

Miyazaki City Public Relations September 2016 No.875















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]

T ⊒

ם N

J

F

\_

9Д 宣

平成28年 編集・発行

8年 9月1日発行(毎月 発行/宮崎市秘書課広

11回発行) 大報広聴室

〒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] で協力いただいた企業の皆さま、ありがとうございました。



# 港あおしま お食事券 3,000円分

9月1日から伊勢えび漁が解禁。伊勢えびを 使った刺身やみそ汁などを堪能しませんか。青島 漁港内にある漁協直営の食事処のお食事券 (3,000円分)を10名様にプレゼントします。



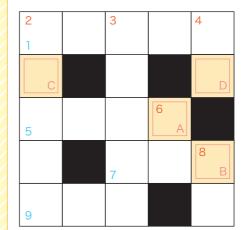
# 食べるほどやみつき 宮崎産パパイア

栄養価が高く、美容と健康に良いと評判の宮 崎産パパイア。市内では清武町や高岡町で生 産されています。パパイア4玉(3,000円相当) を5名様にプレゼントします。



# 木下大サーカス ペアチケット

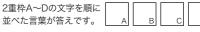
「奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショー」を はじめ、鍛え上げられたアーティストによる迫力 満点のショーは必見。平日に使用できるペアチ ケットを10組様にプレゼントします。



# 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

- 航空大学校で行われる「空の日イベント」で は、〇〇〇〇〇体験飛行などの催し物が盛り
- 8年ぶりの宮崎公演。〇〇〇〇大サーカスが やって来る!
- 昭和36年4月から連載されていた「地名をた ずねて」では、市内のいろいろな地名の○○ が紹介されています。
- 宮沢賢治は「こはく」や「○○○」などの鉱物を 愛したそうです。



### タテのカギ

- 2 生目の杜遊古館10月のイベント「野菜で○○
- 宮崎工業高校陸上部リレーメンバーの4人は、 厳しい〇〇〇〇で高めたチームワークで次 の大会での優勝を目指します。
- 日本の秋を象徴する花。50円硬貨の表にもデ ザインされています。
- たらこや白子が取れる魚。
- ○○は人に危害を加えないようリードを付け るなど、必ずつないで飼育や散歩をしましょう。

◎8月号の答えは「こうくうき」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、紙面に 掲載していないレシピも配信中! 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

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。

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

# 応募先

〒880-8505 宮崎市秘書課(住所不要)

# 応募締切

9月30日(金·当日消印有効)

プレゼントの応募方法

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 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9月25日(日)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

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 8月1日現在(前月比)

人口:400,026人(-46)/世帯数:176,880世帯(+11) 男性:187,802人(-35)/女性:212,224人(-11)





# 青島海水浴場と 白浜海水浴場がオープン!

7月2日、青島海水浴場と白浜海水浴場で海開きを行い ました。海水浴の安全を祈願する神事やセレモニーの 後、海開きを告げる合図に子どもたちは波しぶきに向け て駆け出し、この夏の初泳ぎを楽しみました。また、同日 はライフセービングの世界大会も行われ、海水浴場周辺 は多くの人でにぎわいました。

# 動物愛護センター建設工事が 始まりました!

7月1日、市が県と共同で建設する「(仮称)みやざき動 物愛護センター」の安全祈願祭が清武の木原地区ふれ あい広場で行われました。センターは、犬や猫の保護・ 管理や譲渡だけでなく、犬や猫とのふれあい体験や飼い 方教室などを通して動物の習性や命の大切さを学べる 施設です。平成29年4月のオープンを予定しています。









# キャンプ地宮崎をPR みやざきスペシャル3DAYS!

7月8日から3日間、福岡ヤフオク!ドームでプロ野球公 式戦「ソフトバンク vs 楽天」の3連戦が「みやざきスペ シャル3DAYS」として開催されました。期間中は、宮崎 市出身のお笑い芸人「永野」による宮崎PRのほか、特産 品の販売や振る舞い、観光PR、宮崎往復旅行券が当た る抽選会なども行われ、大いに盛り上がりました。

# 今年も大にぎわい! まつりえれこっちゃみやざき

宮崎の夏の風物詩である「まつりえれこっちゃみやざ き」が7月23日から2日間、橘通りなどで開催されまし た。15回目となる今年は「奏で踊ろう! 夏を溶かそう!」 をテーマに市民総おどりやダンスコンテスト、太鼓演奏 などを開催。2日間で17万人が訪れ、会場全体がさま ざまな音色やにぎやかな掛け声に包まれました。



# → 昭和38年9月号が電子書籍で読める!



# 今回の旅行先 昭和38年9月

# 張切る空の若者たち

今回発掘するのは、昭和38年9月号の 「張切る空の若者たち きょうも航大機 とぶ」です。民間航空のパイロットを多く 輩出している航空大学校。当時の現役 パイロットの中には、宮崎出身者も5人い たそうです。先輩たちに続くべく、訓練 に励む学生の様子が書かれています。



※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。



# 現在の航空大学校

当時の入学資格は高校卒業以上でしたが、 現在は、専門的な教育を重点的に行うため、 4年以上の大学に2年以上在学、短期大学を 卒業などと改められています。また、航空機の 性能向上に伴い、女性もパイロットを目指しや すくなり、受験者も増加しています。宮崎キャ ンパスのほかに、帯広キャンパス、仙台キャン パスがあり、それぞれのキャンパスでの必要 課程を修了後、航空会社へ就職します。



▲昭和40年から使用されて いた訓練機

現在宮崎キャンパスで使用 している訓練機▶





昔から空港や飛行機の雰囲気が 好きで、自分が住んでいる街を飛んで みたいと思い受験しました。 パイロッ トになるためには覚えることがたくさ んあり大変ですが、宮崎出身のパイ ロットがもっと増えると嬉しいです。

第61回生Ⅲ期 宮崎市出身 上米良 国知さん (24歳)

# 空の日イベントを開催!

毎年航空大学校と宮崎ブーゲンビリア 空港で開催している大人気のイベント! 訓練機体験飛行やフライトシミュレー ター操縦体験など、さまざまな催し物 が盛りだくさんです。

日時/10月23日(日)9時~16時

〔問〕(独) 航空大学校 ☎51-1211 FAX 51-1229



### 地名をたずねて昭和36年8月 「のくび(野首)」



写真は瓜生野の野首下地区(当時)

上に

る

3 市広報みやざき9月号

# 10月の宮崎はプロ野球が熱い!



「今んうちに絶対観ちょった ほうがいいっちゃない!

10月1日(土) 4年連続ファーム宮崎決戦 プロ野球ファーム日本選手権 

プロ野球ファーム(二軍)の日本一を決める「プロ野球ファーム 日本選手権」が今年も宮崎で行われます。3月からウエスタン・ イースタンの両リーグで公式戦を戦ってきましたが、この一戦で今 年の日本一が決まります。

その2日後には若手選手育成を目的とした「みやざきフェニック ス・リーグ」が開幕し、今年も熱戦が繰り広げられます。クライ マックスシリーズなどの調整のため一軍選手が多数参加することも あります。プロの技、華麗なプレー、豪快なホームランを間近で見 られるチャンスです。ぜひ球場までお越しください。

# 2016年プロ野球ファーム日本選手権

■日時/10月1日(土)13時試合開始

※予備日10月2日(日)12時試合開始

■場所/KIRISHIMAサンマリンスタジアム宮崎

■対戦カード/ウエスタン・リーグ優勝球団 vs イースタン・リーグ 優勝球団

■料金/宮崎市観光協会へお問い合わせください。

■チケット販売場所/ローソン、宮崎山形屋、宮交シティ、スポーツ プラザ宮崎JERSEY

# プロ野球秋季教育リーグ みやざきフェニックス・リーグ2016

■参加球団/日本プロ野球12球団、韓国プロ野球3球団、四国アイ ランドリーグplus選抜の計16球団

■日程/10月3日(月)~24日(月)

■場所/アイビースタジアム、生目の杜第2野球場、KIRISHIMAサ ンマリンスタジアム宮崎、KIRISHIMAひむかスタジアム、清武総 合運動公園SOKKENスタジアムほか県内10球場

■料金/無料 ■試合数/全144試合

[街中イベント]

■日時/10月7日(金)18時~21時 ■場所/若草通り

■内容/全球団選手によるトークショー、サイン入りグッズのオー クションなど

※ほかにも、各種イベントを開催予定。詳しくは、市観光協会ホー ムページに掲載しています。

[問]市観光協会(☎20-8658)、スポーツランド推進室(☎20-5151)

ともに新記録の40秒4で優勝 競技選手権大会の男子4 選をトップで通過し、 トル 校のみんな、 と当 ij 業高校陸上 を振り れて 大会、 0 部 県

> 藤さん)、「コーナ・ 作る」 み 「2走にトップでつなぎ流れを ます」と口をそろえます。 んなの思いを込めて走って ある個人競技と違い、 走が作った勢 は同じ目 は 0) 標に向かって、 水久保さん) を維 0) 戦

> > 大学生や実業団

月の日

|本陸-

一競技選 [も参

-競技大会。

習で高めたチ スをさらに改善 「自分との の木下さん

わ年

れた日-

本ユース陸

市で行

役割をしつかり 気持ちでゴ 動画は -さん)と、 として誰にも負け ココから の野村さん)、「ア ルする」 持つてレー それぞれ

aずく ぼ そう し 水久保 漱至さん

夢をつかめ!

