[市広報みやざき] 全世代をつなぐ情報紙

Miyazaki

Miyazaki City Public Relations August 2016 No.874

2016 8月

【特集2】
アプリ「20do(にじゅうど)」が ワケモン必携な4つの理由

【特集3】
始めよう！ まちの「お宝」探し！

[特集1]
Made in Miyazaki SUGOI!! スゴい製品

こんなにあったんだ!

航空機のプレミアムシート
腹膜透析製品
配電盤・LED
キーロック
宮崎キャビア1983

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』
集まれ！ 自治会のゲンキ！

[市広報みやざき] Miyazaki 8月号

平成28年 8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 宮崎市橘通西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。

1組様

A ユニバーサル・スタジオ ジャパン®への旅

宮崎カーフェリーの宮崎-神戸往復(2等室)と1デイ・スタジオ・パスのセット、日帰りプラン(2泊3日)の旅をペアで1組様にプレゼントします。最大7日まで延長も可能です。

5名様

B ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎 商品券　3,000円分

レストランの食事や20種類以上のアクティビティメニューで利用できる商品券(一部レストラン除く)3,000円分を5名様にプレゼントします。

5名様

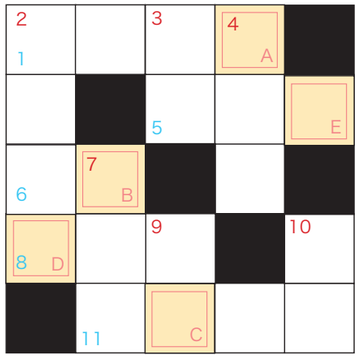
C 宮崎市観光協会 宮崎で遊ぼうクーポン

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

2重枠A～Eの文字を順に並べた言葉が答えです。　A　B　C　D　E



ヨコのカギ
1 株式会社宮崎○○○○で製造されるプレミアムシートは、ファーストクラスやビジネスクラスに搭載されます。
5 特定・○○○高齢者健診や各種がん検診を一度に受診できる集団健診を行います。
6 飼育員のブンマ・ソンワンさんが紹介しているイベント。登場する動物は○○です。
8 ある人の身の上や物事についての確実でない話。○○○話。
11 8月25日(木)開催のイベント。「○○○○が日本の未来を創る」

タテのカギ
2 保健所の栄養士が○○○○によい食事について個別相談を行います。
3 娘の夫として家に迎える男性のこと。
4 国富町役場での模擬選挙。選挙啓発サークル「ライツ」のメンバー 3人が○○○者となりました。
7 イベント「宮崎市の三大名城」では、職員が○○○覚兼に扮しました。
9 はかりごとのこと。これに頼り過ぎて失敗することを「○○に溺れる」といいます。
10 佐土原歴史資料館では、史跡探訪の○○ツアーを開催します。

◎7月号の答えは「まいなす」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。

874 M

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。

MIYAZAKI CITY

人口と世帯数　7月1日現在(前月比)
人口：400,072人(-47)／世帯数：176,869世帯(+124)
男性：187,837人(+15)／女性：212,235人(-62)

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
8月31日(水・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)

874 C

※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。

■特設サイトの応募締切は8月25日(木)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。

口蹄疫献花式を行いました

6月20日、口蹄疫により市内で殺処分された家畜4866頭もの牛が眠る長園原（ながそのばる）共同埋却地で献花式を行いました。平成22年に本県で口蹄疫が発生してから6年。献花式では、畜産農家を含む約30人が出席し、一人ずつ碑の前に慰霊の花を手向けました。出席者は犠牲になった家畜のことを思いながら、口蹄疫の記憶を風化させることなく一層の防疫対策強化を誓いました。今後も防疫対策に取り組みながら畜産振興に努めます。

九州各県の強豪が集いました

6月18日から26日にかけて、九州各県のチームが参加する日本リトルシニア中学校硬式野球日本選手権の九州予選大会兼宮崎市長杯が、SOKKENスタジアムほか県内の7球場で開催されました。大会には、被災地熊本からも多数の選手が参加し、合計３５チームによる熱戦が繰り広げられ、見事、熊本北リトルシニアが優勝しました。

Miyazaki Topics

宮崎市 旬の話題 “みやトピ”

山城の魅力に触れ合いました

6月18日から2日間、市内にある３つの山城(宮崎城、佐土原城、穆佐城)跡を紹介する「宮崎市の三大名城」がイオンモール宮崎で開催されました。会場では、スタンプラリーのほか宮崎城主であった上井覚兼（うわいかくけん）に扮した職員による解説や甲冑（かっちゅう）を着ての記念撮影など、山城の歴史や構造を当時の文化と共に多くの人が楽しみながら学びました。

キャンプ地宮崎をPR

6月４日、読売巨人軍の本拠地である東京ドームで「キャンプ地みやざきスペシャルゲーム」を開催しました。会場では、宮崎観光パンフレットと特製うちわの配布や大型ビジョンを使用したPR動画を放映。北海道日本ハムファイターズとの交流戦では、多くの人がうちわを持って声援を送り、大いに盛り上がりました。

みやざき時間旅行 Time Travel

昭和24年から続く市広報みやざきが電子書籍で閲覧できる「宮崎市アーカイブス」。ここでは、時代を感じさせる過去の面白い記事を発掘します!

⬇昭和39年8月号が電子書籍で読める!

今回の旅行先　**昭和39年8月**

オリンピック聖火 宮崎市のリレーコース

今回発掘するのは、昭和39年8月号の「オリンピック聖火　宮崎市のリレーコース」です。東京オリンピック聖火リレーのコースと走者が発表され、聖火は同年9月9日に宮崎に到着。平和台公園に設置された聖火台へ点火されたことが書かれています。

※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。

平和台公園に聖火台が設置され、9月9日に点火されました。このとき広場には約4万人もの観客が集まったそうです。

(有)本部はにわ製作所の設立者で聖火台を製作した本部マサさん。聖火台は、焼き上げた物を組み合わせて作られました。

3つの作業場があり、150人ほどの社員がいたそうです。聖火台は、とても大きな物なのでたくさんの人が製作に携わりました。

東京オリンピックの聖火台ができるまで

(有)本部はにわ製作所の沼口厚子さんのお話や、写真を交えて振り返ります。

聖火リレーの起点が宮崎に決まり、(有)本部はにわ製作所の設立者である本部マサが聖火台の製作にあたりました。宮崎といえば土器やはにわが数多く出土し、また、神話のふるさとということで、縄文土器をモチーフに、台座には神々が高千穂の地に降臨された様子を描いています。大変大きな聖火台なので、窯に入らず、分割したものを組み合わせて作ったそうです。さまざまなアクシデントを乗り越えて、ようやく作り上げたと聞いています。

聖火台は現在、平和台公園のはにわ館横に設置されています。

聖火起点記念のプレートです。聖火はここから市内を走り、東京へリレーされました。

2020年の東京オリンピックで、また聖火台の製作に携わる機会があるとうれしいですね。

(有)本部はにわ製作所
沼口 厚子さん
（60歳）

地名をたずねて 昭和36年7月 「むらすみ（村角）」

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のままお届けします。

村角（むらすみ）は日豊本線宮崎神宮駅の北方で、［中略］ずいぶん古い時代から開かれたらしく、土の中から彌生式という二千年もむかしの土器が出たり、鏡やヨロイ、カブト、刀などが掘り出されたりする。

また古墳も多い。村に鎮座ますます高屋神社は、タカマガハラから降臨されたというヒコホホデミノミコトをおまつりしている神社であるが、この神社も大きな古墳のそばにある。［中略］

さて村角（むらすみ）という地名の由来であるが、ムラはムレ（群）のことで家が群がっているところのことである。スミという字は角、住、隅などいろいろあって意味も同じではなく角は三角、四角の角であるが、近くに住吉（すみよし）があり、岡富、国富などの富も住のことで群をなした住家ということで、角の字はあってもなくても同じ意味である。

写真は高屋神社（当時）

Catch your Dream!
夢をつかめ！

1年越しに勝ち取った優勝！ 全ては応援してくれる人のために

Dream 28　**林（はやし）　泰佑（たいすけ）さん**
日向学院高等学校

昨年の県高校総体の決勝戦で、あと一歩のところで優勝を逃した日向学院高等学校男子バレーボール部。「最後の粘りが足りず、とても悔しい思いをしました。その後の試合でも思うように勝てないことが続いたので、チーム全員で原因を何度も話し合い、練習を重ねました」と林さんは振り返ります。

そして挑んだ今年の同大会では、努力が実を結び、見事に優勝を果たしました。チームのエースである林さんは、トーナメント序盤から強豪校との対戦でもその責任を果たそうと奮闘。「試合が厳しい状況になればなるほど、ボールが集まってくるので、自分が点数を取らないといけないと強い気持ちでプレーしました。プレッシャーはあったけど、優勝できてうれしかったです」と喜びを語ります。昨年から国体の選手にも選出されている林さんは、「まずは九州ブロックを勝ち抜き、全国大会を目指します。選ばれたからにはいい成績を残したいです」と強い決意を口にします。

「卒業後も大学でバレーを続け、新人賞を取ることが目標です。いい結果を残すことが、応援してくれている家族や先生への感謝を示せる機会だと思うので、大学でも活躍したいです」と林さん。スパイクの音を体育館に響かせながら、今日も練習に打ち込みます。

動画はココから

Profile

攻撃の要となる「ウイングスパイカー」というポジションを務める高校3年生。国体のメンバーにも選出され、8月26日から宮崎で開催される国民体育大会九州ブロック大会で、本国体出場を目指す。

※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。

市長コラム

ねこのひげ日記

新しい朝、希望の朝。
楽しい1日の始まりです！
※写真は、昨年小戸小学校で行われたラジオ体操会の様子。

健康増進のきっかけに

夏真っ盛りですね。私は早朝の爽やかな風を浴びて、日課となった「ラジオ体操」に参加しています。早起きが苦にならない年齢になり、公園へさっと出発。子どもたちや地域の方々との触れ合いは、身も心も健幸（けんこう）にしてくれます。

私が地区のラジオ体操に参加し始めたのは6年前で、当時の赤ちゃんが成長し、今では私の顔と名前まで覚えてくれて、「おじちゃん！」と駆け寄ってきます。このような子どもの純粋さはたまらなくうれしいですね。また、自治会長さんの熱心さはピカイチで、県内でただ一人の1級ラジオ体操指導士になられたほどです。毎朝、公園に子どもから大人まで100人もの人が集まり、たった10分間ですが、体操に集中しながら楽しいひとときを過ごしています。

さて、市民の皆さんの健康に対する意識向上や健康づくりを支援することを目的に、「健康みやざきマイレージ事業」を今月から始めます。皆さんが、さまざまな健診を受けたり、ラジオ体操などに参加するとポイントがつき、そのポイントを貯めて応募すると参加賞がもらえます。さらに、抽選で素敵な賞品が当たりますよ。楽しみいっぱいの夏休み。私もラジオ体操に15日以上参加して、5ポイントをゲットします！

◎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。

“みやトピ” イベントニュース

窓口公売します

市税の滞納により差し押さえた物品を納税管理課の窓口で期間を定めた入札によって売却します。物品の詳細、最新の情報は市ホームページに掲載しています。

□日時／8月15日(月)～19日(金) 8時30分～17時15分
□場所／納税管理課（市役所第三庁舎3階）
□料金／入札時は不要。落札後、落札額を納付
□持参／入札時なし。落札後、身分証と印鑑
□申し込み／納税管理課窓口に設置している入札箱への入札

［問］納税管理課　☎21-1741、FAX21-1747

イクボスが日本の未来を創る

「イクボス」とは、職場で共に働く部下・スタッフの仕事と生活の両立を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も向上させ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司のことを指します。「イクボス」について理解を深め、多様な働き方を積極的に支援する管理職を養成するため、フォーラムを開催します。

