



みやざき TOPIX



CONTENTS

- **02** みやざきTOPIX
- 04 特集
- あなたと、あなたの大切な人のために 「自分らしい生き方」 話し合ってみませんか。
- 10 11月は『児童虐待防止推進月間』です 通告は支援につながる第一歩!!
- 11 キラリ! 塩見 心愛さん <u>(バレエダンサーの卵)</u>
- 12 ノロウイルスを未然に防ぐために 感染症対策をしましょう
- 13 ひなたDish エビと長ねぎ・ じゃがいものグラタン
- **14** Fun Fun Fun
- 17 健康·福祉
- 18 子育て
- 19 情報ひろば
- 22 読者の声/自治会「宝」自慢 市長のささや記
- 23 クロスワード
- ※掲載の情報は10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。



市コールセンター

TEL 25-2111 月~金曜日(祝・休日を除く)

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。

[受付時間] 8:00~17:15

FAX 38-4894

MAIL mzkwebm@city.miyazaki.miyazaki.jp ※ファクス・メールは、24時間受け付けています

> 市政に関する 情報を配信中!



人口と世帯数 10月1日現在(前月比)

- ●人 □:401,027人(-51)
- ●世帯数: 185,598世帯(+40)
- 性: 189,101人(-75)
- 性: 211,926人(+24)
- ※今回から令和2年国勢調査の速報値を 基礎としています。



食材や備品を贈呈する選手たちと 「うみさち・やまさち」の皆さん。

流を深めて

州みかんが給食で提供されています。

内の小・中学校66校に約3万3千個の温 興味津々に聞いていました。今年度は市



食事を楽しむ子どもたちを選手も 温かい目で見守りました。

子ども食堂に食材などを寄付テゲバジャーロ宮崎が市内の バ

され だり、サインをもらっ 贈呈式のあとは、訪れた子どもたちに 司選手と梅田魁人選手が訪れ、 みさち・やまさち」にキャプテンの代健 クトです。 らの食材や備品などを寄付するプロジェ で勝利を収めるたびに、スポンサ ました。これは、テゲバジャ 手が子ども食堂に食材や備品を贈呈し 「愛あるゴハンを届けよう」と、 月6日にテゲバジャ 選手たちと一緒に食事を楽し この日は青島の「地域食堂う やマ カロニサラダが提供 タオルを贈り たり などして交 -口宮崎の ・口宮崎が ました。 、鶏肉と 公式戦 か



那珂小学校、温州みかん生産者、JA宮崎中央、市農 政企画課、市保健給食課がオンラインで参加。

農業について紹介.

ŧ

した。

児童たちは



給食時には交流会で学んだ 温州みかんが提供されました。

温州みかん生産者と オンラインで学校給食交流会を開催

児童たちが給食で食べる温州みかんの 那珂小学校で開催されました。 学校給食を通して食育や地産地消につ 温州みかんの生産者・三浦康男さんが、 対面で開催 業について学びました。この取り組みは 育て方などを説明、市農政企画課が市の インでの開催となりました。交流会では いて学ぼうと毎年行われており、 産者たちと9月15日に交流をし、市の農 那珂小学校4年生が温州みか して いますが、 今年はオンラ 例年は 今年は んの生

©JRFU

の質問が投げかけられ、

各選手は

時に気を付けていることは」など

る」「強い気持ちでい

外のところも見るようにしてい

ルだけではなく

ル以

合宿には約40人の精鋭が参加。「ワンチーム」が本格始動しました。

はどうしたらいいですか」「自分 徒から「ピッチで視野を広げるに

も体の大きい選手と当たる

て行われま ほかマネ

した。 ジ

交流会では、

生

3選手が参加。

同校からは部員の

などが参加.

史選手、ヴァルアサエリ愛選手の

チマイケル選手、坂手淳

オンライン交流に参加したリーチマイケル選手、 坂手淳史選手、ヴァルアサエリ愛選手。



ンで交流をしました。日本代表か

高校のラグビー

-部員とオンライ

む契機にしてもらおうと、宮崎北

ラグ 宮崎北高 ピ 日本代 校 の生徒とオン 表 が 宮崎 ライ で 合宿 ン交流

今後、意欲的にラグビーに取り組 習が非公開となりました。 きましたが、今回は新型コロナウ れまでにも市内で合宿を行って で合宿をしました。日本代表はこ 日間 ルス感染症拡大防止のため練 日本代表が市内 。そこで、

体験となりま

表候補選手から生のアド

-バイス

日本代

9月29日から10月16日までの を聞け、生徒たちにとって貴重な

丁寧に答えていました。 など、日頃気を付けていることを



ラグビー日本代表候補選手とオンラインで 交流する生徒たち。

(令和元年度)

あなたと、あなたの大切な人のために

「自分らしい生き方」話し合ってみませんか。

言葉にして伝えてみよう

あなたが

居心地のいい

場所は?

「自分らしい生き方を考える」。これは生きていく上で大切なテー 自分はどのように「生きる」を全うしたいか、大切な 人はどう考えているか、共有するのは大事なこと。11月 30日 は「人生会議の日」です。家族や大切な人と生き方について話し合っ てみませんか。今回の特集では、「人生会議」、「これからの人生の過 ごし方」、「在宅療養のサポート体制」を紹介します。

迎える人が多い時代で ケ 宅で家族に見守られ最期を て考え、信頼する人と話し合 ング)の愛称で、大切にして アを うものです 共有しておきましょう、と ることや、どのような医療・ 人生会議」 望んでいるかについ ンス・ケア・プランニ 約5年前は在 は A C P

ます。 呼吸器 なって して 難 時どうしたいかを考え、共有 療がスタ 「呼吸器を わって家族が判断しなくて 延命治療につ 助かる命が増えてきたなかで、 しく けない お なるため、 を くことが大切に 外 付 す ける」方向で治 いて、 すると、途中で などの行為が スがあります いざという 本 人に代 になり

どういうことを考え、 話し合っておくの がい 1)

Q

起が悪いと思う人も多い 「最期」の話をするの \bigcirc は

Α

最期を迎える人が多く います。 980 医療の進歩で 年以 降は

ح

そこで、 そ のために「わたし ついて考えるきっかけづくり 共有してほし 景、伝えておきたいことなど、 ご自身の気持ちと向き合い いう医療・ケアを受けたいか 人生会議」は大切です れを希望する気持ちの背 「死」は「生」と隣り合わ 、市では一 若い世代にとっても 人生の と 思 どう

ざまな意見があっていいので りの医療をしてもらいたい」 物語です。 のは「どう死ぬか」ではなく 「自宅で過ごしたい」などさま 「どう生きるか」という人生の 人生会議」で考えてほしい な (1 で 「病院でできる限 ょ う か

です。 希望して 尊重することが、 持ちに寄り添うこと、意思を とができます。 院が核となり、 医を見つけておくことも大切 大切になります。 大切です。 ムでサポ いざという時にその病 いる時 医療・ケアを 今後とても 人一人の気

メリットは?

悩み続ける人も少なくありま 「この判断でよかったのか」と ためにも共有しておくことは せん。そういう負担をなくす ま家族が判断してしまうと、 また、 はかかりつけ 在宅療養を

Q 共有することでの

本人の想いを知らな



Q なぜ人生会議が必要? 人生会議とは?

