

03 特定健診はお済みですか

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。通院中の人も受診できます。

- 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: 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



指定医療機関一覧はこちら

問 国保年金課 TEL 42-2359 FAX 20-3562

04 市防災訓練を実施します

地震・津波災害を想定した防災訓練を実施します。この機会に、改めて防災について考えてみませんか。

- 日時: 1月24日(日) 9:00～12:00
- 場所: 中央西地域(会場: 宮崎公立大学体育館)
- 内容: 避難所受付訓練や、医療関係団体による防災講話、起震車による地震体験、防災車両の展示、スタンプラリーなど



問 地域安全課 TEL 44-2802 FAX 25-2145

05 競争入札参加資格審査申請(基準年)の受付

市が行う工事や建設コンサルタント業務などの競争入札に参加するための資格審査申請を受け付けます。

- 登録期間: 7月1日(木)～令和5年6月30日(金)
- 申込: 2月1日(月)～28日(日)までに契約課へ郵送(当日消印有効)、または26日(金)までに会議室棟へ持参(土・日・祝日を除く)。

問 契約課 TEL 21-1725 FAX 23-5517

今月の情報ひろば

Information from Miyazaki City

お知らせ 01-10 募集 11-17

※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12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 マイナンバーカードのQRコード付き交付申請書を送付しています

市内にお住まいでマイナンバーカードをお持ちでない人へ、マイナンバーカードのQRコード付き交付申請書を順次送付しています。

- 申請方法: ①申請書を記入し、顔写真を貼付して同封の返信用封筒で郵送
②QRコードをスマートフォンなどで読み取り、ウェブから申請
③身分証明書と申請書を持参のうえ、市役所窓口で申請
- 申請場所: マイナンバーカード推進室(本庁舎1階)、マイナンバーカード推進センター(宮交シティ3階)、各総合支所および地域センター(地域事務所除く)

※75才以上の人や、令和2年以降の出生・転入等により既にQRコード付き申請書を受け取った人は送付の対象外となります。申請をご希望の人は市役所窓口までお越しください。

問 マイナンバーカード推進センター
TEL 51-1230 FAX 51-1250

02 保険税・保険料の申告書の提出を忘れずに

申告が必要と思われる世帯には、1月下旬に申告書を郵送します。国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は、世帯主と加入者全員分の前年中の所得を基に計算するため、必ず所得の申告が必要です。所得のなかった人、遺族年金や障がい年金のみの収入の人でも必ず申告書の提出をお願いします。



問 国保年金課 TEL 21-1746 FAX 20-3562

※掲載の情報は12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。

ラブリーズ交流会のお知らせ

口唇口蓋裂の子どもと保護者の交流会を開催します。保護者同士の情報交換の場としてご活用ください。

- 対象: 口唇口蓋裂の子どもと保護者
- 日時: 1月22日(金) 13:30～15:30
- 場所: 市保健所
- 料金: 無料
- 申込: 前日までに親子保健課(73-8200)へ電話で申込

(問)親子保健課
TEL 73-8200 FAX 29-5208

宮崎市提携教育ローン

- 対象: 高等学校、各種専門学校、大学、大学院などに在学中または入学が決まった家族がいる市内在住の人
- 融資限度額: 400万円
- 融資利率: 固定金利型 年1.3%(別途保証料が必要)
- 融資期間: 15年以内(元金据置期間4年以内)
- 申込: 随時受付。詳細は九州労働金庫(県内全店舗)へ

(問)九州ろうきんローンセンター宮崎
TEL 26-9207 FAX 29-8976
学校教育課
TEL 85-1825 FAX 44-1564

小学校入学の通知書を送付します

4月に小学校へ入学する幼児(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)の保護者に、入学通知書を送付します。

