

みやざき 8

特集

目指そう 元気なお年寄り!

住み慣れた
宮崎で
いつまでも
*イキイキ*と
暮らすために。

【市広報みやざき】みやざき 8月号

令和元年 8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 FAX0985-29-6547

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 ANAホリデイ・インリゾート宮崎
和食処 旬魚 日向雫
温泉入浴 + ランチ ペア券

近海取れの新鮮な海の幸をふんだんに
使った四季折々の料理を、広大な日向灘の
眺望とさざ波の音と共に楽しみください。

5名様



B 宮崎県農協果汁
サンA日向夏100%
125mℓ紙パック 12本セット

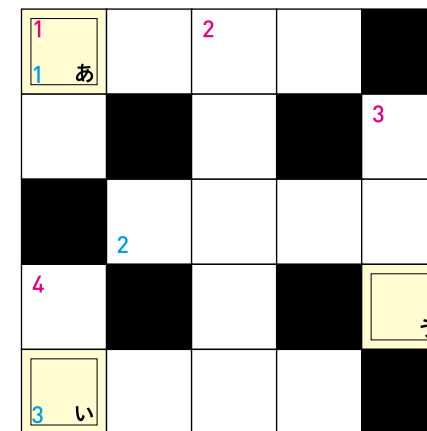
宮崎県特産の日向夏をそのまま搾り、何も
加えずにパックした果汁100%ジュースです。
日向夏の持つ甘みと酸味が味わえる逸品です。

5名様



C 高岡温泉やすらぎの郷
ペア入浴券 + 商品券 1,000円分

広々とした大浴場や露天風呂、地元食材を使った
自慢の料理をお楽しみください。農家直送の
新鮮野菜や土産物なども多数販売しています。



クロスワード

2重枠あ〜うの文字を順に
並べた言葉が答えです。

あ い う

タテのカギ

- 1 ケアマネジャー受験前対策講座は、ひとり
親家庭の父または母、〇〇が対象です。
- 2 9月7日から「2019 ISAワールド〇〇〇
〇〇ゲームス」が行われます。
- 3 宮崎市生目の杜遊古館では、9月23日
に古代米を使っておいしい月見〇〇
を作ります。
- 4 〇〇害・土砂災害の避難のタイミング
を5段階の「警戒レベル」で明確化。

ヨコのカギ

- 1 宮崎市主催の健康運動教室は年間30回
〇〇〇〇。
- 2 大分県の温泉地の一つ。
- 3 宮崎市フェニックス自然動物園の敬老
の日〇〇〇〇「動物園の長寿動物特別
ガイド」。



◎7月号の答えは「チヨイス」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(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 | 8月31日(土)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回のみ有効)



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

- 市ホームページの応募締切は 8月25日(日)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。



人口と世帯数 7月1日現在(前月比)

人口:398,216人(+1)/世帯数:181,334世帯(+142)
男性:187,048人(+15)/女性:211,168人(-14)

市長のつぶやき記

本市の友好都市である中国・^{こうとう}葫芦岛市を、今回初めて
訪問しました。^{ぼっかい}渤海湾に面する葫芦岛市は人口約 282
万人。風光明媚な都市で、観光やアパレル産業が盛ん
です。市街地には高層ビルが建ち並び、目覚ましい
発展を遂げている印象を受けました。一方、現地の
小学校を訪ねて驚いたのは、文化芸術面での教育レベル
の高さです。子どもたちの手による書道、絵画のほか
二胡などの楽器演奏や京劇など、どれも素晴らしいもの
で、中国の歴史や文化の奥深さを再認識
しました。

今回の訪問で、グローバルな感覚を持つ
子どもたちを育むためにも、国際交流の
機会創出に努めたいと思いました。



市コールセンター ☎25-2111 月〜金曜日(祝・休日を除く)
8時〜17時15分

◎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
合わせください。このほか、市政に対する要望などお受けしています。

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!



CONTENTS

04 みやざき[トピックス／おでかけ情報]

06 キラリ! 山口 雅博さん
(県ラグビーフットボール協会理事)

宮崎市公式SNSいろいろ

07 おうちcafe 今月の宮崎食材「佐土原ナス」

08 特集

目指そう 元気なお年寄り!

**住み慣れた宮崎でいつまでも
イキイキと暮らすために。**

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

わがまち自治会 宝自慢

#miyazaki_colors



忘れられない夏

@sakura.hill さんの写真

宮崎市公式Instagram(@miyazaki_city)から
厳選した、今月の1枚をご紹介します。この他にも、
宮崎市近郊で撮影した皆さんの素敵な写真を数多く
掲載しています。お気軽にフォローください。

公式
インス
タグラ
ムは
ココから



撮影場所: 大淀川河畔





**管弦楽の調べと朗読に
魅了された音楽会**
作曲家の神津善行さんによる「涙と笑いの面白音楽会」が、6月16日に清武文化会館で行われました。宮崎大学管弦楽団と同医学部室内楽部の演奏に乗せ、中村メイコさん、神津カレンさん、神津はづきさんの語りで音楽物語（神津善行作曲）などが上演され、場内は感動に包まれました。



**宮崎サンシャインレディ決定
市の魅力を笑顔でPR**
6月16日、第35代宮崎サンシャインレディの最終選考会が、宮交シティのアポロの泉で行われ、応募者20人の中から小山桜さん、中山真紀さん、藤崎愛さん（写真上、左から）が選ばれました。3人はこれから2年にわたって、県内外で宮崎市の観光PR活動を行います。



**中国・青島市と
経済協力の覚書を締結**
6月13日、戸敷市長が青島市で「経済協力パートナー」に関する覚書を交わしました。青島市と宮崎市は平成16年から観光分野での交流を続けており、今回の締結を機に、経済交流も進めることになりました。販路拡大やインバウンドの誘致などの効果が期待されます。



**地元有志の思いと共に
美しいハナショウブが咲く**
6月1・2日に佐土原歴史資料館「鶴松館」で「佐土原花しょうぶまつり」が開催され、平成15年に地元の有志が植えたハナショウブの美しい花が来場者の目を楽しませました。会場では佐土原町のさまざまな団体のライブ演奏も行われ、多くの観客が拍手を送っていました。



\みやざき/ おでかけ情報



9/7~ 2019 ISAワールドサーフィンゲームス

約50カ国300人の選手が宮崎に集結し、サーフィンの世界チャンピオンと国別ランキングを決定する世界大会。7日、8日はライブやビーチマーケットなども行います。

- 期間 9月7日(土)~15日(日)
- 場所 木崎浜海岸、宮崎県総合運動公園
- 料金 無料
- [問] スポーツランド推進課 ☎20-5151 FAX20-5171