院で

である宮崎大学・板井孝壱郎教授に、「人生会議」について聞きました。

市独自の「わたしの想いをつなぐノ

ト(わたし

ト)」作成プロジェクト

どう生きる

は

あなたが これからしたい ことは?

あなたの 好きな色は?

「わたしノート」は先駆的な取り組みとして、 厚生労働省のホームページ「人生会議」(国民 向け普及啓発事業座談会)で紹介されています。



▲厚生労働省の

わたしの想いをつなぐノートと

配付窓口の目印

「わたしノート」を書きました

あなたが望む

治療は?

人生の最終段階について考えるきっかけをもらい ました。楽しかったことや、辛かったことなどを 思い出して書きました。もしものことがあった時 に、書いておけば、残った家族が「こういう想いだっ



たのか | と納得できると思い ました。その時々に今の自 分の気持ちを確かめるのに は、とても良いツールだと思

「わたしノート」を無料で配付しています

● 配付窓口で受け取る

書き方の手引き

- ■窓 □ 市役所、市保健所、各保健センター、 各地域包括支援センターなど167か所
- ②出前講座で受け取る(約1時間の講話です)
- 10人以上で構成された団体・グループ
- 健康支援課 TEL 29-5286



※詳しくは市ホームページを ご覧ください。



配付窓口では、エンディングノートアドバイザー (養成講座 を受講した医師、看護師、薬剤師、ケアマネジャーなど)が、 書き方を説明してお渡ししています。

健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208

市広報みやざき 11月号 Miyazaki City Public Relations

健康第一!身体を動かしたい



軽く汗をかく30分以上の運動を週に2日以上1年間続けると"運動習慣がある"生活になるとされています。行った 運動を記録することや、会話をしながら楽しく身体を動か すことは、脳の活性化にも有効です。

●健幸運動教室

「宮崎いきいき健幸体操」を実践する教室が145か所あります。 お近くの会場については、お気軽にお問い合わせください。 (問)介護保険課 TEL21-1777

●フレイル予防短期スクール

体力に自信がなくなってきた人向けに、週1回、3か月間通ってフレイル予防を実践し、身に付けるスクールを開催しています。

(詳細は本紙P21「情報ひろば」に掲載)

(問)介護保険課 TEL21-1777

趣味を見つけたい・学びたい



学ぶことは人生に目標や活力を与え、新鮮な風を吹き込む ことにつながります。いつまでも、興味があることに生き 生きと取り組んでいる人は魅力的です。また、共通の趣味 や価値観を持つ人と新たな交流も始まります。

知識 ボランティアや趣味活動に月1回以上参加している高齢 者は、4年後の生活機能維持の効果が認められました。

- ●公立公民館等でさまざまな講座を開催しています 令和3年度の募集は終了しています。次回の募集は令和4年
- 3月末頃を予定しています。
- (問)生涯学習課 TEL85-1834(問)地域コミュニティ課 TEL21-1714

公民館講座案内「まなぶど!」 ホームページ▶











大切な自分の人生、あなたはどの ように過ごしていきたいですか?

11月11日は「いい介護の日」

「いい介護の日」は介護が必要な人、介護に携わる人に思いをはせ、理解を示す日です。この機会に、「介護」を受ける必要が生じた時のことや、誰かを介護することになった時のことなどについて、家族で話し合ってみませんか?



身の回りのことができなくなってきた

したい距離を歩けなくなった

体力の衰えの不安、生活上の困りごとは…

地域包括支援センターに ご相談ください!

「地域包括支援センター」は、 高齢者の暮らしを総合的に サポートします。

※地域包括支援センター の一覧は市ホームペー ジをご覧ください。





みんなでわいわい! 交流を楽しみたい



交流は認知症やうつ病の予防、健康維持に効果があるといわれています。外出自粛の状況でも、電話や手紙などで、 つながりを絶やさないことが大切です。

毎に4回以上のサロンの参加は、認知症発症リスクを 30%低下させます。

- ●ふれあいサロン
- 各地区で開催されています。 (問)市社会福祉協議会 TEL52-5131
- さんさんクラブ
- 各地区で趣味活動や地域貢献活動などを行っています。 (問)さんさんクラブ宮崎市事務局 TEL61-9970
- その他の「通いの場」に関するお問い合わせ 知りたい、立ち上げたいという場合はご相談ください。 (問)介護保険課 TEL21-1777

地域に貢献したい



誰かの役に立つために始めた地域貢献活動は、結果として自分の健康維持にもつながっていきます。できる時に、できることを、できる範囲で行える、そんな気軽さもボランティアや助け合いの魅力です。自治会活動も、身近なボランティア活動のひとつです。

豆油

地域活動参加で認知症のリスクが22%減少し、 役割を担うとさらに19%減少します。

●市社会福祉協議会ボランティアセンター

さまざまなボランティア活動を紹介しています。同センター に登録した65歳以上の人が、活動に応じてポイントをためられるボランティア活動もあります。

(問)市社会福祉協議会 TEL52-5131

いつまでも現役! 働きたい



働くために普段の健康管理に気を付けたり、規則正しい生活リズムができたりと、働くことによるメリットは金銭面だけではありません。シニアの活躍を期待している分野もたくさんあります。

シルバー人材センター

60歳以上の人を対象に、さまざまな仕事を紹介しています。 最近では、施設や病院における送迎や調理補助など、多様な分 野でシニアの活躍の場が広がっています。男女問わず多くの 人が、自分に合った働き方で活躍しています。

(問)市シルバー人材センター TEL25-1430

* 531

※ 📴 は、経済産業省「将来の介護需給に対する高齢者ケアシステムに関する研究会報告書」に掲載されている研究結果です。

問 介護保険課 TEL 21-1777 FAX 31-6337 €

7 市広報みやざき 11月号

在宅療養と

い

う選択

肢

も

あ

ります

では、さまざまな職種の専門スタッフが連携を図り、患者さんや家族をサポ

心配し、実現困難だと考えている人もいるのではないでしょうか。しかし、実際の在宅療養の場 は住み慣れた自宅で最期まで過ごしたいと思っていても、家族への負担や急変したときのことを ご存知ですか?

医療や介護

が必要に

な

つ

たとき

クリニックうしたに 牛谷義秀さん(医師)

医療なくして介護なし 介護なくして医療な

本人と家族に寄り

添



ろけっと★ステーション 濵砂友里さん(作業療法士)

調を見ながら、 せるように家族と手を取り とが可能になりま かったケ は、病院でしか医療を受けられな までが自宅 (住み慣れた所)で暮ら へ院をしなくても、自宅で家族と 緒に過ごすことができます。 、を自宅に持ち込み治療をするこ 療養を のたけちゃ スでも、現在は医療ケ ますが〇歳から自宅 をしています。 います。 んは経管栄養チュ $\overline{}$ した。 その日の ジを 長期間の 合いな 以前 写

