

市広報みやざき

Miyazaki

7

次世代へつなげる宮崎市

JUL 2020
No.921



だれも

〔特集〕 **LGBTが安心して暮らせる宮崎市へ**



MIYAZAKI CITY



宮崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を推進します

キラリ! 田村 幸太さん (シンガーソングライター 音楽クリエイター)
ひなた Dish「きゅうりと鰯の香味和え」

CONTENTS

- 02 みやざき TOPIX
- 03 新型コロナウイルス感染拡大防止と熱中症対策
- 04 特集1
災害の多い季節に確認！
①風水害の備えを…“もしも”の前に
②災害による「片づけごみ」の出し方
- 08 特集2
LGBT（だれも）が安心して暮らせる宮崎市へ
- 10 副議長、監査委員が決まりました
- 11 キラリ！ 田村 幸太さん（シンガーソングライター 音楽クリエイター）
- 12 『生目の杜医療防災拠点』として、新しい宮崎市医師会病院などが運用を開始します
- 13 ひなたDish
きゅうりと鰯の香味和え
- 14 Fun Fun Fun
- 17 健康・福祉
- 18 子育て
- 19 情報ひろば
- 22 読者の声／自治会「宝」自慢
- 23 クロスワード／市長のささや記

※掲載の情報は6月1日現在のものです。
新型コロナウイルス感染症の影響により
イベント中止などの可能性があります。
詳しくは主催者にお問い合わせください。



MIYAZAKI CITY

市コールセンター

TEL 25-2111

月～金曜日（祝・休日を除く）

〔受付時間〕8:00～17:15

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。

FAX 38-4894

MAIL mzkwebm@city.miyazaki.miyazaki.jp

※ファクス・メールは、24時間受け付けています

QRコードから
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：397,545人（-25）
- 世帯数：182,900世帯（+59）
- 男 性：186,866人（-8）
- 女 性：210,679人（-17）

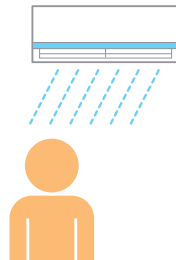
令和2年度の 熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

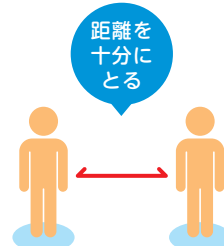
① 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



② 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



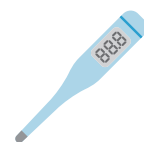
③ こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



④ 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

問 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208



本庁舎玄関横でカーネーションやバラが来庁者をお出迎え。



生産者たちが大切に育てたきれいな花々が飾られました。

暮らしをステキに飾る花いっぱいプロジェクト

5月は市内の生産者が大切に育てた色とりどりのカーネーションやバラが市役所本庁舎玄関や総合支所などで来庁者を出迎えました。これは新型コロナウイルスの影響で需要が大きく落ち込んだ花きの生産拡大を図るプロジェクトのひとつ。卒業式や入学式、母の日に向けて生産者が丹精込めて育てた花を、「多くの人に見てもらいたい」と、市園芸振興協議会の花き部会が準備しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年は「母の日」ではなく5月をまるごと「母の月」にする全国的な取り組みに合わせ、約1か月間カーネーション約240鉢と切り花約600本を飾りました。今後、市園芸振興協議会花き部会では年間を通して飾っていきます。「今月はどんな花が飾ってあるかな」と楽しみにしてください。



小戸之橋に完成した魚群アート。



3色のペンキを使って色塗りをしました。

小戸之橋を色鮮やかに飾る魚群アート

架け替え工事が進む小戸之橋に巨大な魚群が描かれました。これは、橋ができるまでの過程を楽しんでもらおうと小戸之橋安全協議会が企画したものです。県内在住のアーティスト約10人が描いたアートに、親子約50組が参加し小さな魚をたくさん描きました。ワークショップは2月と3月に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月は中止に。空きスペースはアーティストたちが仕上げ、完成することができました。魚群は260mに渡り、クジラやダイオウイカなど大・小ささまざまな魚が描かれています。今後、描かれたアートの上に舗装をして橋を完成させていくため、開通後に魚群を見ることはできませんが、「橋を通るたびに、この舗装の下で元気に泳いでいると思いつながら通れます」と参加した親子たちは話していました。

風水害の備えを…“もしも”の前に

風水害対策の基本は「情報収集」

これからの季節に発生が懸念される台風、集中豪雨などの風水害。温暖化の影響もあり、近年災害が長期化、巨大化するケースもあるため、より一層の備えが必要です。

風水害に関しては、毎年同じような時期に起こることも多く、過去の教訓から学ぶべきことも多数あります。また、気象の状況は刻々と変わることから、最新の情報を把握しておくことも重要です。過去と現在の正しい情報を知ることが忘れずに、災害に備えましょう。



平成17年の台風14号による浸水被害。

- ① 過去の大雨、洪水がどこで起こったかを知っておく
- ② 洪水ハザードマップで自宅、勤務地周辺の危険な場所や避難所を確認
- ③ 台風などが近づいているときはテレビ、ラジオなどで最新の気象情報を確認



避難時に雨靴はNG

実は、風水害の避難には運動靴がベストです。雨靴だと水が入ってしまい、動きづらく危険です。また、浸水箇所の避難には棒などでくぼ地などがないか確認して移動しましょう。

警戒レベルの違いを確認しよう！

警戒レベル	〔避難情報等〕 行動を促す情報	〔避難行動〕 住民がとるべき行動
宮崎市が発令	5 災害発生情報※1	既に災害が発生している状況。命を守るための最善の行動を取る。
	4 避難勧告 避難指示（緊急）※2	速やかに避難先へ避難する。指定避難所などへの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難する。
	3 避難準備・ 高齢者等避難開始	避難に時間を要する人（高齢者、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難する。それ以外の方は、避難の準備を整える。
気象庁が発表	2 洪水注意報 大雨注意報等	避難に備え、自らの避難行動を確認する。 ●ハザードマップの再確認 ●避難場所、避難ルートの再確認
	1 早期注意情報	災害への心構えを高める。

※地震や津波災害では警戒レベルは用いず、避難情報のみ発令します。
※1 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令
※2 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合に発令

立ち退き避難（水平避難）



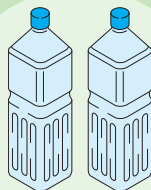
自宅などから市が開設した指定避難所、親戚・友人の家など、安全な場所へ移動すること。
(例) ●土砂災害などで建物が倒壊する恐れのある場合 ●河川の氾濫により、平屋の床上または2階建て以上で浸水がそれを上回り、屋内安全確保では体に危険が及ぶ可能性がある場合

屋内安全確保（垂直避難）



自宅などの建物内にとどまり、より高い場所に移動することで安全を確保すること。
(例) ●夜間や急激な降雨で避難路上の危険な場所がわかりにくい場合

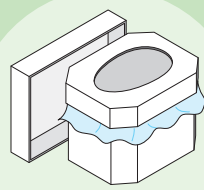
備蓄品



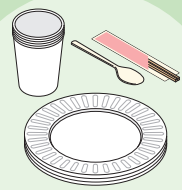
□ 飲料水
大人1人1日3ℓ



□ 非常食
アルファ米、缶詰、レトルト食品、カップ麺など



□ 簡易トイレ



□ 簡易食器
皿、コップ、はし

□カセットコンロ(予備のカセットボンベも) □トイレトーパー、ティッシュペーパー □ラップ、アルミホイル □毛布、タオルケット
大災害時には水道や電気などのライフラインや、流通機能がマヒし、生活物資の調達が難しくなることも。最低3日分、できれば1週間分の水と食料を備蓄しておきましょう。