4

0)

な

ゎ とぅ ゕず ま 和藤 一真さん

atch your Dream

Protile メンバーは競い合って 練習したり、走る姿で 調子を確認したり、歩 数などの細かな調整を しています。常にお互い のことを意識して練習に 取り組み、チームワーク も抜群。

の むら ゆう き 野村 勇輝さん (3年生)

Dream 29 宮崎工業高等学校 陸上部



まのした ゆうき 木下 裕貴さん

日本選手権リレー大会での

400メートルリレーメンバー

決勝進出と高校新記録を目指して



※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。

体の準決勝で40秒09

の県新

記 総

Ł 2

えているメンバーは、

山で行われた全国

高校

# あなたの情熱で宮崎市をもっと熱く!





資産税課 割骨 融船 ①21歳 ③ソフトボー ④友人や同期と ご飯に行く

市民の皆さんのニーズは多様化し

ているため、前例や先入観にとらわ れない仕事のやり方が求められて います。そして自分の意見やアイデ アをどんどん提案し、今日よりも良 い明日を目指しています。宮崎市の





介護保険課 長友 さくら ①18歳 ②宮崎商業高校 ③華道

初めは、複雑で膨大な業務に驚き ましたが、アシスト職員をはじめと する多くの先輩の手厚いサポート のおかげで、楽しくやりがいを感じ ながら業務に取り組めています。宮 崎が好きで宮崎を良くしたい人、お 待ちしてい





甲斐 悠介 ①27歳 ②日向高校 ③野球 ④トレーニング

南消防署

先輩消防士からひとこと

求められますが、市民の期待に応 えることができたときの達成感・充 実感は何物にも代えがたいものが あります。これからも市民の安全・ 安心のために活動する気持ちを忘 れず頑張っ ていきます。

消防の仕事は体力と強い精神力が





④料理·運動 宮崎市消防局には現在、5人の女

①22歳 ②宮崎日本大学高校

北消防署 野村 恵海

性消防吏員が在籍しています。「消 防」と聞くと男性の職場だと思われ がちですが、女性も十分活躍でき る職場なので、ぜひチャレンジして ください。一緒に働ける日を楽しみ にしていま



プロフィール ①年齢 ②出身高校 ③学生時代の部活動 ④休日の過ごし方

市職員採用試験

○法律専門職 ○一般行政 A(高校卒業程度)

○一般行政 B(短大卒業程度) ○一般行政 C(身体障がい者対象)など

■第1次試験/10月15日(土)・16日(日)(予定) [問]人事課 **2**42-8709、FAX28-1556

※詳しい情報は、市ホームページに掲載しています。

市消防吏員採用試験

○消防吏員A(高校卒程度) ○消防吏員B(短大卒程度) ○消防吏員C(大学卒程度) ○消防吏員D(救急救命士)

■第1次試験/10月16日(日)

[問]消防局総務課 ☎32-4901、FAX27-8675



# 宮崎の未来に若者の力を

今から24年後、このままでは本市の人口が現 在の40万人より約5万人減少すると予測されて います。定住人口1人当たりの年間消費額は約 120万円とされるので、5万人の減少で600億 円の消費が失われます。また、生産年齢人口 (15~64歳)が大きく減少することで「働き手の 不足」が懸念されます。若い方々には郷里で就 職し、宮崎の将来を担っていただきたいと考えて おりますが、宮崎には魅力的な職業が無く、賃 金も安いなどのご意見が多数あります。実際、 高校生の県内就職率はかなり低い状況です。

ところが、市広報みやざき8月号でも紹介した

とおり、市内には、国内外から注目される製品を 生み出す企業があります。例えば、航空機の シートや医療機器、LED、自動車部品などの製 造業や、IT、デザインなどのクリエイティブ産業 など、大都市部に匹敵する企業が立地していま す。また、都市部の人から「宮崎はゆとりをもっ て人間らしい生活が送れる所でうらやましい」と の声をよく聞き、本市への移住も進んでいます。 今後も企業誘致を進めながら、移住定住対策を 積極的に進めてまいります。若い方々には、生ま れ育った宮崎に定住していただき、宮崎の未来 のために、十二分に力を発揮してほしいですね。

スマートフォンアプリ [20do] で、

宮崎のまち、ひと・しごとに関する



◎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。

5 市広報みやざき9月号 Miyazaki City Public Relations 4





現在の対策が十分かどうかを確認し、備えをお願いします。被害を少なくするには、災害に対する日ごろの備えが大切



気象庁では、地震発生直後に「緊急地震速報」を発表しています。速報が出 てから大きな揺れが到達するまでは、数秒~数十秒とわずかな時間しかあり ません。普段から万が一の行動を想像しておきましょう。

- 白 字
- 頭を保護し、テーブルなどの下で自分の身を守る
- ・火の始末をする
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確保
- 商業施設など
- ・施設の誘導係員の指示に従う
- ・頭を保護し、揺れに備えて身構える ・ 慌てて出口・階段などに殺到しない
- 自動車の運転中
- ・急停車せず、ハザードランプを点灯させながら徐行して停車
- 揺れが収まるまで車内で待ち、鍵を付けたまま車外へ出て避難

# 津波で気を付けること

津波から自分の身を守るため、以下 の行動をしつかり把握したうえで、直ち

- 警報を待たずに避難してください 震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来 に間に合わないことがあります。
- 津波のエネルギーは想像以上です。わずか 10cmの波でも足をとられます。スマトラ島 沖地震の際には、津波を見物していて被害に 遭った人もいました。決して、海岸や河口に近 付いてはいけません。
- 沿岸の地形などの影響で、津波は局地的に高
- 津波警報や注意報が解除されるまでは 避難をしてください

津波は長い時間繰り返し襲ってきます。警報

に避難してください。

- 津波見物には絶対行かないでください
- より高い場所を目指してください くなる場合があります。

や注意報解除まで避難を続けてください。



水害をもたらす大雨の前兆が見られたら、川からすぐに離れ、安全な場 所に避難してください。山側から雨雲が近づく場合は、河川の増水がより早 くなり、特に注意が必要です。テレビやラジオなどで発表される情報にも注 意し、警戒をお願いします。

- ●真っ黒い雲が広がり、周囲が急に暗くなる ●大粒の雨や「ひょう」が降り出す
- ●雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする●急に冷たい風が吹き出す

土砂災害は大きく「崖崩れ・山崩れ」、 「地滑り」、「土石流」の3種類があります。 前兆に気付いたら速やかに安全な場所 に避難してください。

土砂災害で気を付けること

大雨の時は、テレビ やラジオの「土砂災害

警戒情報」にも注意 をお願いします。

- ●崖崩れ
- 崖にひび割れができ、小石が落ちてくる
- 地滑り
- 地面にひび割れができ、斜面から水が吹き出す
- 土石流

50~80≋บ

非常に激しい雨

山鳴りがし、急に川が濁り流木が混ざっている

# 雨の強さと 想定される 被害

10~20EU やや強い雨 長く続く場合は注意

が必要

20~30su 強い雨

側溝や下水などがあ ふれ、小規模の崖崩 れが始まる

30~50=1 激しい雨

山崩れや崖崩れの危 険性が高まり、避難の 準備が必要

# 猛烈な雨

する恐れが強く、厳重

# あなたの防災対策はどのレベル?

危機威を持って 大至急備えるべし!

いつ起こるか分からな い災害に対する危機感が 不足しています。避難場所 や避難経路の把握など、 最低限の備えから速やか に進めてください。

# 備えへの意識を改め 基本から再チェックを!

災害に対する備えが 十分ではありません。これ を機に意識を改め、家族 や地域で話し合うなどし て、十分な対策をお願い : します。

# 油断大敵! 足りない備えを万全に

一定の理解や備えが できている状況ですが、 油断は禁物です。不足し ている項目をチェックし、 備えを万全にできるよう にしてください。

11,~15, 16,~20,

# さらに備えながら 周囲にも声掛けを

災害に対する十分な 備えができています。自分 や家族だけでなく、友人 や地域の人に対しても、 備えが浸透するよう啓発 をお願いします。

重要な備えについて **解 説 を読んで理解を深めましょう!** 

# 解 説 日ごろからの備え

# 災害に備えた備蓄品

災害が発生すると、電気や水道などのライフ ラインが機能しなくなる場合があります。いざと いう時に備え、ライフラインが止まっても生活で きるよう、次のような備蓄品を最低でも3日分は用 意しておきましょう。



- 飲料水(一人1日3L×3日分)
- ごはん(アルファ米など一人5食分)
- 一人最低3日分の食料 (ビスケット、板チョコ、乾パンなど)
- 下着、衣類、トイレットペーパー、マッチ、ろうそく、 カセットこんろなど

避難の際は、3日分の飲料水と食料、服用中の薬、携帯電 話などを持っていきましょう。

# ハザードマップって?

市では、大規模な津波や洪水が発生した時に、市民の皆さん がスムーズに避難し、被害を最小限にとどめるために、「津波」 と「洪水」の2種類のハザードマップを作成しています。日ご ろの備えに役立ててください。

# 掲載している

津波ハザードマップ

想定される津波の浸水範囲や深 さ、指定避難所、避難の心得など



# ● 洪水ハザードマップ

想定される洪水の浸水範囲や深さ、 雨の降り方の目安など



Miyazaki City Public Relations 8 9 市広報みやざき9月号

平成17年の台風14号が本市に大きな被害を もたらしたのは記憶に新しいところ。「災害は忘 れたころにやってくる」とはよく言われますが、

実際には忘れる間もないほど身近であることを

念頭に置き、備えておく必要があります。

台風14号での避難の様子

(平成17年)

6月21日、前日からの大雨の影響で大淀川の水位が上がり、市 役所南側の河川敷駐車場が水に浸かりました。局地的な大雨が もたらす影響が身近にあることを感じさせます。

宮崎市を襲った近年の台風				
平成19年7月	台風4号	最大瞬間風速 38.8m/s		
平成19年8月	台風5号	最大瞬間風速 34.9m/s		
平成20年9月	台風13号	最大瞬間風速 22.5m/s		

