

# みやざき 7

シェイプアップ!!



健康 & マイレージ

特集 今日から健康生活

【市広報みやざき】みやざき 7月号

平成30年7月1日発行(毎月1回発行)  
編集・発行/宮崎市秘書課広報広聴室

〒880-8505 宮崎市橋通西1丁目1番1号 TEL0985-21-1705 FAX0985-21-1909

今月の読者プレゼント  
**Present**

クロスワードを解いてプレゼントに応募しよう！  
ご協力いただいた企業の皆さま、ありがとうございました。



5名様



**A** セントラルシネマ宮崎  
平日ペア招待券

洋画・邦画の最新作をゆっくりとお楽しみいただけます。フードも充実！詳しくはセントラルシネマ宮崎ホームページでどうぞ！

20名様



**B** ルートイングランティアあおしま太陽閣  
ランチ&入浴券(平日のみ)

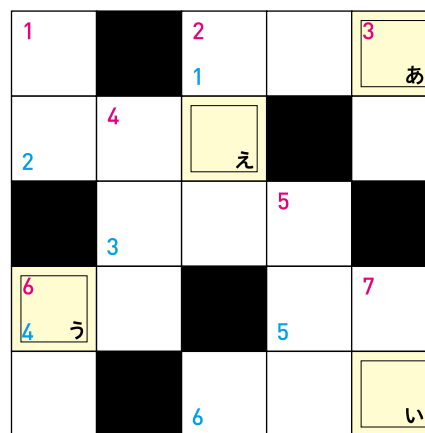
青島の高台に建つホテルに併設の天然温泉健康ランド「華の湯」。充実のレストランメニューで、宿泊や送迎バス付き宴会も可能です。

5名様



**C** レオランドぶんぐ館  
水性サインペン36色セット

細字と太字で楽しく便利に使えるサインペンです。レオランドぶんぐ館は筆記用具以外にも各種文具から事務機器まで多彩な品ぞろえです。



**クロスワード**

2重枠あへえの文字を順に  
並べた言葉が答えです。

あ い う え

**タテのカギ**

- 西郷どん関連講座①。西南の〇〇の際、政府軍に従軍した谷村計介について語ります。
- 青島などでは、原則として〇〇〇〇に花火をすることが禁止されています。
- 健康みやざきマイレージの抽選賞品は、旅行〇〇50,000円などとても豪華！
- ほくほく枝豆にニンニクの〇〇〇〇でやみつきになるおいしさ。
- 宮崎市〇〇〇の「限度額適用認定証」の更新は7月2日から。
- 宮崎〇〇会は、虚礼などを廃止しています。
- マティエ二のベースになるお酒。

**ヨコのカギ**

- 7色に輝く〇〇〇〇火花「ナイアガラ」。
- 8月12～15日のお盆〇〇〇〇中は、宮崎みたま園と宮交シティ間で臨時バスを運行。
- 8月6日、大坪保育園で開催される〇〇〇〇ヨガ。
- ことわざ「頭隠して〇〇隠さず」。
- 市町村振興宝〇〇サマージャンボ発売。
- 大人気〇〇〇作家の原画展が九州初上陸！

◎6月号の答えは「ボウサイ」でした。

## プレゼントの応募方法

62円の郵便はがきまたは62円分の切手を貼ったはがきにクロスワードの答え、希望するプレゼント(A～Cのうち1つ)、住所、氏名、年齢、電話番号、**ご意見・ご感想**とペンネーム(頂いたご意見などの一部を23ページ「読者の声」に掲載。掲載を希望しない人は「掲載不可」と記入)を書いてご応募ください。

- 応募先 | 〒880-8505 宮崎市秘書課(住所不要)
- 応募締切 | 7月31日(火)当日消印有効
- 当選発表 | 当選者には、翌月中旬ごろに連絡します。

## 市コールセンター

◎市役所のさまざまな制度や手続き、施設案内など、気軽にお問い合わせください。このほか、市政に対する要望などもお受けしています。

**☎ 25-2111** 月～金曜日(祝・休日を除く)8時～18時

FAX:38-4894/メール:mzkwebm@city.miyazaki.miyazaki.jp  
※FAX・メールは、24時間受け付けています。

市政に関する情報を配信中！



**人口と世帯数** 6月1日現在(前月比)

人口:398,951人(+112)/世帯数:179,760世帯(+137)  
男性:187,250人(+74)/女性:211,701人(+38)

市ホームページからも  
プレゼントの応募ができます。

右のQRコードを読み込むと応募画面が表示されます。必要事項を入力し送信してください。(毎月お1人様1回のみの有効)



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

- 市ホームページの応募締切は7月25日(水)となります。
- 当選されたプレゼントの転売、譲渡は固くお断りします。
- プレゼントのご応募の際に頂いた個人情報については、データ集計およびプレゼント発送のみに使用し、責任をもって管理します。ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

## 365日誕生花のご紹介

- サルスベリ(7月16日)
- 花言葉: 世話好き



樹皮が白く滑らかな手触りをしていて、猿も滑って落ちてしまうほどツルツルな様子が名前の由来となっているサルスベリ。初夏から秋までの長い間、紅色やピンク、白などの花を楽しむことができることから、「百日紅(ヒャクジツコウ)」の別名もあります。

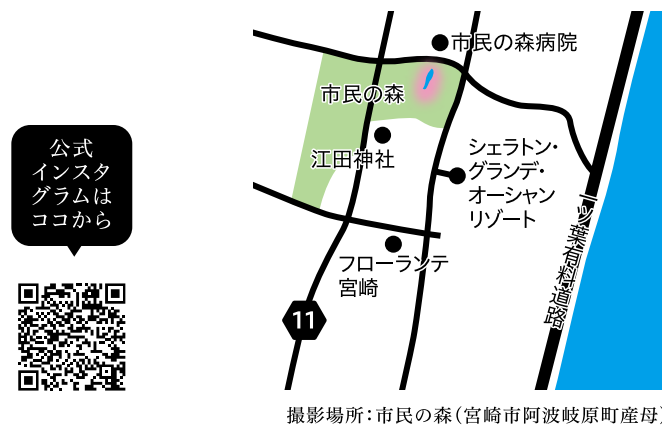
今月の誕生花  
一覧はこちら





## スイレンが彩る静かな風景

市民の森の松林の中にある御池。湧き水をたたえた池の一面を、スイレンが覆っています。花の見頃は5月から9月ごろまで。太陽が昇るにつれ淡い黄色い花が大きく開いて、静かな池の風景に彩りを添えます。



市広報みやざき No.897 July 2018

## CONTENTS

04 みやざき[トピックス／おでかけ情報]