準備はOK？ 備蓄品 & 非常持出品

非常持出品



□ 飲料水
大人1人ペットボトル500mlを3本以上



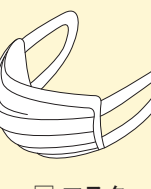
□ 非常食
そのまま食べられるもの



□ 救急用品
ばんそうこう、体温計、常備薬など



□ 大きなハンカチ
マスクや止血など多用途に使える



□ マスク



□ ウェットティッシュ



□ ポリ袋
バケツや雨具の代用など多用途に使える



□ 懐中電灯

□貴重品(現金、健康保険証のコピーなど) □携帯トイレ □携帯電話の充電器、バッテリー □携帯ラジオ
災害の危険が迫った際に、緊急的に持ち出すもの。日頃からリュックなどにまとめ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

上記はあくまでも一例です。ご自身の状況や、乳幼児、要介護者のいるご家族の場合は必要なものが違ってきます。それぞれの状況に応じて準備しましょう。

宮崎市防災ハンドブックを作成しました。本庁1階玄関案内、各総合支所、地域センター、地域事務所で配布しています



危機管理部
地域安全課
大山沙織



- ① 複数の避難所を確認
自宅周辺のいくつかの避難所をハザードマップ、宮崎市ホームページでチェックしておきましょう
 - ② 親戚、友人の家への避難も検討
避難所が密集場所になることを防ぐため、親戚、友人の家などの安全な場所も考えておきましょう
 - ③ マスク、体温計、スリッパなどを持って避難
感染症予防に必要なものを自分で用意して避難しましょう
- 避難所での新型コロナウイルス感染症対策は？
「密閉」「密集」「密接」の3つの密を避けることが求められる感染症対策。避難所にたくさんの方が集まると感染のリスクが高まります。そのため、宮崎市ではそれぞれの避難所での受け入れ人数を減らし、その代わりに開設する避難所を増やそうと考えています。もしもに備え、以下の3点をご確認ください。

2 災害による「片づけごみ」の出し方

災害後には、片づけによるごみがたくさんですが、床上浸水、家屋の半壊・全壊の『り災証明』が発行される災害の場合には、住居内で使っていて被害にあったものは、市が片づけごみとして収集します。

災害時も分別 その理由は

災害時には「一刻も早くごみを出したい」という気持ちになりがちですが、災害が発生した場合でも、分別して出しているだけでようお願いしています。分別していないごみの山ができてしまうと、その山を正しく分別してからでないと収集ができません。結果的に元の生活に戻るまでに時間がかかるだけでなく、たくさんの方の費用がかかってしまいます。

れば、最終処分場の延命にもつながります。

出す場所にも注意して 通常ごみとは区別を

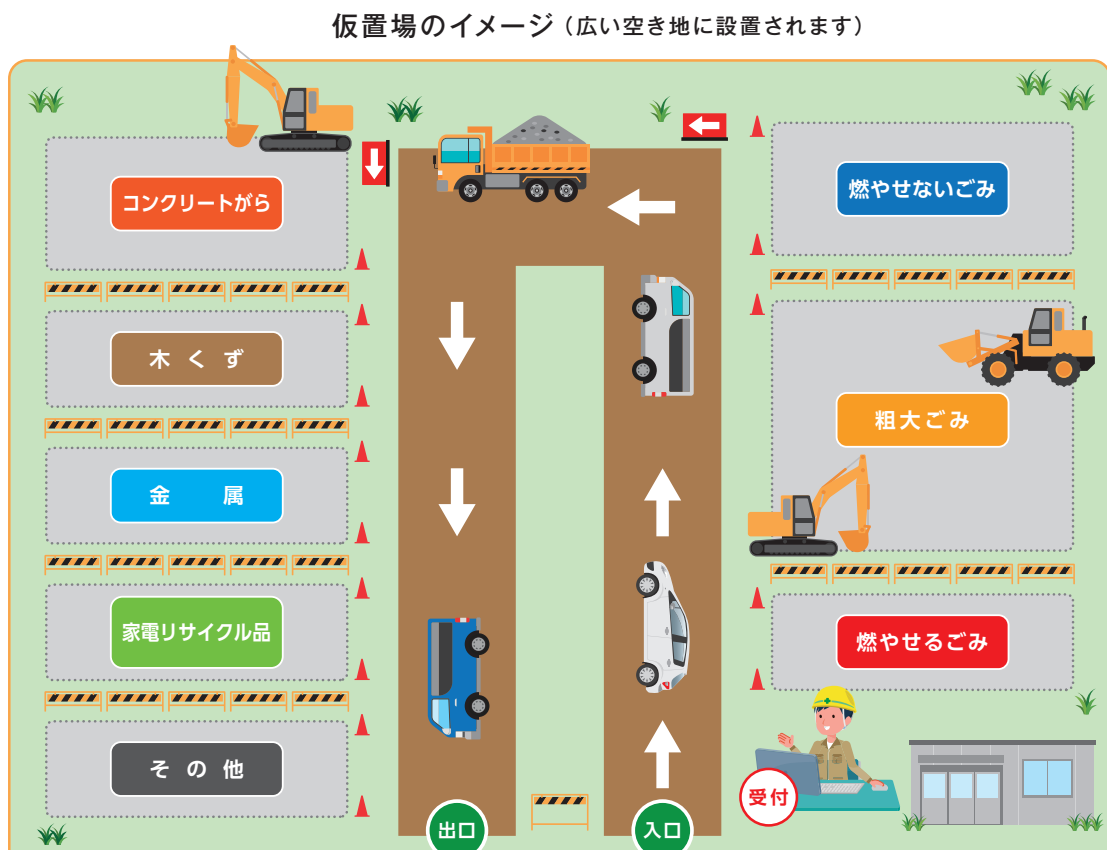
ごみ集積所は、毎日の通常ごみを収集するための場所です。確実に収集するために、その妨げになるような片づけごみの出し方はしないでください。

また、道路に出す場合は、緊急車両やごみ収集車の通行の妨げになるような出し方は控えてください。

被災状況によっては、次ページのような仮置場を設置する場合があります。

大規模災害時はごみの「仮置場」を設置

大淀川の氾濫などの大規模災害が発生した場合は、大量に発生したごみを直接市民が搬入できる仮置場が設置されることもあります。



災害時に作られた仮置場の様子。敷地は広く、車が通る道は幅2～3メートルほど。ごみの種類ごとにスペースが設けられる。

「仮置場」では、ごみの種類別に場所を区切り、「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」などのほか、庭木や柵などの「木くず」、トタンやパイプなどの「金属」、「家電リサイクル品」などに分けられる予定です。スムーズに搬入を行うためには、あらかじめ分別して持ち込むことが重要です。

災害時の片づけごみの分別法

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご覧ください →



燃やせるごみ	燃やせないごみ	家電リサイクル品	粗大ごみ
● 汚れた衣類・紙類など。	● 陶器 ● ガラス ● 金属類 ● 家電リサイクル品以外の家電など。	● 冷蔵庫 ● 洗濯機 ● テレビ ● エアコン など 「家電リサイクル券」を郵便局などで購入する	縦・横・高さのいずれかが1メートル以上のもの。
分け方は通常ごみと同じ。45ℓ以下の無色透明袋で（指定袋に入れる必要はありません）。 ※資源物は通常の収集で出してください。 ※簡易トイレ（P5）の汚物は「燃やせるごみ」に入れないでください。		環境業務課（TEL21-1762）にご連絡を。収集日、収集場所は、後日連絡します。	

12

つくる責任
つかう責任

つくる責任つかう責任

災害時も廃棄物の削減、再生利用及び再利用で早期の復旧を目指そう

近年、巨大化する自然災害。今までの経験だけでは対処できないケースも多く、普段の生活を取り戻すまでに必要な時間が長期化することも少なくありません。少しでも早く元の生活に戻るため、普段からごみ分別の意識を高め、災害時にもそれを実践しましょう。日頃から不要なものを片づけたり、廃棄物を少なくする工夫をするなど、今までの生活を見つめ直しましょう。



