箱にご投函ください。
・生涯学習課(市役所2階)
・市立図書館(4館)
※ 応募者が定員を超えた場合は抽選(先着順ではありません)。



昨年度のかりゆし講座の様子(エクササイズ)

【広告】

お持ちの**不動産**を弊社が**直接買取**致します!!

直接買取、
だから安心!

✔ 早めに売却したい
✔ 調査から売却まで
すべてお任せしたい
✔ 周りに知られたくない

お支払い最短
5日

仲介手数料
不要

訳あり
物件
相談可

軍用地
も対応

査定無料! お問い合わせはこちら

TEL. 098-943-4355

那覇市泉崎1丁目12番15号 平日9:00～17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

ごスマホは



国勢調査にご協力を!
調査員が各世帯を訪問します



① まちづくり推進課 ☎ 917-5394

9月中旬から国勢調査員が各世帯を訪問し、調査書類等を配布いたします。

調査員について

総務大臣が任命する非常勤国家公務員です。
● 顔写真付きの「国勢調査員証」を身に付けています。
● 秘密保護の義務(守秘義務)があります。
● 国や市職員、調査員等が、電話や電子メールで統計調査を依頼、または個人や世帯の情報を調査することはありません。

以下の場合、市職員、調査員(指導員)からお電話をすることがあります。

- ① 提出していただいた調査票の記入内容に不明な点があり、確認する場合
- ② 期限までに調査票の提出が確認できない場合



男女共同参画推進委員会
第3回 標語大募集



① まちづくり推進課 ☎ 917-5394
✉ machi@city.nanjo.lg.jp

テーマ

SNSやスマートフォンなどの普及により、誰かを傷つけたり、誤った情報等を無意識に正しいと思いつくことがあります。それを防ぐために、あなたができること、感じること、心がけたいこと、希望することを標語で表現しましょう。

募集期間 9月26日(金)まで
対象 市内在住の小学5年生以上
応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送、メールまたは窓口へ提出ください。
表彰 優秀賞(5作品) 賞状、図書券2千円

 **自立支援医療受給者証
(精神通院)の申請** 

📍 生きがい推進課 ☎ 917-5341

- 「自立支援医療受給者証(精神通院)」(以下、【受給者証】)の更新手続きは有効期限の3ヶ月前から可能です。
 - 受給者証の新規取得・更新には1ヶ月～2ヶ月以上の期間を要する場合があります。お早めにお手続きください。
 - 市より更新手続きのご案内文は送付しておりますので、受給者証の期限を確認し主治医等と相談の上、お手続きをお願いいたします。
- ※その他の要件や申請方法等は、生きがい推進課窓口(市役所1階6番窓口)、または右上のQRコードよりご確認ください。

 **期限のご確認を
精神障害者保健福祉手帳** 

📍 生きがい推進課 ☎ 917-5341

- 精神障害者保健福祉手帳(以下「手帳」)の更新手続きは、有効期限の3ヶ月前から可能です。
 - 手帳の新規取得および更新の審査には時間を要しますので、お早めの申請をお願いいたします。
 - 市より更新手続きのご案内文は送付しておりますので、手帳の期限をご確認ください。
- ※詳細は右上のQRコードより、「3.精神障害者保健福祉手帳(1～3級)」でご確認いただけます。

 **蓄便袋・蓄尿袋・紙おむつ・
収尿器等の給付申請について** 

📍 生きがい推進課 ☎ 917-5341

令和7年10月～令和8年3月分の蓄便袋・蓄尿袋・紙おむつ・収尿器等の一括申請の受付を開始します。

申請期間 9月1日(月)～10月20日(月)

必要書類

- 障害者手帳
- 見積書(令和7年10月～令和8年3月分)
- 代理人の本人確認書類
- 障害年金・遺族年金・特別児童扶養手当等受給金額確認書類(令和6年1月～12月分全て)
- 令和7年度所得課税証明書(令和7年1月1日時点で市外に住所があった方のみ※世帯員含む)

確認事項

- 各用具については障害名・障害等級等について対象者が定められています。上記の申請期間以外等の申請についても、事前に生きがい推進課までお問合せください。

※紙おむつの給付対象者に療育手帳A1・A2の交付を受けている方が新たに追加となりました。詳細は右上QRコードよりご確認ください。

 **市県民税(普通徴収)
第2期の納付について** 

📍 税務課 ☎ 917-5328

8月は市県民税第2期の納付月となっております。納め忘れのないよう早めの納付をお願いします。

納期限 令和7年9月1日(月)