8/31 第27回田野町太鼓フェスティバル

田野町の伝統芸能「雨太鼓」と花火のコラボレーションは必見。迫力あるステージをご覧ください。

- 日時 8月31日(土)16:00~21:00
- 場所 田野運動公園
- [問] 田野総合支所 地域市民福祉課 ☎86-1111 FAX86-1987



8/24~ みやざき青島国際ビールまつり

世界のビールを飲みながら、多彩なステージと花火で夏の夜をのんびりとお過ごしいただけます。

- 日時 8月24日(土)、25日(日)16:00~21:30
- 場所 こどものくに
- 料金 入場料大人300円、子ども200円 ※飲食料別
- [問] 観光戦略課 ☎21-1791 FAX20-2132



8/2~ みやざきグルメとランタンナイト2019

宮崎グルメをはじめ肉料理や麺類、スイーツなど約60店舗が大集合。幻想的なランタンの明かりの中でお楽しみください。

- 日時 8月2日(金)~18日(日)15:00~21:30
- 場所 フローランテ宮崎
- 料金 入園料大人310円、子ども150円 ※飲食料別
- [問] 宮崎市観光協会 ☎20-8658 FAX28-3614
- 同会場 ☎23-1510 FAX23-1530

Honey
hebesu soda

Hebesu
milk pudding

Sadowara
egg plant's
gapao rice

今月の宮崎食材
佐土原ナス

Vol.04

佐土原ナスのガパオライス

材料 2人分

佐土原ナス(縦半分に切る)..... 1本
タマネギ(みじん切り)..... 1/2個
ニンニク(みじん切り)..... 1片
豚バラ肉(細かく切る)..... 100g
赤ピーマン(乱切り)..... 1個
バジル..... 適量
卵(目玉焼き)..... 2個
サラダ油..... 適量

ご飯..... 適量
A(混ぜ合わせる)
ナンプラー..... 大さじ1
みそ..... 大さじ1
ごま油..... 大さじ1
しょうゆ..... 小さじ2
砂糖..... 小さじ1/2
一味唐辛子..... 小さじ1

- 1 ナスの内側に切れ目を入れ、サラダ油を多めに引いたフライパンに並べる。弱火で両面を5分ずつ蒸し焼きにし、皿に取る。
- 2 フライパンにサラダ油を引き、タマネギ、ニンニク、豚肉、A、赤ピーマン、バジルの順に炒め、1の上のにせる。
- 3 2の皿にご飯を盛り、目玉焼きをのせ、好みで野菜(分量外)を添えて出来上がり。

ここに注目！

ナンプラーは、魚と塩を漬け込み発酵させた、しょうゆのようなタイの調味料です。しょうゆ小さじ2とレモン汁小さじ1で代用できます。



宮崎市公式インスタグラムでは **へべすのミルクプリン・ハニーへべすソーダ** のレシピを随時公開！
「miyazaki_city」を、ぜひご覧ください。



Instagram

キラリ！

県ラグビーフットボール
協会理事
MIYAZA KIRARI

ラグビーの人気を高め
子どもたちに夢を



やまぐち まさひろ
山口 雅博さん

プロフィール

自動車整備会社を経営。県ラグビーフットボール協会理事でもあり、平成25年から誘致推進委員長として、合宿誘致に関わる。

9月に開幕するラグビーワールドカップ。日本代表チームは、6月9日から約1カ月間、宮崎市に滞在しました。この合宿を中心となつて支えたのが、県ラグビーフットボール協会の山口雅博さんです。日本代表との付き合いは、約30年前、ホテルとの交渉などを同協会が頼まれたのが始まり。移動用のバスが借りられないと相談され、妻・愛子さんが軽自動車で自ら選手たちの送迎を行ったこともあったとか。「民間レベルで合宿を支えたから今がある」と振り返る山口さん。前回ワールドカップの合宿では、本番と同じ高さの17mのゴールポスト設置を山口さんのラグビー仲間の協力で実現、実戦さながらの練習が行えるようサポート。今回は50インチモニターを搭載したカー트를準備し、選手の動きをその場で確認できるようにしました。「前回の活躍は宮崎合宿の成果だと思うし、今回もいい結果を期待したい。また、間近で日本代表の姿を見ることで、子どもたちの夢が広がるはず」とサポートに力が入る山口さんです。

宮崎市公式 SNSいろいろ

宮崎市では、SNS を利用した情報発信などを行っています。右記 QR コードからそれぞれご覧いただけます。

SNS一覧は
ココから



ライン

LINE公式アカウント
イベント情報や市政情報
などをお伝えします



フェイスブック

宮崎市広報
宮崎市の旬な情報をお知らせいたします



インスタグラム

miyazaki_city
皆さんが撮影した写真や
オリジナルレシピを掲載



ユーチューブ

宮崎市公式チャンネル
知る人ぞ知るスポットなどを
職員の体験動画で紹介



ツイッター

宮崎市広報
市政情報や宮崎市に
関する話題を発信



住み慣れた宮崎で いつまでも *いきいき*と暮らすために

高齢化は今後もさらに加速し、団塊の世代が75歳以上を迎える6年後の2025年には社会保障費の急増や社会を支える担い手の減少など、さまざまな問題が起きると見込まれています。病院や医師も減少が予想されており、住み慣れた地域でいつまでも在宅生活を送るために、介護保険課職員のひろき君と元気な宮崎市民のまさるさんが、そのポイントを分かりやすく紹介します。

どなたでも参加できる健康運動教室

健康運動教室

【市主催】

高齢者の“いつまでも元気な体づくり”のために健康運動指導員の指導のもと「宮崎いきいき健康体操」を行っています。この体操は、高齢者の介護予防推進を目的に、宮崎県立看護大学と宮崎市が共同で開発したものです。転倒予防や認知症予防、骨粗しょう症予防、お口の体操など11種類のメニューが盛り込まれています。

申し込み不要!

参加費無料!



健康運動教室は年間30回開催。詳しい日程についてはこちらから →



宮崎市主催の健康運動教室

	会場	曜日	時間
①	青少年プラザ体育館 (神宮東1-2-27)	火曜	9:30~11:30
②	赤江老人福祉センター (大字本郷南方2487-4)	火曜	9:30~11:30
③	北部記念体育館 (祇園1-77)	火曜	9:30~11:30
④	宮崎市総合体育館 (宮崎駅東1-2-7)	水曜	9:30~11:30
⑤	清武体育館 (清武町西新町5-1)	水曜	9:30~11:30
⑥	田野総合福祉館 (ふれあいセンター) (田野町甲2848-1)	木曜	13:00~15:00
⑦	南部老人福祉センター (大字恒久5124)	木曜	9:30~11:30
⑧	高岡福祉保健センター (穆園館) (高岡町内山2877)	木曜	9:30~11:30
⑨	佐土原体育館 (佐土原町下田島20688-74)	金曜	9:30~11:30
⑩	青島地区交流センター (青島西2-1)	金曜	9:30~11:30

※ 持参するもの：タオル、飲み物、②⑥⑦以外の会場は室内用の靴、床に座るので必要な人はバスタオルなど

日常生活に不安を感じるという人には、

ぐるみん教室があります!