災害後もあわててごみを道路に出すのではなく、分別してから。一人ひとりの意識が大切です。



持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals = SDGs) とは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標です。

宮崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

だれも LGBTが安心して暮らせる宮崎市へ 「パートナーシップ宣誓制度」スタートから1年

宮崎大学の学生が2018年に市へ提出した「性の多様性尊重条例案」をきっかけに生まれた「パートナーシップ宣誓制度」。制度開始から1年余がたち、5月末現在11組のカップルが公的証明となるカード(受領証)を受け取っています。LGBT、つまり性的少数者が当たり前の存在として認められる社会へ。宮崎市に住む当事者の皆さんに話を聞きました。

パートナーシップ 宣誓制度とは？

日本の民間団体の調査によると、国内の性的少数者の割合は、13人に1人とも10人に1人とも言われています。日本では法律上同性婚が認められていないため、同性のカップルは婚姻することができませんが、そのことで生きづらさを感じる人も少なくありません。そこで2015年に東京・渋谷区が導入したのを皮切りに全国に

広がったのが「パートナーシップ制度」。宮崎県では宮崎市のほか、今年から木城町で制度がスタートしています。

「20歳に達していること」「カップルのうち少なくとも1人が宮崎市在住であること(あるいは転入を予定)」「現に婚姻していないこと」などの条件を満たせば、制度を利用できます。詳しくは下のQRコードからご覧ください。



パートナーシップ
宣誓制度
ご利用の手引き



LGBT 交流会「レインボービュー宮崎」 代表・山田健二さんに聞きました！

制度を作るにあたって、当事者として市との協働で意見交換会を実施しました。渋谷区で同様の制度ができてから数年がたったので、制度導入が決まったときは「やっとこの時が来たな」というのが率直な感想でした。宮崎市の制度はパートナー同士が同一住居に住んでいない場合や、一方が市内在住でない場合も利用でき、私たち当事者の意見が反映され、日本一申し込みやすい形なのではないかと思います。

僕らより若い世代の当事者たちは、カミングアウトに抵抗感があまりなく、家族や友人に受け入れられることも増え、時代の変化を感じます。けれど、まだまだ誰にも打ち明けられず悩む子たちもいます。特別な存在ではなく、いて当たり前の存在だと思ってほしい。「誰もが住みやすいまち」のためには社会的理解が必要です。多くの人に愛とやさしさを持ってほしいと思います。

LGBTとは……

L Lesbian (レズビアン)
G Gay (ゲイ)
B Bisexual (バイセクシュアル)
T Transgender (トランスジェンダー)

性自認が女性で
恋愛対象が
女性の人

性自認が男性で
恋愛対象が
男性の人

男性も女性も
好きな人

生まれたときに
割り当てられた
性別とは異なる性を
生きたい・生きる人

LGBTは性的少数者を表す総称のひとつであり、この他にも様々なセクシュアリティ(性)の方々がいらっしゃいます。



受領証には「本人」「パートナー」それぞれの名前が記される。後ろには緊急連絡先を書く欄があり、万が一の場合など戸籍上の身内ではなく、パートナーに連絡がいくよう配慮されている。

制度利用で「絆が深く」

長年連れ添うAさん、Bさん



テキパキ仕事をするのが大好きなAさん(左)とのんびり屋のBさん。

他県から宮崎へ来たAさんと宮崎出身のBさんが出会い、一緒に暮らしてはじめて25年。長年連れ添った二人は「立場を隠すようなこともなく、今までそれなりの暮らしをしてきたので、不自由はなかった」(Aさん)といいます。半年前にパートナーシップ宣誓制度を利用し、

カードを持ったことで車の購入や携帯料金の支払いで家族割引が適用されたというしそくに話します。それと同時に、「初めて私たちが行政に認められたと感じ、絆が深くなった」とも。年齢を重ねてBさんが病気やけがをすることも多くなり、手術や入院の際に「身内」という言葉で阻まれ、同意書にサインができないなどどかしく感じる時があるといいます。「いずれ来る別れの時を考えると、制度をきっかけに同性のパートナーでも、きちんと看取りができる社会になってほしい」とAさん。受領証の効力が広がることを願っています。

子どもと共に楽しく… 「新しい家族」の形を示す

保育園に通う4歳の長女、2歳の長男とともに暮らすあすかさん(40代)とみちかさん(30代)は、宮崎市パートナーシップ宣誓制度を利用した最初のカップル。お互い職場に同性のパートナーがいることは報告済みでしたが、制度利用が新聞などで報じられたことで同僚や保育士の先生から「おめでとう」と言われ、「婚姻届を出す人はい、うれしかった」(みちかさん)といいます。思春期で悩んでいる若い世代の当事者たちにとっても「制度ができたことで、社会から認められていると感じ生活しやすくなるだろう」とあすかさん。ただ法的効力が伴うものではないため、「この制度の先が必要じゃないか」と話します。今は充実した毎日を過ごし、子どもたちとの日々幸せを感じていますが、あすかさんは法律上はシングルマザー。二人は新しい家族の形が今後より一層認められることを望んでいます。



みちかさんと家族になりたいくて、あすかさんが二人の子を産む選択をした。

悩みの相談窓口や 仲間づくりの交流会も

宮崎市男女共同参画センター パレット

土曜、日曜も相談OKです

性的少数者の皆さんを含め、様々な相談を受け付ける窓口です。月に1回、第3日曜の9時～12時は性的少数者に関する専用ダイヤル(TEL 22-0022)も用意。また、メールでの問い合わせも受け付けます。QRコードから公式サイトをご覧ください。

電話相談受付時間：9時～17時
(受付は16時30分まで)
面接相談：要予約
休館日：火曜、祝日、年末年始
電話番号：0985-25-2057
https://pal-let.jp/lgbt/

HP



LGBT 交流会 レインボービュー宮崎

お互いを認め合い…月1回の交流会

2016年7月設立。月に1回程度、交流会を開催しています。宮崎県内において性的少数者の方たちが自分らしく輝き、自分らしくいられ、安心して話ができる場所を提供しています。

「レインボービュー宮崎」の情報はTwitterやFacebookで発信しています。こちらからどうぞ。



ユース向け交流会 にじいろのひなた。

24歳以下のLGBT交流会

レインボービュー宮崎から派生した24歳以下限定の会で、2019年3月設立。世代により抱える悩みが違うことに着目し作られました。安心して語り合える居場所を目指しています。

基本的に奇数月の第3土曜に開催。情報は「にじいろのひなた。」のFacebookで発信しています。こちらからどうぞ。



親、家族、パートナーの会 にじいろSKY

当事者のまわりにいる人たちも交流を

当事者の親、家族、パートナーなどが語り合う場所が欲しいとの声が上がリ、2020年7月発足します。

基本的に奇数月の第3土曜に開催。情報は「にじいろSKY」のFacebookで。



ひとりて悩みを抱えていませんか？ 宮崎市では当事者団体のご協力をいただきながら相談窓口の設置や交流会などを開催しています。

パートナーシップ宣誓制度の 説明会を開催します

■日時：7月20日(月) 19:00 から ■場所：宮崎市男女共同参画センター「パレット」
■申込：事前に文化・市民活動課(TEL 21-1835)までお申込みください。

問 文化・市民活動課 TEL21-1835 FAX20-1564 メール 45taiiku@city.miyazaki.miyazaki.jp

※日本労働組合総連合会(2016年調査)は13人に1人、LGBT総合研究所(博報堂DYグループ/2019年調査)では10人に1人

副議長、監査委員が 決まりました

5月11日、12日に開かれた市議会臨時会で第69代副議長に松山泰之氏（62歳・本郷南方）が選出され、監査委員には上野悦男氏（57歳・新別府町）と嶋田喜代子氏（69歳・江平東1）が選ばれました。各委員会の構成は下記のとおりです（氏名の右横は所属党派、敬称略）。