□日時／8月25日(木) 19時～21時　□場所／宮崎市民プラザ
第1部：講演会　NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事 安藤哲也
第2部：パネルディスカッション
□対象／経営者、管理職・会社員、学生など
□定員／100人　□料金／無料　□託児／あり
□申し込み／氏名、電話番号、所属先、所属先住所、FAX、メールアドレスを書いてメール(morimoto@miyazaki-cci.or.jp)もしくはFAXで宮崎商工会議所まで。定員になり次第終了。

［問］宮崎商工会議所　☎22-2161、FAX24-2000

田野町太鼓フェスティバル

田野地域の伝統芸能である「雨太鼓」をはじめ、太鼓演奏を中心とした迫力満点のイベント!!　光と音の供宴で会場は一体感に包まれます。今年は新たにフォトコンテストを開催するほか、子どもから大人まで楽しめるファミリーゾーンや市民活動スペース、防災コーナーもパワーアップ！　各年代で楽しめるイベントです。ぜひご来場ください。

□日時／9月3日(土) 16時～21時
□場所／田野運動公園　□料金／無料
※ご来場の際はできるだけ公共の交通機関をご利用ください。また田野総合支所・宮崎医療管理専門学校からシャトルバスも運行します。

［問］同実行委員会　☎86-1111、FAX86-1987

名作が勢ぞろい！ 宮崎映画祭

宮崎未公開作品を中心に、秀作・名作を上映します。トークショーなどの関連イベントも盛りだくさんです。8月には屋外無料上映会やみやざき自主映画祭も開催。映画の世界をぜひスクリーンで楽しんでください。

□日程／9月17日(土)～25日(日)
□場所／宮崎キネマ館、宮崎市民プラザ
□料金／1作品のみ 前売り1,000円、当日1,300円
全作品鑑賞 前売り3,000円、当日券なし
※シニア(60歳以上)・子ども(3歳以上小学生以下)は割引あり
□チケット販売／宮崎キネマ館、みやざきアートセンターほか

［問］宮崎映画祭実行委員会事務局　☎28-1162、FAX28-1257

[特集1]

Made in Miyazaki

SUGOI!! こんなにあったんだ! スゴい製品

海外で使用されていたり、国内外から注目を集めたりしている優れた製品が、実は宮崎市でも生まれていることをご存じですか？　ここでは5つの企業の製品と、そこで働く皆さんを紹介します。

［問］工業政策課　☎21-1793　FAX28-6572

人事メモ／全従業員の約9割が宮崎県内出身者。国内拠点との人材交流や、海外拠点への出張なども積極的に行われている。

株式会社宮崎ジャムコ
■住所／[本社第一工場]田野町甲7320
[第二工場]田野町甲8136-7
■従業員数／292人

[ココがスゴいよ！] 航空機のプレミアムシート

ファーストクラスやビジネスクラスに搭載されるシート。宮崎ではその主要な部品の量産組み立てを行っています。

ギャレー（厨房設備）
機内の限られた空間で乗務員が効率よく使いこなせるデザインや機能、耐久性が求められます。

ラバトリー（化粧室）
機内唯一のプライベート空間として、質感、機能を追求。高い軽量化技術も駆使しています。

メイドイン宮崎の製品が世界中の空を飛んでいます。

株式会社宮崎ジャムコは、宮崎市田野町にあり、航空機のギャレー（厨房設備）やラバトリー（化粧室）、プレミアムシートなどを製造しています。世界的シェアを誇る航空機内装品の製造のほか、航空機整備などを手掛ける株式会社ジャムコ（東京都立川市）の子会社として、平成2年に設立。昨年末には、ジャムコグループとして新たに参入した航空機シート製造事業の中核となる工場として、第二工場も稼働を始めました。

「グループの中で、航空機シートを作っているのは国内で宮崎だけです。ギャレーやラバトリーは、宮崎で作った製品を国内の別の拠点に移し組み立てていますが、シートは宮崎が最終組立工場です。それだけに、納期や品質、コストの全てにおいて、これまで以上に高いレベルが求められています」（代表取締役社長　鈴木雅人さん）

同社では将来、全ての部品を宮崎で調達できるよう、地元企業との取引を活発化させたい考え。航空機の機体メーカーや航空会社は、他社との競争力を高めるため、機内空間の上質さを求める傾向にあり、宮崎で生み出される製品に、世界中から注目が集まっています。

教えてセンパイ！［経営編］

代表取締役社長
鈴木（すずき） 雅人（まさと）さん（59歳）
［出身］北海道

製品も人材もメイドイン宮崎で世界を相手にビジネスを！

Q 宮崎に立地しているメリットは？

人材の豊富さや、物価の安さなどが大きいです。第二工場設立の際は、国内の他の拠点も候補に挙がりましたが、過去の実績もあって宮崎に決まりました。グループ唯一のシート工場なので、期待も責任も重大です。

Q どんな人材を求めていますか？

当社は製造業ですが、幅広い職能が必要です。技術職でないと採用されないというような先入観はなくしたいですね。海外の顧客との接点も増えており、英語力や、積極的に外国人とコミュニケーションできる度胸も欲しいです。

Q 今後の展望を教えてください。

会社としても個人的にも、いろんな価値観を持った人が意見をぶつけ合える環境を作っていきたいと考えています。女性の力ももっと必要ですし、製品も人材もメイドイン宮崎で、世界を相手にビジネスを拡大していきたいですね。

宮崎について
東京から単身で赴任して1年。宮崎のゆったりとした空気が心地よく、たまに東京に行くと周りの歩く速度に追いつかなくなってきました。

やりがい
若い人材の中から、リーダーになれる人材を育てること。とても難しく、たくさんの課題もありますが、会社の将来にはとても重要です。

ワケモンへ
もし何かを失敗しても、それは「こうするとだめなんだ」という成果を得たのと同じ。失敗は成功の母だと思って挑戦し続けて欲しいです。

教えてセンパイ！［スタッフ編］

人事総務課
髙崎（たかさき） 正風（まさかぜ）さん（27歳）
［出身］鹿児島県

世界中の航空機に宮崎で関われるそのチャンスをつかんでほしい。

Q 現在の仕事内容は？

ギャレー（厨房設備）の製造などを担当した後、今年2月からは施設管理と人事の担当を務めています。施設管理では主に工場の生産環境などの管理を、人事では大学に出向いての採用活動などを中心に行っています。

Q 働く中で感じたことは？

海外の会社を顧客にしている会社なので、最初は自分に仕事が務まるのかと不安でしたが、学生時代に寮で外国人と共同生活したり、コンピュータを専攻したりしていた経験が随所で発揮でき、自分の役割を見据えることができるようになりました。

Q 将来の目標を教えてください。

採用業務は、会社の将来を左右するとても重要な仕事。会社にどんな人材が必要なのかを自分の頭でしっかり考えながら進めていきます。若いスタッフが多いので、面倒見のよい先輩になれるように頑張ります。

宮崎について
宮崎大学への進学を機に、宮崎市民となって9年目です。自然が豊富で過ごしやすい宮崎が大好きで、将来も住み続けたいと思っています。

やりがい
飛行機と関われること。一時期はパイロットを目指し、趣味で熱気球のライセンスを取ったほど、ずっと空に憧れ続けています。

ワケモンへ
思ったことや意見をしっかり伝えることが大事。間違っていたとしても、臆せずに発言することで成長できると思います。

[ココがスゴいよ!]
腹膜透析製品

在宅で行う人工透析用の透析液やその器材で、世界中の腹膜透析患者に使用されています。

増加する透析患者を腹膜透析で支援!

バクスター株式会社は、世界的な医療関連企業であるバクスターインターナショナルインクの日本法人。医薬品や医療機器を、国内の患者や医療機関に提供しています。平成2年に設立された宮崎工場には300人を超えるスタッフが勤務し、製造と検査を中心とした精密な業務が行われています。

「腹膜透析は、血液透析と比べて通院日数が少なくて済むなど、患者の負担が低減されるといわれています。日本では透析患者数が増加していますが、海外と比べて腹膜透析の普及率が低い状況。当社ではもっと認知を広めていきたいと考えています」(宮崎工場代表取締役 大場 斉さん)。

インドやシンガポールなど、アジアに広がる拠点を舞台に活躍できる、英語力も備えた人材が求められています。

[ココがスゴいよ!]
配電盤・LED

官公庁や歌舞伎座(東京)などの施設の電気設備を手掛けているほか、トンネルや道路などにもLED灯が使用されています。

高い信頼性の電気設備を独自技術で開発。

株式会社共立電機製作所は、昭和42年に創業。これまで約半世紀にわたり電気設備に関する事業を行っています。なかでもキュービクル(高圧受変電設備)は、低コストで高い安全性と信頼性を誇り、これまでに国をはじめ、多くの自治体や企業に採用されてきました。また、トンネル灯や防犯灯などのLED製品も、独自の反射技術や放熱設計を確立し、維持管理コストを抑制。東南アジアや中東など海外の顧客からも高い信頼を得ています。「女性の技術者も多いことから、結婚や出産後も活躍してもらえるように社内制度を整えてきました」(代表取締役副社長 船ヶ山 保幸さん)。

同社では、グローバルな事業展開を見据えて、これまで以上に幅広い分野で人材を求めていく計画です。

[ココがスゴいよ!]
キーロック

車やオートバイのセキュリティシステム。盗難防止性能と使いやすさを追求した製品は多くの国で使用されています。

世界中のクルマの安心を守ります。

株式会社ホンダロックは、本田技研工業の創業者である本田宗一郎氏が昭和37年に宮崎市佐土原町に設立した自動車部品メーカー。キーやドアミラー、ドアハンドルといった製品の研究から開発、製造までを一貫して行っています。

また、同社はアメリカ、中国、タイなど7か国に10か所の工場、3か所の研究所を所有。事業の舞台がグローバルとなっているため、海外に長く駐在したスタッフも多くいます。

年齢や役職に関係なく挑戦することを重んじる社風で、「この会社でこれがしたい!」という目標を持って入社してきた人ばかり。英語の習得を後押しする制度なども充実していて、世界で活躍する人材への道が開けています。

[ココがスゴいよ!]
宮崎キャビア1983

多くの輸入キャビアに見られる低温殺菌や高塩分処理をせず、キャビア本来の濃厚な味ととろける食感を実現しました。

伊勢志摩サミットで各国首脳が高評価。

チョウザメの卵を塩漬けにした「キャビア」は、世界三大珍味の一つ。宮崎県水産試験場では30年を掛けてチョウザメの完全養殖や、宮崎独自のキャビアの製造技術などを研究し、平成25年に待望の「宮崎キャビア1983」を製品化しました。現在までに、ANA国際線ファーストクラスの機内食に採用されるなど高く評価されているほか、最近ではチョウザメの身も刺身や缶詰などに活用されています。

「事業の拡大に伴い、今年5月に株式会社化しました。より多くの生産を可能にする加工場も建設中で、10月末から稼働を始めます」(代表取締役 坂元 基雄さん)。

今後は社名のとおり、世界で食される日本のキャビアメーカーを目指し、海外展開を積極的に進めます。

教えてセンパイ!

前田 綾子(まえだ あやこ)さん(33歳)

舞台照明の仕事をしていた大阪から、結婚を機にUターン。職業訓練校で配線の技術を身に付けてから入社。産休から復帰後は、主にCADを使ってのLED製品の設計を担当している。

やりがい

街路灯など、身近なところに使われている製品を設計し、それが形になること。周りのバックアップもあり、仕事と子育てが両立できています。

ワケモンへ

学生時代までにいろんな経験を積んでおくと、視野が広がります。技術職を目指すなら資格取得への挑戦もぜひ。

教えてセンパイ!