※口座振替日は8月20日(水)です。残高の確認をお願いします。

【広告】

南城市平和の日・さしき健走会 35周年記念事業

谷ノ上朋美ひとり芝居 **ゆんたくしましうね** 友情出演
海勢頭豊・さしき健走会芸能部

- 日時：8月17日(日) 13時30分開場 14時開演
- 場所：南城市老人福祉センター(新開在)
- 入場料：2,000円(中・高校生無料)

※チケットを必要な方は090-8419-9297までご連絡を。
主催：さしき健走会 後援：南城市

【広告】

 **南城かりゆし眼科**

院長  **親川 格**

結膜炎 ドライアイ 眼鏡処方
角膜疾患 白内障 日帰り手術

【診療時間】 月 火 水 木 金 土 日

午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	／
午後 14:00～17:30	●	●	●	●	●	／

手術 ● ● ● ● ● ● ●

休診日/日曜日・祝日

〒901-1206 南城市大里字仲間 1036番地1(まんぶく食堂近く) **TEL.098-944-1000**

特集

図書館
子育て

今月の顔
お知らせ

お知らせ

日記
ス

お知らせ

カレンダー
1



安全に海を楽しもう
水難事故防止運動



① 生活環境課 ☎ 917-5318

水難事故防止運動 7月1日～10月31日

7月から10月末までの期間は、水難事故が多く発生しています。市民の皆さんも次の事項に注意して、安全にレジャーを楽しんでください。

- 風向、潮流、離岸流、高波等の影響によって、水難事故に遭う危険がある場所を利用しない。
- 複数での利用に努め、お互いに目を離さない。
- 過労、睡眠不足、飲酒、薬物服用の状態を利用しない。
- ライフジャケットや、ウェットスーツ等の浮力体を必ず着用する。
- 器具等の正しい使用方法を習得し、使用前の点検・整備をする。
- 海洋生物への知識(被害防止方法、被害時の応急処置要領)を習得する。

おぼれている人がいたらすぐ通報を!

- 警察 110番 ● 消防 119番
- 海上保安庁 118番



住宅用火災警報器を
設置・点検・交換しましょう



① 島尻消防組合消防本部 予防課 ☎ 948-3052

- 全ての住戸の寝室などに、住宅火災警報器を着ける義務があります。
- 使用中の住宅用火災警報器が正常に動くかどうか、ご自身で点検ができます。
- 各製品の取扱説明書を参照してください。

【広告】



あかし内科クリニック

胃カメラ

大腸カメラ

内科一般・予防接種(小児も可)



院長 明石 学
消化器内視鏡専門医
消化器病専門医 認定産業医

■診療時間

午前9時～12時 / 午後2時～6時

休診日: 木午後・土午後、日曜、祝日

特定健診
長寿健診

南城市知念字久原693番地 エスベランサ華満進1F
シュガーホールから車で5分

TEL.098-947-3331



マイナンバーカード交付
休日窓口を開設(予約制)



① 市民課 ☎ 917-5312

市役所の開庁時間にマイナンバーカードを受取れない方は、休日窓口をご利用ください。

実施日 (※予定であり、変更になる場合があります)

- 令和7年
- 8月 9日(土)、8月24日(日)
 - 9月13日(土)、9月27日(土)
 - 10月11日(土)、10月26日(日)

時間	9:00～11:30
場所	市民課(市役所1階)
対象	申請済みのカードの受取りをご希望の方
定員	予約した11家族 費用 無料
申込方法	LINE予約、または市民課へ電話予約(直前の金曜まで)

※ 持参物など詳細は右上QRコードよりご確認ください。



国保税・マイナンバーカード
時間外窓口(最終週の火曜)

国保税(納税相談・納付書再発行)

① 国保年金課 ☎ 917-5327

実施日	8月26日(火)、9月30日(火)、10月28日(火)
時間	17:15～20:00
場所	国保年金課(市役所1階3番窓口)