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宮崎市議会議員政治倫理条例に基づき、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」を遵守しています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。



まつやま やすゆき
松山 泰之 副議長



うえの えつお
上野 悦男 監査委員



しまだ きよこ
嶋田 喜代子 監査委員

宮崎市議会常任委員会等名簿

総務財政委員会

委員長	森 太	同志会
副委員長	吉田 正樹	公明党
委員	上野 悦男	公明党
〃	近藤 慶子	前新会
〃	嶋田喜代子	令政会
〃	図師 勝幸	市政同志会
〃	日高 透	志誠会
〃	前田 広之	前新会
〃	松山 清子	はまゆう
〃	松山 泰之	政友会

文教民生委員会

委員長	黒木恒一郎	市政同志会
副委員長	伊知地孝美	政友会
委員	伊地知義友	同志会
〃	久保田早紀	日本共産党
〃	黒木 通哲	民友会
〃	齊藤 義勝	はまゆう
〃	谷口真理子	公明党
〃	富永 千香	前新会
〃	外山 順一	志誠会
〃	松田 浩一	社民党

建設企業委員会

委員長	上田 武広	公明党
副委員長	中村 鉄兵	令政会
委員	太場 祥子	公明党
〃	黒川 正信	民友会
〃	齊藤 了介	志誠会
〃	下村 博史	政友会
〃	鈴木 一成	前新会
〃	徳重 淳一	社民党
〃	日高 貞次	同志会
〃	前本 尚登	前新会

市民経済委員会

委員長	外山 良則	前新会
副委員長	上沖 篤史	民友会
委員	一ノ瀬良尚	はまゆう
〃	今田 裕信	同志会
〃	小牧 義隆	政友会
〃	島田 健一	公明党
〃	時任 砂織	令政会
〃	日高あきひこ	市政同志会
〃	山口 俊樹	前新会

たむら こおた
田村 幸太さん
シンガーソングライター
音楽クリエーター

キラリ!

輝く次世代の
宮崎人を応援

〃コロナに負けるな〃 応援ソングを歌う シンガーソングライター



高校時代から路上やライブハウスでライブ活動をしてきた田村さん。

妖精のような声色で歌う田村幸太さん。〃コロナに負けるな〃応援ソング「しあわせのたね」の作詞作曲を手掛けました。高校在学時からライブ活動をする一方、自分の音楽と声が世界の人に通用するのかわかめたくて、タイやラオスへギター一本で武者修業に行ったり、アメリカでゴスペルを学ぶなど、自身の音楽力を磨いてきました。今回の応援ソングは、「コロナで、つらい思いをされている方々に少しでも寄り添うことができれば」とボランティアで制作しました。田村さん自身ここ数年身体と心のバランスを崩し、つらい心境が分かるからこそ、「必ず報われるよ」というメッセージを歌に込めることができました。「人生には日なたの時と陰の時があります。キャンパスに絵を描くとき、黒色の陰



宮崎市出身。生まれ育ったこの町で作詞作曲を手掛ける日々を過ごす。

の部分があるから、他の色が引き立ち、希望が見えてきます」。応援ソングを作ったことで、田村さん自身も音楽から力をもらったといいます。「人生にはそれぞれのドラマがあります。そのドラマのBGMを制作していきたいです。宮崎に住む人の気持ちを僕なりに曲に起こし、皆様へプレゼントできたら嬉しいです」と目を輝かせる田村さん。これから人に寄り添う曲を作り続けていきます。

PROFILE

高校在学中より音楽オーディションに参加し現在まで受賞歴多数。過去にCDを2タイトル発売している。現在、UMKにてCMで「しあわせのたね」を放映中。商店や個人からの依頼を受けて音楽制作を行っている。

問

議会事務局 総務課 TEL21-1853 FAX31-0979

令和2年8月1日から

『生目の杜医療防災拠点』として、

新しい宮崎市医師会病院などが
運用を開始します

移転する主な医療機関・施設

- ・宮崎市医師会病院
- ・宮崎歯科福祉センター
- ・夜間急病センター（内科・外科）
- ・いきめの杜 会営薬局
- ・宮崎看護専門学校

※宮崎市医師会、宮崎市歯科医師会、宮崎市薬剤師会の各事務局も併設されます。

医療防災拠点の中心にある防災緑地は、平常時は日中開放を予定しており、市民の憩いの場として活用できます。また、大規模災害発生時の県の後方支援拠点である生目の杜運動公園との連携を図ることができることから、自衛隊等による救援の受け入れ場所となります。

【夜間急病センターの休診情報】

※移転に伴う休診情報について、「健康・福祉」(P17)に掲載しています。

※夜間急病センター小児科(県立宮崎病院附属棟)については、場所・診療時間等に変更はありません。

生目の杜医療防災拠点は、南海トラフ巨大地震等の大規模災害が発生した場合においても、速やかな救援・救助活動が行えるよう医療・防災の拠点として宮崎西インターチェンジ周辺に一体的に整備を進めてきました。敷地内には、防災緑地や地域災害拠点病院である宮崎市医師会病院、宮崎歯科福祉センター、いきめの杜 会営薬局などが建設され、8月1日から運用を開始し、本市の総合的な医療・防災の新しい拠点として、充実強化が図られることとなります。

問 企画政策課 TEL21-1711 FAX31-6557

今月のひなた食材
「きゅうり」

新鮮なきゅうりほど切り口はみずみずしく、明るい色をしています。緑が濃いのも新鮮な証拠。利尿作用もあり、むくみ解消にも効果的です。

きゅうりと
鰯の香味和え

冷や汁の具材で簡単和えもの。さっぱりしていてこれからの季節にぴったり。お酒にも合う一品です。

【材料】

きゅうり(ひと口大)	大1本	白ごま	大さじ1/2
塩	少々	ごま油	大さじ1/2
鰯の開き(干物)	小1枚	みそ	大さじ1/2弱
木綿豆腐	150g	砂糖	小さじ1/2
みょうが	2本	酢	小さじ1
大葉	4枚		

【簡単な作り方】

- ① ひと口大に切ったきゅうりに塩をまぶして、しばらくして水分を切る。
- ② 豆腐はキッチンペーパー等で包んで水気をしっかりと切り、小さめにちぎる。
- ③ 鰯の干物は焼いてほぐす。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ、①・②・③・細切りにしたみょうが・大葉を加えてさっくりと和える。

フードスタイリスト・わかなさんの
“調理のポイント”

きゅうりと豆腐から水分が出て味が薄くなってしまいますので、水気はしっかりと切っておきます。具材と調味料は食べる直前に和えましょう。カロリー低めでも栄養たっぷり。しかも簡単。これで暑さを乗り切りましょう！

今月の
郷土料理

<冷や汁>

一般家庭で食べられていた郷土料理。すりつぶした魚や焼き味噌、豆腐に薬味を加えて、ご飯にかけていただくのが定番スタイルです。

分量 2～3人分 カロリー 157Kcal 調理時間 約15分

※1人あたり

マイナンバーカードで
マイナポイントがもらえる！

上限5,000円分の

マイナポイントとは？

- ① マイナンバーカードを取得し、
- ② カードでマイナポイントを予約した人を対象に、
- ③ 選択したキャッシュレス決済サービスで買い物に使えるポイントを国が付与する仕組みです。

国が実施する消費活性化策だよ！

すぐにマイナンバーカードを申請しよう

取得には1ヶ月半程度かかるよ。今後は市の窓口が混雑することもあるから、**早めの申請**がおすすめ！

申請時又は受取時に「電子証明書」の搭載を希望してね

どうしたらもらえるの？ 簡単③Step!