06 キラリ！

市長コラム「ねこのひげ日記」

07 簡単 みやざきっちゃん

08 特集

今日から健康生活

**健診&マイレージで  
シェイプアップ!!**

14 クローズアップ

16 レジャー&カルチャー遊・学・感

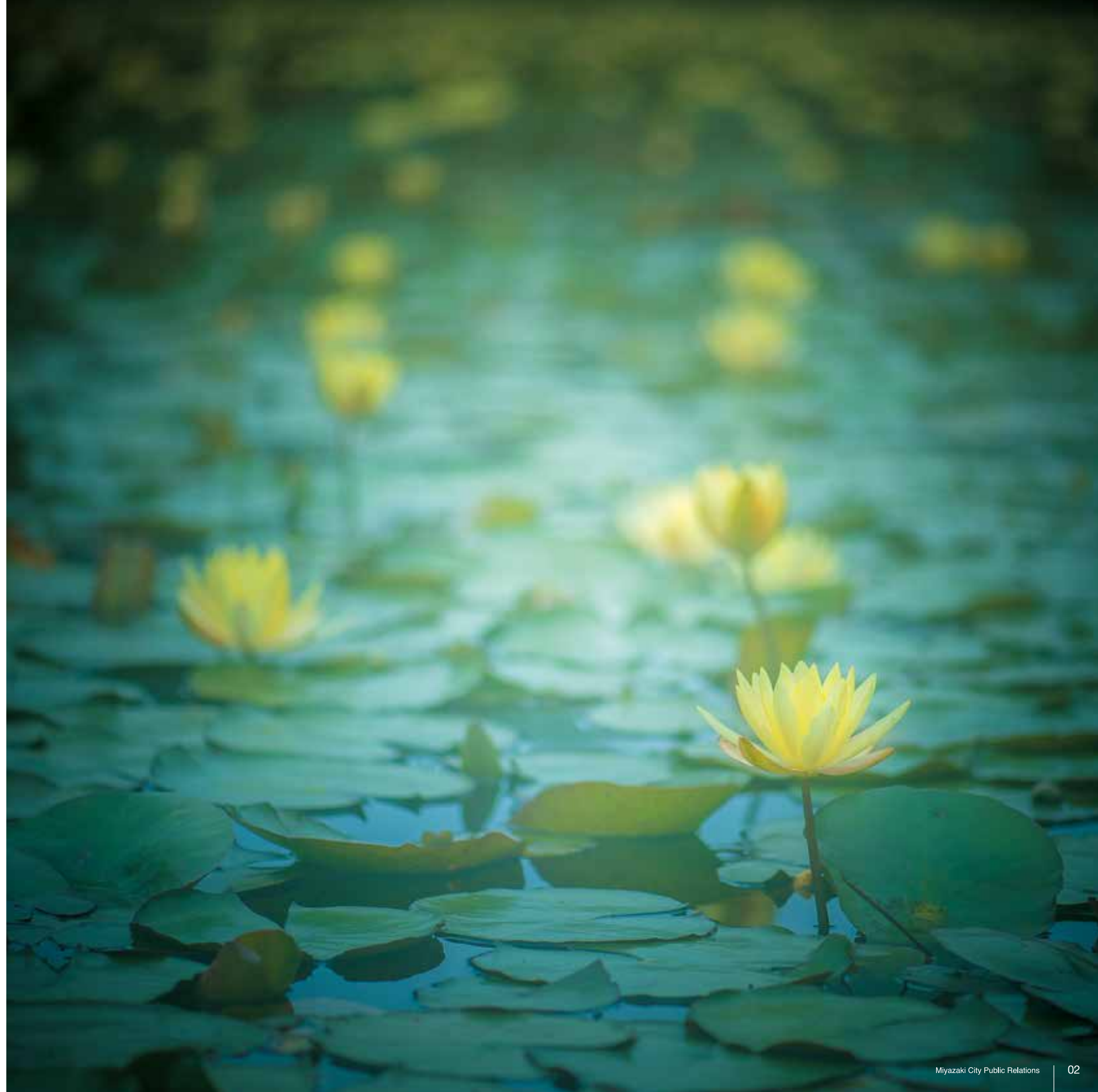
18 健康・福祉

19 子育て

20 情報ひろば

23 読者の声

自治会だヨ!全員集合





**ニシタチの魅力を発信  
玉袋さんに「大使」を委嘱**

5月26日、スナック通で全日本スナック連盟会長を務める玉袋筋太郎さん（通称玉ちゃん）に、「宮崎市ニシタチ大使」を委嘱しました。玉袋さんは「どこか懐かしく、安心して楽しめる街」とニシタチ好きを公言し、その魅力を世界に発信していきたいと意気込みました。



**生目古墳群が日本遺産に認定されました**

生目古墳群や蓮ヶ池横穴群が、「古代人のモニュメント」台地に絵を描く南国宮崎の古墳景観」として日本遺産に認定されました。特に生目古墳群は、悠久の時間を感じさせる森へと変化した古墳と当時の姿に復元された古墳、両方を体感できる景観が評価されました。



**宮崎産の農林水産物を食べて買って楽しんで**

「食フェスタ in みやざき2018」が、5月12日と13日、生目の杜運動公園で開催されました。生産者による農林水産物の販売ブースや、宮崎牛や県産豚肉などが味わえる焼肉フェスタ、子どもたちに人気の体験イベントなど、あちこちで多くの来場者が行列を作るにぎわいでした。



**京セラドーム大阪で  
キャンプ地宮崎をPR**

5月12日、オリックス・バファローズの本拠地で、「キャンプ地みやざきスペシャルゲーム」として、「オリックスVS楽天」の公式戦が行われました。宮崎一色となった会場で、メインビジョンを使って、宮崎初開催となる8月28日のオリックス公式戦もPRしました。



## \みやざき/ おでかけ情報



### 8/4 みやざき納涼花火大会

10,000発の花火と、九州では珍しい7色に輝く仕掛け花火「ナイアガラ」など、美しい夏の風物詩をお楽しみください。

■日時 8月4日(土)19:50~21:00

■場所 大淀川河川敷

[ 問 ] 宮崎商工会議所 ☎22-2161 FAX24-2000



### 7/28~ まつり えれこっちゃんみやざき2018

中心市街地での「市民総おどり」や、キッチンガーデンなどで宮崎の夏を彩ります。

■期間 7月28日(土)、29日(日)12:00~20:00

■場所 橋通り、楠並木通り、大淀川河川敷など

[ 問 ] まつりえれこっちゃんみやざき振興会事務局

☎83-2216 FAX83-0599



### 7/14~ MOE創刊40周年記念 島田ゆか・酒井駒子・ヒゲチユウコ・ヨシタケシンスケ・なかやみわ 5人展

「バムとケロ」「よるくま」「そらまめくん」など大人気絵本作家の原画展が九州初上陸！

■期間 7月14日(土)~9月2日(日)10:00~18:00(最終入場17:30)

■場所 みやざきアートセンター

■料金 一般700円(当日900円)、中高生500円(当日700円)、4歳~小学生300円(当日500円)

チケットは市内プレイガイドで販売中

[ 問 ] みやざきアートセンター ☎22-3115 FAX22-3116



### 7/7~ 流れるプールオープン！

恒例の「動物園の200m流れるプール」がオープン！スライダー、子ども・幼児用プールもあります。

■期間 7月7日(土)、8日(日)、14日(土)~16日(月・祝)、21日(土)~9月2日(日)10:00~16:30

■場所 宮崎市フェニックス自然動物園

■料金 入園料のみ 高校生以上830円、中学生420円、小学生310円、未就学児無料

[ 問 ] 宮崎市フェニックス自然動物園 ☎39-1306 FAX39-1300

## 枝豆とニンニクの包み焼き

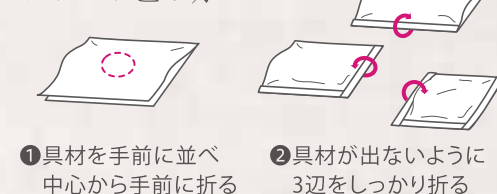
ほくほく枝豆にニンニクの香りで、やみつきになるおいしさです。

[材料]2人分

枝豆 ————— 200g  
A ニンニク(薄切り) — 1片  
オリーブオイル — 大さじ1  
塩 ————— 小さじ1/2  
黒こしょう ————— 適宜

- 1 枝豆とAを混ぜ合わせ、10分ほど置く。
- 2 アルミホイルで 1 を包む。
- 3 オープントースターに 2 を入れ、15分程度焼く。
- 4 好みに黒こしょうを振って出来上がり。

ホイルの包み方



うまみ  
凝縮!

お肉  
柔らか

## 簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.03

今月のテーマ[ホイル焼き]  
バーベキューにも活用できるお役立ちレシピです。

### 鶏むね肉の照り焼きソース風

ミニトマトの酸味と甘みがおいしさのアクセント!

[材料]1人分

鶏むね肉(そぎ切り) — 100g  
ピーマン(細切り) — 1/2個  
ミニトマト ————— 5個  
シメジ ————— 1/4株  
塩・こしょう ————— 少々

A ニンニク(薄切り) ——— 1片  
塩・こしょう ————— 少々  
しょうゆ ————— 小さじ2  
砂糖、オリーブオイル — 小さじ1  
パセリ(みじん切り) ——— 適宜  
レモン汁 ————— 適宜

- 1 鶏むね肉にAをもみ込み、10分置く。
- 2 広げたアルミホイルに 1 と、塩・こしょうを振った野菜をのせる。
- 3 2 を折り畳んで包み、オープントースターに入れ、10～15分程度焼く。好みにレモン汁やパセリをかけて出来上がり。



キラリ!  
グレコローマンスタイル  
110 kg級日本代表

## 厳しくも楽しい練習を経て レスリング日本一に

渡邊 莊陽さんは、レスリング部監督から「体重を生かす絶好の競技はレスリングだ」とスカウトされ入部しました。入部後8カ月ぐらい経つと、ようやく落ちて試合できるようになり、12月に行われた九州選手権で3位の成績を収め、4月に行われたジュニアオリンピックカップ(JOC)に九州代表として初出場し、初優勝しました。「決勝戦で思いつきやろうと腹をくくつたら、良い結果が出ました」と渡邊さん。7月には日本代表として世界カデット選手権に出場。「世界中の代表選手たちと対戦できるのが楽しみ。世界の舞台でまず1勝したい」と意気込みを語りました。レスリングを始めて2年目、今後の活躍が期待されます。

プロフィール 日向学院高校2年生。中学校はバレー部に所属。高校入学後レスリング部に入部。1年後にJOCで優勝し、日本代表に選出される。

わたなべ たかあき  
渡邊 莊陽さん



祝! 日本遺産認定

5月に宮崎市から「日本遺産」が誕生しました。本市にある生目古墳群や蓮ヶ池横穴群が「古代人のモニュメント〜台地に絵を描く南国宮崎の古墳景観〜」として、西都原古墳群や新田原古墳群などとともに認定を受けたもので、古墳が作られた当時の景観が損なわれずに保存されている点が高く評価されました。

皆さまもご存じの生目古墳群は、約1650年前に築造された100mを超える前方後円墳が3基も現存しています。また、白く輝くふき石によって古墳の表面が覆われた特徴ある古墳なども造られており、発掘調査の成果を基に当時の姿に復元されたものもあります。生目で育った私としては、これらの景観はふるさとの原風景とも言えるもので、日本のみならず、世界に誇れる宝が地元にあることを大変喜ばしく思っております。