詳細



マイナンバーカード申請・交付

① 市民課 ☎ 917-5312

実施日	8月26日(火)、9月30日(火)、10月28日(火)
時間	17:30～19:15
場所	市民課(市役所1階1番窓口)
申込方法	LINE予約・電話予約(当日16:00まで)

詳細



※ 詳細は表右のQRコードよりご確認ください。

【広告】



ぴあの教室

生徒募集

3歳～
年齢制限なし

ピアノ
リルフェージュ

受験対策

音楽学校
教員採用
保育科

南城市つきしろ教室

南城市つきしろ1678番地118

浦添前田教室
浦添市前田4丁目16-8

中城南上原教室
中城南上原728番地 M・F・T101号

☎988-9829 (3校共通番号)

三歳も
募集中だよ
HIPも
見てね!



南城市でもスタート! ファミマ フードドライブ



① 社会福祉課 ☎ 917-5334

南城市と株式会社沖縄ファミリーマートが協力し、8月1日から市内のファミリーマート4か所にフードドライブの「回収ボックス」を設置しております。

使いきれない食品は市内のファミリーマートへ

ご家庭で使いきれず保管したままになっている「もったいない食品」などを、市内のファミリーマートにある「回収ボックス」へお寄せください。生活困窮世帯の食料支援に活用させていただきます。

受付可能な食品

- 未開封で破損していないもの
- 賞味期限まで2か月以上あるもの
- 常温保存のもの

受付店舗

- 大里中学校前店 ● 大里目取真店
- 馬天入口店 ● 親慶原店

※大里稲嶺店と佐敷東店では対応しておりません。
※詳細は右上のQRコードよりご確認くださいませ。



令和7年度 後期職業訓練生の募集



① 具志川職業能力開発校 ☎ 973-6680

オフィスビジネス科

訓練期間	10月1日(水)～令和8年3月11日(水)
定員	身体障がい者7名、求職者13名
募集期間	8月1日(金)～8月29日(金)
受講料	無料(テキスト代等は自己負担)

申込方法など詳細はQRコードよりご確認ください。

【広告】

<p>一般皮膚専門は... 八重瀬クリニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ ホクロ切除 ☑ ワキ・手汗 ☑ 手荒れ ☑ ホクロドック ☑ 各種ワクチン ☑ 脱毛症 ☑ 皮膚腫瘍 ☑ 水虫 ☑ 虫刺され ☑ 各種イボ ☑ アレルギー検査 ☑ 帯状疱疹・ヘルペスなど ☑ アトピー性皮膚炎 ☑ 乳児湿疹 ☑ ニキビ ☑ じんま疹 	<p>美容皮膚専門は... 沖縄美容クリニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ ニキビ跡 ☑ 医療脱毛 ☑ シミ取り ☑ 肝斑 ☑ 巻き爪 ☑ 美容点滴 ☑ シワ ☑ たるみ ☑ 赤ら顔 ☑ ピアス ☑ 毛穴・美白 ☑ そばかすなどのお悩みに 																																								
<p>沖縄皮膚科医院</p> <p>一般皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科、美容皮膚科、形成外科</p> <p>八重瀬町役場の斜め向かい、クリニックが開院</p>																																									
<table border="1"> <tr> <td></td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> <td>土</td> <td>日祝</td> </tr> <tr> <td>10:00-14:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>▲</td> </tr> <tr> <td>受付時間 9:45-13:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>16:00-19:30</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>▲</td> </tr> <tr> <td>受付時間 15:45-18:30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>ご予約の方は13:30、19:00までの受付。 ▲:毎月第1第2土曜は自費予約のみ(18:00まで)、祝日の場合は休み。</p>			月	火	水	木	金	土	日祝	10:00-14:00	●	●	●	●	●	●	▲	受付時間 9:45-13:00								16:00-19:30	●	●	●	●	●	●	▲	受付時間 15:45-18:30							
	月	火	水	木	金	土	日祝																																		
10:00-14:00	●	●	●	●	●	●	▲																																		
受付時間 9:45-13:00																																									
16:00-19:30	●	●	●	●	●	●	▲																																		
受付時間 15:45-18:30																																									
<p>okinawa-hifu.com @OKINAWA.HIFU</p>																																									



南城市認知症カフェを 開催します

① 南城市地域包括支援センター ☎ 917-5489

認知症の症状などでお困りはないですか？認知症について自由に会話を楽しんだり、認知症ご本人やご家族が交流したり、その他関係者が集う場となります。参加費無料、予約不要です。