Step 1 今すぐできる！
マイナンバーカードを準備しよう！

すでに持っている方
また持っていない方

Step 2 今すぐできる！
マイナンバーカードを使ってマイナポイント予約！

スマホアプリ又はPCから専用サイトにアクセスしてマイナンバーカードを読み取り、マイナポイントを予約。
※PCからのご利用にはカードリーダーが必要。スマホはカード読み取り対応機種に限り。予約者数が予算の上限に達した場合には、予約を締め切る可能性があります。

Step 3 2020年7月以降でできる！
キャッシュレス決済サービスを選び申し込む

Step2同様に、スマホアプリ又はPCから専用サイトにアクセスして、キャッシュレス決済サービスを1つ選択し、マイナンバーカードを使って申し込む。
※キャッシュレス決済サービスの選択は2020年7月～2021年3月末まで。

ここでもマイナンバーカードが必要です！

2020年9月から実施！

GOAL 2万円のチャージ等で25,000円分の買い物ができる！
※買い物にはマイナンバーカードは使いません

お問い合わせ 情報政策課 マイナンバーカード推進室 TEL 42-2036 FAX 22-6106

マイナポイント



星空さんぽ「星空マスター第4弾」

天文に関するクイズに答えながら星空を観察する参加型のプラネタリウムです。

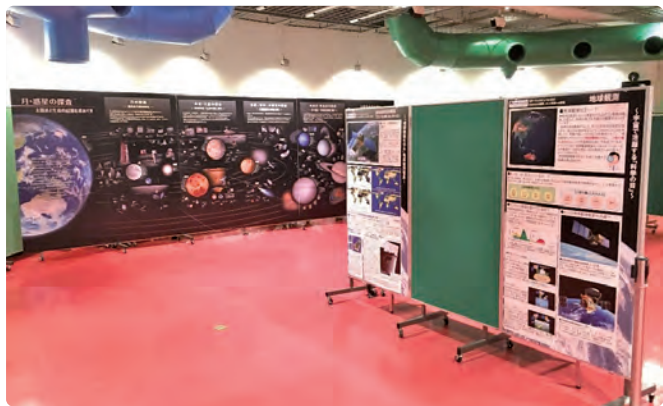
8月8日(土) 19:00～20:00

宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2)

定員:240人 料金:500円(当日600円)

(問)同会場 ☎23-2700 ☎23-0791 (休)月曜

友の会は開催1か月前から、一般は3週間前からチケット販売
※詳細はお問い合わせください。



スターフェスティバル

星や宇宙の世界をご案内します。7月18日(土)からは
プレイメントを開催します。乞うご期待！

8月12日(水)～27日(木) 9:00～16:30

宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2)

定員:なし

料金:無料(入館料別)

(問)同会場 ☎23-2700 ☎23-0791 (休)月曜



アスリート向け体幹トレーニング教室

将来に向けて体幹を鍛え、けがをしない体の基礎をつくり
ます。集まれ！未来のアスリート！！

7月下旬から8月中旬のうち5日間 10:00～11:00

※詳細はお問い合わせください。

宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)

対象:市内在住の小学4～6年生

定員:30人程度 料金:2500円(全5回分)

(問)同会場 ☎29-5603 ☎29-5604 (休)第3月曜

当日までに電話、FAX、または窓口で申込



スピードアップ！わくわくかけっこ教室

夏休みの期間を利用してかけっこ教室を行います。速く
走るための基本動作が学べます。

【宮崎教室】幼児:8月6日(木)～25日(火)(全4回)

小学1～2年生、3～6年生:

8月7日(金)～21日(金)(全4回)

宮崎市総合体育館、生目の杜運動公園体育館

【佐土原教室】幼児:7月30日(木)～8月22日(土)(全4回)

小学1～2年生、3～6年生:

7月25日(土)～8月20日(木)(全4回)

佐土原体育館、佐土原西体育館

対象:幼児(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)と小学生

定員:各教室幼児30人、小学生各コース40人

料金:一回につき幼児500円、小学生1000円

(問)宮崎市体育協会 ☎21-1735 ☎21-1736

※申込方法などの詳細はホームページをご覧ください。

命の科学フェア ～さまざまな医療体験をしよう～



7月19日(日)10:00～15:00

宮崎科学技術館

(宮崎駅東1-2-2)

定員:なし

料金:無料(入館料別)

(問)同会場

☎23-2700 ☎23-0791

(休)月曜

おでかけして学び・癒し・体験……

宮崎市の楽しいイベント情報をお届けします!!

miyazaki

Fun Fun Fun

7月 → 8月

※掲載の情報は6月1日現在のものです。新型コロナウイルス
感染症の影響によりイベント中止などの可能性があります。
詳しくは主催者にお問い合わせください。



松本紀生フォトコンテスト写真募集！

～松本紀生さんに見せたい！宮崎の自然～

一年の約半分をアラスカで過ごし自然風景と野生動物
の写真で定評のある写真家・松本紀生さんが、あなたの
写真を審査します！

募集期間:7月1日(水)～8月31日(月)

対象:一般の部(高校生以上)、ジュニアの部(中学生まで)

(問)宮崎市民プラザ ☎86-7777 ☎29-2244

ホームページまたはfacebookにある応募フォームで応募

enjoy! 放課後テニス



8月の水曜(全4回)予定 16:00～17:00

宮崎中央公園テニスコート(宮崎駅東1-2-1)

対象:市内在住、在学の発達障がいのある人

定員:なし 料金:無料

(問)宮崎市総合体育館

☎29-5603 ☎29-5604 (休)第3月曜

7月31日(金)までに電話、FAX、または窓口で申込



森の生き物と仲良くなろう！

カブトムシ・クワガタムシ展

大淀川流域や世界に生息するカブトムシ・クワガタムシ
を展示します。

7月18日(土)～8月30日(日) 9:00～16:30

大淀川学習館(下北方町二反五瀬5348-1)

定員:なし 料金:無料

(問)同会場 ☎20-5685 ☎22-8481 (休)月曜

プール及び海水浴場の今夏の営業について

新型コロナウイルスの影響により、今夏の宮崎市所管のプール
及び海水浴場の営業について、下記のとおりといたします。

施設名	対応	所管課 / 電話番号
児童プール (全15施設)	中止	子育て支援課 21-1765
野島川 河川プール	中止	土木課 21-1801
宮崎市 フェニックス 自然動物園プール	中止	公園緑地課 21-1814 宮崎市フェニックス自然動物園 39-1306
瓜田自然プール	中止	高岡総合支所地域市民福祉課 82-1111
青島海水浴場	開設	観光戦略課 21-1791 青島海水浴場 65-1055
白浜海水浴場	開設	観光戦略課 21-1791 白浜海水浴場 65-1599

プチリニューアル！新作料理とドリンク♪できました

観光地「平和台公園」の中にある地元人気のビュッフェレストラン
“健康になった！”思わずそう感じる手作りの無農薬野菜をいっぱい使った
料理や添加物・保存料を使わない手作りの20数種類の料理や10種類以上の
ドリンクが好評です。もちろんお肉やお魚の料理もありますよ。オススメ
は手作り無添加で作った宮崎コーク。飲んでみたいでしょ？

公園で遊んだ後モリモリ食べるのもよし！たくさん食べた後公園散歩でカ
ロリー減らすのもよし！夜空や公園もキレイなので、食後はゆっくりと
デートや公園散策にもおススメ！

ビュッフェ料金

シルバー	1,490円 (税込)
大人	1,690円 (税込)
子ども	1,090円 (税込)

※シルバー70歳～ 子供4歳～

営業時間 夜は金/土/日/祝限定
ランチ 11時～15時30分 LO14時30分
ディナー 17時30分～21時 LO20時
定休日 月/火 (祝日除く)

コロナ対策で安心

- ・アルコール消毒
- ・お客様専用手袋
- ・飛沫防止窓・免疫アップ料理

人気！シゼンの健康オードブル(予約制)

広告

人気！シゼンの健康オードブル(予約制)