目指

していることは「最後まで

自分の口で食べられること」で

治療だけではなく、

お顔にま

にあ

たります。

訪問歯科診療で

治療、口腔ケアを行って

ます。

い方の家や施設に伺

い、歯科

訪問歯科診療では通院ができ

むし歯を削ったり、吸引したり

る治療機器などを持参し治療

となって在宅療養を支援して

身体を動かしたり

ながら体

添った歯科医療を提供

たいと思いま

介護をされて

いるご家族に寄

者さまの「思い」を大切に

まさに「介護なく

が専門的な知識を活か

連携の要で

あるケアマネジャ

護福祉士などの医療介護福祉従事

マッサ・

ジも行って

ます

患

ひのある方が、

食べたりのみ込

んだりできるための

ハビリや

訪問看護師、

歯科医師、薬剤師

介

ものです。

かかりつけ医のほか

ちを実現できるようサポ-

」というご本人やご家族の気持

訪問診療は「自宅で暮らし

た

ができるように24時間体制で対応 地域で自分らしい尊厳ある暮らし

し、緊急で往診することもあり

して診療しています。

住み慣れた

病気やケガで通院ができない方

私たちは、子どもから高齢の

いる自宅や施設に訪問

★ 在宅療養 | Case 3



なかやま歯科医院 中山信幸さん(歯科医師)

生活の質を維持



お知らせ 出前講座を開催しています

『知ってた? 介護が必要になっても家で暮らせるって!! ~在宅療養をチームで支えます~

講座内容 自宅での療養生活について、専門職の紹介や事例を 交えながらお話しします

申 込 先 | 地域保健課 TEL29-4102 FAX61-1210

相談先のご案内

在宅療養をご希望の際は、まずは、 かかりつけ医にご相談ください。 在宅療養で不安なことや聞きたい ことがある方は、在宅療養でんわ相 談室(67-5003)で専門職からアド バイスを受けることができます。



つないでみませんか? あなたの大切なその想い ~11月30日は人生会議の日~

地域保健課 TEL 29-4102 FAX 61-1210



つぶす、とろみをつける などの料理法や栄養バ ランスを考えた献立を 作り、食事をするために 必要な口の運動などの アドバイスを行います。

クリニックうしたに 山下瑞絵さん

歯科衛生士

歯科医師の診療補助をし、口

の中をきれいにお掃除しま

す。口の周りのマッサージや

咀嚼(そしゃく)できるよう

に舌の運動などもします。

生目台カリヨンクリニック 勝田和信さん

患者・利用者の状態に合 わせ定期的に自宅へ訪 問し診療します。 訪問日 以外も具合が悪くなっ た時には深夜・早朝に関 わらず駆けつけます。

訪問看護師

看護師がご自宅へ訪問し、 赤ちゃんから高齢者までの 病気や障がいに応じ、主治 医の指示のもと医療処置や 健康チェックを行います。



訪問看護ステーションばりおん 堤育子さん

歯科医師

いつまでも自分の口から食 事ができるようにケアをし ます。口の中の状態を診察 し、むし歯の治療や入れ歯 の調整などをします。

なかやま歯科医院

福山美佐子さん



なかやま歯科医院 中山信幸さん

在宅療養者に関わる医療・介護 関係者が連携。必要なケアを 迅速にできるサポート体制が あります。安心して自宅で療 養ができます。





介護が必要な人がいつ までもご自宅で生活で きるように入浴介助や 掃除、食事づくりなど身 体面、生活面のサポート をします。



岡元薬局 岡元俊雄さん

ケアマネジャー

介護が必要な人が自宅で暮 らせるように計画を立てます。 本人やご家族とじっくりお 話しし、自宅で生活をしてい く上でどのようなサービスが あったらいいかを考えます。



三愛園在宅介護支援センター 坂本増美さん

自宅へ薬を届け、副作用 が出ていないか、飲み合 わせは悪くないかなど を確認します。飲み忘れ がないように薬をわか りやすく整理します。

紹介した職種以外にもさまざまな職種のスタッフが関わっています

宮崎市郡医師会 地域包括ケア推進センター

医療と介護に携わる職種同士の連携を支援する拠点として、 設置されました。医療機関や介護事業所などからの相談を はじめ、情報共有や研修会などを通してスムーズに連携が 進むよう取り組んでいます。



しています

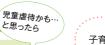
みなさんは病気やケガで医療や

介護が必要になっ

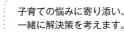
どこで生活を

したいですか?

なります。子どもや家庭の様子で心配な情報に悩みを抱える保護者への支援のきっかけに支えていくことが大切です。「通告」は子育てには、子どもやその家庭を地域全体で見守り、 がありましたら、迷わず連絡してください 児童虐待を未然に防ぎ、早期発見・対応する







子育て支援課 子ども相談室 串間由唯



近所で「子どもの泣き叫ぶ声」が聞こえてきた という通告があった場合の



●通告者から情報を 聞き取ります

いつ、どこで、程度や頻度は どうか、物音や大人の声が聞 こえるかなどを聞き取り、状 況を把握します。



●家庭の状況を 慎重に調査します

関係機関などから情報を収 集します。必要に応じて自宅 を訪問し、泣き声の理由や育 児で困っていることなどをお 聞きします。



●その人に合った支援に つなぎます

子育てに悩む保護者と一緒 に考え、状況に応じたサービ スを提案します。 保健師や保 育士などの専門職が訪問す ることもできます。

校で学び

を続けながらバ

レエの

を

究め

ることにしま

さ

海外で学びたいとスイスの

リッヒオペラ座付属バ

時に退学。

親の勧めで、

、通信制高

工学校」のオーディションを受験!

出発前の最後のステージ「倫バレエスタジオコンサート」に臨んだ塩見さん。

に注ぎた

い」と高校を1

年生の

さんは「生活の 力にはまってい

100%をバ

レエ

きま

した」。

塩見

留学前は倫バレエスタジオの渡邊倫先生の もとで練習に励みました。

愛さんは単身でスイスへ渡りま 性を切り拓くため16歳の塩見 3年生の時に見た宝塚歌劇団の てたまらなかった塩見さん。小学 8月の終わりの日、 基礎の部分がすごく難し 「バレエは形が決まっ 3歳の時にジャズダン し、夢への挑戦を始 踊ることが楽し レエ道を究めるた レエも習い始 自分の可能 心 対で、 スで 晴れて合格しました。 自分の可能性に全身全霊で挑 に励んでい 送り出すことを決心。 いる時間はすごく楽し しくて大変です います。 は 自炊をし ます。「レ

スを習り

い始め、

めました。

親を説得

それはバ

めました。

いですが、

、練習す

ればするほど魅

舞台に魅了され、

バ

出発までに通信制高校の単 きないことをさせてあげよう」と すべて取得し旅立ちまし たが苦渋の上、「今し ながら 母親は大反 塩見さんは た。 ッスン スイ ·位 を かで

歳

塩ぉ 見。

心是愛愛

さん

レエダンサ

明日を見据える

注目の人財を

ピックアップ

自分

ഗ

可

能

性

に

挑

が戦する

16

単身

ス

1

ス

工

を

究

め

る

た

め

宮崎市出身。3歳からスタジオ・アオイでジャズダンスを習い始める。小学3年生からはバレエも習い始め、 **PROFILE** 13歳からはバレエに専念。今年からスイスのチューリッヒオペラ座付属バレエ学校に留学中。

ッスンは厳

I

を

いです

子育でに関するいろいろな相談をお受けします!