ぜひ市民の皆さまも現地を訪れて、古代の宮崎平野に思いをはせていただきたいと思います。

今後はユネスコの世界文化遺産登録を目指して、県や関係市町とともにまい進していきたいと考えています。道のりは厳しいものとなりますが、市民の皆さまも内外へのPRにご協力頂きますようお願いいたします。

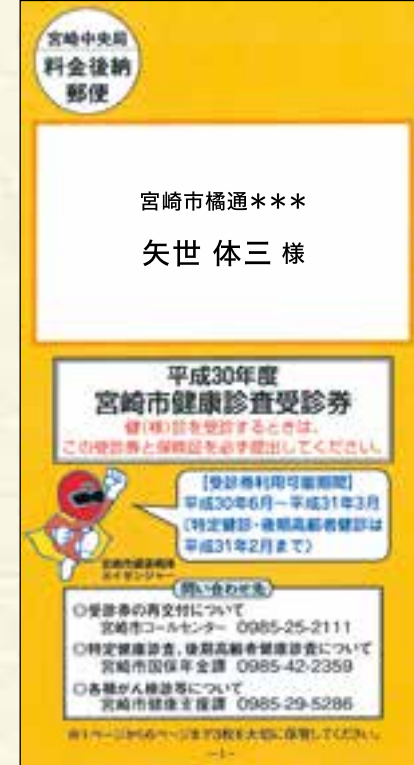
コラムタイトルは戸敷市長の「宮崎市版・365日誕生花」であるネコノヒゲ(8月31日)にちなんだものです。

市長コラム /  
このひび日記

まずは **特定健診** を受けましょう！

受診券

市民のみなさんには今年5月にこの「平成30年度宮崎市健康診査受診券」をお届けしています。



**特定健診とは？**

血液検査や尿検査を行うことで、生活習慣病の予防と改善を図るものです。後期高齢者は、同様に後期高齢者健診が受けられます。

対象者：35歳以上の宮崎市国保加入者、後期高齢者  
必要なもの：平成30年度宮崎市健康診査受診券、保険証  
費用：1,000円（後期高齢者は無料）

**特定健診の受診方法**

- 1) 集団健診：市内の各会場で受診(下記参照)。
- 2) 個別健診：近くの指定医療機関に直接申し込み。  
かかりつけ医のある方は年に1回は特定健診を。

詳しくは  
ココから



▼ 集団健診会場 特定健診や各種がん検診が一緒に受けられます。

| 場 所                       | 日 程                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市保健所<br>(JR宮崎駅東側)         | 8/30(木)・8/31(金)・9/1(土)・10/13(土)・<br>11/6(火)・11/12(月)・11/26(月)・12/1(土)・<br>12/6(木)・12/12(水)・12/20(木)・1/9(水)・<br>1/17(木)・1/26(土)・2/3(日)・2/5(火)・<br>2/6(水)・2/17(日)・2/18(月)・2/22(金)・<br>2/23(土)・3/5(火)・3/6(水)・3/14(木) |
| 市総合福祉保健センター<br>(市民文化ホール横) | 10/30(火)・10/31(水)・11/15(木)・<br>12/13(木)・1/16(水)・1/22(火)・<br>1/25(金)・2/21(木)                                                                                                                                       |
| 県総合保健センター<br>2階(霧島1丁目)    | 10/5(金)・12/16(日)・2/25(月)                                                                                                                                                                                          |

| 場 所                           | 日 程      | 場 所                           | 日 程                |
|-------------------------------|----------|-------------------------------|--------------------|
| 内海小学校<br>(大字内海)               | 8/2(木)   | 県武道館<br>(大字熊野)                | 9/3(月)             |
| 生目の杜遊古館<br>(大字跡江)             | 10/10(水) | 西部地区農村<br>環境改善センター<br>(大字瓜生野) | 11/1(木)            |
| 青島地域総合<br>センター 2階<br>(青島西2丁目) | 11/2(金)  | 住吉公民館<br>(大字島之内)              | 11/10(土)           |
| 東大宮小学校<br>(大島町)               | 11/17(土) | 赤江東地区<br>交流センター<br>(恒久6丁目)    | 12/4(火)            |
| 田野公民館<br>(旧田野文化会館)            | 11/27(火) | 佐土原保健センター                     | 12/7(金)<br>2/12(火) |
| 高岡福祉保健<br>センター「穆園館」           | 12/21(金) | 清武保健センター                      | 1/21(月)<br>2/7(木)  |

▼ 申込方法

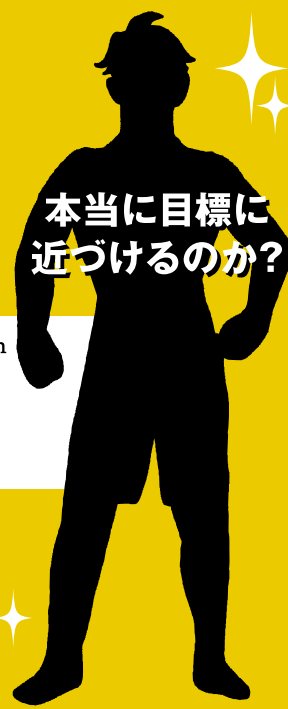
宮崎市コールセンター(☎25-2111)にお電話を。  
[受付時間] 8:00~18:00(土・日・祝日を除く)



特集 今日から健康生活

# 健診&マイレージでシェイプアップ!!

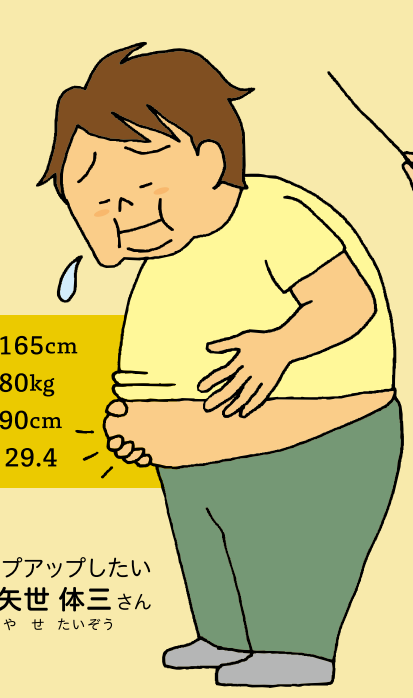
AFTER



本当に目標に  
近づけるのか？

身長 165cm  
体重 68kg  
腹囲 78cm  
BMI 25.0

BEFORE



身長 165cm  
体重 80kg  
腹囲 90cm  
BMI 29.4

シェイプアップしたい  
矢世 体三さん  
や せ たいぞう

こんにちは。保健師のまいです。  
今回は、シェイプアップしたい  
矢世さんをサポートしていきます。  
結果をお楽しみに！

保健師  
まいさん

こんな生活してたら  
明日にも生活習慣病を  
発症してしまいますよ！



偏った食生活



まずは  
矢世さんの日常を  
見てみると...

運動不足



過度の飲酒・喫煙



## まいさんの 特定保健指導

### 特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで予防効果が期待される人へ、保健師や管理栄養士など専門家が支援を行います。

頑張っ  
て。矢  
世  
さ  
ん  
の  
場  
合  
は  
ま  
ず  
体  
重  
を  
落  
と  
す  
こ  
と  
が  
大  
事  
で  
す。



まい  
さ  
ん  
の  
指  
導  
を  
3  
カ  
月  
も  
受  
け  
ら  
れ  
る  
な  
ん  
て  
心  
強  
い  
な  
あ。

### まいさんと面談して立てた、矢世さんの 4つの行動目標

#### 夜はご飯をお茶碗半分に。

炭水化物を摂り過ぎていた矢世さん。ご飯を半分にすると1日200kcal減、3カ月で体重約2.5kgの減量につながります。



#### 食後のウォーキングを実践。

血液中のブドウ糖がエネルギーに変わり、血糖値が下がります。ウォーキングできない日は、食後1時間ぐらいから家事をするのもお勧めです。



#### 毎朝体重をチェックして記録。

自分の適正体重を知り、目標体重を決めた矢世さん。毎日体重を確認することで、モチベーションの維持につながります。

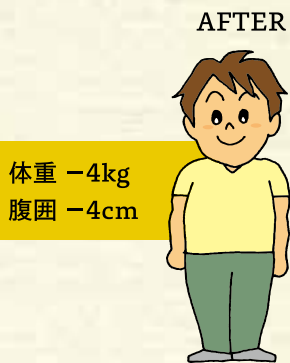


#### 週2回の休肝日を設定。

アルコール性肝臓病の予防のほか、体重、腹囲を減らすのに効果があります。適正量は、ビールなら男性500ml（女性は半分）です。

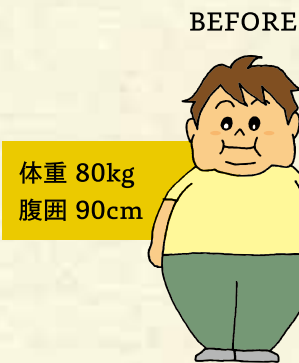


目標に  
近づいて  
きましたね！



体重 -4kg  
腹囲 -4cm

3カ月後



体重 80kg  
腹囲 90cm

自分が立てた行動目標を  
きちんと励行し、定期的に  
まいさんと連絡をとって  
指導を受けた結果、  
矢世さんに次のような  
成果があらわれました。

### 宮崎市国保に加入の方は

お得  
1

1,000円  
で  
受けられます！

全額自費だと  
8,050円！

検査項目／  
問診、診察、血圧、身体  
計測、血液検査、尿検査



自費に比べて  
7,050円も  
お得です！

お得  
2

### 早期発見で軽いうちに改善できます！

健診を受ければ早期発見ができ、医療費も安く済みます。

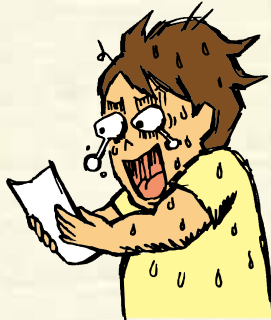
健診を受けると高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が早期に発見できます。早めに生活習慣の改善や治療を行うことで医療費も安く済みます。継続して健診を受けましょう。

近年増加している「慢性腎臓病（CKD）」や「糖尿病性腎症」は、人工透析に移行しやすく、これらは健診で早期発見できます。市ではかかりつけ医や専門医と連携して重症化防止に取り組んでいます。

宮崎市保健所  
西田 敏秀 所長



健診結果が届き...