ご予約 0985-31-3693 宮崎南下北方町越ヶ迫6146

※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。

特定健診は自己負担無料 年に一度は受診しましょう

市国保の特定健診、後期高齢者健診は無料で受診できます。年に一度は受診し、病気の予防と改善につなげましょう。通院中の方も受診できます。詳しくは「令和2年度宮崎市健康診査受診券」をご確認ください。対象者へ5月下旬に水色の封筒にて郵送しています。

- 対象 35～74歳までの市国保加入者、宮崎県後期高齢者医療制度加入者
 - 期間 令和3年2月28日(日)まで
 - 場所 指定医療機関または市内の集団健診会場
 - 料金 無料
 - 持参 令和2年度宮崎市健康診査受診券、保険証
 - 申込 個別健診…指定医療機関に直接予約
集団健診…電話(市コールセンター:25-2111)または市ホームページで申込
- (問)国保年金課 ☎42-2359 ☎20-3562

精神障がい者家族教室



- 対象 市内在住の精神障がいの家族や支援者
 - 内容 精神科医師による「うつ病と双極性障害の理解と対応」についての講話および家族懇談会
 - 日時 7月29日(水) 13:30～16:00
 - 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 ☎29-5208

健康・福祉

Health & Welfare

「夜間急病センター（内科・外科）」移転に伴う休診のお知らせ

「夜間急病センター(内科・外科)」は、これまで宮崎市郡医師会病院(新別府町)内で診療を行ってきましたが、同病院の移転に伴い、7月31日(金)の午前7時をもって、現在の場所での診療を終了します。7月31日(金)と8月1日(土)の2日間は休診となります。その期間中は、同センターの機能を維持するため、市内2か所の医療機関へ臨時的に診療をお願いしています。

※夜間急病センター小児科(県立宮崎病院附属棟)は、場所、診療時間等に変更はありません。

休診時医療機関のご案内

- ・古賀総合病院 (池内町数太木1749-1) ☎39-8888
- ・JCHO 宮崎江南病院 (大坪西1-2-1) ☎51-7575

- 診療科 内科・外科
- 診療日 7月31日(金)、8月1日(土)
- 診療時間 19:00～翌7:00

受診する際の注意事項

- 夜間帯の急な症状に対する応急措置を目的としているため通常診療とは異なる臨時的な診療となります。
- 診療体制に限りがあります。出来る限り昼間にかかりつけ医を受診してください。
- 薬は原則1日分の処方となります。
- 7月31日(金)と8月1日(土)の2日間のための特別な対応です。
- 受診前に、必ず電話で各医療機関に確認してください。

(問)保健医療課 ☎29-4111 ☎29-5208

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]7月30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 TEL29-5286 FAX29-5208

自殺防止SNS相談 LINEやチャットで悩みを相談してみませんか?

厚生労働省 SNS相談 🔍検索

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・休日、年末年始を除く
[問]宮崎市男女共同参画センター「バレット」 TEL25-2057
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(バレットのHPから)
[問]宮崎市男女共同参画センター「バレット」 TEL22-0022

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 TEL21-1766 FAX27-0752
高齢者虐待の相談 [問]介護保険課 TEL21-1777 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 TEL21-1772 FAX21-1776
または市障がい者総合サポートセンター TEL63-2688 FAX53-5540

相談窓口



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。

(問)……問い合わせ先 (休)……休み



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の作り方を学びます。簡単で気軽に楽しめますよ!

8月20日(木) 10:00～11:00
清武地区交流センター(清武町今泉甲2694-3)
定員:15人(初めての人優先)
料金:500円 軍手・はさみ持参

(問)景観課 ☎21-1817 ☎21-1816
7月21日(火)までに電話またはFAXで申込



夏休み図画工作作品を作ろう!

誰でも簡単にできる図画工作に取り組みます。夏休みを活用してオリジナル作品を作ってみましょう。

8月16日(日) 13:30～15:30
天ヶ城歴史民俗資料館(高岡町内山3003-56)
定員:子ども(6歳～小学4年生)と保護者15人
料金:100円

(問)生目の杜遊古館 ☎47-8001 ☎47-8202 (休)月曜
7月16日(木)～25日(土)に電話、FAX、またはホームページで申込



本格的佐土原人形の絵付け

佐土原人形の絵付けにチャレンジ! 子どもはもちろん大人も楽しめます。全3回の体験学習です。

第1回9月6日(日)、第2回10月3日(土)、第3回11月29日(日) 13:30～15:30
佐土原歴史資料館(佐土原町上田島8227-1)
定員:子どもと保護者および一般15人
料金:3,000円(3回分初回納入)

(問)生目の杜遊古館 ☎47-8001 ☎47-8202 (休)月曜
8月6日(木)～15日(土)に電話、FAX、またはホームページで申込

みんなで楽しむけん玉づくり



9月13日(日) 13:30～15:30
生目の杜遊古館(跡江4200-3)
定員:小学生以上の子どもと保護者30人
料金:無料

(問)同会場
☎47-8001 ☎47-8202 (休)月曜
8月13日(木)～19日(水)に電話、FAX、またはホームページで申込

草木染めを楽しもう!



9月20日(日) 13:30～15:30
生目の杜遊古館(跡江4200-3)
定員:子どもと保護者および一般30人
料金:1枚150円

(問)同会場
☎47-8001 ☎47-8202 (休)月曜
8月20日(木)～26日(水)に電話、FAX、またはホームページで申込

昭和元年創業

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。

03 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、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

■**発売期間**：7月14日(火)～8月14日(金)

■**抽せん日**：8月21日(金)

■**当せん金**：サマージャンボ宝くじ1等5億円×21本、前後賞各1億円×42本(発売総額630億円・21ユニットの場合)、サマージャンボミニ1等1,000万円×80本(発売総額240億円・8ユニットの場合)

問 財政課 TEL 21-1723 FAX 21-1522

04 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(木) 8:15(広島)、9日(日) 11:02(長崎)、15日(土) 12:00(終戦の日)

●宮崎市立図書館「原爆と平和のポスター展」

■**期間**：7月29日(水)～8月10日(月・祝)
9:00～19:00

※日曜・祝日は17:00まで
火曜休館

問 総務法制課 TEL 21-1721 FAX 27-8070

05 みたま園・南部墓地公園行きお盆の臨時バス

■**運行期間**：8月13日(木)～16日(日)

■**運行時刻**：宮交シティ→宮崎みたま園(宮崎神宮経由)
①7:30 ②11:10 ③14:50
宮崎みたま園→宮交シティ(宮崎神宮経由)
①9:05 ②12:45 ③16:25
宮交シティ→南部墓地公園 ①9:44 ②13:24
南部墓地公園→宮交シティ ①10:56 ②14:36

問 生活課 TEL 21-1751 FAX 22-3522

今月の情報ひろば

Information from Miyazaki City

お知らせ 01-10

募集 11-15

※宮崎市役所へ郵送する場合は、〒880-8505、住所不要、担当課へ
※掲載の情報は6月1日現在のものです。新型コロナウイルス感染症の影響により日程等の変更や中止の可能性があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。

01 後期高齢者医療保険料について

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、昨年度に引き続き医療保険料の軽減特例の見直しが行われ、均等割の軽減割合が8.5割軽減から7.75割軽減に、8割軽減から7割軽減となります。①制度について②保険料について③納付について、詳しくは各担当へお問い合わせください。

問 ①制度について
県後期高齢者医療広域連合 TEL 62-0921 FAX 27-7699

問 ②保険料について
国保年金課 TEL 21-1746 FAX 20-3562

問 ③納付について
国保収納課 TEL 21-1744 FAX 42-8757

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14日(火)
10:00～15:30

■**場所**：宮崎市民プラザ

■**申込**：事前に参加申込書を行政経営課へ

問 行政経営課 TEL 44-0373 FAX 20-5025

※掲載の情報は6月1日現在のものです。新型コロナウイルス感染症の影響によりイベント中止などの可能性があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。

