

2016
6

【特集1】

第2弾

野菜を 食べよう

Miyazaki Vegetable Project

目指せ!
MVP
エムバイビー
350!
サンゴマル

【特集2】

困りごとを
抱えていませんか?

【特集3】

みんなで
クールチョイス
COOL CHOICE!

Catch your Dream!
みやざき再発見
キラリ! 宮崎人
旬食レシピのお弁当
市長コラム『ねこのひげ日記』
NEW 集まれ! 自治会のゲンキ!

【市広報みやざき】 Miyazaki 6月号

平成28年 6月1日発行 (毎月1回発行)
編集・発行/宮崎市秘書課広報広聴室

〒880-8505 宮崎市橋通西1丁目1番1号 TEL0985-21-1705 FAX0985-21-1909

Present

【今月の読者プレゼント】

ご協力いただいた企業の皆さま、ありがとうございました。



A 野菜の詰め合わせセット (3,000円相当)

宮崎産を中心とした野菜の詰め合わせを10名様にプレゼントします。季節に合わせた野菜を詰め合わせるため、内容は異なります。
※写真はイメージです



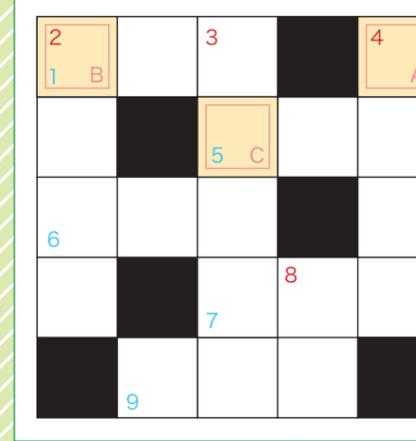
B 石崎の杜 歓館館 ホエルカム施設利用券

日向灘の壮大な景色と松林に囲まれた、豊かな自然の中にある複合施設。温泉、プール、ジムで利用できる施設利用券(5,100円11回分)を5名様にプレゼントします。



C 宮崎市観光協会 宮崎で遊ぼうクーポン

宮崎市を中心に、県内2市2町24施設で100種類以上のアクティビティが楽しめます。入園料、グルメなど幅広く利用できる共通クーポン(2,000円分)を5名様にプレゼントします。



みんなの知恵を出し合ってプレゼントに応募しよう!

クロスワード

ヨコのカギ

- みやざき歴史文化館夏休みイベント「○○のつかみ取り」
- 特集1の農政企画課職員のコメント。「自分が食べる物は、日ごろから○○できるといいですね」
- 遊・学・感のコーナーで、宮崎市佐土原歴史資料館の学芸員が頭にかぶっているものは?
- の種。安心できない原因として残っている心配ごと
- 「○○チョイス」とは、地球温暖化対策のために賢い選択を促す新しい国民運動

2重枠A~Dの文字を順に並べた言葉が答えです。

タテのカギ

- 6月23日~29日は男女共同○○○○週間です
- 宮崎市フェニックス自然動物園「○○○○ウォッチャー」参加者募集
- 日高太勢さんがキャプテンを務める住吉中学校○○○○部は、夏の大会での全国制覇を狙います
- 「川の流れが枯れた島であったから○○の島」というのが今の○○島の由来です

◎5月号の答えは「ぎじゅつ」でした。



過去の記事や動画も全て閲覧OK!
「市広報みやざき」特設サイト

「みやざき再発見」や「Catch your Dream」の動画を配信
中! パソコンやスマートフォン
でご覧ください。



http://www.miyazaki-ebooks.jp/?page_id=550

市コールセンター

◎市役所のさまざまな制度や手続き、施設案内など、気軽にお問い合わせください。このほか、市政に対する要望などもお受けしています。

☎25-2111 月~金曜日(祝・休日を除く)8時~18時
FAX 38-4894 / Eメール: mzkwebm@city.miyazaki.miyazaki.jp
※FAX・Eメールは、24時間受け付けています。



人口と世帯数 5月1日現在(前月比)
人口: 400,021人(+25) / 世帯数: 176,599世帯(+678)
男性: 187,764(+48) / 女性: 212,257人(-23)

プレゼントの応募方法

52円の官製はがきまたは52円分の切手を貼ったはがきにクロスワードの答え、希望するプレゼント(A~Cのうち1つ)、住所、氏名、年齢、電話番号、ご意見・ご感想とペンネーム(頂いたご意見などの一部をP31「読者の声」に掲載。掲載を希望しない人は「掲載不可」と記入)を書いてご応募ください。

応募先

〒880-8505
宮崎市秘書課(住所不要)

応募締切

6月30日(木・当日消印有効)

当選発表

当選者には、翌月中旬ごろに連絡します。

「市広報みやざき」特設サイトからも
プレゼントの応募ができます。

右のQRコードを読み込むと応募画面が表示されます。必要事項を入力し送信ボタンをクリックしてください。(毎月お1人様一回のみ有効)



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りパーコードリーダー」を推奨しています。

- 特設サイトの応募締切は6月20日(月)となります。
- 当選されたプレゼントの転売、譲渡は固くお断りします。
- プレゼントのご応募の際に頂いた個人情報については、データ集計およびプレゼント発送のみに使用し、責任をもって管理します。ご本人の同意を問わず第三者に開示することはありません。



株式会社宮崎ジャムコの第2工場が本格操業

3月25日、(株)宮崎ジャムコの第2工場がお披露目となりました。第2工場では、航空機のファーストクラスやビジネスクラスで使用する主要部品の量産組み立てを行っています。若者の都市部への流出が課題となっている本市にとって、先端技術に携わるチャンスがあることは雇用創出の強みです。これを契機としてさらなる航空機関連産業の集積が期待されます。

大塚製薬株式会社と包括的連携協定を締結

3月28日、宮崎市と大塚製薬(株)は、教育・文化、医療・福祉、産業・観光、環境・防災などの分野で、協力して取り組んでいくために、包括的連携協定を結びました。市はトータルヘルスケアを掲げる大塚製薬と連携することで、市民の健康づくりや防災対策などに繋がっていきます。

宮崎市・大塚製薬株式会社 包括的連携協定締結式



Miyazaki Topics

宮崎市旬の話題 “みやとピ”

宮崎市香港観光大使を委嘱

3月30日、香港～宮崎線の就航1周年を契機として、香港の大手旅行代理店EGL ツアーズの袁文英社長に「宮崎市香港観光大使」を委嘱しました。本市が観光大使を委嘱するのは初めてで、クスノキを使った委嘱状と観光大使としての名刺が手渡されました。袁社長からは、「宮崎市への外国人観光客の更なる誘客促進・PRへ協力していきたい」と力強い言葉をいただきました。



加納地区交流センターが完成

加納中学校区の公立公民館として「加納地区交流センター」が完成し、4月2日、落成式が行われました。この交流センターは生涯学習や地域コミュニティ活動の拠点施設として、学習室、料理実習室、多目的ホールなど、さまざまな機能を備えています。これから地域住民の交流の場として活用され、地域の絆がますます深まることが期待されます。

↓ 昭和60年6月号が電子書籍で読める!



今回の旅行先
昭和60年6月
市広報が届くまで...

今回発掘するのは、昭和60年6月号の「市広報が届くまで...」です。市民と市政を結ぶ市広報みやざき。どのように作られて、皆さんの手元に届いていたのか、イラストで詳しく解説されています。



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。



現在の広報紙はこうして作られます



地名きたずねて 昭和36年5月 「つるのしま(鶴之島)」

昭和36年4月から連載されていた「地名をたずねて」。市内のいろいろな地名の由来を当時の文章をもとにお届けします。



写真は鶴之島町(当時)
このあたりは戦後急に住宅がふえ今では三百六十戸、千四百人の人がすんでいる。中央はNHK宮崎放送局。

つるのしま
鶴之島は大淀川の北岸、橋の西の方の地名で、NHKの宮崎放送局があるので有名である。「中略」
大淀川のほとりで鶴の島というから鶴でも舞ってくように思われるが、この鶴は鳥のツルとはなんの関係もない。この西から北にかけて上水流(かみづ)下流(しもづ)という町がある。これが古い名でツルノシマのツルもほんとは水(みづ)である。河の流れが変化しても川(かわ)のあったところ(ところ)にできた土地をツル水流(つるのりゅう)という。東臼杵郡北方村役場のある川水流(かわづる)、その他水流の地名は多い。「中略」
つまり大淀川がつくった川中の島であったのが、川の流れがだんだん南に寄ったので陸続きとなったわけで、もとは川の流れがつくった島であったから水流の島とよぶわけである。

宮崎市の三大名城inイオンモール宮崎



皆さんは身近なところにお城があるのを知っていますか？ それは必ず「山城」！ 宮崎市を代表する3つの山城(宮崎城・佐土原城・穆佐城)を中心に、クイズや映像、体験ブース、考古資料の展示などを通して、山城の知られざる魅力をたっぷり紹介します。当日は甲冑を着て記念撮影もできますので、この機会に戦国武将の気分を味わってみませんか。

- 日時/6月18日(土)・19日(日) 11時~17時
- 場所/イオンモール宮崎 2階
- 料金/無料

[問] 文化財課 ☎21-1836、FAX21-1840

金婚祝賀会を開催します

地域	宮崎市域 (旧宮崎市域と清武町域との 合同開催)	佐土原町域
開催日	10月18日(火)	11月9日(水)
会場	宮崎観光ホテル	佐土原総合文化センター
会費	1人:2,000円	1人:1,000円
申込先	市コールセンター (☎25-2111) または地区の民生委員・ 児童委員、老人クラブ会長	佐土原総合支所 市民福祉課 (☎73-1113) または各地区の自治会長
申込締切	6月30日(木)	8月12日(金)

地域	田野町域	高岡町域
開催日	10月下旬	11月中旬
会場	長日川	未定
会費	1人:1,000円	1人:1,000円
申込先	田野総合支所 市民福祉課 (☎86-1113)	高岡総合支所 市民福祉課 (☎82-1112)
申込締切	9月30日(金)	8月31日(水)

□対象/昭和41年中に結婚したご夫婦、昭和40年中に結婚し、昨年申請しなかったご夫婦

[問]市コールセンター(☎25-2111、FAX38-4894)
または長寿支援課(☎21-1773、FAX31-6337)

「青島ビーチパーク」好評営業中!



今年も、海を近くに感じながら、遊び楽しむことができるビーチパークが、青島にオープン! 期間中、ビーチハウス5店舗では飲食物や雑貨などを販売するほか、ビーチヨガやライブなどのイベントを開催。昼は家族で楽しみ、夜は仲間が集える、明るく開放的な空間を満喫してください!



ホームページ



フェイスブック

- 期間/9月30日(金)まで
- ※水曜日(7月、8月、祝日は除く)
- ※店舗によって営業時間は異なります
- 場所/青島ビーチセンター南側(青島海水浴場)

[問] 渚の交番青島プロジェクト実行委員会 ☎65-1055、FAX65-1056

佐土原の魅力発信バスツアー参加者募集



城の駅「佐土原いろは館」のほか、鶴松館や巨田神社など佐土原の歴史的史跡を巡り、佐土原夏祭りにおけるダンジリ喧嘩本戦(西佐土原駅跡地)を見学するバスツアーを実施します。貴重な歴史文化が伝承されている佐土原の魅力を体感してみませんか?

