ぐるみん
スクール
ホームルーム

＼本日の議題／

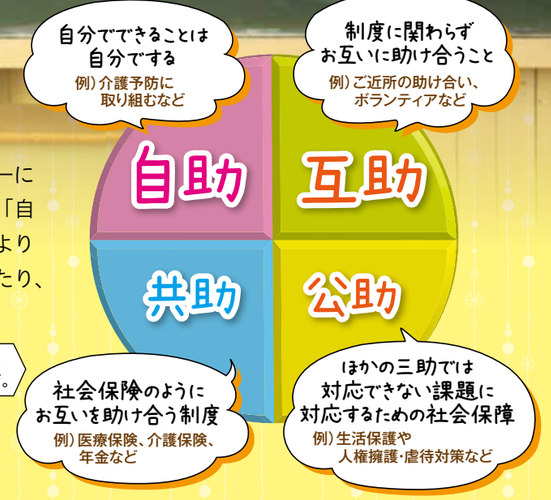
できることから、ぐるみん始めよう！

７時間の授業、お疲れさまでした。
最後にホームルームで、皆さん自身ができることについて考えてみましょう！

まずは、「自助」＝セルフケアが大事

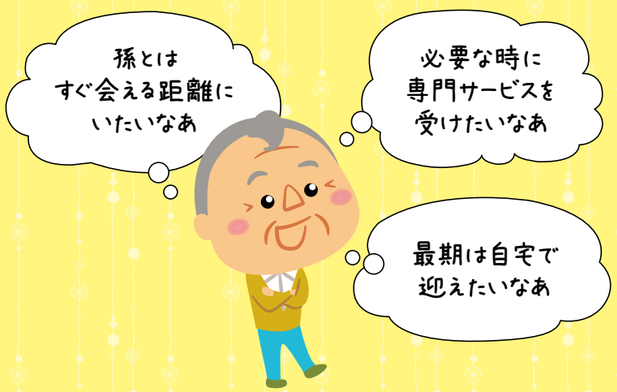
ぐるみんを支えるのは４つの「助」と言われますが、まず第一に考えなくてはいけないのが、自分でできることは自分でする「自助」の精神です。自分自身がいつまでも元気でいることが、何より自分のため・社会のためになるということです。健康を維持したり、生きがいをもって働くことも「自助」になります。

＊まずは「自助」、その自助を支えるのが「互助」、互助でむずかしい課題には「共助」、それでも解決できない課題には最終的に「公助」が対応します。



尊厳を持って、自ら暮らしを選択しよう

ぐるみんでは、高齢者の方の尊厳を保つことも大切にしています。人から決められるのではなく、自ら住まいや必要な支援・サービス、看取りの場所などを選択できる社会です。たとえば介護が必要になっても、認知症になったとしても、本人がどうしたいかが尊重される社会。そのためには、その意思を叶えられるような支援・サービス体制の構築と、選択するための情報が必要です。

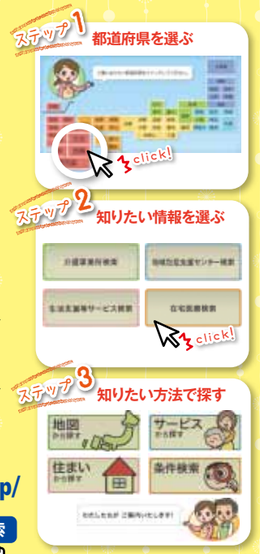


選択のお助け

利用できます

ホームページで手軽に探せる「介護サービス情報公表システム」

厚生労働省では、高齢者の方やその家族が、自分の住む地域の医療や介護の情報を手軽に得られるよう、検索サイトを開設しています。トップページの全国地図から各県、各エリアのページへ飛ぶと、介護事業所、地域包括支援センター、生活支援等サービス、在宅医療関連の情報が検索できます。情報は随時更新され、今後充実していきます。



http://www.kaigokensaku.jp/

介護サービス情報公表システム　検索

できることから始めませんか？

家事などできることは自分でする

生きがいを見つける

健康づくり・介護予防に努める

自助としてできること

互助としてできること
仲間をつくる

認知症を理解する

＼新しく始まります／

「まだまだ社会のお役に立ちたい」という方

募集しています

「生き活き地域応援サポーター養成講習」を受けてみませんか？

宮崎市では、おおむね60歳以上の方を対象に、生活の困りごとに支援を必要とする高齢者の方へのお手伝い援助を行う「生き活き地域応援サポーター」の養成講習を行います。掃除や電球交換など簡単な家事援助を行うボランティアで、コミュニケーションの方法やボランティアの基本を学びます。講習では、お住まいの地域で役立つコツなどをお伝えします。地域の支え合いの場に、あなたのチカラをぜひ貸してください！

問い合わせ　長寿支援課☎0985-21-1773

あなたのチカラを待っている人がいます！

これからは専門職が足りなくなってきます。
比較的軽度のサポートを必要とする要支援の方の生活支援に、
ぜひ、元気な高齢者の皆さんの力を貸してください！

介護予防・日常生活支援総合事業のページ（58～63ページ）と合わせてご覧ください

移住コンシェルジュ

宮崎市移住センターをご存知ですか?

移住に関するご相談に応じます

移住に関する相談窓口になるのが、「宮崎市移住センター」です。センターにはコンシェルジュが常駐し、宮崎市の暮らしやすさなどの発信や、移住に関するさまざまな相談を受け付けています。

また、移住後に、地域での交流がうまくいくように、趣味やサークルなどのコミュニティを紹介したり、移住者の交流会を開催するなど、宮崎で楽しく暮らしていくためのお手伝いもしています。

最近では、おじいちゃん、おばあちゃんが住む故郷で暮らしたいという「孫ターン」も増えています!

問い合わせ
宮崎市移住センター
宮崎市橘通西 1-1-1 宮崎市役所本庁舎 3 階
☎0985-44-1042
メール　iju@city.miyazaki.miyazaki.jp
移住ホームページ URL　Life-miyazaki.com

シニア移住者に聞いてみました!

安江証五さん（68 歳）
道子さん（64 歳）

「ゆっくりのんびり暮らすのに、まちがコンパクトでちょうどいい」

家では趣味の家庭菜園を楽しんでいます

娘さんが先に宮崎市に移住したため、孫の近くで暮らしたいと名古屋市から移住された安江さん夫妻。宮崎市の良さは「空気がおいしい。自然が豊かで、のびのびと暮らせる」と開口一番に教えていただきました。「今の暮らしは、電車、バス、病院、スーパーが歩いて行ける範囲にあるので便利。街から15分程度で海や山に行けるのも良いですね。移住者を地域で受け入れて、支えてくれるやさしさがある『移住者にやさしい街』です」と太鼓判を押していただきました。

第2章

生きがい見つけて いきいき元気ライフ

これからのシニアの暮らしに大切な、支え合いの仕組みづくりについては第1章でしっかり学びましたね。さあ、ここからは大人のための課外活動。趣味に、ボランティアに、孫とのレジャーに、レッツ　エンジョイ！喜びを分かち合える仲間と自分で見つけた生きがいは、何物にも代えがたい宝です。

仲間との活動が元気の秘訣!!（下小松いきいきクラブ）

さんさんクラブ 宮崎市

募集しています

（宮崎市老人クラブ連合会）

地域の仲間同士で 生きがいと健康づくり

老人クラブの愛称である「さんさんクラブ」。現在、約9300名の会員が、地域ごとに組織をつくり、互いに支え合い、楽しさをともにしています。魅力あふれるクラブ活動と、地域間の交流を目的としたスポーツ大会の様子も紹介します。

さんさんクラブって？

健康 友愛 奉仕

○おおむね60歳以上の人であればどなたでも入会できます。

○お互いに助け合う友愛活動（47ページ）や、清掃や世代交流などの奉仕活動、趣味・サークルなどの健康活動を行っています。

問い合わせ
さんさんクラブ宮崎市
宮崎市橘通西1-1-2宮崎市民プラザ3階
☎0985-61-9970

元気いっぱい競技に取り組みます！

さんさんクラブ宮崎市スポーツ大会

参加できます

一生懸命取り組むからこそ笑顔があふれる

毎年9月下旬に、木の花ドームを会場に開催しています。さまざまな競技を通して交流や団結をはかり、趣向を凝らした応援合戦は大盛り上がり。一緒にお弁当を食べる楽しみもあります。

生の演奏が癒しに

村角町歌声サロン橘老人クラブ

トランペット、アコーディオンなど生伴奏をつけてくれる4人の講師のもと、民謡や童謡、昭和歌謡を歌う歌声サロン。「世代を超えた地域のきずなづくりになっています」と参加者の井上恒子さん。

問い合わせ
小川代表☎0985-28-5363

ひょっとこで健康増進！

月見ヶ丘わかば会

平成17年から始めた「ひょっとこ踊り」。経験者を指導者として練習を重ねています。平成22年にはイギリス・ケンブリッジの文化祭に参加。現在は56名で活動しており、老人ホームの慰問なども行います。

問い合わせ
渡辺会長☎0985-51-6293

さんさんクラブの魅力を伝えたい！

さんさんクラブ女性部会

宮崎市内各地区のさんさんクラブ女性部長で結成する会。芸能発表大会で踊りを披露したり、福祉まつりで子ども達に折り紙を教えたりさんさんクラブの魅力発信を行っています。

問い合わせ
さんさんクラブ宮崎市☎0985-61-9970

新しい取り組みも始まっています！

若手委員長 小川定範さん
クラブ活性化のお手伝い役として宮崎市内では23人の若手委員（60代）が誕生しています。

子育て支援担当 向井和代さん
子育て経験を生かし、若い保護者を支えつつ元気を交換できる関係づくりに取り組んでいきます。

ぐるみん川柳

リハビリを重ねていつか恩返し

佐藤ツル子（宮崎市）

宮崎市版 365日誕生花

宮崎市内で見られる四季折々の花々が花言葉とともに日替わりで楽しめます。あなたの誕生花は？

1/1	ウメ（白）	上品
1/2	ポインセチア（白）	祝福
1/3	キンカン	思い出
1/4	オキザリス	輝く心
1/5	デンドロビューム	思いやり
1/6	シクラメン（赤）	はにかみ

1/7	ベニジューム	活発
1/8	コハコベ	愛らしい
1/9	シンビジウム（黄）	高貴な美人
1/10	ヒアシンス（ピンク）	遊び心
1/11	日本ズイセン	自己愛
1/12	プリムラ・ポリアンサ	美の秘密
1/13	スターチス	永久不変
1/14	ストック	不変の愛
1/15	セントウソウ	繊細な美しさ
1/16	ロウバイ	慈愛

住んでるまちが、もっとおもしろくなる！

参加できます

地域まちづくり推進委員会の活動

宮崎市には現在、27の地域まちづくり推進委員会※があり、住民同士のふれあいや、子育て支援、高齢者の見守りなど、バラエティ豊かな取り組みを展開しています。あなたもお住まいの地域のまちづくり活動に参加してみませんか。

（※）地域によって名称が異なります。

中央東まちづくり推進委員会
☎0985-27-6240

大淀河畔たまゆらまつり

“岩ケ瀬水神さん”祭りを受け継ぎ開催している大淀河畔の夏祭り。美味しい屋台や楽しいステージが満載。

中央西まちづくり推進委員会
☎0985-69-0507

子どもとおとなの交流会

南九州大学と連携して、子どもとおとなが一緒に料理を作ることできずなを深める交流会。食の大切さを楽しく学べる。

檍地域まちづくり推進委員会
☎0985-28-0101

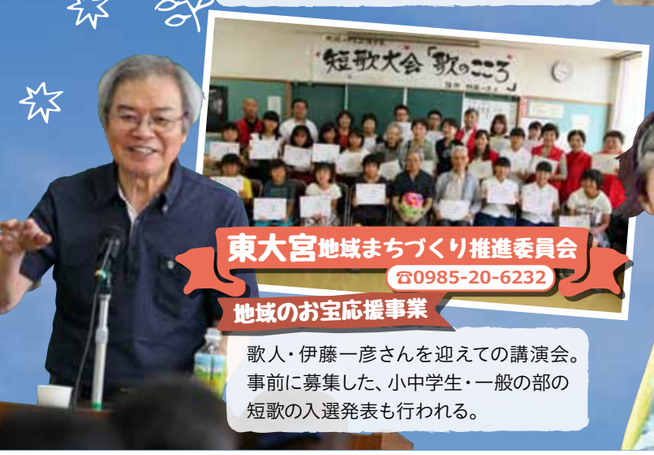
子育て支援事業

中学生と未就学児の親子のふれあいイベント「お兄ちゃんお姉ちゃんと遊ぼう」。ダンボール工作やお絵かきにみんな夢中！

大宮地域まちづくり推進委員会
☎0985-31-3433

安全・安心の防犯パトロール事業

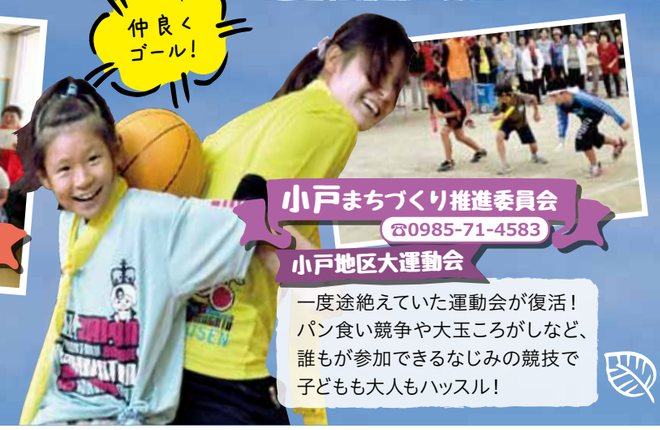
交通安全や声かけ運動など、防犯パトロールを行う「地域安全見守り隊」。黄色のジャンパーで活動中。



東大宮地域まちづくり推進委員会
☎0985-20-6232

地域のお宝応援事業

歌人・伊藤一彦さんを迎えての講演会。事前に募集した、小中学生・一般の部の短歌の入選発表も行われる。



小戸まちづくり推進委員会
☎0985-71-4583

小戸地区大運動会

一度途絶えていた運動会が復活！パン食い競争や大玉ころがしなど、誰もが参加できるなじみの競技で子どもも大人もハッスル！

北地区振興会
☎0985-41-3512

地産地消食育事業

地域小学生との味噌作り交流。原料は地区の畑で育てた大豆と子どもたちが作った米麹。完成した味噌は食卓に。

住吉地域まちづくり推進委員会
☎0985-39-7004

すみよし子育てフェスタ2016

メインイベントのそうめん流しは毎年大盛り上がり。大人たちの手づくりの大きくて長い青竹の流し台が素晴らしい！

佐土原小学校区地域づくり協議会
☎0985-74-3471

グラウンドゴルフ大会

高齢者と小・中学生の交流が目的のグラウンドゴルフ大会。地域づくり協議会が発足してから続く事業。

広瀬小学校区地域づくり協議会
☎0985-73-1120

元気・げんき祭り

健康づくりや親睦が目的とあり、玉入れや障害物競争、ドッチビーなど誰もが参加しやすい内容。抽選会もあり。

那珂小学校区地域づくり協議会
☎0985-74-0178

那珂まつり・玉入れ競技大会

午前中はステージ発表や作品の展示が中心、午後は各自治会や子どもチームが参加して賑やかな玉入れ競技会。

広瀬北小学校区地域づくり協議会
☎0985-73-1159

ひろきた元気フェスタ

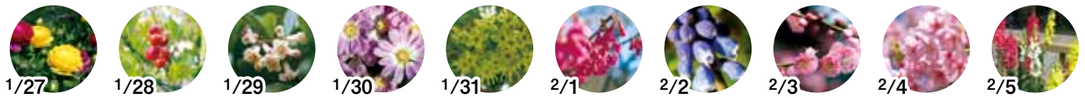
文化・芸術の発表とスポーツ大会を毎年交互に実施。スポーツ大会は自治会対抗戦だから大盛り上がり。

広瀬西小学校区地域づくり協議会
☎0985-72-0355

広瀬西小学校区地域づくり協議会10周年記念事業

10周年を記念して式典・祝賀会・記念誌作成を実施。10年間の歩みを振り返り、更なる発展を祈願する場に。

1/17	デージー	自然の喜び
1/18	プリムラ・オブコニカ	幸福感
1/19	オウレン	変身
1/20	マユミ	あなたの魅力を心に刻む
1/21	マンゴー	甘いささやき
1/22	ノースポール	誠実
1/23	オランダミミナグサ	純真
1/24	スイートピー	門出
1/25	早咲きグラジオラス	華やかな恋
1/26	パンジー	愛の使者