緒方 佳織(おがた かおり)さん(23歳)

県外の大学に進学後、地元での就職を希望。元々興味のあった医薬品関係の仕事を探す中で、地元の外資系医薬品メーカーの存在を知り入社。現在は、主に製品の最終検査を担当している。

やりがい

製造業務のかたわら、海外の取引先などから届く英文の翻訳を任されるようになったこと。コツコツ続けていた英語が役に立っています。

ワケモンへ

私の場合は英語でしたが、何か一つでも得意分野に磨きを掛けておくと、就職活動やその後の仕事にプラスになると感じます。

バクスター株式会社 宮崎工場

■住所/清武町木原4584-1
■従業員数/330人

人事メモ/全従業員の9割が宮崎県出身者。手厚い福利厚生や海外にも広がるキャリアステップなどが魅力。

株式会社共立電機製作所・株式会社共立電照

■住所/高岡町高浜1495-55
■従業員数/220人

人事メモ/全体の9割の人材を地元で採用。近年は女性にやさしい職場環境づくりにも注力しており、出産後も安心して働ける。

教えてセンパイ!

甲斐 美義志(かい みよし)さん(36歳)

父親が建築業で、ものづくりを身近に感じて育つ。入社のきっかけは、高校の時、同社出身の先生に薦められたこと。現在は生産技術課で、工場に設置する設備を作っている。

やりがい

海外拠点で稼働する設備の設計に携われること。ベトナムに3年間駐在するなど、海外での経験を多く積めるのも魅力です。

ワケモンへ

好きなことの延長線上に、自分が将来何をしたいのかを思い描いておくことが大切だと感じます。

株式会社ホンダロック

■住所/佐土原町下那珂3700
■従業員数/995人

人事メモ/多くの地元人材を採用。入社1~2年でも大きな仕事を任されることもあり、やる気次第でキャリアが開ける。

ジャパンキャビア株式会社

■住所/大淀3-5-18 南宮崎駅前ビルE棟2F
■新社屋・工場/大字瓜生野6388-7
※10月末稼働予定

人事メモ/海外展開を進める上で、海外での仕事の経験を持つ即戦力に期待。

やりがい

管理栄養士の資格を生かせること。淡白でおいしいチョウザメの身を使った新しいレシピを開発したり、食育に役立てたりしたいです。

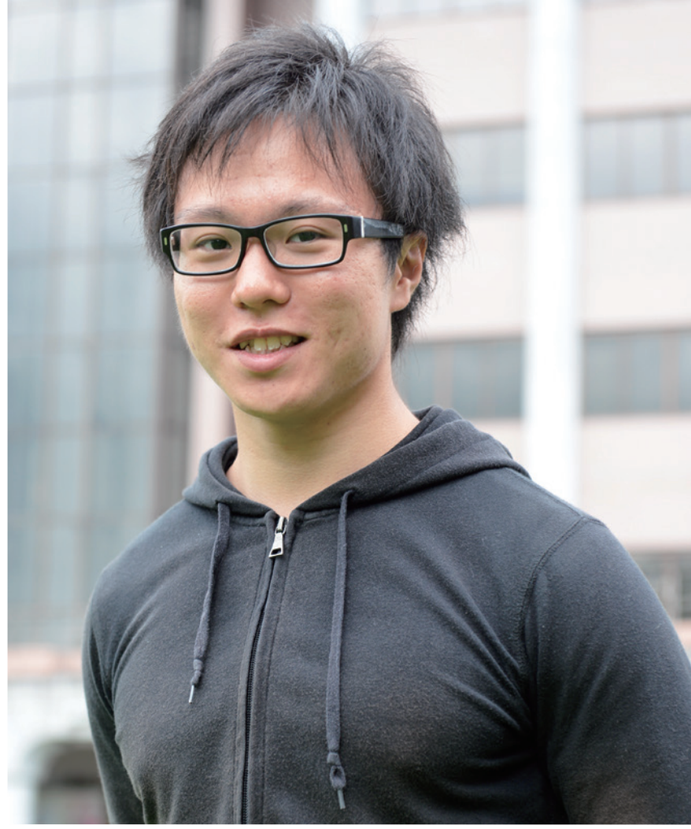
ワケモンへ

早めに目標を定めて努力を続けること。仕事に熱意を注いでいる先輩の存在も、仕事を選ぶ判断基準だと思います。

選挙で将来が少しでも明るくなれば。そんな思いで活動しています。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。今回は、若者の政治への関心を高めようと活動を続けている、宮崎公立大学選挙啓発サークル「ライツ」代表の遠山大樹さんです。

キラリ！宮崎人 27
Miyazaki Human Interview



▶学内に掲示しているオリジナルの選挙啓発ポスター。複数のデザインパターンがあります。

宮崎公立大学3年
遠山 大樹(とおやま ひろき)さん (20歳)

大学進学を機に政治に関心を持つようになり、3年生になった今春から同じゼミのメンバーと選挙啓発サークル「ライツ」を立ち上げる。趣味はロードバイクで、同級生と一緒に宮崎から神戸まで走ったこともある。

1人でも多くの人に関心を持って欲しい

6月18日、遠山さんが代表を務める選挙啓発サークル「ライツ」は、国富町役場で模擬選挙を行いました。参加したのは新たに有権者となる18～19歳の11人。「ライツ」のメンバー3人が候補者となり、宮崎を活性化させるための公約を掲げて演説し、模擬投票や、ディスカッションを行いました。

「参加してくれた人が1人でも多く政治に関心を持ち、投票に行ってくれればうれしい。多くの人に、選挙権を18歳に引き下げてよかった、と思ってもらうようになるのが望みです」と笑みを浮かべながら活動を振り返る遠山さん。進学するまでは全く読んでいなかったという新聞を大学の図書館で何げなく手に取り、それ以来、政治や経済に強く興味を持つようになったそうです。

きっかけはゼミの先生との出会い

そんな中で遠山さんは、現在所属しているゼミの先生と出会います。「1年生の時に、憲法に関する講義で初めてお会いしました。講義の内容が分かりやすいのはもちろん、講義とは関係のない社会の話題についても、事細かに答えてくれて感激しました」という遠山さんは、3年の進級時に迷わず先生のゼミを選択。先生の勧めもあって、同じゼミの仲間と「ライツ」を立ち上げました。

若者が動けば政治も必ず動く

選挙啓発サークル「ライツ」は、現在13人で活動中。宮崎市選挙管理委員会や、宮崎市明るい選挙推進協議会、国富町役場など、さまざまな組織と一緒に活動しています。

「宮崎市明るい選挙推進協議会からは、5人のメンバーを協議会常任委員に委嘱していただきました。宮崎市選挙管理委員会からも提案をいただき、選挙啓発のための卓上広告物を作成しました。気軽に選挙公報を見てもらおうと、委員会の皆さんと一緒に市内の大学をはじめ9か所に卓上広告物を設置したんです」。メンバーは学内でも、工夫を凝らしたキャッチコピーの啓発ポスターを制作して掲示するなど、精力的に活動。新聞やテレビに取り上げられる機会も増え、注目を集めています。

「政治の分野でも、若者が動けば若者を意識した政策が増えます。ぼくたち若者は、自分たちの将来を見据えた判断が求められていると思います」と話す遠山さん。啓発は一歩ずつですが、その効果は着実に広がっています。

旬食レシピのお弁当

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

宮崎県の豚飼育頭数は、鹿児島県に次いで全国二位です。肉質も良く高い評価を得ています。

vol.04 豚肉の照り焼きへべす風味

ご飯が進む爽やかな風味の照り焼きです。豚肉とクエン酸を含む食材を一緒に食べると疲労回復に効果的です。

［ 材 料 ］（2人分）

豚肉	150g
塩、こしょう	少量
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ1
へべす	1/2個
（タ レ）	
へべす	1個
しょうゆ	大さじ1/2
蜂蜜	小さじ2

check
「ししとうとカラーピーマンの焼き浸し」「ゴーヤとポテトサラダのチーズ焼き」のレシピはこちら
※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。

［ 作り方 ］

1 へべす1個を搾り、しょうゆと蜂蜜を加え、混ぜ合わせてタレを作る。残りのへべすは薄切りにする。

前日に準備しておくと当日は加えるだけ。

2 豚肉は筋を切り、塩、こしょうをふる。両面に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたく。

3 フライパンにサラダ油を熱し、2の豚肉を入れ、中火で両面を焼く。

豚肉を入れたらしばらく触れずに焼き色を付けます。

4 1のタレを加え、火を強める。タレにとろみがついたら火を止める。薄切りにしたへべすを添えて盛り付ける。

ここでしっかり豚肉に火を通しましょう。

●レシピ監修／レシピユニット「みやちゃぶ」
「みやちゃぶ」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ピをお届けします。メンバー／飯田みどり、佐藤薫、青木直美

20do

【特集2】

アプリ『20do(にじゅうど)』がワケモン必携な4つの理由

今春から、宮崎の「まち・ひと・しごと」に関する情報を発信するメディア『20do』(にじゅうど)がスタート！　さまざまな情報の中から、特に高校生や大学生に役立つ、4つのメリットを紹介します。

[問]商業労政課　☎21-1792　FAX28-6572

『20do』って何？

「20歳と行動(do)」と「宮崎の20度焼酎文化」から名付けられました。将来を担う若者世代へ新たな時代を創生してもらえるよう、エールを込めて、スマホアプリやマガジンで宮崎の魅力ある情報を配信しています。

どこが便利なの？

何といっても便利なのはプッシュ通知機能。アプリをスマホにインストールしておくと、新しい情報が入った際にお知らせが届きます。成人式の案内の受け取りや参加の確認ができる、新成人限定の機能もあります。

アプリのインストールはコチラ！

続々アップされる最新情報がいつでもスマホでチェックできる便利なアプリです。もちろん利用は無料！

マガジン版も要チェック！

マガジン版『20do』には、インタビューやマンガなどの記事を掲載。市役所やイベントなどで配布中のほか、電子書籍でも閲覧できます。

※電子書籍はこちら

COMPANY 01 市内の企業情報が分かる！

求める人材や先輩の声など仕事選びに役立つ情報を掲載

市内に立地するさまざまな分野の企業が登場。従業員数や勤務時間といった基本情報のほか、求める人材像や、先輩社員の声も掲載しています。

CHECK!

イー・ガーディアン㈱の場合

スタッフの大半が30代までと若かったり、昇格・昇級制度が充実していたり、未経験でも入社OKだったりなど、同社には若者にこそ届けたい情報があります。アプリなら若い人はなじみがあると思うので、ぜひ役立つ情報をキャッチしてください！

「20do」には仕事の内容や、先輩社員のやりがいなども載っていますよ！

イー・ガーディアン㈱
森岡(もりおか) 由布子(ゆうこ)さん

SEIJIN-SHIKI 03 成人式の参加申し込みができる！

スマホで式典案内の受け取りや参加の申し込みも

新成人専用のページがあり、登録すると式典案内の受け取りや、申し込みができます。成人式当日の写真や限定クーポンも配信します。

CHECK!

平成29年宮崎市成人式の場合

新成人(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)の皆さんは、アプリ「20do」をインストールし、「新成人はコチラ」から登録と出欠の回答をお願いします。登録できない場合は、市コールセンター(☎25-2111)までご連絡ください。成人式日程はP29に掲載しています。

私も新成人！
アプリに登録したよ！
成人式は実行委員としても頑張ります。

宮崎公立大学 2年
木本(きもと) 帆南(ほなみ)さん

PEOPLE 02 先輩の話が詳しく聞ける！

年齢も職業もさまざまな宮崎の気になる人が集合！

経験豊富な経営者から、技能を磨いて仕事をしている人、将来の進路を考えている大学生まで、多彩なインタビューを掲載しています。

CHECK!