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、現況届の手続きが必要です。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度の現況届は郵送による受付も実施します。

●**期間** 〈郵送〉8月1日(土)～31日(月)必着
〈窓口〉8月3日(月)～31日(月)の
9:00～11:30、13:00～16:00
8月22日(土)・23日(日)の
9:00～13:00

※郵送先や窓口等の詳細は、7月下旬に送付する通知書を確認してください。

(問)子育て支援課
TEL 21-1765 FAX 27-0752

ケアマネジャー受験前対策講座受講生募集

●**対象** ひとり親家庭の母または父、寡婦
●**日時** 9月1日(火)、9月8日(火)9:00～15:30
●**場所** ライブビジネススクール
(江平西1-2-27 第3丸三ビル1F)
●**定員** 20人
●**受講料** 無料(テキスト代3,080円と検定料が別途必要)

●**申込** 8月19日(水)までに申込書を直接または郵送で市母子寡婦福祉協議会(〒880-8505、住所不要)へ
※託児希望の場合はご相談ください。

(問)市母子寡婦福祉協議会
TEL 21-1765 FAX 27-0752

地域子育て支援センターの親子講座

●**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 TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	7/15(水) 11:00～11:30	なし	[対象]あんよができるお子様
ふたば認定こども園 TEL 53-3323 FAX 52-3324	わらべ歌あそび	7/16(木) 11:00～11:30	なし	
大坪保育園 TEL 51-1478 FAX 51-1486	リンパマッサージ	7/20(月) 10:30～11:30	なし	
おひさま保育園 TEL 26-5252 FAX 26-5217	歯あと！キッズ	7/21(火) 10:00～11:00	[申込]7/20(月) [定員]15組	
高岡 TEL 82-5294 FAX 82-5401	あかちゃんの日	7/21(火) 13:00～14:30	なし	[対象]1歳未満 兄弟は参加不可
島之内保育園 TEL 39-0694 FAX 39-0735	魚つりあそび	7/22(水) 10:00～11:00	なし	
みやざき TEL 25-2050 FAX 25-2050	子どもの心と身体の 子育て相談	7/27(月) 10:00～12:00	なし	相談を希望される方は、 11:30までにお越しください
希望ヶ丘こども園 TEL 56-2881 FAX 56-2912	玩具作り (プニユプニユウォーター)	7/28(火) 10:00～11:30	[申込]7/21(火) [定員]15組	
中央 TEL 27-2401 FAX 27-2401	夏の制作をしよう！	7/28(火) 10:30～11:30	[申込]7/14(火)～7/27(月) [定員]10組	駐車場10台まで
あおぞら保育園 TEL 65-5800 FAX 25-6852	ヒロさんの 親子スキンシップヨガ	8/4(火) 10:30～11:30	[申込]7/30(木) [定員]10組	[準備]タオル、水分 補給用の飲み物、動きやすい服装
田野 TEL 86-1390 FAX 86-1390	赤ちゃん広場 (乳児の歯磨き講座)	8/6(木) 10:15～11:00	[締切]当日 [定員]10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 TEL 21-1765 FAX 27-0752

宮崎リハビリテーション学院
2020オープンキャンパス
開催!

友達同士や保護者の参加も大歓迎!
宮リハオープンキャンパスの特徴
1 在学生に質問できる!
2 理学療法がわかる!
3 実際の理学療法も見られる!
4 個別相談も実施します!

日時
7月23日(土) 8月22日(土) 12月19日(土)
各日9:00～12:00(当日受付は8:45より開始)
※日程は変更する場合がございます。
場所
宮崎リハビリテーション学院
〒880-2112 宮崎市大字小松1119番地62
お問い合わせ
0985-48-2734

※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。

受講生募集
スキルと資格を学んで就職を有利に

ITとWeb
医療事務
食と農

受講料無料
フードビジネス科
アグリビジネス科
情報処理技術者養成科
医療事務科
Cafeビジネス科
Webクリエイター科

※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。

13 市政モニター募集

年3回、市政に関するアンケートにご協力いただきます。

- 対象：市内在住、在学または在勤で、令和2年4月1日(水)現在で満18歳以上の人
- 任期：約2年間(令和4年3月31日まで)
- 定員：200人程度
- 申込：7月31日(金)までに直接、郵送、FAXまたは専用フォームで秘書課へ。詳細は市ホームページに掲載

問 秘書課 TEL 21-1705 FAX 29-6547

14 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標語を募集します。

- 対象：①市内の小・中・高校生
②年齢に関係なく、市内在住または通学している人
- 締切：①8月4日(火) ②9月4日(金)
- 応募：①直接または郵送
②郵送またはFAX、メールで選挙管理委員会事務局へ。詳細は市ホームページに掲載

問 選挙管理委員会事務局 TEL 21-1860 FAX 20-1568

15 介護の資格取得を応援します(講座の受講生募集)

- 対象：介護サービス事業所等に介護職員等として就労する熱意のある人
- 日時：①8月17日(月)～9月17日(木) 9:00～16:40
②8月29日(土)～12月5日(土) 9:00～16:40
③8月22日(土)～12月26日(土) 9:00～17:00
- 場所：①②ライブビジネススクール ③株式会社ニチイ学館
- 定員：①②5人 ③10人 ■料金：無料(受講料を市が負担)
- 申込：①7月31日(金)、②8月13日(木)、③8月4日(火)までに介護保険課へ。詳細は市ホームページに掲載

問 介護保険課 TEL 21-1777 FAX 31-6337

10 下水道排水設備工事責任技術者共通試験

- 日時：11月18日(水) 14:00～16:00(受付13:00～)
- 場所：宮崎市民プラザ ■受験料：6,000円
- 申込：7月20日(月)～31日(金)までに申込書を給排水設備課へ。申込書は7月1日(水)から同課に設置

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、延期または中止する場合があります。

問 給排水設備課 TEL 26-7550 FAX 24-1194

11 住宅の無料耐震診断

- 対象：昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅
- 受付期間：6月25日(木)～令和3年2月26日(金)
- 受付場所：(一財)宮崎県建築住宅センター(恒久1-7-14、TEL50-5586)
- 募集件数：150件程度 ■料金：無料
- 持参(郵送可)：耐震診断士派遣申込書、付近見取図、委任状(代理者の場合)、図面の写し、建築時期のわかる書類の写し、現況写真
- 申込：詳細は市ホームページ内「耐震診断」に掲載

問 建築行政課 TEL 21-1813 FAX 21-1815

12 身体障がい者補助犬の給付

- 対象：宮崎県内に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人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27日(月)までに申請書を障がい福祉課へ

問 障がい福祉課 TEL 21-1772 FAX 21-1776

08 立地適正化計画に基づく開発・建築等の届出制度が始まりました

地域特性に応じたコンパクトなまちづくりに向けて立地適正化計画を策定しました。開発や建築等を行う場合は、この計画に基づき着手日の30日前までに届出が必要な場合があります。詳しくは市ホームページに掲載しています。

■届出：都市計画課へ



問 都市計画課 TEL 21-1811 FAX 21-1816

09 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、爆竹などの爆発音を出す花火
- 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 TEL 21-1761 FAX 22-0405

06 生ごみ処理器の無料支給

家庭から発生する生ごみを減量するため、微生物の働きで生ごみを堆肥化する処理器(コンポスト)を無料で支給しています。詳しい申込方法は市ホームページに掲載しています。

- 対象：市内に住所を有し、かつ居住している人
- 種類：屋外型130L 屋内型15L



問 環境業務課 TEL 21-1762 FAX 21-1686

07 国民健康保険・後期高齢者医療保険について

◎被保険者証の送付：「国民健康保険被保険者証」及び「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限が7月31日までの人には、新しい被保険者証が7月末までに届きます。