日時	9月26日(金) 14:00～16:00 (受付13:30～)
対象	認知症ご本人やご家族、地域住民、医療職、福祉職の方など、認知症のことでお困りの方であればどなたでも
会場	219会議室(市役所2階)



栄養のプロから学ぶ! 『シニア世代』の美と健康

① 南部在宅医療介護支援センター ☎ 851-3650
② 南城市地域包括支援センター ☎ 917-5489

南部6市町在宅医療・介護連携推進事業の住民向け公開講座を、下記の通り開催します。プロから栄養と食事法を学び、管理栄養士がアドバイスします。入場無料、予約不要です。

若々しさを保つ『シニア世代』の美と健康! ～栄養と食事法で自分磨き～

講師	眞榮城由美氏(友愛医療センター管理栄養士)
日時	8月27日(水) 14:00～15:30(受付13:30～)
会場	南風原町中央公民館 黄金ホール

特殊詐欺にご注意を!

📍 与那原警察署 ☎ 945-0110



官公庁の職員が国民に対して金銭の振込を要求したり、ギフトカードや暗号資産などの購入を促したりすることは絶対にありません!

沖縄県内で、右のような特殊詐欺が多発しています。このような電話やSNSなどを受けた場合は、すぐに最寄りの警察署にご相談ください。

発生している主な特殊詐欺の手口

- 警察官や親族をかたるオレオレ詐欺
- 高齢者からキャッシュカードをだまし取る預貯金詐欺
- ATMへ誘導し送金させる還付金詐欺
- SNSを悪用した投資詐欺・ロマンス詐欺

ひとりで悩まず、お気軽に。

※特別の記載がない限り、
昼休み(12:00~13:00)・祝日・年末年始はお休みとなります。

無料法律・税務登記相談

要予約

📍 生活環境課 ☎ 917-5318

法律 離婚、損害賠償、金銭貸借など
税務登記 登記、相続、債務整理など

- ☎ 8月14日(木) 14:00~17:00 📍 市役所
[予約開始: 税務登記相談 7月14日(月)]
[予約開始: 法律相談 7月22日(火)]
- ☎ 9月11日(木) 14:00~17:00 📍 市役所
[予約開始: 税務登記相談 8月12日(火)]
[予約開始: 法律相談 8月18日(月)]

地域包括支援センター

📍 基幹型センター(生きがい推進課) ☎ 917-5489

- 高齢者に関する「総合相談窓口」
- 介護・医療・認知症・虐待・成年後見など

📍 西地区: 地域型センター 東雲の丘
大里・玉城(親慶原・喜良原・仲村渠・垣花を除く)

☎ 987-6669(平日・土曜 8:30~17:30)
☎ 946-2051(夜間・休日)
📍 南城市大里字大城 1392 番地

📍 東地区: 地域型センター しらゆり
佐敷・知念・玉城(親慶原・喜良原・仲村渠・垣花)

☎ 988-0638(夜間・休日も対応可)
📍 南城市佐敷字津波古 432 番地

定例行政相談

要予約

📍 生活環境課 ☎ 917-5318

- 行政の仕事・制度・運営への苦情・意見
- ☎ 8月14日(木) 14:00~16:00
[予約期間: 7月22日(火)~8月12日(火)]
- 📍 市役所

消費生活相談

📍 生活環境課 ☎ 917-5318

- 多重債務 ● 架空請求 ● 詐欺
- 通販・マルチ・訪問販売などの悩み

☎ 隔週火曜(P19に掲載) 10:00~16:00
📍 市役所 1階 相談室(111)