今屋敷 洋さんの場合

夢を追いかけて上京した今屋敷さんが、30歳を迎えるにあたり本当にやりたいこと、自分が必要とされることを模索し、帰郷して現職に就くまでのストーリーを掲載。悩み、迷い、今に至る過程までが分かる詳しい内容になっています。

仕事の面白さや、仲間の存在の大きさなどがワケモンのヒントになればうれしいです！

㈲ウッドライフ中島
今屋敷(いまやしき) 洋(ひろし)さん

WORK 04 就職に役立つ情報が手に入る！

就職説明会に職業訓練…仕事選びを全力サポート

就職説明会をはじめ、技術を身に付けたい人のための職業訓練や、立地企業の声、起業を後押ししてくれる制度など、就職に役立つ情報がそろいます。

CHECK!

就職面接会の場合

面接会に参加するために必要な情報から、開催される面接会の規模や参加予定の企業まで細かく紹介。企業の人事担当者と直接話せる貴重な機会であることなど、スムーズな就職活動を後押しする情報をタイムリーに配信します。

宮崎市と宮崎県、宮崎労働局が連携して役立つ情報を発信しています！

宮崎労働局
職業安定課
新田(しんでん) 大輔(だいすけ)

県雇用労働政策課
佐藤(さとう) 麻子(あさこ)

商業労政課
梅本(うめもと) 伸泰(のぶやす)

CLIP 1 農産物加工品を作ってみませんか

市内には食品加工ができる農産物加工施設があります。農畜産物などを使って、自宅などで消費する味噌やめんつゆなどの製造に利用できます。加工品の材料調達や加工作業は利用者で行う必要がありますが、機械の使い方などは指導員が指導します。ただし、販売目的や個人での利用はできません。

農産物加工施設での加工の様子

利用者に聞きました！ 清武ふるさと農産物加工センター

おもと会(木花)の皆さん

今朝は8時半から集まって作りました。おいしくできたので、子どもたちやご近所に配ります！

この日は8人のグループが、蒸しパンやだししょうゆの製造に取り組みました！

10人前後のグループがよく利用されていますよ

もろいわ はつゆき
諸岩 初行 指導員

取り扱いに注意が必要な機械も指導員付きで安心！

清武ふるさと農産物加工センターには、穀物類や野菜類、かんきつ類などの加工機器が設置してあります。利用者は地元の婦人会などはもちろん、高岡町や田野町からもさまざまなグループが訪れています。加工品は味噌やめんつゆのほか、トマトソースや、夏場のアイスクリームが人気です。機械が高温になる湯せんや、圧力釜など、取り扱いに注意が必要なものは、指導員が補助しています。

市内の農産物加工施設

清武ふるさと農産物加工センター
☎84-2350
住所／清武町西新町9-15
利用時間／8時30分～17時（土曜日は正午まで）

農村女性の家
☎82-5002
住所／高岡町飯田181-4
利用時間／8時30分～17時

那珂地区農業構造改善センター
☎74-3232
住所／佐土原町東上那珂14503
利用時間／9時～17時

ふるさと農産物加工センター
☎41-0605
住所／大字瓜生野3909-39
利用時間／8時30分～17時（土曜日は正午まで）

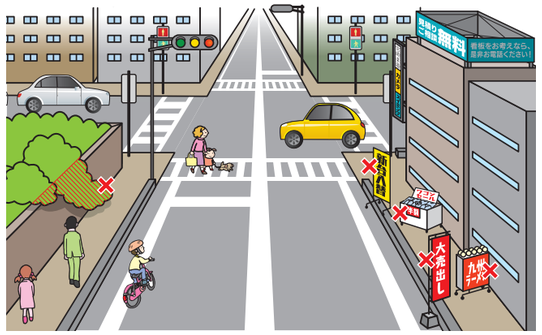
※利用するには事前予約が必要です。利用料金や休館日など詳しくは、各施設にお問い合わせください。

［問］農業振興課 ☎21-1781、FAX21-1786

CLIP 2 道路は安全に正しく利用しましょう

8月は道路ふれあい月間です。道路に看板やのぼり旗などを置くと、通行の妨げになり危険です。道路には物を置かず、はみ出さないようにしましょう。また、敷地内から道路へはみ出た樹木や生垣は、通行の妨げになる上、歩行者や通行車両の事故を引き起こす原因になります。このような事故が起こった場合、樹木などの所有者は賠償責任を問われることがあります。木の伐採や剪定は適切に行ってください。

［問］用地管理課（看板などについて）☎21-1805、FAX27-6377
道路維持課（維持管理について）☎21-1802、FAX21-1575



通報の方法

「道路穴ぼこ110番」（☎21-1802、FAX21-1575）まで。
総合支所管内の穴ぼこについては総合支所建設課で受け付けています。

危険箇所の例

1	路面	道路の陥没、穴ぼこ、路肩崩壊など通行の支障となっている箇所
2	側溝、ふたなど	側溝、溜枡（ためます）、ふたなどの損傷・変形、または隙間が広くて危険な箇所
3	防護柵	ガードレール、歩道柵などの破損や倒壊で通行に支障を来たしている箇所
4	カーブミラー	支柱が倒れたり、傾いたり、鏡面が破損または方向がずれて反射鏡としての機能を果たさないもの
5	道路照明灯	支柱が倒れたり、傾いたり、電灯が切れているもの（防犯灯を除く）
6	案内標識	支柱が倒れたり、傾いたり、表示板が破損または薄れて見にくいもの
7	街路樹	道路に倒れたり、枝が折れたりしているために通行の支障となっているもの

道路の穴ぼこを見つけたら通報を！

道路の穴ぼこは、車両の事故や歩行者のけがにつながる恐れがあります。見つけた場合は、道路維持課または総合支所建設課まで連絡をしてください。

このような陥没や、穴のあいている箇所は危険です。

CLIP 3 美しい景観を守りましょう

通勤や通学、散歩などの途中で、違法な掲示物を見掛けたことはありませんか？ 道路上の電柱や街路灯、街路樹などに掲示された張り紙や張り札、立て看板などは、屋外広告物条例違反です。景観に配慮したきれいなまちづくりに、協力をお願いします。

［問］景観課 ☎21-1817 FAX21-1816

違反広告物の例

立て看板

張り札

張り紙

みやざき再発見

Treasure of Miyazaki

今日の陽(ひ)よ、さようなら。
明日も素敵な1日になりますように。

青島ビーチパークの夕景
(青島地区)

青い空や海の印象が強い青島ですが、青島ビーチパークに明かりがともるころには美しい夕景にも出会えます。日常を離れ、光の移ろいに身を委ねてみませんか。

動画はココから

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

所場所　対対象　定定員　時時間　休9月の休館・休園日　料料金　持持参するもの　申申し込み先・方法　問問い合わせ先

宮崎市天ケ城歴史民俗資料館
体験学習⑤草木染めをしよう
9月11日(日) 13時30分～15時30分

身近な植物を使って、世界に1枚だけのシルクハンカチを染めます。

定先着30人
料300円
申開催日の1か月前から電話またはメールで受け付け。

〒880-2221 高岡町内山3003-56
☎82-2950　FAX82-2927
時9:00～16:30
休9/5・12・26(月)、20(火)、23(金)
料無料

自然の風合いが、草木染めの魅力です

学芸員　小山 幸子

大淀川学習館
水の生き物と仲良くなろう! ドクターフィッシュ体験
9月10日(土)～10月16日(日)

人の角質を食べてくれる魚、ドクターフィッシュの不思議な感触を特設プールで体感できます。開館中は、いつでも楽しめます。

定なし
料無料

〒880-0035 下北方町5348-1
☎20-5685　FAX22-8481
時9:00～16:30
休9/5・12・26(月)、20(火)、1(木)、23(金)
料無料

ドクターフィッシュと癒しのひと時をお過ごしください

学芸員　鮫島 旭恵

宮崎市佐土原歴史資料館
佐土原歴史資料館バスツアー①
9月25日(日) 13時30分～15時30分

佐土原の史跡、運河跡、福島港跡、十六烈士(じゅうろくれっし)墓地、曽我殿(そがどん)墓地をバスで探訪します。

対一般　定20人　料500円
申開催日の1か月前から電話、FAXまたはホームページで受け付け。

〒880-0301 佐土原町上田島8202-1
☎74-1518　FAX74-4655
時9:00～16:30
休9/5・12・26(月)、20(火)、23(金)
料無料

バスツアーに参加のみなさん、こちらですよ～♪

主事　西川 幸代

フローランテ宮崎
みやざきグルメとランタンナイト2016
8月5日(金)～21日(日) 15時～21時30分

約10,000灯のランタンが夜空を鮮やかに彩る会場には、宮崎牛などの地元の絶品グルメや約50店舗の全国厳選グルメがそろいます。

料入園料のみ

〒880-0836
山崎町浜山414-16
☎23-1510　FAX23-1530
時9:00～17:00
休火曜
料大人310円、小・中学生150円

宮崎の夏はグルランで☆

職員　田中 明日香

宮崎市男女共同参画センター「パレット」
防災と男女共同参画
9月4日(日) 13時30分～15時30分

HUG訓練を通して、男女共同参画の視点から、防災対策について一緒に考える講座です。パネル展も開催します。

定20人　料無料
申前日までに電話、FAXで受け付け。

〒880-0879 宮崎駅東3-6-7
☎25-2055　FAX25-2056
休火曜・祝日

HUG訓練は避難所運営について考える簡単なゲームです!

職員　有田 格

宮崎科学技術館
中秋の名月観望会
9月15日(木) 19時～21時

望遠鏡を使って十五夜の月を観察します。
※雨天、曇天の場合は中止

対幼児～一般
定なし
料無料

〒880-0879 宮崎駅東1-2-2
☎23-2700　FAX23-0791
時9:00～16:30(イベント時は変更あり)
休9/5・12・26(月)、20・27(火)、23(金)
料展示室　高校生以上 540円
(4歳～中学生210円)

みんなできれいなお月さまを見ましょう!

職員　大浦 美奈都

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。

宮崎市民プラザ
第10回記念 市民プラザコンサート
8月28日(日) 開場17時30分 開演18時

暑い宮崎の夏を締めくくる、熱いコンサートを開催します。開催10年目を記念する今回は、宮崎にゆかりのあるアーティストが大集合。エネルギッシュな演奏をお届けします。

所宮崎市民プラザ
対小学生以上
定497人
料前売り券1,000円(当日券1,200円)
※全席自由。チケットは宮崎市民プラザほか、市内プレイガイドなどで販売。
※未就学児の入場は不可。託児を希望する人は、8月23日(火)までに宮崎市民プラザへ。

音楽の"チカラ"で九州を応援しよう!!

企画総務課　後藤 鉄平

〒880-0001 橘通西1-1-2
☎24-1008　FAX29-2244
時9:00～22:00
休9/5・12・26(月)、20(火)
問宮崎市民プラザ 事業担当
☎86-7777

宮崎市フェニックス自然動物園
ゾウさんにのって記念撮影をしよう
毎日(休園日を除く) 13時30分から始まるゾウさんと記念撮影終了後

アジアゾウのみどりの背中に乗って記念写真を撮ることができます。飼育員がしっかり体を支えますので、カメラを持参のうえ撮影してください。

対1人で歩ける幼児～小学3年生
定80人
料500円
※みどりの体調により中止する場合あり。

みどりの背中に乗ってみよう! 楽しいよ!!

飼育員　ブンマ・ソンワン

〒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

宮崎市生目の杜遊古館
遊古館考古学講座③
9月10日(土) 10時～12時

文化財課の専門職員が講師となり、市内の遺跡の調査結果をもとにした講座を開催します。今回は、蓮ケ池周辺の遺跡を中心に紹介します。初心者も楽しめる講座です。

料無料

一緒に蓮ケ池の歴史を再発見しましょう!!