1/27	ラナンキュラス	魅力的
1/28	マサキ	厚遇
1/29	ゴモジュ	遠距離恋愛
1/30	サイネリア(ピンク)	元気
1/31	モモノキ	時の流れ
2/1	カンヒザクラ	あでやか
2/2	ムスカリ	明るい未来
2/3	ウメ(紅)	忠実
2/4	カワヅザクラ	優れた美人
2/5	キンギョソウ	清純な心

大塚地域まちづくり推進委員会
☎0985-53-4047

ペットマナー向上事業

飼い主同士、犬同士のふれあいを楽しみながら、講習会や迷子札づくりにも取り組むことで、地域のペットマナー向上！

小松台地域まちづくり委員会
☎0985-48-1245

食育農業体験事業

子どもから大人まで土に触れる楽しさを体感。初夏にはジャガイモ掘り、秋にはサツマイモの収穫祭を開催。

異世代交流事業

高齢者が活躍する餅つき大会と、中学生がサンタになるクリスマス会で、多世代がわいわい交流！普段の顔の見える関係にも！

大塚台地域まちづくり推進委員会
☎0985-47-2010

生目台地域まちづくり推進委員会
☎0985-71-0229

サマーフェスタin生目台

７つの自治会で実行委員会を結成して開催する夏まつり。自治会ごとの屋台やステージなど。子ども神輿が会場を練り歩く。

生目地区振興会
☎0985-48-1201

生目の里山・史跡をめぐる散策会

史跡や文化財をめぐる約7㎞の道のりは、地元案内役の説明を聞きながら楽しく見学。散策後はふるまいもあり。

大淀地域まちづくり推進委員会
☎0985-50-2008

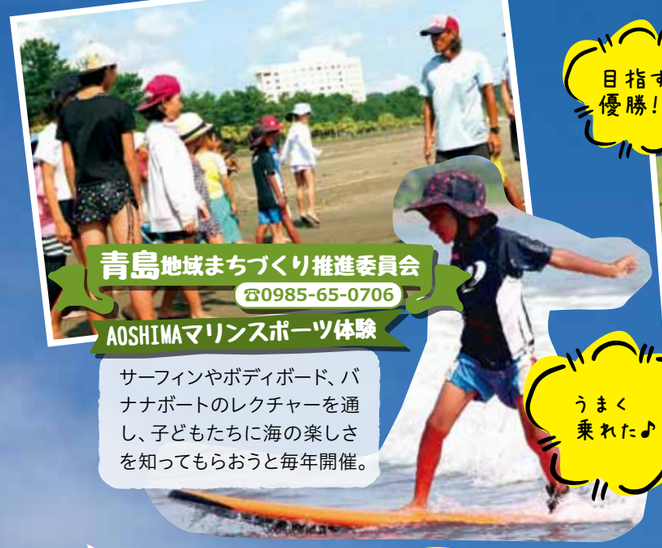
笑顔が花咲くやさしいまち おおよど福祉まつり

住民参加型の秋祭りでは、福祉体験コーナーや講演会など楽しいプログラムが目白押し。

赤江地域まちづくり推進委員会
☎0985-51-5122

赤江まちづくり健康サロン

血管年齢や脳年齢など自分の体を知るためのブースを複数用意。また、専門講師を招き、自宅でできるリンパマッサージ講座もあり。



青島地域まちづくり推進委員会
☎0985-65-0706

AOSHIMAマリンスポーツ体験

サーフィンやボディボード、バナナボートのレクチャーを通し、子どもたちに海の楽しさを知ってもらおうと毎年開催。

木花地域まちづくり推進委員会
☎0985-58-0044

木花地区まちづくり体育祭プログラム

10月に開催される体育大会。自治会ごとに7つの団に分かれ、約1300人が参加する。年齢も未就学児～70代と幅広い。

田野まちづくり協議会
☎0985-69-0515

ふるさと祭り活性化事業（おばけ屋敷）

２日間で約1400人の来場者あり！あまりのリアルさにリタイア続出…。ボランティアも多数参加しました♪

本郷まちづくり推進委員会
☎0985-69-8309

青パト活動支援事業

本郷中学校校区内を朝、昼、夕方、深夜に19名の隊員でパトロール。地域内の犯罪抑制はもちろん、今は認知症高齢者の徘徊の保護をすることも。

高岡まちづくり委員会
☎0985-82-1039

去川大イチョウ フェスティバル事業

去川の大イチョウが見ごろを迎える11月に、歴史や郷土愛を再確認。高岡の子どもたちによる伝統芸能や甲冑の試着体験もあり。

清武地域まちづくり協議会
☎0985-84-5200

盆踊りフェスティバル開催事業

盆踊りを通し、世代を越えて地域の輪を広げたいと今年から始めた事業。園児による和太鼓演奏や屋台もあり楽しい内容。

加納地域まちづくり協議会
☎0985-84-0500

グラウンドゴルフ大会事業

中学生以上から参加なので多世代が交流できるチャンス！健康増進にもつながり、地域の輪が広がる場にもなっています。

ぐるみん川柳

孫とする　ようかい体操介護予防

ラッキーボーイ（宮崎市）

宮崎市版 365日誕生花

2/6	キンセンカ	繊細な美しさ
2/7	チロリアンデージー	明　朗
2/8	ユリオプスデージー	円　満
2/9	クリスマスローズ	大切な人
2/10	アリウム・コワニー	正しい主張
2/11	ヤブツバキ	理想の愛
2/12	ダイコン	適応力
2/13	タネツケバナ	熱い思い
2/14	スノードロップ	初恋のため息
2/15	ナズナ	全てを捧げる
2/16	ナノハナ	活　発
2/17	セツブンソウ	微笑み
2/18	マンサク	ひらめき
2/19	ユキヤナギ	静かな思い
2/20	ラッパズイセン	尊　敬
2/21	ベニバナトキワマンサク	私から愛したい
2/22	ルピナス	想像力
2/23	ロドレイア	幸福の再来
2/24	キルタンサス	恥ずかしがりや
2/25	ビオラ(白)	少女の恋

生きがいづくり 趣味・サークル活動 公民館活動紹介

市内の各公民館等では、多様な講座、自主グループによる教室が活発に開催されています。随時募集もしているので、まずは見学に行ってみませんか？　ここでは元気なシニアの方々の教室を一部紹介します。

問い合わせ
生涯学習課☎0985-85-1834
地域コミュニティ課☎0985-44-1356

気軽に利用してみませんか？

市内には合計1,281グループ（平成27年3月現在）が活動しています。また、前期・後期に分かれた公民館講座も開講しています。

公民館等名	☎ ＊市外局番0985
中央公民館	☎29-8455
宮崎西地区交流センター	☎20-3507
赤江公民館	☎55-1232
生目公民館	☎30-4036
檍公民館	☎28-1138
木花公民館	☎55-3064
住吉公民館	☎30-2073
大淀公民館	☎55-1233
青島公民館	☎55-4030
大宮公民館	☎20-3509
本郷公民館	☎55-2038
大塚公民館	☎55-1231
生目南公民館	☎30-4037
西部地区農村環境改善センター	☎30-3017
東大宮地区コミュニティセンター	☎26-1534
宮崎東地区交流センター	☎20-3511
宮崎地区交流センター	☎20-3512
赤江東地区交流センター	☎59-8422
生目台地区交流センター	☎59-9191
久峰中校区活動センター	☎72-2998
佐土原地区交流センター	☎74-0018
広瀬地区交流センター	☎72-0244
那珂地区公民館	☎74-0087
田野公民館	☎86-2018
高岡地区農村環境改善センター	☎82-0710
大久保学習センター	☎84-1080
加納地区交流センター	☎85-2666

＊所在地は144～146ページの巻末マップ参照

楽しくて健康効果もたくさん　募集しています

スポーツ吹矢 A
宮崎地区交流センター
☎0985-20-3512

健康効果が期待されるニュースポーツ。吸い込んだ空気を思い切り吐き出すことで腹筋が鍛えられ、腹式呼吸により血液の循環や内臓の働きもよくなります。矢が命中した時の快音と爽快感はストレス解消にもってこい！

吹く前には、両腕で筒を高く上げながら鼻から息を吸います

美しい音色を奏でたい　募集しています

マンドリン「P・M・E」 B
大塚公民館
☎0985-55-1231

平成元年にスタートしたマンドリンとギターを楽しむ音楽グループ。年に一度の定期演奏会のほか、ボランティア演奏活動も行っています。学生時代に憧れていたという女性が多く、「長年の夢を実現できてうれしい」との声が聞こえてきます。

輪になって合奏練習。ギターやマンドラの人もいます

初めての人も大歓迎　募集しています

茶道「有楽会」 C
中央公民館
☎0985-29-8455

月に一度開催する茶道の教室。ほとんどの方が未経験からのスタートです。「半年経てば、所作や意味合いなどおおまかなことは頭に入りますよ」と講師の竹野宗雅さん。洋服での参加もOKです。

2階の和室が練習室。美しい茶菓子と一緒に楽しみます

南国宮崎にぴったりのフラ　募集しています

フラダンス「ロケラニ」 D
高岡地区農村環境改善センター
☎0985-82-0710

のんびり優雅、指先までしなやかな動きのフラダンス。しかし、見た目とは裏腹に全身運動で、心地よい汗をかくことができます。そして姿勢も自然と美しく。ふんわりギャザーが可愛らしい「パウスカート」で気分もアップ！

広々とした体育館で練習するのは気持ちがいいですよ

簡単なのに美味しいレシピ　募集しています

料理教室「まんまクラブ」 E
赤江公民館
☎0985-55-1232

身近な食材、旬のものを使って、栄養バランスの取れた家庭料理を、2～3人のグループ（班）で作ります。レシピは“シンプルに簡単に”がモットー。包丁を握ったことのない男性が、今では大の料理好きになり、奥さんにほめられているそうです。

なんだか家庭科の授業のよう。仲良く作業を分担します

棒編み、かぎ編み、どちらもOK　募集しています

編み物「広瀬地区老人クラブ手芸クラブ」 F
久峰中校区活動センター
☎0985-72-2998

編み物を中心とした手芸教室。講師の荒木和代さんの丁寧な指導の下、アクリルたわしからセーターまで好きなものを編みます。東日本大震災の際は、岩手県の老人クラブに作品を寄付しました。

わからないところはマンツーマンで教えてくれるので安心です

ぐるみん川柳
みやざきを終の住処で謳歌する
亀川 暹（宮崎市）

宮崎市版 365日誕生花

2/26	2/27	2/28	2/29	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16
ペゴニア	サイネリア（青）	フクジュソウ	ユーカリ	アークトチス	アイスランドポピー	モモ	アネモネ	イチゴ	アルメリア	クロッカス	ローダンセ	ガザニア	ハナズオウ	カロライナジャスミン	コチョウラン	リビングストンデージー	ハツコイソウ	シバザクラ	ブルーデージー
公平	快活	希望	思い出	若き日の思い出	やすらぎ	気だての良さ	君を愛す	尊重と愛情	思いやり	楽しみ	光輝	あなたは誇り	喜び	長寿	やさしい愛	にぎやかな人	はじめての恋心	忍耐強さ	幸運

生きがいづくり 社会貢献

私たちボランティア楽しんでいます！

社会に貢献する喜びを体感できる「ボランティア」。シニア層の活躍がおおいに役立っています。
各種ボランティア活動を体験談とともに紹介します。

夢創り人
濱砂道世さん

笑いは伝染するんですよ！

その特技、役立てませんか？

募集しています

夢創り人

語学や折り紙などの昔遊び、手品、腹話術、楽器の演奏など、自身の特技を活かしたボランティア「夢創り人」。登録すると、依頼のあった団体（グループ）の元へ講師として派遣されます。現在、20代から80代まで、150以上の個人や団体が登録しています。あなたの特技、活かしてみませんか？

問い合わせ
みやざき子ども文化センター
宮崎市江平西1-5-11
☎0985-61-7590

いろんなポーズがあります！

「まさに『笑う門には福来る』です」と満面の笑みになる、運動指導士歴30年の濱砂道世さん。5年前、変形性股関節症になり、気持ちが落ち込んだ時に出合ったのが笑いヨガでした。笑うことで心身ともに元気になった経験から、笑いヨガの伝道師として各方面に出向きます。「一人暮らしの方が家でも笑うことが増えたなどの話を聞くと本当に嬉しいですね」。

障がいのある方と二人三脚

募集しています

ワークサポーター派遣事業

障がいのある方が、就労し、自立した生活を安心して送れるようサポートするワークサポーター。障がい者一人ひとりの個性を理解し、本人や家族、事業主の相談相手となり、不安を解消する橋渡し役です。研修や施設見学を経て登録することができます。

問い合わせ
障がい者総合サポートセンター
宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-63-2688

私も支えてもらっています

ワークサポーター
迫田茂代さん

「迫田さんはお母さんみたい」と話す
利用者の小川美智子さん（左）

長年、障がい者施設の看護師として働いてきた迫田茂代さん。退職後、ワークサポーター派遣事業のことを知り登録しました。「長く付き合うほど気持ちが通じ合いますし、話をするのを楽しみに待ってくれているのがうれしい」と迫田さんはにっこり。家族に話せないことも、迫田さんに打ち明けることで、元気になったり、やる気を持つ障がい者の方に「私こそ支えてもらっています」と話します。

手話奉仕員養成講座受講生のみなさん

聴覚障がい者をサポート

募集しています

手話奉仕員

本格的な手話通訳とは異なり、聴覚障がいのある方と手話を使って、楽しくおしゃべりをしたり、簡単なコミュニケーションの手助けをする手話奉仕員。県聴覚障害者協会では、手話奉仕員養成講座を毎年5月に開講しています。1年間の講義を経て、手話奉仕員になることができます。

問い合わせ
障がい福祉課☎0985-21-1772

いざという時に役に立ちたい

手話奉仕員養成講座受講生
徳永幹彦さん

「退職後に2つの目標がありました」と話す徳永幹彦さん。1つは体の健康づくり、もう1つは頭の健康づくり。選んだのはジムデビューと手話奉仕員養成講座でした。「手話を習いはじめて、全国に35万人、県内に6千人の耳の不自由な方がいることを知りました。いざという時に少しでも役立てるように日々の積み重ねを大切に学んでいます」。6歳と3歳の孫には「ありがとう」「ごめんなさい」「おいしい」の3つの手話を教えました。

図書館ボランティア

募集しています

NPO法人MCLボランティア

現在約700名以上のボランティア登録があるMCLボランティア。宮崎市立図書館での図書館ボランティアは、館内で本の貸出・返却などを手伝う「窓口業務ボランティア」、絵本の読み聞かせなどイベント運営に関わる「行事・イベントボランティア」があります。本好きの方はもちろん、人と接することが好きな方にもおすすめのボランティアです。

問い合わせ
NPO法人MCLボランティア事務局
宮崎市花山手東3-25-3 ☎0985-63-5750

今年で17年目！

MCLボランティアに登録している図書館ボランティアの中で最高齢、82歳になる藏原敬吾さん。「退職後、ぼーっと過ごすのはもったいない。世の中に少しでも役立ちたい」と思い、応募したそうです。返却された本を元に戻す作業、本棚の整理、「この本はどこにありますか?」という要望に応えるなど仕事は多岐。しかし藏原さんは、「本との出合い、人との出会い、それが楽しい」をモットーに明るく楽しくボランティアを続けています。

図書館ボランティア
藏原敬吾さん

個人記録表を記して仕事を終了

注目

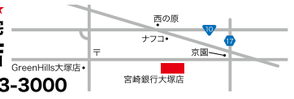
シニアのためのブックリスト

MCLボランティアが編集を担当したブックリスト。宮崎市立図書館所蔵の中から、年齢を重ねてこそ味わいたい101冊を収録。

宮崎の相続不動産・リフォーム・アパートの事なら・・・ 広告

宮崎の不動産のことなら・・・
(株)クボタ住宅
HOUSE KUBOTA
ホームページ http://www.m-kubota.co.jp/

★市内6店舗★
クボタ住宅
大塚店
(0985)63-3000



◆相続による不動産のご相談！
◆リフォーム工事・不動産・アパート!!
◆水道局指定店!!!いつでもご相談ください。

宮崎市大字恒久5068-1
(0985)54−3000
宅地建物取引業 宮崎県知事(4)4071号
宮崎市上下水道局指定給水装置工事事業者 第10394号

誰でも無料で気軽に利用

生きがい支援施設で趣味・健康・仲間づくり

市内には、「老人福祉センター」や「老人いこいの家」などの名で親しまれる18の生きがい支援施設があります。市内在住の60歳以上の人であれば誰でも無料（一部有料）で利用でき、施設主催の健康運動教室や趣味のクラブ活動も充実。仲間づくりや健康づくりに、ぜひ活用してみませんか。