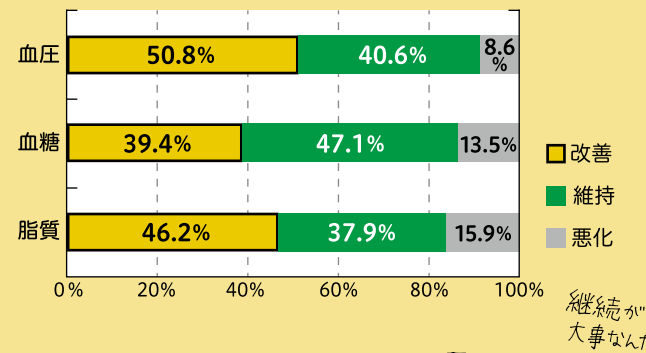


特定健診の重要性と  
お得さを理解した矢世さんが、  
特定健診を受けた結果...

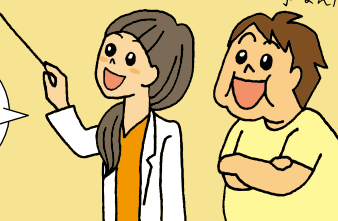


健診の結果、矢世さんは  
メタボリックシンドローム  
該当者と判定され、  
まいさんの特定保健指導を  
受けることとなりました。

#### 平成26→27年度 継続受診者の検査結果の変化



継続受診している  
人の約半数が  
改善しています。



(注) メタボリックシンドロームとは  
内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が  
組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を  
招きやすい病態のこと。

高確率で当たる！

# 健康みやざき マイレージの豪華賞品！

## 参加賞

ポイントステーションで直接、応募した人全員に参加賞を用意。

郵送の場合は対象外

## 抽選賞品

**旅行券**  
50,000円 × 5人

**宮崎市  
地場産品セット**  
5,000円相当 × 50人  
3,000円相当 × 100人

**QUOカード**  
1,000円 × 200人

昨年は3人に1人に  
何かが当たったと  
聞きました！  
私もぜひ参加します！



## 昨年の健康マイレージ参加者の声

- 健診に参加することで健康に関心が持て、マイレージに参加することで何が当たるか楽しみもあります。
- 以前は受診券をいただいてもためらっていましたが、マイレージを知ってから楽しみで受けるようになりました。
- マイレージを知り、5ポイント貯めようと、初めてロコモ検診を受けました。
- マイレージが楽しみで、進んで健診に行くようになりました。
- 自分の体の状態が分かり、今後の健康づくりにも役立てることができる。その上ポイント応募で賞品をゲットできる楽しみもあるので、今後も参加したい。
- マイレージで温泉券をゲットして家族で楽しみました。テレビの健康番組も見erようになりました。



問 特定健診について／国保年金課 ☎42-2359 FAX20-3562  
健康みやざきマイレージについて／健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

楽しみながら健康づくり

# 健康みやざき マイレージに参加！

## 健康みやざきマイレージとは？

健診や健康づくり事業に参加するともらえるポイントサービスです。5ポイント（20歳以下は2ポイント）を貯めて応募すると抽選で素敵な賞品が当たります！

No.1の事業だけ  
5ポイントで、あとは  
すべて1事業  
1ポイントです。

| NO. | 対象事業（イベント）             |
|-----|------------------------|
| 1   | 骨髄バンクドナー新規登録           |
| 2   | 特定健診・後期高齢者健診・その他の基本健診  |
| 3   | 肺がん検診                  |
| 4   | 大腸がん検診                 |
| 5   | 胃がん検診                  |
| 6   | 乳がん検診                  |
| 7   | 子宮がん検診                 |
| 8   | 前立腺がん検診                |
| 9   | 骨粗しょう症検診               |
| 10  | 肝炎ウイルス検査               |
| 11  | 歯科健診（ワンコイン健診のみ）        |
| 12  | ロコモ検診                  |
| 13  | ロコモメイト養成講座             |
| 14  | 献血（年度内2回のみ）            |
| 15  | 健康ふくしまつり               |
| 16  | マラソン大会（市内外対象）          |
| 17  | ウォーキング大会（市内外対象）        |
| 18  | 市政出前講座                 |
| 19  | ラジオ体操（15日以上実施した人）      |
| 20  | 宮崎市地区対抗ミニバレーボール大会      |
| 21  | 宮崎市地区対抗ビーチボールバレー大会     |
| 22  | 宮崎市地区対抗駅伝競走大会          |
| 23  | 宮崎市地区対抗グラウンドゴルフ大会      |
| 24  | ニュースポーツ大会              |
| 25  | 宮崎市総合型地域スポーツクラブの主なイベント |
| 26  | 体力測定会                  |
| 27  | ワンコインスポーツ教室            |
| 28  | 市民サイクリング大会             |
| 29  | 健康運動教室（おおむね65歳以上の人）    |
| 30  | 特定保健指導                 |
| 31  | 歯とお口の健康相談              |
| 32  | 各保健センターで行う健康教育         |
| 33  | 各保健センターで行う健康相談         |
| 34  | インフルエンザ予防接種（年度内1回のみ）   |



|            |                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 参加資格       | 市内在住で小学生以上の人                                                             |
| ポイントを貯める期間 | 平成30年4月～12月                                                              |
| 応募締切       | 平成31年1月11日（金）                                                            |
| 発表         | 当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。                                                |
| 応募方法       | 1)ポイントカード（下記）を入手<br>2)対象事業に参加してポイント獲得<br>3)20歳以上は5ポイント、20歳未満は2ポイントを貯めて応募 |



## 平成30年度 健康みやざきマイレージポイントカード

1

20歳未満  
：2ポイント

2

こどもゴール  
20歳以上  
：5ポイント

3

4

5

おとなゴール

参加した対象事業をご自身でご記入ください。  
（記入例） 1ポイント目 特定健診

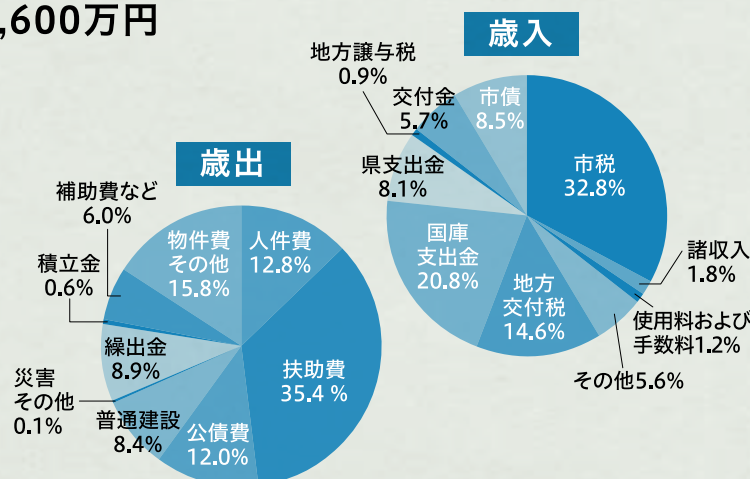
1ポイント目 \_\_\_\_\_  
2ポイント目 \_\_\_\_\_  
3ポイント目 \_\_\_\_\_  
4ポイント目 \_\_\_\_\_  
5ポイント目 \_\_\_\_\_

※切り離してポイントカードとしてご利用ください。

## ●一般会計 1,592億4,600万円

### 平成30年度予算の状況

| 会計区分 | 平成30年度【単位:百万円】 |       |
|------|----------------|-------|
|      | 骨格予算           | 肉付け予算 |
| 一般会計 | 157,640        | 1,606 |
| 特別会計 | 104,724        | 56    |
| 企業会計 | 39,268         | 0     |
| 合計   | 301,632        | 1,662 |