主査　稲岡 洋道

〒880-2101 大字跡江4200-3
☎47-8001　FAX47-8202
時9:00～16:30
休9/5・12・26(月)、20(火)、23(金)
料無料

所場所　対対象　定定員　時時間　休9月の休館・休園日　料料金　持持参するもの　申申し込み先・方法　問問い合わせ先

BOOK

『悪い本』

宮部みゆき／作　吉田尚令／絵
[出版]岩崎書店

この世の中のどこかに存在する「悪い本」が教えてくれるのは「このよのなかでいちばん悪いこと」。物語は「悪い本」の一人語りの形で進められていきますが、不気味さを際立たせるのは挿絵だといえるでしょう。どうしてこうも不気味に恐ろしく感じるのか。読んで、見て、体感してみてはどうでしょうか。『模倣犯』、『理由』などで有名な宮部みゆきが送るダークファンタジー絵本。子どもはもちろん、大人にも読んでいただきたい一冊です。

『なぜ怪談は百年ごとに流行るのか』

東雅夫／著
[出版]学研パブリッシング

怪談の魅力といえばやはり、あの背筋が凍るようなひんやりとした不思議な感覚が得られることですが、そんな怪談が日本では百年に一度の間隔で大流行していることをご存じですか？ この本では、江戸時代の大流行から明治・大正の黄金期、そして平成の怪談ムーブメントまでを紹介しつつ、その時代に何が起こっていたのかを当時の怪談作品と共に解説されています。巻末には、日本怪談文芸年表も掲載されているので、気になる時代の作品を探すのにもお薦めです。

佐土原図書館

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

子ども向け上映会

8/27(土)　14:00～15:00
所佐土原総合文化センター　小ホール
対幼児～一般　定100人　料無料

ボランティアによる読み聞かせ

司書によるおはなし会
8/20・27(土)　11:00～11:30

さどわら語りの会
9/3(土)　11:00～11:30

おはなしのわっ！
8/17・24・31・9/7・14(水)　15:45～16:15

定なし　料無料

メール swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

宮崎市立図書館

〒880-0930 花山手東3-25-3
時一般閲覧室 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

図書館教養講座

①8/20(土)　②9/17(土)　10:00～12:00
①江戸後期、隆盛した大淀川流域の豪商たち　～城ケ崎の歴史と文化を中心に　②はじめての短歌　～読んで楽しむ(3)
対一般　定30人　料無料
申前日までに、電話、FAXまたはメールで同館へ

クラシック音楽鑑賞会

8/21(日)　10:00～11:30
真空管アンプによるLPコードの名曲鑑賞
シベリウス作曲「交響曲2番ニ長調作品43」ほか
対一般　定80人　料無料

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

ご要望にお答えして！ お客様相談室をオープンしました！
防水、塗装、その他お家のことでお悩みの方は何でもご相談ください！専門の女性スタッフが、親切丁寧にお答えします♪(※職種によっては異なる場合がございます)
併せてショールームもオープン！
まずは気軽にお電話ください♪
■電話予約受付 8:00～20:00 (フリーダイヤル 0120-271-558)
■営業時間 10:00～16:00
■年中無休
ご相談頂いた方には、粗品をプレゼント！
見積無料
さらに！ お見積りを頂いた方にいろいろな特典あり！！
●総合防水・塗装工事
●建物調査・診断・設計業務
●大規模修繕コンサルティング
●外装改修工事・耐震補強工事
●カラーシミュレーション作成
●リニューアル工事全般
防水・塗装のことなら♪ 広告
Live up to your expectations
Suiken!
http://www.m-suiken.jp
スイケン 検索
0120-271-558
株式会社 スイケン －信頼の創業 43 年－
〒880-092
宮崎県宮崎市源藤町葉山205番地2
TEL ：0985-78-2558 (代)
FAX ：0985-78-2557
E-mail ：info@m-suiken.jp
南バイパス源藤町交差点そば、駐車場あり

※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。

申し込み方法　☎電話　FAXFAX　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
宮崎科学技術館 ☎23-2700 FAX23-0791	スターフェスティバル2016 月を科学する！ ～月、そして次なる宇宙へ～	8/11(木・祝)～8/28(日) 9:00～16:30	天体写真パネルの展示や星に関するイベントを行います。	なし	無料	詳しくは当館HPへ
	ワード基礎講座	9/7～9/29の祝日を除く水・木曜 9:30～12:00	表やイラストを使っていろいろな文書を作成します。	16人	受講料700円 テキスト代2,160円	往ハガキ Eメール 8/28(日・必着)まで
宮崎市生目の杜遊古館 ☎47-8001 FAX47-8202	夏の草木染め	9/4(日) 10:00～12:00	夏の草花で作った染色液を使って、エコバッグを染めます。	40人	150円	☎ 8/5(金)～25(木)に同館へ
	大人気！ 生目の杜の遊古パン②	10/10(月・祝) 10:00～13:00	古代米を使ったモチモチのパンをダッチオーブンで焼き上げます。	7組 (1組4人程度)	1組 200円	☎ 9/10(土)～30(金)に同館へ
宮崎市 高岡交流プラザ ☎82-4111 FAX82-1655 休火曜 〒880-2223 高岡町浦之名4365-4	まつぼっくりフラワー	9/5～10/24の月曜 (全6回) 14:00～16:00	和柄の布を使って、松ぼっくりにお花を咲かせます。	12人	1,500円	往ハガキ ☎ FAX 8/22(月)までに同館へ
	パステル 和 アート	9/5～10/31の月曜 (全6回) 10:00～12:00	粉状にしたパステルを使って、指で絵を描くアート教室です。	10人	無料	往ハガキ ☎ FAX 8/22(月)までに同館へ
	楽しいパンつくり教室	9/21～10/19の水曜 (全4回) 10:00～12:00	家でも作れるおいしいパンを楽しみながら作ります。	12人	材料費 2,000円	往ハガキ ☎ FAX 8/22(月)までに同館へ
宮崎市 天ケ城歴史民俗資料館 ☎82-2950 FAX82-2927	天ケ城歴史文化講座③ 歴史講演会	9/10(土) 10:00～12:00	演題：「今に生きる高木兼寛(たかきかねひろ)と日向(ひむか)の偉人たち」 講師：川口 眞弘 氏	30人	無料	☎ Eメール 実施日の1か月前から受け付け
	古文書講座⑥ 閉講式	10/16(日) 10:00～12:00	身近な歴史に関する古文書を読解します。本年度の最終回です。	10人	無料	☎ Eメール 実施日の1か月前から受け付け
大淀川学習館 ☎20-5685 FAX22-8481	第16回 大淀川流域の写真展	9/10(土)～10/2(日) 9:00～16:30	大淀川流域に生息する動植物や風景の写真を展示します。写真は9/8(木)まで同館で募集し、作品は全て展示します。	なし	無料	なし
	ふれあいウィークエンド 紙コップで工作しよう	9/17(土) 14:30～15:30	紙コップを使って、回転しながら飛ぶおもちゃやパクパク人形を作って遊びます。	40人	無料	会場 当日14:15から
	秋のイベント メダカすくい大会	9/18(日) 13:00～15:00	メダカやタナゴなどの小魚をすくって楽しみます。すくった小魚は一部持ち帰れます。	小学生以下100人 (保護者同伴)	100円	会場 当日13:00から
景観課 ☎21-1817 FAX21-1816 〒880-8505 橘通西1-1-1	宮崎市版・365日誕生花 フラワーポットづくり講座	9/14(水) 10:00～11:00	9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。 会場：大塚公民館	市内在住の人20組 初めての人を優先	1組 500円	☎ 8/26(金)まで
宮崎市 佐土原歴史資料館 ☎74-1518 FAX74-4655	古文書講座②	10/2(日) 10:00～12:00	県立図書館所蔵「松尾文書(覚)」を解読します。 講師：柘植 幹雄 氏	20人	無料	☎ FAX HP 実施日の1か月前から受け付け
	古文書講座③	10/16(日) 10:00～12:00	「佐土原藩戊辰戦役記」を解読します。 講師：藤原 惠 氏	20人	無料	☎ FAX HP 実施日の1か月前から受け付け
宮崎市 男女共同参画センター ☎25-2055 FAX25-2056	キラキラホットシアター 「寸劇とおしゃべり」	9/10(土) 13:30～15:30	身近に起きるジェンダーに関する問題の寸劇を通してジェンダーとは何かを理解しながら話し合います。	20人	無料	☎ FAX 前日までに同センターへ
	子どもと男女共同参画講座 「子どもと貧困」	9/24(土) 13:30～15:30	社会問題となっている子どもの貧困について、私たちに何ができるかを考えます。	20人	無料	☎ FAX 前日までに同センターへ

car care MIYAZAKI
Noxudol 施工店は、宮崎でココだけ！ 広告
愛車をサビから守る方法があります！
処理後　作業前
携帯はコチラから
こうなる前に！早めの対応が肝心です！
カーケア宮崎について 検索
カーケア宮崎
株式会社エバーグリーン宮崎
宮崎市阿波岐原町産母128-38
営業時間9:00～18:00　定休日/不定　※土日祝日対応可能です。ご連絡下さい。
カーケア宮崎は　市民の森のすぐ南側にあります
☎0985-39-0017

※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。

Ⓑ

Ⓐ

Ⓓ

Ⓒ

始めよう!

【特集3】

まちの「お宝」探し!

―田野町の「食」魅力を発信!―

私たちのジモトを魅力溢れるまちにしたい! 市内各地では、地域魅力発信プランに沿って、さまざまなまちづくり活動が行われています。どの地域も、世代や立場を超えて手を取り合い、活動に取り組んでいる皆さんがいっぱいです。今回は田野町の取り組みを紹介します。

[問]地域コミュニティ課 地域まちづくり推進室 ☎42-9205 FAX22-0200

Ⓐ 今年1月に開催された「漬物TALK(トーク)第1回大根やぐらの下で交流会」。
Ⓑ 漬け物用大根を干すために組まれる大根やぐら。高さは約6mもあります。
Ⓒ 交流会当日は紅のだいこん研究会女性部や地元の皆さんが準備に奔走。
Ⓓ 細巻きや桜漬けなど、紅のだいこんは食材として大活躍。

「地元を元気にしたい!」オール田野でチャレンジ

特産品を使ってご当地グルメを作ろうと集まった、田野町の皆さん。「田野まちプロジェクト」と名付けられたこの活動は、市や田野まちづくり協議会の呼び掛けからスタート。特産品の生産者が材料を提供し、試作品の調理は地元の飲食店が協力するなど、オール田野で取り組んでいます。

「これまでも、大根やぐらイルミネーションなどのイベントは経験がありましたが、料理は素人。そこで飲食店の皆さんに相談すると、地元を元気にしたいという思いは同じということが分かり、みんなで一緒にやりましょうとなったんです」と話すのは、田野まちづくり協議会事務局長の大山高徳さん。プロジェクトには紅のだいこん研究会や、田野町茶業振興会なども参画。何度も試食を重ね、今年1月には、大根やぐらの下で交流会を開催しました。

平成27年9月に開催されたプロジェクトの初会合。

市長を交えて茶うどんや茶おにぎりの試食。

みんなでがんばっちょるよ!

―プロジェクトの皆さんに聞きました―

大根やぐらを交流会会場に!

最近は大学生と交流してまちづくりのヒントを得ているよ!

大根やぐらでの交流会は前例がなく、企画を聞いた時は驚きました。一番寒い時期で、農家の繁忙期でもあったので悩みましたが、婦人会の皆さんなどが協力してくれて大成功。町の団結力を感じました。

元 八重地区公民館館長 蛯原(えびはら) 厳(いわお)さん

お茶の新たな可能性を発見!

活動は長く続けて広がりを生んでいきたいね!

お茶を使った口当たりの良い麺作りの相談を受けて、できるだけ細かい粉にするようアドバイスしました。どこにも負けない田野町のお茶を、もっとたくさんの人に味わってほしいと思っています。

田野町茶業振興会 田中(たなか) 康明(やすあき)さん

お茶を使った麺作りに挑戦!

風味豊かな田野の茶麺をぜひとも商品化したいです!