利用できます

太極拳
北部老人福祉センター

レクダンス
南部老人福祉センター

施　設　名	問い合わせ ＊市外局番0985	浴室
北部老人福祉センター	☎29-4893	あり
南部老人福祉センター	☎51-6007	あり
赤江老人福祉センター	☎56-9371	あり
跡江老人いこいの家	☎48-1482	あり
住吉老人いこいの家	☎39-4137	あり
古城老人いこいの家	☎54-1650	あり
高岡老人福祉館「百寿荘」	☎82-0535	あり
大塚台地域福祉コミュニティセンター	☎48-2885	なし
内海やっこ荘	☎67-0710	なし
生目台地区交流センター高齢者ふれあい室	☎59-9191	なし
宮崎市自然休養村センター高齢者ふれあい室	☎65-1921	あり
宮崎東地区交流センター高齢者ふれあい室	☎20-3511	なし
宮崎地区交流センター高齢者ふれあい室	☎20-3512	なし
西部地区農村環境改善センター高齢者ふれあい室・浴室	☎30-3017	あり
宮崎西地区交流センターふれあい室	☎20-3507	なし
佐土原地区交流センター高齢者ふれあい室	☎74-0018	なし
広瀬地区交流センター高齢者ふれあい室	☎72-0244	なし
加納地区交流センター高齢者ふれあい室	☎85-2666	なし

＊所在地は144〜146ページの巻末マップ参照

お風呂や交流室などもあります

北部老人福祉センター

ゆったりとしたお風呂を無料で利用できる施設も多くあります（宮崎市自然休養村センターは310円）。交流室や休憩室でのんびりおしゃべりを楽しんだり、無料のマッサージ機や高電位治療器を備える施設も。

げんき体操クラブ
赤江老人福祉センター

大正琴
南部老人福祉センター

卓球
北部老人福祉センター

手芸クラブ
赤江老人福祉センター

Topics

手芸クラブ「ひまわり」
赤江老人福祉センター

バッグや携帯電話、ポーチなどに提げます

キラキラビーズに夢中！

「お互いに教えあって楽しんでいます」と笑うのは手芸クラブ「ひまわり」のメンバーのみなさん。10年以上も続くクラブでは、いまはビーズ小物づくりに夢中です。指輪やキーホルダーなど、作品は家族や友だちにプレゼントし、喜ばれています。

みんなこのクラブで知り合った仲間です。手芸はもちろんおしゃべりが楽しい（笑）。お互いの誕生会も開催しています。

ぐるみん川柳

あいさつで　ご近所さんもね　笑顔だよ

S・Y（宮崎市）

広告

エレベーター・階段昇降機・段差解消機

階段の上り下り
ご不便ありませんか？

“もっと暮らしやすく”をご提案いたします。

㈱宮崎エレベータサービス
宮崎本社・延岡支店・都城営業所
〒880-0027　宮崎市西池町 1-5-1
☎：0985-23-2616　URL：www.ev-mes.com

宮崎市版 365日誕生花

4/6 クレマチス 神秘的な美しさ
4/7 アザミ 独立
4/8 ラベンダー 期待
4/9 オオベニウツギ 変化
4/10 オステオスペルマム 明るい希望
4/11 フジ 恋に酔う
4/12 オオデマリ 誓い
4/13 キンレンカ 期待
4/14 エビネラン 謙虚
4/15 シラン 美しい姿
4/16 ヒラドツツジ 愛の喜び
4/17 デルフィニウム かろやかさ
4/18 イベー 再会
4/19 ドウダンツツジ 上品
4/20 ニコチアナ ふれあい
4/21 ハナカイドウ 友情
4/22 アメリカハナミズキ 公平
4/23 アグロステンマ 品位
4/24 ブルーサルビア 知恵
4/25 ブルーベリー 知性

自然と親しむ

仲間と楽しく手づくりしたり、夫婦水いらずで農作業したり、色とりどりの草花に癒されたり。自ら育む「農と環境」をテーマに、いきいきと活動する皆さんを紹介します。

アイデアを生かし、新しい味を発見！

農産物加工施設

利用できます

市内3か所の農産物加工施設は、農畜産物などを加工する設備が整っており、地域の特産物を使った味噌やドレッシングづくりなどの研究・開発、食育活動にも活用できます。利用はグループでの申し込みになります。

問い合わせ
宮崎市ふるさと農産物加工センター ☎0985-41-0605
那珂地区農業構造改善センターの農産加工実習室 ☎0985-74-3232
宮崎市清武ふるさと農産物加工センター ☎0985-84-2350

手づくりがイチバン

この日は味噌づくりが行われていました

プリップリの四角豆

育てる楽しみ、収穫のよろこび　おいしい野菜づくりをはじめよう

生き活き市民農園・ふれあい農園

利用できます

初心者でも気軽に楽しめ、趣味や健康づくり、憩いの場として野菜づくりを始める人も多い市民農園。ぜひ自分の手で育てた野菜を味わってみましょう。

※料金・空き区画についてはお問い合わせください

問い合わせ
生き活き市民農園:NPO法人スローライフ宮崎☎0985-62-4233
ふれあい農園：高岡ふれあい農園☎0985-82-1114
JA宮崎中央本店（跡江地区）☎0985-31-0519
JA宮崎中央赤江南支店（赤江地区）☎0985-56-6655

津倉市民農園

利用できます

1区画（約15m²）年間7200円で畑を貸し出しています。トイレ、休憩室、手洗い場、駐車場を完備し、散水用の水や農具も無料で利用できます。開園当時から、夫婦で農園を楽しむ中原義之さん、登志さんは、ゴーヤ、四角豆、里芋、大根など季節に合わせた野菜づくりを楽しんでおられます。

問い合わせ
佐土原総合支所 農林水産課☎0985-73-1114

野菜はピーマンやジャガイモなどさまざま。各自工夫を凝らして畑づくりに勤しみます

収穫した野菜をご近所におすそわけするのが楽しみです

日々育つ野菜の変化が楽しみです

世界にひとつだけの鉢花を

宮崎市版・365日誕生花フラワーポットづくり講座

参加できます　出前講座

四季折々に見ることができる「宮崎市版・365日誕生花」を使った鉢植え講座。その月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方、管理の方法などの講習・実演を行います。観賞する場所に合わせた寄せ方のアドバイスや、季節の花に合った肥料の選び方なども学べます。申し込みについての詳細は毎月市広報みやざきで案内しています。

問い合わせ　景観課☎0985-21-1817

寄せ植え楽しい！

参加できます

花仲間と交流しませんか？

オープンガーデン市民見学会

年2回、春と秋に開催する、市内のガーデニング愛好家の庭や企業団体の庭を紹介する見学会。花の植栽デザインにこだわる個人宅や施設を見学することができます。定員は40名で、募集・申し込みについての詳細は市広報みやざきで案内します。

問い合わせ
NPO法人オープンガーデン サンフラワー宮崎☎0985-29-2670
景観課☎0985-21-1817

四季折々、花散策へ

365日花回遊マップ

365日市内で見ることができる、草花・花木・山野草から決定された「宮崎市版・365日誕生花」。花回遊マップでは誕生花をはじめ、春夏秋冬おすすめの花回遊ルートや花の名所、年間イベントなどを紹介しています。市内の宿泊施設、空港・駅、市役所で配布しており、宮崎市のホームページにも掲載しています。

問い合わせ　景観課☎0985-21-1817

戸敷市長の誕生花「ネコノヒゲ（8月31日）」

＊宮崎市版・365日誕生花は、ページ下欄で紹介しています

ぐるみん川柳

支え合い地域に咲かすいい笑顔　つくよね（宮崎市）

お刺身・お寿司・ステーキなど約 90 種類以上の豊富なメニュー

広告

本格的な地産地消ビュッフェレストラン
食材にこだわったメニューを召し上がれ

宮崎観光ホテル
MIYAZAKI KANKO HOTEL
〒880-8512　宮崎県宮崎市松山 1-1-1
http://www.miyakan-h.com

ランチ料金　大人 ¥1,728　65 歳以上 ¥1,404　小学生 ¥ 864　未就学児無料（税込）

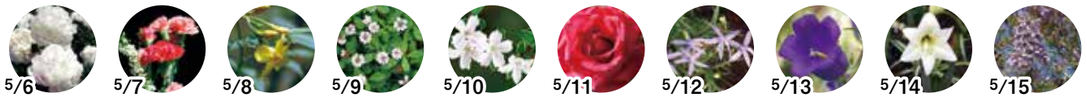
ディナー料金　大人 ¥3,780　65 歳以上 ¥3,240　小学生 ¥ 864　未就学児無料（税込）

≪毎週火曜日≫ 65歳以上限定　シルバーデー　ランチ／¥864　ディナー／¥1,890

ご予約・お問合せ　TEL.0985-32-5938
ランチ　11:30 ～ 15:30(L.O.15:00)
ディナー　18:00 ～ 22:00(L.O.21:00)
西館 2 階　食彩健美　一木一草

宮崎市版 365日誕生花

4/26	ニワザクラ	高　尚
4/27	マトリカリア	集う喜び
4/28	レンゲ	幸　福
4/29	シラー	変わらない愛
4/30	ワスレナグサ	私を忘れないで
5/1	アスチルベ	自　由
5/2	アガスターチ	澄んだ心
5/3	イジュ	愛　嬌
5/4	カルミア	大きな希望
5/5	サツキ	幸　福



5/6	シャクヤク	優しい心
5/7	カーネーション	母への愛
5/8	キソケイ	愛らしさ
5/9	ヒメイワダレソウ	誠　実
5/10	ハクチョウゲ	純　愛
5/11	バラ	愛
5/12	イソトマ	神聖なる思い出
5/13	カンパニュラ	感謝の音色
5/14	アマリリス	誇　り
5/15	キリ	高　尚

交流

次世代を担う子どもとのふれあいや、子育て世代のサポートに必要とされるシニアの力。世代を超えたさまざまな交流で、いきいきとしたライフスタイルを楽しみましょう。

遊びを通して3世代交流

児童館・児童センター

利用できます

18歳未満の児童およびその同伴者が利用できる児童館・児童センターは、遊具や図書をそろえ、児童厚生員が遊びの指導や見守りを行っています。小学生の放課後の交流の場としても活用され、おはぎづくりや押し花教室、昔遊びの体験など地域の高齢者とのふれあいイベントも行っています。また、講師を招いての教室や各種交流イベントにも参加できます。

問い合わせ
子育て支援課☎0985-21-1765

地域子育て支援センター

利用できます

広々とした空間で遊具も充実

地域子育て支援センターでは、おもちゃや絵本などで子どもと遊んだり、子育て親子と交流を深めることができます。また、専任の職員が子育てについての相談に応じています。未就学児とその保護者、妊婦の方が利用できます。

子育て先輩からアドバイスを伝授

中央地域子育て支援センターふれあいの日

参加できます

毎月第1・3水曜日は「ふれあいの日」を開催。地域の民生委員・児童委員が、育児に関する相談を受けたり、情報を提供しています。ときには、子どもを遊ばせながら何気ない会話の中で、子育ての悩みにアドバイスしてもらえることもあります。

問い合わせ
中央地域子育て支援センター☎0985-27-2401

お友だちづくりの場にも

子育て

この日はダイヤモンドゲームに挑戦！

主人の単身赴任が始まったころ、ファミリー・サポート・センターみやざきの開設を知り、養成講座を受け援助会員の登録をしました。今年で15年目になりますが、多くのご家族との出会いと、孫世代のかわいい子どもたちとの楽しい時間にとても癒されています

互いに助け合う子育ての輪

ファミリー・サポート・センターみやざき

利用できます

募集しています

子育てを手助けしてほしい人（依頼会員）と協力したい人（援助会員）がお互いに助け合う会員組織。依頼会員は宮崎市在住で、0歳から小学生までの子どもがいる人が対象になります。一時預かりや送迎などを依頼することができ、1時間あたり600～700円を援助会員に支払います。

問い合わせ
ファミリー・サポート・センターみやざき☎0985-62-0252

現在はお二人で援助会員の登録をしている有馬さんご夫妻

地域の子どもは、地域で育てる

放課後子ども教室

募集しています

放課後や週末等に学校や公民館等を活用し、地域の方の見守りのもと、子どもが安全に安心して、学習やスポーツ、文化活動等に取り組むことのできる場を提供しています（現在市内27か所）。子どもの健やかな成長のため、見守ってくれる方を募集しています！

問い合わせ
宮崎市教育委員会　生涯学習課☎0985-85-1834

手づくりの皿まわしに夢中！

Topics おじいちゃん・おばあちゃん出番です

育じい・育ばあが楽しい！

子育てについてさまざまな支援を行っている地域子育て支援センター。最近では共働きのパパ・ママに代わって、孫との遊び場に利用するシニア世代も増えてきています。絵本や小さな子ども向けのおもちゃもあり、お孫さんとゆっくり楽しい時間が過ごせます。

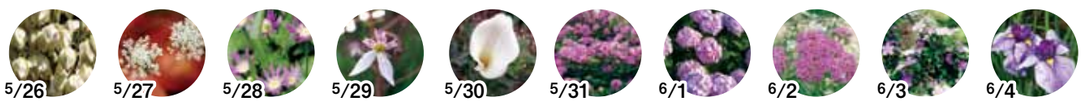
ぐるみん川柳

おばあちゃんむかしのはなしまたきかせてね

もえちゃん（宮崎市）

宮崎市版 365日誕生花

5/16	スカビオーサ	魅　力
5/17	スモークツリー	にぎやかな家庭
5/18	ナス	つつましい幸福
5/19	アゲラタム	永遠の美
5/20	アンゲロニア	片思いの恋
5/21	ピラカンサ	燃ゆる思い
5/22	ダリア	栄　華
5/23	ルドベキア	立派な
5/24	ジキタリス	熱い胸の中
5/25	ヒュウガナツ	健康美



5/26	アツバキミガヨラン	勇　壮
5/27	ホワイトレースフラワー	可憐な心
5/28	ミヤコワスレ	また逢う日まで
5/29	ユキノシタ	好　感
5/30	カラー	壮大な美
5/31	ミヤマキリシマ	自制心
6/1	アジサイ	忍耐強い愛
6/2	アキレア	勇　敢
6/3	ニオイバンマツリ	熟　心
6/4	ハナショウブ	心意気

子供は宝！みんなで育てよう！

ママのリフレッシュ、おまかせあれ！

こども見守りボランティア ちびっこひろば

利用できます　募集しています

一緒に活動してくれる見守りボランティアも募集しています

宮崎市社会福祉協議会清武支所では、第1・3木曜日の10:00～12:00まで、1～3歳程度のお子様の一時預かりを行っています。利用は無料ですが、事前の予約が必要です。買い物やリフレッシュタイムに利用する若いママたちが多いそうです。保育士または幼稚園教諭の資格を持つボランティアが従事しているので安心して預けられます。

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会 清武支所☎0985-55-6207

一覧

地域子育て支援センター

利用：未就学児（要保護者同伴）、妊婦　料金：無料

施設名	☎ ＊市外局番0985	開設曜日
中　央	☎27-2401	月～金
みやざき	☎25-2050	日・月・水・木・金・土
高　岡	☎82-5294	月～金
佐土原	☎73-6755	月・火・木・金・土
清　武	☎84-2380	月～土
田　野	☎86-1390	火～土
権　現	☎29-0980	日・月・水・木・金
赤江東子育て交流ひろば	☎080-2790-1653	火・水・金
あおき子育て交流ひろば	☎080-8350-0402	月・土
加納子育て交流ひろば	☎080-2690-5719	月・木
跡江保育所	☎48-1523	月・金／火・水・木
希望ヶ丘保育園	☎56-2881	火・木・金
和保育園	☎47-2200	火～木
おひさま保育園	☎26-5252	火～木
島之内保育園	☎39-0694	火～木
ふたば保育園	☎53-3323	月・火・木・土
あおぞら保育園	☎65-5800	火～木
加江田保育園	☎65-0067	月・水・金
平和ヶ丘保育園	☎39-3377	月・水・金
大坪保育園	☎51-1478	月～金