市広報みやざき4月号に登場した  
与算富村(よさんぶそん)じゃ



詳しくは  
ココから



## ●戦略プロジェクトに位置付けた主な事業

### 1 クリエイティブシティ 推進プロジェクト

#### アリーナ基本構想調査事業

スポーツイベントやコンサートなどを開催できる多機能複合型アリーナに関する基本構想策定のため、専門家などの招聘や交通量、受け入れ環境などの調査を行います。

### 4 子ども・子育て 推進プロジェクト

#### 子ども食堂ネットワーク応援事業

「子ども食堂」の取り組みを応援するため、利用相談や開設相談の対応などを行うコーディネーターを配置。「(仮称)子ども食堂開設マニュアル」を作成します。

### 5 地域コミュニティ 活性化プロジェクト

#### 地域の平和資料活用事業

平和への認識を深め、二度と悲慘な戦争を起こさない意識を醸成するため、地域が主体となって開催する資料展などに要する費用を助成します。

### 2 フードシティ 推進プロジェクト

#### 新規就農者施設園芸用ハウス整備事業

地域農業の担い手となる新規就農者の確保や就農時の初期投資の軽減を図るため、施設園芸用ハウスの整備に要する費用の一部を助成します。

### 3 観光地域づくり 推進プロジェクト

#### 滞在型観光推進事業

効果的な情報発信や観光誘客の促進を図るため、本市の豊かな食材と恵まれた自然を生かし、地域の交通事業者、宿泊事業者などと連携して、新しい観光資源を掘り起こすとともに、戦略的なWEB構築を進めます。

Close  
up 2

6月補正予算を  
計上しました。

平成30年度の当初予算は、経常経費および、一般行政経費を中心とした、「骨格予算」として編成しました。このため6月の補正予算は、当初予算で計上しなかった新規事業などの政策的経費を中心とした「肉付け予算」を計上しました。

問

財政課  
☎21-1723  
FAX21-1522

## ●宮崎市議会の虚礼廃止

宮崎市議会においては、公正かつ清廉な政治活動を行うため、公職選挙法の規定および市議会における政治倫理の確立に関する決議に基づき、虚礼などを廃止し、金品を贈らない、求めない、受け取らないの「三ない運動」を順守しています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。



ひだか さいじ  
日高 貞次 副議長



こんどうけいこ  
近藤 慶子 監査委員



ほしやまけんいち  
星山 健一 監査委員

## ●特別委員会

### 指定管理者制度等調査特別委員会

◎谷口真理子(公)、○山口俊樹(無)、太場祥子(公)、串間修(前)、郡司敏計(市ク)、中川義行(社)、日高あきひこ(市同)、松山泰之(前)、森太(同)

### 子ども・子育て支援対策特別委員会

◎島田健一(公)、○小牧義隆(志)、金丸万寿雄(同)、嶋田喜代子(喜)、鈴木一成(前)、日高義幸(市同)、前田広之(前)、松山清子(は)、吉田正樹(公)

### 新庁舎あり方検討特別委員会

◎伊地知義友(市み)、○黒木恒一郎(市同)、上野悦男(公)、後藤泰樹(共)、徳重淳一(社)、鍋倉利幸(政)、日高透(志)、福井太(は)、前本尚登(前)

### 高齢化社会問題調査特別委員会

◎黒川正信(市ク)、○松田浩一(社)、茜ヶ久保眞由美(眞)、伊豆康久(共)、上田武広(公)、斉藤了介(志)、戸高裕之(政)、外山良則(前)、脇谷のりこ(市同)

(◎は委員長、○は副委員長、カッコ内は所属党派、敬称略)

### 【会派名】

公明党=(公)、前新会=(前)、市政同志会=(市同)、社民党=(社)、政新会=(政)、市民クラブ=(市ク)、志誠会=(志)、同志会=(同)、はまゆう=(は)、日本共産党=(共)、無所属の会=(無)、眞政会=(眞)、市民みやざき=(市み)、喜幸会=(喜)

## ●議会運営委員会

◎徳重淳一(社)、○日高あきひこ(市同)、上田武広(公)、後藤泰樹(共)、斉藤了介(志)、戸高裕之(政)、外山良則(前)、星山健一(市ク)、松山清子(は)、森太(同)

## ●常任委員会

### 総務財政委員会

◎黒木恒一郎(市同)、○伊地知義友(市み)、伊豆康久(共)、太場祥子(公)、串間修(前)、近藤慶子(政)、島田健一(公)、日高貞次(同)、星山健一(市ク)、松田浩一(社)

### 文教民生委員会

◎中川義行(社)、○松山清子(は)、金丸万寿雄(同)、郡司敏計(市ク)、斉藤了介(志)、嶋田喜代子(喜)、外山良則(前)、前田広之(前)、吉田正樹(公)、脇谷のりこ(市同)

### 建設企業委員会

◎森太(同)、○黒川正信(市ク)、茜ヶ久保眞由美(眞)、上田武広(公)、後藤泰樹(共)、鈴木一成(前)、戸高裕之(政)、日高透(志)、日高義幸(市同)、福井太(は)

### 市民経済委員会

◎前本尚登(前)、○上野悦男(公)、小牧義隆(志)、谷口真理子(公)、徳重淳一(社)、鍋倉利幸(政)、日高あきひこ(市同)、松山泰之(前)、山口俊樹(無)

Close  
up 1

副議長、監査委員  
が決まりました

5月に開かれた市議会臨時会で、第67代副議長に日高貞次氏(70歳・下北方町)が選出され、監査委員には星山健一氏(57歳・淀川)と近藤慶子氏(70歳・清武町)が選ばれました。各委員会の構成は、次のとおりです。

問

宮崎市議会  
事務局総務課  
☎21-1853  
FAX31-0979

宮崎東地区交流センター(主催 景観課)

8/17(金)10:00~11:00

宮崎市版・365日誕生花フラワーポットづくり講座

8月の誕生花を取り入れた寄せ植え作りなどを行います。

[対象・定員]一般20組(1人可、1組1セット、初めての人優先)

[料金]500円 [場所]下原町332-5 [持参]軍手、はさみ

問 景観課 ☎21-1817 FAX21-1816

申 7月20日(金)までに☎で

宮崎科学技術館

7/22(日)10:00~15:00

命の科学フェア

心臓マッサージやAEDなどの医療体験で命について考えます。

スタンプラリーもあります。

[対象・定員]なし [料金]無料(入館料別)

問 同会場 ☎23-2700 FAX23-0791 休 月曜

〒880-0879 宮崎駅東1-2-2

天ヶ城歴史民俗資料館

8/18(土)13:30~15:30

体験学習:造形遊び

美術表現の一つ「こすり出し」などを体験して遊びましょう。

[対象・定員]子ども(5歳~小学3年生)と保護者30人 [料金]100円

問 みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297 休 月曜

〒880-0123 大字芳士2258-3

申 7月18日(水)~24日(火)までに☎・FAXまたはHPで

佐土原総合文化センター(主催 佐土原図書館)

7/22(日)13:30~15:00

もったいないばあさんとあそぼう!&おはなし会

絵本作家の真珠まりこさんと絵本を使って遊びましょう。

[定員]100人 [料金]無料

問 佐土原図書館 ☎30-1037 FAX72-2066 休 火曜

〒880-0211 佐土原町下田島20527-4

申 7月21日(土)までに☎・FAX・窓口またはHPで

宮崎市きよたけ児童文化センター

8/18(土)・19(日)13:30~15:30

小さな木の街~大きなゆめが輝く空へ~

鉢の中に木を使って街を作りましょう。

[対象・定員]子ども20人 [料金]100円

問 同会場 ☎85-6811 FAX85-4244 休 月曜

〒889-1604 清武町西新町1-6 jidouunka@rice.ocn.ne.jp

申 8月17日(金)までに☎またはメールで

宮崎市総合体育館(主催 宮崎市体育協会)

7/31(火)~8/31(金)

スピードアップ!わくわくかけっこ教室

夏休み期間を利用したかけっこ教室です。※小学生は低・高学年の2コース

[対象・定員]幼児30人、小学生各40人 [料金]幼児500円、小学生1,000円

問 宮崎市体育協会 ☎21-1735 FAX21-1736

〒880-0879 宮崎駅東1-2-7 info@miyazaki-sports.or.jp

申 詳細は宮崎市体育協会HPで

宮崎市生目の杜遊古館

8/26(日)10:00~11:30

西郷どん関連講座①「谷村計介」

西南の役の際、政府軍に従軍した谷村計介について語ります。

[対象・定員]一般80人 [料金]無料 [持参]筆記用具

問 同会場 ☎47-8001 FAX47-8202 休 月曜

〒880-2102 大字跡江4200-3

申 8月19日(日)までに☎で

大淀川学習館

8/4(土)9:15~10:45

自由研究にぴったり!大淀川水質環境パックテスト

大淀川の水質などを検査してみましょう。

[対象・定員]小学3年生(保護者同伴)~一般10組 [料金]1組500円

問 同会場 ☎20-5685 FAX22-8481 休 月曜

〒880-0035 下北方町二反五瀬5348-1

申 7月21日(土)までにFAX・HP・窓口または往復はがきで

宮崎市民プラザ

9月~平成31年3月

コドモチャレンジスクール2018 落語・お笑いクラス

各分野のプロから学ぶ小学生向けの本格的習い事教室です。

[対象・定員]小学3~6年生10~20人 [料金]26,000円

問 同会場(事業担当) ☎86-7777 FAX29-2244 休 月曜

〒880-0001 橋通西1-1-2

申 7月31日(火)までに申込書持参か郵送で ※詳細は要問い合わせ

アイビススタジアムなど7球場

8/16(木)~21(火)

