

宮崎いきいき健康体操(健康運動教室)で いつまでも健康な体づくり

■対象 おおむね65歳以上の人 ■料金 無料 ■申込 不要

会場	初回開催日	時間
高岡福祉保健センター(穆園館)	10月1日(木)	10:00~11:30
南部老人福祉センター	10月2日(金)	
佐土原体育館	10月6日(火)	
北部記念体育館/生目の杜体育館/ 青少年プラザ体育館/田野体育館/ 赤江老人福祉センター	10月6日(火)	10:00~11:30
穂公民館(公民館講座)※事前申込必要	10月7日(水)	
宮崎市総合体育館	10月9日(金)	
清武体育館	10月9日(金)	13:30~15:00
青島地区交流センター	10月12日(月)	
跡江老人いこいの家	10月13日(火)	
清武地区交流センター(高齢者ふれあい室)	10月13日(火)	13:30~15:00
高岡老人福祉館(百寿荘)	10月14日(水)	
田野総合福祉館(ふれあいセンター)	10月8日(木)	

(問)介護保険課 TEL21-1777 FAX31-6337

こころのサポーター養成講座

悩みを抱えている人への寄り添い方や
話の聴き方などを学びます。

- 対象 市内在住で受講経験のない人
- 日時 11月2日(月) 10:00~16:00
- 場所 市保健所
- 定員 30人
- 料金 無料
- 申込 10月19日(月)までに電話で健康支援課へ(定員に達し次第申込終了)

(問)健康支援課
TEL 29-5286
FAX 29-5208



(問)……問い合わせ先 (休)……休み



キッズアワー

子ども向けに星空を解説しプラネタリウム番組を放映
します。プラネタリウムデビューにぴったりです!

10月14日(水)、17日(土)、18日(日) 11:00~11:50
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(3歳以下無料)
(問)同会場 TEL23-2700 FAX23-0791 (休)月曜



第3回宮崎市民一斉体力測定

年齢に応じた体力測定。成績優秀者にはオリジナル記念シャツ
進呈。その他、体成分・血管年齢測定を行います。
10月11日(日) ①9:00~②10:20~③13:00~④14:20~⑤15:40~
宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)
対象:小学生以上(9歳以下は保護者同伴) 定員:各時間帯80人
料金:500円 体育館シューズ(上履き)、飲み物、タオル持参
(問)宮崎市体育協会 TEL21-1735 FAX21-1736 9月23日(水)
までにハガキ、FAX、またはメール(info@miyazaki-sports.
or.jp)で申込 ※詳細はお問い合わせください。

健康・福祉

Health & Welfare

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するために

1 3密(密集、密接、密閉)の回避

2 症状がなくてもマスクを着用する

一人一人が、日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることが、自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の命を守ることに繋がります。基本的な感染対策を継続しましょう!

3 人と人の間隔はできるだけ2m(最低1m)あける

4 まめに手洗い、手指消毒

日常生活での基本的な感染対策

宮崎いのちの電話 相談員募集

ボランティアの電話相談機関です。相談者の話を親身になって聴くことのできる聴き手になり、一人でも多くの人が生きる喜びを見いだせる手助けをしてみませんか。

- 対象 20歳以上で、電話相談を担当できる心身の健康な人。経験や資格は不問(研修制度あり)
- 申込 令和3年1月15日(金)までに、電話で「宮崎いのちの電話事務局:33-9557」へ(平日9:00~17:00)

(問)健康支援課
TEL 29-5286 FAX 29-5208



宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

10月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方を学びます。初心者でも簡単にできますよ!

10月22日(木) 10:00~11:00
佐土原地区交流センター(佐土原町上田島1389)
定員:18人(初めての人優先)
料金:500円 軍手、はさみ持参
(問)景観課 TEL21-1817 FAX21-1816
9月24日(木)までに電話またはFAXで申込

神武大祭特別放映週間

ひむか神話のおはなしや当館オリジナルの制作番組「アマテラス」を放映します。

10月13日(火)~18日(日) 時間未定 ※詳細はホームページ等でご確認ください。
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(3歳以下無料)
(問)同会場 TEL 23-2700 FAX 23-0791 (休)月曜

図書館教養講座 生きた昆虫にさわってみよう!! ~アサギマダラにマーキングできるよ~

アサギマダラ(蝶)の講話や羽へのマーキング体験を行います。

10月17日(土) 10:00~12:00
宮崎市立図書館(花山手東3-25-3)
定員:30人
料金:無料
(問)同会場 TEL 52-7100 FAX 52-7158



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]9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 TEL29-5286 FAX29-5208

相談窓口

人間関係など

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

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「パレット」 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(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」 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

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。

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

広告

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。