

精神障がい者家族教室

悩みを抱えている人への寄り添い方や話の聴き方などを学びます。

- 対象 市内在住の精神障がい者の家族
- 内容 「統合失調症の理解と対応」についての講話および家族懇談会
- 日時 10月26日(火) 13:30~15:30
- 場所 市保健所
- 申込 前日までに電話で健康支援課へ

(問)健康支援課
TEL 29-5286 FAX 29-5208

新型コロナワクチン接種を進めています
接種をご希望の方は、お早めに予約をお願いします

接種の際は、事前に予診票をご記入いただき、肩の上部を出しやすい服を着用してください。

- 接種対象 12歳以上の市民
- 接種費用 無料 ■接種回数 2回
- 持参 接種券、本人確認書類、予診票
- 接種方法 個別接種(医療機関での接種) 集団接種(市総合体育館での接種)
- 申込(接種には事前予約が必要です)

個別接種：原則、各医療機関に電話等で予約
集団接種：ワクチンコールセンターまたはワクチン特設サイトで予約
※会場、予約申込方法などの詳細は「ワクチン特設サイト」をご確認ください。個別接種を実施している各医療機関の情報は「コロナワクチンナビ」(厚生労働省ホームページ)でもご確認できます。
※ワクチン接種を受けたあとも、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。



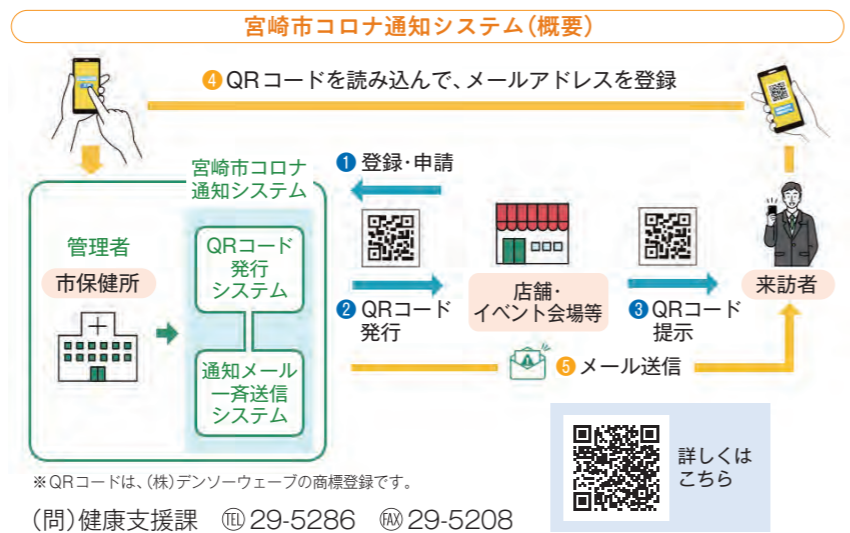
新型コロナワクチン接種に関するお問い合わせ

宮崎市新型コロナワクチンコールセンター **ワッパコボナ**

電話番号 **0985-78-0567** 8:30~19:00 年中無休
※おかけ間違いにご注意ください。

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

宮崎市コロナ通知システム【CoNTo】を利用いただいた皆さまに、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、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。感染拡大防止のため、皆さまの積極的な活用をお願いします。



CoNToを登録すると
新型コロナウイルス感染症患者が、店舗やイベント等を訪れていた場合、登録されたメールアドレスの中から場所や時間帯等を参考に接触可能性のある方を抽出し、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。

相談窓口

精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時] 10月28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込) [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 [相談日時]毎月10日8:00~翌8:00 [問]自殺予防いのちの電話 TEL0120-783-556

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、年末年始を除く [問]宮崎男女共同参画センター「パレット」 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(パレットのHPから) [問]宮崎男女共同参画センター「パレット」 TEL22-0022

虐待など [相談日時]全て月~金曜 8:30~17:15(祝日、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



旬感野菜・果物教室
普段は入れない市場で野菜・果物のせり見学を行います。野菜ソムリエから青果物の選び方、美味しい食べ方のレクチャーもあります。
日時:11月27日(土)6:30~9:30
場所:宮崎中央卸売市場(新別府町雀田1185)
対象:一般 定員:15組(1組2人まで)
料金:1組500円(お土産代込)
11月5日(金)までにハガキ、FAX、メール(15sijyo@city.miyazaki.miyazaki.jp)、または窓口で申込 ※詳細は市ホームページをご覧ください。
(問)市場課 TEL 29-1501 FAX 29-1505



第26回宮崎市エンジョイ・マラソンリレー大会
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!
日時:11月21日(日)
受付9:00 開会式9:50 スタート10:30
場所: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
所定の申込用紙に必要事項を記入し、10月21日(木・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。
(問)宮崎市体育協会 TEL 21-1735 FAX 21-1736

花と緑の講座「クリスマス&お正月の寄せ植え」

シクラメンや葉ボタン、ストック、ネメシアなど豪華な寄せ植えです。
日時:11月27日(土)10:00~12:00
場所:フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
定員:30人 料金:2,500円(入園料別)
11月20日(土)までに電話で申込
(問)同会場 TEL 23-1510 FAX 23-1530 (休)火曜(祝日の場合は翌日)

宮崎市フェニックス自然動物園 50周年記念講演会「地方動物園の未来」

本紙9月号特集(P7)で紹介しました本講演会の開催場所が、宮崎市民プラザ・オルプライトホールから下記に変更になりました。日時等は変更ありません。
日時:11月20日(土) 開場13:00 開演13:30
場所:シーガイアコンベンションセンター4階サミットホール「天瑞」(山崎町浜山) 定員:250人(事前申込)
料金:無料 ※詳細はお問い合わせください。
(問)宮崎市フェニックス自然動物園 TEL 39-1306 FAX 39-1300 (休)水曜



自転車パラダイスみやざき2021

今年は宮崎市、西都市、綾町の合同で開催します。自転車点検の仕方やサイクリングイベントを予定しています。イベント内容の詳細については各自治体のホームページをご確認ください。
日時:11月23日(火・祝)10:00~15:30(予定) 受付9:30~
場所:宮崎市役所~綾町(綾宮崎自転車道を含む往復約50kmのコース)
定員:50人程度 料金:無料 自転車、ヘルメット持参
10月29日(金)までに電話、FAX、または市ホームページから申込
(問)都市計画課 TEL 21-1811 FAX 21-1816

3大疾病保障特約付 住宅ローン

三大疾病保障とは… 死亡・後遺障害保障に加え… 所定の状態と診断されたら がん 急性心筋梗塞 脳卒中 住宅ローン残高が 0円に

変動金利型	固定変動選択型(最軽減金利)
年0.95% 店頭表示金利 2.475%	〈金利:5年固定〉年0.90% 店頭表示金利 2.90% 〈金利:10年固定〉年1.10% 店頭表示金利 2.90%

※金利上乗せゼロだぞ

懸賞付き定期貯金 きずな

お申し込みいただける方 キャンペーン期間中にJA宮崎中央の口座で年金をお受取りいただける方 ※新規のお受取りの方も申込みいただけます

期間:令和3年3月1日(月)~令和3年10月29日(金)

抽選で年2回のチャンス!
賞金10,000円×20名
※5,000円×100名 プレゼント!

JA宮崎中央 本店 宮崎市丸島町1番17号 ☎0985-20-1001

※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。