東アジアU-15ベースボール宮崎大会2018

海外8チームを含む51チームの中学生硬式野球国際大会。

[日程]開会式 16日(木)15:00~、予選リーグ 17日(金)~19日(日)、決勝トーナメント 20日(月)・21日(火) [料金]無料

問 スポーツランド推進課 ☎20-5151 FAX20-5171

詳細はフェイスブック「2018東アジアU-15ベースボール宮崎大会」

高岡町中央ふれあい広場

8/3(金)・4(土)

第17回たかおか夏まつり

みこしやせんぐまき、天ヶ城からの花火など楽しさ盛りだくさんの夏祭りです。

3日17:00~(前夜祭)

4日16:00~(本祭)

高岡町中央ふれあい広場

問 ☎82-1111 FAX82-3779

(高岡総合支所地域市民福祉課)

上田島本町通り

7/21(土)・22(日)

佐土原夏祭り

ダンジリ喧嘩(けんか)、いろは口説き総踊りなど地域の歴史を感じる夏祭りです。

21日 18:00~22:00

22日 17:30~22:00

佐土原町上田島本町通り

問 ☎73-1411 FAX73-4279

(佐土原総合支所地域市民福祉課)

岡ノ下公園他

7/14(土)・15(日)

第41回きよたけ郷土祭り

行列の練り歩きやステージイベントなどを楽しめます。15日は、大迫力の花火を打ち上げます。

14日13:00~21:00

15日13:00~21:30

問 ☎・FAX69-6645

(きよたけ郷土祭り実行委員会事務局)

☎85-1111 FAX85-1496

(清武総合支所地域市民福祉課)

生目の杜遊古館

8/1(水)~9/2(日)

9:00~11:30、13:00~15:00

夏休み特別企画

勾玉、土笛、はにわ作り、古代織りを体験できます。

■対象・定員 なし

■料金 80円~250円

※体験メニューによる

〒880-2101 大字跡江4200-3

☎47-8001 FAX47-8202

時間 9:00~16:30 休 月曜

申 当日までに☎で

宮崎公立大学地域研究センター

9月末~平成31年1月(1科目15回)

平成30年度 後期開放授業

防災士資格を取得できる講座など、16科目を開講します。

■対象・定員 18歳以上若干名

■料金 1科目5,000円(別途テキスト代が必要な場合あり)

〒880-8520 船塚1-58

問 ☎20-4772 FAX20-4773

申 7月27日(金)までに募集要項にある申込書を持参・FAXまたは郵送で

生目の杜遊古館

8/1(水)~9/2(日)

9:00~11:30、13:00~15:00

夏休み特別企画

勾玉、土笛、はにわ作り、古代織りを体験できます。

■対象・定員 なし

■料金 80円~250円

※体験メニューによる

〒880-2101 大字跡江4200-3

☎47-8001 FAX47-8202

時間 9:00~16:30 休 月曜

申 当日までに☎で

宮崎市安井息軒記念館

7/24(火)・31(火)・8/7(火)・21(火)

10:00~11:45

夏休み子ども息軒塾

かるた遊び、仲平豆試食、地域探検など楽しく息軒について学びます。

■対象・定員 子ども30人

■料金 無料

■持参 筆記用具

〒889-1605 清武町加納甲3378-1

☎84-0234 FAX84-2634

時間 9:00~16:30 休 月曜

申 7月20日(金)までに☎・FAXまたは窓口で

無料

飛込OK

インプラント市民講座

入れ歯・ブリッジ・抜歯で悩みの方へ

日時 平成30年7月8・22(日)①10時/②13時/③15時 ※各回1時間、終了後個別相談あり

場所 8日 宮崎県婦人会館 2F中会議室ほうおう 宮崎県宮崎市旭1-3-10 22日 MRTmicc 3F サファイアホール 宮崎県宮崎市橋通西 4-6-3

予約 ☎0120-137-118【電話受付】 WEB「インプラント市民講座」検索 9:00-18:00 ※当日ご予約なしでの参加も可能です

主催 一般社団法人 日本歯科医療情報センター九州 東京都中央区勝どき5-3-1 勝どきぎ・タワー 4129

歯医者さんに聞きづらいこと、ご相談ください

費用 期間 医院選び

終了後、個別相談も可能です

広告

借金の返済でお困りではありませんか?

おこまりならまる まる さい む ほつ とライン

0570-031640

おこまりならまる まる さい む ほつ とライン

宮崎相談室(宮崎市內) 相談無料

消費者保護の立場でお手伝いします。

JCCO 公益財団法人 日本クレジットカウンセリング協会 JCCO's Japan Credit Counseling Organization

福岡市中央区大名2-12-15赤坂セブンビル2F 詳しくは JCCO 検索

受付時間

午前 10:00~12:40 12月28日~1月4日と祝日等を除く

午後 14:00~16:40 月曜日~金曜日

広告

多重債務ほつとラインの特徴

1 無料で任意整理に取り組んでいます

2 家計の再建もお手伝いいたします

3 公益組織なので安心して相談できます

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

## 地域子育て支援センターの親子講座・発達相談



情報は  
ココから



■対象 未就学児と保護者

| 支援センター                          | 講座                   | 日時                              | 申込                               | その他                                  |
|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 希望ヶ丘こども園 ☎56-2881<br>FAX56-2912 | プール遊び                | 7/12~8/23(火・木・金)<br>11:00~12:00 | なし                               | 【準備】水着、水遊び用<br>おむつ、バスタオル、<br>ビーチサンダル |
| 島之内保育園 ☎39-0694<br>FAX39-0735   | わらべうた遊び              | 7/17(火)<br>11:10~11:25          | なし                               |                                      |
| 跡江保育所 ☎48-1523<br>FAX48-1511    | ワッショイ!ワッショイ!おまつりごっこ! | 7/23(月)<br>10:30~11:30          | 【締切】7/20(金)<br>【定員】15組           |                                      |
| みやざき ☎FAX25-2050                | 子どもの心と身体の子育て相談       | 7/23(月)<br>10:00~12:00          | なし                               | 【相談受付】<br>11:30まで                    |
| おひさま保育園 ☎26-5252<br>FAX26-5217  | お誕生会(6、7月生まれ)        | 7/26(木)<br>10:30~11:30          | 【締切】7/25(水)<br>【定員】15組           | 【参加費】100円                            |
| 中央 ☎FAX27-2401                  | 歯あと!キッズ              | 7/26(木)<br>10:00~11:00          | 【申込】7/2(月)~25(水)<br>来所のみ 【定員】15組 | 【準備】歯ブラシ                             |
| 和保育園 ☎47-2200<br>FAX47-2243     | おもちゃ病院               | 7/26(木)<br>9:30~12:00           | 【締切】7/25(水)<br>【定員】30組           |                                      |
| 高岡 ☎82-5294<br>FAX82-5401       | アロマ虫よけスプレーを作ろう       | 7/27(金)<br>10:00~11:30          | 【申込】7/2(月)~26(木)<br>来所のみ 【定員】10組 | 【材料代】500円                            |
| 大坪保育園 ☎51-1478<br>FAX51-1486    | 親子ヨガ                 | 8/6(月)<br>10:30~11:30           | なし                               |                                      |
| あおぞら保育園 ☎65-5800<br>FAX25-6852  | ヒロさんの親子スキンシップヨガ      | 8/7(火)<br>10:30~11:30           | 【締切】8/2(木)<br>【定員】14組            | 【準備】動きやすい<br>服装、水分補給用の<br>飲み物        |

[問] 子育て支援課 ☎21-1765 FAX27-0752

## 児童扶養手当現況届の手続きを

児童扶養手当を受けている人は、現況届が必要です。  
代理人による手続きはできません。

■期間 8月1日(水)~31日(金)の9:00~11:30、13:00~  
16:00、8月18日(土)・19日(日)の9:00~12:00。  
総合支所での受付期間などは同届に関する通  
知書を確認してください。

■場所 市役所会議室棟など。詳しくは7月中旬以降に  
送付する同通知書を確認してください。

[問] 子育て支援課 ☎21-1765 FAX27-0752

## 瓜田自然プール

長さ100mのウオータースライダーや、深さ30cmの子ど  
も用プールがあります。

■期間 7月21日(土)~8月26日(日)  
■営業時間 9:00~16:00  
■場所 宮崎市高岡町小山田1877  
■料金 3歳未満は無料、3歳以上200円、高校生以上300円  
(市外在住者は100円増)

[問] 高岡総合支所 地域市民福祉課  
☎82-1111 FAX82-3779

## 認知症介護教室

認知症や介護、支援に関わる情報をお伝えします。

■対象 認知症の人を介護している家族など

| 日程        | 内容            | 時間          |
|-----------|---------------|-------------|
| 9月4日(火)   | その人を中心とした介護   | 13:30~15:30 |
| 10月2日(火)  | 入浴と排せつはポジティブに |             |
| 10月24日(水) | ゆとりある介護       |             |
| 12月4日(火)  | 活用できるサービスについて |             |