「最近、体に不安があって思うように動けない」「長い距離を歩けないから外出が不安」など生活上の困り事が出てきていませんか?

「ぐるみん教室」では、運動、口腔、栄養、認知症予防の専門スタッフがアドバイスをし、参加の皆さんに実践してもらいます。

地区ごとに実施場所が異なるので、希望する人は介護保険課介護予防係までお問い合わせください。参加費無料。

問 介護保険課 ☎21-1777 FAX31-6337

ぐるみん教室なら健康運動教室に付いていけない人も参加できますよ。



まずは自分でやってみましょう!

地域の
支え合い

医療

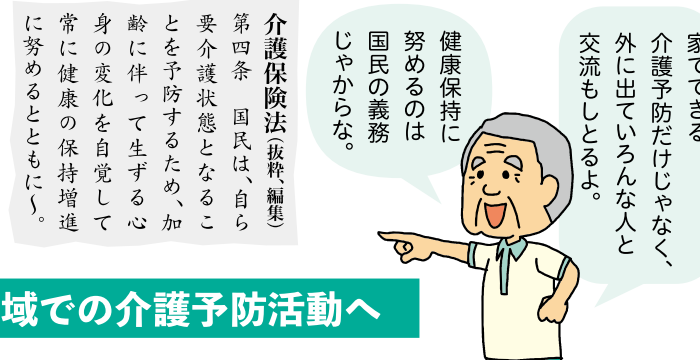
介護

一人一人が健康の維持に取り組みながら、地域の皆さんと交流を図り、生きがいのある生活を送ることが健康への第一歩です。支援が必要になっても、住み慣れた地域で安心して在宅生活を継続していけるよう、医療と介護が連携し、地域の皆さんと手を取り合い、支え合うことが大切です。



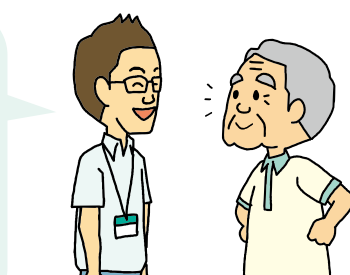
宮崎市郡在宅医会理事
地域包括支援センター運営協議会会長
牛谷 義秀 医師

はじめに



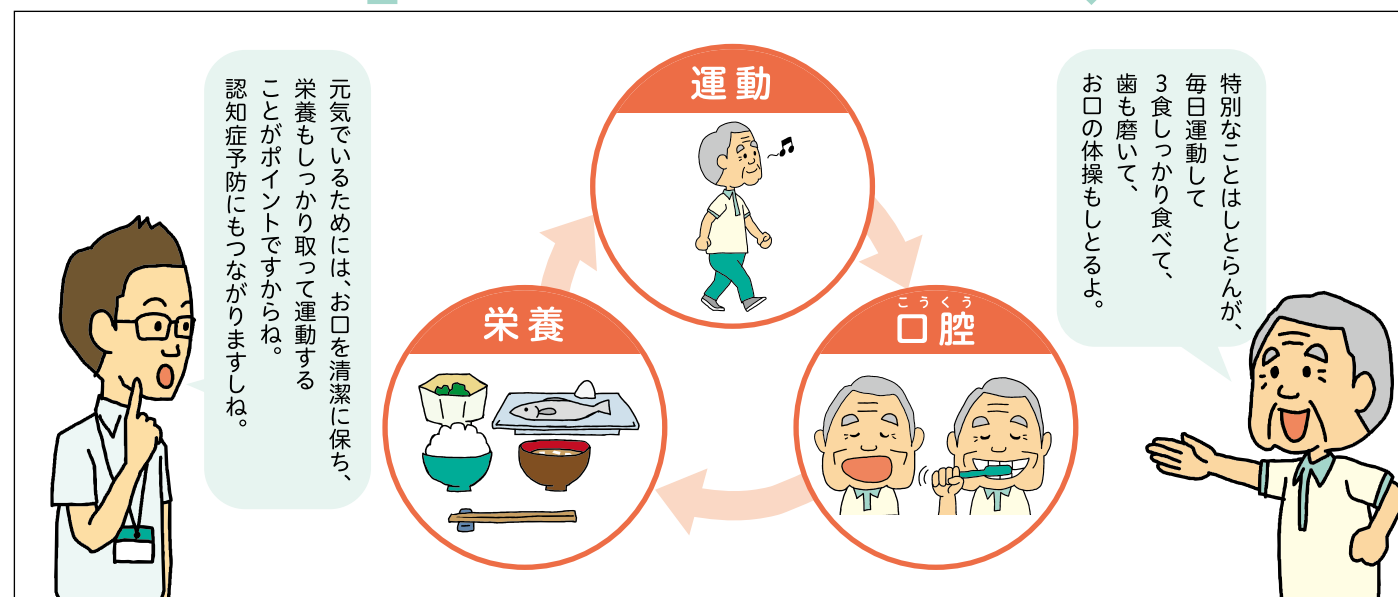
地域での介護予防活動へ

まさるさんはいつも元気そうで若々しいですね。健康の秘訣は何ですか?



介護保険課職員 ひろき君
宮崎市民 まさるさん(75歳)

本編スタート



「認知症」は早期発見が大切!

簡単! もの忘れチェック

- ☐ 同じことを何度も言ったり聞いたりする。
- ☐ 物の名前が出てこなくなった。
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが多くなったと感じる。
- ☐ 目的地を忘れる。
- ☐ 病院からもらった薬の管理ができない。
- ☐ ガスの元栓を閉めるのをよく忘れる。
- ☐ 計算の間違いが多い。
- ☐ 以前は興味があったことに対して関心がなくなった。
- ☐ テレビドラマの内容が理解できない。

(※あくまでも目安です)

チェックが入って心配になったら、家族やかかりつけ医に相談してみましょう。

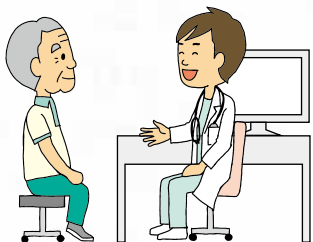


早期の受診で得ること!