# 宮崎市で震度4以上を記録した近年の地震

平成21年4月	震度4	震源地:日向灘/M5.6
平成26年8月	震度4	震源地:日向灘/M6.0
平成28年4月	震度4	震源协:能太県能太地方/M73

十分な備えを よろしくお願い します

危機管理課 主任主事 ひらはら たくじ 平原 拓司

凹の特集では、宮崎市 つことが大切です。今 から災害への備え  $\frac{-}{\downarrow}$ いての意識を持 ルの登録や へが常日ご し品の準

> 知識などをま で実践できることか り、日常の生活のなか た。家族や んで相談を い地域の皆 り組 しなが 8

どめるためには、皆さ

害

 $\bar{O}$ 

# **あなたはいくつ✓が入れられましたか?**

知っているつもりでも実は間違って認識していたり、備えの大切さは理解していながら準備ができていなかったりする項 目があったのではないでしょうか。いつ災害が起きても対応できるよう、万全な備えをお願いします。

# 私もチェックしてみました!



自営業 堀之内 強さん (60歳)

熊本の友達が震災にあって 大変でした。避難用の食料品 などがまだ準備できていない ので、しっかり備蓄しようと 思います。



会社員 榎原 千穂さん (37歳)

災害に対する認識がまだま だ甘いなと感じました。宮崎 市に転居してまだ間もないの で、避難場所や避難経路など を調べます!



会社員 **竹内 貴誉詞**さん (28歳)

知らないことが多すぎて驚 きました。家族や友人を守る ためにも、防災意識をしつか り持って日ごろから備えてお きたいと思います。



会社員 森茂 美樹さん (24歳)

災害に対する準備が全くで きていないことが分かりまし た。自分の身を守るためにも、 できることからやろうと思い ます。

# 覚えておきたい 災害関連情報

# 市が発令する 避難情報の種類

市では災害時に市民の皆さん に対し、3通りの避難の呼び掛け を行います。避難情報を発令した 場合は、あらかじめ指定されてい る避難所を開設しますので、速や かに避難してください。





避難勧告

避難準備情報

要配慮者など避難に時間を要す る人は避難を開始し、時間を要 しない人は準備してください。

避難行動を開始してください。

直ちに避難してください。

避難指示

局地的大雨などにより避難が困難な時は、建物の高いところへ移動し 安全を確保してください。

# 避難に支援が必要な人

高齢者や子ども、障がい者、外国人など、危険に気付 きにくかったり、適切な行動が取りにくかったりして、 避難時に支援が必要な

人のことを「要配慮者」 といいます。いざという 時、要配慮者の頼りに なるのは地域の人で す。普段から、支援が必 要な人の把握や、声掛 けをお願いします。



指定避難所に避難された要配慮者の中で、避難生活に何 らかの支障を来す人のために、市の判断で二次的に開設さ れる避難所のことです。要配慮者の最初の避難先は、指定 避難所です。医療機関の入院や福祉施設の入所が必要な人 は対象外です。

# 避難所の種類

避難所には「指定緊急避難場所」と「指定避難所」があります。

# ● 指定緊急避難場所

災害が発生する恐れがある時や災害が発生した場合、危険 から逃れるために一時的に避難する施設や場所です。津波時 に避難する高い建物や、地震時に避難する公園、運動場などです。 洪水、地震、津波などの種類で避難場所が異なります。

### ● 指定避難所

災害の危険があり、危険性がなくなるまで の間、避難した人が滞在できる場所です。災 害によって帰宅できなくなった人が、一時的 に滞在できる施設となります。学校や公民 館、体育館などがあります。



# テレビやラジオの防災番組

市では、市民の皆さんの防災意識の向上を図るた め、宮崎ケーブルテレビ(毎日21:30から)と宮崎サン シャインエフエム(毎月最終木曜15:40から)で防災

番組を放送して います。災害の 備えや災害時に 気を付けること など、防災に役 立つ情報を発信 しています。





道路が川のようになる

宮崎ケーブルテレビ

雨の降り方ごとの影響、地震のメカニズムなど

● 宮崎サンシャインエフエム

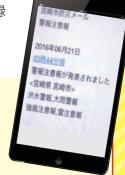
9月 …… 竜巻の発生・前兆現象の説明など 10月 … 日ごろからできる津波災害の備えなど

# 宮崎市防災メール

災害情報や避難情報は市ホーム ページや防災メールで入手できます。 宮崎市防災メールに登録すると、災害 などに関する情報がメールで届きます。 登録は無料で簡単ですので、ぜひ登録 してください。

- 大雨警報などの気象情報
- 地震情報
- · 津波予報
- 避難情報
- 竜巻注意情報 など





今すぐ登録を

Miyazaki City Public Relations 10 11 市広報みやざき9月号



# 新米おにぎり三種

今年も新米のおいしい季節がやってきました。今回は具だくさんで カラフルなおにぎりです。運動会やピクニックで作ってみませんか。

# (1)塩鮭とクルミとチーズ

[ 材料](4個分)	
温かいごはん	260 g
塩鮭(切り身)	1切れ
クルミ	·· 20 g
スライスチーズ	… 1枚



[作り方]

塩鮭は焼いて骨と皮を取り除き、ほぐ す。クルミは粗く刻む。スライスチー ズは1センチ角に切る。ごはんに塩鮭、 クルミ、チーズを混ぜてにぎる。

# (2)牛肉と大葉

[材料](4個分) 温かいごはん··260g ☆砂糖··小さじ1/2 塩 …… 少量 …… 大さじ1/2 小口ネギ ……少量



### [作り方]

牛肉を☆印の調味料で汁気がなくなるまで炒 める。丸い塩むすびを4つにぎる。ラップを 広げ、4等分に切った焼きのり、大葉、牛肉、 塩むすびの順に重ねて丸くまとめる。ラップ で包んだまま十文字に切り目を入れ、小口ネ ギをのせる。

# ●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 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



# (3)たくあんと水菜 「材料](4個分)

. BT. BT. BT. BT. BT. BT. BT. BT. BT. BT	
塩 ····· 小さじ1/2 たくあん ···· 20g	温かいごはん 260 g
たくあん 20 g	水菜 ······ 30 g
白ごま 大さじ1	
	白ごま 大さじ1



[作り方]

水菜は刻み、塩を加えて軽くもみ、し んなりしたら水で洗いしっかりと絞る。 たくあんは小さく刻む。ごはんに水菜 たくあん、白ごまを混ぜてにぎる。



# 宮崎科学技術館のプラネタリウム技士、安達大輔さんです。 今回は、プラネタリウムで私たちを宇宙へといざなう、

Miyazaki Human Interview

魚の種類を調べるのに夢中でしたよ」

て見て、その美しさに衝撃を受けま

図鑑を片手に

何とか潜れるようになった小学 「小さい頃は水が怖かったんで

中で魚の泳ぐ姿を初

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ! 宮崎人」。 この宮崎から生まれて欲し それがぼくの願いですね。 宇宙飛行士や天文学者が



▲プラネタリウムを操作する安達さん。無数の 星がドームいっぱいに広がります。

パラオで出会った満天の星空 宮崎市郊外で生まれ育った安達さ

# 宮崎科学技術館

# 安達 大輔(あだち だいすけ)さん (34歳)

空などを解説しています

星空解説の原稿は、

職員が自

分で

職員が宮崎市内で見えるその日の

リウム技士。投影では、

安達され

水族館の飼育員を志して鹿児島大学水産学部を卒業後、太平洋の島国・パラオでイルカ

て、星空の投影や解説、機械の修理などを行っている。

トレーナーに。地元・宮崎に戻った現在は、宮崎科学技術館でプラネタリウム技士とし

たくさんの を通じて自然の大切さを伝えた き自然があるということを、 よって自然が崩壊していく様子も見 くたくさんのごみなど、 くサンゴやきれいな海に流されてい 「パラオではエコツアー 仕事に就いたの いて、踏み荒らされて死んで した。身近なところに守るべ されたそうです として仕事をして 人に知ってもらい 大学卒業後からイル 人間の手 身近な星空 0) ガイド もつ たい。

# 宮崎から宇宙に飛び立つ人材を

や時間によって見える星や見え方が

毎回違う解説ができる

職員の個性が出ますね」。

星空は季節

以外の職員は女性で、神話を題材 天文色の濃い内容が好きです

してロマンチックに解説したりと、

考えます。私は星空解説のほか、

から見た天の

川や惑星の様子など、

(高岡町)。「9月はこと座のベガや夏 を見ることができるんです」。 く宇宙の成り立ちや珍し んがお薦めする宮崎市 大三角が楽しめますよ。プラネタ ウムでは、 「宮崎市は市街地でもたくさんの星 遊びに来て欲しいです」 さまざまなイベントを行 星空の投影だけではな 和台公園や瓜田ダム 内の星空観察 、星の解説 。安達さ います

抱きながら、 学者が生まれて欲し 宮崎から宇宙飛行 い。そんな夢を

影響もあり、

水族館の飼育員を志

海や

川が好きな父親や親戚の

# 安達さんは今

島・パラオで、安達さんは満天の た南

に大きいプラネタリウムだというこ

科学技術館の銀色のド

トルもあり、

世界で5番目

真っ白なロケッ

トの横で輝く、

四性が光る-

星空解説

とをご存じでしたか?

安達さんは、ここで星空の投影や

機械の修理などを行うプラネ

[問] 保健衛生課

**2**9-5283

い

な

なっ

た犬や猫

いませ

か?