子育て支援課 子ども相談室 **21-1766**

(平日8:30~17:15)

※通告・相談は匿名で行うこともできます。 ※通告·相談をした人やその内容に関する 秘密は守られます。

児童相談所全国共通ダイヤル 89

通話料無料 ※最寄りの児童相談所につながります。 ※夜間・休日も受け付けます。

子育て支援課 TEL21-1766 FAX27-0752

11 市広報みやざき 11月号 Miyazaki City Public Relations



分量:3人前 食材費:約500円 ※調味料は除く

カロリー: 488Kcal ※1人あたり 調理時間:約40分

[材料]

宮崎の長ねぎは甘みと辛みのバランス

がとれていて、どんな料理にも相性抜 群です。ぜひお試しください。

長ねぎ生産者 谷口健一さん

「つくり方]

フードスタイリスト Doin

1 エビは楊枝で背ワタを抜き、さっと洗って水気を切り酒を加える。

長ねぎはしっかり炒めて甘味を引き出

します。エビは煮込みすぎると身が

かたくなるので、ソースを仕上げる最

後に加えるとプリっとした食感になり

ます。お好みでブロッコリーやキノコ

などの具材でアレンジできますよ。

- **2** フライパンにバターを熱し、長ねぎがし んなりするまで炒める。
- **③** ②にじゃがいもを加え、じゃがいもが透きとおってきたら、小麦粉を全体にふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 4 ③に牛乳、みそを加えて木べらで混ぜながら弱火でとろみがつくまで加熱し、 ①のエビを酒ごと加えてさっと煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 4を耐熱容器に入れ、チーズ、パン粉をかけ、230℃に予熱したオーブンで20~30分焼き色がつくまで加熱する。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは!?

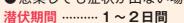


おもに食品(カキなどの二枚貝)から感染する場合(食中毒)と、人から人へ感染する場合があります。食品から感染する場合は、汚染された食品を生の状態、あるいは十分に加熱しないで食べた場合に発症します。人から人への感染はおもに人の便やおう吐物を通して起こります。

症状

下痢、嘔吐、吐き気、腹痛

- ●1~3日で治まります。
- ●感染しても症状が出ない場合があります。





家庭における予防方法



- ●帰宅時、トイレ後、調 理前、食事前には必ず 石けんで丁寧に洗う。
- タオルなどの共有は 避ける。

☑入浴



- ●下痢の続く間は浴そうにつからない。
- ●症状が改善後2~3週間程度は家庭内で最後に入浴する。
- ●肛門部分は石けんをつけて 丁寧に洗う。
- バスタオルなどの共有は避ける。

☑ おう吐(吐いた)物の処理



- ① 手袋などをつけ、おう吐物には素手で触らないようにし、 使い捨ての布やペーパータオルなどできれいにふき取る。
- 2 吐いたところは、0.1%に薄めた家庭用漂白剤を ペーパータオルなどにしみこませてふく。
- ③ ふき取ったものは、手袋などと一緒にビニール袋に入れ、 外にもれないようにして捨てる。
- 4 終わったら手洗いをする。

※上記のほか、食材は十分に洗って加熱し、調理器具も清潔にしておくよう気をつけましょう。

インフルエンザにも気をつけましょう!!

冬はインフルエンザも流行します。インフルエンザに 「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。 手洗い・うがい・咳エチケットで予防しましょう。 インフルエンザに もご注意ください。 高齢者の方は予防 接種をおすすめし ます。

健康支援課
坂本杏結実

🗐 高齢者等インフルエンザ予防接種のお知らせ

- ■対象 ①65歳以上の人
 - ② 60歳以上65歳未満の人で身体障がい者手帳を持ち、一定の要件を満たす人
- ■期間 12月31日(金)まで
- ■場所 実施医療機関
- ■料金 1,200円(対象者のうち、生活保護受給者は生活保護受給者証の提示により無料)
- ■持参 保険証など年齢と住所を確認できるもの
- ■申込 直接、実施医療機関に予約

問

健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

市広報みやざき 11月号 Miyazaki City Public Relations 12



天ケ城でミニ門松づくり

家の一年を守ってくれる「歳神(としがみ)さま」を迎えるた めの門松をつくってみませんか?ミニサイズなので楽しみ ながらチャレンジできますよ♪

日時:12月12日(日)13:30~15:30

場所:天ケ城歴史民俗資料館(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20人

(多いときは抽選)

料金:1対500円※1組1対の製作

11月12日(金)~21日(日)に電話、FAX、またはホームページ

から申込

(問)生目の杜遊古館 ⑩47-8001 劔47-8202

係月曜(祝日の場合は翌日)

歴史文化講座

演題「室町から大正時代までの経済事件を推理する~経済・ 金融から歴史をみると違う情景が見える~

講師:杉山智行氏(宮崎大学教授)

日時:12月4日(土)10:00~11:30 場所:生目の杜遊古館(跡江4200-3)

定員:50人(多いときは抽選)

料金:無料

11月20日(土)までに電話、FAX、またはホームページから申込

(問)同会場 @ 47-8001 @ 47-8202

係 月曜(祝日の場合は翌日)

干支の引継式

アジアゾウ「みどり」が仲介役をして干支の巻物を「丑」 から「寅」に引き継ぎます。



日時:12月5日(日)14:00~14:15 場所:宮崎市フェニックス自然動物園 (塩路浜山3083-42)

定員:なし 料金:無料(入園別) (問)同会場 @39-1306 ₩ 39-1300 徐水曜



朗読劇「たかえ先生への手紙」

本田誠人さんが脚本を手掛け、ユニット「あんてな」が演出 する朗読劇です。出演は濱﨑けい子さん、田代剛さん、中野 弥生さん、県内の高校生ほか。皆さまぜひお越しください♪

日時: 12月12日(日)開場13:00 開演14:00

場所:宮崎市民プラザ(橘通西1-1-2)

料金:一般前売2.000円(当日2.400円)、学生前売1.000円(当日 1.200円)※全席指定 ※未就学児入場不可

前売券は宮崎市民プラザのみの販売。完売の場合、当日券はあ りませんのであらかじめご了承ください。

(問)同会場 ⑩86-7777 ⑩29-2244

係月曜(祝日の場合は翌日)



キッズアワー

子ども向けの星空解説と「クレヨンしんちゃん」を上映しま す。プラネタリウムデビューにおすすめです。お子さまと一 緒にぜひお楽しみください♪

日時:12月8日(水)、11日(土)、12日(日) 11:00~11:50

場所: 宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2)

定員:幼児から大人240人

料金:大人760円、子ども310円※3歳以下無料

(問)同会場 @ 23-2700 @ 23-0791 像月曜





●両キャンペーンの適用には、当組合所定の審査がございます。審査の結果、ご希望に添いかねることもございますのでご了承願います。 生目支店/\$\textit{\$\alpha\$}\text{48-1131} \ \pi\z\signs\rangle \alpha\$51-5401 佐土原支店/\$\alpha\$1212 高 南 支店/\$\alpha\$8-1212 高 南 支店/\$\alpha\$85-2121 田野支店/\$\alpha\$86-1234 国 富 支 店/\$\alpha\$75

※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。

家族介護者交流会

介護から少し離れて、介護者同士が交流することで心身とも にリフレッシュしてもらいましょう。

おでかけして学び・癒し・体験.....

