

精神障がい者家族教室

家族が抱える悩みや不安、体験など、家族同士で話し合える場です。

- 対象 市内在住の精神障がい者の家族
- 内容 「うつ病と双極性障害の理解と対応」についての講話および家族懇談会
- 日時 11月24日(水) 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

今後、規模を縮小して接種を実施します。接種をご希望の人は、お早めに予約をお願いします。

■ワクチン接種のメリット

発症・重症化予防、後遺症のリスク軽減、感染拡大防止

■接種による副反応(接種後、数日以内に現れる可能性がある症状)

接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛、悪寒など

⇒副反応の大部分は、接種後数日以内に回復します。ワクチン接種によるメリットが副反応のリスクより大きいと、接種をおすすめしています。

■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

※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)でもご確認ください。

※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 **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。

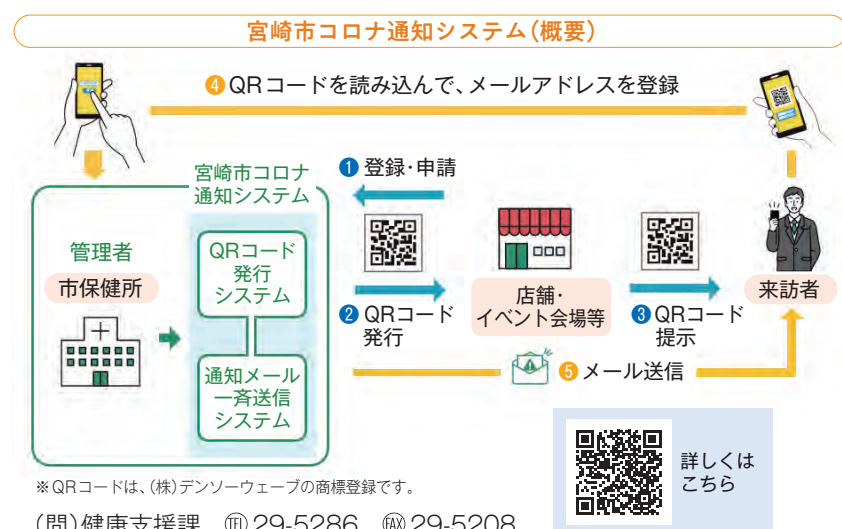


宮崎市コロナ通知システム【CoNTo】の積極的な活用をお願いします

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、日頃から感染予防対策にご協力いただいていることへの感謝の気持ちを込めまして、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に登録すると

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。



こころの悩み

精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時] 11月25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

自殺防止SNS相談 チャットで悩みを相談してみませんか? 厚生労働省 SNS相談 検索

人間関係など

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

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

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確認できます。

(問)……問い合わせ先 (休)……休み



古代米での餅つき

古代米を使って杵と臼で昔ながらの餅つきをします。お子さまは初めての体験を、大人は懐かしい体験を、この機会にぜひご堪能ください!

日時:12月19日(日)13:30～16:00
場所:生目の杜遊古館(跡江4200-3)
定員:子ども(5歳以上)と保護者30人(多いときは抽選)
料金:一人100円
11月19日(金)～28日(日)に電話、FAX、またはホームページから申込
(問)同会場 TEL 47-8001 FAX 47-8202
※月曜(祝日の場合は翌日)



宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

毎月恒例の講座です。12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。初めての人でも簡単にできますので、ぜひご参加ください!

日時:12月16日(木)10:00～11:00
場所:梶公民館(吉村町江田原甲265-1)
定員:14人(多いときは抽選)※初めての人優先
料金:500円 軍手、はさみ持参
11月19日(金)までに電話またはFAXで申込
(問)景観課 TEL 21-1817 FAX 21-1816



キッズ運動あそび教室(後期・入学前)

- キッズ運動あそび教室(後期)
日時:令和4年1月11日(火)～3月23日(水)(全10回) 14:20～17:00
場所:宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)
対象:平成27年4月2日～平成30年4月1日生まれの幼児
定員:各コース40人
料金:5,000～6,000円
- 小学校入学前キッズ運動あそび教室
日時:令和4年1月14日(金)～3月28日(月)(全10回) 15:30～17:00
場所:北部記念体育館(祇園1-77)、西部地区農村環境改善センター(瓜生野3909)
対象:平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの幼児
定員:30人
料金:6,000円
12月10日(金)までにハガキ、FAX、またはメール(info@miyazaki-sports.or.jp)で申込 ※コースにより日時・料金等が違いますので詳細はホームページをご覧ください。
(問)宮崎市体育協会 TEL 21-1735 FAX 21-1736



ナイトミュージアム2021

夜の科学館が楽しめるイベントです。特設の科学ブースやプラネタリウムを巡って、ミッションをクリアしましょう!

日時:12月18日(土)、25日(土)18:30～20:00
場所:宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2) 定員:各日100人
料金:前売300円(当日500円)※3歳以下無料
前売券は当館インフォメーションで販売(友の会は11月6日(土)から、一般は11月13日(土)から販売)
(問)同会場 TEL 23-2700 FAX 23-0791 (休)月曜

AI-STYLE エアコン1台で全館空調「マッハシステム」

年中 家中暖かくて涼しい、しかも経済的!

わかる 快適 宮崎市新別府町に体感モデル2棟公開中

アイ・ホームの家づくりは、全棟性能表示です。 ☎0985-73-7770

宿泊体験モデルハウス 県内3箇所(佐土原町・延岡市・都城市) 宿泊体験予約受付中、詳しくは左記まで。

地図: 会場(宮崎科学技術館)の周辺地図。山崎街道、GS、イオンモール、宮崎中央市場、宮崎市立病院、ドラッグコスモス、ヤマダ電機、榑中学校、榑小学校、榑保育園が示されています。

※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。