61

# て考えてみません

か

動物愛護週間は、 い飼育に つい 動物 て

ます。 ため、 えてみませんか。 関心と理解を深め いる動物との関わり方を考 この機会に、 法律で定められて て 身近に も らう い

変護と正し

たくさんの動物を飼うと、



飼える頭数を考えて

どの措置を行いましょう。

飼っている動物の所有者を明示すること は、飼い主の責任です。犬の飼い主は、狂 犬病予防法に基づく鑑札装着の義務があり ます。名札や首輪のほか、皮下に埋め込む マイクロチップもあります。

犬は人に危害を 加えないようリー ドを付けるなどし て、必ずつないで 飼わなければいけ 歩の際もリードを 付け、公園や河川 敷などでも犬は放 さないでください。



DEPOSITE LINES OF THE PARTY OF

- BERTHER TRUE LOST - BONLASH -CHATCHER LOSS SLEED.

猫を外に出すと、飼い主の知らないうちに近所に迷 惑を掛けてしまうことがあります。また、交通事故に 遭ったり感染症にかかったりする可能性があります。 飼い猫を守るためにも屋内飼育に努めましょう。



# ふんは片付けを

保健所に寄せられてい る苦情の一つに犬のふん の問題があります。公園 や路上に動物のふんが放 置されていると、不衛生 で景観も損ないます。散 歩中のふんは必ず持ち帰 りましょう。



って

# 目を離さないで



# までに、景観課(〒880-8505 橘通 西1-1-1、FAX21-1816、 30keikan@city.miyazaki.miyaza ki.jp)∧。

■申し込み/はがき、FAXまたはメ

ールで、参加者全員の住所、氏名、電

話番号を書いて、9月28日(水・必着)

講座名

①プリザーブドフラワー

アレンジメント講座

④素敵な寄せ植え講座

⑤かわいい多肉植物の

⑥ミニ盆景づくり体験

②季節感たっぷりの

③宿根草を使った

寄せ植え講座

寄せ植え講座

講座

開催日

10/9(日)

10/9(日)

10/11(火)

10/12(水)

 $10/15(\pm)$ 

 $10/15(\pm)$ 

10/16(日)

時間

11:30~

13:00~/14:30~

11:00~/13:00~

11:00~

13:00~

10:00~16:00

定員

20人

各20人

各5人

10人

10人

50人

■申し込み/往復はがきに、 参加者全員(1枚につき2人ま で)の住所、氏名、年齢、電話 番号を書いて、9月29日(木・ 必着)までにNPO法人オーブ ンガーデンサン・フラワー宮 崎(〒880-0051、江平西1-5-11-105)へ。多いときは抽選。

[問] NPO法人オープンガーデンサン・フラワー宮崎代表 新名さん ☎29-2670、または景観課 ☎21-1817

# のまちづくり推進大会

ク2

6

景観課

<u>ត</u> 21

8

A X 21

8

6

**CLIP** 

学校教育に活かす「ガーデンの癒しの植物の持つ癒しの効用を福祉や医療、 に関する講演会も開催

(受け付け13時から) 第 1 10月5日(水)13時30 3分~16時

■定員

/500円(昼食は各自持参)

■場所/高千穂通り、

宮崎山形屋ほか

随時受け付けから整理券を配布します。⑥は当日から整理券を配布します。⑥は当日日

10月8日(土)~

16日(日)

■参加費/各500円

モ場....

宮崎山形屋

匹

|季ふれ

あ

ン会場に、

若草通りや市内各所で

ベントを開催します。

高千穂通りと宮崎山形屋をメ

タム・フラワ

ウイ

花と緑の

講座

寄せ植えなど30分程度の講座です。

宮崎市の秋を季節の花で彩る

(講師:阿部 容子さん) 推進大会表彰式、 /300人(多いり/宮崎市民プラザ 云表彰式、第2部:講演部:宮崎市花のまちづく (多い の 秘めたる力」

g/40人 时/10月13日(木)9時~16 16 時

催します。市内のご

# 市民見学会

:の庭を紹介する、秋の見学会:内のガーデニング愛好家や企 企 を開 業



市のホームページでは、保護した犬や猫を写真付 きで掲載しているほか、市民の皆さんに保護してい ただいていたり、新しい飼い主を探したりしている

した犬や 猫の情報は、 猫保護情報』

る犬や 、ださい。 、に保健衛 猫が 保護 生 い に 収 課な 容 ま

で連絡.

犬・猫の情報なども掲載しています。





市民の森(住吉地区) 市民の皆さんの憩いの場として親しまれている市民の森。みそぎ池へと続く東園の園路では、鮮やかな緑と光に包まれながら散策を楽しむことができます。



※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。

# みやざき再発見 Exeasure of Mizaraki

耳にさえずり。頬に風。 光のシャワーに心ほどけて。

Miyazaki City Public Relations 16 17 市広報みやざき9月号

# みやざきアートセンター 神の手・ニッポン展

9月10日(土)~10月10日(月・祝日) 10時~18時



"神の手"を持つ6人のアー ティストの合同展。身近な素 材が繊細・緻密なアートに!

料一般1,000円(前売800円) 中·高生500円(前売300 円)、小学生以下は無料(た だし保護者同伴)

〒880-0001 橘通西3-3-27 ☎22-3115 FAX22-3116

**週**10:00~22:00 毎週火曜のみ10:00~18:00 (いずれも入館は30分前まで)



学芸員 森 美裕紀

# 大淀川流域ネットワーク カヌー体験とごみ拾い 10月2日(日) 9時~12時

厨場所 別対象 屋定員 闘時間 №10月の休館・休園日 圏料金 闘持参するもの 車申し込み先・方法 週間い合わせ先



大淀川でカヌーを体験 し、その後水辺のごみを拾 います。

対園児や小学生(小学3年生 以下は保護者同伴) 定30人 料100円

■往復はがき、FAXまたは メールで、9月22日(木・必 着)までに同事務局へ。

〒880-0904 中村東2-8-30-202 **☎**78-2655 FAX48-8233 メール info@oyodo-river.org

※市民活動支援補助金を受けています。

河川敷のごみを 拾って川に良い ことをしよう!



# 大淀川学習館 よくみてみよう! ちょっぴりこわい生きもの展 9月24日(土)~10月30日(日)



**■**9:00~16:30

11(火)

料無料

ヘビやゴキブリなど、普段 じっくり見ることがない生き 物たちを展示します。

ごっくり観察すると、 新たな発見が あるかも!? 〒880-0035 下北方町5348-1 ☎20-5685 FAX22-8481 体10/3・17・24・31(月)、

業務課 小倉 聡実

# 宮崎市体育協会

温泉付き! 宮崎ふれあいトレッキング

10月22日(土) ①7時30分~15時 ②8時30分~12時30分



高房山「遊々の森」を約5 km歩きます。終了後は高岡 温泉に無料で入浴できます。

対20歳以上 定100人 料2,000円(弁当代別途500 円)

申電話で同協会へ。

自然を歩き 温泉で疲れを癒し 〒880-0879 リフレッシュしましょう 宮崎駅東1-2-7 市総合体育館内 ☎21-1735 FAX21-1736

メール info@miyazaki-sports.or.jp



# 宮崎市総合体育館 バドミントン・ナイトスクール!

9月5日(月)~12月5日(月) 19時~21時 ※全10回



対一般(保護者同伴の児童生 徒も参加可能) 定各20人程度

料500円 **樹ラケット、シューズ、ウエア、** タオル、水筒

・ 電話で、当日までに同館へ。 ※詳しい日程は同館ホーム

ページを確認してください。



初めての人も 大歓迎!



# 宮崎市生目の杜遊古館 野菜で草木染め

10月23日(日) 10時~12時



野菜の皮で作った染色液 で、エコバッグを染めます。

定40人 № 150円 **勝ゴム手袋、汚れてもよい服** 装、持ち帰り用ビニール袋 ■電話で9月23日(金)~10 月13日(木)に同館へ。



季節の野菜を使って エコバックをきれいに 染め上げましょう

指導員 新名 一仁

# 加江田渓谷自然観察会

10月16日(日) 9時~15時(小雨決行)



加江田渓谷にまつわる伝承民話を中 心に、貴重な植物の説明も織り交ぜな がら片道3.5kmの遊歩道を地元のガイ ドが案内します。

所宮崎自然休養林(加江田渓谷)

対市内在住の人 定50人 料無料

**遺昼食・飲み物** 

■はがきに住所、氏名、年齢、電話番号 を書いて9月30日(金・必着)までに森 林水産課へ。多いときは抽選。



副主幹 串間 和義

〒880-8505 橘通西1-1-1 森林水産課 ☎21-1919 FAX31-2855

素晴らしい芸能を

# 宮崎市芸術文化連盟

宮崎市民芸術祭 『秋の芸能まつり』

10月16日(日) 開場11時30分 開演12時



大正琴琴宮会、勝舞会、藤間千鶴保 会、英聖知会、宮崎五雲会、宮崎県民 謡会宮崎支部などが出演します。

所宮崎市民文化ホール

鬥当日1,200円(前売1,000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、宮崎市芸術文化連盟事務 局で販売。



事務局 本山 伸子

〒880-0805 橘通東1-14-20 ☎·FAX29-1368

# 宮崎科学技術館 ASPJ 第3回全国合同写真展「星の風景」

9月28日(水)~10月10日(月•祝日) 9時~16時30分



美しい星空と地上風景を同一画面に 収めた星景写真を59点展示します。町 の明かりにかき消されて見逃してしまっ ている夜の美しい風景が写されています。

料無料



〒880-0879 宮崎駅東1-2-2 ☎23-2700 FAX23-0791 ■9:00~16:30(イベント時は変更あり) ■10/3・17・24・31(月)、11(火) ■高校生以上 540円 (4歳~中学生210円)