空崎市の楽しいイベント情報をお届けしますり

場所:市内の公民館やコミュニティセンター など

料金:無料

※日時、場所、申込日などの詳細は市ホーム ページに掲載しています。

(問)介護老人保健施設 ひむか苑

()別潤和リハビリテーション振興財団)

(11) 47-3434 (24) 47-5376



▲市ホームページは こちら

無料ガーデニング講習「シクラメンの講習 |

花を長く楽しむための水やりや置き場所、次のシーズンもき れいに咲かせるための管理方法などをお話しします。

🎳 日時:11月の土曜、日曜、祝日 10:00~11:30、13:30~15:30 のうち30分程度 場所:フローランテ宮崎

(山崎町浜山414-16) 定員:なし 料金:無料(入園料別) (問)同会場 ⑩ 23-1510 ⑩ 23-1530

係 火曜(祝日の場合は翌日)



みやざき生目古墳まつり 「生目古墳群 de ピクニック」

秋の休日を生目古墳群で過ごしてみませんか?普段は見ら れない景色が広がっているかも!隣接する生目の杜遊古館 でも催しがあります。

日時:11月20日(土)10:00~15:00 場所: 牛目古墳群(跡江)

料金:無料

※詳細は市ホームページに掲載しています。

(問)文化財課 ⑩85-1178 劔84-2222

▲市ホームページは



11_月 → 12_月

※掲載の情報は10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や定員の変更などの可能性

があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。イベ

ントに参加する際は感染対策にご協力ください。

骨盤リセットラーニング

身体の仕組みを理解して骨盤のゆがみをリセットします。気 づいたときに実行するだけで効果抜群!受講者には健康マ イレージが付与されます。

日時:11月30日(火)、12月7日(火)、14日(火) 19:00~20:00

場所: 宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)

対象:市内在住、在勤の女性

定員:30人程度

料金:1,500円(3回分) 運動できる服装、シューズ等持参

当日までに電話、FAX、または窓口で申込

(問)同会場 @ 29-5603 @ 29-5604 像 第3月曜





令和3年度県民芸術祭 リペア横丁

思い入れのある品物を講師の指導を受けながら修理してみま せんか?おもちゃの修理、金継ぎ、ダーニング(服の穴はぎ)、 椅子座面張り替えの修理体験をご用意しています♪

日時:11月20日(土)、21日(日)午前の部10:30~、 午後の部14:00~(各回1~2時間)

場所:みやざきアートセンター1階「太陽の広場」および 3階「創作アトリエ」(橘通西3-3-27)

定員:各回5組※親子参加可 ※小学生以下は保護者同伴 (定員になり次第終了)

料金:500~1,500円 ※講座ごとに異なる

修理したい私物1~3個持参 事前申込が必要 ※詳細はお問い合わせください。

(問)同会場 ⑩ 22-3115 ፡ ፡ 22-3116

(問)……問い合わせ先 (株)……休み

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

■申认 前日までに電話で 健康支援課へ

(問)健康支援課 @29-5286 @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。



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ため、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。

宮崎市新型コロナワクチンコールセンター ワッチンコロナ

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。



コロナワクチン

ナビ

ワクチン

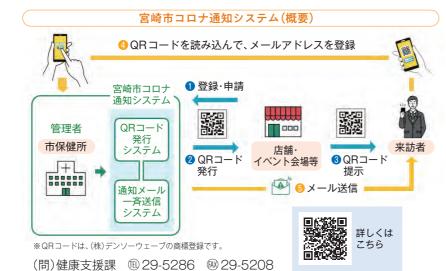
特設サイト

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。



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 Q検索

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「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]宮崎市男女共同参画センター「パレット」 TEL22-0022

高齢者虐待の相談

[相談日時]全て月~金曜8:30~17:15 (祝日、年末年始を除く)

[問]子育て支援課 子ども相談室 TEL21-1766 FAX27-0752 児童虐待の相談

障がい者虐待の相談 「問] 障がい福祉課 TFI 21-1772 FAX21-1776

[問]介護保険課 TEL21-1777 FAX31-6337 または地域包括支援センター 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 らも確認できます。



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 ⑩ 47-8001 ⑩ 47-8202

係 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: 檍公民館(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 ⑩21-1817 劔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@miya zaki-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になるかお問い合わせく ださい。

(問)宮崎市体育協会 @21-1735 @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 @ 23-2700 @ 23-0791 休月曜



※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。

マイナンバーカード日曜開庁 (交付・申請のお手伝い)

マイナンバーカード交付、および申請のお手伝いのための 窓口を日曜日に開きます。カード交付の場合は交付通知書 に記載の受取場所へ、同通知書に記載の必要書類をご 持参ください。カード申請の場合は、本人確認書類と通知 カード(お持ちの方のみ)をご持参ください。

※来庁者多数の場合は、予告なく受付を終了することが ございます。

場所	開設日時		
市役所 (第2庁舎1階)、 佐土原・清武総合支所、 住吉地域センター	12月12日 (日) 9:00~13:00		
田野・高岡総合支所、 赤江・生目地域センター	12月12日 (日) 9:00~12:00		
推進センター (宮交シティ3階)	11月28日 (日)、 12月12日 (日) 10:00~18:30		

マイナンバーカード推進室 ⑩42-2036 №28-2767

| 今月の /

情報ひろば

Information from Miyazaki City

お知らせ 01 - 13

募集 14・15

- ※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10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。

年末調整説明会を取りやめます

例年11月に税務署主催で実施していた年末調整説明会 は、新型コロナウイルス感染症の影響などに伴う事務の デジタル化のため、令和3年分以降実施しないこととなり ました。詳細につきましては、国税庁ホームページ等をご 確認いただくか、宮崎税務署へお問い合わせ ください。

国税庁ホームページはこちら▶

宮崎税務署法人課税第6部門 ⑩44-0399 市民税課 ⑩21-1748 ⑩38-9557

11 月は S マーク普及登録促進月間

理容店・美容店・クリーニング店・飲食店が掲示している 厚生労働大臣認可のSマークは、「安全」「安心」「清潔」

を保証しています。万が一、事故が 発生した場合は、事故賠償基準に 基づいた補償が受けられます。



厚生労働大臣認可

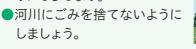
県生活衛生営業指導センター ⑩25-1466 ⑩25-1610 保健衛生課 ⑩29-5283 ⑩61-1210

02 11 月は河川愛護月間

一人一人が意識して取り組むことで、きれいな河川が生ま れます。河川浄化のためにできることから取り組みましょう。

- ●下水道整備区域では、下水道につなぎましょう。
- ●浄化槽は定期的に保守点検・清掃を行いましょう。また、 年1回の法定点検を受けるよ

うにしましょう。









※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。

[子育て] Child Care

令和4年度 児童クラブ入会者募集

- ●対象 保護者が就労や就学、病気などの ため、放課後に家庭で面倒を見る ことができない小学1~6年生
- ●申請書 生涯学習課、児童クラブ、本庁舎 玄関、総合支所で配布。市ホー ムページからもダウンロードで きます。11月8日(月)から配布 および掲載開始予定です。
- ●申込 令和4年1月5日(水)~17日(月) に直接、生涯学習課、市役所会議 室棟または総合支所へ