児童館・児童センター

利用：18歳未満の児童および同伴者　料金：無料

施設名	☎ ＊市外局番0985	開設曜日	子育て交流ひろば開所曜日
☆栄町児童館	☎28-1475	月～土	火～木
☆霧島児童館	☎27-4893	月～土	火・水・金
☆平和が丘児童センター	☎27-3255	月～土	火・木・金
☆大島児童館	☎28-1476	月～土	火・木・金
☆大塚児童センター	☎50-5358	月～土	火～木
☆檍児童センター	☎26-5557	月～土	水～金
☆大塚台児童センター	☎47-8885	月～土	火・木・金
☆本郷児童館	☎56-3001	月～土	火・水・金
☆西原児童センター	☎52-3533	月～土	水～金
☆恒久児童館	☎51-6142	月～土	火・木・金
☆木花児童センター	☎58-1656	月～土	火・木・金
☆青島児童センター	☎65-1899	月～土	火・木・金
☆住吉児童センター	☎39-8188	月～土	火・木・金
☆生目児童館	☎47-6652	月～土	火・木・金
☆倉岡児童館	☎41-0315	月～土	火～木
旭町児童館	☎73-0024	月～土	地域子育て支援センター併設
田野児童センター	☎86-5205	月～土	地域子育て支援センター併設
かのう児童センター	☎85-6805	月～土	第1・3水

☆の施設は、地域子育て支援センターと同じ事業（子育て交流ひろば）を実施
＊所在地は144～146ページの巻末マップ参照

問い合わせ　子育て支援課☎0985-21-1765

おでかけスポット 孫と一緒に楽しく過ごそう♪ 宮崎市内

レジャー Leisure

宮崎市フェニックス自然動物園

お気に入りの動物を間近で観察

約100種1100頭の動物で賑う園内では、国内に数頭しか存在しない希少動物にも出会えます。「ヤギの大行進」や「フラミンゴショー」など1日中楽しめるイベントも多数。遊園地コーナーや夏季限定の流れるプールもぜひ。

大人気のアジアゾウ「みどり」

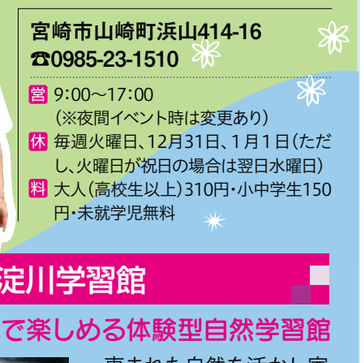
宮崎市大字塩路浜山3083-42
☎0985-39-1306
営 9:00～17:00（入園は午後16:30まで）
休 毎週水曜日、12月31日（ただし、水曜日が祝日の場合は営業）
料 大人（高校生以上）830円・中学生420円・小学生310円・未就学児無料

フローランテ宮崎

四季折々の花イベント実施

花のまちづくりの推進拠点として、四季折々の花と緑のある生活が楽しめ、ガーデニング体験や食・音楽とコラボした多彩なイベントが盛りだくさん。園内には指導員もおり、花の育て方などの相談にも丁寧に応えてくれます。

指導員・大迫勇一さん



宮崎市山崎町浜山414-16
☎0985-23-1510
営 9:00～17:00（※夜間イベント時は変更あり）
休 毎週火曜日、12月31日、1月1日（ただし、火曜日が祝日の場合は翌日水曜日）
料 大人（高校生以上）310円・小中学生150円・未就学児無料

宮崎科学技術館

科学のおもしろさと宇宙の壮大さを体感

見て触れて科学の楽しさを体験できる展示物が約100点あり、世代を問わず楽しめる同施設。なかでも世界最大級の大きさを誇るプラネタリウムドームは美しい満天の星空、壮大な宇宙を体感できます。

宇宙服や日本に1台しかないアポロ11号の展示物などもあります

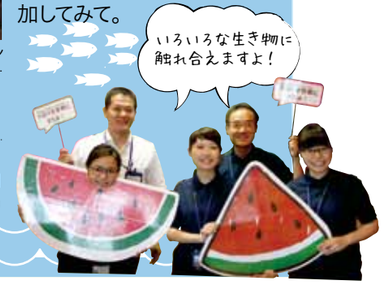
宮崎市宮崎駅東1-2-2
☎0985-23-2700
営 9:00～16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）、休日の翌日（土・日曜日または休日を除く）、12月29日～1月3日臨時休館日
料 展示室＝大人540円、小人210円　展示室とプラネタリウム＝大人750円、小人310円※小人：4歳～中学生（3歳以下は無料）

大淀川学習館

家族で楽しめる体験型自然学習館

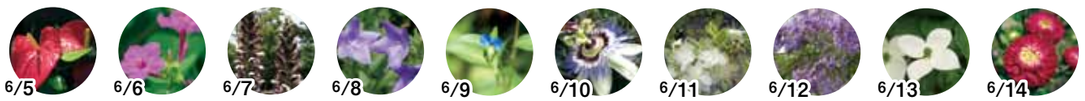
恵まれた自然を活かし家族で楽しみながら自然観察、環境学習を行えます。参加型体験学習や3Dハイビジョンシアターもぜひ参加してみて。

生態系が分かる大淀川観察ステーション



宮崎市下北方町5348-1
☎0985-20-5685
営 9:00～16:30
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日または休日を除く）12月29～1月3日臨時休館日
料 無料

宮崎市版 365日誕生花



6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
アンスリウム	オシロイバナ	アカンサス	キキョウ	ツユクサ	トケイソウ	ギンバイカ	ジャカランダ	ヤマボウシ	アスター
炎のような輝き	あなたを思う	芸術家の心	誠実な愛	尊　敬	聖なる愛	平　和	栄光と名誉	友　情	美しい思い出

6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
ユリ	パキスタキス	ヒペリカム	アガパンサス	ネムノキ	ムクゲ	キョウチクトウ	ザクロ	エキナセア	シモツケ
純　潔	美しい娘	悲しみは続かない	恋の訪れ	歓　喜	繊細美	友　愛	優　美	深い愛	親を思う

歴史探訪 History

生目の杜遊古館

宮崎市大字跡江4200-3
☎0985-47-8001
開 9:00～16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）年末年始
料 無料

みやざき歴史文化館

宮崎市大字芳士2258-3
☎0985-39-6911
開 9:00～16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）年末年始
料 無料

佐土原歴史資料館

宮崎市佐土原町上田島8202-1
☎0985-74-1518
開 9:00～16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）年末年始
※平成29年4月より土・日・祝日及び特定季節5月15日～6月14日のみ開館
料 無料

きよたけ歴史館

※平成29年4月～安井息軒記念館に名称変更

宮崎市清武町大字加納甲3378-1
☎0985-84-0234
開 9:00～16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）年末年始
料 無料

天ケ城歴史民俗資料館

宮崎市高岡町内山3003-56
☎0985-82-2950
開 9:00～16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）、休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）、年末年始
※平成29年4月より土・日・祝日及び特定季節3月15日～4月14日のみ開館
料 無料

二見家住宅

宮崎市高岡町内山3627番地
☎0985-47-8012
開 9:00～16:30土・日・祝日のみ開館（年末年始は閉館） 料 無料

ホール・ギャラリー 利用できます

清武文化会館

宮崎市清武町西新町6-5
☎0985-84-0181
休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
半九ホール：798席
小ホール：200席

コンサートや演劇の鑑賞を楽しむことができ、図書室も併設しているので日々の憩いの場として利用できます。

宮崎市民文化ホール

宮崎市花山手東3-25-3
☎0985-52-7722
休 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（現在は試行的に年中無休）、但し臨時休館日あり
大ホール：1867席
イベントホール：405m²（300席）

市民の文化芸術活動の拠点。音響特性を重視した劇場型多目的ホールを備えます。

こどもきらめく音の祭典

未来を担う子どもたちに、一流の芸術にふれてもらいたいと開催されています。

みやざきアートセンター

宮崎市橘通西3-3-27
☎0986-22-3115
休 火曜日（祝日の場合は翌日）但し、3階は18時まで開館、年末年始
3F～5Fに5室の貸しスペース有。

企画展のほか、発表や創作もできる文化芸術の拠点。交流サロンやライブラリーも。

宮崎市美術展

みやざきアートセンターを会場に約300点の作品を展示。平面、立体、写真、書の4部門があります。

宮崎市民プラザ

宮崎市橘通西1-1-2
☎0985-24-1008
休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
ホール：497席
イベントホール：573.3m²（分割使用可）

「集い」「学び」「交流」できる、市民が気軽に利用できる総合拠点施設です。

おでかけスポット

ほっこりSpa 利用できます

石崎の杜 歓鯨館（かんげいかん） ホエルカム

日向灘を望みながら疲れを癒せる温泉

水平線を一望できる大浴場

大浴場は開放的なガラス張りで、日替りで和風と洋風を楽しめます。日向灘の潮風を感じながら入浴できる露天風呂は魅力的。トレーニングルームや室内温水プールもあり健康増進にもおすすめ。

宮崎市佐土原町下那珂8-1
☎0985-62-7757
営 10:00～21:00
休 月曜日（祝日の場合は営業）
料 大人510円、小中高生260円、幼児100円

高岡温泉 やすらぎの郷

緑豊かな露天風呂で心身ともにリフレッシュ

天井が高く開放的な岩風呂の大浴場と、春は山桜、夏は新緑が見ることができる風情豊かな露天風呂を楽しめます。第2金曜日と、毎月26日はお得なサービスあり。

食事処や有料の個室休憩所も

宮崎市高岡町小山田1953
☎0985-82-5454
営 10:00～21:00
休 木曜日（祝日の場合は営業）
料 大人510円、小学生250円（18:00以降は大人410円、小学生250円）、敬老バスカ持参の方は410円、公共バスで来館の方で敬老バスカ持参の方は350円（日中のみ）

宮崎市自然休養村センター

青島の奥座敷で楽しむ美人の湯

源泉かけ流しのお湯は、しっとりとした柔らかな肌になり、疲れもとれると評判です。

浴場は段差が低く、手すりも設置

宮崎市大字加江田6896
☎0985-65-1921
営 10:00～21:00
休 火曜日（祝日の場合は営業）
料 大人420円、中学生以下210円、障がい者（介助者）210円、市内在住の60歳以上の方は310円

宮崎市総合福祉保健センター

宮崎市花山手東3-25-2　☎0985-52-5131
浴室利用時間 10:00～12:00、13:00～15:00
浴室利用ができない日 土日・祝日、12月29日～1月3日
浴室利用できる方 市内在住の60歳以上の方とその介助者：無料

宮崎市佐土原地域福祉センター

宮崎市佐土原町東上那珂12948-1　☎0985-36-2020
浴室利用時間 9:00～16:00
浴室利用ができない日 土日・祝日、12月29日～1月3日
浴室利用できる方 市内在住の60歳以上の方または市内在住の障がい者の方およびそれらの介助者：無料

宮崎市田野総合福祉館

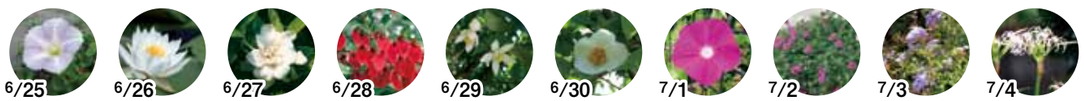
宮崎市田野町甲2848-1　☎0985-86-2017
浴室利用時間 10:00～21:00
浴室利用ができない日 月曜日、12月28日～1月3日
どなたでも：料金 大人310円、子ども150円（5歳未満、市内在住の障がい者の方または市内在住の65歳以上の方およびそれらの介助者は無料）

宮崎市清武総合福祉センター

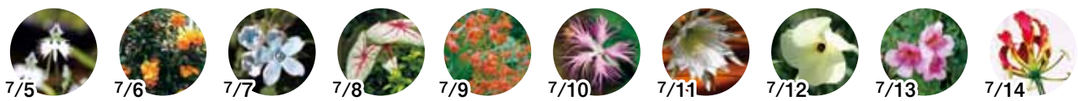
宮崎市清武町西新町8-6　☎0985-55-6207
浴室利用時間 9:00～16:00
浴室利用ができない日 土日・祝日、12月29日～1月3日
どなたでも：料金 大人310円、子ども150円（5歳未満、市内在住の障がい者の方または市内在住の65歳以上の方およびそれらの介助者は無料）

ぐるみん川柳
会話の輪 気付けばそれが地域力
たかパパ（宮崎市）

宮崎市版 365日誕生花



6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4
ハマヒルガオ	スイレン	クチナシ	アメリカデイゴ	タチバナ	ナツツバキ	アサガオ	マツバボタン	ルリマツリ	ハマユウ
きずな	協力を得られる	純　深	個性的	追　憶	さわやか	固い約束	可愛らしさ	いつも明るい	汚れがない



7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
サギソウ	クロサンドラ	オキシペタルム	カラディウム	クロコスミア	カワラナデシコ	ゲッカビジン	トロロアオイ	ノウゼンカズラ	グロリオーサ
心の強さ	仲良し	信じあう心	喜　び	清楚な人	可　憐	はかない美	知られぬ愛	華やかな	栄　光

ボランティア活動をしたい人
NPOや市民活動団体の
強い見方！

利用できます

宮崎市民活動センター

宮崎市民プラザ3階にあり、ボランティアやNPOなどの市民活動を広くサポートする場所です。これからボランティアをやってみたいという人と団体とをつなぐ役割を担っています。登録団体は会議コーナーやメールボックスなどを無料で使えるので、さまざまな団体が会議や作業、交流を行っています。また交流サロンは、誰でも利用できます。

パソコンコーナー

掲示板コーナー

会議コーナー

メールボックス・ロッカー

＼活動の幅が広がります！／

交流サロン

団体の情報交換や交流の場所

作業室

コピー機や裁断機などで団体の資料づくりができます

＼わたしたち、活用しています！／

NPO法人 宮崎がん共同勉強会

ピアサポートやっています

がん患者とその家族によって構成され、勉強会や病院でのピアサポートを行っています。

シネマ1987

映画好き集まれ

宮崎県内外の映画ファンが集まって、映画について自由に話せる場を作っているサークルです。

お気軽にご相談を

問い合わせ
宮崎市民活動センター
宮崎市橘通西1-1-2　宮崎市民プラザ3階
☎0985-20-8777
開館時間/9:00～22:00（日曜日は18:00閉館）

第3章

暮らしの安心・便利帳

シニアの暮らしに、さまざまな心配ごとや悩みはつきもの。健康づくりに健診、暮らしの安心や困ったときの相談窓口など、生活に役立つ情報を集めました。サポートしてくれる人は必ずいます。まずは自身で備え、いざというときには誰かに相談を。

宮崎市版 365日誕生花

7/15 インパチェンス 強い個性

7/16 サルスベリ 世話好き

7/17 サンタンカ 謹　厳

7/18 ジャコビニア きらめき

7/19 ツキミソウ 自由な心

7/20 サルビア 情　熱

7/21 モナルダ 燃える思い

7/22 ルコウソウ 世話好き

7/23 ブッドレア 魅　力

7/24 フウセントウワタ 隠された能力

心強い3職種

社会福祉士
福祉に関する相談援助の専門家

保健師
健康の維持と増進を図り介護予防をお手伝いする専門家

主任ケアマネジャー
地域のケアマネジャーをサポートするネットワークづくりの専門家

利用できます

高齢者の皆さんのお役に立ちたい！

地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として、皆さんの安心の暮らしをサポートしている地域包括支援センター。市内に19か所設置され、介護予防への取り組みをはじめ高齢者とその家族のさまざまな相談に無料でのってくれる心強い味方です。各地域の地域包括ケアシステムを進めていく重要な役目もあります。

総合相談 高齢者のための相談窓口

介護、医療、介護予防、住まい、見守り、暮らしの支援など、さまざまな問題を幅広く解決へとつなぐ相談窓口です。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーという3つの職種がそれぞれの専門分野を生かして、連携しながら高齢者の暮らしをサポートしています。電話相談はもちろん、センターでの窓口業務のほか、各家庭へ出向いての訪問支援も行います。

＼東大宮包括の皆さんに聞きました／

「相談内容」年間ランキング！（2015）

1位 **介護保険について**（申請受付・制度内容問合せなど）

2位 **介護予防について**（地域内の運動教室の問合せなど）

3位 **住まい・福祉用具について**（住宅改修・福祉用具のアドバイスなど）

そのほか、**医療、福祉サービス、認知症**など

介護予防ケアマネジメント 地域の健康づくりのお手伝い

介護保険で「要支援」の認定を受けた方のための介護予防プランを作成します。また公民館などでの体操教室開催の支援など、介護予防のためのさまざまな事業を行います。

権利擁護 高齢者の権利を守る

高齢者が安心して、尊厳をもって生活できるよう、高齢者虐待や消費者被害の予防などに取り組みます。また、認知症などにより自分自身の財産などを管理できない方の支援を行います。

ネットワーク構築 力強い連携で住みやすい地域づくり

介護、医療、福祉など、さまざまな関係機関と連携し、高齢者を地域ぐるみで支えます。また、地域のケアマネジャーへの支援や助言を行ったり、地域ケア会議（98ページ参照）も開催します。