Miyazaki City Public Relations 18 19 市広報みやざき9月号

# BOOK

# 『図説 世界史を変えた50の鉱物』

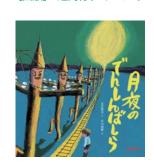
エリック・シャリーン/著 上原ゆうこ/訳 [出版]原書房



宮沢賢治は幼い頃から自然を愛した人で した。天文、植物、地学などの自然科学を学 び、教師になるなど職業としても深く関わり ました。少年時代は「石っこ賢さん」と呼ばれ るほど鉱物採集に熱中したようです。自然科 学への造詣の深さは、童話や短歌などの作 品に反映されています。この本は、世界に影 響を与えた鉱物50種にまつわる話をまとめ ています。賢治が石の中に物語を見出したよ うに、鉱物を通して世界の歴史に触れてみて はいかがでしょう。

# 『月夜のでんしんばしら』

宮沢賢治/作 竹内通雅/絵 [出版]三起商行(ミキハウス)



2016年は宮沢賢治生誕120年です。宮 沢賢治はたくさんの作品を書きましたが、生 前に刊行した本は2冊、詩集『春と修羅』と童 話短編集『注文の多い料理店』だけでした。 37歳で亡くなった後、雑誌に掲載されてい た作品や未発表作品が書籍化。短編集に収 録されていた作品のひとつがこのお話です。 主人公はある夜、大勢の電信柱が歌いなが ら行進しているところに遭遇します。ドッテテ ドッテテ…。さてこの行進はどこまで続くのか、 ぜひ主人公と一緒に見守ってください。



# 佐土原図書館

〒880-0211 佐土原町下田島20527-4 闘9時~20時(日・祝日は18時まで)

体火曜 ☎30-1037 FAX72-2066



〒880-0930 花山手東3-25-3 子ども図書館 9時~17時



# 大人向け上映会

10/10(月・祝日) 14:00~15:00

**励**佐土原総合文化センター 視聴覚室

図一般 230人 2無料

# 司書・ボランティアによるおはなし会

9/17·24、10/1·8(±) 11:00~11:30 9/21.28、10/5.12(水) 15:45~16:15

定なし 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

# 宮崎市立図書館

閩一般閲覧室 9時~19時(日・祝日は17時まで)

**☎**52-7100 FAX52-7158

# 図書館教養講座

10/15(土) 10:00~12:00

「秋の昆虫たちPARTⅢ」~旅をするアサギマダラにマーキングしよ う、こわいこわい生きたオオスズメバチが見られるよ

講師:小岩屋 敏 氏

國一般 園30人 園無料

■電話、FAXまたはメールで同館へ

レコードコンサート

9/19(月・祝日) 13:30~15:30

LPレコードの名曲を真空管アンプで鑑賞します。

テーマ「昭和の歌謡曲」

対一般 定80人 料無料

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

弁護士 外 山 亮 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





宮崎県弁護士会所属

弁護士 真早流 踏 雄

弁護士 松 田 幸 子

弁護士 久保山 博 充

弁護士 松 浦 里 美

☎0985-23-1355 ☎0987-25-1170 ☎0986-22-8225 ☎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。

申し込み方法 ② 電話 FAX FAX HPホームページ M対けはがき (A)が計 往復はがき EX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。

※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
宮崎公立大学地域研究センター	平成28年度 定期公開講座 「国際政治経済のフロンティア」	9/30~11/4の金曜 (10/28を除く) 18:30~20:00	本学の国際政治経済専攻所属の教員による5 回連続の講座です。1講座のみの受講も可。詳 しくは大学のホームページを確認してください。	一般 200人	無料	ハガキ FAX Eメール 当日まで
フローランテ宮崎 <b>☎</b> 23-1510 FAX23-1530	秋からのバラの管理	9/16(金)、10/28(金) 10:00~12:00	連続2回講座。来年もきれいにバラを咲かせるための冬場の管理方法を学びます。	なし	無料(入園料別途)	<b>香</b> 9/9(金)まで
優火曜 〒880-0836 山崎町浜山414-16	鍋に使う野菜を 育ててみよう!	9/26(月)、10/17(月)、 11/21(月) 10:00~12:00	鍋の材料になる冬野菜を育てて収穫し、 鍋料理として食べる3回連続の講座です。	20人	材料費 500円 (入園料別途)	② 9/19(月・祝日)まで
宮崎市きよたけ歴史館 <b>企</b> 84-0234 FAX84-2634	きよたけ歴史講座④	9/24(土) 10:00~11:45	演題:清武の偉人と史跡 講師:安井息軒顕彰会 岩切 哲 氏	70人	無料	<b>呑 FAX</b> 前日まで
図10/3·17·24·31(月)、 11(火) 〒889-1605 清武町加納甲3378-1	秋のミニ展示	10/1(土)~11/20(日) 9:00~16:30	テーマ:飫肥隊 熊本・山鹿の戦い 〜永野勇七著「西南戦争従軍記」から〜	なし	無料	なし
宮崎市民プラザ	市民プラザ寄席「歌之介・歌春二人会」	10/2(日) 開場13:30 開演14:00	宮崎出身の桂歌春さん、三遊亭歌之介さ んなどが出演。全席自由 チケット販売:宮崎市民プラザほか	小学生以上 497人	前売り一般2,000円 (当日2,400円) 前売り学生1,000円 (当日1,200円)	なし
宮崎市	さんかくカレッジ ワーク・ライフ・バランス	10/2(日) 13:30~15:30	仕事と子育で・介護の両立や長時間労働 などの問題を踏まえ、仕事と生活の調和 について考えます。	20人	無料	<b>② FAX</b> 前日まで
男女共同参画センター	さんかくカレッジ キッズアンガーマネジメント	10/8(土) 10:00~12:00	子どもの起こす「怒り」への対処法について 学びます。	20人	無料	<b>否 FAX</b> 前日まで
〒880-0879 宮崎駅東3-6-7	さんかくカレッジ 非正規雇用を考える!	10/15(土) 13:30~15:30	非正規雇用問題について、その働き方や 制度について学びます。	20人	無料	<b>② FAX</b> 前日まで
宮崎市 宮崎市 天ケ城歴史民俗資料館	秋の企画展 「なつかしのおやつ展」	10/15(土)~ 11/23(水·祝日) 9:00~16:30	素朴で懐しいおやつを紹介します。	なし	無料	なし
<b>つ</b> 82-2950 FAX82-2927 <b>個</b> 10/3・17・24・31(月)、 11(火)	体験学習⑥ 芋堀りをしよう	10/23(日) 13:30~15:30	資料館で育てたサツマイモの収穫を楽し めます。汚れてもよい服装、軍手を持参し てください。	子どもと保護者 40人	無料	<b>(な) EX-ル</b> 開催日の1か月前 から受け付け
〒880-2221 高岡町内山3003-56	企画展関連ワークショップ 「なつかしいおやつをつくろう」	10/29(土) 9:30~12:00	ふくれ菓子やパンの耳かりんとうなど、家 庭でできる懐しいおやつを作ります。	20人	200円	(EX-ル) 開催日の1か月前 から受け付け
みやざき歴史文化館	体験学習⑪ ネイチャーゲーム②	10/16(日) 9:30~11:30	蓮ケ池史跡公園の豊かな自然とふれあい ます。	子どもと保護者 30人	無料	THP 実施日の1か月前 から受け付け
☆39-6911 FAX39-9297 ※10/3·17·24·31(月)、 11(火)	歴史文化講座③	10/23(日) 10:00~12:00	演題: 民俗芸能にみるふるさとの心 講師: 那賀 教史 氏	30人	無料	THP 実施日の1か月前 から受け付け
〒880-0123 大字芳士2258-3	歴史探訪②	10/29(±) 9:00~16:00	西都、児湯方面の史跡を探訪します。	一般 20人	500円	<b>(2) HP</b> 9/29(木)~10/8(土)
宮崎市体育協会 <b>全</b> 21-1735 FAX21-1736	キッズ運動あそび教室 (中期)	10/4(火)~12/14(水) (全10回)	縄跳びやサッカー、器械運動などを体験 します。詳しくは、同協会のホームページ を確認してください。	幼児 各40人	コースにより 異なる	ハガキ FAX EX-ル 9/20(火・必着) まで
宮崎市青少年プラザ	後期講座 (全16講座/1講座15回)	10月下旬~ 平成29年3月(平日) 19:00~21:00	教養・趣味・語学・資格取得・スポーツなど の講座です。学生は不可。詳しくは、同プラ ザのホームページを確認してください。	市内在住または在勤 の15~40歳の人 各10~25人	無料 (材料費別途)	<mark>住ハガキ</mark> 9/30(金・消印有効) まで
大淀川流域ネットワーク <b>介</b> 78-2655 FAX48-8233	大淀川の秘密を 探ってみよう!	11/6(日) 9:00~12:00	大淀川に関するクイズを解きながら河川 敷を散策し、ごみを拾います。	子どもと保護者 100人	100円	<mark>使//ガキ FAX Eメール</mark> 10/27(木・必着) まで
大淀川学習館 <b>☆</b> 20-5685 FAX22-8481	大淀川源流から巡る 自然・文化・環境教室	10/8(±) 9:00~15:00	鹿児島県曽於市から宮崎市周辺をバスで 移動しながら大淀川の歴史や大地の成り 立ちについて学びます。	小学生以上 20人	500円	<mark>往/が FAX</mark> 9/24(土)まで

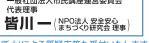
お住まいの塗り替えをする前に、聞きたい!知りたい!予備知識!スクリーン映像による

