

**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。

- 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
- 持参 令和2年度宮崎市健康診査受診券(水色の封筒)、保険証
- 申込 指定医療機関に直接予約

(問)国保年金課  
TEL 42-2359  
TEL 20-3562

指定医療機関  
一覧はこちら



**歯科健診はお済みですか？**

歯周病は歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯が抜けてしまうことがあります。また、糖尿病や認知症などさまざまな病気を引き起こすこともわかってきています。この機会に歯科健診を受診し、お口の中の健康を保ちましょう。

- 対象 令和3年3月31日(水)までに30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人
- 期間 令和3年3月31日(水)まで
- 場所 指定医療機関(歯科医院)
- 費用 500円(70歳、後期高齢者医療制度加入者、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料)
- 持参 受診券、健康保険証
- 申込 事前に電話で指定医療機関へ予約

(問)健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

**健康・福祉**

Health & Welfare

**12月1日は世界エイズデー 無料・匿名検査**

早期発見し治療することで、HIVは進行を、エイズは発症を抑えることができます。エイズや性感染症の感染に不安がある場合は、無料・匿名で受けられる市保健所の検査にお申し込みください。

検査項目	日時	結果告知
HIV・梅毒・ 性器クラミジア感染症	第1月曜日 18:00～19:30	1週間後
	第3・5月曜日 13:30～15:30	

※都合により変更する場合がございます。

- 申込 エイズ相談電話(23-7333)へ。  
検査は完全予約制。相談可

(問)健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

**宮崎市コロナ通知システム【CoNTo】<sup>コト</sup>の利用促進プロジェクトを実施しています**

宮崎市コロナ通知システム【CoNTo】を利用いただいた皆様へ、日頃の感染防止対策へのご協力に感謝の気持ちを込め、抽選で農産物や宮崎市フェニックス自然動物園ペア入園券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】の詳細はこちら

※QRコードは、(株)デンソーウェーブの  
商標登録です。



(問)健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

**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。

**精神科医による「こころの健康相談」** [相談日時]12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

**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 TEL77-9090  
[相談日時]火・木・土曜19:00～23:00 [問]ライフネット宮崎 TEL28-2555  
[相談日時]365日21:00～翌4:00 [問]宮崎いのちの電話 TEL0570-783-556

**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

[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

(問)……問い合わせ先 (休)……休み



**うずら車の絵付け**

郷土玩具「うずら車」の絵付けを体験します。この機会に民芸品への理解を深めてみてはいかがでしょうか？

令和3年2月7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(多いときは抽選)  
料金:1個300円

(問)生目の杜遊古館 TEL 47-8001 FAX 47-8202 (休)月曜  
令和3年1月7日(木)～16日(土)に電話、FAX、または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**

1月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方などを学びます。初心者でも簡単です！

令和3年1月21日(木) 10:00～11:00  
榎公民館(吉村町江田原甲265-1)  
定員:14人(初めての人の優先)  
料金:500円  
軍手、はさみ持参

(問)景観課 TEL 21-1817 FAX 21-1816  
12月21日(月)までに電話またはFAXで申込



**二見家住宅でかまど炊飯体験**

指定有形文化財「二見家住宅」を利用し、かまど炊飯や火おこし等を体験します。ぜひ親子でご参加ください。

令和3年2月14日(日) 10:00～14:00  
天ヶ城歴史民俗資料館(高岡町内山3003-56)  
定員:小学生と保護者20人(多いときは抽選)  
料金:一人400円

(問)生目の杜遊古館 TEL 47-8001 FAX 47-8202 (休)月曜  
令和3年1月14日(木)～23日(土)に電話、FAX、またはホームページで申込



**古代織でコースターづくり**

古代織の技法を用いて綺麗なコースターを作ります。子どもも大人も一緒に楽しめます。

令和3年1月24日(日) 13:30～16:00  
生目の杜遊古館(跡江4200-3)  
定員:子どもと保護者20人(多いときは抽選)  
料金:1個100円

(問)同会場 TEL 47-8001 FAX 47-8202 (休)月曜  
12月24日(木)～令和3年1月5日(火)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 **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。