- 日時/7月24日(日) 13時~19時30分
- 定員/50人(多いときは抽選)
- 料金/500円
- 申し込み/往復はがきに、参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、6月24日(金・必着)までに城の駅「佐土原いろは館」(〒880-0301、佐土原町上田島1387-1、佐土原の魅力発信バスツアー係)まで

[問] 佐土原総合支所地域総務課 ☎73-1411、FAX73-4279

3月に行われた第13回九州中学生選抜軟式野球大会で、宮崎県チームとして7年ぶり3度目の優勝を果たした住吉中学校野球部。大会では2試合連続で延長戦にもつれ込んだり、序盤で相手に先制されたりするなど、苦しい状況乗り越えて栄冠をつかみました。「相手チームの守備がよく、緊張する場面もありましたが、全員

で声を掛け、笑顔で励まし合いました」と日高さん。小学2年のときに遊び感覚で始めた野球ですが、今では投打の要としてチームを引っ張るまでに成長。「野球は自分一人でするものではないので、仲間を信じて、打たれることを恐れずに投げています」と話します。練習中はキャプテンとして、時には厳しく声を掛ける一方、試合前のバスの

次は目標は夏に行われる、第33回全日本少年軟式野球大会と全国中学校体育大会での全国制覇。「必ず優勝するために、1試合1試合集中して取り組みます。野球部が活躍することで、学校全体を盛り上げたいです」と日高さん。大きな夢に向けて、練習にもいつそう熱が入ります。



Catch your Dream.

夢をつかめ!

狙うは全国制覇!
チームを勝利へ導くピッチングを

Dream 26 日高太勢さん

住吉中学校

動画はココから



Profile

中学3年生。エースで4番も務めるチームの要。キャプテンとして、持ち前のリーダーシップで総勢31人の野球部を牽引する。



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りリーダー」を推奨しています。

市長コラム



ねこのひげ日記

早期復興に向けて

4月14日から相次いで発生した熊本地震は、熊本県や大分県に大きな被害を及ぼしています。この地震により、多くの尊い命が失われ、現在も多くの方が避難所生活を余儀なくされています。亡くなられた方々とそのご遺族の皆さまに心から哀悼の意を表しますとともに、被災された多くの皆さまに、心からお見舞い申し上げます。

本市は、地震発生直後から緊急消防援助隊や保健師、避難所運営などに当たる職員を継続して派遣し、多くの人的支援を行いました。また、非常食や飲料水などの物的支援、さらには、一時的な居住の場として市営住宅を提供するな

ど、被災者の受け入れにも取り組んでいます。

過去、本市で口蹄疫や鳥インフルエンザが発生した際は、全国から多くの温かいご支援・ご協力をいただき大変勇気づけられました。被災者の皆さまが、一日でも早く日常生活に戻られ、また、被災地の早期復興が図られますよう、本市としても、できる限りの支援を行ってまいりたいと考えています。

本市では、南海トラフ巨大地震を想定して市民の命を守る事業をさらに充実させてまいります。市民の皆さまも、普段から災害に対する心構えをお願いします。



熊本県益城町で活動する緊急消防援助隊



※コラムタイトルは戸敷市長の「宮崎市版・365日誕生花」であるネコノヒゲ(8月31日)にちなんだものです。



これで **いいの!?**
宮崎人の食生活

私たちが将来健康か、カギを握るのでも、このままでいいのだろうか、というのが今の食生活。本当に大丈夫?



井 食生活の偏りは、思い込みによるものもあります。野菜ジュースを飲んでいるから野菜は取れているという人がいますが、塩分や添加物が含まれていますし、実は食物繊維も水溶性のものが取れていません。

河 サラダを食べていると言いつつ、実際は野菜以上にマヨネーズやドレッシングを多く取っているケースも目立ちます。

矢 思い込みを変えるには、選ぶための知識が必要です。例えば、朝食で取ってほしい栄養の一つはブドウ糖。パンでもよいのですが、パンにはもともと食塩や砂糖が含まれているので、お薦めはおむすびです。

「いっぺんに変えるのは困難。
小さなことから**1**つつ」



井 いっぺんに変えるのは難しくても、例えば生野菜をゆで野菜にするだけでも野菜が食べやすくなります。知識を生かして、何か一つでも変えてみるというのはいいのでは。

河 いいですね。食育というところ、3食ともちゃんとしなさいといけないような印象を受けがちですが、野菜の調理法を工夫をするだけでも目標の1日350gに近づけられそうです。

矢 そうですね。それに、食事は五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)で楽しむもの。大人が率先して素材本来の味わいや風味を楽しんでほしいと思います。

【特集1】
第2弾

目指せ! MVP
エムブイビー **350!**
サンゴマル

野菜を食べよう

Miyazaki Vegetable Project

6月は食育月間です。市で「MVP 350(ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト)」を推進し、生活習慣や病気の傾向も見直してみませんか。

は、1人1日350gの野菜を食「MVP 350(ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト)」を推進し、生活習慣や病気の傾向も見直してみませんか。

☎ 21-1785
FAX 21-1786

Part.1 おとな編

食生活カイゼン! 食育という子どものことだ、食事を充実したものにするのりがちな食生活を見直せるで

ミーティング と考えがちですが、家庭での役割は大人の見直しが必要か。

河野(以下、河) 宮崎市の特定健康診査の

井俣(以下、井) 平成25年に健診を受けた宮崎市の皆さんの健康状況(平成25年宮崎市民健康保険加入者の診療費)を見ると、生活習慣が要因となる疾病は、30代後半から発生し、50代後半からの増加が顕著です。



「私たちの体は、食べたもので
できているんですよ」

受診率は県内最下位。大人の生活習慣の改善が急務ですが、あまり問題だと感じられていないのでは?

矢野(以下、矢) そうですね。まずは自分が口に入っている食べ物に関心を寄せることから始めるとよいのではと思います。

河 そういえば、加工食品にはよく分からない名前が原材料名として並んでいるものもあります。

井 野菜や魚、肉には原材料名はないわけですが、加工食品にはそれだけのものが含まれているということですね。

矢 そうなんです。忙しい中で毎日手作りというのは大変。加工食品に助けられることも多いでしょう。そうであれば、なるべく食品添加物などが多く含まれない食品を選ぶようにしたいものです。

河 自分が食べる物は、日ごろから意識できるといいですね。

矢 私たちの体は、食べたものから作られます。体のために、よりよい食べ物を選ぶ力を身に付けたいものです。



エムブイビーサンゴマル
「MVP350」って?

宮崎の食を愛し、学びながら、野菜生産・消費と健康寿命日本一を目指す「MVP350」。一人一人が栄養バランスのとれた食事を心掛け、1日350gの野菜で安心な生活を実現し、家庭や学校・地域での食育を通じた食育、地産地消

平成27年12月に開催された「健康づくりシンポジウム」

を取ることで、心身ともに健康という試みです。市では、や、農林水産業の体験や交流を推進しています。





とみながかり 教諭 富永 香
ふるき のりこ 教諭 古木 典子



自分でも作ってみたいという声がたくさん上がりました。

こんなことしているよ！ 学校の食育②

梅を収穫してジュースに！

七野小学校

校内にある梅の木から実を収穫し、よく洗って氷砂糖といっしょに瓶詰め。梅ジュースができる様子を観察し、みんなで味わいました。梅の実と氷砂糖だけでジュースができるのが、子どもたちの目には不思議に映ったようで、貴重な経験になったようです。

栄養教諭 内山 佳子



後日、家庭で牛開きに挑戦してくれた子どももいたようです。

こんなことしているよ！ 学校の食育①

魚の手開きに挑戦！

宮崎南小学校

夏休みに開催した親子料理教室では、地元鮮魚店の皆さんの指導のもと、慣れない手つきでイワシの手開きや調理に挑戦。最初は「気持ち悪い!」という子もいましたが、最後は楽しく完成。命をいただくという意味を新たにしました。

LESSON 3



POINT! ちりめんを使った味付けは、調味料の役割を果たすのがマヨネーズやドレッシングだけではないことを教えてください。

まず作るのは叩きキュウリ。子どもたちはキュウリを袋に入れ、面白がりながらすりこぎで叩きます。続いてゆで卵の殻をむき、トマトも載せて、最後に掛けるのはちりめん！ 普段食べ慣れているマヨネーズやドレッシングではなく、ごま油で炒つただけのちりめんを振り掛けて完成。自分のサラダはもちろん自分で盛り付け。ごま油の香りやトマトの甘みに子どもたちは大喜びでした。

サラダを作ろう！

【特集1】

第2弾

野菜を食べよう



Miyazaki Vegetable Project

Part.2 子ども編

食事の楽しさを五感で体験!

子どもの食育はどうすればよいのでしょうか。NPO法人食生活応援団ベジフルバスケットが実施している「五感体験型キッズキッチン講座」で、その秘訣を探りました。

五感体験型キッズキッチン講座とは

料理という五感を使った体験を通して、食事の楽しさを伝える教育プログラム。野菜の名前あてクイズや食育の絵本読み聞かせなどもあります。

おむすびを握ろう

ごはんが炊き上がったたら、おむすび作りのスタート。炊き立てのごはんの香り、温もり粘り気、柔らかさなどを全身で感じながら、子どもたちは慣れない手つきで黙々とおむすびを握ります。自分の分はしっかりと自分で握って、ノリを巻いたら完成！ 大きさも形も個性豊かな愛らしいおむすびがたくさんできました。かぶりついた子どもたちは口をそろえて「おいしい!」と笑顔。

LESSON 4



POINT! 炊きたてのごはんでおむすびを作ると、視覚や嗅覚、手のひらの触覚など、五感で楽しむことができます。

炊飯器でスイッチを入れておけば炊き上がるごはん。でも、中でのどのように炊けているのか、大人でも意外と知らない人は多いのでは？
教室では、洗う前と洗った後の米の違いを比べてたり、ガラスの鍋でごはんが炊ける様子を観察したりします。泡がいつぱいで、子どもたちはみんなびっくり! 「おいしく炊けてね」との声も上がり、一粒一粒に愛着が湧いている様子がうかがえました。

ごはんを炊こう!



POINT! 普段当たり前のようになっている料理の過程も、じっくり見ると驚きや発見があります。大人も一緒にのぞいてみましょう。

「お米ってこんなふうに炊けるんだ!」

みんなで集まって作るメニューは豚汁。野菜を切ったり、みそを溶いたりするのももちろん子どもたちの役割です。
まずはニンジンやダイコンなどの野菜をカット。包丁を握る表情は真剣そのもの! 合間にはみんなでだしを味見。普段おやつで口に入っているようなはつきりした味ではなく、薄いようで深みのある味わいに誰もが興味津々。「野菜の味がする!」など、思いの感想が生まれました。

豚汁を作ろう!



POINT! 即席タイプの味噌汁は便利ですが、だしを取り、みそを溶くという本来の過程は、子どもにとって素材の味を知る格好の教材です。

食事にまつわる〇×クイズ

知っているようで実は間違っていることもある、食事にまつわる常識。左の内容が正しいのか間違っているのか、皆さんはいくつ分かりますか? (答えはP9の下に記載しています)

1 食パンは「トースト」にした方が消化がよくなる。

2 ブロッコリーのつぼみと茎。ビタミンCが多いのは「つぼみ」だ。

3 キャベツは古代ギリシャで薬草として用いられていた。

4 卵は殻の色によって栄養価が異なる。

5 生の大根より切り干し大根の方が栄養価が高い。

【出前講座のお知らせ】

まこっつですか? 宮崎人生活習慣見直そう!

宮崎の特徴的な生活習慣や病気の傾向を市職員が解説します。おいしく健康に暮らすためのヒントを見つけましょう。

【問】国保年金課
☎ 21-1745 FAX 20-3562

宮崎の農産物を使って家庭で楽しく食育を!