■場所 宮崎市民プラザ

■料金 無料

■申込 東大宮地区包括センター(☎23-5539)または  
生目・小松台地区包括センター(☎64-8585)内  
の認知症地域支援推進担当へ

[問] 介護保険課 ☎21-1777 FAX31-6337

## こころの悩みはありませんか

### ①精神障がい者家族教室

家族や支援者を対象とした、精神科医による「本人への  
接し方」についての講話と、家族同士のミーティングです。

### ②精神科医による「こころの健康相談」

こころの健康に関する悩みや問題を抱える本人・家族の  
相談に応じます。既に精神科に通院している人は、主治  
医にご相談ください。

■日時 ①7月25日(水)13:30~16:00  
②7月26日(木)13:30、14:30、15:30(定員3組、  
各50分程度)

■場所 市保健所

■申込 前日までに電話で健康支援課へ

[問] 健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

## 宮崎市国保の「限度額適用認定証」の 更新は7月2日から

医療費の支払い窓口で「限度額適用認定証」の提示が  
必要な人は、更新手続きをしてください。

■対象 国民健康保険加入者

①70歳以上 対象となる人には更新の案内を郵送  
します。直接または郵送で手続きをしてください。  
②70歳未満 更新の案内は郵送しません。直接、  
更新手続きに来庁してください。

■場所 国保年金課、総合支所地域市民福祉課

■持参 対象者の被保険者証、申請者の印鑑、対象者の  
マイナンバーが確認できるもの(代理申請の場合、  
代理人の顔写真付きの身分証明書が必要)

[問] 国保年金課 ☎21-1745 FAX20-3562

## 肝炎ウイルス検査

7月28日は日本(世界)肝炎デーです。肝炎ウイルスは、  
肝炎、肝硬変、肝がんの原因です。肝炎ウイルス検査を  
受けて、感染の有無を確認しましょう。

■対象 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない人

■場所 市内の指定医療機関、市保健所

■料金 無料

■持参 健康診査受診券、保険証。詳しくは平成30年度  
宮崎市健康診査受診券をご確認ください。受診  
券の送付対象でない人も検査可能です。詳しく  
は健康支援課へ問い合わせてください。

[問] 健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

# ご存じですか? B型肝炎給付金

広告

無料電話相談

0120-918-862

(平日9:00  
~17:30)

相談件数  
5,400件以上

※平成30年4月末日現在



慢性肝炎 軽度の肝硬変 3600万円 死亡・肝がん 2500万円 給付金の一例

現在B型肝炎ウイルスに感染している方は、政府から給付金を受けられます。対象となる方は、母子感染した方やご遺族(相続人)も対象となります。

【給付金の一例】  
慢性肝炎 1250万円  
軽度の肝硬変 2500万円  
3600万円  
死亡・肝がん 2500万円

自分や家族がB型肝炎ウイルスに感染していることがわかったら、まずは医療機関を受診してください。診断書や検査結果を基に、給付金の申請を行います。

申請には、診断書や検査結果、住民票の写し、世帯主の同意書などが必要です。申請は、市役所または指定の医療機関で行えます。

申請から給付金までの期間は、約1ヶ月程度です。申請後、市役所から給付金の振込が行われます。

詳しくは、市役所または指定の医療機関にお問い合わせください。

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

## 相談窓口

こころの  
悩み

こころのダイヤル [相談日時]月・水・金・日曜20:00~23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090  
[相談日時]火・木・土曜19:00~23:00 [問]ライフネット宮崎 ☎28-2555

流産、死産、病気で子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと)  
[相談日時]月~金曜9:00~17:00 [問]当事者の会(宮崎天使ママの会) ☎080-8589-3216  
[相談日時]木曜9:30~15:30 [問]メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215

人間関係

臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) [相談日時]8月9日(木)14:00~16:00  
弁護士による法律相談 (要予約) [相談日時]8月15日(水)14:00~16:30  
[問]宮崎市男女共同参画センター パレット ☎25-2057 FAX25-2056

虐待など

児童虐待の相談 [問]子育て支援課 子ども相談室 ☎21-1766 FAX27-0752  
高齢者虐待の相談 [問]介護保険課 ☎21-1777 FAX31-6337  
または地域包括支援センター  
障がい者虐待の相談 [問]障がい福祉課 ☎21-1772 FAX21-1776  
または市障がい者総合サポートセンター ☎63-2688 FAX53-5540  
[相談日時]すべて月~金曜8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く)

市では、弁護士による  
法律相談などさまざまな  
相談を受け付けていま  
す。詳しくは市ホー  
ムページからも確認で  
きます。



## 09 犬を飼っている皆さんへ

平成30年度の狂犬病予防集合注射は終了しました。済んでいない場合は、動物病院で必ず受けてください。飼い犬の首輪には鑑札、注射済票を必ず付け、いなくなった場合や死亡した場合はみやざき動物愛護センターへ届けてください。動物病院の一覧や同センターで保護している犬や猫の情報は、市ホームページに掲載しています。

問 保健衛生課 動物愛護センター ☎85-6011 FAX85-6022

## 06 戦没者・原爆死没者に黙とうを

次の日時にサイレンを鳴らします。  
■日時 8月6日(月)8:15(広島)、9日(木)11:02(長崎)、15日(水)12:00(終戦の日)  
宮崎市立図書館「原爆と平和のポスター展」  
■日時 8月1日(水)～13日(月)9:00～19:00  
※日曜は17:00まで、火曜休館

問 総務法制課 ☎21-1721 FAX27-8070

## 03 後期高齢者医療保険料通知書と被保険者証の送付

保険料の決定通知書兼納入通知書を7月中旬に発送します。また、後期高齢者医療被保険者証の有効期限が平成30年7月31日までの人は、新しい被保険者証が7月末までに届きます。①制度について ②保険料および被保険者証について ③納付について 詳しくはお問い合わせください。

問 ①県後期高齢者医療広域連合 ☎62-0921 FAX27-7699  
②国保年金課 ☎21-1745 FAX20-3562  
③国保収納課 ☎21-1744 FAX42-8757

# 今月の情報ひろば

募集 12月15日  
お知らせ 01月11日

## 10 深夜の花火規制

次の地域では、原則として深夜に花火をすることが禁止されています。  
■禁止区域 青島・白浜地域の一部(地図の赤線区域)  
■禁止時間 22:00～翌日6:00  
■禁止花火 ロケット花火、打ち上げ花火、回転花火、爆竹など  
■罰則 違反者に対して勧告や命令を行います。違反すると5万円以下の罰金が科せられる場合があります。



問 環境保全課 ☎21-1761 FAX22-0405

## 07 お盆の臨時バス

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、帰りは降車のみです。期間中は園内を交通規制します。  
■期間 8月12日(日)～15日(水)  
■運行時刻 宮交シティ発①8:00②10:45③14:30  
宮崎みたま園発①9:50②12:30③16:10

問 生活安全課 ☎21-1751 FAX24-8117

## 04 国民年金保険料の納付は お得な「半年前納」で

国民年金保険料を口座振替で半年分(10月～平成31年3月分)前納すると、1,110円の割引になります。  
■持参 マイナンバーが確認できるもの、通帳および通帳届出印  
■申請 8月31日(金)までに宮崎年金事務所(☎52-2111)または金融機関へ

問 国保年金課 ☎21-1753 FAX20-3562

## 01 住民基本台帳カードなどの有効期限の確認を

住民基本台帳カード・宮崎市民カードは平成27年12月28日をもって新規発行を終了しました。期限切れのカードをお持ちの人で、証明書のコンビニ交付などのサービス利用を希望の人は、マイナンバーカードの申請をお願いします。  
■場所 市民課、総合支所地域市民福祉課、地域センター  
■持参 運転免許証などの身分証明書、通知カード

問 市民課 ☎21-1756 FAX26-9435

## 08 都市鉱山からつくる！ みんなのメダルプロジェクト

使用済みの携帯電話や小型家電が、2020年の東京オリンピック・パラリンピックのメダルに生まれ変わります。小型家電ボックスで回収していますのでご協力ください。詳しくは市ホームページに掲載しています。



問 環境業務課 ☎21-1762 FAX21-1686

## 05 市町村振興宝くじ サマージャンボなどが発売

宝くじの収益金は、公共施設の整備や道路整備などの財源として活用されています。  
■発売期間 7月9日(月)～8月3日(金)  
■抽せん日 8月14日(火)  
■当せん金 サマージャンボ宝くじ 1等5億円、サマージャンボミニ 1等5,000万円

問 財政課 ☎21-1723 FAX21-1522

## 02 指定管理者募集に対する 事業者向け合同説明会

今年度指定管理者を募集する全28施設について、業務内容などの説明会を合同で開催します。  
■対象施設 市ホームページに掲載  
■日時 7月20日(金)10:00～15:30  
■場所 宮崎市民プラザ  
■申込 事前に参加申込書を資産経営課へ

問 資産経営課 ☎44-0373 FAX20-5025

お住まいの塗り替えをする前に、聞きたい! 知りたい! 予備知識! スクリーン映像による

市民講座「屋根・外壁塗り替えセミナー」開催!!