関係団体等と協力して高齢者をサポート

地域包括支援センター一覧

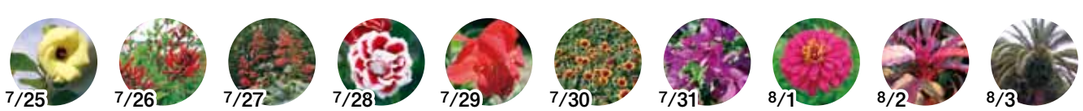
センター名	所在地	☎ ＊市外局番0985	担当圏域
小戸・橘	宮崎市松山2-2-42 如月おおぞら別館1階	☎29-5073	小戸 中央東の一部
中央東・檍北	宮崎市新別府町 久保田683-1	☎60-0828	中央東の一部 檍の一部
中央西	宮崎市祇園1-50 宮崎市心身障がい者福祉会館2階	☎64-8597	中央西
檍南	宮崎市吉村町 大町甲1922-1	☎23-0001	檍の一部
東大宮	宮崎市大島町 本村202-2	☎22-0808	東大宮
大宮	宮崎市神宮東1-2-27 宮崎市北部老人福祉センター内	☎61-1789	大宮
住吉	宮崎市大字島之内7395-1 はまゆうビル105号	☎65-8080	住吉
北	宮崎市大字瓜生野2286-1	☎36-0902	北
大塚台・生目台	宮崎市大塚台西2-18-1 宮崎市大塚台地域事務所内	☎62-3671	大塚台 生目台
生目・小松台	宮崎市大字浮田3121-1 児玉ビル1階3号	☎62-3855	生目 小松台

センター名	所在地	☎ ＊市外局番0985	担当圏域
大塚	宮崎市大塚町 乱橋4550-2	☎65-8181	大塚
大淀	宮崎市花山手東3-25-2 宮崎市総合福祉保健センター内	☎55-1010	大淀
赤江	宮崎市恒久3-30-24	☎63-5310	赤江
本郷	宮崎市本郷南方4061 Aコープ赤江南店敷地内	☎72-6001	本郷
木花・青島	宮崎市学園木花台桜 2-28-4	☎63-8111	木花 青島
佐土原	宮崎市佐土原町 下田島20660-3	☎48-7007	佐土原
田野	宮崎市田野町甲2818 宮崎市田野総合支所内	☎86-5115	田野
高岡	宮崎市高岡町内山2887 宮崎市高岡総合支所内	☎30-9426	高岡
清武	清武町西新町1-1 宮崎市清武総合支所内	☎55-6330	清武

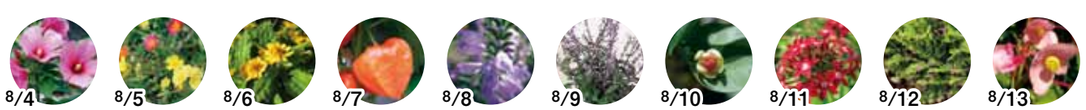
＊各センターの正式名称は、「宮崎市○○地区地域包括支援センター」となります。
＊所在地は144～146ページの巻末地図参照
＊担当圏域の詳細は長寿支援課☎0985-21-1773までお問い合わせください。

ぐるみん川柳
どこさるく？それでも安心みんなの目
村上 愼一（宮崎市）

宮崎市版 365日誕生花



7/25 ハマボウ 楽しい思い出
7/26 サンゴシドウ 童心
7/27 ヒギリ 幸せ
7/28 グロキシニア 華やかな日々
7/29 カンナ 尊敬
7/30 ガイラルディア 団結
7/31 ブーゲンビリア 熱心
8/1 ヒャクニチソウ 友への思い
8/2 ハゲイトウ 純愛
8/3 フェニックス 躍動感



8/4 アメリカフヨウ 繊細な美しさ
8/5 ポーチュラカ 無邪気
8/6 メランポジウム 元気
8/7 ホオズキ 心の平安
8/8 カクトラノオ 達成
8/9 プレクトランサス 友情
8/10 ビナンカズラ 好機をつかむ
8/11 ペンタス 希望の実現
8/12 クフェア 立派
8/13 シュウカイドウ 片思い

＼わたしたちにおまかせください！／

住みやすい高岡をめざしていきましょう

高岡 地区地域包括支援センター

通院や買物などに、乗り合いタクシー「高岡きずな号」が運行されています。

笑顔ひろがるまちづくりに取り組んでいます

生目・小松台 地区地域包括支援センター

ふれあい会食会やサロンの開催を地域みんなで取り組んでいます。

遠慮しないで、いつでも気軽に！

北 地区地域包括支援センター

地域の皆さんと一緒に！　高齢者の方にやさしい北地区を目指します。

「住んで良し住吉」を一緒に実現！

住吉 地区地域包括支援センター

ボランティアセンターやサロン、認知症サポーター養成講座も開催しています。

認知症サポーター養成などの取り組みを展開中

佐土原 地区地域包括支援センター

歴史や文化を大切にしながら高齢者の方が活躍できる取り組みを広げていきます。

いつまでも田野で安心して暮らせるように

田野 地区地域包括支援センター

自然豊かで昔から住民同士のつながりが深く、助け合いが根づいています。

一人ひとりができることを広げよう

大塚台・生目台 地区地域包括支援センター

話すことからすべてが始まります。一人で抱えず、お話を聞かせてください。

住みやすい地区一番をめざして一緒に！

大塚 地区地域包括支援センター

ボランティア会やサロンなど、楽しく過ごせる場所づくりがはじまっています。

これからもよろしくお願いします

中央西 地区地域包括支援センター

居場所づくりや介護予防、自立支援など、地区一体で取り組んでいます。

みんなで良いまちを作りましょう！

大宮 地区地域包括支援センター

「つながろう大宮」を合言葉に、横のつながりを大切にしています。

東大宮はみんなが活躍できる地区です

東大宮 地区地域包括支援センター

徘徊模擬訓練を行うなど、認知症の方にやさしい地域をめざしています。

支え合っていけるまちづくりを一緒に！

清武 地区地域包括支援センター

清武は人があたたかくてやさしく、昔からきずなの強い地域です。

大淀の皆さんとともに進んでいきます！

大淀 地区地域包括支援センター

介護予防や見守りなど、安心して元気に暮らすための取り組みが行われています。

支え合うまちづくりに一生懸命取り組んでいます

赤江 地区地域包括支援センター

予防教室やサロンが多い地域で、医療介護連携の取り組みも熱心に行われています。

気軽にお声かけを！

中央東・檍北 地区地域包括支援センター

センターを訪れるのはハードルが高い方は、こちらから出向きますよ。

「檍はひとつ！」でいきましょう！

檍南 地区地域包括支援センター

地域住民の方の参加で、より良い地域づくりをめざしています。

安心して暮らせる地域をめざして！

木花・青島 地区地域包括支援センター

公園カフェや世代間交流で介護予防や認知症予防に取り組んでいます。

みんなで夢を描きましょう！

本郷 地区地域包括支援センター

ご心配ごとやお困りごとがございましたら、お気軽にお電話ください。

親しまれるセンターをめざして

小戸・橘 地区地域包括支援センター

地域で活発な介護予防活動に一緒に取り組みます。

地域包括支援センター スタッフSNAP

地域の高齢者の方が安心して暮らせるよう、日々がんばっている“ホーカツ”のスタッフの皆さん。2025年に向けての取り組みや地域の方へのメッセージを伺いました。

ぐるみん川柳

はつらつと転ばぬ先の運動よ

緒方 邦子（宮崎市）

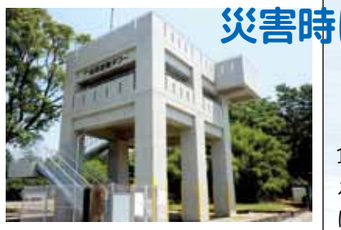
宮崎市版 365日誕生花

8/14 クルマバナ おしとやか
8/15 トウガラシ 雅　味
8/16 モミジアオイ おだやか
8/17 エボルブルス 清　楚
8/18 コバンソウ 金持ち
8/19 エンゼルトランペット 夢の中
8/20 ニラ 星への思い
8/21 キバナコスモス 野生美
8/22 アラマンダ 恋に落ちる前
8/23 ホテイアオイ 揺れる想い
8/24 トレニア 愛　敬
8/25 ハイビスカス 新しい恋
8/26 ハナチョウジ 旅立ち
8/27 フウセンカズラ あなたとともに
8/28 クレオメ 情熱家
8/29 ヒマワリ あこがれ
8/30 ヘチマ 悠々 自適
8/31 ネコノヒゲ 進　歩
9/1 レモンエゴマ 清楚な風情
9/2 ミヤマウズラ 成　長

みんなで守る地域の防災

災害時に大切なことは、お互いに助け合うこと。普段からの備えとともに、ご近所同士のつながりも深めておきましょう。

災害時に慌てないために、普段の備えが大切



津波に備える避難タワー（蛭原地区）

地震や台風などの被害を最小限に食い止めるためには、日頃からの備えが大切です。いざという時のために、万全の備えをしておきましょう。

災害時には地域の声かけや助け合いが大切です。地区別の避難所はどこかなど、日頃から地域の避難所をハザードマップなどで確認しておきましょう。また南海トラフ地震に備えて、避難タワーや複合型津波避難施設も設置されています。日頃から、場所を確認し、非常時に備えましょう。

ハザードマップは危機管理課や各総合支所等の窓口などで配布

防災訓練 参加できます 出前講座

地域の防災訓練にはぜひ参加してください！

熊本地震があったばかりなので、ジャッキの使い方や、揚水ポンプの使い方など、地震時に役に立つ内容を取り入れました。地域の防災訓練は、有事のことを考えて、いざとなったとき動けるような内容で計画しています。防災訓練にはぜひ参加を！

佐土原小学校区
地域づくり協議会会長
上田克彦さん

地域の防災力を高めるために、日頃の訓練が大切

災害が発生した場合に、慌てずに対応できるようにするために、日頃から防災に関する研修や訓練を行うことが大切です。宮崎市では、住民参加型防災訓練や地区防災訓練、防災研修などの支援を行っています。いざという時のために、積極的に訓練に参加しましょう。

問い合わせ　危機管理課☎0985-21-1730

宮崎市防災メール 利用できます

登録することで、地域密着の防災情報が!!!

宮崎市では、登録料無料で防災メールの配信を行っています。防災メールでは、避難所開設や避難勧告などの緊急情報、気象情報、竜巻注意情報、地震情報、津波予報などを配信。エリアメールでは受信できない気象情報や地震情報も受信できます。

空メール送付先
↓
miyazakicity@jijo.bosai.info

QRコード

問い合わせ　危機管理課☎0985-21-1730

登録してみよう！！！

Step 1

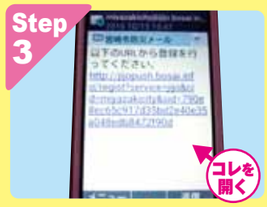
↑これを読み取る

QRコードを読み取るバーコードリーダーを呼び出します。

Step 2

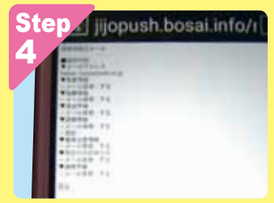
QRコードを読み取って、出てきたアドレスに空メールを送信します。

Step 3



返信メールが届きます。

Step 4



登録画面に内容を入力。画面下の設定送信を押して、「登録完了しました」の画面が出れば登録完了。

災害ボランティアセンター訓練

大規模災害が起こった時の支え合いの中枢として

災害が起こった時には、必要に応じて災害ボランティアセンターが設置され、被災者の生活再建のためのボランティアの受け入れを行います。災害ボランティアセンターの運営には地域に詳しいみなさんの協力が必要不可欠です。何かあってからでは対応できないため、災害ボランティアセンターが設置された時にどんな動きと流れになるかなど、理解するための訓練や勉強会（体験会）を各地域で行っています。

問い合わせ　宮崎市社会福祉協議会☎0985-52-5131

地域を守るため真剣な表情の講座受講生

チェック項目をみんなで確認しよう！これでOKね！

防災士養成研修 募集しています 参加できます

県では、県民を対象に、防災士養成研修を行っています。現在3000名が受講し、900名が防災士ネットワークに所属。地域の防災力の向上にも役立っています。防災士は、災害の基礎知識を持ち、災害時の避難などにリーダーシップを発揮できるため、スムーズに住民を誘導できます。地域に防災士が増えることで、地域の防災意識も高まります！

問い合わせ
宮崎県危機管理課防災計画担当
☎0985-26-7066

地域は地域で守る！地域に防災士が増えるといいですね

宮崎県防災士ネットワーク理事長
芝崎敏之さん

ぐるみん川柳
忘れてもその手はずっとあたたかい
岩切 晋作（宮崎市）

家庭でできる防災

非常持ち出し袋の備えを

大災害時には、水道・ガス・電力というライフラインに被害が出ることが予想されます。そのため、3日間はライフラインに頼らず、自分達で生活できる水や食料などの準備をしましょう。その場合、高齢者などの要介護者や乳幼児がいる家族、食品アレルギーなどの体質、ペットの有無など暮らし方で揃える物も違ってきます。

問い合わせ　危機管理課☎0985-21-1730

基本持ち出し品リスト

- 非常食・飲料水 …3食×3日分
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- ライター・ロウソク
- ロープ
- 薬・救急セット一式
- 貴重品一式(現金・通帳等)

乳児がいる場合
- ●粉ミルク　●哺乳びん(消毒セット)
- ●紙おむつ　●母子手帳　など

妊婦がいる場合
- ●生理用品　●ガーゼ
- ●新生児用品　●母子手帳　など

要介護者がいる場合
- ●介護用品　●入れ歯　●補聴器
- ●大人用おむつ　●常備薬　など

ペットがいる場合
- ●ペットフード　●ペット用品
- ●飼い主の連絡先　など

ココもチェック! 住宅用火災警報器の点検

あなたの家は大丈夫ですか?

まさかの火事!住宅用火災警報器で助かる命があります。万が一の時にでも、火災警報器があればいちはやく火災を知らせてくれます。「いざ」というとき、きちんと作動するように、日頃から点検をしましょう。

問い合わせ　消防局予防課☎0985-32-4904

点検の仕方

1. テスト用のボタンを押す(ひもを引く)と、正常であれば「ピーピーピー火事です」や「ピピ、ピー、ピー」などの音声が流れます。
2. ボタンを押しても(ひもを引いても)音がならない時は、電池がきちんとセットされているか確認しましょう。
3. それでも音がならない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」が考えられますので、本体の取替えをお勧めしています。

要配慮者防災行動マニュアル

日頃から災害に対する備えと要配慮者支援への意識を!!

災害発生時に、適切ですみやかな避難行動がとりにくい方や、災害の情報が伝わりにくい方などを「要配慮者」として、災害時の備えと支援の仕方をまとめたマニュアルを作成しています。地域の高齢者は災害時に配慮が必要な方と、支援する方、どちらにもなり得ます。ぜひ、ご自身の災害への備えを進めるとともに、できる支援がないか考えてみましょう。マニュアルをご希望の方は福祉総務課までお問い合わせください。

問い合わせ　福祉総務課☎0985-21-1754

避難行動要支援者支援体制づくり

地域のなかでの助け合いが大きな力に

地域には、要配慮者のなかでも、特に自力で避難することが困難な「避難行動要支援者」がお住まいです。地域で避難行動要支援者を誰がどう支援するのか、一人ひとりの個別避難支援計画書を作成していくことが災害時の備えとなり、地域で支援する大きな力となります。災害が起きた時に頼りになるのは、ご近所をはじめとした地域の方々の力です。すべての方が安全に避難できる体制を、地域全体で築いていきましょう。

問い合わせ　福祉総務課☎0985-21-1754

普段から自治会を中心に消防団等の指導を仰ぎ、地域住民の防災訓練を行っており、私たちの地域は防災意識が高いと感じています。高齢者や要配慮者の把握も民生委員・児童委員の方々とともに地域で取り組んでいます。

北地区社協 副会長　冨加見 武さん

ぐるみん川柳

目標が増えるたびごと若くなる

吉岡 信久（宮崎市）

広告
家 土地 マンション
売るなら。買うなら。
ハウスドゥ!宮崎大塚店
HOUSEDO
宮崎県宅地建物取引業保証協会会員
宮崎県宅地建物取引業協会会員　宮崎県知事(1)第4669号
無料相談　査定無料　秘密厳守
ご依頼お持ちしております!!
「大塚町 国道10号線沿い」ベスト電器向かいにございます。
★大型駐車場完備 ★キッズコーナー完備
☎0985-63-4585
土曜・日曜・祝日も営業しております。
営業時間 午前9時～午後6時
http://www.hiranuma-net.co.jp/
株式会社ヒラヌマ
〒880-0951 宮崎県宮崎市 大塚町原ノ前 1622番地
OHTSUKA おーつか・ぷ・ら・ざ

広告
リースの事なら!!!