宮崎市は、食材の宝庫。好き嫌いなんでもつたいない。「MVP350」を家族みんなの合言葉にして、バランスの良い食生活を楽しみましょう。



【〇×クイズの答え】 ①〇 ②× ③〇 ④× ⑤〇



きれいなまちを守るヒーロー
ブルーダイバー (愛称：バド)さん

宮崎市在住の開発者の手によって、平成27年2月に誕生したヒーロー。地域の環境美化を推進する市の環境美化ボランティアに登録し、中心市街地のごみ拾いに出動している。愛称の「バド」は、ブルーダイバーの頭文字「b」と「d」に由来。



▲ごみを見つけると火ばさみで素早く拾い、特製のさやに華麗な手さばぎで取めます。

子どもたちには私の姿を見て
 ごみを捨てない大人になってほしい。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。今回は、宮崎のきれいなまちを守る、ご当地ヒーローのブルーダイバーさんです。

キラリ!
宮崎人25
 Miyazaki Human Interview

ヒーローが
 環境美化ボランティア？

青い空と海、白い雲と波、そしてフェニックスのまぶしい緑。ボディーに宮崎の美しい自然が描かれたブルーダイバー(以下、バド)さんは、まちの美観を守るため、毎週ごみ拾いに出動しています。

バドさんがごみ拾いをしているのは、県庁前の楠並木通りから楠通り、カリーノ宮崎前を経て楠並木通りに戻る、約2キロの道のり。「楠通りでは、植え込みに空き缶が捨ててあったり、禁煙区域のはずなのにたばこの吸い殻が落ちていたりします。ごみが一番増えるのは正月ですね。私は1時間くらい歩きながら、環境美化ボランティア袋に集め、持ち帰って分別しているんですよ」

環境美化ボランティア袋とは、地域で清掃活動を行っている個人や団体などに、市が配布しているごみ袋。ボランティア登録の際、バドさんの姿を見た窓口担当者は始めこそびっくりしたものの、快く登録してくれました。

舞台やワークショップでも活躍

もともととはごみ拾いに限らず、さまざまな活動ができるヒーローとして開発されたというバドさん。腕や

足は活動に支障が無いよう十分に動かせるほか、ごみ拾いで使用する火ばさみをさやかに収めるなど、子どもたちが周りにいても安全なように作られています。「そのおかげで、ご当地ヒーローが集う東京の舞台に誘っていただいたり、厚紙で戦隊ヒーローのボディーや変身ベルトを作る親子向けのワークショップをしたりなど、活動の幅が広がっています。ありがたいことですね」

みんなでまちをきれいにしよう

これからも、毎週のごみ拾いは活動の軸として続けていくというバドさん。宮崎の人の優しさに触れられることが、何よりの幸せだと言います。「初めてごみ拾いに出動した日、楠通りで開店準備をしていた方々が、私を見て拍手をし、頑張ってるねと握手してくれました。最近では、顔見知りの人や、手を振ってくれる人も増えましたし、子どもたちがハイタッチを求めてくれるのもうれいすね。もちろん、驚いて泣き出してしまっ子もいますが(笑)」

誰の心にも潜む、自分勝手な考え方や行動。バドさんは、そんな「悪者」から宮崎のきれいなまちを守るために戦っています。「子どもたちには私の姿を見て、ごみを捨てない大人になってほしい。みんなでまちをきれいにしよう！」

旬食レシビのお弁当

旬の食材を使ったお弁当のレシビを紹介します。お弁当に限らず、普段の食卓にもぜひ活用してください。

洋種カボチャと鶏肉の甘酢炒め



いんげんのナムル

ちりめんはカルシウム豊富！原料のシラスは宮崎市で年間約1,000トンも水揚げされます。

vol.02 **ちりめんの磯ボール揚げ**

ふわふわモチとした食感で、ちりめんと青のりの風味が口いっぱい広がります。調味料いらずでお手軽です！

[材料] 6個分



ちりめん	20g	片栗粉	大さじ1
玉ネギ(みじん切り)	50g	青のり	小さじ1
木綿豆腐	1/4丁	揚げ油	適量
はんぺん	50g		

[作り方]



1 玉ネギは耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分ほど加熱する。木綿豆腐は手でちぎり、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に入れる。電子レンジで1分ほど加熱し、キッチンペーパーでしっかり包んで水気を取る。
 ※電子レンジの加熱は600W



2 ボウルに木綿豆腐、はんぺんを入れ、手でよく練り合わせる。ちりめん、玉ネギ、片栗粉、青のりを加え、むらなく混ぜ合わせる。

豆腐とはんぺんはフードプロセッサでかき混ぜてもOK。



3 2を6等分にし、形を丸く整える。

前日に丸めておくと当日は揚げるだけ。



4 180度に熱した油で、3をきつね色になるまで揚げる。

しばらく触れずに、周りかカリッとしてきたら、ひっくり返す。

check



「洋種カボチャと鶏肉の甘酢炒め」「いんげんのナムル」のレシビはこちら
 ※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

●レシビ監修/レシビユニット「みやちやぶ」

「みやちやぶ」は「食」に興味旺盛な3人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシビをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美



自立したいという 意思があれば 解決の道が開けます！

宮崎市自立相談支援センター「これから」では、さまざまな事情で生活上の困りごとを抱えている皆さんの相談を受けています。センターでは、支援員が本人の自立したいという意欲に寄り添いながら、一緒に解決策を検討していきます。

また、今、何が問題なのかを本人が気付いていない場合も多く見受けられます。早期に相談を受けることで、早めの解決につながります。相談内容の秘密は厳守しますので、気軽に相談してください。

宮崎市自立相談支援センター 「これから」

- 住所／松橋1-6-36 平野ビル1階
- 受付時間／月～金曜日(土・日・祝日・年末年始を除く)、9時～17時。メールは24時間受け付け。
- 対象／市内在住で、生活保護を受給していない人
- 相談時間／初回60分～90分程度。
- 申し込み／直接来所するか、電話、FAXまたはメール(10jiritsu@city.miyazaki.miyazaki.jp)でセンターへ。

※直接来所する場合は、事前に電話予約しておくことをお勧めします。直接来所が難しい場合は、相談日程や場所の調整も可能です。



【問】宮崎市自立相談支援センター
☎42-9239 FAX29-6733



※車の場合は市役所の駐車場を利用してください。



生活費が苦しく、銀行口座の残高不足で公共料金が引き落としされないため、毎月請求書が手元に届きます。支払い期限を過ぎて電気やガスが止められることもしばしば起こります。

公共料金を支払ってはいるが、いつも期限内に間に合わない。



課金型のオンラインゲームに 夢中になっている。

無料で遊べるとあって気軽に始めたものの、ゲームをより楽しむための追加機能や、難易度の高いステージへの挑戦に関心が高まり、課金モードへ。ゲームが進むにつれて、さらに高額な課金も発生します。

自立支援事例

～Aさんの場合～

賃貸アパートに住む、40代独身男性・Aさん。職業はアルバイト。母子家庭で育ちましたが、母が他界したため頼れる親戚はいません。収入は月6万円。近く退職予定で今後の収入の見込みがない一方、3社から合計60万円の借金を抱えており、月に3万4000円を支払っていました。相談内容は転職支援と借金整理。まず住居確保給付金を活用し家賃を払うなどして生活基盤を安定。また、手取り11万円の安定した就労先が決まりました。その後も別の債務が発覚したり、家計の管理ができないなどの事態がありました。弁護士と協力したり、レシートを家計表に貼って管理してもらったりして、借金に頼らない生活ができています。



「ちょっとだけ…」と頼るうちに、 手元はクレジットカードだらけに

複数のカードを持つと、利用限度額に余裕のあるカードでお金を借り、期限が迫る別のカードの支払いに充当。毎月の給与が支払いに消え、生活費に再びカードを使う悪循環ですが、これが「やりくり」と勘違いします。

収入はあるはずなのに、 とにかくお金がない。



収入と支出の管理ができておらず、車や服などに過剰な支出をしているため、安定した収入があっても、貯金どころか、生活するための現金が手元にありません。

特集2

困りごとを抱えていませんか？

ここでは、宮崎市自立相談支援センターに寄せられる主な相談内容を紹介しします。仕事や債務のことなど、困ったときは早めに相談してください。この機会に、普段の生活を見直してみませんか。

【問】社会福祉課 ☎21-1775 FAX31-9663



いい仕事に巡り合えず、 働く気力を失って家に こもるようになった。

職場環境になじめず退職し、雇用保険や預貯金の切り崩しで生活。ハローワークで仕事を探すものの、面接で失敗したり、希望する職種がなかったりして自信を失っていきます。雇用保険の受給も終了し、実家で悶々(もんもん)と過ごすように。

仕事が長続きせず、 収入が安定しない。



職場での人間関係が嫌になってしまい、半年不足で退職。再就職先でも前職での苦い経験がよみがえり、コミュニケーションが取れずに居場所をなくします。当然、収入も安定しません。

注目

相談件数は
1年で約2倍！

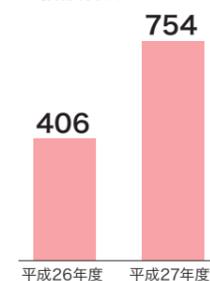
働き盛りが抱える深い闇

生活費や職探しなど、生活上の困りごとに関する相談件数は、平成26年度は406件だったのが、27年度には754件とこの1年で倍増。状況が深刻であるにも関わらず問題に気付いていなかったり、誰にも相談できずに抱え込んでいたりする人がいることを考えると、この数字は氷山の一角です。中でも、継続して自立支援を行っている事例の多くは働き盛りの男性です。収入や人間関係など仕事上の悩みを抱えながら、家賃やローンなどの支払いにも苦しんでいる様子がうかがえます。

■相談内容 (上位5位)

- 1 収入生活費
- 2 職探し
- 3 家賃・ローン
- 4 病気・障がい
- 5 債務

■相談件数



1 参議院議員通常選挙が行われます

CLIP

任期満了(7月25日)に伴う参議院議員通常選挙が、近く行われます。選挙権年齢が18歳以上になって初めての参議院議員通常選挙では、宮崎県選出議員選挙と、比例代表選出議員選挙の2種類の投票を行います。

◎投票できる人

住所	年齢
次の①または②に該当する人。 ①登録基準日(公示日の前日)の3か月前までに転入届を出し、引き続き市内に住んでいる人 ②既に転出した人で市内に3か月以上の居住歴(住民登録)があり、転出から4か月経過していない人 (転出先市区町村の選挙人名簿に登録されていなければ、宮崎市で投票できます)	満18歳以上の人(投票日翌日までに誕生日を迎える人)
※法改正により、宮崎市の選挙人名簿に登録される前に市外に転出した場合でも②の要件を満たせば宮崎市の選挙人名簿に登録され、宮崎市で投票できるようになりました。	※法改正により、選挙権年齢が18歳となります。

◎投票時間

7時～20時(一部投票所は18時まで)

【問】選挙管理委員会事務局 ☎21-1860、FAX20-1568

投票所入場券(はがき)

今回の選挙から、投票所入場券は圧着シール式はがきとなり、1通に4人まで掲載されます。入場券の裏面に期日前投票の際に必要な宣誓書の様式が印刷されています。入場券(はがき)は、公示日ごろに各家庭に郵送します。当日、投票所に持参してください。方が、入場券を紛失しても、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。

期日前投票所	期間	時間
市役所本庁舎 西側プレハブ	公示日の翌日～ 投票日前日の土曜日	8時30分～20時
総合支所	投票日の6日前の 月曜日～投票日 前日の土曜日	9時～20時 (土曜日のみ) 17時まで
地域センター	投票日の6日前の 月曜日～投票日前々 日の金曜日	9時～17時
宮崎公立大学 交流センター		
宮交シティ	投票日の8日前の 土曜日～投票日 前日の土曜日まで	10時～20時 (最終日は) 17時まで