1

病気を知ることによって必要な治療を受けられる。

病気(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下など)によって認知症に似た症状が出る場合もあります。早期受診による治療が大切です。



2

進行を遅らせる可能性が高くなる。

早期診断で早めに薬を飲み、家族など周りの協力を得ることで進行を遅らせることもできます。



3

自分で今後の生活の備えができる。

症状の軽いうちに、今後の生活について家族などと話し合い、準備しておくことができます。



テーマ2

地域交流と一緒に健康づくりをしましょう!

地域活動の紹介です。

このページのお問い合わせは
介護保険課 ☎21-1777 まで

地域の人たちとの触れ合いも健康づくりになるんじや。お互いを見守ることで健康状態を確認することができるぞ。



「生き活き地域活動」で見守りと支え合い

自らも健康で、地域に貢献していきたいという思いで、地域住民同士が集まり、交流を通して見守りや健康づくり、支え合い活動に楽しく取り組める場です。



「認知症カフェ」で情報交流

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でもお茶などを飲みながら語り合ったり情報交換したりできる場所です。

東大宮で第2水曜日に開催している
「東大宮オレンジカフェ」



健康運動教室 市内123カ所で開催 [地域型]

地域の団体からの依頼を受け、健康運動指導員と看護師を派遣する教室です。自治公民館などを会場に開催されています。会場をお探しの人は、参加者募集中の会場をご案内しますので、介護保険課までお問い合わせください。また、新たな健康運動教室の立ち上げも支援します。



地域での自主活動をアドバイザーが手伝い!

地域で主体的に介護予防に取り組む、おおむね65歳以上の団体(5人以上)に対し、介護予防アドバイザーを派遣して、開催・運営を支援しています。

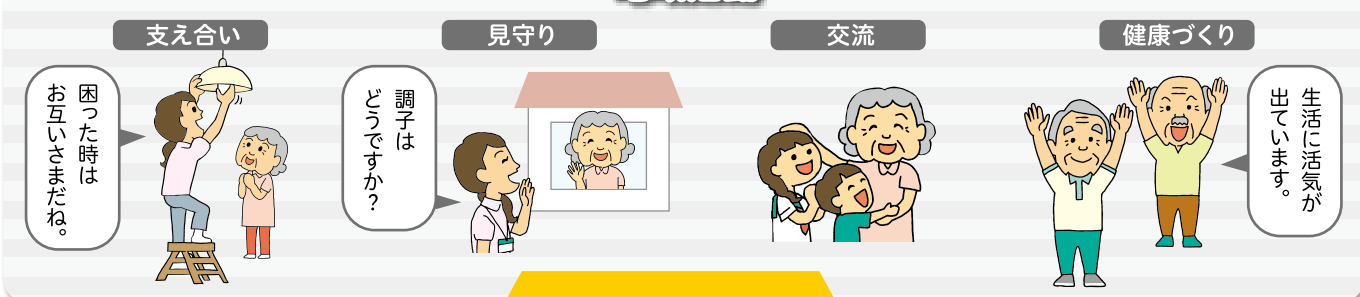


上北方ひまわり会の様子

在宅生活を地域ぐるみで支えています

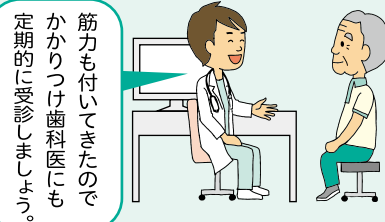
個人の尊厳ある、その人らしい豊かな生活が継続するよう、医療・介護の連携と、住民同士の支え合いがあります。

地域活動



医療

かかりつけ医

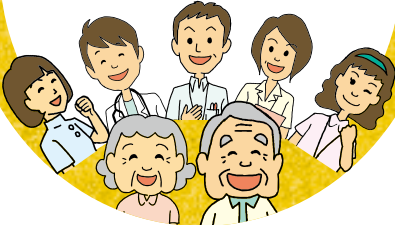


訪問看護



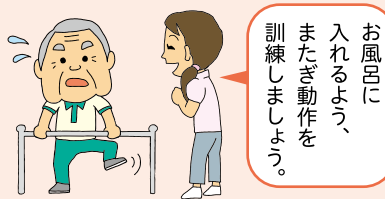
医療と介護の連携

多くの医療・介護スタッフがチームとして在宅生活の継続を支援しています。



介護

通所サービス



訪問サービス



テーマ3

いつまでも住み慣れた地域で安心した生活を!

※市民の皆さんは、介護や病気療養が必要な状態になった場合、62.7%が「自宅」での生活を希望(日常生活圏ニーズ調査より)

地域包括支援センター

地域包括支援センター職員

まさるさん、お久しぶりです。あれからどうですか?

何かあったのですか?

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活し続けられるよう、医療と介護が連携し、地域全体で個人の尊厳ある在宅生活を支援します。



医療と介護のスタッフが目標を共有して、チームとなって頑張ったことが今の生活につながったのだと思います。

医療と介護のチームが支えているんですね。

5年前に転んで骨折したことがあったな。

地域包括支援センターに相談して、いろいろな支援してもらったから、今元気に生活できているんじや。

サービス内容を調整 **連携** **ケアマネジャー** **連携** **医療機関**

介護サービス **ケアマネジャー** **医療機関**

まさるさんは退院後、自宅での生活を希望されていたので、医療から介護サービスにスムーズに移行するお手伝いをしました。

※ケアマネジャーは、医療機関や介護サービス事業所などと情報共有しながら、本人に合った介護サービスの提供を調整します。

地域包括支援センターを活用しましょう!

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター

住み慣れた地域で安心して暮らすために、必要な援助や支援を行う高齢者の総合相談窓口です。市内19カ所に設置されています。どこに相談してよいかわからない心配事や悩みなどは、まず地域包括支援センターに相談しましょう。家族や近隣の人からの相談も受け付けています。

人権や財産を守ります

高齢者が尊厳を持って生活できるように、高齢者虐待や消費者被害の防止、また、認知症などにより判断能力が十分でない人への成年後見制度の活用促進など、高齢者の生活や財産を守る取り組みを行っています。

健康づくりをお手伝い

高齢者の介護や健康についての相談に対応し、要介護認定の申請代行や、介護予防のためのケアプランの作成、受けられるサービスの紹介などを行います。



利用者の声

自立して自宅での生活を継続できています。

長畑 義行さん (78歳)

うまく歩けず自宅での生活が不安でしたが、多くの人の支援をいただき、今では毎日歩いて外出できます。地域の子もたちも見守ってくれて、安心して充実した毎日を送っています。



介護サービス事業所から

個人の尊厳ある生活を支援します。

このはな介護老人保健施設 理学療法士 靄井 寿仁さん

利用者様の思い描く生活の実現のため、地域包括支援センターと一緒に目標を立てて支援していきます。日常生活に不安を感じたら、まずは相談してみましょう。



一人で取り組むことからみんなで支え合うことまで、いろいろな取り組みがあって、一人一人の生活の質が向上するんじやな。



◀ 地域包括支援センターの一覧はココから!