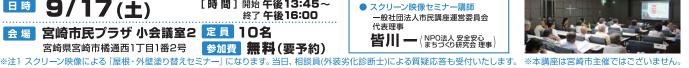
「後悔しない外装リフォーム」をテーマに優良業者の選び方や一般的な適正価格などを、分かりやすくお伝えします。

**9/17(土)** 会場 宮崎市民プラザ 小会議室2 定員 10名

[時間]開始午後13:45~ 終了午後16:00

● 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





●お申し込みはこちら 000

| -235 | お電話受付時間 | 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 プロタイムズ宮崎北店 株式会社東建装 | 宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地

宮崎県宮崎市橘通西1丁目1番2号 参加費 無料(要予約)

# 早期発見で完治できる!

検診が大事なのは分かるけど、がんが見つ かったら怖いから…と思っている人はいませ んか? 乳がんは早期に発見できれば、治る 可能性も高くなります。定期的に検診を受け たり、セルフチェックを習慣付けるなど、忙し い生活の中でも、自分の体に目を向けてみま しょう。

# 健康診査受診券で 乳がん検診を受けましょうし

実施期間 平成29年3月31日(金)まで

検診場所 市ホームページに掲載している健康診査 指定医療機関一覧表をご覧ください。

無料(別途クーポン券を郵送)

# 内 容 超音波検査

30歳以上の人 2.000円 超音波検査+マンモグラフィ検査 40歳以上の奇数年齢の人 4,000円 マンモグラフィ検査 41・46・51・56・61歳の人

※受診券、クーポン券を紛失した 人は再発行ができます。



宮崎県産婦人科医会 がん対策担当理事 





放射線技師の指示に従って体の位置を動かし撮 影します。乳房を平らに引き伸ばすことにより、少 ない放射線量で、診断に必要な質のよい写真を撮 ることができます。

検診は、乳腺が張っ ていない、月経が始 まって1週間から10 日くらいがお薦め!





撮影が終わったら、料金を支払って全ての検査が終了

1~2週間後、郵送で検査結果が届きます。 施設によっては、先生から直接説明があり



# 乳がんって どんな病気?」

乳がんとは、乳房の中にある乳腺にで きる悪性の腫瘍です。乳がんが進行する と、肺、肝臓などの臓器や、リンパ節、骨な どにがん細胞が転移して、さまざまな症 状を引き起こします。乳がんは女性にでき るがんの中で一番多く、全国で年間約1万 人が命を落としています。



検査着に着替えます。上半 身は下着をつけず、検査着 だけです。下は着替えずそ のままです。上下分かれた 服を着ていきましょう。

> 健康支援課 主任技師 長谷川 優



乳房を片方ずつ圧迫板で挟み、 それぞれ縦と横からの計4枚を レントゲン撮影します。圧迫して いる時間は10秒ほどで、痛みの 感じ方には個人差があります。

# 検査で分かること

触診では分からない早期のがん、 石灰化※の有無が分かります。

※カルシウムが結晶化して沈着したも の。良性のものと、がん細胞が増殖して いく過程で生じるものがあります。



乳房に超音波を当て、返ってく る反射の様子を画像に写して 診断をします。痛みはなく、X線 を使わないので、妊娠中でも検 査が可能です。

### 検査で分かること

乳房の構造を観察しながら、小 さなしこりを見つけることがで きます。特に、若年者など乳腺 が発達している人に有効です。

# 乳がん検診ってどんなもの?

乳がんは女性に多く発症するがんで、子育てや介護、 仕事などで一番忙しい時期になりやすいといわれていま す。早期発見に有効な乳がん検診がどのようなものか、 検診の様子を紹介します。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208





日、妊娠・出産歴などを 記入します。

# 仰向けに横になり、 外側の上部をよく調べ に乳がんが発生しやす か、指の腹で調べます。 や脇の下にしこりがな 、乳房

「触ってチェッ

2

調べます。 きつれ、 いか、しこりがないか、 す。左右で変形や差がな 鏡の前で乳房を観察しま へこみがな (1 ひ

「目で見てチェック」 乳がんセルフ

検査結果

# **Q**4

もいいの? がんにならないとい ことはありませ 若い人でも、絶対に クを行い、異常を感じ に1回のセルフチェ しなくて ん。 ッ 月 う

# **A Q**3

受記す! 乳がんの発生率は30代 50 象者を30歳からとして 代にピークを迎えまから増え始め、40~50 受診対象年齢は? ま

### Q2 A

の ? 検診

は毎年

-必要な

国の 行の早いがんもあり 回とされて 場合によっては きるだけ毎年 は、2年に ま 受 進 す ま

採用されます 中は乳腺が発達し いため、超音波検査が しこりを見つけにく マンモグラフィ で

# Q1

妊娠中・授乳中でも 検診はできるの きます。妊娠中・授乳



23 市広報みやざき9月号

サ

1

を来す

-成26年の

スなどが

な

日

うつ病と

身体的なスト

# 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/9月26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

# こころのサポーター養成講座

こころの悩みを抱えている人に寄り添いながら話を聴いて、必要 な支援につなげ、見守る方法を学んでいただきます。この機会に悩 みの聞き方、接し方を学びませんか。

- ■日時/11月25日(金)9時45分~16時
- ■場所/市保健所・中央保健センター
- ■対象/市内在住で、受講経験のない人
- ■定員/30人 ■料金/無料
- ■申し込み/電話で、10月7日(金)までに健康支援課へ。多いときは 抽躍。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

# 歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、指導など。治療は行いません。

- ■日時/10月11日(火)、17日(月)、28日(金) 9時30分~11時30分 13時30分~16時
- ■場所/市保健所 ■対象/市内在住の人 ■対象/無料
- ■持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母 子)健康手帳
- ■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

# 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。



家族や支援者を対象とした、精神科医に よる「地域の中で生活する」についての講

話と家族同士のミーティングです。

- ■日時/①9月29日(木) 13時30分から、14時30分から、15 時30分から ②10月17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

②精神障がい者家族教室

■申し込み/電話で、①前日まで、②10月14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/10月8日(土)10時30分~11時30分(受け付けは10時15分 から)

- ■場所/総合福祉保健センター
- ■対象/20歳以上の市内在住の人
- ■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、9月24日(土)までに健康支援課へ。 [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

# 集団健診のお知らせ

特定健診・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。

■申し込み/電話で、市コールセンター(☎25-2111)へ。 

実施日	受付時間	健診会場	申込締切日
11月2日(水)		西部地区農村環境改善センター (北地域センター隣)	9月21日(水)
11月5日(土)	7時45分~	住吉公民館	9月26日(月)
11月14日(月)	_	市保健所	10月3日(月)
11月19日(土)		ווישאאי נוי	10月11日(火)



※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。



受診 る患 県の つけ医の受診を促 にもつながります 適切な治療をすることが. 家庭や OSに気付 市で 自殺の 連携を強化 うつ病は、 者さ 自 した際に、 ることが多 病気ですが んを精神科に紹 · 職場 か かりつ ĺ١ 周り うつ病などが な たら、 し ど て 早期に発見 けの からも気付 い で うつ病 まずはか ます。 で3 周 周りの人のおす。皆さんなどが疑われなどが疑われない医療機関を の 26 26 26 27 27 27 3番目と高 が潜ん で3番目と高 が潜ん 自殺予防 l١ か

# うつ病を疑うサイン

# からだの症状

# こころの症状



# かかりつけ医と精神科医が連携しています

餌障害、食欲低下 全身倦怠感などの 理由でかかりつけ 医療機関を受診

うつ病などの疑いが ある人かどうか判断

精神科への紹介が 必要と判断した場合。 患者に十分な説明を 行い同意を得る

精神科へ紹介し 治療を実施

FAX 29-5208

[問]健康支援課

**a** 

冀

こころのダイヤル [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090 【相談日時】月·水·金·日曜 20:00~23:00 市では、左記の相談以外



ライフネット宮崎 ☎28-2555 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00 にも、弁護士による法律 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) 相談などさまざまな相談 [問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月~金曜 9:00~17:00 を受け付けています。詳 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30 しくは市ホームページか 臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】10/13(木)14:00~16:00 らも確認できます。

人間関係

虐待など

こころの悩み

弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】10/19(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)

【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)

市広報みやざき9月号

# 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 ※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
佐土原 地域子育て支援センター	<b>T</b> 73-6755	ワイワイ学級「手あそび運動会」	9月16日(金) 10:30~11:30	締切:9月15日(木) 定員:20組	
島之内保育園 地域子育て支援センター	<b>☎</b> 39-0694 FAX39-0735	小麦粉粘土遊び	9月20日(火)・21日(水) 10:00~11:00	なし	
赤江東子育て交流ひろば	☎080-2790-1653	英語で遊ぼう!	9月21日(水) 10:30~11:30	締切:9月20日(火) 定員:8組	
おひさま保育園 地域子育て支援センター	<b>☎</b> 26-5252 FAX 26-5217	健康講座と健康相談	9月21日(水) 10:30~11:30	なし	講師:永山医師
跡江保育所 地域子育て支援センター	☎ 48-1523 FAX48-1511	おはなしでてこい	9月23日(金) 10:30~11:30	締切:9月21日(水) 定員:15組	
中央 地域子育て支援センター	<b>S</b> 27-2401	認定こども園・幼稚園・認可保育園について	9月27日(火) 10:30~11:30	締切:9月23日(金) 定員:15組	駐車場に限りがあります
あおぞら保育園 地域子育て支援センター	☎ 65-5800 FAX25-6852	リボンアクセサリー	9月27日(火) 10:30~11:30	締切:9月21日(水) 定員:10組	材料費:300円
高岡 地域子育て支援センター	☎ 82-5294 FAX 82-5401	きらきら運動会☆	9月30日(金) 10:30~11:30	締切:9月28日(水) 定員:20組	
みやざき 子育て支援センター	<b>S</b> 25-2050	理学療法士によるフットセラピーで 親子のコミュニケーション	9月30日(金) 10:30~11:30	締切:9月28日(水) 定員:12組	申し込み:9月14日(水)から
清武 地域子育て支援センター	<b>☎</b> 84-2380	おやこの健康相談	10月5日(水) 9:30~12:00	なし	親子(母子)健康手帳
大坪保育園 地域子育て支援センター	☎ 51-1478 FAX51-1486	骨盤セラピー講座	10月6日(木) 10:30~11:30	締切:9月23日(金) 定員:15組	飲み物
和保育園 地域子育て支援センター	☎ 47-2200 FAX 47-2243	小さな音楽会	10月12日(水) 10:15~11:15	締切:10月11日(火) 定員:30組	
希望ケ丘保育園 地域子育て支援センター	☎ 56-2881 FAX56-2912	歯あと!キッズ	10月14日(金) 10:00~11:00	なし	
権現 地域子育て支援センター	<b>S</b> 29-0980	シニア交流企画 デコパージュ	10月14日(金) 10:00~11:00	締切:10月7日(金)	材料費:100円

