

みやざき 10

特集 1

あなたもアジアへ連れて行っちゃい！
～宮崎空港から出発！～



【市広報みやざき】みやざき 10月号

令和元年 10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

Present

今月の読者プレゼント

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。



10名様



A おぐら本店・瀬頭店
お食事券 2,000円分

創業63年。宮崎グルメNo.1のチキン南蛮をはじめ、人気のチャンポンやハンバーグ、カレーなど、老舗の洋食をお楽しみください。

5名様



B みやざきアートセンター
「名探偵コナン 科学捜査展～真実への推理～」
ペア入場券

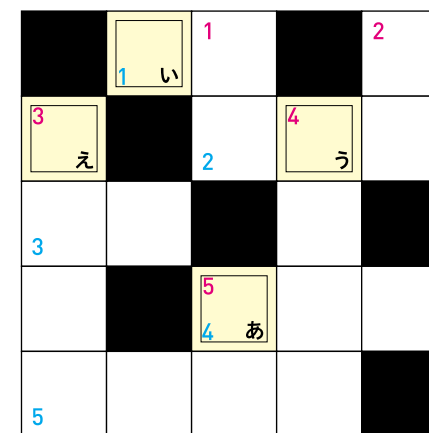
世代を超えて支持され続けている『名探偵コナン』の世界観をベースに、科学捜査のプロセスを楽しみながら体験できる企画展です。

10名様



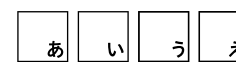
C ふるさと料理 杉の子
杉の子特製「俵金柑」300g 1瓶

日南産の厳選したキンカンを、熟練の技で丁寧に仕上げた甘露煮です。お取り寄せに、贈答に、杉の子が自信を持っておすすめする逸品です。



クロスワード

2重枠あ～えの文字を順に
並べた言葉が答えです。



タテのカギ

- 〇〇ぞろい、〇〇あん・こしあん。
- 〇〇ナンバーカードは、顔写真付きの身分証明書として利用できます。
- 令和2年3月にかけて、経済センサス基礎〇〇〇〇を実施しています。
- 11月24日に宮崎市生目の杜ジョギング駅伝〇〇〇〇が行われます。
- 「おうちcafe」で使う今月の宮崎食材です。

ヨコのカギ

- 規則正しい生活で、適切な量の睡眠を確保し、睡眠の〇〇を高めましょう。
- 「2019さどわら健康ふくしまつり」では、多彩な〇〇〇や買い物を楽しめます。
- 宮崎市総合体育館では、毎週木曜日に初心者向けの〇〇教室を開催しています。
- ことわざ「〇〇〇から目業」。
- KIRISHIMAサンマリンスタージアム宮崎で、〇〇〇〇ジャパンが合宿を行います。

◎9月号の答えは「ビタミン」でした。

プレゼントの応募方法

63 円の郵便はがきまたは 63 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 | 10月31日(木)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)デンソーウェーブの登録商標です。

- 市ホームページの応募締切は10月25日(金)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 9月1日現在(前月比)

人口:398,182人(-65)／世帯数:181,448世帯(-9)
男性:187,053人(-65)／女性:211,129人(±0)

市長のつぶやき

朝夕はすっかり涼しくなってきましたね。旧暦 8 月 15 日の夜に見える月で、1 年で最も美しいといわれる「中秋の名月」。今年は 9 月 13 日でした。9 月の風物詩と思われがちですが、一昨年のように 10 月になる年もあり、また実際の月齢とのずれから満月にならないことも多いそうです。

私が子どもの頃は、この時期に十五夜祭がありました。最近でも、楽しそうに近所を回ってお菓子をもらう子どもたちの姿を見掛け、昔と変わらぬその光景に顔がほころびました。

中秋の名月の次に美しいといわれる「十三夜」。今年は 10 月 11 日です。秋の夜長をお月見で過ごしてはいかがでしょうか。



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、気軽にお問い合わせください。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! 木下 大輔選手(パラ陸上選手)
宮崎市公式SNSいろいろ
- 07 おうちcafe 今月の宮崎食材「ニラ」
- 08 特集1
あなたをアジアへ連れて行く!
～宮崎空港から出発!～
- 10 特集2
**宮崎のニシタチを
世界のNishitachiへ!**
- 12 特集3
生涯を通して心身ともに健康に!
健康寿命をのばしましょう
- 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

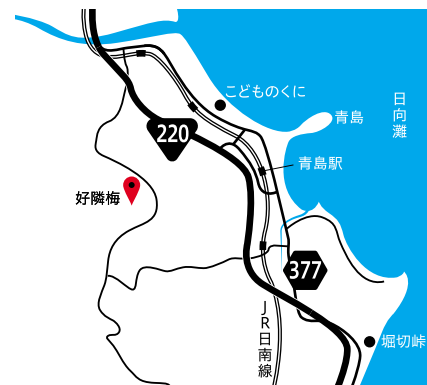


ひまわり色の朝

@daiboukenyarou 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: 好隣梅





**レンタカーを利用した
地域交通の実証実験**

青島・内海地区の70歳以上の人を対象に、「コミュニティ交通」の実証実験が始まりました。レンタカーと派遣ドライバーを利用者自身が別個に手配し、グループで利用する仕組みで、初日の8月19日は青島地区の3人が買い物に利用しました。実証実験は10月31日まで。



**舞台裏を探検する
特別な時間を満喫**

8月16日に宮崎市民文化ホールで「第8回文化ホール施設探検隊」が開催されました。午前と午後の2回行われ、それぞれ小学生約30人が参加。オーケストラピットや照明、音響などの舞台装置を実際に体験しながら、熱心に説明に聞き入っていました。



**すがすがしい朝に
心身ともにリフレッシュ**

8月10日、トム・ワトソンゴルフコースで「第5回早朝ウォーキング大会」が開かれました。約300人の市民が4kmと7kmのコースに分かれてスタート。ゴルフコースを歩くのが初めての参加者も多く、芝生の感触や松林の風景を楽しみました。



**夏休みの思い出に！
家族で市場を初体験**

8月3日、宮崎市中央卸売市場で「親子市場見学会」を開催。体長1m超のマグロや青果の競りなど、普段は見ることのできない市場の様子や多彩な食材を見学しました。魚の「さばき体験」もあり、子どもたちが包丁の使い方を教わりながらカツオの刺し身を作りました。



\ みやざき / おでかけ情報



11/2 「空の日」イベント

フライトシミュレーターを使った操縦体験や訓練機体験飛行、空港見学など、航空に関する楽しい企画が盛りだくさんです。

- 日時 11月2日(土)10:00~16:00
- 場所 宮崎ブーゲンビリア空港、航空大学校ほか
- 料金 無料 ※詳しくは「空の日ネット」HPに掲載しています。
- [問] 実行委員会事務局 ☎51-3223 FAX55-1239

10/22~ 侍ジャパン宮崎合宿

「第2回WBSCプレミア12」を前に、侍ジャパンが合宿を行います。25日(金)・26日(土)にはみやざきフェニックス・リーグ出場中の日本ハム、オリックスとの練習試合も予定されています。

- 期間 10月22日(火・祝)~26日(土)
- 場所 KIRISHIMAサンマリスタジアム宮崎
- 料金 無料
- [問] スポーツランド推進課 ☎20-5151 FAX20-5171