ステージ

観覧席

何でも貸します　設営します
平和リース株式会社
〒880-0812 宮崎市高千穂通1丁目9番20号
TEL (0985)27-1717
FAX (0985)29-8138

宮崎市版 365日誕生花

9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
ブバルディア	キリンソウ	キツネノマゴ	シキキツ	ハギ	パンパスグラス	アキウコン	リンドウ	ウキツリボク	ウエデリア
不屈の精神	追憶の日々	可憐美の極致	人気者	柔軟な心	人　気	乙女の香り	貞　節	優　越	万　能

10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
ガーベラ	ストレリチア	ケイトウ	キサントステモン	アメジストセージ	シオン	ソバ	バコバ	ヨメナ	タマスダレ
神秘的	輝かしい未来	おしゃれ	豪華絢爛	家族愛	追　憶	喜びも悲しみも共に	小さな強さ	隠された美しさ	純潔な愛

＼早めが肝心！／ 健(検)診・相談

保健センターでは、特定健診後の健康状態や生活状況を聞き取り、健康づくりを支援する訪問活動も行っている

健康に関する身近な相談窓口
保健センター

利用できます

全ての年齢の方を対象に、生活に密着した保健サービスを提供しています。子育てや健康、心の問題などについて、保健師が相談にのってくれるほか、電話や訪問指導も行っています。また各保健センターの会場では、幼児健診や特定健診、各種がん検診等も実施しています。健康に不安がある方は、一度近くの保健センターを訪ねてみてはいかがでしょう。

問い合わせ　医療介護連携課☎0985-29-4102

保健センター一覧

月～金曜日 8：30～17：15（祝日、年末年始を除く）

受付窓口	担当の地域自治区
宮崎市中央保健センター 宮崎市宮崎駅東1-6-2 ☎0985-29-5281	小戸、中央東、檍、中央西、東大宮、大宮
宮崎市総合福祉保健センター 宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-52-1506	大塚台、生目台、大塚、大淀、赤江
佐土原保健センター 宮崎市佐土原町下田島20660 ☎0985-73-1115	住吉、佐土原
田野保健センター 宮崎市田野町甲2818 ☎0985-86-0117	田野
高岡福祉保健センター「穆園館」 宮崎市高岡町内山2877 ☎0985-82-5294	北、生目、小松台、高岡
清武保健センター 宮崎市清武町西新町1-1 ☎0985-85-1144	木花、青島、清武、本郷

納得した医療を受けられるお手伝い
医療相談窓口

利用できます

「どの医療機関で診てもらえるか」「医師から言われたことがよくわからない」「医療費が不安」などの悩みに、看護師等が対応します。症状に合った医療機関や相談内容に対応できる関係機関や団体などを紹介します。

開設日時／月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
8:30～17:00（12:00～13:00を除く）

問い合わせ
宮崎市医療安全支援センター（宮崎市保健所1階）
☎0985-29-9888（専用電話）

ひとりで悩みを抱えないで！
こころの健康相談

利用できます

こころの悩みを抱えていませんか？　精神に障がいのある方の生活や家族の接し方、アルコールや薬物、ギャンブル依存症、ストレスによる心身の不調などについての相談を受け付けています。相談は無料です。

精神科医がさまざまな相談に乗ってくれる

相談日時／毎月第4木曜日13:30～16:30（1組50分程度、要予約）

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

支援者と一緒に学ぶ
精神障がい者家族教室

参加できます

統合失調症やうつ病、アルコール依存症などの精神疾患当事者を支える家族や支援者が、病気や患者との接し方、社会復帰について学びます。精神科医、臨床心理士、地域援助者・ピアスタッフ（当事者）などが講師を務めます。参加費は無料です。

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

65歳以上の方は年1回の受診が義務です！
結核・肺がん検診

利用できます

結核は過去の病気と思っていませんか？今でも年間1万9000人以上が新たに患者となり、とりわけ65歳以上の罹患（りかん）率は65歳未満の5倍以上。「風邪がなかなか治らない」「いつまでも咳が続く」などの場合は、早めの受診が大事です。市は、検診車による「地区巡回検診」、市保健所や市総合福祉保健センターでの「フリー検診」を実施しています。検診料は1回目のみ無料となっています。

アクセサリーなどは外し無地のTシャツなどを着用

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

夜間の急病で困ったら…

●宮崎市夜間急病センター内科・外科
所 在 地／宮崎市新別府町船戸738-1
（宮崎市郡医師会病院内）
診療日時／毎日 19:00～翌朝7:00
☎0985-23-3119

●宮崎市夜間急病センター小児科
所 在 地／宮崎市北高松町5-30
（県立宮崎病院附属棟）
診療日時／毎日 19:00～翌朝7:00
☎0985-29-0119

休日の急病で困ったら…

電話による休日当番医案内
（録音メッセージ）
☎0985-35-7111
※案内は休日前日の17:15以降

タバコをやめたい！　でもやめられない
保険が使える禁煙治療

利用できます

楽に禁煙できるよう医師や薬剤師が手伝ってくれる

医師や薬剤師の指導の下、飲み薬や貼り薬で治療する

タバコの煙に含まれる有害物質は、自分だけではなく周りにいる人たちの身体にも害を及ぼします。「でも禁煙ってむずかしい！」。そんなときは禁煙外来に相談してみませんか。医師がニコチン依存症（いわゆるヘビースモーカー）の治療が必要と認めた場合は保険が適用されます。また禁煙支援薬剤師が親切に相談に応じます。自分のため、家族のため、まずは一歩踏み出してみましょう。

禁煙治療に保険が使える医療機関については、お気軽にお問い合わせください。また、市のホームページにも紹介されています。

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

広告
宮崎県内で老人ホーム・介護施設をお探しの方へ
宮崎老人ホーム紹介センター　検索
ホームページのお問合せは、24時間受付中
老人ホーム・介護施設選びはすべて無料でお手伝い！
ご希望・ご予算に応じて、老人ホーム・介護施設をご紹介！
医療依存度の高い方、生活保護の方もご相談ください！
丁寧なサポートで安心、納得！
出張相談も対応いたします！
完全無料サポート
1 ご相談
2 ご紹介
3 見学手配
4 ご入居まで
宮崎老人ホーム紹介センター
リライフケア
受付時間 月～金 9:00～17:30 ※土日祝日は事前予約をお願いします。
無料相談 予約ダイヤル
まずは、お気軽にお問合せください
0985-86-8884
ケイ・エス・パートナーズ株式会社　宮崎市橘通西1丁目4-27 橘にしいちビル301

宮崎市版 365日誕生花

10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
シュウメイギク	チャノキ	ツリフネソウ	ブラキカム	コスモス	フジバカマ	コバノセンナ	ミニバラ	ペンガルヤハズカズラ	ワレモコウ
忍　耐	誠実な心	期　待	いじらしさ	調　和	優しい思い出	母の祈り	内気な愛らしさ	誠　実	明日への期待

10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
ヒメツルソバ	コムラサキ	グレビレア	バウヒニア	ハクサンボク	オモト	シラネセンキョウ	ヤブマメ	イワギク	スイートアリッサム
愛らしさ	知　性	燃える熱情	可愛らしさ	忠　実	母の愛	恵まれた才能	生命力の強い	感　謝	優　美

食とお口の健康

おいしい料理 いっしょに作ろう！

参加できます

ヘルスメイトの出前料理教室

食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家庭を訪問しての食生活アドバイスから、料理教室などの活動を通して食べることの大切さを伝えています。現在、145名（平成28年度）が、保健センターや地域で活躍中。宮崎の野菜をたっぷり使った、薄味で体にやさしい「簡単なおうちごはん」が好評です。

※ヘルスメイトになるには、2年に1度、健康支援課が行う養成講座（8日程度）の受講が必要です。

会長の瀬戸口みつ子さん

\ こんな活動をしています！ /

- 生活習慣病予防料理教室
- 親子食育教室
- 男性料理教室
- 高齢者のための料理教室

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

宮崎の野菜を食べて健康に！

MVP350（ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト350）

厚生労働省は成人1人あたり1日350g以上の野菜の摂取を推奨していますが、国内有数の野菜産地である宮崎県民の野菜摂取量は全国平均を下回っています。そこで宮崎市は、食育・地産地消推進会議を立ち上げ、教育関係者や農業関係者、栄養士、小中学校の給食担当などが連携し、生活習慣病の予防に役立つ野菜の摂取を促す取り組み「MVP350」を進めています。太陽の恵みいっぱいの宮崎野菜を食べて、健康になりましょう。

問い合わせ　農政企画課☎0985-21-1785

カラダの健康は、まずお口から

健康を保つには、バランスのいい食事とともにお口のケアが大事。むし歯があったり、歯が欠けたり、入れ歯が合わないと、消化不良を起こしたり固いものが食べられなくなります。これでは栄養不足になりがち。栄養不足になると免疫力が落ち、筋肉や骨が弱ったり、認知機能の衰えにつながることさえあります。そうなる前に、お口のケアを心がけましょう。

気になるお口の悩みは

利用できます

歯とお口の健康相談

歯科医師が口と歯の状態をチェック

市民を対象に市保健所で、毎月2～4回程度行っている「歯とお口の健康相談」。歯科医師や歯科衛生士が、健診、相談、ブラッシング指導、唾液の検査などを通して、歯や口に関する悩みについて相談にのっています。事前予約が必要で、治療はしていませんのでご注意を。

歯ブラシを使って磨き方の説明

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

健康づくりは歯からはじまる

利用できます

歯のクリーニング大作戦

宮崎市内の指定医療機関で受けられる歯の健診。30歳から5年ごとに70歳までが対象で、5月1日から翌年3月末までの間に1回だけ受けられます。むし歯の状況、歯ぐき、歯垢、歯並びやかみ合わせの状態を検査し、歯のクリーニング、ブラッシング指導、血糖測定が受けられます。歯科グッズがもらえるAコースと唾液テストを行うBコースがあり、自己負担金は500円です（事前予約制）。

鏡を見ながら歯医者さんから歯の状態などを聞く

歯の様子を細かくチェック

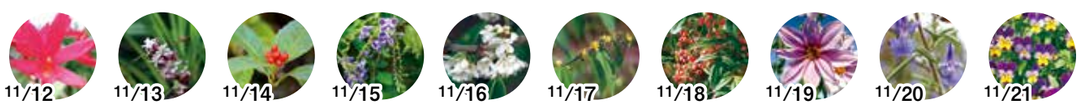
画面を見ながら歯医者さんから歯の状態などを聞く

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

広告
キャンピングカー・福祉介護車のことならお任せ下さい!!
ご夫婦・愛犬とともにのんびり旅行！
軽バンタイプのものから、多種多様なビルダーのキャンピングカーを取り扱っており、自社製のキャンピングカーも販売しております。整備工場もあるため、ご使用中のキャンピングカーのメンテナンスや故障修理、車検等の整備もお任せください！
日常生活をもっと快適に♪
車いす移動車や移動販売者等、車1台の大型改造から、取っ手（アシストグリップ）やシートベルトの取付といった小型改造まで、幅広い加工・販売を行います。全国レンタカー協会加盟店でもあるため、福祉車両のレンタカーも受付けております。
くるま工房くろぎ
本社　宮崎市跡江2624番地　0985-62-3711　営業：8:30～17:30　定休日：日曜日
宮崎北店　宮崎市島之内685番地1　0985-86-8611　営業：10:00～18:00　定休日：火曜日
宮崎北店はキャンピングカー・福祉車両の展示場になっております！お気軽にお立ち寄りください！

宮崎市版 365日誕生花

11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
サフラン	キク	ラッキョウ	エリカ	アベリア	シロヨメナ	カランコエ	センニチコウ	サザンカ	シャコバサボテン
陽　気	高　貴	つつましいあなた	独立心	強　運	隠された美しさ	幸せを告げる	変わらぬ愛	理想の恋	愛される喜び



11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
カトレア	キチジョウソウ	センリョウ	デュランタ	ヒイラギモクセイ	ラセンソウ	ナンテン	コダチダリア	ローズマリー	ビオラ（紫）
魅　了	吉　事	恵まれた才能	あなたを守る	先　見	粘り強い	よい家庭	乙女の真心	静かな強さ	誠　実

\まずは予防から！/

健康づくり

要介護になる前にトレーニングを

ロコモティブシンドローム

腰、ひざが痛い…それはロコモティブシンドローム（運動器症候群）かもしれません。加齢や病気などによって骨や関節、筋肉などの運動器に障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことで、そのまま放っておくと要介護や寝たきりになってしまうこともあります。まずはセルフチェックしてみて、また予防のトレーニングに努めましょう。（体調に不安のある方は必ず医師への相談を）

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

開眼片脚立ちやスクワットなど簡単なトレーニングから始めませんか。転倒しないようにつかまるものがある場所で安全に行いましょう。

宮崎大学医学部整形外科 教授
帖佐悦男 さん

7つのロコチェック

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、やや重い家事が困難
- ☐ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

◎ひとつでも当てはまればロコモの心配があります。

募集しています　参加できます

みやざき ロコモメイト養成講座

ロコモティブシンドロームについて正しい知識を持ち、地域や職場でロコモ予防を呼びかけるロコモメイトを募集しています。自身の健康づくりも兼ねて参加してみませんか。

問い合わせ
宮崎大学医学部整形外科学内
ロコモ事務局
☎0985-85-0986

市民の健康づくりのお手伝い

宮崎市健康づくり推進協議会

参加できます

参加費は原則無料、気軽に参加できる

北部記念体育館で行われたラージボール卓球の様子

市内に119人（平成28年4月1日現在）いる「健康づくり推進員」が地区ごとに、誰もが簡単に取り組める健康教室を定期的に行っています。メニューは、健康体操やニュースポーツ、健康に役立つ講話や野菜を多く使った料理教室など。また毎年10月には、全体行事としての「みやざき市民一斉健康ウォーキング（31ページで紹介）」も主催。健康づくりはまず、身体を動かすことから。

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

会長の坂本テル子さん

同協議会会長の坂本さんは元歌手、健康教室でのカラオケは人気メニューのひとつです

\知っておこう！！/

医療保険

国民健康保険制度 & 後期高齢者医療制度

利用できます

年齢が75歳になると、それまで加入していた国民健康保険や社会保険、健康保険組合などの医療保険から後期高齢者医療制度の被保険者に移ります。いずれの場合でも、医療費の負担が軽くなる制度がいくつかあります。詳しくは国保年金課まで。

問い合わせ　国保年金課☎0985-21-1745

医療費を少しでも安く

ジェネリック医薬品について

利用できます　出前講座

「ジェネリック医薬品」という言葉を、テレビや新聞などで見聞きすることが増えました。これは、新薬の特許が切れたあとで、ほかの会社が同等の効能薬を製造販売しているものです。新薬の開発には時間とお金がかかりますが、ジェネリック医薬品はそれが少なくてすむため、販売価格も安くなります。もちろん効能や安全性も確認されているので、安心して使えます。詳しくは、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみてください。

問い合わせ　国保年金課☎0985-21-1745

医療費を少しでも安くするために一度検討してみよう

さまざまな給付制度を活用しよう

- ●はり・きゅう・あんまなどの施術費用の一部助成（国保・後期高齢者医療のみ）
- ●入院時の食事代の軽減
- ●高額医療費の一部払い戻し
- ●コルセットなど補装具費用の一部払い戻し

＊適用条件などはお問い合わせください

問い合わせ　国保年金課☎0985-21-1745

ぐるみん川柳

延命はしないはずだが薬増え
松崎　泰憲（宮崎市）

訪問看護とは

地域で生活している方が家庭や地域社会で安心・安定した日常生活を送ることができるようスタッフが定期的に訪問し、相談や必要な支援を行うことです。

精神科看護を必要とする方へ

訪問看護ステーション
ブーゲンビリアの丘
since 2015

高宮病院 理事長・院長
高宮眞樹

365日24時間安心を与える訪問看護を提供します。

こんな時はご相談ください！

身の回りのことや、食生活について

●症状のコントロールや治療の継続 ●夜眠れない、日中眠気があるなど生活のリズムが整わない
●日常生活の援助 ●外来通院が継続できず、入退院を繰り返す ●家族の悩みごとや不安の解消、家族関係の調整
●対人関係の悩み ●服薬の確認や援助 ●社会資源の活用方法を知りたい ●今後の生活について相談したい