# 新入学児の健康診断を実施します

来年4月に小学校入学予定の幼児を対象とした健康診 断を実施しますので、受診してください。詳しくは、9月中旬 に送付するはがきか市のホームページをご確認ください。 ◎対象/平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれの幼児 [問]保健給食課 ☎85-1837、FAX85-3366

# 口唇口蓋裂児自主交流会

□唇□蓋裂で治療中の幼児、児童と保護者を対象とし たラブリーズ交流会を開催します。

◎日時/9月20日(火)13時30分~15時30分

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

◎場所/市保健所 ◎料金/無料

◎対象/□唇□蓋裂で治療中の子どもと保護者

○申し込み/電話またはFAXで、前日までに健康支援課へ。

# 乳幼児医療は適正に受診しましょう

市では、小学校入学前の乳幼児が安心して病院を受 診できるよう、県と協力して医療費の自己負担額を無料化 しています。医療機関の適正受診に協力をお願いします。

- ●診療時間外の安易な受診は控えましょう
- ●信頼できるかかりつけ医を持ちましょう
- ●休日、夜間の子どもの急な病気やけがで対処や判断に 迷ったときに、小児救急医療電話で相談できます 【電話番号】#8000(ダイヤル回線は☎35-8855)

【相談時間】19時から翌朝8時

●専門ホームページも活用しましょう



小児科学会 「こどもの救急」



宮崎市郡歯科医師会 「こどもの歯ドットコム」

[問]子ども課 **☎**42-7965、FAX27-0712

**一子育て応援カード** 

広が 応 家庭のたり、小学生以 け 互 施 ŧ 独 ŧ 援 なざまなサージをした。 割 ることが す ざま カ 同様の 31 る各道 を ために、こ 協賛 振中工以下 など各協賛店 の 取 提示 サ で 府 す店 の きます。 子ど 県 ること で布 子 人 τ ビスを Ξ スを う育がい み ٧ い の る の

# PICK UP

な

た

の子育てを応援

子

育

応

援

# 子育て応援カードで受けられるサービスなどの例





- ーラウンジひまわり ●ガーデンレストラン はな花
- ●ディアマンルージュ
- ●汐彩

10%割引

# こどものくに



- ・平日のみ大人・小人入場料金
- •毎月第3日曜 カード提示(本人のみ)

入場料無料

# フェニックス自然動物園



・毎月第3日曜

₹ 人……650円 中学生……330円 小学生……240円

料の人数分、動物のされ 無料引換券

# (株)宮崎山形屋

·山形屋駐車場(JTB 北側)

1時間無料

ボンベルタ橘 • 西館立体駐車場

一時間無料

そのほかの協賛店や サービス内容を検索 できます!



# 子育で応援カート

年長児

小6

# 子育て支援課(☎ 2 21 **a** 26 65°F A F X A 27 X 26 7 3 5 4 2 1 6

6

または

■実施内容/ペーパーテスト・簡単な実技テスト

■会 場/受験ラサール宮崎 ■受験料/3,200m

■実施内容/作文・適性検査・模擬面接 ■受験料/3,500F

広告

# 子育て応援カードを受けとるには

◎対象/小学生以下の子どもがいる世帯および妊娠中の人

◎持参するもの/小学生以下の子どもがいることを証明できるもの(健康保険証、親子健康手帳など)

◎場所/子育て支援課、子ども課、総合支所・市民福祉課、地域センター、保健センター

# 後の仕上げは昴におまかせ!! 昴伝統の受験対策講座 9/1@スタート!

(小6

知る 慣れる 解く

土日で差がつく 合格トレー

11/1029=12 合格100目作戦

● 1 演習 ● 2 採点 ● 3 解説 ● 4成績診断

**200120-518-036** 宮崎西理数科22。普通科64。

ラ・サール 43 | 中19名 | 高24名 宮崎大宮文情科 32 當通科 57 名

※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。

# KUM()N

ペン習字

かきかた

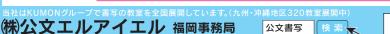
筆ペン

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。

宮崎:9月26日月 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





**0120-410-297**(携帯・PHS可) お問い合わせは 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。

# ● 公共施設の再配置計画と 施設評価のお知らせ

■再配置計画の進捗状況 再配置計画に掲げられた施設につい ては、平成28年3月議会において、次のとおり施設運営方針が 決定しました。

施設名	決 定 内 容		
いっぷくコーナー 農村女性の家	平成29年3月末で廃止する。		
佐土原歴史資料館 天ケ城歴史民俗資料館	平成29年4月から開館日を土・日・祝日・ 特定季節(佐土原歴史資料館:5月15日 〜6月14日、天ケ城歴史民俗資料館:3月 15日〜4月14日)とする。		
きよたけ歴史館	平成29年4月から施設名称を「宮崎市安井息軒記念館」に改め、指定管理者による運営を行う。		

- ■みやざき歴史文化館の閉館を延期 生目の杜遊古館とみやざ き歴史文化館の機能統合については、遊古館の展示スペースの 拡充に時間を要すること、歴史文化館の閉館後の活用方法など の検討期間を設ける必要があると判断しました。再配置計画に掲 げる延期条件に当てはまるため、歴史文化館の閉館を3年延期す ることにしました。その間は、これまでどおり展示を継続します。
- ■平成27年度施設評価 301施設の評価において、パブリック コメントなど市民の皆さんのご意見も踏まえた結果、89施設の 譲渡、廃止などの見直しを行いました。詳しくは市ホームページ または総合支所、地域センターに設置している説明資料でご確 認ください。

[問]財政課公共施設経営室 ☎21-1723、FAX21-1522

# ● 臨時福祉給付金と障がい・遺族 基礎年金受給者向け給付金

支給対象者には9月下旬に申請書を送付します。対象、申請 方法など、詳しくは同封されている書類をご確認ください。

- ■申請期限 H29/2/28(火·消印有効)
- ■支給額 臨時福祉給付金: 1人につき3,000円、障がい・遺族 基礎年金受給者向け給付金:1人につき30,000円
- 2207

# ■ 宮崎市人権・男女共同参画フォーラム 「心のストレッチ~柔らかな心で 明日を生きてみませんか」

「それいけアンパンマン」のバタコさんや「魔女の宅急便」の 黒猫ジジの声優・佐久間レイさん、ピアニストの佐田詠夢さん をお招きし、朗読劇や歌を交えたコンサート形式の講演会を 開催します。

- ■日時 10/22(土)14時~15時45分(開場13時30分)
- ■場所 宮崎市民プラザ ■料金 無料
- ■申し込み 電話またはFAXで、住所・氏名・電話番号・人数・託 児希望者は子どもの名前と年齢を書いて、10/11(火)までに市 コールセンター(☎25-2111、FAX38-4894)へ。





©やなせ·F·T·N

[問]総務法制課 ☎21-1721、FAX27-8070 地域コミュニティ課 ☎21-1714、FAX22-0200

# ● 宮崎みたま園臨時バスを運行します

宮崎みたま園と宮交シティ間(宮崎神宮経由)を運行しま す。また、同期間に園内の交通規制も行います。

- ■期間 9/20(火)~23(金)
- ■時刻 1日3往復(行きは乗車のみ、帰りは降車のみ) 宮交シティ発…①8時 ②10時45分 ③14時30分 宮崎みたま園発…①9時50分 ②12時30分 ③16時10分

[問]生活安全課 ☎21-1751、FAX24-8117

# ● みやざき市民一斉健康ウオーキング

■日時 10/10(月·祝日) 10時~12時(受け付け9時~9時30分) ※小雨決行。荒天時は11/23(水・祝日)に延期

■料金 1人100円(保険料)

■持参 歩きやすい服装、タオル、帽子

■申し込み 当日、直接集合場所へ

	コース	集合場所
1	市民の森・シーガイアコース (5.8km)	市民の森東運動広場
2	平和台公園池めぐりコース (5km)	平和台公園第2駐車場
3	大淀川周辺コース (3km、5km)	市役所南側河川敷駐車場
4	太平洋を歩こう in 青島コース (4.5km)	このはなドーム前広場
5	宮崎中央公園・後田川緑道 コース(6km)	宮崎中央公園運動広場
6	市福祉文化公園・天神山・ 天満橋往復コース(5km)	市福祉文化公園広場
7	生目古墳群史跡公園コース (4km)	生目古墳群史跡公園 芝生広場
8	久峰総合公園コース (3.4km)	久峰総合公園 多目的広場東側
9	天ケ城公園コース (3km)	穆園館
10	田野運動公園周辺コース (5km)	田野運動公園
11	清武運動公園周辺コース (3km)	清武運動公園ふれあい広場