◎限度額適用認定証：有効期限が7月31日までの「限度額適用認定証」をお持ちで、引き続き医療機関窓口での提示が必要な人の手続きは次のとおりです。

- ・国民健康保険加入者
- ①70歳未満 来庁して更新手続きが必要です。
- ②70～74歳 国民健康保険の限度額適用認定証をすでにお持ちで引き続き対象となる人には、更新の案内を郵送します。郵送による更新手続きが可能です。

・後期高齢者医療保険加入者
後期高齢者医療保険の限度額適用認定証をすでにお持ちで引き続き対象となる人には、新しい認定証を郵送します。更新手続きの必要はありません。

- 期間：7月1日(水)から
- 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(代理申請の場合は、代理人の顔写真付き身分証)

問 国保年金課 TEL 21-1745 FAX 20-3562

初回相談料無料

1時間以内

離婚 相続 交通事故 借金問題 等

要電話予約

宮崎県弁護士会所属

久保山 博充 眞早流 踏雄 松浦 里美 松田 幸子 新福 宏 外山 亮

詳しくはHPで……

えいらく法律事務所

検索

■宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355

■日南 日南市大字星倉4543番地1 ☎0987-55-1212

■都城 都城市姫城町5街区10号 ☎0986-22-8225

■日向 日向市錦町1丁目21番地 愛ビルⅡ1階 ☎0982-66-0881

※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。

不動産売買専門

家 土地 マンション

を売るなら、買うなら何でもご相談ください。

ご来店お待ちしております!

不動産買取強化中!

査定無料・秘密厳守

HouseDO 宮崎大塚店

株式会社 ヒラマ

0120-179-900

宮崎県宮崎市大塚町原ノ前 1622番地 https://miyazakihirotaka-housedo.com/

ハウズドゥ宮崎大塚店 検索

スマホはこちらから

はるやま 西の原 ベスト電器 ナフコ 大塚店

ソフトバンク ケンタッキー つるやゴルフ

マクドナルド 宮崎大塚 大塚川 至宮崎駅

※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。

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。

5名様



A 一般社団法人JFTD
花とみどりのギフト券
3,000円分

全国の取扱花店・園芸店でご利用いただける
お花の商品券。大切な人の特別な日に思い
を込めてお花を贈ってみませんか。

5名様



B JA 秋田おばこ
あきたこまち 5kg

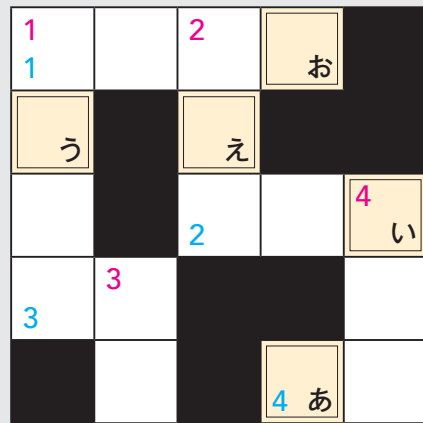
宮崎市と姉妹都市の秋田県大仙市の美味し
いお米をプレゼント。仙北平野の豊饒な大
地に育まれた人気のブランド米です。

5名様



C ニシタチまちづくり協同組合
「おかえりニシタチキャンペーン」
プレミアム飲食券 4,000円分

ニシタチでは、コロナ禍に負けずたくさん
のお店が元気に営業中です。美味しく食べて飲
んでニシタチのお店を応援しましょう。



クロスワード

タテのカギ

- 風水害の避難には〇〇〇〇靴がベストです。雨靴だと水が入ってしまい、動きづらくなり危険です。
- 避難の際は、感染症〇〇〇に必要なものを自分で用意して避難しましょう。
- 冷や汁は「〇〇」「白ごま」「ごま油」「砂糖」「酢」を合わせた汁を用意します。
- 普段からごみ分別の〇〇〇を高め、災害時にも実践しましょう。

ヨコのカギ

- 新しい宮崎市医師会病院などが『生目の杜医療防災拠点』として、〇〇〇〇を開始します。
- 感染予防対策のために「手洗い」「咳エチケット」「〇〇〇」を徹底しましょう。
- 架け替え工事が進む小戸之橋に巨大な魚群が描かれ〇〇〇の中のような光景が見られました。
- 子どもはもちろん大人も楽しめる本格的佐土原人形の絵付けは、佐土原〇〇史資料館にて開催されています。

◎ 5月号の答えは「ノウゼイ」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**を書いてご応募ください。頂いたご意見などの一部を22ページ「読者の声」に掲載。掲載を希望しない人は「掲載不可」と記入してください。

- 応募先 〒880-8505 宮崎市秘書課(住所不要)
- 応募締切 7月31日(金)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。

※市ホームページの応募締切は7月25日(土)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。

市HPからも応募可能！



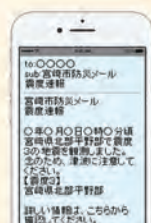
上記QRコードを読み込むと応募画面が表示されます。必要事項を入力し送信してください。(毎月お1人様1回のみ有効)

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



メール配信イメージ



※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
TEL 21-1730 FAX 25-2145

災害時のご相談・お問い合わせ先
TEL 21-1889

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】
大田原勉、(株)響、一般社団法人
宮崎青年会議所、(株)湖月

香典返し寄付

(敬称略)

【市社会福祉協議会】
日高由紀子、伊藤一恵、川野岳夫、
林康次

【地区社会福祉協議会】

石本優、原口知郎、井上良信、
新名瑩子、寺原江三歌、山下榮子、
田島敏恵、児玉妙子、山田卓郎、
新頭宏光、児島秀穂、川越武男、
竹中良弘、堀之内一豊、河野悦子、
長友絹子、日高忠明、長友瑞穂、
金丸一路、平田嗣子、窪田久吉

リニューアルされてとても読みやすいです。
コロナ感染予防のため自宅に届かなかった
ので郵便局で入手しました。市職員の皆さ
んもコロナに負けずに頑張ってください。
Y・Tさん(70歳)

表紙が雑誌のようで、手に取りやすくなり
ました！
M・Mさん(29歳)
宮崎市でどのようなイベントやお出かけ情報
があるかが掲載されていて、とても参考にな
ります。
M・Aさん(31歳)
オシャレな表紙なので目を惹きました！
T・Mさん(28歳)
平和台周辺に下北方古墳群があるのを初め
て知りました。平和台には良く遊びに行く
のですが、ぜひ訪ねてみたいです。
M・Nさん(30歳)

読者の声

Reader's Voice

いろいろのご意見
お待ちしております！



自転車の乗り方について勉強になりました。
自動車も自転車も安全運転に気を付けたい
と思います。
E・Yさん(44歳)

自治会 宝 自慢

北部自治会

- 主な地区:塩路
- 加入世帯数:98世帯



住吉神社の氏子として境内を守る！

「20年以上前から氏子として境内の掃除をしています」と話すのは会長の井星弘規さん。塩路地区の北部、南部、金吹山の3つの自治会は住吉神社の氏子を担い、持ち回りで月に1度、境内の掃除をしています。北部自治会は毎回約30人が参加し、午前7時からほうきや送風機を使い落ち葉を清掃。きれいになった参道が参拝客を出迎えています。その他、年に2回ボランティアで公民館などに花を植栽し、地区をいつも美しく彩っています。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



井星会長



マルイチネットスーパー

宮崎市内全域

15:00までのご注文で

翌日配達します！



TEL:0982-54-1221
(10:00～16:00)



※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。



#miyazaki_colors

撮影者 [kotakun1231](#) さんのコメント

田元神社で撮りました。その日はちょうど七夕で、とても夏っぽい雰囲気思わずシャッターを切りました。普段は風景や動物の写真を撮ることが多いですね。宮崎は海や花や自然がとても綺麗。これからは自然を中心に、楽しみながら撮影を続けたいと思います。

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。

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。



ライン

宮崎市広報

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



Instagram

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