訪問看護を受けるには
▶ かかりつけ医に相談をしましょう。利用が決定したら訪問看護スタッフが説明を行い、契約書を作成します。
▶ 利用開始前に利用者さまが困っていることや希望内容を伺い、計画書を作成します。

費用
各種健康保険が適用になります。
※自立支援医療制度（精神通院）が利用できます。

広告

医療法人真愛会 髙宮病院内
☎ 0985-61-9588
宮崎市吉村町大町1931
FAX 0985-61-9580
メール bugenhill@takamiya.or.jp
http://www.takamiya.or.jp/
高宮病院　宮崎市　検索

宮崎市版 365日誕生花

11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4
マリーゴールド	球根ベゴニア	ウインターコスモス	クロガネモチ	シーマニア	ススキ	パラボラチョ	アロエ	センダン	アサギリソウ	オンシジウム	シクラメン(白)	セントポーリア
勇　者	親　切	真　心	魅　力	繁　栄	活　力	尊　敬	健やか	個　性	満　足	いっしょに踊って	思いやり	小さな愛

12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11
ユズ	ツワブキ	ディアスキア	ハボタン	ヒマラヤユキノシタ	パンダ	デンファレ
健康美	先を見通す能力	無邪気	個性的	忍　耐	エレガント	お似合いの二人

＼いざというときの／ 安心

住み慣れた地域での暮らしをサポートします！
権利擁護センターみやざき

利用できます

認知症高齢者や知的・精神障がい等の判断能力の不十分な方が、住み慣れた地域で安心してその人らしく生活できるよう、下記の事業を行っています。

日常生活自立支援事業

対象：福祉サービス利用や日常的な金銭管理に不安のある高齢者・障がい者等
内容：①福祉サービスの利用援助
②日常的な金銭管理
③書類等預りサービス 他

成年後見推進事業

対象：親族からの後見人等の申立てが困難な方等
内容：判断能力が低下した方に対し、法人として成年後見人、保佐人または補助人となり、その方の財産管理や身上監護を行います。

問い合わせ　宮崎市社会福祉協議会 権利擁護センターみやざき
宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-52-5131

自立する意欲に寄り添います
宮崎市自立相談支援センター“これから”

利用できます

住居のこと、家族のこと、仕事のこと、将来に対する不安など、生活上のさまざまな悩みや困りごとについて、支援員が解決に向けて相談にのってくれます。もちろん相談内容の秘密は厳守。相談料も無料です。

問い合わせ　宮崎市自立相談支援センター“これから”
宮崎市松橋1-6-36 ☎0985-42-9239

老後の生活費を貸し付けます
生活福祉資金

利用できます

不動産担保型生活資金

住宅用の土地と建物を持っている高齢者世帯を対象に、自宅を担保としてそこに住み続けながら生活資金を貸してくれる制度です。元気な人でも大丈夫。金融機関からの融資が難しい場合でも、一度相談してみてください。

問い合わせ　宮崎市社会福祉協議会
宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-52-5131

電話相談等

＊下記のほか「市社会福祉協議会（44ページ）」「消費者被害相談（54ページ）」「地域包括支援センター（129ページ）」「保健センター（136ページ）」「救急当番医・夜間急病センター（137ページ）」もご参照ください

宮崎県弁護士会

宮崎県弁護士会では様々な相談対応を行っています。詳しくは、下記の電話番号までお問い合わせください。

○高齢者・障がい者対象の無料相談
電話もしくは面談：金曜日10:00～12:00
○一般の法律相談（有料）※
面談のみ：月～金曜日13:30～16:30
※右記法テラスの制度を利用した無料相談も可能です。
○出張法律相談（有料）※
※右記法テラスの制度を利用した無料相談も可能です。
☎0985-22-2466
宮崎市旭1-8-28

法テラス

法テラスでは、資力基準を満たしている方に対して、無料法律相談や弁護士・司法書士費用の立替えを行っています。法律問題でお困りの方は、下記番号までご連絡を。悩みを解決する力になってくれます。

☎050-3383-5530
宮崎市旭1-2-2宮崎県企業局3階
月～金曜日9:00～17:00

生活保護に関する相談
☎0985-21-1775
社会福祉課
月～金曜日8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）

障がいに関する相談
☎0985-63-2688
宮崎市障がい者総合サポートセンター
月～土曜日8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）

女性の生活上の問題に関する相談
☎0985-21-1779
女性相談室（市役所5階）
月～金曜日9:00～17:15（祝日、年末年始を除く）

＼元気なうちから／ 終活

知っておきたい！身近な安住の地
宮崎市営墓地

宮崎市内には現在、宮崎南部墓地公園、宮崎みたま園、佐土原墓地公園などの市営墓地があり、貸し出し区画の利用ができます。なかでも一番新しい南部墓地公園に、市民応援隊の小牟田雅己・房子さんご夫妻が見学に訪れました。

市民応援隊
小牟田さんご夫婦

いつでも見学できますよ

案内してくれたのは指定管理者・松山大司さん

行ってきました！

宮崎南部墓地公園

郡司分の小高い丘の上に位置し、従来の和洋式墓地に加え納骨堂や芝墓地、合葬墓が整備されています。一帯が公園になっていて、地域住民のいこいの広場でもあり、心が安らぐ雰囲気です。
＊空き区画等についてはお問い合わせを

芝墓地
手入れの行き届いた芝の地下に納骨室があります。

合葬墓
合わせて埋蔵する大きなお墓。合同祭壇でお参りします。

納骨壇
屋内に立ち並ぶ納骨壇。世帯式と個人式があります。

自動搬送式納骨壇
参拝カードをかざすと自動的に納骨箱がセットされ扉が開きます。

カードをかざしてピッ

見学を終えて
わが家は先祖代々の墓があるんですが、こうした最新式のお墓は現代の家族事情にも合っていますね。管理が行き届いているし、いろいろなタイプから選べるのがいい。移住者へのアピールポイントにもなるのでは！（小牟田さん）

問い合わせ　生活安全課☎0985-21-1751

わたしが“わたしらしく”生ききるために
わたしの想いをつなぐノート

もしもの時、あなたは…。
あなたが大切に思っている人、あるいは、あなたを大切に思っている人が一人でもいたら、ぜひ、その人のために書いてください。あなたの意志の存在が、何かしらの支えになってくれるでしょう。＊詳しくは83ページ参照

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

＼ 人生の最期を考えることで、“今”を輝かせましょう ／

わたしの想いはねぇ

ぐるみん川柳

天国へ旅立つ時は我が家から　kumi（宮崎市）

宮崎市版 365日誕生花

12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
レオノチス	プリムラ・マラコイデス	シマカンギク	ホトケノザ	マルバティショウソウ	マルバビスカス	ヤッコソウ	カンラン	リナリア	ヒアシンス(青)
雄　大	気どらない愛	あなたを信じます	調　和	どんな場所でも強く生きる	優しい感受性	静かな力強さ	秘めやかな愛	恋　心	思いやり

12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
オオベニゴウカン	プリムラ・ジュリアン	ポインセチア(赤)	ビワ	マンリョウ	シンビジウム(白)	カナメモチ	アオキ	ノジギク	カゲツ
澄んだ心	つづく愛情	私の心は燃えている	ひそかな告白	寿　ぎ	飾らない心	賑やか	永遠の愛	真　実	不老長寿

宮崎市便利マップ

拡大マップB
生目公民館 P113
生目地区社会福祉協議会 P42
生目地域センター
生目地区振興会 P110
第3生き活き市民農園 P118
小松台小
小松台地域事務所
小松台地域まちづくり委員会 P110
小松台地区社会福祉協議会 P42、43
生目・小松台地区地域包括支援センター P129、130
生目児童館 P122
生目南公民館 P113
大塚台地域福祉コミュニティセンター P116
大塚台地区社会福祉協議会 P42
大塚公民館 P112、113
大塚台地域事務所
大塚台ボランティアセンターつなぐ P50
大塚台地域まちづくり推進委員会 P110
大塚台・生目台地区地域包括支援センター P129、130
大塚地域事務所
大塚地域まちづくり推進委員会 P110
大塚地区社会福祉協議会 P42
宮崎西小
西都IC
新富町役場
日向新富
佐土原地区交流センター P113、116
佐土原小学校区地域づくり協議会 P109
佐土原歴史資料館 P124
佐土原総合支所
宮崎市シルバー人材センター佐土原支部 P46
佐土原保健センター P136
那珂地区公民館 P113
那珂小学校区地域づくり協議会 P109
那珂地区農業構造改善センター P118
宮崎市佐土原地域福祉センター P45、125
宮崎市社会福祉協議会佐土原支所 P31、32、44
佐土原地区地域包括支援センター P129、131
津倉市民農園 P118
旭町児童館 P122
佐土原地域子育て支援センター P122
佐土原総合文化センター
広瀬北小学校区地域づくり協議会 P109
佐土原交流プラザ
宮崎市立佐土原図書館 P114
久峰中校区活動センター P113
住吉老人いこいの家 P116
広瀬西小学校区地域づくり協議会 P109
広瀬地区交流センター P113、116
広瀬小学校区地域づくり協議会 P109
石崎の杜歓鯨館 P125
島之内保育園地域子育て支援センター P122
住吉児童センター P122
宮崎市フェニックス自然動物園 P123
住吉IC
住吉地区地域包括支援センター P129、131
住吉公民館 P113
住吉地域まちづくり推進委員会 P109
住吉地域センター
住吉地区社会福祉協議会 P42
住吉ボランティアセンターつなぎ P43
シーガイアIC
シーガイア
フローランテ宮崎 P123
宮崎市中心部マップAへ
北地域センター
北地区振興会 P109
宮崎市ふるさと農産物加工センター P118
高岡福祉保健センター穆園館 P45、136
宮崎市社会福祉協議会高岡支所 P44
高岡地域子育て支援センター P122
天ケ城歴史民俗資料館 P124
高岡交流プラザ
西部地区農村環境改善センター P113、116
北地区社会福祉協議会 P42
北地区地域包括支援センター P129、131
みやざき歴史文化館 P124
平和ケ丘保育園地域子育て支援センター P122
倉岡児童館 P122
ふれあい農園(跡江) P118
跡江老人いこいの家 P116
平和が丘児童センター P122
第1生き活き市民農園 P118
高岡ふれあい農園 P118
生目の杜遊古館 P124
生目の杜運動公園
跡江保育所地域子育て支援センター P122
宮崎市シルバー人材センター高岡支部 P46
高岡総合支所
高岡まちづくり委員会 P51、111
高岡地区農村環境改善センター P113
高岡地区地域包括支援センター P129、130
高岡老人福祉館百寿荘 P116
高岡温泉やすらぎの郷 P125
宮崎西IC
拡大マップBへ
第2生き活き市民農園 P118
和保育園地域子育て支援センター P122
宮崎神宮
宮崎神中心部マップAへ
二見家住宅 P124
東九州自動車道
一ツ瀬川
石崎川
一ツ葉有料道路
拡大マップC
清武総合支所
清武地域まちづくり協議会 P111
清武地区地域包括支援センター P129、130
清武地域子育て支援センター P122
清武保健センター P136
清武文化会館 P124
宮崎市シルバー人材センター清武支部 P46
宮崎市清武ふるさと農産物加工センター P118
宮崎市清武総合福祉センター P45、125
宮崎市社会福祉協議会清武支所 P31、32、44
宮崎PA
大塚児童センター P122
大塚台児童センター P122
大塚地区地域包括支援センター P129、130
生目台地域事務所
生目台地域まちづくり推進委員会 P110
生目台地区交流センター P113、116
生目台地区社会福祉協議会 P42
ふたば保育園地域子育て支援センター P122
宮崎市立図書館 P114
宮崎市民文化ホール P124
古城老人いこいの家 P116
加納地区交流センター P113、116
加納地域まちづくり協議会 P111
加納子育て交流ひろば P122
宮崎市総合福祉保健センター P45、125、136
宮崎市社会福祉協議会 P32、34、44、45、49
宮崎市障がい者総合サポートセンター P115、142
大淀地区地域包括支援センター P129、130
赤江IC
赤江公民館 P113
宮崎空港
宮崎市立共同利用施設月見ヶ丘
赤江地区社会福祉協議会 P42
宮崎IC
田吉IC
清武IC
かのう児童センター P122
清武PA
本郷児童館 P122
本郷地域事務所
本郷まちづくり推進委員会 P111
本郷地区地域包括支援センター P129、130
宮崎南部墓地公園 P143
大久保学習センター P113
きよたけ歴史館 P124
拡大マップCへ
本郷地域協議会南事務所
本郷公民館 P113
本郷地区社会福祉協議会 P42
希望ケ丘保育園地域子育て支援センター P122
赤江老人福祉センター P116
ふれあい農園(赤江) P118
清武JCT
清武南IC
木花児童センター P122
木花地区社会福祉協議会 P42
木花地域センター
木花公民館 P113
木花地域まちづくり推進委員会 P111
宮崎県総合運動公園
木花・青島地区地域包括支援センター P129、130
宮崎市青島パークゴルフ場 P32
加江田保育園地域子育て支援センター P122
自然休養村センター P116、125
青島
青島地域総合センター
青島公民館 P113
青島地域センター
青島地域まちづくり推進委員会 P111
青島児童センター P122
青島地区社会福祉協議会 P42
内海やっこ荘 P116
道の駅フェニックス
拡大マップD
田野総合支所
田野公民館 P113
田野まちづくり協議会 P111
田野地区地域包括支援センター P129、130
田野保健センター P136
田野地域子育て支援センター P122
田野児童センター P122
宮崎市田野総合福祉館 P45、125
宮崎市社会福祉協議会田野支所 P44
宮崎市シルバー人材センター田野支部 P46
田野IC
日向灘
大淀川
清武川
加江田川
● 移転のお知らせ ●
下記の施設は、平成29年3月末に複合施設として「青島地域総合センター」に移転する予定です。
青島地域センター、青島地域まちづくり推進委員会、青島地区社会福祉協議会
青島公民館、青島児童センター ➡ 青島地区交流センターとして開設される予定です。

情報誌「ぐるみん宮崎」わたしはこう読みました！

各年代のぐるみん応援隊の方と、さまざまな分野で活動する方に読んでいただき、これからの思いを伺いました！

ぐるみん応援隊（10代）
那須 麻里菜さん

夢である看護師になって、高齢者の方が安心できる看護を提供していきたいと思いました。

ぐるみん応援隊（50代）
赤木 和美さん

子どもから高齢者まで、地域住民のきずなを深め、笑顔で暮らせる地域づくりを！

医師
川名 隆司さん

顔の見える関係は当たり前。もっともっと連携の質を高め、在宅医療や看取り体制を充実させていきます。

ホームヘルパー
藤本 美加さん

コミュニケーションの中から困りごとを拾い上げ、質の高いサービスで安心の暮らしのお手伝いをします！

ぐるみん応援隊（20代）
二木 希穂さん

地域の高齢者の方のために、「若者」だからできることを探していきたいです！

ぐるみん応援隊（60代）
村上 清子さん

子どもや孫たちにあたたかい地域を残していければと思います。

薬剤師
岡元 俊雄さん

住み慣れた地域でずっと暮らせるよう、服薬管理や指導で在宅生活のお手伝いをしていきます。

自治会長
渡部 紀南さん

各種団体と連携し、若い世代も巻き込みながら、ご近所同士の助け合いのまちを作っていきたいです。

ぐるみん応援隊（30代）
犬伏 珠美さん

健康で楽しい未来のために、いろいろ学んで、できることから始めようと思います。

ぐるみん応援隊（70代）
久保田 軍さん

20数年、近くの小学校で朝のあいさつをしてきました。今後もできる範囲で地域に関わっていきたいです。

歯科医
日高 幸一さん

お口の健康は全身の健康につながります。在宅訪問も含め、一生を通じた口腔ケアをサポートしていきます。

民生委員・児童委員
中窪 民子さん

包括や自治会とも情報共有し、支え合いの輪からこぼれる人のいないよう、細やかな見守りを行います。

ぐるみん応援隊（40代）
河野 秀人さん

まずはあいさつから始め、会話の中からお互いが関わり合えることを模索する必要があると感じました。

ぐるみん応援隊（80代）
赤木 美和子さん

高齢者の交流や友達づくりの場を作り、地域みんなで支え合うまちづくりができたらと思います。

ケアマネジャー
川西 健さん

自立した生活を叶えられるよう、新しい仕組みやサービスも含め"つなぐ"役割を果たしていきます。

さんさんクラブ
松本 順子さん

誰かに喜ばれることは自分の喜び。皆さんができる範囲で楽しく社会参加できる気運を高めていきたいですね。

われら！ぐるみん応援隊

メッセージ

これからの宮崎市には、
この本を読んでくださった
支え合いの１ピースをぜひ

市民総ぐるみの チカラが必要です。
あなたも、今日からぐるみん応援隊。
あなたの手で埋めてください。

このピースに
あなたのメッセージを
書き込んでパズルを
完成させましょう

次のページに
考えるヒントがありますよ！

みんなで確認！ぐるみんチェックリスト

～2025年までにできるだけチェック印が書き込めるようみんなでがんばりましょう！～

それぞれの立場や状況にあった欄（①～⑧）を見つけて、上から下にご覧ください。
チェックが多く入るほど、2025年の理想の将来像（94-95ページ）に近づいていきます！