田野町特産のお茶は、飲み物やお菓子に使われるのが一般的でした。料理として活用できないかと考え、思い付いたのが麺。市内で作られた小麦粉と一緒に練り込み、メイドイン宮崎の茶麺作りに取り組んでいます。

飲食店経営 緒方(おがた) 英明(ひであき)さん

外部の人の力も借りてお宝を見つけました!

プロジェクトにつながる最初のきっかけは、シニア野菜ソムリエの湯浅まき子さんと一緒に開発した「わにつかおろしハンバーグ」でした。ご当地グルメを考える上では、湯浅さんのような外部の方のアイデアがとても参考になりましたね。また、大根やぐらで交流会を開催することになったのも、雑誌の取材で東京から来られた農産物流通コンサルタントの山本謙治(通称:やまけん)さんが「大根やぐらでお酒が飲めると楽しいでしょうね」と話をされたのが発端でした。町に長く住んでいると、身近にあるお宝に気付きにくいのも事実。これからもたくさんの協力をいただきながら、特産品の開発を進めていきたいです。

シニア野菜ソムリエの湯浅まき子さんと開発した「わにつかおろしハンバーグ」。干したくあんを刻んで入れるなどの工夫が凝らされています。

試作品の一つである茶麺(右)。小麦粉と混ぜ合わせやすいように、茶葉を石臼でひき、きめの細かな粉にします。

地域内の人も外の人も、みんな田野に愛着を持ってくれているのがうれしいです!

田野まちづくり協議会事務局長 大山(おおやま) 高徳(たかのり)さん

お知らせ

『地域魅力発信プラン』をご存じですか?

各地域自治区では、地域ごとのまちづくりの将来像と、それを実現するための取り組みをまとめた「地域魅力発信プラン」を策定しています。皆さんのお住まいの地域では、どのようなプランでまちづくりが進められているのか、市ホームページを確認してみてください。

地域魅力発信プランはこちら!

地域のお宝を探し、磨いて、広めよう!

―地域のお宝発掘・発展・発信事業―

どの地域にも、歴史や伝統行事、人材といった、そこにしかない「お宝」があります。市では、これを磨き上げて発信し、「地域魅力発信プラン」の実現を推し進める事業に対して、補助金を交付します。募集は今後、地域自治区ごとに行う予定です。

■補助金額/地域自治区ごとに毎年度200万円
■事業期間/5年間(期限は平成32年度まで)
■対象事業/地域協議会が地域魅力発信プランに関連すると認める事業
■事業対象者/5人以上で組織された団体

ポイント1 さまざまな団体が参加可能!
5人以上で組織された団体であれば、誰でも提案できます。(審査により1つの事業を選定します)

ポイント2 複数年度の事業も実施可能!
3年以内の継続する事業にも取り組むことができます。(必要性が認められれば平成32年度まで更新できます)

皆さんの素晴らしいアイデアをご提案ください。

宮崎市長 戸敷 正

▲詳しくはコチラ

健康・福祉 ＊Health & Welfare＊

PICK UP

「終末期」について家族で話してみませんか

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

終末期のあり方について、よい最期を送りたいと思う人が増えています。しかし、本人が最期まで治療内容を決められることはまれで、代わりに決める家族にも本人の意向が伝わっていない現状があります。この機会に、家族で終末期について話し合ってみてはいかがでしょうか。

「エンディングノート」

人生最期の時間をどこで過ごし、どのような治療を受けたいかなど、もしものときの自分の意思を書いておくことができます。自分の意思を表明しておくことで、家族が治療の選択をしなければならないときの手助けにもなります。

実際の事例を紹介します

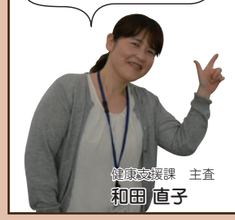
事例1 肺がんの末期状態で満足いく最期に

Tさんは69歳男性、肺がん末期の状態です。Tさんは病院で勧められた抗がん剤治療を受けない選択をし、自宅での療養を続けていました。介護者は妻ですが、妻をサポートするために、訪問診療、訪問看護ステーション、薬剤師居宅療養管理指導、福祉用具レンタルなどの在宅サービスが入っていました。関わりを持つスタッフ全員が本人の意思を確認できていました。

本人の希望通り、最期は痛みを取る緩和ケアで、納得のいく最期を迎えることができました。本人の希望を叶えることができた妻にとっても満足のいく最期となったようです。

事例2 認知症の母親の延命治療で安堵（あんど）

Sさんは、認知症の80歳の母親を介護する52歳女性。母親の状態が次第に悪化し、医師から延命治療についてどうするかを尋ねられました。母親とは全くそういう話をしたことがなかったので、Sさんはとても悩みました。しかし、現段階では母親に意思を確認できる状態でもありません。Sさんは兄弟にも相談。元気なときの母親の言動や性格などいろいろなことを思い起こし考えました。きっと母親だったら、延命治療は望まないに違いないと考え、延命治療はしないという決断をしました。数日後、母親は亡くなりましたが、Sさんは本当にこれでよかったのかと一人悩んでいました。後日、遺品を整理したところ、「もしものときは、延命治療は一切しないで欲しい」という母親のメモが出てきたとき、「これでよかったんだ」とやっとSさんから安堵の表情が浮かんできました。



エンディングノート出前講座

エンディングノートについて話を聞きたいというグループに、講座を実施。元気なときから自分らしいエンディングを考えませんか。講座でノートを配布します。

■実施日／原則、平日の9時～21時のうち1時間程度(要相談)
■対象／10人以上　■申し込み／電話で健康支援課へ。

エンディングノートの受け取り

エンディングノートは、職員や専門のアドバイザーが一人一人に書き方を説明してお渡しします。

■配布場所／健康支援課(市保健所)、長寿支援課(本庁舎5階)、各地区の地域包括支援センターなど

※配布場所は順次拡大を予定しています。最新情報は、市ホームページに掲載します。

相談窓口

こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル　【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター　☎77-9090
	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～金曜 9:00～17:00 メンタルサポートスロースステップ　☎080-8589-3215　【相談日時】木曜 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】9/8(木)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約)　【相談日時】9/21(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～金曜 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。

腎臓のための栄養相談

腎臓は、血液中の老廃物を排出したり血圧の調整を行ったりする大切な臓器です。保健所の栄養士が腎臓によい食事について個別相談を行います。相談は毎月1回、開催しています。

■日時／8月29日(月)9時～17時　■場所／市保健所
■対象／市内在住の人
■料金／無料
■申し込み／電話またはFAXで、前日までに健康支援課へ。
[問] 健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208

原爆被爆者がん検診

被爆者健康手帳と第一種健康診断受診者証を持っている人を対象とした平成28年度がん検診を実施します。検診日は検診場所によって異なりますので、お問い合わせください。

■期間／8月～12月
■検診場所／県立宮崎病院ほか10機関
■料金／無料
■持参するもの／被爆者健康手帳または第一種健康診断受診者証
■申し込み／電話で宮崎県中央保健所へ。
[問] 宮崎県中央保健所(☎28-2111、FAX23-9613)または健康支援課(☎29-5286、FAX29-5208)

「今こそ鍛えてよみがえれ事業」参加者募集

ひざや腰に痛みがあったり、体力の低下が気になったりしていませんか。運動の専門家のもと、それぞれの体力に合わせた運動(体操、プールなど)を行います。一緒に体力向上を目指しませんか。

■期日／10月～12月のうち、各会場の指定日
※詳しくは、自治会班回覧・市のホームページをご覧ください。
■場所／①ウェルネスクラブサンテリナ(城ヶ崎1-1-2)
②スポーツクラブ＆スパ ルネサンス宮崎(宮崎駅東2-6-1)
③B＆G海洋センター体育館(田野町甲2942-1)
④さどわらふれ愛センター (佐土原町東上那珂12948-1)
■対象／65歳以上の市内在住の人で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人
■料金／3,000円(全15回分)　■定員／①～③各20人、④16人
■申し込み／専用の申込書に必要事項を書いて、8月26日(金)までに長寿支援課へ。多いときは抽選。初めての人を優先。
[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)

食中毒に注意しましょう

気温が高い日が続く夏は、食中毒菌が増殖する恐れがあります。また、重大な健康被害を与える食中毒であるカンピロバクターや病原性大腸菌(O157)などの発生も心配されますので、次のことを心掛けましょう。

●食品を取り扱う際、十分に手を洗う。
●食品の加熱を十分に行う。
●食品を常温で放置しない。
●調理後の食品は、早く食べる。
●肉の生食を避ける。
[問]保健衛生課　☎29-5283、FAX61-1210

こころの悩みはありませんか

①精神科医による「こころの健康相談」
精神科医が、悩みを抱える本人・家族の相談に応じます。既に精神科に通院している人は主治医に相談してください。
②精神障がい者家族教室
家族や支援者を対象とした、精神科医による「薬との向き合い方」についての講話と家族同士のミーティングです。

■日時／①8月25日(木)　13時30分から、14時30分から、15時30分から　②9月12日(月)　13時30分～16時
■場所／市保健所　■対象／市内在住の人
■料金／無料
■申し込み／電話で、①前日まで、②9月9日(金)までに健康支援課へ。
[問] 健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208

栄養塾で健康になろう

糖尿病や高血圧など、生活習慣病を予防・改善するための講話、減塩食の試食を行います。また、希望者には自宅で作ったみそ汁の塩分測定も行います。

■日時／①8月22日(月)14時～15時(受け付け13時45分から)
②9月5日(月)14時～15時(受け付けは13時45分から)
■場所／①市保健所　②高岡保健センター「穆園館」
■対象／20歳以上で市内在住の人
■定員／30人
■料金／無料
■持参するもの／筆記用具、希望者は当日自宅で作ったみそ汁100cc程度
■申し込み／電話またはFAXで、健康支援課へ。
[問] 健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208

広告
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 外山 亮
弁護士 松田 幸子　弁護士 松浦 里美　弁護士 新福 宏　弁護士 小久保 光
詳しくはHPで……
えいらく法律事務所　検索
弁護士法人 えいらく法律事務所
■宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355
■日南 日南市飫肥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 日向市鵜町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。

子育て ＊Child Care＊

PICK UP

この夏は青島エリアに遊びに行こう！

青島パークゴルフ場（あおパゴ）

パークゴルフは、クラブ1本でボールを打ち、いかに少ない打数でカップインするかを競うスポーツです。小さい子どもでも遊び感覚で楽しめます。

◎営業時間／7月1日(金)～8月31日(水)7時～19時、9月は8時～18時
◎料金／4歳～高校生260円(休日は310円)、一般510円(休日は620円)
［問］青島パークゴルフ場(☎65-1113)または文化スポーツ課(☎21-1835、FAX20-1564)

シーカヤック

海の上を2人乗りのカヤックに乗り、パドルでこいで進みます。ライフセーバーが教えてくれるので子ども同士でも親子でも安心して楽しめます。

◎定休日／水曜
◎所要時間／1時間
◎料金／小学生1000円、中学生以上2000円
◎定員／8人(1艇2人乗り)
◎対象／小学生以上
［問］青島ビーチセンター ☎65-1055 FAX65-1056

ビーチトレイン

青島海水浴場海開き期間は「こどものくに」～「青島グランドホテル」間を運行します。9月も土・日曜日のみ一部区間で運行します。

◎運行日／7月23日(土)～8月31日(水)
※木曜日、8月10日(水)は運休
◎料金／4歳以上片道300円
［問］こどものくに ☎65-1111 FAX65-1831

ツリーハウス

県産杉を使った、木の温もりを感じられる遊具が登場。子どもだけでなく大人も童心に帰って楽しんでもらおうと作られました。小さい子どもでも登れるテラスもあります。

◎場所／こどものくに
◎料金／入園料200円
［問］こどものくに ☎65-1111 FAX65-1831

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。

「健康になった！」思わずそう感じるビュッフェが、金、土、日曜の夜、ランチと同じ価格で楽しめます。夜空や公園もキレイなので、食後のデートや散歩にもオススメ！
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
宮崎市下北方町越ケ迫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、18:00～21:00（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★

