

## 宮崎いきいき健幸体操 (健幸運動教室) で いつまでも健幸な体づくり

■対象 おおむね65歳以上の人 ■料金 無料 ■申込 不要  
※マスクを着用し、自宅で検温をしてきてください。

会場	初回開催日	時間
● 跡江老人いこいの家	4月12日(月)	9:30~11:30
● 北部記念体育館 ● 生目の杜体育館 ● 青少年プラザ体育館 ● 清武地区交流センター ● 赤江老人福祉センター	4月13日(火)	
● 市総合体育館(市中央公園*) ● 清武体育館 ● 高岡老人福祉館「百寿荘」	4月14日(水)	
● 高岡福祉保健センター「穆園館」	4月15日(木)	13:00~15:00
● 田野総合福祉館「ふれあいセンター」	4月15日(木)	
● 佐土原体育館 ● 青島地区交流センター	4月16日(金)	
● 南部老人福祉センター	4月22日(木)	
		9:30~11:30

(※1) 市総合体育館については、令和3年度は隣接する市中央公園で、晴天時のみ開催します。詳しくは介護保険課へお問い合わせください。

(問)介護保険課 ☎21-1777 ☎31-6337

## 「光化学オキシダント」に注意を

国が定める基準濃度を超えた場合、県が注意報などを発令し、市でもホームページなどでお知らせします。また市防災メールによる情報配信サービスも行っていますので「市からのお知らせ」を「受信する」に設定してください。

### ■光化学オキシダントとは

大気中の窒素酸化物や炭化水素が、太陽の紫外線により光化学反応を起こして生成されます。日差しの強い夏季に発生しやすく、目や呼吸器を刺激することがあります。

### ■注意報発令時の行動

- 不要不急の外出を控える
- 屋外での激しい運動は避ける
- 屋内でも換気や窓の開閉を必要最小限にする

(問)環境保全課 ☎21-1761 ☎22-0405

(問)……問い合わせ先 (休)……休み



## 第48回市民サイクリング大会

みやざき臨海公園サンビーチコースを発着とし、阿波岐原森林公園を通る、15kmと9kmの2コースがあります。貸自転車もあります。

5月16日(日)8:00受付 9:30スタート(小雨決行)  
みやざき臨海公園サンビーチコース(阿波岐原町前浜)  
対象:15kmコース小学4年生以上、9kmコース小学1年生以上(小学生は保護者同伴)※補助輪つき自転車は不可  
定員:なし 料金:小中学生一人300円、高校生以上一人500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、5月7日(金・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。

## 花と緑の講座「ハーブと野菜の寄せ植え」



ミニトマトやパプリカ、イタリアンパセリ、ラベンダーなど収穫と香りを楽しめる寄せ植えです。

5月15日(土)10:00~12:00  
フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)  
定員:20人 料金:2,500円(入園料別)  
(問)同会場 ☎23-1510 ☎23-1530  
④ 4月無休 ※5月は11日(火)、18日(火)、25日(火)  
5月8日(土)までに電話で申込

## 昔懐かしいお菓子づくり



昔から家庭で作られていた、素朴で伝統的なお菓子(ふくれがし)を作ります。

5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(5歳以上)と保護者および一般15人(多いときは抽選)  
料金:一人100円  
(問)生目の杜遊古館 ☎47-8001 ☎47-8202 (休)月曜 4月16日(金)~25日(日)に電話、FAX、またはホームページで申込

## 健康・福祉

Health & Welfare

## 宮崎市コロナ通知システム【CoNTo】の積極的な活用をお願いします

施設や店舗等を利用した際やイベント参加の際に、各所に掲示されたQRコードからメールアドレスをご登録いただくと、利用者や参加者の中から、新型コロナウイルス感染症患者が確認された場合、場所や時間帯等を参考に接触の可能性のある方に対し、登録されたメールアドレスあてに市から健康観察のお願いや相談センター等をご案内するメールを送信します。



## 宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

5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。初めての人も大歓迎です。

5月18日(火)10:00~11:00  
西部地区農村環境改善センター(大字瓜生野3909)  
定員:18人(多いときは抽選)※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  
4月22日(木)までに電話またはFAXで申込



## 鶴松館で茶道体験

佐土原歴史資料館(鶴松館)内の大広間で茶道体験をします。

5月16日(日)10:00~12:00  
佐土原歴史資料館(佐土原町上田島8227-1)  
定員:子ども(小学生以上)と保護者および一般20人(多いときは抽選) 料金:一人100円  
(問)生目の杜遊古館 ☎47-8001 ☎47-8202  
④月曜 4月16日(金)~25日(日)に電話、FAX、またはホームページで申込

## 相談窓口

精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時] 4月22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]365日 月・水・金・日曜 21:00~翌4:00 [問]宮崎いのちの電話 TEL0570-783-556  
火・木・土曜18:00~翌4:00

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



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。

## 就職するために 職業訓練

受講料 無料 求職者 対象 資格 取得

受講生 募集

なりたい自分になれる。今、人気です!

4人職種の

- 経験つめばリモートワーク Webデザイナー
- 美味しいものを求めて フードビジネス
- 長く働ける安定の 医療事務
- これからはITの時代 ITエンジニア

●ハローワークが窓口  
●就きたい職種の経験なくてもOK  
●履歴書・職務経歴書作成サポートあり  
●条件次第で毎月受講給付金10万円あり

詳しくはコチラ

県内最多の受講生 ライブビジネススクール 宮崎市江平西1-2-27 第3丸三ビル 0985-71-6287 info@livebusiness.jp

※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。