※下記の各事項は、市全体の傾向を基に作成しています。
地域によっては当てはまらない場合もありますが、ご了承ください。

	高齢者本人		③家族	④若い世代（小学生～現役世代）
	① 自立（元気な高齢者）	② 要支援・要介護の方（リスクのある方を含む）		
住まい	□ 将来に備え、福祉用具・住宅改修や高齢者向け入居施設の知識を持っている □ 必要に応じて、高齢者向け入居施設を活用している	□ 必要に応じて、福祉用具・住宅改修の制度を活用している	□ 住宅改修制度を知っている □ 福祉用具購入・貸与制度を知っている □ 防火用具支援（認知症の方向け）を知っている □ 高齢者向け入居施設の情報を知っている	
介護予防	□ 介護予防の必要性・重要性を理解し、日頃から積極的に自分に合った介護予防の活動に取り組んでいる □ 家族や友人、近所の方等、他者との交流を持っている □ 定期的な健診受診に努めている		□ 介護予防の必要性・重要性を理解している □ 介護予防の活動への参加の声掛けを行っている	□ 世代間交流等に参加している ＜現役世代＞ □ 若いうちから介護予防に関心を持っている □ 定年後にも継続できるような趣味や生きがいがある □ 地域活動に参加している □ 定期的な健診受診に努めている
生活支援	□ 必要なサービスを自ら利用している □ 地域の生活支援サービスを把握している □ 地域活動に参加し、住民同士のきずなを深めている □ 虐待を見つけた場合は連絡をしている		（左欄をご覧ください）	（左欄をご覧ください）
	□ 支援が必要な方を支える担い手として力を発揮している（ボランティア、雇用労働等） □ 敬老バスカを必要に応じて活用している		□ 支援が必要な場合には多様な生活支援サービスを活用している □ 支援が必要な家族のために、できる範囲で生活支援を実施している	□ 地域の担い手として力を発揮している（ボランティア、雇用労働等）
介護	□ 介護保険制度を知っている □ 介護保険制度について相談できる場所を知っている □ 介護保険制度の理念を知っている		（左欄をご覧ください）	＜現役世代＞ □ 介護保険制度を知っている □ 介護保険制度について相談できる場所を知っている
		□ 目標を持って介護保険サービスを利用している □ 状態に応じた介護保険サービスを利用している	□ 家族介護者同士の交流等に参加し、介護の負担軽減を図っている	
医療	□ かかりつけ医・歯科医・薬局を持っている □ 在宅医療サービスについて知っている □ お薬手帳を活用している		（左欄をご覧ください）	（左欄をご覧ください）
	□ 人生の最期について考えている □ わたしの想いをつなぐノートを活用している		□ 本人の人生の最期の希望について理解している □ わたしの想いをつなぐノートを活用して終末期について一緒に考えている	
医療介護連携	□ 在宅医療と介護を受けながら在宅で療養生活ができることを知っている □ 退院時、在宅医療について相談できる窓口を知っている		（左欄をご覧ください）	＜現役世代＞ □ 在宅医療と介護を受けながら在宅で療養生活ができることを知っている
認知症	□ 認知症のことを正しく理解している □ 認知症サポーター養成講座を受講している □ 認知症の相談窓口を知っている □ 状態に応じて支援方法が違うことを理解している □ 認知症についてどの病院を受診すればよいか知っている □ 成年後見制度について知っている		（左欄をご覧ください）	＜学校＞ □ 認知症サポーター養成講座を受講している
		（認知症の方） □ 認知症カフェを知っている □ オレンジ手帳を活用している	□ 認知症カフェを知っている □ 認知症家族介護者向けの講習会に参加している □ オレンジ手帳を活用している	
全般	□ 2025年問題を知っている □ ぐるみん（地域包括ケアシステム）を理解し、積極的に取り組みに参加している □ 地域の様々な社会資源を把握している			（左欄をご覧ください）

	地域			⑧行政
	⑤ご近所	⑥関係機関・民間企業	⑦専門職（医療・介護・福祉）	
住まい	□ 安心して暮らせる住環境がある □ 住環境に関するニーズが把握できている □ ごみ集積所の場所は適切である □ 空き家問題をうまく解決している □ 集合住宅入居者の実態把握ができている	□ 有料老人ホーム等のサービスが適正に提供されている	□ 福祉用具購入・貸与のサービス提供 □ 住宅改修のサービス提供	☑ 安心して暮らせる住環境の整備 ☑ 福祉のまちづくりの推進 ☑ 自立した方向けの入所サービスの提供 ☑ 公営住宅の施設管理 ☑ 生活困窮者対策の実施　等
介護予防	□ 介護予防・健康づくりの意識を持っている □ 地域で顔の見える関係ができている □ 身近な場所に運動系のプログラムなどを行う通いの場がある	□ 地域での介護予防の活動を支援している	□ 地域の介護予防の取り組みに専門職としてかかわりを持っている □ 介護予防の普及・啓発の後押しを行っている	☑ 介護予防の効果的な周知・啓発 ☑ 介護予防活動の立ち上げ支援 ☑ 通いの場の立ち上げ支援 ☑ 通いの場への移動手段の解決支援 ☑ 様々な生きがい活動の展開 ☑ 生きがい支援施設の開放 ☑ スポーツ施設の開放･スポーツの普及 ☑ 健康寿命の延伸に向けた健診受診率向上等の取り組み ☑ 出前講座の実施　等
生活支援	□ 地域の生活支援のニーズを把握している □ 軽微な困りごとへの支援体制ができている □ 買い物や移動（通院等）が困難な方への対策ができている □ 虐待を見つけた場合は連絡をしている		□ 地域の見守り機関との連携が図れている □ ㊀多様な社会資源を活用したケアマネジメントを実施できている □ 虐待を見つけた場合は連絡をしている	☑ 生活支援サービスの提供（バスカ、配食サービス等） ☑ 地域で必要な生活支援サービス創出の調整 ☑ 軽度な生活支援の担い手養成講座の実施 ☑ 生活支援等サービスの見える化 ☑ 地域活動に対する支援の実施 ☑ 権利擁護体制の構築（虐待予防・消費者被害予防） ☑ 出前講座の実施　等
	□ 支援が必要な方を支える担い手として力を発揮している □ 地域の支え合い活動が行われている	□ 民間企業としてニーズに応じたサービスの提供を行っている □ 見守り活動の充実を図っている □ 権利擁護（虐待・消費者被害）の認識を持って取り組んでいる		
		□ 不足が見込まれる生活支援の担い手の確保に取り組んでいる		
介護	□ 介護保険制度を知る機会がある □ 介護保険制度について相談できる場所を知っている		□ ㊀自立支援に資するケアマネジメントを実施している □ ㊀プランに応じた質の高いサービスを提供している □ ㊀困難事例等を地域ケア会議で検討している □ ㊀多様な社会資源を活用するためのネットワークを構築している □ ㊁介護保険制度を知っている □ ㊁介護保険制度について相談できる場所を知っている □ ㊁介護保険制度の理念を理解している	☑ 介護保険事業計画の策定 ☑ 介護サービスの基盤整備 ☑ 持続可能な介護保険制度の運営 ☑ 質の向上のための研修開催 ☑ ケアプランの適正化 ☑ 家族介護者交流事業の開催 ☑ 地域ケア会議の開催支援 ☑ 出前講座の実施　等
		□ 困難事例等を地域ケア会議で検討している		
医療	□ 在宅医療サービスを知る機会がある	（左欄をご覧ください）	□ 在宅医療サービスについて知っている □ 在宅・施設での看取り体制が構築されている □ ㊁在宅医療サービスの提供 □ ㊁大きな病院における機能分化と早期退院に向けた支援が行われている □ ㊁適切な服薬管理に向けた支援が行われている □ ㊀介護施設入所者への医療サービスが整備されている □ ㊀医療ニーズを捉えられるスキルを身に付けている	☑ 地域医療構想の実現に向けた取り組み ☑ 在宅医療サービスの充実 ☑ ケアマネジャーが医療ニーズを捉えられるような支援体制整備 ☑ 私の想いをつなぐノートの普及・啓発　等
医療介護連携	□ 退院時、在宅医療について相談できる窓口を知っている		□ 顔の見える関係を構築している □ 在宅医療介護連携の現状と課題が把握できている □ 在宅医療介護連携の課題の検討を行っている □ 入退院時における情報共有が図られている □ 医療・介護関係者間の研修を受講している □ 在宅医療・介護の切れ目ないサービスが提供されている	☑ 在宅医療・介護サービスの資源の見える化 □ 在宅医療介護連携の相談窓口の設置（平成29年～） ☑ 医療・介護関係者間の研修の開催　等
認知症	□ 認知症のことを正しく理解している □ 認知症サポーター養成講座を開催している □ 認知症の相談窓口を知っている □ 認知症になっても地域で理解しあえる状況である □ 認知症の方やその家族の方等の交流の場である認知症カフェがある □ 認知症高齢者徘徊模擬訓練を実施している □ 成年後見制度について知っている		□ 認知症のことを正しく理解している □ 認知症サポーター養成講座を受講している □ 認知症の相談窓口を知っている □ 状態に応じた支援方法を理解している □ 認知症についてどの病院を受診すればよいか知っている □ SOSネットワークみやざきに加入している □ 早期発見・早期対応に向けた連携が図れている □ オレンジドクターについて知っている □ 成年後見制度について知っている	☑ 認知症地域支援推進員の配置 ☑ 認知症初期集中支援チームの設置 ☑ 認知症カフェ運営の補助 ☑ 若年性認知症の支援 ☑ 成年後見制度の市長申立および後見報酬等の助成　等
		□ SOSネットワークみやざきに加入している		
全般	□ 2025年問題を知っている □ ぐるみん（地域包括ケアシステム）を理解し積極的に取り組みに参加している □ 地域の様々な社会資源を把握している		（左欄をご覧ください）	☑ ぐるみんの周知・啓発 ☑ 宮崎市地域包括ケアシステム構築方針の策定 ☑ 各分野（住まい～認知症）の施策の推進（上記参照） ☑ 地域ケア会議の開催および開催支援 ☑ 各地域自治区ごとの地域包括ケアシステム構築方針策定の支援 ☑ 地域包括支援センターの適正な運営 ☑ 社会資源の見える化の推進　等
		□ 関係機関同士で顔の見えるネットワークを構築している □ 地域の課題を様々な団体間で共有している □ 地域の目指す将来像を共有している □ ぐるみんの実現に向け、各団体の特性を発揮しながら取り組んでいる		

2025年に向けたあなた自身の目標を見つけて、前のページ

（149ページ）の『私のメッセージ』欄に記入してくださいね！

編集後記

『ぐるみん宮崎』を最後までご覧いただき、ありがとうございました。

この情報誌は、98～99ページに掲載の「地域ケア会議」にご参加いただいた各関係機関の皆さまから、2025年の明るい未来を目指すためには、この「地域包括ケアシステム（ぐるみん）」を「市民の皆さまお一人おひとりにわかりやすくお伝えすることが重要ではないか」という声を多数いただいたのをきっかけに作成したものです。（貴重なご提案をいただいた皆さま、本当にありがとうございます。）

情報誌の企画・編集に当たっては官民協働のチームを結成し、約５か月に及ぶ製作活動に臨んでまいりましたが、各分野でぐるみんの実現に向けて活躍されている多くの方々、団体の皆さまより「宮崎をみんなで支え合うまちにしたいよね！」という温かく素敵なメッセージをたくさん頂戴することができ、本日こうして宮崎市のぐるみんを１冊にまとめることができました。取材・撮影等にご協力いただいた皆さまに、改めまして深く感謝申し上げます。

私たち長寿支援課では、高齢者の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で安心した生活を送っていただくために、これからも『ぐるみん宮崎』の実現にむけ、より一層努力を続けてまいりたいと思いますが、この場をお借りして１つだけお伝えしたいことがあります。

現在、22 の地域自治区ごとに、『ぐるみんの花（12 ページ）』を育む取り組みが始まっています。このぐるみんの花を咲かせるには、『関係機関』『専門職』『企業』『行政』のチームワークはもちろんのこと、40 万人の『地域住民の皆さま』のパワーが何より欠かせません。

お一人おひとりの立場や状況によって、『ぐるみんのために何ができるか』『ぐるみんから何を受けられるか』が違うと思いますが、この本を２回３回と読み返していただき、ぜひ自分なりの答えを自分自身で見いだしていただければ幸いです。

2025年まであと8年です。ぐるみんの花が満開になった時、
その地域にはきっと明るい未来が広がっているはずです。
『支え合い』という温かい気持ちで成長するぐるみんを、
まちぐるみ、人ぐるみ、地域ぐるみで大切に育てていきましょう！

宮崎市長寿支援課

ぐるみん宮崎　平成29年1月発行

発　　行　宮崎市 福祉部長寿支援課 ©
〒880-8505 宮崎市橘通西1-1-1
TEL 0985-21-1773　FAX 0985-31-6337 E-Mail 10chouju@city.miyazaki.miyazaki.jp

企画・編集　有限会社鉱脈社
〒880-8551 宮崎市田代町263
TEL 0985-25-1758　FAX 0985-25-1803

＊本誌に掲載している内容は、平成28年10月末現在のものです。以降、変更になる場合がありますので、あらかじめお問い合わせの上、ご利用ください。
＊本誌作成にかかる費用を抑えるため、広告枠を導入しております。暮らしの情報のひとつとしてご活用ください。

◎本誌に掲載している記事・写真を無断で複写・転写することはご遠慮ください。

みんなで広げよう ぐるみんの輪！

地域ぐるみの支え合い「ぐるみん宮崎」の主旨にご賛同いただける方は、市のホームページよりオリジナルロゴをダウンロードしていただき、ご利用いただくことができます。あたたかな支え合いの輪を、みんなで広げましょう！

オリジナルロゴには22地域自治区のパターンがあります

パターン1（高齢者）

パターン2（全世代）

パターン3（花）

＊デザインは現時点での案であり、今後、若干の変更の可能性があります。

いろんな場面で活用できます

ぐるみんロゴのダウンロードはこちらから！

ぐるみん宮崎　検索

＊使用の際はホームページの使用規程を必ずご覧ください

ぐるみんロゴ使用についてのお問い合わせは

長寿支援課 ☎0985-21-1773

店舗情報
URL:http://e-wash.net/

広告

コインランドリー どるふいん

乾燥機に移す手間がないので
ゆとりの時間が生まれます。

洗濯した後、

洗って乾かすまでノンストップ

羽毛布団が縛らずに洗えます。

- 洗濯後乾燥しますのでドラム内は乾いた状態となりますので、
- 常に清潔な状態が保てます。
- 『洗濯』から『乾燥』まで最短 45 分を実現!
- 『大型こたつふとんも丸洗いできる』大型新機種
- 高速脱水・高速乾燥だから毛布がフワフワ仕上げになります。

綿布団用洗濯機 有り
洗車場 有り
綿布団用洗濯機＋洗車場 有り

洗って乾かすまでノンストップ! **コインランドリー24時間営業中**
終了時間を電話でお知らせ **空き情報お問い合わせ各店**

有限会社日伸洗車機

建築業許可　宮崎県知事　許可(般ー24)第12376号
二級建築士事務所　日伸設計室　知事登録　第6596号

- 福岡　〒812-0067　福岡市東区筥松新町2-25
- 佐賀　〒849-0111　三養基郡みやき町白壁2243-3
- 大分　〒874-0041　別府市北鉄輪６組

●本社　〒880-0123　宮崎市大字芳士 3765 番地 5　電話 **0985-39-0233**　FAX **0985-39-0608**

宮崎市地域包括ケアシステム情報誌 ぐるみん宮崎
2017年1月発行
発行 宮崎市 福祉部長寿支援課 〒880-8505 宮崎市橘通西1-1-1 ☎0985-21-1773
企画・編集 有限会社 鉱脈社 〒880-8551 宮崎市田代町263 ☎0985-25-1758