【投票日に投票所で投票できない人は】

◎期日前投票

仕事や旅行などで投票日に投票できない人は、期日前投票ができます。その際、宣誓書(自書)の提出が必要で、宣誓書は次のものを使用してください。

- 投票所入場券裏面の宣誓書(※図1参照)
- 市ホームページからダウンロードしたもの
- 期日前投票所に備えているもの

今回の選挙について詳しくはコチラ



2 6月23日～29日は男女共同参画週間です

CLIP

【問】地域コミュニティ課 ☎21-1714、FAX22-0200

「男だから」「女だから」と単に性別によって役割に縛られていると感じたことはありませんか? このような固定的性別役割分担意識は、まだまだ社会に根深く残っています。この機会に、市男女共同参画センターで男女共同参画社会について考えてみませんか。

さんかくカレッジ「身近にあるジェンダー」

「気づきから築こう、男女共同参画社会へ」をテーマに開催。「ジェンダー」が身近な問題であることに気づき、理解できる内容になっています。

- 日時/6月25日(土)13時30分～15時30分
- 場所/市男女共同参画センター
- 定員/30人
- 申し込み/前日までに、電話で市男女共同参画センター(☎25-2055)へ。

お知らせ 1

お知らせ 2

キャッチフレーズ募集

家庭や地域、学校、職場などあなたの身近な暮らしの中にある男女共同参画をテーマに分かりやすい言葉で表現しませんか。応募方法など詳しくは、市ホームページに掲載しています。

- 応募資格/市内在住・在勤・在学の人
- 申し込み/地域コミュニティ課などで配布する応募用紙に必要事項を書いて、直接または郵送で9月9日(金・必着)までに地域コミュニティ課(〒880-8505、住所不要)へ。

3 介護保険のお知らせ

CLIP

【問】介護保険課 ☎21-1777、FAX1-6337

①介護保険料が決まりました

介護保険料は、前年の所得などに応じて12段階に区分されます。保険料率は昨年度と変更ありません。

- 65歳以上の人:6月中旬(6月以降に65歳になる人は65歳になる翌月の中旬)に、介護保険料額通知書を郵送します。
- 40歳以上65歳未満の人:加入している医療保険の算定方法により保険料が決まります。医療保険と一緒に納める仕組みになっています。

なお、65歳以上の人の納め方は特別徴収と普通徴収の2通りがあります。納付方法は、年金からの特別徴収が原則です。特別徴収から普通徴収への変更はできません。

②介護保険負担限度額認定証の更新が行われます

介護保険施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設)、ショートステイ利用の際の食費・居住費の一部を介護保険から給付しています。認定証は毎年更新が必要で、対象者には6月中旬までに関係書類を送付します。なお、新規の申請をする人は、早めに手続きをしてください(認定証の有効期間は申請した月から開始となります)。

- 提出するもの/申請書(本人もしくは申請者が押印したもの)、預貯金通帳などの写し、同意書(本人が押印したもの。配偶者がいる場合は配偶者の押印も必要)
- 申し込み/7月22日(金)までに、介護保険課または総合支所市民福祉課へ。

③介護保険負担割合証を発送します

介護保険サービスを利用するときは、負担割合証が必要となります。現在お持ちの負担割合証の有効期限は、7月31日までとなっています。8月1日以降の負担割合証は8月上旬までに、住所または設定された送付先へ送付します。

【特別徴収】特別徴収:年金支給月に年金から保険料を差し引く方法

- 対象/4月1日現在で、老齢・退職・遺族・障がい年金が年額18万円以上の人

【普通徴収】普通徴収:納付書や口座振替で納める方法

- 対象/年金が年額18万円未満の人や年金を受給していない人、年度途中で65歳になる人や宮崎市に転入した人

【特別徴収】

【普通徴収】



宮崎平野の水田 (木花地区)

市南部平野部に広がる美しい水田。加江田川と清武川に囲まれたこの一帯は、昔から干ばつ知らず。毎年おいしいコメができるのは、川のきれいな水のおかげです。

動画は
ココから



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りリーダー」を推奨しています。

みやざき再発見 *Treasure of Miyazaki*

水が創る生命の源。
水の恩ばかりは報われぬ。

みやぎ歴史文化館 体験学習 水鉄砲作り

8月7日(日) 13時30分～15時30分



竹を使って水鉄砲を作り、楽しく遊びます。

対 子どもと保護者
定 30人 **料** 無料
申 7月7日(木)～16日(土)に、電話、またはホームページで受け付け。多いときは抽選。

〒880-0123 大字芳士2258-3
☎39-6911 FAX39-9297
時 9:00～16:30
休 7/4・11(月)、19(火)
料 無料

天気に左右されず、楽しく遊べます!



主査 日高 真理子

天ヶ城公園体育館 ハワイアンフラダンス教室

6月8日から9月7日の隔週水曜日



ハワイの伝統的なフラダンス教室です。

定 20人
※7回とも参加できる人
料 2,000円(全7回分)
持 動きやすい服装、飲み物
申 事前に同館、またはサンスポーツランド高岡(☎82-0889)へ。

〒880-2221 高岡町内山2007
☎・FAX82-3321
休 7/19(火)

みんなで楽しく踊りましょう



副責任者 後藤 憲一

市内の施設を中心に主なイベントをピックアップしてご紹介します。

宮崎市芸術文化連盟 第27回童謡の日コンサート

7月3日(日) 開場13時 開演13時30分



「歌い継いでいこう童謡の心」～夢～をテーマに、市内の合唱団による合唱やソプラノ歌手森麻季さんによるコンサートを行います。

【演奏曲目】
「花は咲く」「夏の思い出」「夕焼小焼」「今日の日はさようなら」「故郷」ほか

所 宮崎市民文化ホール
対 小・中学生500円(当日券700円)、高校生以上1,300円(当日券1,500円)
※全席自由。チケットは宮崎市民文化ホール、宮崎市民プラザ、宮崎山形屋、宮交シティなどで販売。

みんなで楽しく歌いましょう!



事務局長 宮本 綾

〒880-0805 橋通東1-14-20
☎・FAX29-1368

宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館 見せます! 出します! 天ヶ城蔵出し展

7月23日(土)～9月22日(木・祝日)



武器、生活用具、産業や社会を支えた道具、掛軸、文書、郷土の偉人関連資料など、学芸員一押しの資料を展示。期間中は、クイズラリーや海軍医カレー作りなどのイベントも行います。

料 無料

〒880-2221 高岡町内山3003-56
☎82-2950 FAX82-2927
時 9:00～16:30
休 7/4・11・25(月)、19(火)
料 無料

夏の天ヶ城は「おたから」いっぱいです☆



学芸員 小山 幸子

宮崎市生目の杜遊古館 ダッチオープンでアウトドア

7月3日(日) 10時～13時



ダッチオープンで、鶏肉と野菜を蒸し焼きにします。

対 小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴)
定 12組(1組4人程度)
料 1組500円
持 軍手、汚れてもよい服装
申 6月2日(木)～22日(水)に、電話で受け付け。

〒880-2101 大字跡江4058-1
☎47-8001 FAX47-8202
時 9:00～16:30
休 7/4・11・25(月)、19(火)、9(土)、10(日)
料 無料

ダッチオープン体験しよう!



指導員 後藤 政志

宮崎市版・365日誕生花 フラワーポットづくり講座

7月15日(金) 10時～11時



市内で見られる四季折々の花々を用いた「宮崎市版・365日誕生花」。講座では7月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方などを宮崎市花のまちづくり推進員から学びます。どなたでも簡単に取り組める初心者向けの講座です。

所 大淀公民館
対 市内在住の人20組
※1組1セットの作成となります。1人での申し込みも可。
料 500円(1組あたり)
持 軍手、はさみ
申 電話で、6月24日(金)までに景観課へ。多いときは抽選。初めての人を優先。

園芸本にない、講座ならではのコツも学べます!



主査 下瀬 貴子

〒880-8505 橋通西1-1-1 景観課
☎21-1817 FAX21-1816

大淀川学習館 カブトムシ・クワガタムシの飼育教室

7月18日(月・祝日) 10時～11時30分



カブトムシなどの生態と飼育方法について解説します。

定 40人
料 無料
申 7月4日(月)までに往復はがき、FAXまたはメールで受け付け。

〒880-0035 下北方町5348-1
☎20-5685 FAX22-8481
時 9:00～16:30
休 月曜(祝日を除く) 休日の翌日(土曜・日曜・祝日を除く)
料 無料

生態を楽しく学び、上手に育ててみませんか?



学係長 日高 謙次

宮崎市佐土原歴史資料館 收藏品展

7月2日(土)～9月4日(日)



同館の收藏品からよりすぐりの資料を展示します。明治維新の功労者・三条実美による書や、佐土原島津家による書や、佐土原島津家が徳川家から拝領した鶴図、古銭などを公開します。

料 無料

〒880-0301 佐土原町上田島8202-1
☎74-1518 FAX74-4655
時 9:00～16:30
休 7/4・11・25(月)、19(火)
料 無料

貴重な品々をぜひ見に来てください!



学芸員 瀧川 哲哉

宮崎市フェニックス自然動物園 「ナイトZOOウォッチャー」参加者募集

8月6日(土)、10日(水)、11日(木・祝)、13日(土)～28日(日)の金・土・日、22日(月)



1班20人程度のグループで、夜の動物を観察します。飼育係の解説付き。事前に連絡があった場合を除いて、グループ分けは動物園で行います。

定 100人または200人
※開催日によって異なります。
料 大人1,000円(高校生以上)、中学生600円、小学生500円、未就学児無料(中学生以下は保護者同伴)
申 6月15日(水)～30日(木)に、往復はがきに参加者氏名、年齢(学年)、代表者氏名、代表者電話番号、希望日(第3希望まで)を書いて同園へ。1枚のはがきで5人まで応募可。多いときは抽選。

私たちと一緒に夜の動物園を観察しましょう



飼育員 高橋 健太

〒880-0122 大字塩路3083-42
☎39-1306 FAX39-1300
時 9:00～17:00(入場は16:30まで)
休 水曜
料 大人830円(高校生以上)、中学生420円、小学生310円

BOOK

『新しいパパの教科書』

ファザリングジャパン / 著
[出版]学研プラス



妊娠中・出産前後・乳児期・幼児期にパパとして育児に関わるとはどういうことなのか？ 各章「パパのギモン」に答える形で、図案やマーカー仕立てで具体的な方法や提案をまとめています。パパが読むのはもちろんのこと、家族で読みたい1冊です。また、「笑っている父親を増やして、世の中を明るくする」一志し半ばで急逝した、ファザリングジャパン関西事務局長井岡和海さん(享年32歳)の遺志を継いだ、ファザリング(父親であることを楽しむ)への想いも詰まっています。

『働く君に伝えたいこと』

岩田松雄 / 著
[出版]フォレスト出版



厳しい「現実」に向き合い、「未来」に向けて歩みだした息子へー元スターバック、ザ・ボディショップでCEOを務め、急成長をもたらした経営者が、自らの息子につづった手紙集です。単なる自己啓発本とは違い、学生時代から経営者になるまで、悩みながら考えてきたことを優しい言葉遣いで伝えていて、素朴な人柄が感じられます。また、各章に入っている、岩田さんお気に入りの格言を読んで前向きになれる。

司書のおすすめ

数ある書籍の中から、図書館司書がセレクトした本をご紹介します。今月のテーマは「父が読む本」！

宮崎市立図書館 司書 藤山 由香利さん

佐土原図書館

〒880-0211 佐土原町下田島20527-4
開館 9時～20時(日・祝日は18時まで)
休 火曜
☎30-1037 FAX72-2066



宮崎市立図書館

〒880-0930 花山手東3-25-3
開館 一般閲覧室 9時～19時(日・祝日は17時まで)
子ども図書館 9時～17時
休 火曜
☎52-7100 FAX52-7158



ボランティアによる読み聞かせ

おはなしのわっ! さどわら語りの会
6/15・22・29・7/6・13(水) 7/2(土)
15:45～16:15 11:00～11:30

司書によるおはなし会 さどわら新鮮組のおはなし会
6/18・25(土) 7/9(土)
11:00～11:30 11:00～11:30
休 なし 料 無料

佐土原音訳・朗読くじら会

随時行っています。朗読を希望する資料を持参してください。

メール swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

工作体験教室

①手づくり絵本教室
7/2(土) 10:00～15:30
備 鉛筆(B～3B)、色鉛筆、クレヨン、絵の具、筆(大中小)、ティッシュ1箱、ふで洗

②つよいかたち よわいかたち
7/9(土) 10:00～12:00
備 はさみ、のり

備 小・中学生・一般 各20人 料 ①180円 ②200円
前日までに、電話またはFAXで同館へ

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

お家の外壁の塗替え、建物の雨漏れや水漏れはスイケンにお任せ!