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

# ●『(通称)きずな社会づくり条例』を 制定しました

この条例は、市民の皆さんに対し、お住まいの地域の自治会 への加入や、地域まちづくり推進委員会の活動への参加をお 願いするなど、市民、自治会、地域まちづくり推進委員会、事業 者、市が一体となって住みよい地域づくりに取り組むもので す。詳しい内容は、市ホームページでご確認ください。

[問]地域コミュニティ課 **☎**21-1714、FAX22-0200

# Information

情報ひろば 2016.9

# お知らせ

# ● 一ツ瀬川花火大会

宮崎市と新富町が共同開催する花火大会。今年は「日本三 大花火の一つ大曲の花火」を九州で初めて打ち上げます。

- ■日時 10/1(土)17時~21時30分(打ち上げは19時30分から) ※荒天時は10/2(日)に延期
- ■場所 一ツ瀬川日向大橋下河川敷



[問] 佐土原総合支所地域総務課 **☎**73-1411、FAX73-4279 新富町役場まちおこし政策課 ☎0983-33-6012、FAX 0983-33-4862

# ● 介護予防フェスタ

- ■内容 基調講演(講師:NPO法人みんなのくらしターミナル 代表理事 初鹿野 聡氏)、地域包括支援センターの活動発 表、宮崎いきいき健幸体操の実演
- ■日時 10/15(土) 13時30分~16時(13時開場)
- ■場所 佐土原総合文化センター
- ■料金 無料

[問]長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

# 愛のご寄付

■社会福祉事業への寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】 (株)湖月/エタニティダンスクラブ /日向寒蘭連合会

■香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】 岡﨑瞳/古川孝/日高康典/橋口 孝全/年增千種/橋口一広/ 上田 令子/曽地左月/國富久子/黒木 政章/村角彰彦/蛯原雪子/小城

# 温かい善意に感謝します。

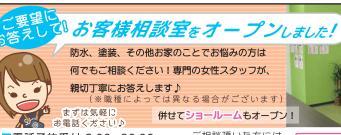
志津代 【地区社会福祉協議会】 吉野恒光/手束光義/田辺啓一/ 糸山律子/比江島正浩



# ご活用ください

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





■電話予約受付 8:00~20:00 リーダイヤル 0120-271-558)

年中無休

■営業時間 10:00~16:00 255

ご相談頂いた方には、 粗品をプレゼント!

お見積りを頂いた方に

**見積無料** 計業務●大規模修繕コンサルティング●外装

株式会社 スイケン - 信頼の創業 43年-

ション作成●リニューアル工事全般 南バイパス源藤町交差点そば、駐車場あり プレゼント特典あり!!

※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。

# 「市広報みやざき」

特設サイトでは その他のご意見を たくさん紹介中!



**写**真やイラストが多く、色 使いも明るくて、見て いて元気になるレイアウトで す。特集がたくさんあり役立ち ました。今後は、子育ての内容、 特に小学生を持つ親に役立つ 情報が多いと嬉しいです。

T·Oさん(37歳·男性)

うすぐ子どもが産まれ るので、産後のうつ対 策や公園、子育て支援セン ターの情報はすごく助かりま した。今後も妊婦やママに対 する教室などの情報を参考に したいと思いますので、たくさ んの情報が載っているとうれ しいです。

T·Kさん(31歳·女性)

宮のリ //

ー ~ライター・夏実の奮闘記~

津掃部助物語楽しく読 ませてもらいました。こ れからも、こういう郷土の歴史

に登場する人のエピソードを 紹介してください。

F·Nさん(65歳·男性)

初 めてじっくり読ませて いただきました! クロ スワードと本誌の内容がリン クしていて面白いです!

Y·Kさん(31歳·男性)

マイナス5万人…将来恐 ろしい深刻な問題だと 気付かされました。市民一丸と なって問題解決をしないとい けないと思い知らされました。 T·Uさん(38歳·男性)

月拝読させて頂いてい 毎 ます。7月はキラリ宮崎 人が良かったです。青島ビー チパークにも遊びに行ったの ですが、ライフセーバーとして 市民を守る任務についてる人

Vol.04「モーレツ稲刈り!?」

自治会活動を次世代に受け継ぐために

秘密裏に制作が始動した「自治会ゲンキ

の書」。夏実が次に向かったのは、自治会 の三世代が取り組む稲刈りの現場!

橘 一通(28)

がいることを頼もしく思いま した。

T·Iさん(47歳·女性)

休みに孫がやってきま す。広報紙を見て、昨年 は貝殻工作に参加しました。 今年も何か参加しようと参考 にする予定です。

K·Fさん(50歳·女性)

ろいろな公園の特集が あったので、子どもを連 れて一緒に遊びに行ってみよ うと思います(\*^o^\*)

H·Sさん(29歳·女性)

**ウ**ナギの焼きおにぎり、ス タミナがついて子ども も喜んで食べそうですね。

M·Kさん(37歳·女性)

7 月号の将来への負担が 大きくなるという記事 を読んで、10代20代が楽しめ る場所をもつと増やすべきだ と思いました。私の周りを見て いると子どもが少ないとは思 えません。ただ、大きくなるに つれて宮崎を離れてしまうの だと思います。遊ぶところがな

ければ外に出たくなります。

K·Tさん(37歳·女性)

**特** 集1「マイナス5万人の 衝撃リナノニー 衝撃」はイラスト入りで 分かりやすかったです。宮崎を 活性化するために県外の企業 の誘致をし、若い人たちの働く 環境を増やしたり、青い空や海 そして自然豊かな特性と交通 整備をし、観光客の誘致をする と良いのではと思います。宮崎 は住みやすい町だと思います が、まだまだ宮崎の良さを県外 にアピールできていないと思 います。

C·Mさん(65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.miyaz aki.mivazaki.ip ※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 📿 & 🔼





はがきやメールで寄せられたご質問にお答えします!

□ 「みやざき再発見」の写真と動画 を毎月楽しみにしています。過去 の動画も見ることができますか?

動画投稿サイト「YouTube」の宮崎市 公式チャンネルに過去の動画を掲載し ています。また、それ以外の動画も掲載 しているので、ぜひご視聴ください。



[問]秘書課 **2**1-1705、FAX21-1909

情報ひろば

# **●** 家庭に不用なものはありませんか

皆さんからの「ゆずります」「ゆずってください」の情報を市 ホームページで紹介しています。家具や家電品(生ものなどは 除く)などが対象で、無料の取引になります。

■申し込み 電話、FAXまたはメール(09gyoumu@city. miyazaki.miyazaki.jp)で環境業務課へ。

[問]環境業務課 ☎21-1762、FAX21-1686

# 募集

# ● 計量モニター

食料品の内容量を自宅で量り、結果を市に報告する調査員 を募集します。詳しくはお問い合わせください。

- ■期間 10/1(土)~31(月)
- ■研修会 9/30(金) 14時~15時30分
- ■申し込み 電話で9/21(水)までに生活安全課へ

[問]生活安全課 ☎21-1751、FAX24-8117

# ● 団体職員募集

募集要項と受験申込書は、以下の問い合わせ窓口で配布し ます。詳しくはお問い合わせください。

団 体 名	募集人員	問い合わせ		
大淀川左岸土地改良区	各1人	☎82-5422、FAX82-5421		
大淀川右岸土地改良区	台八	☎86-1977、FAX86-1994		

■1次試験 11/13(日) 9時~

■受験資格 H元/4/2~H11/4/1までに生まれた人

# ● 国民年金保険料は後納できます

過去5年以内に納められなかった保険料を納めることで、 将来の年金額を増やしたり、年金受給資格期間が確保できた りする場合があります。詳しくは国民年金保険料専用ダイヤル (☎0570-011-050)または宮崎年金事務所にお問い合わせ ください。

Information

国保年金課 **2**1-1753、FAX20-3562

# ● 根井三郎顕彰講演会

日本のシンドラーと称される杉原千畝氏のユダヤ人難民救 出に欠かせなかった存在といわれる、佐土原町出身の外交 官・根井三郎氏を顕彰する講演会です。

- ■日時 9/24(土) 15時~17時
- ■場所 佐土原総合文化センター

[問]佐土原総合支所地域総務課 ☎73-1411、FAX73-4279

# ● 求職者支援制度(職業訓練)のご案内

求職者支援制度とは、雇用保険を受給できない求職者が、 職業訓練(パソコン、簿記、介護、医療事務など)によるスキル アップを通じて早期就職を目指すための制度です。収入、資産 などの一定要件を満たす人には、訓練期間中「職業訓練受講 給付金」が支給されます。

[問]ハローワーク宮崎 ☎23-2245、FAX24-0521

第40回宮崎市美術展の大賞作品

# 

# 宮崎市美術展に出品しませんか?

- ■対象/市内に在住、通勤または通学している人お よび国富町、綾町在住の人(高校生以上)
- ■出品料/一般:1点につき2.000円 学生:1点に つき1.000円
- ■申し込み/募集要項の出品票に必要事項を書い て、出品料とともにみやざきアートセンターへ。
- ■募集要項の配布/総合支所、地域センター、公民 館や、市内の主な画材店、書道用品店、カメラ店な ど。市ホームページからダウンロードできます。
- ■受け付け・搬入日時/

【写真部門】10月21日(金)10時~18時 【平面部門】10月22日(土)10時~18時 【立体·書部門】10月23日(日)10時~18時 [問]文化スポーツ課(**2**21-1835、FAX20-1564) またはみやざきアートセンター(☎22-3115、 FAX22-3116)





【写真部門】

古川寿美「イヤダヨー」



事報庭官







自治会長