(問)生涯学習課 ■85-1834
■85-0458

●対象 +計学児と保護者

令和4年度 市立幼稚園の入園児募集

●募集する施設 倉岡幼稚園、清武幼稚園 ●対象 平成28年4月2日~平成31年4

月1日に生まれた市内在住の幼

- 児 ●募集人数 各30人程度
- ●保育料 無料
- ●入園願書 市立幼稚園または保育幼稚 園課で配布
- ●申込 11月1日(月)~12月17日(金) の平日、9:00~16:00に希望す る市立幼稚園へ

(問)保育幼稚園課

®21-1774 №27-0712

令和4年度

認可保育施設利用申込み受付開始

- ●対象 保護者が就労、就学、産前産後、病気 などにより、保育を必要とする令和4 年4月1日時点で市内に在住(予定含 む)する乳幼児
- ●利用申込書 11月下旬から保育幼稚園課と 総合支所地域市民福祉課で配布

●申込

第1回 12月1日(水)~23日(木)

第2回 令和4年2月1日(火)~14日(月)

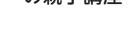
第3回 令和4年3月1日(火)~10日(木)

直接、保育幼稚園課または総合支所地域市民福

(問)保育幼稚園課

®21-1774 №27-0712

地域子育て支援センターの親子講座





●対家	木双字児と保護者		国的研究			
地域自治区	地域自治区 支援センター		講 座 名	日時	申 込	その他
住吉	島之内保育園	®39-0694 ®39-0735	歯ぁと!キッズ	11/18(木) 10:00~11:00	申込不要	
中央東	おひさま保育園		音楽リズム遊び	11/18(木) 10:30~11:30	[締切] 11/17(水) [定員] 10組	
生目	跡江保育所		親子で守ろう! じょうぶな歯	11/19(金) 10:30~11:30	[締切] 11/18(木) [定員] 8組	[準備物] 歯ブラシ
木花	加江田保育園	[®] 65-0067 [®] 65-0131	フォトアート	11/22(月) 10:30~11:30	[締切] 11/19(金) [定員] 5組	
中央東	みやざき (市男女共同参画 センター[パレット]内)		子どもの心と 子育て相談	11/22(月) 10:00~12:00	申込不要	※相談を希望される方は、当日 11:30までにお越しください。
赤 江	大坪保育園		親子ヨガ	11/25(木) 10:30~11:30	[締切] 11/24(水) [定員] 8組	
小戸	中 央 (小戸保育所2階)	®27-2401 ®27-2401	秋と遊ぼう♪	11/25(木) 10:30~11:30	[申込]11/8(月)~ [締切]11/24(水) [定員]10組	
高岡	高 岡 (高岡福祉保健センター 「穆園館」内)	®82-5294 ®82-5401	キッズ・イングリッシュ	11/29(月) 10:30~11:30	[申込] 11/9(火)~ [締切] 11/26(金) [定員] 5組	
清 武	清 武 (清武総合支所・南隣)	®84-2380 84-2380	避難訓練·通報訓練	11/30(火) 10:00~11:00	[締切] 11/29(月) [定員] 10組	
東大宮	あおぞら保育園		クリスマス飾り作り	12/8(水) 12/9(木) 10:00~11:00	[定員] 1 日10組 ※先着順	
田野	田野	®86-1390 ®86-1390	赤ちゃんの日 (おもちゃ広場)	12/9(木) 10:00~12:00	[締切] 12/8(水) [定員] 10組	
生目	和(やわらぎ)保育園	⊕47-2200 ⋒47-2243	クリスマスコンサート	12/16(木) 10:30~11:30	[締切] 12/15(水) [定員] 20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 ⑩21-1765 №27-0752

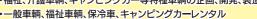
※掲載の情報は10月1日現在のものです。新型コロナウイルス感染症の影響によりイベント中止などの可能性があります。詳しくは各支援センターにお問い合わせください。

当社では創業以来培ってきた確かな「経験」と「技術」で



お客様一人一人のライフスタイルやニーズに幅広くお応えし

- 自動車及び自動車部品の修理、加工、点検
- ・福祉、介護車輌、キャンピングカー等特種車輌の企画、開発、製造、販売







✓ ■本 社/宮崎市大字跡江2624番地 Tel.0985-62-3711 定休日/毎週日曜日 http://www.l-espoir-miyazaki.jp/ 【■宮崎北店/宮崎市島之内685番地1 Tal.0985-86-8611 定休日/毎週火曜日 営業時間/10時~18時

※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。

緑化功績者の紹介

市民ふれあい花壇において、長年植栽活動を行ってこら れた下記団体の方々を緑化功績者として表彰しました。

大塚町中区自治公民館21の会/柏 田自治公民館/江南団地自治会/ 住吉花いっぱいボランティア/東花ケ 島自治会/平和が丘東町南公園愛 護会



景観課 ⑩21-1817 ⑩21-1816

屋外広告物講習会

■対象:屋外広告業に従事する人

■内容:屋外広告物に関する法令や施行に関する事項など

■日時:12月17日(金) 10:00~16:00 ■場所:宮崎市民プラザ 大会議室

■定員:40人 ■料金:2,200円

■申込:11月30日(火)までに申込書を県広 告美術協同組合へ。詳細は市ホーム ページに掲載 _{市ホームページはこちら}▶



景観課 ⑩21-1817 ⑩21-1816

県広告美術協同組合 ⑩63-3231 ⑩63-3232

フレイル予防短期スクール

週1回、3か月間(1~3月)通って、運動・口腔・栄養・認知 症予防に取り組み、自宅でもできる介護予防を身につけること ができます。

■対象:65歳以上、身体や気持ちの衰えを感じている人

■場所:市内10か所の通所介護事業所など

■送迎:可能な範囲で行う(送迎できない場合あり)

■料金:無料(送迎費の一部自己負担あり)

■申込:12月15日(水)までに各事業所へ申込書を提出 ※介護保険課へお電話ください。詳しい資料を郵送します。

介護保険課 ⑩21-1777 腳31-6337

災害情報を電話・FAXで発信します

■対象:次の①~③のいずれかの要件に該当し、防災ラジオや 防災メール、スマートフォンによる情報入手が困難な人

①今年度末で75歳以上の人

②自治会長,自主防災隊長

③手帳(身体障がい者手帳・療育手帳・精神障がい者 保健福祉手帳)の交付を受けている人

■料金:無料 (FAXのインク・用紙代は各自負担)

■申込:申込書を危機管理課までFAXまたは郵送。もしくは危機 管理課、総合支所、地域センター、地域事務所に持参

危機管理課 ⑩21-1730 №25-2145

コンクール受賞者(敬称略)

■個人部門・一般の部

〈優秀賞〉濱畑芳彦

〈審査委員奨励賞〉黒木加津夫/大田マツ子

■個人部門・アプローチの部

〈優秀賞〉中野キミ子/小川博之

■企業部門

〈優秀賞〉ケイズストリートホテル宮崎

〈優秀賞〉コスモナーサリー/社会福祉法人成和会 田代保育

〈優良賞〉社会福祉法人成和会 久峰保育学園

■地域活動部門

〈最優秀賞〉宮崎駅東地区花のまちづくり実行委員会 〈優秀継続賞〉大塚町さくら会/長嶺ボランティア/南加納 さんさんクラブ/丸目環境美化委員会

〈優秀賞〉田野町さんさんクラブ連合会

〈優良賞〉赤江東苑自治会/生目台グランドゴルフ公園愛護 会/清武町南加納グランママ

〈審査委員奨励賞〉

八重川花花ふれあい会/田野町上学ノ木さんさんクラブ/広瀬 西小学校区地域づくり協議会/たから会/蓮ヶ池団地自治会 /青島内海地区自治会連合会·青島8区自治会/県住江南 団地自治会