一戸建てからアパート、ビルまで承ります! その建物にあった機能の塗料を、プロが選びます!

- 総合防水・塗装工事
- 外装調査・診断
- 内装工事設計・施工
- 遮熱・断熱工事
- 大規模修繕コンサルティング
- 外装改修・耐震補強

女性職人・営業による女性ならではのきめ細かい調査・施工

カラーシミュレーションした塗装後のイメージを画像でご提案

創業40年以上だから安心 長期保証・定期点検

見積無料

株式会社 スイケン
〒880-0927 宮崎市源藤町葉山205番地2
TEL (0985)78-2558(代) FAX (0985)78-2557
http://www.m-suiken.jp/ E-mail info@m-suiken.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。

レジャー&カルチャー 遊・学・感 [催し・講座]

申し込み方法 ☎電話 FAX FAX HPホームページ ハガキはがき 往ハガキ 往復はがき Eメール Eメール 会場 直接会場
※住所の記載のない施設はP18～19を参照してください。 ※申し込みが多いときは、抽選とします。

問い合わせ先	イベント名	日時	内容	対象・定員	料金	申し込み受付期間
宮崎シティフィルハーモニー 管弦楽団事務局 ☎65-6556 FAX65-6557 〒880-0930 花山手東3-25-3	第18回ファミリーコンサート	6/25(土) 開場17:45 開演18:30	オーケストラ大編成による演奏です。普段よく耳にするクラシックの名曲を楽しめます。チケット販売:宮崎市民文化ホールほか	1,800人	前売り800円 当日1,000円 未就学児は無料	☎ FAX 託児室の申し込み 6/20(月)まで
宮崎市 男女共同参画センター ☎25-2055 FAX25-2056 休 火曜・祝日 〒880-0879 宮崎駅東3-6-7	さんかくカレッジ	7/9～7/23の土曜 13:30～15:30	基礎的な男女共同参画の視点を学び、理解を深めます。身近な問題であることに気づき、見直さすきっかけにします。	30人	無料	☎ FAX 前日までに同センターへ
宮崎市 男女共同参画センター ☎25-2055 FAX25-2056 休 火曜・祝日 〒880-0879 宮崎駅東3-6-7	父親と子どもの料理教室	7/24(日) 10:00～13:00	父親と子どもと一緒に食事づくりを楽しむワークショップです。	父親と子ども10組	無料	☎ FAX 7/21(木)まで
宮崎市清武ふるさと農産物加工センター ☎FAX84-2350 休 日曜・祝日 〒889-1613 清武町西新町9-15	加工体験会	7/26(火) 9:00～12:00	夏のおやつにぴったりなアイスクリームを作ります。エプロン、三角巾、保冷剤を持参。	市内在住の人8人	1,000円	☎ FAX 6/23(木)～6/30(木)に同センターへ
フローランテ宮崎 ☎23-1510 FAX23-1530 休 火曜 〒880-0836 山崎町浜山414-16	花と緑の講座 「涼しげなカラジウム寄せ植え」	7/2(土) 10:00～12:00	ミスキャンタスやヘデラ、ペンタスなど、夏の暑さに負けないかわいくて涼しげな寄せ植えを作ります。	20人	2,500円(別途入園料)	☎ 6/25(土)まで
宮崎市 佐土原歴史資料館 ☎74-1518 FAX74-4655	体験学習④ うずら車の絵付け	7/24(日) 10:00～12:00	佐土原の伝統工芸うずら車に絵付けをします。親子でも参加できます。講師:佐土原町伝統的工芸品保存会	20人	200円	☎ FAX HP 実施日の1か月前から受け付け
みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297	歴史文化講座⑤	8/7(日) 10:00～12:00	「御答書」による佐土原藩の基礎的知識を解説します。講師:末永和孝氏	一般30人	無料	☎ FAX HP 実施日の1か月前から受け付け
みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297	史跡公園生き物採集教室	8/6(土) 14:00～15:30	大淀川学習館の講師とともに、史跡公園内の昆虫などの生物を採集します。	子ども(5歳～小学生)と保護者50人	無料	☎ HP 7/6(水)から受け付け
みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297	夏休みイベント 「魚のつかみ取り」	7/31(日)、8/21(日) 13:30～15:00	簡易プールを設置し、アユのつかみ取りを行います。	子ども(3歳～小学生)と保護者100人	100円	なし
宮崎市 天ヶ城歴史民俗資料館 ☎82-2950 FAX82-2927	体験学習③ 水鉄砲をつくってあそぼう	7/31(日) 13:30～15:30	竹を使って、昔ながらの水鉄砲を作ります。講師:去川十日会	子ども(3歳～小学生)と保護者30人	無料	☎ FAX HP 実施日の1か月前から受け付け
宮崎市 天ヶ城歴史民俗資料館 ☎82-2950 FAX82-2927	古文書講座④	8/7(日) 10:00～12:00	身近な歴史に関する古文書を読解します。初心者でも受講できます。	一般10人	無料	☎ Eメール 実施日の1か月前から受け付け
宮崎市芸術文化連盟 ☎FAX29-1368	宮崎市短歌大会	9/4(日) 13:00～16:00	投稿規定:未発表作品、1人二首まで(指定の応募用紙を使用)会場:宮崎市民中央公民館	小学生以上	投稿料一首500円 小・中・高生は無料	郵送・当日消印有効 6/30(木)
大淀川学習館 ☎20-5685 FAX22-8481	夏の特別企画展 「森の生き物と仲良くなるう!カブトムシ・クワガタムシ展」	7/2(土)～8/31(水) 9:00～16:30	大淀川流域や世界各地にすむカブトムシとクワガタムシを展示します。昆虫と触れ合ってみませんか?	なし	無料	なし
大淀川学習館 ☎20-5685 FAX22-8481	明かりに集まる昆虫観察会	7/9(土) 19:30～21:00	夜間、明かりに集まってくる昆虫の観察と解説を行います。懐中電灯を持参してください。	子ども(小学生以上)と保護者20組	無料	往ハガキ FAX Eメール 6/25(土)まで
大淀川学習館 ☎20-5685 FAX22-8481	ふれあいウィークエンド 針金アメンボを浮かせよう	7/9(土) 14:30～15:30 (14:15から受け付け)	針金を材料に、水に浮くアメンボを工作します。	40人(先着順)	無料	なし
宮崎科学技術館 ☎23-2700 FAX23-0791 休 7/4・11(月)、19(火) 〒880-0879 宮崎駅東1-2-2	感謝のついで・七夕まつり 全館無料開放日	7/3(日) 9:00～16:30	プラネタリウム特別放映ほかサイエンスショーや七夕飾り作りも行います。	なし	無料	なし
宮崎科学技術館 ☎23-2700 FAX23-0791 休 7/4・11(月)、19(火) 〒880-0879 宮崎駅東1-2-2	エクセル講座	7/1～7/22の木・金曜 13:30～16:00	表やグラフ作成、関数を使った計算などを学びます。	16人	受講料700円 テキスト代2,160円	往ハガキ Eメール 6/21(火・必着)まで

6月入学生募集中!

中学生 週1日から通える!
①勉強に時間が取りにくい ②そんなキミにピッタリ!
③部活をしたいけれど、そろそろ受験も気になる(例)数・英2教科 週1日の受講で 月額10,000円

全国統一小学生テスト 四谷大塚
6/5日 小1～6
■教科 / (小1～3)国・算 (小4～6)国・算・社・理
■会場 / 受験ラサール宮崎 那都城校・延岡校 受験料無料

全九州模試
6/12日 中1～3
■教科 / 国・数・英・社・理
■会場 / 那の各教室
■受験料 / 3,200円

全九州学カテスト
6/19日 小1～6
■教科 / (小1～4)国・算 (小5～6)国・算・社・理
■会場 / 那の各教室
■受験料 / (小1～4)2,200円 (小5～6)3,200円

理数文情模試
7/2日 中1～3
■教科 / 国・数・英
■会場 / 受験ラサール宮崎 那都城校・延岡校 受験料無料

2016年 合格実績
宮崎西 理数科 22名 普通科 64名
宮崎大宮文情科 32名 普通科 57名
灘高 5名 ラサール 43名 久留米大附設 24名
宮大附属 126名 宮崎西高附属中 45名

0120-518-036

※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。

ほかに、マイバッグ持参や、自宅でごみを処理してごみの量を減らせば、焼却に使うエネルギーを削減できるよ!

マイバッグ
生ごみ

リサイクルすること
も地球温暖化対策になるの?

もちろん!例えば、アルミ缶やスチール缶をリサイクルすれば、消費電力やCO₂を大幅に削減できるんだ!

地球温暖化対策のために環境に配慮した賢い選択をすることで、それがCOOL CHOICEだよ。

リサイクルマン!!
ちよいす? ちよいす?

焼却した熱で発電
ごみを燃やしたときの熱で、施設内の電気をまかなっている。

リサイクル工房
廃棄された家具などを修繕し、抽選販売。

エコクリーンプラザみやざきでも、環境に配慮した取り組みをしているよ。

ほがらか湯
施設で発生した余熱を利用した浴場。

28℃
COOL CHOICEかあ...
なんかかっこいいね!

COOL CHOICE?
生活の中で、これもCOOL CHOICEかな? 調べてみると面白いね!

オッ! オッ!

私たちも
できることから
始めてみよう!!

市ではごみ減量のためにさまざまな取り組みをしています。

生ごみ減量促進事業
生ごみ処理器(屋内・屋外用)希望者に支給、または、家庭用電動生ごみ処理機の購入費の2分の1(上限額30,000円)を補助します。
※一定の条件あり

廃油の拠点回収
家庭から出される植物性廃食用油を回収して、軽油の代替燃料に精製し、ごみ収集車の燃料として利用しています。

小型家電の回収
家電製品に使われている希少金属を有効活用するため、使用済み小型家電品ボックスを市内60か所に設置しています。

結構いろんなこと
やってるんだね~!
知らなかった~!