問 介護保険課 ☎21-1777 FAX31-6337

Close
up
2

産前産後サポート室にご相談ください！

市では子育て世代包括支援センターとして「産前産後サポート室」を2カ所に設置。それぞれに母子保健コーディネーターを4人ずつ配置して親子支援を行っています。妊娠・出産・育児のこと、ちょっとしたことで一人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

問 親子保健課 ☎73-8030 FAX29-5208

▶▶ 産前産後サポート室（子育て世代包括支援センター）とは

妊産婦が安心して出産・育児ができるよう、妊娠・出産・子育てに関する相談や情報提供、関係機関との調整を行う総合窓口です。母子保健コーディネーターなどの専門職が相談に応じ、関係機関と連携しながら妊娠期から乳児期（0～1歳ぐらい）まで切れ目のないサポートを行います。



私たちが母子保健コーディネーターです



産前産後サポート室(北)

宮崎駅東1-6-2(宮崎市保健所4階 親子保健課)
☎73-8030 FAX29-5208



産前産後サポート室(南)

清武町西新町1-1(清武総合支所1階)
☎85-1137 FAX64-5611

▶▶ 母子保健コーディネーターとは

妊娠期から乳児期の親子が、健やかな毎日を送れるように支援を行う母子保健専任スタッフ（保健師・助産師・看護師）です。市には、8人の母子保健コーディネーター（通称：母子コ）がおり、担当地区の親子支援を行っています。

〈主な業務〉

- 安心して出産・育児に臨めるよう相談に応じ、母子保健事業や育児支援サービスを紹介する
- 妊産婦の不安に寄り添い、関係機関と連携して継続的にきめ細かな支援を行う
- 妊産婦と乳児を支援する関係機関やNPO、民間サービスとのネットワークづくりを行う
- 産前産後サポート事業(ママ'Sサロン)、産後ケア事業(産後ほっとデイ、ほっとホーム)の企画・運営・調整を行う

▶▶ 相談者の声



出産後は授乳の悩みや育児への不安があり、近くに頼れる人も少なく困っていたところ、「母子コ」さんが相談に乗ってくれました。母子コさんの紹介で、少人数で

行われる「ママ'Sサロン」に参加し、助産師さんなどにも相談でき、さまざまな育児情報を得ることができました。サロンで知った子育て施設のイベントに参加して、知り合いも増え楽しく子育てをしています。現在、双子を妊娠中ですが、妊娠期から相談できるので安心です。

Close
up
1

耐震化で安全な暮らしを

南海トラフでの大規模地震の発生確率は、今後30年以内で70%～80%といわれています。市では大規模地震の発生に備えて、住宅の耐震化に関する取り組みを実施しています。皆さんの家の耐震性も見直してみませんか？

問 建築指導課 ☎21-1813 FAX21-1815

▶▶ 旧耐震基準の木造住宅の耐震化に取り組んでいます

昭和56年6月1日に導入された新耐震基準は、震度6強程度の地震でも倒壊はしない建物であるということです。その後に発生した阪神・淡路大震災では、昭和56年以前に建築された建物に倒壊や損壊が集中していたことから、いわゆる旧耐震基準の住宅の耐震化が求められています。近年起きた地震でも、建物の倒壊によって尊い命が失われているため、耐震化の必要性がさらに高まっています。

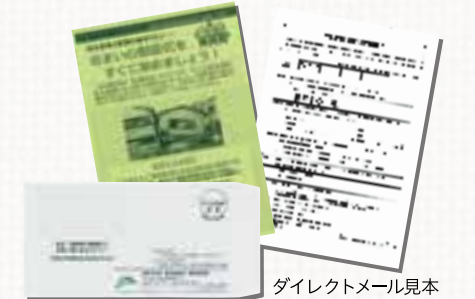
詳しくは
ココから



▶▶ 〈取り組み1〉 対象者に郵送でお知らせ

登記情報を基に対象と思われる住宅の所有者に対して、ダイレクトメールを送付します。ダイレクトメールにはリーフレットなどを同封し、耐震化の必要性や無料耐震診断の案内を行います。

■ 対象 昭和56年5月31日以前に工事に着手した木造住宅



ダイレクトメール見本

▶▶ 〈取り組み2〉 木造住宅無料耐震診断の実施

旧耐震基準の住宅は、まずは住宅の耐震性を確認するための耐震診断が必要です。住宅の所有者や家族が耐震診断を希望する場合、市が委託した団体から「宮崎県木造住宅耐震診断士」を派遣し、耐震診断を実施します。無料耐震診断を受けるには一定の条件があります。

■ 事前相談期間 令和元年7月16日(火)～8月23日(金)

■ 申請受付期間 令和元年8月19日(月)～30日(金)

■ 募集予定戸数 54戸(申し込みが予定戸数を超えた場合は抽選となります)

■ 問い合わせ (一財)宮崎県建築住宅センター ☎50-5586

※「宮崎県木造住宅耐震診断士」とは…県の講習を受け、県に登録された建築士です。県ホームページ内「宮崎県木造住宅耐震診断士の登録について」に、登録台帳が公開されています。

▶▶ 〈取り組み3〉 木造住宅耐震改修総合支援事業

耐震補強設計と耐震改修工事を総合的に支援する補助事業です。「宮崎県木造住宅耐震診断士」による耐震診断の結果、耐震性が不足していると判定された木造住宅であることなどの条件がありますが、申し込みは随時受け付けています。

■ 補助率 耐震改修工事費の8/10(上限100万円)

▶▶ ブロック塀などの除却費用を補助

小学校からおおむね500mの範囲内にあり、道路からの高さが1.4m以上で、市職員により健全性が保たれていないと確認された危険なブロック塀などの除却費用を補助します。

■ 申請受付期間 令和元年7月1日(月)～11月29日(金)

問 問い合わせ先 申 期間・期日、方法、申し込み先 休 休み HP ホームページ ※申し込みが多いときは、抽選とします。

星空と音楽のタベ Part119

星の話、CDコンサート、ライブの3部構成で大人が楽しめるコンサートです。
[日時]9月7日(土)18:30～20:30(開場18:00)
[場所]宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2)
[料金]前売り券500円(当日600円)
※8月1日(木)から各プレイガイドで販売
問 同会場 ☎23-2700 FAX23-0791 休 月曜