景観課 ⑩21-1817 ⑱21-1816

第27回宮崎市花のまちづくり

〈優良賞〉土肥セツ子/小森田タカ子

■学校部門

業務改善助成金が 使いやすくなりました

事業場内最低賃金を一定以上に引き上げ、設備投資等を行っ た場合に費用を一部助成します。

宮崎市会計年度任用職員採用試験

市ホームページはこちら▶

■試験区分: 一般事務 (庶務事務等・窓口業務)、その他

専門職、障がい者対象など

※詳しくは市ホームページに掲載しています。

人事課 ⑩42-8709 №28-1556

■試験日程:11月27日(土)、28日(日)

■試験会場: 宮崎公立大学ほか

■申込期間:11月12日(金)まで

■対象: 事業場内最低賃金と宮崎県の最低賃金の差額が30 円以内かつ事業場規模100人以下の事業場

■助成金:最大450万円

(一部要件に該当する場合は最大600万円)

■申請書提出期限:令和4年1月31日(月) ※詳しくは宮崎労働局へお問い合わせください。

宮崎労働局雇用環境.均等室 ⑩38-8821 ⑩38-5028 工業政策課 ⑩21-1793 ⑩28-6572

蔵書点検のため

学校教育課 ⑩85-1825 ⑩44-1564

図書の返却は正面玄関左横のブックポストをご利用くだ さい。CD・DVDも返却できます。大型絵本の返却はご 遠慮ください。なお、佐土原・広瀬地区交流センター、

佐土原図書館を休館します

∥小規模特認校の七野小学校で

市教育委員会では、田野町の七野小学校で特認校制度を

導入し、ほかの小学校区内に住む児童の就学を認めて

学びませんか

います。自然環境に恵まれた小規模校

に興味のある方は、学校教育課まで

※一定の要件あり。入校前に、七野

小学校長の面談があります。

お問い合わせください。

那珂地区公民館の図書室は12月 7日(火)~9日(木)に休室し

■休館期間:

12月7日(火)~14日(火)

佐土原図書館 ⑩30-1037 ⑩72-2066

ご存知ですか?検察審査会

検察審査会制度は不起訴処分(事件を裁判にかけない こととした処分)のよしあしを11人の検察審査員が審査 する制度です。検察審査員は選挙権を有する国民の中 から「くじ」で選ばれます。候補者に選ばれた人へは11月 中旬頃に郵送で通知します。

選挙管理委員会事務局 ⑩21-1860 ⑩20-1568 宮崎検察審査会事務局 **®68-5120**

犬・猫のワクチンに関する講座を Web で配信します

実際の症例写真を使って、獣医師が分かりやすく解説し ます。ペットになぜワクチンが必要か理解できる動画です。

■表題:みやざき市民講座

~ワクチンで予防できる犬や猫の病気~

■動画配信: YouTube

■配信期間: 令和4年1月末まで

みやざき動物愛護センター ®85-6011 ®85-6022



にっこり、しっかり、ほっこり

福井ロードサービス

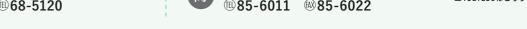
50,0120-114-291

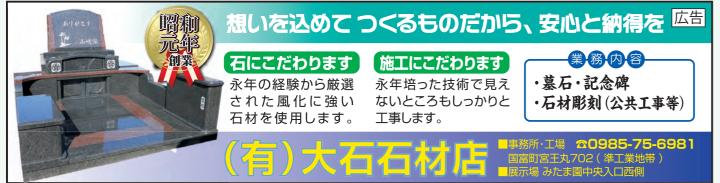
〒880-0022 宮崎市大橋1丁目32-1

電話番号のご登録は

お読み取り下さい。

福井石油





※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。



※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。

21 市広報みやざき 11月号 Mivazaki City Public Relations 20

PRESENT

今月の読者プレゼント

クロスワードを解いてプレゼントに応募しよう! いつもたくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。



ひむか屋 カフェオレ大福 12個入り 10名様

ほどよい甘さが人気のクリーム大福。柔らかい もち生地と香り豊かな自家製コーヒー餡、ホイッ プクリームのバランスが絶妙です。



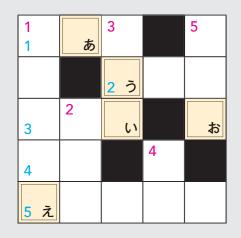
歩一歩の店 「向陽園 | 木皿セット

宮崎県伝統工芸士が県産木材を使って作り上 げた大皿と小皿のセット。木特有のぬくもりの ある風合いが、食卓に彩りを添えます。



公益社団法人 宮崎市観光協会 みやざきゴルフパラダイス オリジナルロゴ入りボール 4箱 5名様

11月に宮崎市でプロゴルフツアーのダンロップフェ ニックストーナメントとJLPGAリコーカップが 開催されます。プロの熱い戦いにご期待ください。



クロスワー

2重枠あ~おの文字を順に 並べた言葉が答えです。

3名様

あ





🚺 タテのカギ

- バレエダンサーの卵、16歳の塩見さんは自分 の「○○○○○」に挑戦するため単身でスイスへ渡りました。
- 2 魚や小鳥などを寄せるためにエサをまくこと。
- 「人生会議」とは「どう生きるか」を信頼する人 と話し合うことです。「〇〇〇」世代にとっても
- テゲバジャーロ宮崎が青島の「地域食堂うみ 4 さち・『○○』さち」に訪れ食材や備品を贈呈 しました
- 5 日本語を学ぶ、学校の教科。

ヨコのカギ

- 「○○○」(人と話すこと)をしながら楽しく身体 を動かすことは、脳の活性化にも有効です。
- 人生の最期について考えるきっかけづくりに 2 なる「わたしノート」。書いておくことで「○○○」 にも想いを残すことができます。
- 技術や物事が優れている様子。味が良い。 おいしい時にも使います。
- インフルエンザは「かからない」「うつさない」 という気持ちが大切です。手洗い・うがい「〇〇」 エチケットで予防しましょう。
- 5 家屋の外観や見た目。家屋の作り。 「立派な『○○○○○』」。

◎9月号の答えは「ふらみんご」でした。

プレゼントの応募方法

63円の郵便はがきまたは63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)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、<u>ご意見・ご感想</u>を書いてご応募ください。 頂いたご意見などの 一部を22ページ「読者の声」に掲載。掲載を希望しない人は「掲載不可」と記入してください。

■ 応募先 〒880-8505 宮崎市秘書課(住所不要)

■ 応募締切 11月30日(火)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。

※市ホームページの応募締切は11月30日(火)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 同意を得ずに第三者に開示することはありません。

市HPからも応募可能!/



上記QRコードを読み込むと応 募画面が表示されます。必要 事項を入力し送信してください。 (毎月お1人様1回のみ有効)

16:〇〇〇〇 sub:宮崎市防災メール 雲度連輯

宮崎市防災メール 委度連絡

〇年〇月〇日〇時〇分頃 宮崎県北部干野部で養皮 3の地震を観測しました。 念のため、津油に注意して

【曹原3】 宮崎県北部中野部

詳しい情報は、こちらから 検例、てください。

災害に備えて今すぐ登録を!

