

● 宮崎みたま園臨時バス

春の彼岸に合わせて、宮崎みたま園と宮交シティ間(宮崎神宮経由)を運行します。行きは乗車のみ、帰りは降車のみの運行です。また、同期間は園内の交通規制も行います。

- 運行期間 / 3月19日(木)～22日(日)
- 運行時刻 / 1日3往復
- ・宮交シティ発…①8時 ②10時45分 ③14時30分
- ・宮崎みたま園発…①9時40分 ②12時30分 ③16時10分
- [問]生活安全課 ☎21-1751

● 粗大ごみの収集

清武地区を除く粗大ごみの収集は、事前申し込み制で、申し込みから約2週間後の収集(有料・1回3品まで)となります。転居などにより粗大ごみを出される場合は、転居直前ではなく、早めに申し込んでください(清武地区は7月から事前申し込み制になります)。

また、引っ越しなどで出た多量の通常ごみ(燃やせるごみなど)は、一度に出すと通常収集に支障を来すため、数回に分けて出すか、有料でエコクリーンプラザみやざきに直接搬入するか、または、市の許可業者に収集を依頼してください。

- [問]粗大ごみ受け付け…コールセンター(☎25-2111)または環境業務課(☎21-1764)
- 許可業者に関すること…廃棄物対策課 ☎21-1763

● フェニックスジュニアユースカップ

宮崎県下の中学生サッカーチームと、九州各地およびJリーグのジュニアユースチームとの戦いが繰り広げられます。将来のJリーガーを目指す選手たちに、熱い声援を送りましょう。

- 日時 / 3月27日(金)～29日(日)
- 場所 / 生目の杜運動公園ほか ■入場料 / 無料
- [問]スポーツランド推進室 ☎20-5151

募集

● ジョギングやウォーキングを楽しみませんか

宮崎シーガイアジョギング・ユニファイド大会を開催します。ユニファイドの部では障がいのある人もそうでない人も一緒に参加できます。

- 日時 / 4月19日(日)
- 場所 / 国際海浜エントランスプラザ多目的広場
- 開催種目 / ハーフマラソン、ジョギング2km・5km・10km、ウォーキング約7km、ノルディックウォーキング約7km
- 申し込み / 電話またはFAXで、3月20日(金)までに、エントリーセンター(株式会社アイ・サム ☎092-626-2922 FAX092-626-2882)または大会実行委員会副委員長 山本(☎39-5418 FAX39-5431)へ。

引っ越しシーズン到来!!

3月、4月は、進学や就職、転勤などで引っ越しが多い時期です。そこで、一部の手続きについて以下のとおり受付時間を延長し、土・日曜日も開庁します。なお、総合支所や出張所、地域センターでの受け付けは、通常どおり月～金曜日の8時30分から17時15分までです。手続きをする場合は、時間に余裕を持って来てください。

- 場所 / 宮崎市役所本庁舎と第二庁舎
- 持参するもの / 運転免許証など本人確認ができるもの、印鑑、国民健康保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証、乳幼児医療費受給資格者証、住基カードまたは宮崎市民カード、介護保険被保険者証など ※手続きによって異なります。

- 平日時間延長 19時まで
3月25日(水)～4月7日(火)
- 土・日曜日 9時～17時
3月28日(土)・29日(日)、4月4日(土)・5日(日)

手続きは 夜間、土・日曜日でもできます!

手続きの種類	手続き窓口
○転入、転出、転居、印鑑登録、戸籍の届出 ○証明書の交付(戸籍、住民票、印鑑登録、納税、市民税・固定資産税の課税) ※税証明の一部については、取り扱いできないものもあります。 ○住基カード、宮崎市民カードの申請 ○敬老バス資格証と悠々バス資格証の申請 ○転入学通知書の発行	本庁舎 1階 市民課 ☎21-1756
○保育所の入所や退所の受け付け ○児童手当、乳幼児医療費助成などの申請 ○子育て応援カードの手続き	本庁舎 1階 子ども課 ☎21-1774 ☎42-7965
○国民健康保険の資格取得や喪失の届出 ○後期高齢者医療の資格取得や喪失の届出 ○国民年金の資格取得の届出 ○国民年金保険料免除の届出 ○学生納付特例の申請	第二庁舎 1階 国保年金課 (国民健康保険) ☎21-1745 ☎21-1746 (国民年金) ☎21-1753



市政のひろば

加入や脱退の手続きはお早めに

[問] 国保年金課 ☎21-1746

退 職などにより職場の健康保険などの資格が無くなった場合、国民健康保険(国保)に加入するか、在職中の健康保険に引き続き加入(任意継続)する必要があります。国保と任意継続では保険料(税)の金額が異なります。

また、国保の加入者が職場の健康保険などに加入した場合、国保を脱退する届け出が必要で、必ず手続きをお願いします。進学などのために親元を離れて宮崎市から転出する場合には、修学者特例として宮崎市の国保を継続利用することになります(一定の要件あり)。早めの手続きをお願いします。



受付窓口

国保年金課(第二庁舎1階)、総合支所、地域センター

手続きに必要なもの

国保税を試算する場合

平成27年度(4月以降)の試算であれば、平成26年中の総所得金額が分かるもの(世帯主と国保加入中もしくは加入する人全員分)

国保に加入する場合

①健康保険の資格喪失連絡票(事業所発行の健康保険の資格喪失日が確認できるもの) ②公的機関発行の顔写真付き身分証明書

修学者特例を申請する場合

①国保の保険証 ②申請年度内に発行された在学証明書もしくは有効期限内の学生証(入学前の手続きは、合格通知と入学金などの領収書でも可)

職場の健康保険に加入した場合(国保の脱退)

①職場の健康保険証 ②国保の保険証
※①②ともに職場の健康保険に加入した家族全員分

MINI CLIP

医療費を大切にするために心掛けたいこと

私たちのちょっとした心掛けで医療費の上昇を止めることができます。



かかりつけ医を持つ

「コンビニ受診」や「重複受診」はやめる

休日・時間外受診はなるべく避ける



「栄養・運動・休養」のバランスが取れた生活を心掛ける

ジェネリック医薬品を活用する



定期的に健診を受けて日頃から健康管理に努める