「後悔しない外装リフォーム」をテーマに優良業者の選び方や一般的な適正価格などを、分かりやすくお伝えします。

日時

7/21(土) 宮崎市民プラザ《小会議室1》  
【開始】午前 9:40 【終了】午前 11:40

7/25(水) 宮崎市民プラザ《小会議室1》  
【開始】午前 9:40 【終了】午前 11:40

会場

宮崎市民プラザ 宮崎県宮崎市橋通西1丁目1番2号

定員 10名

参加費 無料(要予約)

※注1

スクリーン映像による「屋根・外壁塗り替えセミナー」になります。当日、相談員(外装劣化診断士)による質疑応答も受付いたします。 ※本講座は宮崎市主催ではございません。

お申し込みはこちら

☎0120-040-235

お電話受付時間 9:00～18:00

主催 一般社団法人市民講座運営委員会 | 東京都千代田区富士見1-6-1-10F

協賛 プロタイムズ宮崎北店 株式会社東建装 | 宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地

スクリーン映像セミナー講師

一般社団法人市民講座運営委員会 代表理事

皆川 一 (NPO法人 安全安心 まちづくり研究会 理事)

参加費 無料

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

過払い金があるのか気になっている方へ

いくらあるのか、いくら取り戻せるか、無料で調査します。

ゆき法務 お金の相談 検索

無料相談会

開催期間: 7/5(金)～17(火)

宮崎市内開催会場

7/8(日)・9(月) 宮崎県婦人会館

7/16(月)・17(火) MRT micc(ミック)

ご予約ご相談専用番号

【電話受付時間】月～金 / 9:00～20:00 ※土・日・祝も対応しております。

0120-844-110

※受任後に費用が発生致します。代理権の範囲は140万以下の案件に限られます。

司法書士 行政書士

ゆき法務事務所

東京都中央区銀座1-14-9 銀座スワロービル8階 TEL.03-3538-6350

司法書士 田代 隆浩 ●東京司法書士会所属 登録番号 東京 第5918号

司法書士 田代 隆浩 ●簡裁訴訟代理関係業務 認定番号第901166号

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

21 市広報 みやざき 7月号 Miyazaki City Public Relations 20

「園芸の祭典」に参加しました。空港の開催だったので、県外のお客さんにも農産物のPRになったと思います。

K・Fさん(54歳・女性)

「ときめき市民音楽祭」があることを記事で知りました。お母さんと一緒に行きたいです。

M・Mさん(9歳・女性)

今まで関心がなかった分野の話もするっと入り、知識が増えていくのがうれしくて、主人に仕入れた内容をドヤ顔で披露する私です(笑)。

N・Hさん(35歳・女性)

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」を活用しています。どこでも確認でき、便利です。

T・Mさん(65歳・男性)

遊・学・感の情報を参考にして、出掛けています。去年は、「夜の動物園」に行きました。獣医師さんからの説明があり、とても良かったです。

H・Tさん(54歳・女性)

「第5次宮崎市総合計画」に興味深く読ませていただきました。太陽都市「みやざき」の未来像に大きな期待を感じ、これが確実に実現されるためには、市民一人一人が協働を意識し、行動する必要性を痛感しました。

T・Iさん(84歳・男性)

ロコモ検診を初めて知りました。健康・福祉、子育てなど毎月の情報を知る良い広報だと思います。

Y・Hさん(34歳・女性)

茶畑の写真の色合いに、癒やされました。新茶が飲みたくなったので、早速買ってこようと思います。

A・Nさん(42歳・女性)

引っ越しをして今の地域にも慣れてきたので、自治会に加入しました。久しぶりに市広報も拝見できるので、落ち着きます。

Y・Hさん(56歳・男性)

「みやざきっちゃん」をいつも楽しみにしています。毎回、妻にリクエストして作ってもらっています。

K・Nさん(43歳・男性)

太陽都市「みやざき」の特集は、イラスト入りで分かりやすかったです。

N・Gさん(52歳・女性)

市広報みやざきへのご意見・ご感想を募集しています。はがき、市ホームページからどしどしご投稿ください。  
【宛先】〒880-8505 宮崎市秘書課広報広聴室（住所不要）  
※市ホームページは裏表紙「プレゼントの応募方法」QRコードから

読者の声  
投稿募集中!

愛のご寄付

■社会福祉事業への寄付(敬称略)  
【市社会福祉協議会】  
(株)湖月／戸大建設工業株式会社／社協職員他有志一同チャリティコンペ／21世紀佐土原店／華の会／宮崎おかみさん会／うたどころはまゆう・横山歌謡教室 横山公美／宮崎市高岡交流プラザ

■香典返し寄付(敬称略)  
【市社会福祉協議会】  
花盛堂仁／松浦千代／田口ヒサ子／中武京子／児玉明美／有馬ユキエ／高吉恵子／長倉哲子／蛸原巖／竹中元繁／富田政勝／谷口浩一／三好榮／田村栄子／井上隆光／猪野岩男

【地区社会福祉協議会】  
遠矢敦子／宮田節男／平山光信／大早田イク子／馬渡一秀／松田寿男／齊藤捨雄／下郡里子

自治会だよ!

全員集合

鶴島自治会

よしだ えいひこ

会長 吉田 暎彦

夏休みのラジオ体操で地域のきずな深める

会員約650世帯の鶴島自治会。夏休み中、毎日ラジオ体操を行うことで、顔が見える関係づくりに役立っています。

子ども会主催で実施してきた小学校夏休みのラジオ体操、少子化などの理由で、開催が難しくなったこともあり、鶴島自治会では、平成17年から自治会主催で大人も交えて行っています。体操だけではなく、縄跳びや地域の祭りの練習など、地区内の子どもと大人が交流する機会になっています。

「子どもに皆勤賞、大人に感謝状を渡すなど、最終日に表彰し、今では120人以上が参加する、地域の楽しみ場です」と吉田さん。子どものあいさつが増え、地域のきずなも深まっています。

問

宮崎市自治会連合会

☎61-9065 FAX61-9066

14 パソコン基礎講座

- 対象 ひとり親家庭の父または母、寡婦
- 日時 8月21日(火)～9月27日(木)の火・木曜 19:00～21:00
- 場所 ライブビジネススクール(江平西1丁目第2丸三ビル)
- 定員 20人 ■料金 無料(テキスト代は別途)
- 申込 8月10日(金)までに市母子寡婦福祉協議会へ

問 市母子寡婦福祉協議会・子育て支援課 ☎21-1765 FAX27-0752

15 宮崎市風景絵画コンクール

- 対象 市内の小・中学生
- 題材 えがこう!宮崎市のまち・風景
- 画材 四つ切画用紙(裏に学校名、学年、組、氏名(ふりがな)、タイトル、場所の説明を記載した応募票を貼付)、クレヨン、パステル、水彩絵の具など
- 審査 部門(小学校低・中・高学年の部、中学生の部)ごとに金賞、銀賞、銅賞、審査員特別賞を決定。参加賞あり。受賞作品は市ホームページなどで紹介します。
- 料金 無料
- 申込 各小・中学校で取りまとめ、9月6日(木)までに景観課へ。個人での応募も可



平成29年度金賞  
(小学校3・4年生の部)  
高橋虹呼さん

問 景観課 ☎21-1817 FAX21-1816

11 下水道排水設備工事責任技術者共通試験

- 日時 11月11日(日)14:00～16:00(受付13:00～)
- 場所 宮崎市民プラザ
- 受験料 5,000円
- 申込 7月17日(火)～31日(火)までに申込書を給排水設備課へ。申込書は7月2日(月)から同課に設置しています。

問 給排水設備課 ☎26-7550 FAX24-1194

12 補助犬の給付希望者

- 盲導犬・介助犬・聴導犬の給付希望者を募集。
- 対象 県内に1年以上居住する18歳以上の人で、次の①～③の身体障がい者手帳の交付を受けている、またはこれに準ずる人。①視覚障がい1級 ②肢体不自由1、2級 ③聴覚障がい2級
  - 申込 7月20日(金)までに申請書を障がい福祉課へ

問 障がい福祉課 ☎21-1772 FAX21-1776  
県障がい福祉課 ☎32-4468 FAX26-7340

13 明るい選挙啓発作品

- 選挙啓発を題材とした①ポスター・書道 ②標語を募集。
- 対象 ①市内の小・中・高校生 ②市内在住または通学している人 ■締切 ①8月3日(金) ②9月4日(火)
  - 申込 ①直接または郵送 ②郵送、FAXまたはメールで選挙管理委員会事務局へ。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問 選挙管理委員会事務局 ☎21-1860 FAX20-1568

広告



創業  
92年

想いを込めてつくるものだから、安心と納得を

石にこだわります

永年の経験から厳選された風化に強い石材を使用します。

施工にこだわります

永年培った技術で見えないところもしっかりと工事します。

業 務 内 容

- ・墓石・記念碑
- ・石材彫刻(公共工事等)

(有)大石石材店

■事務所・工場 ☎0985-75-6981  
国富町宮王丸702(準工業地帯)  
■展示場 みたま園中央入口西側

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。