社会福祉事業への寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】 ㈱湖月、宮崎愛盲協会

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】

中城英明、久保田邦子、江藤ミチ子、増田敬人、松山修、 甲斐光子、髙橋チヱ子、福島ミサヲ、西村哲、小美野久美子、 平田公子、前田一弘、井上純子

【地区社会福祉協議会】

大竹善幸、中村孝子、長友クミ子、茭口幸、米満妙子

宮崎市防災メール

登録無料のメール配信サービスで **7**つの情報を配信します。

- 1 緊急情報 (避難所開設や避難勧告など)
- 2 気象情報
- 3 地震情報
- 4 津波予報
- 6 竜巻注意情報
- 6 市からのお知らせ
- 7 週間天気予報



※QRコードを読み取る か、宛先に登録用アドレス (miyazakicity@jijo.bosai. info)を入力して、空メール

メール配信

イメージ

(問) 危機管理課 TEL 21-1730 FAX 25-2145

災害時のご相談・お問い合わせ先 ▶▶ TEL 21-1889

すけど、またみと、子どもの頃、 のは、20年以上 回フェニッ ないです。 ました。今は大人だけの家族でました。今は大人だけの家族で行った光景が目y以上前。動物園の歩みを読むサ以上前。動物園の歩みを読むコックス自然動物園に行ったニックス自然動物園に行った

と言っていました。 ういました。カキが苦手ならいました。 ちいました。カキが苦手ないました。 ò 手な母も美いたカキと 美味して野菜

いもの

つも楽しみにして宮崎の情報がたる 集 、宮崎市 いこと まで知るこ

な祭典でした。 はされてよかったです。日本の文化、宮 はされてよかったです。日本の文化、宮 はされてよかったです。日本の文化、宮 はされてよかったです。日本の文化、宮 はされてよかったです。 義宮開

もしてエ 何度-< 50 <u></u> 家族で と思うので きましたが、は驚きました 自 ます。 動物 今を かりにずい見いがオー に り 出 して し て

てんまま



いろいろなご意見 お待ちしています!



浮田区自治会

●主な地区:浮田東・浮田西

るな

 \mathcal{O}

(知

胸が

●加入世帯数:445世帯

歴史も自然もそれを守る人たちも、すべて地域の宝

多くの歴史遺産が点在する生目の中ほどに位置する浮田区 自治会には、県の有形文化財妙円寺跡石塔群や、伊東48城の 拠点のひとつ、石塚城址があります。田畑や自然など、のどか な風景もこの地域の宝。「小さい頃は川でエビ釣りをしていま した」と語る中原会長を始め、大谷川愛護会の皆さんが毎年 5月、8月、12月に3日ずつかけて地区の中央を流れる大谷 川の草刈りをしています。地域のために率先して汗を流す人 たちも、この地区の誇れる宝のひとつです。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066











秋の深まりを感じる季節となりましたが、ここ数年は季節外れの暖かい日があり、 季節感が失われつつあります。

私が子どもの頃は、十五夜祭りや地域で行われる秋の行事後は月明かりの中で、「柿 ちぎり」や「栗拾い」をし、身をもって恵みの秋を感じていました。また、林に入っては「む かご」が実っているツルを見つけて山芋堀りをしたものです。小さいスコップで掘り下 げると、1m以上の細長い芋が採れたこともありました。

晩ご飯は、「むかごご飯」と「とろろ汁」、デザート は「柿」や「蒸し栗」と"地産地消"の秋の味覚でお 腹いっぱいでした。

コロナ禍により現在はさまざまな行事もできません が、少しでも早く日常を取り戻し元気に秋風を感じら れるよう、ワクチン接種をはじめ感染予防対策に努 力傾注しています。

宮崎市長 戸敷正





※1 平成 14年 3月31日までに1 年以上の農林年金の組合員期間がある方。対象団体は農協、漁協、森林組合、農業共済、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、農業信用基金協会など ※2 公的年金制度の加入期間によって一時金をお支払いできない場合があります ※3 厚生年金保険制度及び農林漁業団体職員共済組合制度の統合を図るための農林漁業団体職員共済組合法等を廃止する等の法律の一部を改正する法律(平成 30 年 5月25日)に基づき支給する特例一時金

0120-199-155 受付時間:9時~17時(土·日·祝日を除く)

農林漁業団体職員共済組合

農林漁業団体職員共済組合 (農林年金)住所登録センター 東京都台東区秋葉原2-3

詳しくは 「農林年金」で検索! 農林年金

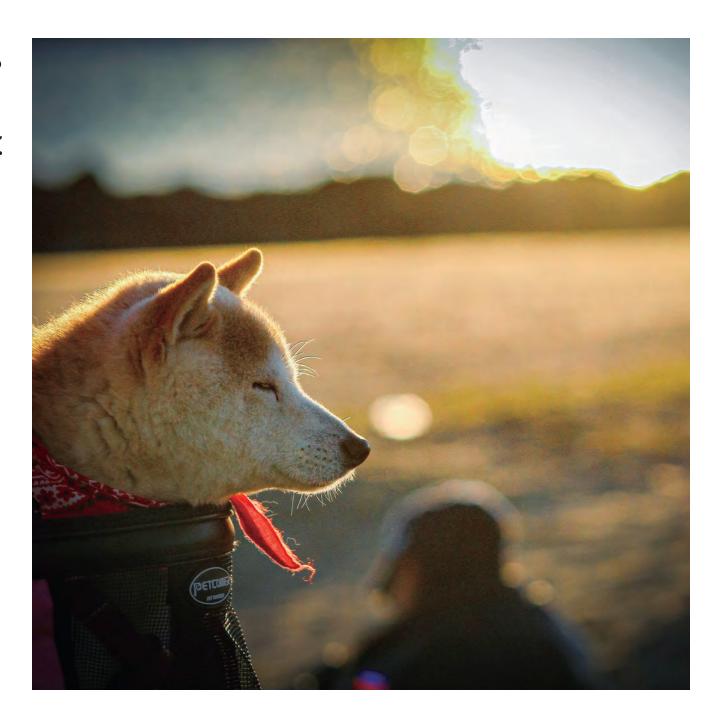




Miyazaki City Public Relations

※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。

市広報みやざき 11月号





#miyazaki_colors

宮崎市公式インスタグラム (miyazaki_city) から厳選した、今月の 1 枚をご紹介します。この他にも、宮崎市近郊で撮影した皆さんの素敵な写真を数多く掲載しています。お気軽にフォローください。

撮影者 ryomaypapa さんのコメント

サンビーチーツ葉で昨年 11 月の朝に撮った一枚です。 年老いているのでしょうか、飼い主の押すカートで散 歩中の犬を撮影させていただきました。朝日にまぶし そうに目を細めた姿がなんともかわいかったのを覚え ています。普段は基本的に何でも撮っているのですが、 動物が好きで、特に猫をよく撮影しています。これから も引き続き動物を撮り続けたいと思います。

宮崎市公式SNSいろいろ



宮崎市では、SNSを利用した 情報発信などを行っています。 右記 QR コードからそれぞれ ご覧いただけます。













フゴック インフタグラル コーチー

ーブ ツイッター