小魚すくい大会

メダカなどの小魚をすくって飼育に挑戦しましょう。
[日時]9月15日(日)13:00～15:00
[場所]大淀川学習館(下北方町5348-1)
[対象・定員]小学生以下100人(保護者同伴) [料金]200円(1人)
問 同会場 ☎20-5685 FAX22-8481 休 月曜
申 当日受付

宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

[日時]9月20日(金)10:00～11:00
[場所]西部地区農村環境改善センター(大字瓜生野3909)
[対象・定員]一般20人(初めての人優先)
[料金]500円(1セット) [持参]軍手・はさみ
問 景観課 ☎21-1817 FAX21-1816
申 8月23日(金)までに☎で

古代米には月見だんごがよく似合う

古代米を使っておいしい月見だんごを作ります。
[日時]9月23日(月・祝)10:00～12:30
[場所]宮崎市生目の杜遊古館(大字跡江4200-3)
[定員]14組(1組4人程度) [料金]200円(1組)
問 同会場 ☎47-8001 FAX47-8202 休 月曜
申 8月28日(水)～9月11日(水)に☎で

令和2年宮崎市成人式

今年の5月末時点で市に住民登録のある新成人には、8月に案内状を送付します(住民登録がない人も参加できます)。
[日程・場所]市HPやスマートフォンアプリ「20do」でお知らせします。
問 市コールセンター ☎25-2111 FAX38-4894
申 12月25日(水)までに「20do」アプリで

時の流れ～懐かしの暮らしと風景～

明治から平成まで、宮崎市の懐かしい歴史を、写真などの貴重な資料を使って振り返る企画展です。
[期間]7月20日(土)～9月1日(日)9:00～16:30
[場所]みやざき歴史文化館(大字芳士2258-3)
問 同会場 ☎39-6911 FAX39-9297 休 月曜

工作体験教室「布で絵を描こう」

柄や材質の違う布を組み合わせて作品を作ります。
[日時]8月24日(土)10:00～12:00
[場所]宮崎市立図書館(花山手東3-25-3)
[対象・定員]小学生～一般15人 [料金]300円(1人)
問 同会場 ☎52-7100 FAX52-7158 休 火曜
申 8月23日(金)までに☎または窓口で

ガーデニング講習「植物の夏場の管理方法について」

日照の調整や水やりの方法などを学びます。
[日時]8月24日(土)、25日(日)、31日(土)
①10:00～11:30 ②13:30～15:30のうち30分程度
[場所]フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
問 同会場 ☎23-1510 FAX23-1530
申 当日会場 休 火曜(8月6日、13日を除く)

安井息軒記念館講座「安井息軒とその時代の書」

[日時]9月7日(土)10:00～11:45
[場所]宮崎市安井息軒記念館(清武町加納甲3378-1)
[対象・定員]一般70人
問 同会場 ☎84-0234 FAX84-2634 休 月曜
申 当日会場

お金の教室「税金ってなあに？」 ～小学生向け税理士の税金講座～

[日時]9月7日(土)13:30～14:30
[場所]佐土原総合文化センター(佐土原町下田島20527-4)
[対象・定員]小学校高学年～親子20人
問 佐土原図書館 ☎30-1037 FAX72-2066 休 火曜
swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp
申 8月7日(水)～31日(土)に☎・FAX・窓口またはメールで

レジャー & カルチャー 遊・学・感 Leisure & Culture



© DreamWorks Distribution Limited. All rights reserved.

問 同会場 ☎22-3115 FAX22-3116 休 会期中無休

誕生30周年記念 ウォーリーをさがせ！展

[期間]7月13日(土)～9月1日(日)
10:00～18:00(入場は17:30まで)
[場所]みやざきアートセンター
(橋通西3-3-27)
[料金]小学生500円、中高生800円、
一般1,000円、未就学児は入場無料



第10回 さどわらえきんまえまつり

[日時]8月24日(土)16:00～21:00
※荒天時は25日(日)に順延
[場所]JR佐土原駅前
(佐土原町下田島9895-1)

問 佐土原総合支所 地域市民福祉課 ☎73-1411 FAX73-4279
実行委員会事務局 ☎73-2567 FAX73-4975

令和元年度宮崎市民プラザ文化芸術企画事業
第13回 **市民プラザコンサート**
和の奏～麗しの月に寄せて～

ネオ民謡 久嶋 美さち	和楽器コラボ 絲月&永吉 愛
ポスト・クラシカル Re:connect	

第13回市民プラザコンサート 和の奏～麗しの月に寄せて～

[日時]8月31日(土)18:00～20:45(開場17:30)
[場所]宮崎市民プラザ(橋通西1-1-2)
[料金]前売り券 予約席1,200円(130席)、一般席1,000円(当日1,200円)
チケットは各プレイガイドで販売。予約席は宮崎市民プラザでのみ
取り扱い ※未就学児不可、無料の託児サービスあり。8月22日
(木)までに宮崎市民プラザに申し込み

問 同会場 ☎86-7777 FAX29-2244 休 月曜



海辺で遊ぼう！ 「砂 ASOBeach in 青島」

[日時]9月7日(土)9:00～15:00
[場所]青島海水浴場(青島2-233)
[対象・定員]親子250人
[料金]無料

問 スポーツランド推進課 ☎20-5151 FAX20-5171
申 9月6日(金)までに☎で



国文祭・芸文祭プレイベント 日露交歓コンサート2019

[日時]9月7日(土)14:00～16:00
[場所]宮崎市民文化ホール
(花山手東3-25-3)
[料金]無料
※入場券持参

問 文化・市民活動課 ☎44-2805 FAX20-1564
申 8月23日(金)までにHPで。QRコードからも申し込みます。



JSCフェスティバル & シルバーdays

[期間]9月14日(土)～16日(月・祝)
9:00～16:30
[場所]宮崎科学技術館
(宮崎駅東1-2-2)
[料金]65歳以上とその家族は無料
(その他は通常料金)

問 同会場 ☎23-2700 FAX23-0791
休 月曜(祝・休日の場合は翌日。8月13日を除く)



敬老の日イベント ～動物園の長寿動物特別ガイド～

[日時]9月16日(月・祝)
11:00～フタコブラクダ
12:00～チンパンジー
[場所]宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路浜山3083-42)
[料金]入園料のみ(65歳以上無料)

問 同会場 ☎39-1306 FAX39-1300
休 水曜(夏休み期間を除く)

受講生募集 宮崎県からの委託事業(定員30名) 研修修了者は実務者研修の一部科目が免除になります 広告

介護に関する入門的研修

対象者 介護に関心のある方で、現在介護のお仕事をしていない方

受講料
無 料

学校法人 東洋学園 文部科学大臣「職業実践専門課程」認定校
宮崎医療管理専門学校 〒889-1701 宮崎市田野町甲1556-1

研修日程 9/10(火) 9/11(水) 9/12(木) 9/13(金)
時間 9:00～16:20 会場 宮崎医療管理専門学校
お問合せ・お申込み 0985-86-2271

※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。

あなたにぴったりの
住宅 店舗 土地 を
一緒に造ります、見つけます。
買取もします

●新築●リフォーム●増改築●売買●賃貸アパート・貸家・店舗・駐車場●管理

ジョイハウス (0985) 25-1330
ホームページ http://www.joyhouse.co.jp
E-mail info@joyhouse.co.jp

お気軽に
お越し下さい
ジョイくん

広告

宅地建物取引業 県知事許可 (5)4110
建築業許可 県知事許可 (般-26)第11175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。

09 みやざき景観100選 フォトコンテスト

市内の魅力的な場所や風景などの写真を募集します。

- **対象** 年齢、住所を問わず誰でも可（一人3点まで）
- **応募** 9月6日（金）までに応募票に必要事項を記入し、メール（30keikan@city.miyazaki.miyazaki.jp）または郵送で景観課へ。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問 景観課 ☎21-1817
FAX21-1816

06 マイナンバーカード日曜開庁 交付・申請のお手伝い

カード交付の場合は、交付通知書に記載されている場所へ必要書類を持参してください。また申請の場合は、身分証明書と通知カードを持参してください。

- **日時** 8月25日（日）9:00～13:00（田野総合支所、木花地域センターは12:00まで）
- **場所** 市民課、総合支所、赤江・木花・住吉地域センター

問 市民課 ☎21-1756
FAX26-9435

03 水害・土砂災害の避難のタイミングを 5段階の「警戒レベル」で明確化

警戒レベル	行動を促す情報	住民がとるべき行動
5	災害発生情報	命を守る最善の行動をとる
4	避難勧告／避難指示（緊急）	全員速やかに避難
3	避難準備・高齢者等避難開始	高齢者等は避難
2	大雨／洪水注意報等	避難行動の確認
1	早期注意情報（警戒級の大雨の可能性）	災害への心構えを高める

問 危機管理課 ☎21-1730
FAX25-2145

今月の 情報ひろば

募 集
09
14

お知らせ
01
08

10 宮崎市消防吏員採用試験

- **試験区分** 消防吏員A（高校卒程度）、消防吏員B（短大卒程度）、消防吏員C（大学卒程度）、消防吏員D（救急救命士有資格者）
- **第一次試験日** 9月22日（日）
- **採用案内** 市役所本庁舎、総合支所、地域センター、市民サービスコーナー、市立図書館、佐土原図書館、市東京事務所、市保健所、宮崎科学技術館、市消防局（署、分署、出張所）および国富町役場、綾町役場で配布
- **申込書** 市ホームページからダウンロードまたは消防局総務課（〒880-0023 和知川原1-64-2）へ請求してください。
＊採用案内に申込書は入っていません。
- **申込** 8月23日（金）までに直接または郵送（当日消印有効）で消防局総務課へ。
詳しくは市ホームページに掲載しています。



問 消防局総務課 ☎32-4901
FAX27-8675

07 全国家計構造調査にご協力を

10月から11月にかけて、家計の構造を総合的に明らかにするため「全国家計構造調査」が実施されます。対象となった地域には8月上旬から調査員が順次訪問しますので、ご理解とご協力をお願いします。

- **対象** 全国約9万世帯（無作為抽出）

問 情報政策課 ☎21-1713
FAX22-6106

04 8月から見守りシールを 交付します

認知症高齢者が道に迷って帰宅できなくなった場合の早期保護のため、発見者と家族などが必要な情報を共有できる2次元バーコードの付いたシールの交付を始めます。希望者は、住んでいる地区の地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーにご相談ください。

問 長寿支援課 ☎21-1773
FAX31-6337

01 8月は人権啓発強調月間

人権問題は私たちにとって身近な問題です。この機会に、地域や家族・学校で人権を尊重することの大切さや思いやりについて考えましょう。市や県では、人権に関する作文・図画・ポスターを募集しています。詳しくは各学校にお問い合わせください。

- **対象** 県内の小学生・中学生・高校生

問 総務法制課 ☎21-1721 FAX27-8070
県人権同和対策課 ☎32-4469 FAX32-4454

08 9月から運転免許証返納後の 外出を支援します

- **対象** 有効期限のある免許証を、平成31年4月1日以降に返納した65歳以上の人
- **支援内容** 65～69歳「悠々パス」購入費の一部助成（7,500円）、70歳以上「敬老バスカ」への入金（5,000円）
- **申込** 運転免許証の取消通知書と身分証明書を持参し、長寿支援課または各総合支所地域市民福祉課へ

問 長寿支援課 ☎21-1773
FAX31-6337

05 民事一般に対する 無料法律相談

関西大学法学部教授や弁護士などが応じます。

- **日時** 8月24日（土）、25日（日）10:00～12:00、13:00～16:00（25日は14:00まで）
- **場所** JA・AZMホール ■ **申込** 事前に電話で関西大学法律相談所（☎080-6125-7853、受付時間12:30～21:00、土日祝日を除く）へ

問 生活課 消費生活センター ☎21-1751
FAX22-3522

02 8月は道路ふれあい月間

①道路に看板やのぼり旗を置いたり、敷地内の樹木などがはみ出したりすると、通行の妨げになり危険です。
②道路の穴ぼこを見つけたら連絡をお願いします。
①ごみ集積所の設置を必要とする場合や、看板などの道路占用に関することは用地管理課へ
②道路の維持・管理に関することは道路維持課へ

問 ①用地管理課 ☎21-1805 FAX27-6377
②道路維持課 ☎21-1802 FAX21-1575

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 8/21（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 宮崎県宮崎市橘通西1丁目1番2号

8/31（土）〈小会議室1〉
【開始】午前 9:40 【終了】午前 11:40

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丁目6-1 フジビュウワー飯田橋1002号
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

広告

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。

土地・住宅・収益物件（アパート・マンション） 不動産買います。

仲介による売却依頼も承ります。

万代不動産株式会社

社団法人 宮崎県宅地建物取引業協会会員 宮崎県知事(4)4204号 九州不動産公正取引協議会加盟

所在地：宮崎市吉村町曾師前3162-4

〈対象エリア〉 宮崎市・都城市

※地域によっては、ご希望に添えない場合がございます。

万代不動産が直接買いますので、仲介手数料は一切かかりません。

0985-67-5252

【宮崎店】

※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。

宮崎市防災メール

登録無料のメール配信サービスで7つの情報を配信します。

- ① 緊急情報
(避難所開設や避難勧告など)
- ② 気象情報
- ③ 地震情報
- ④ 津波予報
- ⑤ 竜巻注意情報
- ⑥ 市からのお知らせ
- ⑦ 週間天気予報

登録は
ココから



※QRコードを読み取るか、宛先に登録用アドレス(miyazakicity@jijo.bosai.info)を入力して、空メールを送信してください。

問 危機管理課 ☎21-1730 FAX25-2145

読者の声

この夏開催されるインターハイについて、競技ごとに詳しく掲載されていて、大変興味深く読みました。高校生の熱い戦いをぜひ見に行きたいと思います。N・Nさん(65歳・男性)

アリーナ構想と駅前再開発についての特集をお願いしたいです。

U・Kさん(38歳・男性)

「おうちcafe」のコーナーが気に入っています。マンネリ化した毎日の献立のヒントになり、とても助かっています。K・Aさん(61歳・女性)

久しぶりにじっくり読んでみました。知っていると良い情報がたくさん載っていることに気付きました。

T・Tさん(74歳・女性)

台風の発生・上陸が心配される季節ですね。いま一度、風水害対策の再確認と市民への警戒喚起を促してみてもどうでしょうか?

N・Aさん(51歳・男性)

4月に宮崎市に引っ越してきました。児童プール開放があると知り、ぜひ利用したいと思いました。今から娘も楽しみにしています。

D・Mさん(27歳・女性)

インターハイの県内開催は27年ぶりなんですね。開催が今から待ち遠しいです。U・Tさん(64歳・男性)

未就学児でも参加できるイベントをたくさん紹介してほしいです。

K・Tさん(29歳・女性)

読者の声
投稿
募集中!

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

13 第44回 宮崎市美術展

10月26日(土)～11月10日(日)に開催する宮崎市美術展への出品作品を募集します。

- 対象 高校生以上の市内に在住、通勤または通学している人および国富町、綾町在住の人
- 出品点数 各部門、一人1点で未発表のもの。高校総合文化祭出品作品は出品可
- 受付・搬入日時

部門	日時
写真	10月10日(木)10:00～18:00
平面	10月11日(金)10:00～18:00
立体・書	10月12日(土)10:00～18:00

※円滑な搬入のため、部門ごとの搬入にご協力ください。ただし都合が合わない場合や複数部門に出品する場合は、部門に関係なく搬入できます。

- 出品料 一般 1点につき2,000円
学生 1点につき1,000円
- 募集要項 総合支所、地域センター、公民館、市内の主な画材店、書道用品店、カメラ店などで配布
- 申込 作品、募集要項の出品票および出品料を直接、みやざきアートセンターへ。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問 文化・市民活動課 ☎21-1835 FAX20-1564
みやざきアートセンター ☎22-3115 FAX22-3116

11 宮崎市青少年プラザ 運営委員会の公募委員

施設の運営や利用について審議する委員を募集。

- 対象 年2回の会議に出席できる市内在住、在勤の人
- 任期 11月1日から2年間
- 募集人数 若干名
- 申込 9月20日(金)までに応募用紙を持参または郵送で商業労政課へ。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問 商業労政課 ☎21-1792 FAX28-6572

12 介護認定調査員

自宅や施設などで介護サービスを希望する人の、日頃の心身の状態や生活状況などについて調査する調査員を募集しています。

- 対象 介護支援専門員(ケアマネジャー)の有資格者
- 申込 随時。詳しくは宮崎市社会福祉協議会にお問い合わせください。

問 宮崎市社会福祉協議会 ☎52-5131 FAX52-5724
介護保険課 ☎21-1778 FAX31-6337

14 指定管理者

令和2年4月1日から次の施設を管理・運営する指定管理者を募集します。

- 申込 8月23日(金)までに直接、担当課へ。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問 資産経営課 ☎44-0373 FAX20-5025

施設名	問い合わせ先	施設名	問い合わせ先
宮崎市清武文化会館	文化・市民活動課 ☎21-1835	宮崎市交流プラザ きよたけ	清武総合支所 地域市民福祉課 ☎85-1111
宮崎市養護老人ホーム 清流園	長寿支援課 ☎21-1773	宮崎科学技術館	生涯学習課 ☎85-1834
東高岡保育所	保育幼稚園課 ☎21-1774	大淀川学習館	
宮崎市 青島ビーチセンター	観光戦略課 ☎21-1791	宮崎市生目の杜遊古館 他2施設	文化財課 ☎47-8012
青島参道南広場		宮崎市安井息軒記念館	
宮崎市橋通東3丁目 駐車場(Y・Y PARK)	公園緑地課 ☎21-1814		

環境大臣表彰

- 地域環境保全功労者表彰(敬称略)
檣地域まちづくり推進委員会 環境部会
- 地域環境美化功績者表彰(敬称略)
榎ホンダロック

愛のご寄付

- 市への寄付(敬称略)
【市民活動の支援】
(資)江坂商会/江坂設備工業(株)
【文化の振興】
(資)江坂商会
- 社会福祉事業への寄付(敬称略)
【市社会福祉協議会】
かみむらスポーツ教室/江坂設備工業(株)/
華の会/榎湖月/21世紀佐土原店/
榎太鼓屋/エタニティダンスクラブ
- 香典返し寄付(敬称略)
【市社会福祉協議会】
湯浅竜太郎/川崎絹代/堀一博/橋口恵子/
岩城八千代/山崎秀美/杉田俊彦/大岐
ミサヨ/東智代子/津曲佳代/櫻田よし子/
田中正道/吉賀紹代/中川原啓督
- 【地区社会福祉協議会】
松浦和代/黒木ノリ子/田代好勝/湯地 悟/
押川修市/蛸原安幸/黒木志美子/谷口輝彦/
三尾ヨシ/櫻田よし子/津曲佳代/寺岡寅彦

わがまち 自治会

内海地区自治会

青島11区長 原田 清

自治会DATA

■主な地区

宮崎市大字内海

■加入世帯数 208世帯



知る人ぞ知る 内海の湧き水

堀切峠トンネルを抜けてすぐの交差点を、大丸川に沿って山の方に進むと、舗装されていない道路が見えてきます。その先に内海の湧き水があります。地域の人はもちろん、遠方からも水をくみに訪れるほど隠れた名水です。流れ出る水は誰でも持ち帰ることができ、水質検査も受けています。「観光の父、岩切章太郎さんもよく飲まれていました」と原田区長。川遊びもできる内海の豊かな自然を堪能しに、足を運んでみませんか。

問 宮崎市自治会連合会 ☎61-9065 FAX61-9066

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。