「クールチョイス」とは

COOL CHOICE

環境省が定める、「製品」「サービス」「行動」など、地球温暖化対策のために賢い選択を促す新しい取り組み。省エネなど、身近なことから環境に配慮した賢い選択をしてみませんか。

環境保全課
21-1761
FAX 22-0405



環境学習パートナー派遣制度
環境保全などに関する学習会や研修会への講師派遣を希望する団体に対し、環境学習パートナーを講師として派遣しています。
【対象】おおむね10人以上の市民で構成する学習会、研修会、観覧会など
【料金】無料
環境保全などに関するさまざまな講座があります。詳しくは、市ホームページを確認してください。

みやざきエコアクション認証制度
市では、環境にやさしい事業活動に継続的に取り組む事業者を募集しています。申し込み方法など、詳しくは環境保全課へ。
【平成27年度新規認証事業者】
シオハタ工業(有)、(株)福永建設、(株)海洋計画、(株)有村建設、堀見建設(有)、ユタカ工業(株)、南九州尾園建設(株)



みんなまで
COOL CHOICE!
クールチョイス!

身近なことから取り組むエコ
6月は環境月間です。地球温暖化対策のために、私たち一人一人が環境に配慮することが必要です。リサイクル施設の見学を通して、身近なごみ問題から環境のことを考えてみましょう。
[問]環境業務課 ☎21-1762 FAX21-1686

初めて来た!
ああ! ここかあ!
ワクワク!

エコクリーンプラザみやざき
大字大瀬町6176-1

環境業務課
主事 奥谷 友貴

佐田さんファミリー
(長女 英輝さん(母) かおりさん
長女 愛珠さん(次女 莉乃愛さん)

ここでは、皆さんが分別してくれた資源ごみを効率よくリサイクルするための作業をしています。

すくすく大きなクレーン!!

わあー スゲーッ!!
ここはエコクリーンプラザみやざきのリサイクル施設です。

あの日聞いてます?

分別の徹底をお願いしているのはそういう理由もあるんですね。

でも分別したごみは何に使うの?

はい。刃物など危険物が混ざっている恐れがありまがけがをする恐れがあります。また、スプレー缶なども中身が残っていると爆発して火災が発生するなど大変危険です。

全部機械でやるの?

え!?こんなにたくさんのごみを人の手で?

大まかな選別は機械ですが、異物を取り除く作業は人の手で行っています。

あれは...
それってとってもCOOL CHOICE(クールチョイス)だね!

アルミ缶
新しいアルミ缶

スチール缶
自動車用銅板など

ペットボトル
軍手

容器包装プラスチック
プリンター

種類別に分けられたものは運びやすいようにつぶして固まりに。各業者に引き渡し、さまざまな物に生まれ変わります。

PICK UP 知っていますか？ 歯の大切さ

歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。むし歯が進行することで歯が壊れていき、歯周病により歯の周りの歯ぐきと歯を支える骨が壊れていきます。また、近年、歯周病と糖尿病の関係が深いことが分かっています。かむことの重要性を認識し、健康づくりを心掛けてみましょう。



健康支援課 主任技師 兼行 孝典

『歯周病』と『糖尿病』の負の連鎖

歯周病 → 免疫力が低下、唾液分泌量が低下し、歯周病菌が繁殖

糖尿病 → インスリンの働きが低下、そしゃく力が弱まり食生活が偏る

歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすい

糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい

『よくかむ』ことの5つの効果

- ①脳の活性化**
脳の血流が増加・記憶力の向上と認知症の予防
- ②むし歯の予防**
唾液の分泌量が増加・口腔内の洗浄作用
- ③胃腸の働きを助ける**
唾液に含まれる酵素の消化作用
- ④がんの予防に貢献**
発がん性物質の発がん作用を弱める
- ⑤肥満の予防**
脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止

市民公開講座 誰も教えてくれなかった歯周病と糖尿病の深い関係

講師：愛媛県松山市 原瀬歯科医院院長 原瀬 忠広

■日時/7月10日(日) 10時～12時 ■場所/市保健所

■定員/200人 ■料金/無料

■申し込み/氏名・住所・電話番号を、電話、FAXまたはメール (syomu@m-sikaisikai.or.jp) で同センターへ。

[問] 市口腔保健支援センター ☎24-2789、FAX24-2852

宮崎 歯のクリーニング大作戦 <宮崎市歯科健診>

■健診内容/問診、歯科健診、歯科相談、血糖値測定など

■対象/30歳～70歳の5年ごと節目年齢の市内在住の人



[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX 29-5208

精神科医による「こころの健康相談」

①精神科医による「こころの健康相談」
こころの健康に関する悩みや問題を抱える本人・家族を対象に精神科医が相談に応じます。
※既に精神科に通院されている人は、主治医にご相談ください。

②精神障がい者家族教室
家族や支援者が精神疾患や精神障がい者の社会復帰について理解を深めるための教室です。精神科医師による「本人への接し方」をテーマにした講話と家族同士のミーティングを行います。

■日時/①6月23日(木) 13時30分から、14時30分から、15時30分から(50分程度) ②7月11日(月) 13時30分～16時

■場所/市保健所 ■対象/市内在住の人

■申し込み/電話で、①前日まで ②7月8日(金)までに健康支援課へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

「宮崎いきいき健幸体操」一般研修会

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健幸体操」を行います。自宅で行えることを目的としていますので、ぜひ参加してください。

■日時/①6月28日(火)、29日(水) ②7月12日(火)、13日(水)

①・②いずれも、13時30分～16時(2日間で1クール)

■場所/宮崎市民プラザ

■対象/市内在住の人 ■定員/35人

■申し込み/電話またはFAXで、①6月20日(月)、②6月28日(火)までに市コールセンター(☎25-2111、FAX38-4894)へ。

※多いときは抽選。初めての人を優先します。

[問]長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

特定健診・後期高齢者健診が始まりました！ 健診を受けましょう！

■期間/6月1日(水)～平成29年2月28日(火)

■対象/特定健康診査…35歳以上で宮崎市国民健康保険に加入している人
後期高齢者健康診査…宮崎県後期高齢者医療制度に加入している人
※通院中の人を受診できます。

■料金/特定健診…1,000円 後期高齢者健診…無料

■持参するもの/平成28年度宮崎市健康診査受診券、宮崎市国民健康保険被保険者証または宮崎県後期高齢者医療被保険者証

■申し込み/市コールセンター(☎25-2111)、国保年金課(☎42-2359)

[問]国保年金課 ☎42-2359、FAX20-3562

重度障がい者のためのタクシー利用券・ガソリン利用券を交付します

■対象/次のいずれかを満たす人で、平成28年度の市県民税所得割非課税の人(手帳所持者が20歳未満の場合は、世帯全員が市県民税の所得割非課税の人)



- ①身体障がい者手帳1級または2級の交付を受けている人
- ②療育手帳の交付を受けている人
- ③精神障がい者保健福祉手帳1級の交付を受けている人

■助成内容/タクシー利用券(12,000円分)、またはガソリン利用券(6,000円分)

■受け付け開始/6月28日(火)

■持参するもの/印鑑と手帳(交付を受けた手帳は全て必要)、マイナンバー関係書類、ガソリン利用券を選択する場合は利用する車の車検証(1台のみ。車両名義が本人もしくは同居する家族のものに限る)

■場所/障がい福祉課(市役所本庁舎1階)、総合支所市民福祉課、地域センター、市社会福祉協議会

※在宅で、身体障がい者手帳の腎臓機能障がい1級の交付を受け、週1回以上、透析のために通院を継続している人を対象にしたタクシー利用券またはガソリン利用券もあります。所得などの要件があります。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772、FAX21-1776

障がい者の医療費を助成します

■助成内容/本人の申請に基づき、保険診療の自己負担額が1か月あたり1,000円(20歳未満は無料)となるように助成します。ただし、県内の医療機関に入院した場合は、資格者証を提示すると各医療機関窓口で直接支払う保険診療の自己負担額が、1,000円(1か月あたり)となります。

■対象/医療保険に加入していて、次の手帳の交付を受けている人(20歳以上の人は所得制限あり)、身体障がい者手帳1・2級、療育手帳A、身体障がい者手帳3級かつ療育手帳B1

■申し込み/身体障がい者手帳、療育手帳、保険証、印鑑、本人名義の預金通帳、マイナンバー関係書類を持参し、障がい福祉課または総合支所市民福祉課へ。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772、FAX21-1776



初回相談料無料 1時間以内

離婚 相続 交通事故 借金問題 等 要電話予約

宮崎県弁護士会所属

弁護士 真早流 踏 雄 弁護士 久保山 博 充 弁護士 新 福 宏
 弁護士 松 田 幸 子 弁護士 松 浦 里 美 弁護士 小久保 光

詳しくはHPで……
えいらく法律事務所 検索

■宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355
 ■日南 日南市鉄肥5丁目4-1 ☎0987-25-1170
 ■都城 都城市姫城町5街区10号 ☎0986-22-8225
 ■日向 日向市鶴町1丁目21番地 愛ビルII1階 ☎0982-66-0881

※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。

相談窓	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日 20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
こころの悩み	流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) [問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金 9:00～17:00 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木 9:30～15:30
人間関係	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】7/14(木)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】7/20(水)14:00～16:30 [問]宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00～16:30は、男女共同参画の相談も受け付けます)
虐待など	【相談日時】月～金 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、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。



PICK UP

この夏ここで泳ぎませんか

今年も水遊びや水泳が楽しめる季節がやって来ます。市内では大人も子どもと一緒に楽しめる施設がたくさんあります。また、7月上旬から、市内15か所の児童プールが利用可能になります。



この夏に、市内のプールでたくさん思い出を作ってください!

子育て支援課 主事 金丸 由佳

Swimming!



瓜田自然プール

緑に囲まれた自然いっぱいのプールです。小さい子どもでも安心して遊べる幼児用プールや、全長約100mのウォータースライダーを備えた、家族で楽しめる施設です。
 ◎期間/7月23日(土)~8月31日(水)
 ※期間中、点検による休みが2日あり
 ◎時間/9時~16時
 ◎場所/高岡町小山田1877
 ◎料金/市内在住の人:3歳以上200円、高校生以上300円、市外在住の人:3歳以上300円、高校生以上400円
 [問]高岡総合支所 地域総務課 ☎82-1111、FAX82-3779

宮崎市フェニックス自然動物園・流れるプール

◎期間/7月上旬~8月末(予定)
 ◎時間/10時~16時30分(動物園は、9時~17時)
 ◎料金/大人830円、中学生420円、小学生310円(動物園入園料として)
 [問]宮崎市フェニックス自然動物園 ☎39-1306、FAX39-1300

軟鯨館・屋内プール

(公財)日本水泳連盟公認の25m室内温水プールで、1年を通して水温が30°Cに保たれています。また、小さい子どもが遊べる幼児用プールが隣にあり、プールサイドには常時監視員がいるので、安心して楽しめます。浮き具の無料レンタルや、専任の講師による、年齢や程度に応じたさまざまなプログラムがあります。
 ◎時間/10時~21時
 ◎料金/3歳以上100円、小・中・高校生260円、一般510円
 [問]石崎の杜軟鯨館 ☎62-7757

野島川河川プール

夏だけの期間限定で開設している自然河川を利用したプールです。水深が0.7m~0.8mと子どもでも安心して利用できる深さとなっています。
 ◎期間/7月16日(土)~8月21日(日)、(悪天候などの場合は閉場)
 ◎時間/10時~12時、13時~16時
 ◎場所/大字内海(野島橋上流) ◎料金/無料
 [問]土木課 ☎21-1801、FAX26-3520

児童プール

児童プールは市内に15か所あります。プールは、深さが30cmと50cmに分かれているので、小さな子どもから小学生まで楽しく遊べます。
 ◎期間/7月上旬~8月下旬(予定)(毎週水曜日、8月13日~8月15日は霧島・跡江児童プール以外休み) ◎時間/10時~12時、13時~16時
 ◎対象/満3歳~小学4年生(未就学児は保護者同伴) ◎料金/無料

