

いつまでも自分らしく
～11月30日は「人生会議の日」～

「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みです。市では、宮崎市版エンディングノート「わたしの想いをつなぐノート」を配付しています。この機会に、ノートを使って、あなたが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて、身近な人と話し合ってみませんか。

- 対象 市内在住または在勤の人
 - 配付場所 市保健所、保健センター、介護保険課、地域包括支援センター、アドバイザーのいる事業所など。詳細は市ホームページに掲載
 - 料金 無料
- (問)健康支援課 ☎29-5286 ☎29-5208

糖尿病について考えましょう

世界糖尿病デーである11月14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」としています。糖尿病は、「網膜症」、「腎症」、「末梢神経障害」の3大合併症を引き起こす以外にも、「動脈硬化性疾患」、「認知症」、「癌」、「心不全」、「歯周病」のリスクの一因であることが知られています。全国糖尿病週間のこの機会に、いま一度糖尿病について考えてみませんか。



(問)宮崎県糖尿病
対策推進会議
☎22-5118
☎27-6550

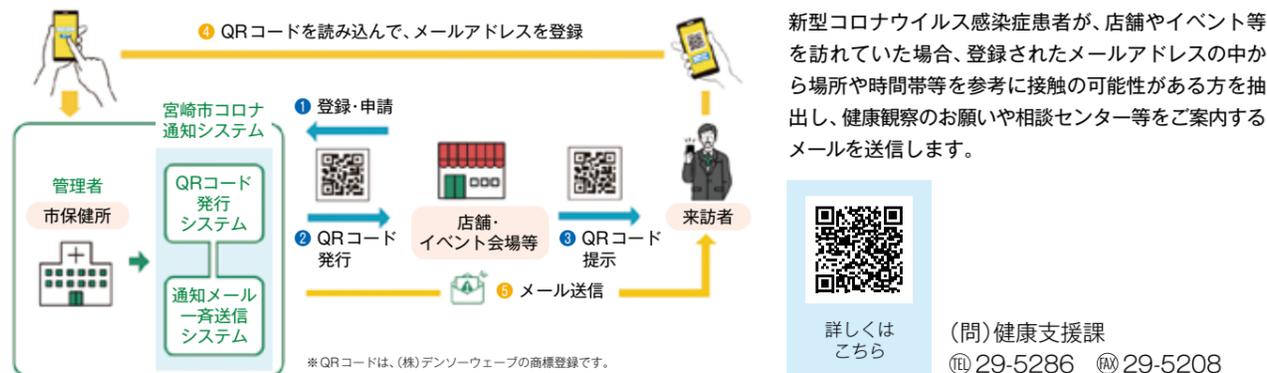
健康・福祉

Health & Welfare

宮崎市コロナ通知システム【CoNTo】の利用促進プロジェクトを実施します

宮崎市コロナ通知システム【CoNTo】を利用いただいた皆様に、日頃から感染防止対策にご協力いただいていることに感謝の気持ちを込めまして、抽選で農産物等が当たるキャンペーンを実施しております。キャンペーンの詳細は、市ホームページをご覧ください。感染拡大防止対策のため、皆様の積極的な活用をお願いします。

宮崎市コロナ通知システム【CoNTo】(概要)



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]11月26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

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



第25回 宮崎市エンジョイ・マラソンリレー大会

フルマラソンの距離(42.195km)を一人200mずつ走り、チーム全員でバトンをつなぐマラソンリレー大会です!

12月20日(日) 9:00受付 9:50開会式 10:30スタート
生目の杜運動公園陸上競技場(跡江4461-1)
対象:小学4年生以上 定員:20チーム(600人)程度
料金:一人1,000円

(問)宮崎市体育協会 ☎21-1735 ☎21-1736
所定の申込用紙に必要事項を記入の上、11月24日(火・必着)までに持参、郵送(〒880-0879宮崎駅東1-2-7宮崎市総合体育館内)、FAX、またはメール(info@miyazaki-sports.or.jp)で宮崎市体育協会に申込 ※宮崎市体育協会ホームページから申込用紙をダウンロードできます。

図書館教養講座「知っとこ!! 天気ふしぎ」



気象予報士・瀬戸口隆氏が天気図の見方や最新気象情報を分かりやすく解説します。

12月12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 ☎52-7100 ☎52-7158

安井息軒記念館バスツアー



山小屋関所跡をはじめ飢肥街道の史跡をめぐります。

12月13日(日) 9:00～15:30
安井息軒記念館
(清武町加納甲3378-1)集合
定員:20人 料金:2,500円(弁当代込)
歩きやすい服装、水筒、タオル、帽子、筆記用具持参、マスク着用
(問)安井息軒記念館 ☎84-0234 ☎84-2634 (休)月曜 12月6日(日)までに電話、FAX、または窓口で申込



下北方5号地下式横穴墓出土品の魅力を語るシンポジウム

祝・重要文化財指定! 専門家による講演やパネルディスカッションで出土品に秘められた歴史に迫ります。

令和3年1月9日(土) 10:30～17:00
メディキット県民文化センター(船塚3-210)
定員:300人(多いときは抽選) 料金:無料
(問)文化財課 ☎85-1178 ☎84-2222
11月16日(月)～12月18日(金)に電話または市ホームページで申込



宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

12月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方を学びます。簡単で誰にでもできますよ!

12月18日(金) 10:00～11:00
生目台地区交流センター(生目台東4-6-2)
定員:15人(初めての人の優先)
料金:500円
軍手、はさみ持参
(問)景観課 ☎21-1817 ☎21-1816
11月18日(水)までに電話またはFAXで申込

まごころ葬祭 青山会館

安心と信頼の 全日本葬祭業協同組合連合会「if共済会」 広告

誰にでも訪れるもしも(if)のときのために

青山会if共済会員募集中!

入会すると特典満載! もしものとき(葬祭費用) 最大22万円お得!!

事前相談で後悔のないお葬式を。 あらかじめゆったりとした時間の中で、大切な最期の儀式について考えることができれば精神的にも経済的にも安心です。

詳しくはお問い合わせください 24h365日 ☎0120-494942

【青山会館本館】宮崎県宮崎市源藤町東田535-3 TEL 0985-53-4187
【青山田野斎場】宮崎県宮崎市田野町甲4272-1 TEL 0985-55-7342

*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。