10/12~ 秋のフローラル祭

マリーゴールドやジニア、サルビアなど約40品種、26,000株の秋の花々が咲き誇る、色鮮やかな園内をお楽しみください。ガーデニング体験もあります。

- 期間 10月12日(土)~11月4日(月・休)9:00~17:00
※休園日10月15日(火)、23日(水)、29日(火)
- 場所 フローランテ宮崎
- 料金 大人310円、小・中学生150円
- [問] 同会場 ☎23-1510 FAX23-1530

10/12~ 宮崎花旅365.FES

宮崎では一年を通して美しい花々を楽しむことができます。この秋も市内複数の会場で花や緑のイベントを開催。国のガーデンツーリズムに選定された美しい景観をご堪能ください。

- 期間 10月12日(土)~11月24日(日)
- 場所 フローランテ宮崎など
- ※詳しくは「宮崎花旅365」HPに掲載しています。
- [問] 景観課 ☎21-1817 FAX21-1816



Plenty of leek
Pad thai Udon

Asian soup with
leek and clams

Rich rice pudding

こうと
あさりの
アジアンスープ

お米の濃厚プリン

ニラたっぷり
パッタイ風うどん

今月の宮崎食材
ニラ

Vol.06

ニラたっぷりパッタイ風うどん

材料 2人分

うどん(ゆでておく)	200g	ピーナツ(みじん切り)	15g
エビ(背わたを取る)	6尾	サラダ油	適量
卵(溶いておく)	1個	ナンプラー	大さじ1
たくあん(みじん切り)	30g	酢	大さじ1と1/2
ニラ(3cm長さに切る)	100g	砂糖	大さじ1
モヤシ	80g	パクチーなど季節の野菜	適宜

- 1 フライパンにサラダ油を引き、中火でエビ、溶き卵を炒める。
- 2 1にうどん、たくあん、ナンプラー、酢、砂糖の順に入れ、全体を混ぜ合わせながら1分ほど炒める。さらにニラ、モヤシを加え、さっと炒めて器に盛る。
- 3 上からピーナツを散らし、好みでパクチーなど季節の野菜を添えて出来上がり。

ここに注目！

パッタイは、米粉を使った平たい麺で作る、タイの焼きそばのような料理。うどんは乾麺を使うと本場に近い食感になります。



宮崎市公式インスタグラムではお米の濃厚プリン・ニラとアサリのアジアンスープのレシピを随時公開！「miyazaki_city」を、ぜひご覧ください。



Instagram

キラリ！

パラ陸上選手

MIYAZA KIRARI

車いす陸上で
世界を目指す！



きした だいすけ
木下 大輔選手

プロフィール

都城市出身。高校で陸上部に入部し本格的に競技開始。2年前より宮崎大学に勤務しながら練習を続け、今年ジャパンパラ陸上競技大会800mと100mで3位入賞。

東京パラリンピック出場を目標に、記録に挑戦し続ける木下大輔さん。先天性の脳性まひにより運動機能に障がいがあるながらもスポーツが大好きで、子どもの頃は少年野球でプレーしていました。しかし、中学校では両親の反対もあり野球を断念。そんなときに出合ったのが車いす陸上でした。「競技用車いすは、上半身の力だけで時速30〜40kmのスピードを出せるのが魅力で、引き込まれました」と木下さん。高校生になると健常者と同じ陸上部に所属。パラ陸上の指導者がいなかったため、県の車いす陸上チームの練習に参加しながら、研さんを重ねました。昨年度は、パラ陸上を身近に感じてほしいという思いでイベントを企画。競技用車いすで疾走する姿を見た中高生から、パラ陸上を始める後輩ができました。「パラの競技人口を増やしたいし、後輩には競技を通して生きる力を付けてほしい」とほほ笑みます。今年、ジャパンパラ陸上競技大会で入賞を果たし「カッコいい姿を見せたい」という気持ちもモチベーションにつながります」と語ってくれました。

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



両替ができて便利! 外貨自動両替機

【場所】国際線到着ロビー

【利用時間】9:00～22:00

【日本円→外貨】韓国ウォン、台湾ドル、米ドル、香港ドル

【外貨→日本円】韓国ウォン、台湾ドル、米ドル、英ポンド、カナダドル、スイスフラン、ユーロ、豪ドル、香港ドル、シンガポールドル、タイバーツ、ニュージーランドドル、人民元

※在庫状況や当該通貨に対する規制により、取り扱いができない場合があります。

問 宮崎空港ビル株式会社
☎51-5111(代)
FAX51-5136



受け取り・返却ができる! 海外用レンタル Wi-Fi

世界200以上の国と地域で使えます。パケット定額制で追加料金の心配もありません。現地通信会社と連携しており、現地の人と同じ環境で使用できます。24時間365日サポート付き。

【基本料金】1カ国の場合 970円/1日

2カ国以上の場合 1,480円/1日

※渡航先や容量によって料金が異なります。

【場所】国内線到着ロビーの「手ぶら観光サービスカウンター」

【受付時間】8:00～18:30

問 株式会社ソリューションズ
☎35-2325 FAX35-2332



宮崎空港にはこんなサービスもあるぞ!



さあ、出発!!
みんな楽しんでわー!



郷愁!

夜市!



台湾満喫!

話題!

グルメ!



写真提供：台湾観光協会



いい思い出ができたね。

問 拠点都市創造課 ☎44-2803 FAX31-6557

レトロモダン!

人気!



韓国満喫!



歴史!

スイーツ!

写真提供：韓国観光公社

国内・海外からの観光客に便利!

手ぶら観光サービス!

宮崎空港では、到着後、観光している間にホテルに荷物を届けてくれる「手ぶら観光サービス」や、スーツケース、ゴルフバッグなどの手荷物一時預かりサービス(当日のみ)、国内用Wi-Fiレンタルサービスなどを行っています。詳しくは国内線到着ロビーの「手ぶら観光サービスカウンター」まで。

問 株式会社ソリューションズ ☎35-2325 FAX35-2332
観光戦略課 ☎21-1791 FAX20-2132



合言葉は「宮崎に着いたら手ぶらでGO」ね。さっそく友達に教えちゃおう!



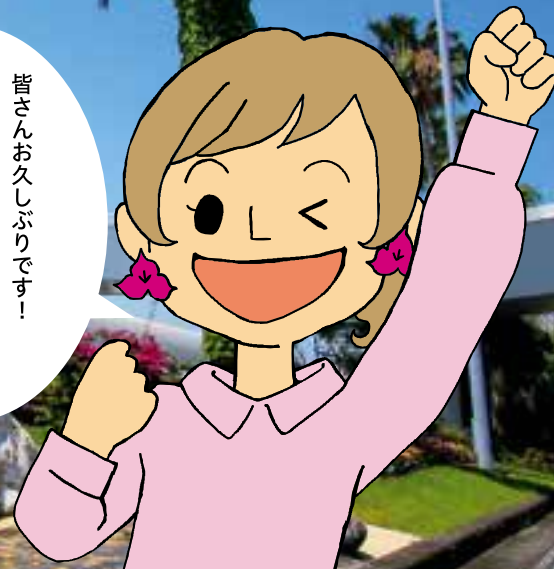
特集1

あなたもアジアへ連れて行く!

～宮崎空港から出発!～

2年前の9月号に登場した時は、おねだり上手な女子大生だった葛子(通称ラコ)ちゃん。社会人になって自分のお給料で海外旅行を楽しんでいます。今回は、宮崎空港発着の韓国・台湾旅行について、ラコちゃんおすすめの便利でお得な情報をご紹介します。

皆さんお久しぶりです!
これまでお世話になったお礼に、
今度は私が家族を
海外旅行に連れて行きます!