- 送付時期: 1月下旬
※2月になっても届かない場合はお問い合わせください。

(問)学校教育課
TEL 85-1825 FAX 44-1564



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
島之内保育園 TEL 39-0694 FAX 39-0735	わらべうたあそび	1/19(火) 11:00～11:20	なし	
清武 TEL 84-2380 FAX 84-2380	キッズイングリッシュ	1/20(水) 10:00～11:00	[締切] 1/19(火) [定員] 15組	[対象] 1歳6か月以上
平和ヶ丘保育園 TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	1/20(水) 11:00～11:40	[締切] 1/18(月)	[対象] あんよができるお子様
おひさま保育園 TEL 26-5252 FAX 26-5217	親子の健康相談	1/21(木) 9:30～11:30	[締切] 1/20(水) [定員] 10組	
希望ヶ丘こども園 TEL 56-2881 FAX 56-2912	音楽で遊ぼう	1/22(金) 10:30～11:30	[締切] 1/21(木) [定員] 20組	
中央 TEL 27-2401 FAX 27-2401	親子で学ぶ! 子どものお片づけ講座	1/22(金) 10:30～11:30	[締切] 1/21(木) [定員] 10組	駐車場は10台まで
加江田保育園 TEL 65-0067 FAX 65-0131	0歳からの体育教室	1/22(金) 10:30～11:30	[締切] 1/20(水) [定員] 6組	
みやざき TEL 25-2050 FAX 25-2050	子どもの心と身体の子育て相談	1/25(月) 10:00～12:00	なし	相談を希望される方は当日11:30までにお越しください
跡江保育所 TEL 48-1523 FAX 48-1511	交通安全教室&オニは外	1/25(月) 10:30～11:30	[締切] 1/22(金) [定員] 8組	
和(やわらぎ)保育園 TEL 47-2200 FAX 47-2243	豆まきごっこ	1/27(水) 11:00～11:30	[締切] 1/26(火) [定員] 30組	
大坪保育園 TEL 51-1478 FAX 51-1486	豆まき	2/3(水) 10:30～11:00	なし	
ふたば認定こども園 TEL 53-3323 FAX 52-3324	助産師山崎さんの育児相談	2/4(木) 10:30～11:30	[締切] 2/2(火) [定員] 10組	
高岡 TEL 82-5294 FAX 82-5401	栄養士による離乳食講話	2/12(金) 10:00～12:00	[締切] 2/10(水) [定員] 8組	
あおぞら保育園 TEL 65-5800 FAX 25-6852	ヒロさんのスキンシップヨガ	2/16(火) 10:30～11:30	[締切] 2/10(水) [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

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

完全予約制 TEL 0120-013-621 (ご予約受付時間) 平日9:00～18:00

個別面談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

個人面談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

1/15(金) 日南市文化センター 2階 第1多目的ホール	1/22(金) 延岡総合文化センター 視聴覚室
1/16(土) コミュニティセンター 志布志市文化会館 2階青年室	1/23(土) 宮崎市民プラザ 中会議室
1/21(木) 都城市総合文化ホール 創作練習棟 ワークルーム	

対象者: 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ ※ご遺族の方も給付金請求できます。

給付金: 50万円～3,600万円 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります。

弁護士費用: 無料

弁護士法人 弁護士 齋藤亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00

プレシャス総合法律会計事務所 TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

無料電話相談も 同時受付中! お気軽にお電話ください

※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。

平和台公園の人気レストラン! 家族や友人と団らん!

公園の中にある地元で賑わうビュッフェ料理!

“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ラ。飲んでみてください!

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オススメです!

1/7(木)11時～七草粥の振る舞い 食べて無病息災!

<p style="text-align: center; font-weight: bold;">ビュッフェ料金</p> <p>シルバー 1,490円(税込)</p> <p>大人 1,690円(税込)</p> <p>子ども 1,090円(税込)</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">営業時間 夜は金/土/日/祝限定</p> <p>ランチ 11時～15時30分 LO14時30分</p> <p>ディナー 17時30分～21時 LO20時</p> <p>定休日 月/火(祝日除く)</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">コロナ対策で安心</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
---	---	---

ご予約 TEL 0985-31-3693 宮崎市下北方町越ヶ迫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。