プール名	住所	プール名	住所	プール名	住所	プール名	住所
椋	吉村町江田原甲266-2	丸山	丸山2-162	恒久	恒久3-3	上水流	大工2-83
霧島	船塚1-81	御幸	淀川3-43	平和が丘	平和が丘西町20-6	跡江	跡江212
田代	田代町18-1	希望ヶ丘	希望ヶ丘3-4	広原	広原1066	飛江田	赤江998
富吉	富吉2258-2	大塚台	大塚台西2-4-10	木花	熊野634		

[問]子育て支援課 ☎21-1765、FAX27-0752

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

申し込み状況やセンターの事情により開催できない場合があります。詳しくは、各センターへ問い合わせください。

◎対象/未就学児と保護者 ※下記のほか多数開催されていますので、専用サイト「宮崎市地域子育て支援センター」をチェック



施設名	電話・FAX	講座名	日時	締切・定員	その他
みやざき子育て支援センター	☎25-2050 FAX25-2050	七夕飾りを作ろう	6月24日(金) 10:30~11:30	締切:6月22日(水) 定員:15組	
高岡地域子育て支援センター	☎82-5294 FAX82-5401	ベビーマッサージ	6月24日(金) 10:30~11:30	締切:6月23日(木) 定員:10組	バスタオル持参
跡江保育所地域子育て支援センター	☎48-1523 FAX48-1511	みんなで守ろう!元気な歯	6月24日(金) 10:30~11:30	締切:6月20日(月) 定員:15組	歯ブラシ持参
佐土原地域子育て支援センター	☎73-6755 FAX73-6755	親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!(4回連続) ~初めて子育てされてるママの集い~	6月28日~7月19日 毎週火曜日 13:00~15:00	締切:6月21日(火) 定員:10組 (4回とも出席できる方)	テキスト代864円
あおぞら保育園地域子育て支援センター	☎65-5800 FAX25-6852	プールで遊ぼう	7~8月の期間中火・水・木 10:00~11:30	なし	水着・タオル・着替え プール用紙パンツ 飲み物持参
大坪保育園地域子育て支援センター	☎51-1478 FAX51-1486	ハーブ防虫スプレーづくり	7月5日(火) 10:00~12:00	締切:7月1日(金) 定員:12組	材料費300円程度
島之内保育園地域子育て支援センター	☎39-0694 FAX39-0735	七夕笹飾り作り	7月6・7日(水・木) 10:00~11:00	なし	
権現地域子育て支援センター	☎29-0980 FAX29-0980	「シニア交流企画」骨盤ストレッチ	7月8日(金) 10:00~11:00	締切:7月1日(金) 定員:8人	
和保育園地域子育て支援センター	☎47-2200 FAX47-2243	親子触れ合い遊び	7月13日(水) 10:15~11:15	締切:7月12日(火) 定員:30組	

平成28年度 新入学児就学相談および幼児相談実施のお知らせ

平成29年度に小学校への入学予定者および幼児で、行動・言語・身体・健康・発育などにご心配のあるお子さんの相談を行います。就学先や就学する際の小学校の様子など、専門の立場からアドバイスや支援の在り方などについて相談に応じます。

◎日時/定期の部:7月5日(火)・15日(金)・20日(水)・29日(金)/8月4日(木)・8日(月)・23日(火)・30日(火)/9月8日(木)・16日(金)
 9時15分~11時、13時15分~15時 随時の部:相談の上、日程を調整します。

◎場所/市教育情報研修センター1階(宮崎小学校の北隣)内の市教育相談センター

◎対象/平成29年度小学校入学予定者および幼児 ◎定員/定期の部:各10人(全10回)。

◎料金/無料 ◎持参するもの/専門機関での診断書や身障者手帳などがあれば、その資料をご持参ください。

◎申込先/「新入学児就学相談・幼児相談申込書」を書いて、8月17日(水)までに教育相談センター(〒880-0803、旭1-4-1、就学相談担当宛)へ。

[問]教育相談センター ☎23-1053、FAX23-1053

平成28年度 児童手当現況届について

児童手当受給対象者には、6月上旬に現況届を郵送します。6月分以降の手当は、現況届を提出されるまで支給できませんので、必ず提出してください。公務員は、勤務先への提出となります。詳しくは、6月にお送りする「現況届のご案内」を確認してください。

◎期間/6月10日(金)~6月30日(木) ◎方法/郵送(〒880-8505、住所不要、子ども課)または持参

◎場所/市役所会議室棟第2会議室または総合支所市民福祉課

◎時間/8時30分~17時15分

◎持参するもの/現況届、受給者本人の健康保険証など

[問]子ども課 ☎42-7965、FAX27-0712

くもん書写の先生になりませんか? KUMON 広告

ペン習字

かきかた

筆ペン

毛筆

自宅または貸し会場で、週1回・4時間以上教室を開ける25~60歳までの女性で文字を指導すること、文字を学ぶことに関心のある方のご参加をお待ちしています。教室開設前・開設後にも研修や講習会がありますのでご安心ください。主婦の方も歓迎します(資格不問)。まずはお気軽に説明会にご参加ください。※教室開設者:教室開設初期費用として約10万円(税込)が必要です。

説明会日程 宮崎:6月22日(木) 10:00~12:00 宮崎市錦町1番10号
 KITENビル8F 小会議室3 ※JR宮崎駅隣接、JR九州ホテル宮崎と同ビル

●説明会に出席希望で当日都合の悪い方は下記までお気軽にお問い合わせください。資料を送付させていただきます。

当社はKUMONグループで書写の教室を全国展開しています。(九州・沖縄地区320教室展開中)

(株)公文エルアイエル 福岡事務局

公文書写 検索

ご質問・お問い合わせは

☎0120-410-297 (携帯・PHS可) 担当:高田 *受付は平日(月~金)、土日祝除く

※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。

オーガニック レストラン sizen (平和台公園)

宮崎育ちの無農薬・減農薬のお野菜をたっぷり使った、バイキングスタイルのレストラン。



ランチ&ディナービュッフェ(税込)
 ● シルバー 1,390円
 ● 大人 1,590円
 ● 子ども 990円
 ※シルバー(70歳~)子供(4歳~)

Tel:0985-31-3693

宮崎市下北方町越ヶ谷6146 (平和台公園内) 定休日/月曜日・火曜日(祝日除く)
 営業時間/11:00~16:00、18:00~22:00(20時入店ストップ、金・土、日曜日のみ)

Jidore Kitchen (じどれキッチン)

ガーデンパーティビュッフェが宮交シティ3FにOPEN★



ランチ&ディナービュッフェ(税込)
 ● シルバー 1,270円
 ● 大人 1,490円
 ● 子ども 1,050円
 飲み放題 1,490円
 自然派ワイン飲み放題 540円
 ※シルバー(70歳~)子供(4歳~)

Tel:0985-88-3182

宮崎市大塚4-6-28 宮交シティ3F(駐車場完備)
 営業時間/11:00~15:30(LO14:30) 17:30~21:00(LO20:00)
 ※オーガニックレストランsizenのグループ店です。

※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。

● 7月1日から重大な消防法令違反の建物をホームページで公開します。

利用者の安全を確保するため、ホテル、飲食店、店舗などの不特定多数の人が利用する建物や、病院、社会福祉施設などで自力での避難が困難な人が利用する建物において、重大な消防法令違反が認められる建物を市ホームページで公開します。



Q:重大な消防法令違反とは?

A:次の消防用設備を設置する義務があるにもかかわらず、設置していないもの。



自動火災報知設備 スプリンクラー設備 屋内消火栓設備
[問]消防局予防課 ☎32-4908、FAX27-8675

募集

● 宮崎市総合計画審議会委員を募集します

今年度から来年度にかけて、市のまちづくりにおける長期的で基本的な指針を定める第五次宮崎市総合計画を策定します。市民の視点で意見をいただくため、総合計画審議会の公募委員を募集します。

■内容/年2〜3回程度の会議に出席

■対象/18歳以上の人

■募集人員/3人程度(小論文などによる選考あり)

■期間/平成28年7月から平成30年6月まで

■報酬/規定の額を支給します。

■申し込み/企画政策課に置いてある応募用紙に必要事項を書き、小論文を添えて、6月20日(月・必着)までに、企画政策課に持参または郵送してください。また、応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

[問]企画政策課 ☎21-1711、FAX31-6557

● 飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

平成28年度の狂犬病予防集合注射は5月18日で終了しました。まだお済みでない場合は動物病院で必ず受けさせてください。

飼い犬には首輪に鑑札、注射済票を必ず付け、飼っている犬や猫がいなくなった場合は、速やかに保健所へ届けください。動物病院の一覧や保健所で保護している犬猫の情報は市ホームページで公開しています。

[問]保健衛生課 ☎29-5283、FAX61-1210

● 産業廃棄物管理票(マニフェスト)交付状況の報告が必要です

市内に産業廃棄物の排出事業場がある事業者は、1年間に交付した産業廃棄物管理票(マニフェスト)の内容を、所定の様式により報告する必要があります。様式などは、市ホームページで公開しています。

■期限/6月30日(木)

■内容/平成27年4月1日から平成28年3月31日までに交付した産業廃棄物管理票の枚数、産業廃棄物の種類、排出量など

[問]廃棄物対策課 ☎21-1763、FAX28-2235

● KIOSK端末(宮崎市なんでも情報箱)を一部廃止します

利用者の減少のため、市内に設置しているKIOSK端末(宮崎市なんでも情報箱)12台を9月30日(金)をもって廃止します。

■廃止する場所/市役所本庁舎、田野総合支所、高岡総合支所、穆佐出張所、宮崎東地区交流センター、生目南公民館、那珂地区公民館、佐土原地区交流センター、大淀川学習館、みやざき歴史文化館、国際海浜エントランスプラザ、道の駅高岡ビタミン館

[問]情報政策課 ☎21-1712、FAX22-6106

● 国民健康保険税(国保税)は6月から納付が始まります

納税通知書は6月中旬頃に世帯主宛てに郵送します。世帯主が国保に加入していない場合でも、世帯内に国保加入者がいれば世帯主宛てに届きます。

国保税は、加入者の前年中の所得金額や人数に応じて課税されます。世帯の総所得金額が一定以下の場合、軽減措置が適用される場合がありますので、世帯の人全員分を必ず申告しましょう。(ただし、18歳以下、修学者特例の適用者は除く)

倒産・解雇などにより離職した人や、災害などの特別な事情、所得の減少などで国保税の支払いが困難な場合、一定の基準で国保税の軽減や減免が受けられる場合があります。いずれも申請が必要です。詳しくは、国保年金課まで問い合わせください。国保税の未払いが長い間続くと、保険給付が受けられなくなる場合があります。国保税の課税、国保の加入・脱退については国保年金課、納税の相談は国保収納課に問い合わせください。

[問]国保年金課(☎21-1746、FAX20-3562)または国保収納課(☎21-1744、FAX42-8757)

● 国民年金保険料免除の制度があります

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、申請により、本人、配偶者、世帯主の前年の所得に応じて、保険料の全額または一部(4分の3、半額、4分の1)が免除される制度があります。

本年度分(平成28年7月から平成29年6月)は7月1日(金)から申請を受け付けます。なお、過去に未納のある人は2年1か月までさかのぼって申請することができます。

また審査対象者(本人、配偶者、世帯主)の中で離職票や雇用保険受給資格者証など、退職したことがわかる公的機関の証明などがある人は持参してください。

■申し込み/宮崎年金事務所または国保年金課、総合支所市民福祉課、地域センター

[問]宮崎年金事務所(☎52-2111、FAX52-2249)または国保年金課(☎21-1753、FAX20-3562)