雇用創出サポートセンター

☎ 917-5541

🌐 koyosapo.city.nanjo.okinawa.jp

- お仕事を探している市民・移住希望者
- 求人を募集している企業

☎ 平日 9:00~16:00
📍 市役所 レストラン2階 共有スペース

こころとからだの健康相談

📍 地域活動支援センター「野の花」

☎ 880-0576

- 病気、家族の問題など
- 自死を考えてしまう方

☎ 平日 11:00~15:00
📍 南城市大里字仲間 1124 番地 1

女性相談、家庭児童相談

📍 こども相談課 ☎ 917-5212

- 離婚やDV、人間関係の悩みなど
- 子どもの養育、学校生活、非行など

☎ 平日 9:15~17:00
📍 市役所 1階 15 番窓口

就職・生活支援

要予約

パーソナルサポートセンター

☎ 917-5334 📠 917-5427

✉ syakai@city.nanjo.lg.jp

- 収入が減って家計が苦しい
- 失業して家賃が払えない など

☎ 平日 9:00~16:00 📍 市役所 1階 8 番窓口



南城市内の事件・事故 6月

- 戸締り・貴重品の管理をお願いします。
- 安全運転の徹底をお願いします。

窃盗 …… 3件

水難事故 … 0件

📍 与那原警察署 ☎ 945-0110

物損事故(けが人のいない交通事故) …… 90件

人身事故(けが人のいる交通事故) …… 7件

令和7年/2025年

8月・9月

- 行事予定は変更となる場合があります。
- 乳幼児健診・プレママ教室のお問合せ ☎健康増進課 ☎917-5324

最新の行事予定は
南城市公式サイトで
ご確認ください。



日	月	火	水	木	金	土
8/3	4	5 区長会 消費生活相談 (→P18) 婦人がん検診 (市役所) 14:00~15:00	6	7	8	9 マイナンバー カード休日窓口 (→P16)
10 南城市市民平和 の日(ハートの日) Nバス祭り (→7月号P17)	11 山の日	12 かりゆし講座申 込開始(→P14) 特定健診・がん検診・ 長寿健診(久高島離島 振興総合センター)	13 島尻消防組合消 防職員採用候補 者試験申込締切 (→7月号P8) 婦人がん検診 (市役所) 14:00~15:00	14 定例行政相談 (→P18) 無料法律相談・ 税務登記相談 (→P18)	15	16
17	18	19 消費生活相談 (→P18) プレママ教室 10:00~12:00	20 特定健診・がん 検診(市役所) 8:30~11:00	21 市職員採用試験 申込締切(→P8) 10か月児健診 9:30~10:45 1歳6か月児健診 13:30~14:45	22 7か月児健康相談 9:30~11:00 2歳児健康相談 13:30~15:00	23 子ども文化祭 (→P7)
24 マイナンバー カード休日窓口 (→P16)	25	26 国保税・マイナンバー カード時間外窓口 (→P16) 婦人がん検診 (市役所) 14:00~15:00	27 在宅医療・介護 住民向け公開講 座(→P17)	28 長寿健診 (大里地区)	29 現況届の受付期 限[児童扶養手 当・ひとり親家 庭等医療費助成] (→7月号P7) 小中学校2学期 始業式	30
31	9/1 市県民税納期 限(→P15) 保育園・こども園 入所申込開始(在 園児)(→P7) 蓄便袋・蓄尿袋・ 紙おむつ・収尿器 等の給付申請開 始(→P15)	2 消費生活相談 (→P18)	3	4 旧盆 (ウンケー)	5 旧盆 (中日)	6 旧盆 (ウークイ)
7	8 区長会 婦人がん検診 (市役所) 14:00~15:00	9 特定健診・がん 検診(市役所) 8:30~11:00	10	11 所得状況届の受 付期限[特別児 童扶養手当] (→7月号P7) 無料法律相談・ 税務登記相談 (→P18)	12 7か月児健康相談 9:30~11:00 2歳児健康相談 13:30~15:00	13 マイナンバー カード休日窓口 (→P16)

特集

図書館
子育て

今月の顔
お知らせ

お知らせ

N日記
ス

お知らせ

カレンダー

【広告】



SONY

ソニービジネスオペレーションズ株式会社

☑南城市 ☑事務職
働く仲間を募集中!

詳しくはこちらのQRコードから



#事務職

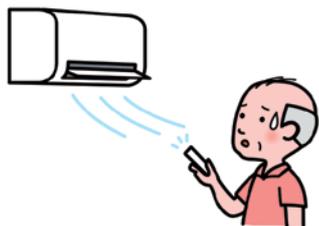
#フルフレックス

#在宅併用OK

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



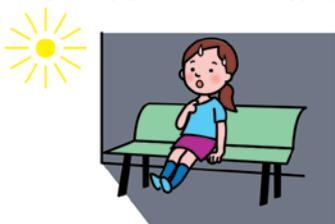
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます