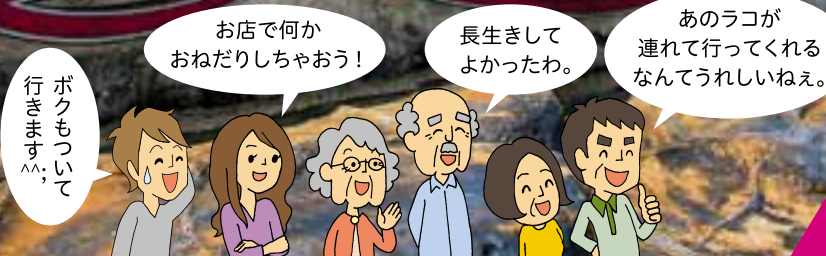


宮崎市在住の社会人

九重 葛子 (通称:ラコ)

このえ かずらこ

九重葛: プーゲンビリアの和名



ボクもついで行きますよ!

お店で何かおねだりしちゃう!

長生きしてよかったわ。

あのラコが連れて行ってくれるなんてうれしいねえ。

九重ファミリー & 彼氏

パスポート取得支援

新規(更新も含む)にパスポートを取得し、旅行会社を通して、宮崎空港発着の国際定期便を利用する人を対象に、取得費用の一部を支援します。

29歳以下の方は、令和2年3月31日まで、とってもお得なキャンペーン中だった!



例) 5年間または10年間のパスポートを取得し、
宮崎-ソウル線または台北線を往復利用する場合

12歳以上 補助金額 **4,000円!!**

12歳未満(5年間のみ) ... 補助金額 **2,000円!!**

※さらに!

29歳以下の方は、上記の金額に**2,000円**加算されます。

例) 20歳の方が5年間のパスポートを取得し、
宮崎-台北線を往復利用する場合

補助金額 **6,000円!!**

詳しくは 宮崎空港振興協議会

検索

宮崎-ソウル・台北 運航スケジュール



現在は、
宮崎-ソウル線と
宮崎-台北線が
運航中よ。

◆ソウル(仁川)

アジアナ航空 A321(174席) 時差:なし

便名	運航日	宮崎 → ソウル	便名	運航日	ソウル → 宮崎
OZ157	水・金	12:30 → 14:10	OZ158	水・金	9:40 → 11:20
OZ157	日	19:10 → 20:50	OZ158	日	16:20 → 18:00

◆台北(桃園)

チャイナエアライン B738(158席) 時差:-1時間

便名	運航日	宮崎 → 台北	便名	運航日	台北 → 宮崎
CI115	水・土	18:35 → 19:50	CI114	水・土	14:25 → 17:35

※上記は8月31日時点のスケジュールです。

※スケジュールは変更されることがあります。
ご予約・ご搭乗の前にご確認ください。

★ 店も人も面白い！ ★

★ ちょうちんで演出！ ★

★ 風情ある街 ★

★ 誰かがハッピー ★

★ 人情ある街 ★

★ 日本一の味！ ★

★ ニシタチグルメ ★

★ 宮崎牛 金揚げうどん ★

★ チキン南蛮 鶏の炭火焼き ★

★ 宮崎発祥！ ★

★ 絶品 鶏の炭火焼き！ ★

★ 締めならこれ！ ★

★ 宮崎ならではのお・も・て・な・し～ニシタチの魅力は深い！★



特集 2

宮崎のニシタチを 世界のNishitachiへ!

中心市街地に位置する西橋通りと、並行する中央通り、高松通りや西銀座通りなどを含めた県内最大の飲食店街「ニシタチ」。60年以上前から市民をはじめ県内外の多くの人々にぎわっています。人情あふれるおもてなしはもちろん、温かなちょうちんの風情、レトロな雰囲気など、ニシタチの魅力を宮崎から世界に発信していきます。

★ ★ **ロコミでニシタチを世界に発信!** ★ ★

★ ★ ～ 旅行口コミサイト「トリップアドバイザー」～ ★ ★

市民に愛されるニシタチを世界のNishitachiへ! 国内外の多くの人に街を知ってもらい、訪れてもらおうと世界最大の旅行口コミサイト「トリップアドバイザー」でニシタチの魅力を発信中です。皆さんの口コミが、より多くの人にニシタチを知ってもらうきっかけになります。皆さんからの投稿をお待ちしています!

※「ニシタチ」は、特に旅行者から高い評価を得ている観光施設などに贈られる「エクセレンス認証」の取得を目指しています。

ロコミページはここから

問 観光戦略課 ☎21-1791 FAX20-2132

新しい出会いが楽しい!

ルイ・オシャルさん
(フランス出身)

ニシタチ散策が好きです。特に立ち飲み屋はお客さん同士の距離が近く、初めて出会った人と「飲みニケーション」しながら文化交流できるのが本当に素晴らしい。お勧めです!

飲むだけじゃない楽しみも!

玉田 彩香さん
(宮崎市在住)

最後は甘いものが食べたい女子のわがママをかなえてくれる夜カフェが次々にできて、ニシタチ頻度は高まるばかり。最近、地域ネコプロジェクトも始まったので「推しネコ」を見つけて癒やされたいです。

次は鶏の炭火焼きに挑戦!

布巻 優さん
(福岡市在住)

締め食べた金揚げうどんがおいしかったです。夜だけやっているスイーツのお店も楽しく、行列のできる果物店のパフェは絶品でした! 次は鶏の炭火焼きに挑戦したいです。

～ 庶民・文化人たちの憩いの場 ～

宮崎最大の歓楽街・ニシタチのなりたち

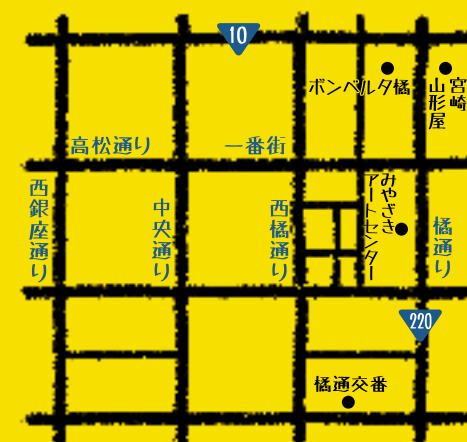


昭和 30 年	現在の西橋通り辺りにあった国鉄の寮跡地が払い下げられる。
昭和 31 年	その場所に県内で初めて洋酒を扱うスタンドバー「 ^{あかれんが} 赤煉瓦」がオープンする。
昭和 32 年～	県庁前に並んでいた屋台が中央通り付近に移転。集合飲食店街「安兵衛小路」ができ、多くの人々が集う場所となる。

かつては作家の檀一雄や川端康成、志賀直哉をはじめ、多くの作家・芸能人などが訪れた場所としても有名で、時代を通じて多くの庶民・文化人たちの憩いの場となっている。

1,500軒以上の飲食店が集まる

人口10万人当たりのスナック数が日本一多い宮崎県(2010年NTTタウンページ集計より)。県内一の歓楽街であるニシタチは、市民の夜の社交場としてさまざまなドラマを生み、老若男女を問わず愛されている場所です。





明日のために！ 市民が主役の健康づくり

基本目標「市民一人一人が生涯を通して心身ともに健康に暮らせるまち」
 (第2次健康みやざき市民プラン 期間：平成25年度～令和4年度)
 宮崎市では誰もが、生涯にわたって、健康で豊かな人生を送ることができるよう、
 健康づくりや疾病予防の取り組みを推進しています。
 ここでは健康寿命をのばすことにつながる取り組みを紹介します。

明日のために！ その1

第16回 みやざき市民一斉健康ウォーキング ～宮崎市健康づくり推進協議会～

家族・友人・仲間と楽しく歩きながら、心身ともにリフレッシュ！
 宮崎市健康づくり推進協議会(健康づくり推進員98人)が、宮崎市内9コースで開催します。歩くことは健康づくりの第一歩！

※このイベントは、「健康みやざきマイレージ」対象事業です。

コース	
市民の森・シーガイアコース (5.8km)	
平和台公園池めぐりコース (5km)	
大淀川周辺コース (3km、5km)	
太平洋を歩こう in 青島コース (6km)	
サンマリーナコース (4km)	
市福祉文化公園・天神山・天満橋往復コース (5km)	
生目古墳群史跡公園コース (4km)	
大久保みかん山めぐりコース(清武) (4km)	
田野運動公園周辺コース (3km)	

期日

10月14日(月・祝) 受付 9:00～9:30
 時間：10:00～12:00 ※コースにより多少変更あり。
 ※小雨決行、荒天時は11月23日(土・祝)に延期
 参加費：100円(保険料として)
 持参するもの：ウォーキングに適した服装、水筒、タオル、帽子など



スタート前の準備運動



昨年の様子

集合場所は健康支援課へ
お問い合わせください。



明日のために！ その2

「食」で健康づくりの輪を広げます

～宮崎市食生活改善推進協議会～ 合言葉は「私達の健康は私達の手で」

子どもから大人まで、食べることの大切さを伝えている宮崎市食生活改善推進協議会。体に良い食生活の普及や食育推進のために、健康料理教室や低栄養予防のお茶会などを実施しているほか、「健康的な料理を学びたい!」というグループなどへは料理教室開催のサポートも行っています。



減塩みそ汁 PR 活動



生活習慣病予防料理教室

外食で健康的なメニューを選びたい人へ

食サポート店を利用しよう

健康みやざき食環境整備事業として、栄養バランスが良く、野菜たっぷりのメニューや、減塩・介護用食品を販売しているお店を、市民の健康を支える「食サポート店」として登録しています。

このステッカーが目印です



特集3 生涯を通して心身ともに健康に！

健康寿命をのばしましょう

平均寿命と健康寿命

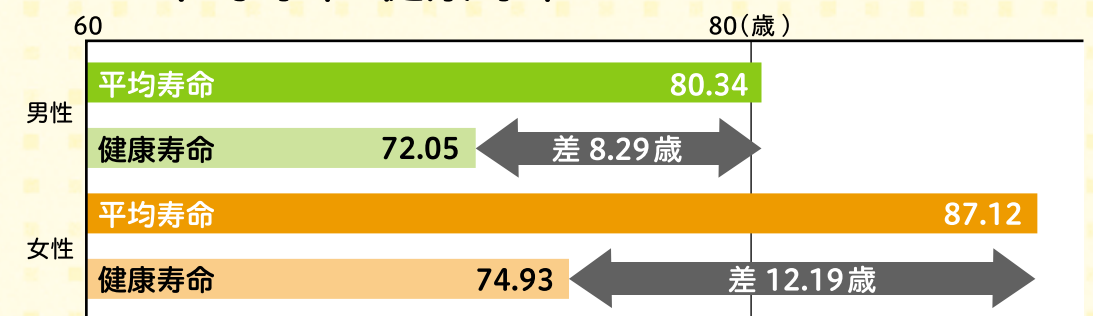
平均寿命とは
0歳児が平均して何年生きられるかを表した統計値。
健康寿命とは
介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、日常生活を健康的に送ることができる期間のこと。

特集3は、
保健師・まいによる
健康づくりのお話です。



保健師・まい

宮崎県の平均寿命と健康寿命



出典：健康寿命(H28)厚生労働省科学研究、平均寿命(H27)厚生労働省生命表より

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。この差が大きくなると、医療費や介護費用が必要な期間が長くなります。

生活習慣を見直してみませんか！

健康寿命をのばすには、生活習慣の見直しから始めましょう。認知症や、脳梗塞などの脳血管障害、骨折、関節疾患などが健康寿命を縮める大きな原因となっており、これらは加齢だけでなく、普段の生活習慣も影響しています。

無理なく
できることを
続けることが
大切です！

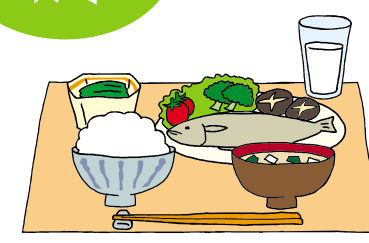


運動



日常的に歩く、買い物や家事を行う、ストレッチなどの軽い運動をするなど、無理のない範囲で適度に体を動かすことを習慣化しましょう。

食事



主食・主菜・副菜を組み合わせ、おいしくバランス良く食べましょう。野菜を多めに、塩分は控えめを心掛けましょう。

睡眠



健康を保つためには休養が必要です。規則正しい生活で、適切な量の睡眠を確保し、睡眠の質を高めましょう。

Close
up
2

行財政改革を進めます

健全な行財政運営を行うための取り組みを進めています。

問 人事課 ☎21-1722 FAX28-1556

▶▶ 平成30年度の実績として、約4億6千万円の節減効果がありました。

平成30年度から令和4年度までの5年間で計画期間とした「第8次宮崎市行財政改革大綱」に基づいて、89の実施項目に取り組んでいます。市では計画期間内における節減効果の目標額を、30億円と設定しています。

平成30年度の主な取り組み実績

▶▶ 学校給食調理の業務委託を推進

学校給食を効率的に運営し経費の節減を図るため、小学校1校と学校給食センター1カ所の学校給食調理業務を、新たに民間に委託しました。

▶▶ 市税などの収納率の向上

期限内納付の指導推進や滞納整理に積極的に取り組み、市税や介護保険料、上下水道料金などの収納率向上に努めました。市税の現年度収納率については、過去最高の99.36%となりました。

行財政改革の取り組み実績、「第8次宮崎市行財政改革大綱」などについては、市ホームページで公表しています。

詳しくは
ココから



Close
up
3

公共施設などの料金が変わります

10月1日からの消費税率引き上げに伴い、公共施設の維持管理費などの増加が見込まれることから、使用料などの料金を見直しました。

詳しくは
ココから



問 資産経営課 ☎44-0373 FAX20-5025

▶▶ 改定となる施設の使用料など(主なもの)

使用料などの名称(施設名等)		改定前	改定後
フェニックス自然動物園 入園料	大人(個人)	830円	840円
	大人(団体)	650円	660円
	年間パスポート(小中学生)	1,030円	1,040円
フローランテ宮崎 入園料	年間パスポート(大人)	1,540円	1,560円
	年間パスポート(小人)	770円	780円
宮崎市民文化ホール 使用料 (午前9時～正午の場合)	練習室1	4,710円	4,790円
	会議室1	1,560円	1,580円
宮崎市民プラザ 使用料 (午前9時～正午の場合)	練習室1	3,810円	3,880円
	大会議室	2,670円	2,710円
生目の杜運動公園 使用料	アイビススタジアム・グラウンド 一般(1時間につき)	1,650円	1,680円
	テニスコート 一般(1時間につき)	620円	630円
総合体育館体育室 使用料	一般(1時間につき)	1,650円	1,680円
	児童(1時間につき)	830円	840円
公民館・交流センター 使用料	大研修室・多目的ホール(1時間につき)	710円	720円
	大:1組(10枚入り)	400円	407円
指定収集ごみ袋 (燃やせるごみ)	中:1組(10枚入り)	300円	305円
	小:1組(10枚入り)	200円	203円
	特小:1組(10枚入り)	100円	101円

※水道料金、下水道使用料は消費税率が10%になります。

Close
up
1

職員の状況をお知らせします

市職員の給与などの状況をお知らせします。詳しい内容は、市民情報センター(本庁舎3階)や市ホームページで閲覧できます。

問 人事課 ☎21-1722 FAX28-1556



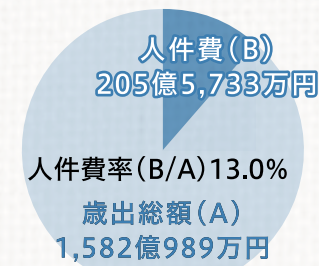
▶▶ 職員の平均給料月額と平均年齢の状況 (平成31年4月1日現在)

一般行政職	311,300円(40.0歳)
技能労務職	373,300円(51.1歳)

※金額は、百円未満を四捨五入しています。

▶▶ 人件費の状況

(平成30年度普通会計決算見込み)



※人件費には、特別職の給与などを含みます。

▶▶ 職員給与費の状況 (平成30年度普通会計決算見込み)

▶▶ 懲戒処分 (平成30年度) 単位:人

免職	停職	減給	戒告
1	1	0	1

給与費			1人当たり 給与費
給料	期末・勤勉手当など	計	
82億1,801万円	49億3,688万円	131億5,489万円	621万円

※職員給与費は、人件費から共済費、退職手当、特別職の給与などを除いたものです。

▶▶ 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額と平均年齢の状況 (平成31年4月1日現在)

区分		経験年数10年		経験年数15年		経験年数20年		経験年数25年		経験年数30年	
		平均給料 月額	平均 年齢	平均給料 月額	平均 年齢	平均給料 月額	平均 年齢	平均給料 月額	平均 年齢	平均給料 月額	平均 年齢
一般行政職	大学卒	259,700円	33.2歳	313,400円	38.5歳	354,200円	43.0歳	383,100円	47.9歳	393,700円	52.7歳
	高校卒	207,400円	28.0歳	265,800円	33.3歳	296,100円	38.0歳	359,700円	44.0歳	383,600円	49.0歳
技能労務職		—	—	—	—	—	—	—	—	371,400円	49.0歳

※金額は、百円未満を四捨五入しています。

▶▶ 一般行政職の級別職員数の状況 (平成31年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	主事 技師	主任主事 主任技師	主任主事 主任技師	係長級	課長補佐級 係長級	課長級	次長級	部長級	
職員数	207人	178人	264人	388人	368人	80人	17人	15人	1,517人
構成比	13.6%	11.7%	17.4%	25.6%	24.3%	5.3%	1.1%	1.0%	100.0%

※職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

詳しくは
ココから



彩り、手作り、カラフルろうそく

ろうとクレヨンで、古墳の形をしたろうそくを作ります。
[日時]11月10日(日)10:00～12:00
[場所]宮崎市生目の杜遊古館(大字跡江4200-3)
[対象・定員]小学4年生～一般20人 [料金]200円
問 同会場 ☎47-8001 FAX47-8202 休 月曜
申 10月16日(水)～30日(水)に☎で

図書館まつり講演会 ザ・キャビンカンパニー えほんおはなし会

作家による絵本の読み聞かせや創作体験など、お楽しみください。
[日時]11月23日(土・祝)13:30～15:00
[場所]宮崎市立図書館(花山手東3-25-3)
[定員]130人 [料金]無料 [持参]筆記用具
問 同会場 ☎52-7100 FAX52-7158 休 火曜
申 11月22日(金)までに☎または窓口で

高木兼寛講座

高木兼寛についての講演と、ゆかりの地を巡るバスツアーを行います。
[日時]11月24日(日)9:00～12:00
[場所]宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館(高岡町内山3003-56)
[対象・定員]子ども～一般20人 [料金]500円(1人)
問 みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297 休 月曜
申 10月24日(木)～11月2日(土)に☎・FAXまたはHPで

宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

[日時]11月25日(月)10:00～11:00
[場所]住吉公民館(大字島之内7410-1)
[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 10月23日(水)までに☎で

小学校入学前キッズ運動あそび教室

[期間]令和2年1月20日(月)～3月30日(月)15:30～17:00
[場所]生目の杜運動公園体育館(大字跡江4461-1)
[対象・定員]令和2年度小学校入学予定の幼児30人
[料金]6,000円(10回)
問 宮崎市体育協会 ☎21-1735 FAX21-1736
申 12月13日(金)まで ※詳しくは市体育協会HPに掲載

初心者向けのヨガ教室(毎週木曜)

ヨガの基本的なポーズと呼吸法を学びます。
[期間]10月10日(木)～31日(木)19:15～20:15
[場所]宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)
[定員]20人 [料金]500円 [持参]運動着など
問 同会場 ☎29-5603 FAX29-5604
申 当日までに☎または窓口で

2019さどわら健康ふくしまつり

多彩な舞台や買い物を楽しみながら、健康相談や福祉にまつわる体験ができます。
[日時]10月27日(日)10:00～15:00
[場所]佐土原地域福祉センター(佐土原町東上那珂12948-1)
問 市社会福祉協議会佐土原支所 ☎36-2020 FAX36-2024

みやざき健康ふくしまつり2019

今年で21回目となる健康・福祉をテーマにしたイベントです。グルメコーナーやステージイベントもあり、子どもから大人まで楽しめます。
[日時]11月3日(日・祝)10:00～15:00
[場所]フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
問 同実行委員会 ☎52-5131 FAX52-5724

楽しいクリスマスタペストリー教室(全2回)

[日時]11月9日(土)、10日(日)13:00～16:00
[場所]宮崎市きよたけ児童文化センター(清武町西新町1-6)
[対象・定員]4歳～中学生20人、大人10人(保護者)
[料金]1人200円
問 同会場 ☎85-6811 FAX85-4244 休 月曜
申 11月8日(金)までに☎で

特別イベント ～動物も人も歯が大事～

特別ガイドを聞いてシールを集め、景品をゲットしましょう。
[日時]11月10日(日)
11:00～オランウータン、13:30～ゾウ、14:00～紙芝居など
[場所]宮崎市フェニックス自然動物園(塩路浜山3083-42)
[対象・定員]なし [料金]無料(入園料のみ)
問 同会場 ☎39-1306 FAX39-1300 休 水曜



第44回 宮崎市美術展 ～みやざきのアートフィールド～

[期間]10月26日(土)～11月10日(日)
10:00～18:00
[場所]みやざきアートセンター
(橘通西3-3-27)
[料金]無料

問 同会場 ☎22-3115 FAX22-3116
文化・市民活動課 ☎21-1835 FAX20-1564



たかおか産業まつり ～ステージ、屋台に大集合!～

[日時]11月10日(日)
10:00～16:00
[場所]高岡総合支所
(高岡町内山2887)

問 高岡総合支所 地域市民福祉課 ☎82-1111 FAX82-3779



宮崎市生目の杜 ジョギング駅伝大会

[日時]11月24日(日)10:00～
[場所]生目の杜運動公園
(大字跡江4461-1)
[対象・定員]小学4年生以上
80チーム(1チーム5人)
[料金]5,000円(1チーム)

問 宮崎市体育協会 ☎21-1735 FAX21-1736
申 10月25日(金)まで ※詳しくは市体育協会HPに掲載



親子市場見学・ クリスマス寄せ植え教室

[日時]11月30日(土)6:45～10:00
[場所]宮崎市中央卸売市場
(新別府町雀田1185)
[対象・定員]親子15組(1組4人まで)
[料金]500円(1組)

問 市場課 ☎29-1501 FAX29-1505
申 11月8日(金)まで ※詳しくは市HPに掲載



水の生き物と仲良くなろう! ガラ・ルファ フィッシュ体験

[期間]10月5日(土)～11月4日(月・休)
9:00～16:30
[場所]大淀川学習館
(下北方町5348-1)
[料金]無料

問 同会場 ☎20-5685 FAX22-8481 休 月曜、祝日の翌日



プラネタリウム 神武さま特別投映週間

[期間]10月16日(水)～22日(火・祝)
平日15:00～、日・祝15:30～
[場所]宮崎科学技術館
(宮崎駅東1-2-2)
[定員]240人
[料金]大人760円、子ども310円

問 同会場 ☎23-2700 FAX23-0791 休 月曜、祝日の翌日



©Satoshi TAKASAKI/JTU

ITUトライアスロンワールドカップ(2019/宮崎)

[日時]10月26日(土)エリート競技 女子9:30～、男子12:30～
27日(日)エイジ(選手権・一般)競技 9:00～
[場所]みやざき臨海公園、一ツ葉有料道路など
[料金]無料

問 ITUトライアスロンワールドカップ宮崎実行委員会
☎26-7108 FAX26-7327
スポーツランド推進課 ☎20-5151 FAX20-5171

月間 **2,000** 名以上の
障害×働く をサポート!
☑仕事^が長く続かない ☑人間関係が苦手

LITALICO
ワークス

障害福祉サービス 就労移行支援事業所 | 〒880-0844
LITALICOワークス 宮崎 | 宮崎県宮崎市柳丸町153-1
パティオ柳丸A棟2-3

☎ 0120-951-712 10:00～17:00
(土日祝除く)
お電話の際「2145」の広告を見たと伝えてください

✉ works@litalico.jp 受付番号
2145
件名に「2145」と記載してください

「働く」の
お悩み
なんでも相談!
就 職 相 談

毎週月～土曜日
10:00-17:00 **60分 無料**

○ご希望の時間帯をお知らせください
○事前にご予約ください ○相談時間は60分(無料)
○ご家族だけの相談OK

●うつ ●統合失調症 ●双極性障害
●広汎性発達障害 ●ADHD
●身体障害 ●知的障害 ●難病など

広告

※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。

「FPの日®」FPフォーラム2019 ひとりひとりの夢をかたちに



くらしとお金講演会&FPフォーラム2019 in 宮崎

老後資金2000万円不足ってホント?!
子育てしながらバッチリ備える カンタン資産形成塾

10:30～12:00
講師 和泉 昭子 氏

定員
120名
※要予約

ミニセミナー、体験相談会(20
組)も実施します。
※詳しくはホームページをご覧ください。
※要予約

日 時 2019年11月2日(土) 10:00～16:00

会 場 宮崎市民プラザ 4階 宮崎市橘通西1丁目1番2号

主 催 特定非営利活動法人(NPO法人)日本ファイナンシャル・プランナーズ協会 宮崎支部、宮崎県金融広報委員会

後 援 金融庁、消費者庁、金融広報中央委員会、宮崎県、宮崎市、宮崎日日新聞社

お申込みは 日本FP協会宮崎支部 検索 URL https://www.jafp.or.jp/shibu/miyazaki/ お問い合わせ先 日本FP協会 宮崎支部担当 ☎0120-725-012 受付時間10:00～17:00(土日祝日も除く)

※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
平和ヶ丘保育園 ☎39-7755 FAX39-3447	親子体操教室	10/16(水) 11:00~11:30	なし	【対象】一人歩きができる子ども【託児】あり
跡江保育所 ☎48-1523 FAX48-1511	うんどうかいだよ! よ〜い、どん!	10/21(月) 10:30~11:30	【締切】10/18(金) 【定員】15組	
大坪保育園 ☎51-1478 FAX51-1486	鎌ちゃんと遊ぼう	10/23(水) 10:30~11:30	なし	
高岡 ☎82-5294 FAX82-5401	フットセラピー	10/24(木) 10:30~11:30	【申込】10/4(金)~23(水) 来所のみ【定員】10組	
おひさま保育園 ☎26-5252 FAX26-5217	親子ヨガダンス	10/24(木) 10:30~11:30	【締切】10/23(水) 【定員】15組	
希望ヶ丘こども園 ☎56-2881 FAX56-2912	音楽で遊ぼう	10/25(金) 10:30~11:30	なし	
みやざき ☎FAX25-2050	子どもの心と身体の子育て相談	10/28(月) 10:00~12:00	【受付】11:30まで	
和保育園 ☎47-2200 FAX47-2243	親子ヨガ	10/29(火) 10:30~11:30	【締切】10/28(月) 【定員】30組	【準備】水分補給用の飲み物
加江田保育園 ☎65-0067 FAX65-0131	リトミック「音楽パーク」	10/30(水) 11:00~11:30	なし	
あおぞら保育園 ☎65-5800 FAX25-6852	親子スキンシップヨガ	11/5(火) 10:30~11:30	【締切】10/31(木) 【定員】14組	【準備】動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物
島之内保育園 ☎39-0694 FAX39-0735	小麦粉粘土遊び	11/6(水)、7(木) 10:00~11:00	なし	
中央 ☎FAX27-2401	栄養士による離乳食講座(中期)	11/15(金) 13:30~14:30	【申込】10/28(月)~11/14(木) 来所のみ【定員】13組	

■申込 詳しくは各支援センターへお問い合わせください。

[問] 子育て支援課 ☎21-1765 FAX27-0752

介護職員初任者研修

介護の専門的な知識や技術を学びます。

- 対象 ひとり親家庭の父または母、寡婦
- 日時 11月6日(水)~令和2年3月2日(月)の
毎週月・水・金曜日 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 13人 ■受講料 無料(テキスト代は別途)
- 申込 10月18日(金)までに申込書を県母子寡婦福祉
連合会または市母子寡婦福祉協議会へ
- [問] 市母子寡婦福祉協議会 ☎21-1765 FAX27-0752

乳幼児医療の適正受診にご協力ください

- ◎かかりつけ医を持ちましょう。
- ◎診療時間外の安易な受診は控えましょう。
- ◎休日、夜間(19:00~翌8:00)の子どもの急な病気
やけがで対処や判断に迷った時は、小児救急医療
電話(☎35-8855)でも相談できます。
- ◎専用ホームページを活用
しましょう。



[問] 親子保健課 ☎73-8200 FAX29-5208

プレミアム付商品券について

10月1日(火)から、プレミアム付商品券の販売を開始します。対象者は購入引換券と本人確認ができる書類(運転免許証や保険証など)を持参し、商品券販売所で購入してください。商品券販売所や商品券が使用できる店舗は、購入引換券に同封している案内文書または市ホームページで確認できます。対象と思われる人で、まだ申請書や購入引換券が届いていない場合は、プレミアム付商品券事業業務室にお問い合わせください。

- 対象 ①2019年度住民税非課税者(課税者の扶養親族、生活保護受給者などを除く。課税基準日は2019年1月1日)
②2016年4月2日~2019年9月30日の期間に子どもが
生まれた家庭の世帯主(随時送付)

[問] プレミアム付商品券事業業務室

☎42-7529 FAX27-7033

見えない・見えにくい人のための 福祉機器展

日常生活で活用できる機器や用具に触れることができる福祉機器展です。福祉の仕事に携わる人にも最新情報をお届けします。

- 日時 11月17日(日)9:00~15:30
- 場所 県立視覚障害者センター(江平西2丁目1番20号)
- 内容 拡大読書器やオーカムマイアイ2(小型カメラを眼鏡に装着し、カメラが捉えた文字などの情報を音声で教えてくれるAI視覚支援デバイス)の展示・体験、視覚障がい者向けの日常生活用具の販売、通信機器の相談コーナー、点字で作る名刺体験など

[問] 障がい福祉課 ☎21-1772 FAX21-1776

県立視覚障害者センター ☎22-5670 FAX38-8730

10月は 骨髄バンク推進月間

白血病などの血液疾患の治療には、骨髄や末梢血幹細胞の移植などが必要です。そのためにはドナーの存在が不可欠です。一人でも多くの人を救うために、骨髄バンクへの登録をお願いします。

- 対象 18歳~54歳の人(体重などの要件があります)
 - 場所 献血ルーム・カリノ
- 市では、本年度より骨髄等移植ドナーやドナーが勤務する事業所を対象に、支援事業(奨励金交付)を行っています。奨励金額や申請方法など、詳しくは健康支援課へお問い合わせください。

[問] 健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

献血ルーム・カリノ ☎23-0007 FAX22-1137

高齢者等 インフルエンザ予防接種

市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人は、定額で受けられます。

- 対象 ①65歳以上の人
②60歳以上65歳未満の人で身体障がい者手帳を持ち、一定の要件を満たす人
- 期間 10月1日(火)~12月31日(火)
- 場所 実施医療機関
- 料金 1,200円(対象者のうち、生活保護受給者は生活保護受給者証の提示により無料)
- 持参 保険証など年齢と住所を確認できるもの
- 申込 直接、実施医療機関に予約

[問] 健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

相談窓口

こころの 悩み	精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時]10月24日(木)13:30、14:30、15:30(定員3組、各50分程度、前日までに電話で申し込む) [場所]市保健所 [問]健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208
	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
人間関係 など	DV・セクハラなどの電話相談 [相談日時]9:00~17:00(受付16:30まで)火曜、祝日、年末年始を除く [問]宮崎市男女共同参画センター「パレット」 ☎25-2057
	性的少数者専用の電話相談 [相談日時]毎月第3日曜 9:00~12:00 ※メール相談は随時(パレットのHPから) [問]宮崎市男女共同参画センター「パレット」 ☎090-3416-2055
虐待など	[相談日時]全て月~金曜8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く)
	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

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。



シニアの雇用に積極的な企業のお仕事を紹介します。

入場 無料 予約 不要 入退場 自由

シニア世代対象 (55歳以上の方)

福祉の就職面談会

採用予定のある宮崎市内の福祉・介護施設(20社予定)が参加し、担当者と直接話すことができます。また、福祉・介護関係の相談窓口も設置しています。

日時・場所 10/9(水) 13:30~15:30
ニューウェルシティ宮崎 2階
(〒880-0879 宮崎県宮崎市宮崎駅東1丁目2-8)

福祉・介護関係の
免許・資格が
なくてもOK!!

同時開催 健康チェックコーナー 無料

- ☑骨密度測定 ☑血管年齢測定
- ☑握力測定 ☑健康相談
- どなたでもご参加できます!

宮崎県健康づくり協会

主催 厚生労働省委託事業 生涯現役促進地域連携事業 みやざきシニア活躍推進協議会

お問合せ TEL.0985-33-9321

後援 宮崎労働局 / 宮崎県 / 宮崎県福祉人材センター / 宮崎市 / 宮崎日日新聞社 / 介護労働安定センター

※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 経済センサス-基礎調査にご協力

令和2年3月にかけて、経済センサス-基礎調査を実施しています。国内全ての事業所の活動状態などを明らかにし、各種統計調査の基礎資料として活用します。ご理解とご協力をお願いします。

- **対象** 全ての事業所
- **調査** ブロックごとに調査員が巡回・訪問

問 情報政策課 ☎21-1713
FAX22-6106

06 税をテーマにした作品展

11月11日(月)～17日(日)は「税を考える週間」です。次の期間に県内の中学生の作文などを展示します。

期間	場所
11月6日(水)～18日(月)	宮崎市立図書館
12月10日(火)～22日(日)	宮崎県立図書館

問 納税管理課 ☎21-1741 FAX21-1747
宮崎税務署 ☎29-2151(自動音声「2」を選択)

03 10月は浄化槽適正管理推進月間

浄化槽は定期的な保守点検や清掃のほか、年1回の法定検査が義務付けられています。維持管理から法定検査まで含めた一括契約もお勧めです。

- **検査料** 3,800円(10人槽以下)
- **申込** 法定検査は宮崎県環境科学協会へ
一括契約は市内の浄化槽保守点検・清掃業者へ

問 宮崎県環境科学協会 ☎51-4331 FAX89-2088
廃棄物対策課 ☎21-1763 FAX28-2235

今月の

情報ひろば

募 集

13
|
17

お知らせ

01
|
12

10 建築物などの解体・建設工事は届け出を

- **対象** ①延床面積80㎡以上の建築物の解体工事
②延床面積500㎡以上の建築物の新築・増築工事
③請負代金1億円以上の建築物の修繕・模様替工事
④請負代金500万円以上のその他の工作物の工事
- **届出** 着工の7日前までに建築指導課へ。届出書類は市ホームページからダウンロードできます。

問 建築指導課 ☎21-1813
FAX21-1815

07 介護就職デイ「就職面談会」

事前の申し込みは不要。お気軽にお越しください。

- **対象** 介護の仕事に興味のある人や就職を希望する人
- **日時** 11月13日(水)13:30～16:00
- **場所** 宮崎市民プラザ ■ **料金** 無料
- 詳しくは介護保険課またはハローワーク宮崎・職業紹介第一部門(☎23-2245)へお問い合わせください。

問 介護保険課 ☎21-1777
FAX31-6337

04 認知症介護教室

宮崎県認知症介護指導者・川添文子氏を講師に、「排せつのサインと声かけ」について学びます。

- **対象** 認知症の人を介護している人など
- **日時** 10月22日(火・祝)13:30～15:30
- **場所** 宮崎市民プラザ ■ **定員** 50人 ■ **料金** 無料
- **申込** 前日までに電話またはFAXで介護保険課へ

問 介護保険課 ☎21-1777
FAX31-6337

01 生涯学習フェスティバル

地域で行われている活動成果の展示・発表、体験教室などを行います。

- **期間** 10月5日(土)～11月24日(日)
- **会場** 公民館や交流センターなど
- 詳しい日時や会場は市ホームページに掲載しています。



情報は
ココから

問 地域コミュニティ課 ☎44-1356
FAX22-0200

11 家庭用パソコンのリサイクル

家庭で不要となったパソコンは、メーカーなどが回収し、リサイクルします。また10月1日からは、国の認定事業者が無料で回収するサービスが利用できます。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

08 マイナンバーカードを作りませんか

マイナンバーカードは、顔写真付きの身分証明書として利用できるほか、証明書のコンビニ交付やe-Taxなどの電子申請にも使用できます。市では、写真撮影など申請のお手伝いを無料で行っています。

- **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

05 なんでも生活無料相談会

生活上のさまざまな困り事の相談に、専門家が無料で応じます。

- **日時** 11月2日(土)10:00～16:00(受付は15:30まで)
- **場所** 宮崎市民プラザ
- **専門家** 土地家屋調査士、税理士、不動産鑑定士、弁護士、行政書士、司法書士、社会保険労務士

問 県土地家屋調査士会 ☎27-4849 FAX27-4898
市消費生活センター ☎21-1755 FAX22-3522

02 10月から性的少数者専用相談窓口を開設

性的少数者が直面する困難や生きづらさの解消のため、市男女共同参画センター「パレット」で電話およびメール相談を受け付けます。

- **電話** 090-3416-2055(毎月第3日曜日9:00～12:00)
- **メール** 随時

メールは
ココから



問 文化・市民活動課 ☎21-1835
FAX20-1564

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 10/23(水) 宮崎市民プラザ(小会議室1) 10/26(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 【開始】午後 2:00 【終了】午後 4:00

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 **定員** 10名 **参加費** 無料(要予約)

●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)



※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 フジビュートワー飯田橋1002号
※要予約 / ご予約はお早めに。 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

※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 [宮崎店] ☎0985-67-5252

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

〈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。

所在地: 宮崎市吉村町曾師前3162-4

※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。

災害に備えて今すぐ登録を!

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

イベント情報満載で、いつも参考
にしています。9月に開催される
ワールドサーフィンゲームスが
楽しみです。宮崎が大いに盛り
上がるのを期待しています。

U・Kさん(38歳・男性)

「うちcafe」のガパオライス
を作ろうと思います。夏にびったり
で、材料も身近なので助かり
ます。K・Yさん(60歳・女性)

市内の墓地事情などが知りたい
です。I・Yさん(66歳・男性)

高齢者の自動車運転免許返納
支援では、タクシー利用券の補助
なども必要ではないでしょうか。

N・Iさん(58歳・女性)

住み慣れた宮崎で暮らすための
特集がとてもためになりました。
地域での活動を参考に、高
齢の母にも勧めたいと思います。

F・Yさん(49歳・女性)

孫の面倒を見ることが多くなり
ました。困ったときに役立つ支援
システムや病後児保育など、育
児のサポート情報を詳しく取り
上げてもらえると助かります。

I・Cさん(53歳・女性)

宮崎に長年住んでいても知ら
ないことや場所がたくさんあり
ますね。「わがまち自治会」で紹
介されていた内海の湧き水に
ぜひ行きたいと思います。

F・Mさん(52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

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】

宮崎県心身障がい児者を守る会

■香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】

梅野克義／播磨美保子／長谷川 透／
谷 チツ子／實徳政行／外山公子／
有山和幸／緒方マサ子／小畑 實／
小谷健二／坂崎信治／黒木マツ子／
上野ミサ子／由地正俊／増田富志子

【地区社会福祉協議会】

中村静枝／田中ヒサ／和田征夫／
矢野玲子／松下亮子

わがまち自治会

木花区自治会

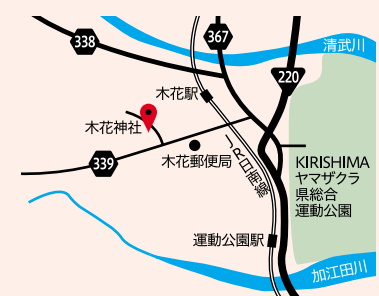
会長 高橋 武嗣

自治会DATA

■主な地区

宮崎市大字熊野字木花

■加入世帯数 124世帯



地域のシンボル 「ごんげんさま」

木花地区のほぼ中央に位置し、地元
の人々から「ごんげんさま」の名で親し
まれている「権現山公園」。神話にゆか
りがある霊泉桜川を有し、コノハナサ
クヤヒメを祭る木花神社も鎮座するな
ど、地域の歴史を語る上で欠かせない
場所です。お薦めは境内からの眺望。
東に太平洋と青島、眼下に正連寺平野
を一望でき、元日には初日の出を楽し
む人でにぎわいます。満開の桜がラ
イトアップされる春もお薦めです。

問 宮崎市自治会連合会 ☎61-9065 FAX61-9066

15 令和2年度 幼児集団健診等補助員

- 対象 看護師または歯科衛生士の資格を有する人
- 業務内容 幼児集団健診(月数回、1回当たり3時間程度)や各種教室などの補助
- 定員 若干名
- 申込 10月31日(木)までに、履歴書と各職種の免許証の写しを直接または郵送で親子保健課(〒880-0879、宮崎駅東1-6-2)へ。後日面接を行います。

問 親子保健課 ☎73-8200
FAX29-5208

16 子犬のしつけ教室

- 対象 生後5カ月齢までの子犬と、その飼い主
- 日時 10月27日(日)～12月1日(日)の日曜日(11月3日を除く全5回)15:00～16:30
- 料金 無料
- 場所 みやざき動物愛護センター
- 定員 10組
- 申込 10月21日(月)までに電話またはFAXで同センターへ。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問 保健衛生課 動物愛護センター ☎85-6011
FAX85-6022

12 情報公開・個人情報の開示制度

市では、情報公開条例に基づき、職員が職務上作成または取得した情報(公文書)を市民の請求に応じて公開しています。また個人情報保護条例に基づき、本人からの請求により自己情報を開示しています。各制度の過去の利用状況は、市ホームページに掲載しています。

問 総務法制課 ☎21-1721
FAX27-8070

13 青少年の非行防止標語

「電子メディアのルールやマナー」や「親子のきずな」をテーマに5・7・5調にまとめた標語を募集します。
■対象 市内在住の人(高校生以下は除く)
■応募 10月25日(金)までに、はがきに標語(1枚に3点以内)、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、市青少年育成センター(〒880-0014、鶴島2-18-9)へ

問 市青少年育成センター 生涯学習課 ☎24-9149 FAX38-7626
☎85-1834 FAX85-0458

17 市防災ラジオの追加申し込み

- 対象 ①75歳以上または身体障がい者手帳などの交付を受けている人で、津波浸水想定区域内に住む人 ② ①以外で市内在住の人、事業所など
- 台数 420台程度
- 料金 ①2,000円 ②9,612円
- 申込 令和2年2月28日(金)までに申込書を直接または郵送で危機管理課へ。詳しくは市ホームページに掲載

問 危機管理課 ☎21-1730
FAX25-2145

14 市公設卸売市場 取引ルールへの意見

卸売市場法改正に伴う市中央卸売市場業務条例および市公設地方卸売市場業務条例の改正に向けて、市場取引ルールについての意見を募集します。
■提出 10月31日(木)までに郵送、FAX、メールまたは市ホームページ専用フォームで市場課へ。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問 市場課 ☎29-1501
FAX29-1505

天国社

ROYAL CITY HALL MIYAZAKI

宮崎市大字郡司分丙9852-12 ★ケーキハウス309・南消防署そば

家族葬から一般葬まで

ロイヤルシティーホール宮崎

無 料 事前相談・事前見積 承ります

JECIA 5つ星認定葬祭業者

JECIAとは「葬祭業」の業務・サービス内容・料金体系など消費者が安心して相談できる優良葬祭業者の証です。

JECIAとは「葬祭業」の業務・サービス内容・料金体系など消費者が安心して利用できるものを提供できているかを客観的に評価価格付けする機関です。

天国社イメージキャラクター
パン太 ©天国社

0120-10-5926

※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。