県内の安心な無農薬野菜などを中心とした食材を使用し、旬の味が楽しめるビュッフェレストランがOPEN! 開放的な空間のテラス席とパーティ会場にいるような明るい店内で食事が楽しめます♪貸切パーティールームのご利用もできます。定休日/水曜日（祝日除く）
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
宮崎市大淀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。
広告

※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。

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てください。
◎対象／未就学児と保護者　※講座の締切や定員、その他の子育て情報は、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	施設名・電話・FAX	講座名	日　時
赤江東 ☎080-2790-1653	英語で遊ぼう！	8月24日(水) 10:30～11:30	大坪保育園 ☎51-1478　FAX51-1486	親子体操教室	8月30日(火) 10:30～11:30
和保育園(やわらぎ) ☎47-2200　FAX 47-2243	音楽遊び	8月25日(木) 10:15～11:15	あおぞら保育園 ☎65-5800　FAX25-6852	ベビーマッサージ	8月31日(水) 10:00～11:30
みやざき ☎・FAX25-2050	骨盤セラピー	8月26日(金) 10:30～11:30	清武 ☎・FAX84-2380	キッズイングリッシュ	9月1日(木) 11:00～11:30
跡江保育所 ☎48-1523　FAX 48-1511	キャンプごっこ	8月26日(金) 10:30～11:30	島之内保育園 ☎39-0694　FAX39-0735	わらべうた遊び	9月8日(木) 10:50～11:10
中央 ☎・FAX 27-2401	夏も☆作ってあそぼう！（うちわやお面作り）	8月30日(火) 10:30～11:30	佐土原 ☎・FAX73-6755	パパ参加講座「家族でタッチケア」	9月10日(土) 10:30～11:30
高岡 ☎82-5294　FAX 82-5401	楽しいリズム遊び	8月30日(火) 10:30～11:30	権現 ☎・FAX29-0980	パパも遊ぼう～おもちゃ作り～	9月11日(日) 10:00～11:00

子どもの熱中症予防対策

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時にも熱中症に注意が必要です。子どもの体温調節に注意しましょう。
●環境条件に応じて、涼しい服装、衣類の着脱を適切に行いましょう。
●観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、大人が思っている以上に体温が上昇しています。すぐに涼しい環境で十分な休息を与えましょう。
●急激に温度が上昇する炎天下の車内には、わずかな時間でも子どもだけを取り残さないようにしましょう。
［問］健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208

里帰り出産の妊婦健康診査を補助

里帰り出産などの理由で、県外の医療機関などで妊婦健康診査を受ける人は、補助が受けられます。
◎対象／県外の医療機関などを受診した人で、受診時に宮崎市に住民登録のある人
◎必要書類／①妊婦健康診査県外受診補助金交付申請書 ②未使用の宮崎市妊婦健康診査助成券 ③医療機関などが発行した領収書の写し ④預金通帳の写し
◎申請期限／最終の妊婦健康診査受診日から1年以内
［問］健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208

ひとり親向け講座受講生募集

◎対象／ひとり親家庭の母、父または寡婦
◎講座／①介護職員初任者研修 ②社会福祉会計簿記講座
◎期間／9月～12月のうち指定する日。
◎申し込み／8月22日(月)までに母子寡婦福祉協議会へ。詳しくは、右のQRコードより市のホームページをご覧ください。
［問］母子寡婦福祉協議会（子育て支援課内）　☎21-1765、FAX27-0752

ツインズサロンに参加しませんか

ふたご・みつごの赤ちゃんを妊娠している人同士や、先輩ママ(スマイリングクラブ)との交流ができる教室です。
◎日時／9月27日(火)、11月25日(金)、平成29年1月26日(木)、3月10日(金)
◎場所／市保健所
◎対象／市内在住でふたご・みつごの赤ちゃんを妊娠している人とその家族
◎持参するもの／親子健康手帳、筆記用具
◎申し込み／電話で、開催日の1週間前までに健康支援課へ。
［問］健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208

第一志望校合格なら 昴 SUBARU
8月入学受付中！
小1～中3 夏を制する者は、入試を制す!!
好評開講中！ 夏のスクーリング
8/27(土) 小4～6 附中模試
■教　科／〈小4〉国・算 〈小5・6〉国・算・理・社
■会　場／〈小4・5〉宮崎市内の昴の各教室 〈小6〉受験ラサール宮崎
■受験料／〈小4〉2,200円 〈小5・6〉3,200円
8/28(日) 中1～3 全九州模試
■教　科／国・数・英・理・社
■会　場／昴の各教室
■受験料／3,200円
2016年 合格実績 ＊合格者数は昴生として受講した生徒で、他は一切含んでおりません。
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
難関校 灘高5名 ラ・サール43名（中19名 高24名） 久留米大附設24名（中6名 高18名）
宮大附属126名（小13名※・中113名）※一次合格 宮崎西高附属中45名
0120-518-036
株式会社 昴　鹿児島市加治屋町9-1
広告

※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。

Information

情報ひろば　2016.8

お知らせ

● 宮崎市のふるさと納税にご協力ください

宮崎ふるさと愛寄附金(ふるさと納税)は、宮崎市に貢献したい、応援したいという思いを寄附という方法で実現していただく制度です。寄附いただいた人には、宮崎牛やみやざき地頭鶏、ゴルフプレー券など宮崎市の魅力あふれる特産品などを贈呈しています。市外在住の人が対象となりますので、市外にお住まいのご家族・ご友人などへご紹介ください。

[問]納税管理課　☎21-1741、FAX21-1747

● 高齢者向け給付金の申請期限が迫っています

給付金の申請期限は8月31日(水)です。

■対象／①平成27年度分の市民税(均等割)が課税されていない人。課税者の被扶養者、生活保護受給者は除く②平成28年度中に65歳以上になる人(①、②いずれも満たす人)

■支給額／対象者1人につき3万円(1回限り)

[問]臨時福祉給付金等支給業務室　☎42-9111、FAX25-2207

● 8月は人権啓発月間です

この機会に地域や家族・学校で人権の大切さや思いやりについて考えてみましょう。市・県では、人権に関する作文・図画・ポスターを募集しています。詳しい募集内容については各学校などにお問い合わせください。

■対象／県内の小・中学校、高等学校などの児童・生徒

[問]総務法制課(☎21-1721、FAX27-8070)または県人権同和対策課(☎32-4469、FAX32-4454)

● タバコの影響を考えましょう

タバコの煙には化学物質や有害物質が含まれ、特に副流煙は、喫煙している本人が直接吸い込む煙に比べ、多くの有害物質が含まれています。屋外喫煙も、煙に含まれる有害化学物質が髪の毛、衣服などに付着すると、3次喫煙として周りの人の健康に悪影響をおよぼすので配慮しましょう。

[問]健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208

● 観光ボランティアがご案内します

青島神社・江田神社(みそぎ池)・宮崎神宮・平和台公園(はにわ園)で観光ボランティアがガイドを務めます。詳しくは宮崎市観光協会ホームページをご確認ください。

■料金／個人(4人以下)1人300円、団体(5人以上)1団体1,500円　※支払いは当日現金払いのみ

[問]宮崎市神話・観光ガイドボランティア協議会　☎20-8658、FAX28-3614

● 放置自転車をなくしましょう

放置自転車は、道路を狭くし、車いすやベビーカーをはじめ多くの人の通行を妨げるほか、景観を損ねます。一人一人が意識して、駐輪場や駐輪スペースに自転車を駐車することで、多くの危険を防げます。自転車は、どこにでも放置せず、決められた場所に駐車しましょう。

[問]生活安全課　☎21-1751、FAX24-8117

● 健康メニューのあるお店を利用しませんか

市内の飲食店などを対象に健康増進が期待できる健康的な外食メニューを募集し、基準を満たしたものを宮崎市「伝えたい健やかおとなメニュー」として認定しています。メニューには、低カロリー、低塩分、野菜たっぷりの「てげへるメニュー」と、野菜不足の改善が期待できる「てげやさいメニュー」があります。

[問]健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208

お住まいの塗り替えをする前に、聞きたい！知りたい！予備知識！スクリーン映像による

広告

市民講座「屋根・外壁塗り替えセミナー」開催!!

参加費無料

「後悔しない外装リフォーム」をテーマに優良業者の選び方や一般的な適正価格などを、分かりやすくお伝えします。

日時　8/13(土)　[時間] 開始 午後13:45～ 終了 午後16:00

会場　宮崎市民プラザ 小会議室1　宮崎県宮崎市橘通西1丁目1番2号

定員　10名

参加費　無料(要予約)

● スクリーン映像セミナー講師
一般社団法人市民講座運営委員会
代表理事
皆川 一(NPO法人 安全安心まちづくり研究会 理事)

※注1 スクリーン映像による「屋根・外壁塗り替えセミナー」になります。当日、相談員(外装劣化診断士)による質疑応答も受付いたします。　※本講座は宮崎市主催ではございません。

●お申し込みはこちら ※要予約！ご予約はお早めに。　0120-040-235　お電話受付時間 9:00～18:00

主催　一般社団法人市民講座運営委員会｜東京都千代田区富士見1-6-1-10F

協賛　プロタイムス宮崎北店　株式会社東建装｜宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地

※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。

● 第1回　まくら投げ大会

スポーツとしてのまくら投げの大会を開催します。枕をドッジボールのような感覚で投げ合う競技です。大会終了後は、ニュースポーツを体験するコーナーもあります。

■日時／9月22日(木)8時30分から

■場所／宮崎公立大学体育館

■対象／市内在住の小学4～6年生で構成するチーム

[問]市スポーツ推進委員協議会(☎20-6122、FAX48-6133)または文化スポーツ課(☎21-1835、FAX20-1564)

● 空き家に住む世帯に補助金交付

「まちなか(中心市街地活性化区域)」で働く市外からの転入新婚世帯などを対象に、家賃の一部を補助します。詳しくは市ホームページでご確認ください。

■対象／一定の要件を満たす世帯

[問]住宅課　☎21-1804、FAX23-5527

● 指定管理者の募集

平成29年4月から管理・運営する指定管理者を募集します。

施設名	担当課
① 宮崎市葬祭センター	生活安全課 ☎21-1751
② 宮崎南部墓地公園	
③ 宮崎みたま園	
④ 宮崎市清武総合運動公園	文化スポーツ課 ☎21-1835 ※⑤、⑥の2施設を一括して募集
⑤ 宮崎市清武体育館	
⑥ 宮崎市加納スポーツセンター	
⑦ 宮崎市清武地域子育て支援センター	子育て支援課 ☎21-1765
⑧ 宮崎市ふるさと農産物加工センター	農業振興課 ☎21-1781 ※⑧～⑩の3施設を一括して募集
⑨ 那珂地区農業構造改善センター(農産加工実習室)	
⑩ 宮崎市清武ふるさと農産物加工センター	
⑪ 宮崎市道の駅フェニックス	観光戦略課 ☎21-1791
⑫ 宮崎白浜オートキャンプ場	
⑬ 青島参道南広場	
⑭ 宮崎市道の駅田野総合案内施設	田野総合支所農林水産課 ☎86-1114
⑮ 宮崎市高岡温泉やすらぎの郷	高岡総合支所地域総務課 ☎82-1111

■申し込み／8月26日(金)までに、各施設の担当課へ。

[問]人事課行政改革推進室　☎21-1722、FAX28-1556

● 国民年金保険料の追納を

国民年金の保険料の免除(全額免除・一部免除)・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。これらの保険料は、10年以内であれば、さかのぼって納めることで、将来受け取る老齢基礎年金を増額することができます。