Information

情報ひろば 2016.6

お知らせ

● 平成28年熊本地震において被災された多くの方に、心からお見舞いを申し上げます

現在、地震により被災された方々に対する支援の一助となるよう、市役所本庁舎、総合支所、地域センターなどの窓口28か所に「義援金箱」を設置し、市民の皆さまからの義援金の受け付けを行っています。市民の皆さまのご協力をお願いいたします。

■設置期間/6月22日(水)まで

[問]総務法制課 ☎21-1721、FAX27-8070

● 椿山キャンプ場を利用しませんか

雄大な自然に囲まれた椿山森林公園内にあるキャンプ場です。毎年夏季(7月〜9月)に営業しており、森林レクリエーションや川遊びなど子どもから大人まで楽しめます。

施設区分	単位	料金
ログハウス(3棟、各40人収容) ※小・中学生5人につき、引率者1人は小・中学生の料金。小学生未満は無料。	1泊	小・中学生・70歳以上 320円、高校生以上1,080円
	日帰り	小・中学生・70歳以上 150円、高校生以上540円
テント使用料(5人用)	1泊	1,080円
	日帰り	540円
テント使用料(7人用)	1泊	1,510円
	日帰り	750円
テント持参の場合の使用料	1泊	1区画につき540円
	日帰り	1区画につき270円
炊飯棟(3棟)	-	炊事用具は1個につき150円
テント用電灯	-	1個につき100円
シャワー棟(1棟)	-	無料

■場所/大字鏡洲4342-1

[問]6月30日(木)までは宮崎中央森林組合(☎82-0133)、7月1日(金)〜9月30日(金)は椿山キャンプ場管理棟(☎58-0896、FAX58-3200)

愛のご寄付

温かい善意に感謝します。

■社会福祉事業への寄付(敬称略)
【市社会福祉協議会】戸田勝/(株)湖月/(有)第一ベンディング/宮崎市グラウンド・ゴルフ協会/システム・インターフェイス(株)/(株)かみむらスポーツ教室/カラオケ石崎川/横田三男
■香典返し寄付(敬称略)
【市社会福祉協議会】村社成人/黒木和利/中窪勉/田上正純/久保豊子/加世田伸生/西村生子/池田宗隆

／松山誘季/船ヶ山テル子/津田深子/國部文江/成合スエ子/高山トキエ/大久保利政/境田市郎/田岡栄一/末吉フジ子/阪本典弘/矢野健夫
【地区社会福祉協議会】白濁玲子/田代タツ/坂本輝子/黒木和利/原田幸一/中本美登志/丸山民子/黒田馨子

ご利用ください

市では、ホームページのほか、テレビ(mrt宮崎放送地上デジタル6チャンネル)のデータ放送(リモコンのdボタン)でも市政情報をご案内しています。

Benry ベンリー宮崎空港前店

暮らしを、便利に! 明日を、元気に! あなたの困ったを解決します!!

エアコンの働きを良くし、カビやバクテリアの発生も抑えます!!
エアコンクリーニング 13,000円〜

プロならいはいの 機材・洗剤を使用!!

どこに頼んだらいいの? すぐに何とかして! などお気軽にお電話下さい!
ベンリーは信頼と実績の全国チェーンです。

エアコン販売・取付も 行っています! HPもご覧下さい QRコードからもアクセスOK!

0120-203-588

宮崎市大字田吉5518-1 TEL.0985-63-9388 http://miyazakikukomae.benry.com/ (株)岡崎組

「市広報みやぎ」 読者の声

特設サイトでは
その他のご意見を
たくさん紹介中!



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード
読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

毎号すごく楽しみにして
います♪5歳の息子が
見つけてきては「ママ～あつ
たよ!」と持って来てくれます
♪宮崎に住んでいながら、ま
だまだ知らないことだらけ…
とっても楽しく、実際に行った
場所や作ったレシピもありま
す♪これからもたくさん楽し
い宮崎の情報をよろしくお願
いします♪

H・Nさん(35歳・女性)

地方創生が色々な角度か
らとらえられていて、
大変読みやすかったです。

E・Sさん(66歳・女性)

「宮崎神宮のオオフジ」とも
懐かしかったです。
35年位前に友人数十名で、「夜
桜見物」ならぬ「夜藤見物?」に
行きとても楽しく大盛り上がり

したことを思い出しました。
K・Iさん(56歳・女性)

新年度らしい表紙が、爽
やかさを感じました。記事
も区切りや色など工夫され
ていて、大変読みやすかつ
たです。毎月楽しみに待ってい
ます。

A・Eさん(56歳・女性)

高校生の対談内容がとて
も分かりやすく、読んで
いて興味が湧くものでした。こ
の3月から宮崎市に引っ越し
てきたため、初めて手にした宮
崎市広報でしたが、とても面白
かったです。ページの色彩も豊
かで良いと思いました。ただ、
イベント一覧のページなどは、
もう少し大きめの文字にした
ほうが、お年寄りも読みやす
いのではないかと思います。これか

も毎月、楽しみにしています。
M・Kさん(22歳・女性)

表紙が変わってから広報
紙のイメージが明るく
なりました。今月は人物バック
の黄緑色が綺麗です。最近近
所のお年寄り(70代)に接する
機会があり、話していると情報
が届いていないことに驚きま
した。ネットに接することがな
いと情報はほぼ皆無になりま
す。本人たちは「回覧板や市報
などで教えてくれない」と言
います。情報は他人が与えてく
れと受け身的に考えています。
また、自分から知りたくても
知る方法が分からないようです。
ある程度はしょうがないとは思
いますが、自分も今後そうなる
のを考えると、広報紙などは
情報を分かりやすく、より広範
囲で載せてほしいです。

S・Nさん(58歳・女性)

地方創生特集の中で、市
長と高校生のトークが
印象に残りました。ゆとりだ、
さとりだと言われる世代のは
ずが、社会のシステムを把握
し、自分が同じ年齢のときこ

まで考えてはいなかったと痛
感し、宮崎の将来に期待すら
抱きました。また、行政が都
会的な街づくりを目指すよう
な計画ではなく、宮崎なりの都
市計画などを考えるべきだ
と思います。そしてハード的な再
開発以前に、ソフトの介入を
見定める、広報紙の役割は地
味に大きいように思います。

T・Kさん(23歳・男性)

地方創生の記事が面白
かったです。小学生の
子どもが将来、宮崎で働く所
があるのか、魅力のある地元
になっているのか、考えながら
興味深く読みました。

M・Kさん(37歳・女性)

読者コーナーへの投稿募集中!

広報紙のご意見・ご感想を募
集しています。はがき、メール、特
設サイトでどしどしご投稿ください。
【宛先】〒880-8505
宮崎市秘書課広報広聴室
(住所不要)
メール 01kouhou@city.miyazaki.jp
※特設サイトは裏表紙の「プレゼ
ント応募方法」QRコードから

市民なんでも Q & A

はがきやメールで寄せられたご質問にお答えします!

Q 子育て支援センターや公民館な
どの地図は市役所で配布してい
ますか? 市外から転勤してきた
のですが、場所を知っておきたい
です。

A 子育て支援センターの地図は、子育て支援
課で配布していますが、公民館の地図は配布
していません。市の施設の場所を調べる場合、
市ホームページに「便利マップ」という機能が
あります。施設の種類や地域を選択して、該
当する施設の位置図を見ることができます。ス
マートフォンでも見ることができ、便利な機能な
ので、ぜひ利用してください。

(便利マップに関する問い合わせ先)
秘書課広報広聴室
☎21-1705、FAX21-1909



情報ひろば

Information

● 環境学習指導者養成講座の受講生を募集します

環境への理解を深めるとともに、将来的に環境学習を実践
する上で周りの人の手助けができる人材を育成するための講
座を実施します。

	実施日	テーマ	場所
第1回	8/6(土)	開講式 オリエンテーション	市民プラザ または会議室棟
		宮崎市の環境施策	
		地球温暖化 (DVD視聴)	
第2回	8/27(土)	地球温暖化とは	知福川または鏡洲周辺
		水辺環境調査	
第3回	9/24(土)	環境家計簿作成 身近な環境問題について	市民プラザ または会議室棟
第4回	10/15(土)	里山探検	未定
第5回	11/12(土)	地球環境問題について	市民プラザまたは会議室棟
第6回	12/3(土)	廃油石けんづくり	市総合福祉保健センター 調理実習室
第7回	H29 1/21(土)	新エネルギーの活用	市民プラザ または会議室棟
		環境と衣生活の かかわり	
第8回	H29 2/4(土)	環境学習プログラム 作成・発表	市民プラザ または会議室棟
		修了式	

■対象/ 市内在住または通勤、通学する18歳以上の人

■定員/ 20人(申込多数の場合は抽選)

■料金/ 無料

■申し込み/ 氏名・住所・電話番号を、電話またはFAX、メール
(09hozen@city.miyazaki.miyazaki.jp)で、6月30日(木)ま
でに環境保全課へ

[問] 環境保全課 ☎21-1761、FAX22-0405

● 宮崎市政を学ぶインターンシップ 参加者募集

会議・イベントの開催準備や参加、現場実習などを行いま
す。詳しくは、市ホームページで公開しています。

■期間/ 8月中のおおむね2週間

■対象/ 大学、短期大学、高等専門学校、専修学校専門課程の学
生(高等専門学校は4・5年生)

■申し込み/ 申込書に必要事項を書いて、郵送で6月20日(月・必
着)までに企画政策課(〒880-8505、住所不要)へ。

※多いときは書類選考。

[問] 企画政策課 ☎21-1711、FAX31-6557

● 子育てのお手伝いをしませんか

ファミリー・サポート・センターみやぎでは、子育てのお手
伝いをしたい人(援助会員)を募集しており、子育てのお手伝
いをする援助会員になるための講習会を開催します。内容は、
活動の説明、育児に関する知識や技術の習得です。

■日時/ 6月30日(木)、7月1日(金) 10時30分～15時10分
(受け付けは10時から)

■場所/ 宮崎市男女共同参画センター

■対象/ 自宅での子どもの預かりや保育施設への送迎などができ
る市内在住の人

■申し込み/ 6月24日(金)までにファミリー・サポートセンターみや
ぎ事務局へ。ただし、託児希望の人は6月20日(月)まで。

[問] ファミリー・サポート・センターみやぎ事務局

☎62-0252、FAX25-2056

Vol.01 「指令は突然に」

自治会のゲンキ!

～ライター・夏実の奮闘記～

[問] 宮崎市自治会連合会 ☎61-9065

※市内の自治会活動を参考に、架空の自治会として紹介していきます。

6月からがん検診が 始まります

今年も6月からがん検診が始まります。
この機会にぜひ受診してください。

検診内容

- 胃がん検診(バリウム検査、リスク検査)…40歳以上の人
 - 大腸がん検診…40歳以上の人
 - 子宮がん検診…20歳以上の女性
 - 子宮がん検診+HPV検診…25歳以上の3歳ごとの女性
 - 乳がん検診(超音波)…30歳以上の女性
 - 乳がん検診(超音波+マンモグラフィ)…40歳以上の奇数年齢になる女性
 - 骨粗しょう症検診…40～70歳までの5歳ごとの女性
 - 前立腺がん検診…40歳以上の男性
- ※詳細は平成28年度宮崎市健康診査受診券をご覧ください。

個別健診と集
団健診のどち
らかで受診で
きます



健康支援課
主任技師
長谷川 優

- 日時/ 6月～平成29年3月末まで
- 場所/ 個別医療機関または集団健診
- 対象/ 検診受診時に市に住民登録の
ある人
- 持参するもの/ 平成28年度宮崎市
健康診査受診券(5月末に送付しま
す)、健康保険証、自己負担金

[問] 健康支援課
☎29-5286、FAX29-5208