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

● 平成29年宮崎市成人式

市の成人式は、市立中学校を単位とした地区ごとに開催します。今年の5月現在で、市に住民登録のある新成人には、8月に案内状を送付します。市に住民登録のない新成人も参加できます。式典への参加など詳しくはP13に掲載しています。

地　区	日　付	開　式
田野	1月3日(火)	10:00
青島・内海	1月7日(土)	9:30
佐土原		10:00
赤江東、生目、生目台、生目南、大塚、大宮、大淀、宮崎北、木花、住吉、高岡、本郷、久峰	1月8日(日)	10:00
檍、赤江、小戸・西池、清武・加納、東大宮、宮崎、宮崎東		10:30
広瀬	1月9日(月)	10:00

[問]市コールセンター　☎25-2111、FAX38-4894

募集

● 集団健診

特定・後期高齢者健診や各種がん検診(胃がん、大腸がん、前立腺がん、結核・肺がん)を一度に受診できる集団健診を行います。

実施日	受付時間	会場	申込期限
10月3日(月)	7:45～9:30	県総合保健センター(霧島1-1-2)	8月22日(月)
10月14日(金) 10月15日(土)	8:45～9:45	市民文化ホール(花山手東3-25-3)	9月2日(金)

[問]国保年金課　☎42-2359、FAX20-3562

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】(株)湖月／宮崎県心身障がい児者を守る会／日高美恵子／杉尾歌謡教室

■香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】桐山惠美／矢野經子／川越熙子／川内野洋子／大野光行／甲斐史子／久保川シゲ子／日高三幸／大山正一／幸福クニ／古川重夫／妹尾邦利／野﨑和夫／成松邦男／髙木政秀／井久保重利／火宮雄一郎／鬼束節子／横山節子／梅木珠美／平田利子／清水髙寿／溝辺玲子／的場良子

【地区社会福祉協議会】冨永良子／黒木弘／長倉隆雄／渡邊潤／長友一生／日高ミヨ／後藤重明／長友アヤ子／祐徳敬邦／見戸静子

【日本赤十字】小坂正明

市長表彰

■自治功績表彰(敬称略)

戸髙孝明／山下巖／日髙光義／清水口政利／松藤賢市／井上力／鬼ケ原八千夫／上田勝彦／矢野實／石川重男／立山紘／根井翼／平原一孝／圖師勲／徳田優子／石川清年／長野文雄／戸敷鳩弘／山田勝義／河﨑豊／根井忠吉／日髙康至／釈迦郡和治／齊藤義勝／南恒久自治公民館

■保健功績表彰(敬称略)

中間賀壽男／㈱フジデリカ宮崎工場

「市広報みやざき」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。

小学校のPTAで広報部をしているので、時間旅行の「広報紙はこうして作られます」は興味深かったです。「野菜を食べよう」はへぇ～の連続でした。簡単オススメ野菜レシピとかあるとよかったなぁ。「ちりめんの磯ボール揚げ」ぜひ作ってみたいです。

Y・Oさん(44歳・女性)

みやざき再発見が楽しみです。先月号からスマホで動画を見るようになって、ますます楽しくなりました。

M・Sさん(68歳・女性)

毎号「地名をたずねて」を楽しみにしています。あまり意味のない町名へ変更されることのないことを祈ります。特に宮崎には古事記に出てくる、とても古い地名が奇跡的に残っていますので、後世の人たちへちゃんと伝えるためにも、このような企画は大事だと思います。

Y・Iさん(60歳・男性)

野菜が苦手な子供たちのためにと思い読んでいました。食材から興味を持ったり、一緒に作ったりすることにより食事の楽しさを味わうというのは納得しました。いつか親元を離れ、自炊をするときもあると思うので、今のうちに一緒に楽しく取り組めたらいいなぁと思いました。

R・Sさん(38歳・女性)

キラリ!宮崎人で紹介されていた、ブルーダイバーさん。初めてその存在を知りましたが、素敵な活動をされているなぁと思いました。ぜひ、子どもたちと一緒にできるボランティア活動を企画して欲しいと思います!　子どもにして欲しいことをまず、「大人がやってみせる」って大事ですよね!!

M・Tさん(31歳・女性)

クールチョイスのことが写真で解説されていて、とっても分かりやすかったです!　イベント情報があると行きやすかったかなと思いました。

M・Hさん(35歳・女性)

表紙のグリーンと子どもたちの表情がとてもよかったです。記事も写真やイラストが適度に使われていて、読んでも飽きがきません!　これからも、役に立つ情報を分かりやすく教えてくださいね!

Y・Oさん(50歳・女性)

特集の『野菜を食べよう』のコーナーで、衝撃的なデータが出ていてビックリしました。即席麺が10位、血圧が高い8位、女児の肥満1位など他人事じゃないなーと思いました。個食になりすぎないようバランスよく食事を作りたいと思いました。佐土原のだんじりのバスツアーは大変興味があります。申し込もうかなー。

K・Mさん(40歳・女性)

先日、青島ビーチに行ってきました。湘南を思わせるようなビーチに変貌しているのにビックリ。晴れた日の夜に行ってみたい。

H・Iさん(54歳・男性)

26ページのプール情報は助かりました!小さい子どもを連れてプールに行くことがなかなかないので、ぜひ行ってみたいと思います。

E・Hさん(29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.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

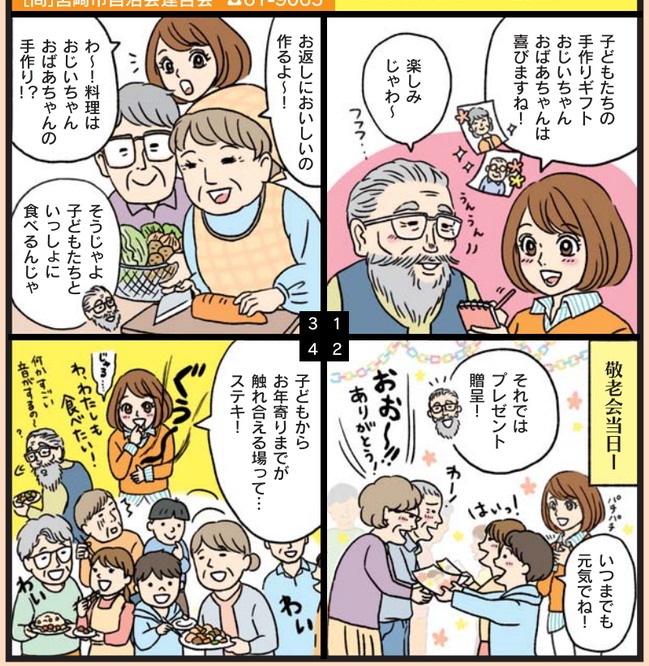
集まれ!自治会のゲンキ!

～ライター・夏実の奮闘記～

[問]宮崎市自治会連合会　☎61-9065

Vol.03「食事も自分たちで!?」

自治会活動を次世代に伝えるため秘密裏に制作が進む「自治会ゲンキの書」。夏実は敬老会用プレゼントを手作りする子どもたちを取材。そして敬老会当日…



※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ます。

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 地震や台風などの災害時に自分がどこへ避難すれば良いのか、どこで確認することができますか?

A 市役所本庁舎玄関案内や総合支所などで配布しているハザードマップで、避難所情報をご確認ください。災害に備え、日ごろから家庭や地域で、避難場所や避難ルートについて確認をお願いします。市ホームページにも掲載しています。

ハザードマップは津波、洪水(地域別)ごとに作成しています。

危機管理課
主事
長友ゆり亜

[問]危機管理課　☎21-1730、FAX25-2145

● 障がい者スポーツ大会

陸上競技やニュースポーツなどを通じて、健康・体力の増進や心身のリフレッシュをしませんか。

■日時／9月25日(日)10時～15時
■種目／①車いす走や音響走などの陸上競技
②グラウンドゴルフやフライングディスクなどのニュースポーツ
③風船バレーや玉入れなどの団体競技
■場所／生目の杜運動公園
■対象／市内在住で障がいのある人　■料金／500円
■持参するもの／運動できる服装、運動靴
■申し込み／障がい福祉課、総合支所市民福祉課にある備え付けの申込用紙に必要事項を書いて、8月22日(月)までに直接、同課へ。

[問]障がい福祉課　☎21-1772、FAX21-1776

● 『愛称、川柳、市民応援隊』の募集

『高齢者の地域包括ケアシステム』を分かりやすく伝える情報誌を今年度中に発行します。その地域包括ケアシステムの「①愛称」と、情報誌に掲載する「②川柳」、この取り組みを応援する「③市民応援隊」を募集します。

■対象／①②はどなたでも、③は市内在住の人
■申込期限／①8月31日(水)、②9月15日(木)、③8月15日(月)
■申し込み／応募用紙に必要事項を書いて、(有)鉱脈社へ。また、応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。

[問](有)鉱脈社(☎25-1758、FAX25-1803)または長寿支援課(☎21-1773、FAX31-6337)

● みやざき景観100選フォトコンテスト作品募集

市内にある魅力的な場所、風景、地域で自慢できる場所など、いろいろな観点からの景観フォトを募集します。受賞者には商品券(グランプリには1万円分)などを進呈します。

■申込期限／9月30日(金)
■応募点数／1人3点まで
■申し込み／応募票に必要事項を記入し、直接、メールまたは郵送で景観課(〒880-8505、住所不要、市役所第二庁舎7階、メール30keikan@city.miyazaki.miyazaki.jp)へ。

[問]景観課　☎21-1817、FAX21-1816

● 元気な高齢者による地域の支え合いづくり活動を支援します

同じ地域に住む元気な高齢者の皆さんによる、地域の支え合いづくりを目的とした団体の立ち上げのお手伝いと運営経費の一部を補助する事業を始めます。

■募集開始／8月下旬
■対象／地域の元気な高齢者で構成される団体
■対象事業／高齢者の日常生活の支援(買い物支援や庭の手入れ、清掃など)、高齢者が交流できる居場所づくり
■補助額／①団体設立費用5万円(1回限り)②団体の運営経費。年度の上限30万円(立ち上げの時期によって変動)
■定員／6団体
■申し込み／電話で長寿支援課へ。

[問]長寿支援課　☎21-1773、FAX31－6337

健康みやざきマイレージに参加して健康づくりに取り組みましょう!

健診や市主催などの健康づくり事業に参加し、ポイントを貯めて応募すると、抽選で素敵な賞品が当たります。

●ポイント対象事業

NO.	対象事業	NO.	対象事業
1	国保の特定健診、職場健診	7	献血
2	がん検診、職場などで行われている検診(肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん)	8	健康福祉まつり(11月3日)※1
		9	マラソン大会※2
3	骨粗しょう症検診	10	市民一斉ウォーキング(10月10日)
4	肝炎ウイルス検査	11	市政出前講座※3の受講
5	歯科健診(市が実施するワンコイン健診)	12	ラジオ体操(15日以上実施した方)
6	ロコモメイト養成講座	13	骨髄バンクドナー新規登録

同一の対象事業の場合、ポイント重複はできません。
※1　各町域の福祉まつりについては、市ホームページをご覧ください。
※2　参加したことを確認できるもの(記録証など)をご持参ください。
※3　健康づくりに関するメニューのみ。市ホームページをご覧ください。

■期間／8月1日(月)～12月28日(水)
※平成29年1月～3月に取り組んで貯めたポイントは翌年度に繰越します。
■対象／小学生以上の市内在住の人
■料金／応募は無料
※ただし、健診などは、別途費用がかかります。
■持参するもの／健診や対象事業に参加したことが証明できる書類
■ポイントカード配布場所／自治会を通じて配布、各ポイントステーション(健康支援課、各保健センター、国保年金課)にも設置。
■応募／12月28日(水)までに、各ポイントステーションへ。

[問]健康支援課　☎29-5286、FAX29-5208