

【特集2】
宮崎にもあったんだ！
ハッケン！江戸の足跡

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！



【特集1】

ウォーキング ハジメの一歩！

【市広報みやざき】 Miyazaki 10月号
平成28年10月1日発行（毎月1回発行）
編集・発行／宮崎市秘書課広報聴室 〒880-8505 宮崎市橋通西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。



A B&Sみやざき2枚きっぷ
宮崎-福岡チケット

博多～新八代の九州新幹線と新八代～宮崎の高速バス「B&Sみやざき」が利用できるきっぷ(14,000円相当)2セットを1組様にプレゼントします(往復2名、片道4名分として使用可)。



B キャンプ地みやざき
3球団連携グッズセット

宮崎市内でキャンプを行うジャイアンツ、ホークス、パファローズの球団ロゴ入りTシャツとタオル、球団グッズ1つをセットにして10名様にプレゼントします。(球団は選べません)



C 高岡温泉 やすらぎの郷
入浴回数券 5,100円11回分

天の湯・月の湯、各露天風呂で、山あいの景色を眺めながらの入浴は風情満点です。やすらぎの郷入浴回数券(11回分/5,100円)を5名様にプレゼントします。

2		3	4	
1	A			
				6
		5		
7	8			B
			10	
			9	
11	C			

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

ヨコのカギ

- 特集2「ハッケン！江戸の足跡」のミステリー2。「青島」は当時何と呼ばれていたでしょう？情報ひろばに掲載の「税をテーマにした作品展」の問い合わせは宮崎〇〇署か納税管理課へ。
- 大都市の中心部のこと。
- 宮崎市立図書館で行われるイベント。「あおぞらはなし〇〇」
- 宮崎市立図書館で行われるイベント。「〇〇ボランティアシアター」

2重枠A～Cの文字を順に並べた言葉が答えです。

タテのカギ

- 11月5日(土)からみやざき〇〇〇〇センターで、宮崎市美術展が開催されます。
- 環境保全課イベント「子ども〇〇〇〇体験教室 木の実クラフトづくり」
- 生目のウオーキングコースの途中には、古代〇〇の水田があります。
- 比べるものがないほど優れていること。〇〇〇の音楽好き。
- 宮崎市フェニックス自然動物園では、ゾウやキリンなどたくさん動物を〇〇〇〇しています。
- 生目の杜遊古館イベント「冬のリース作り」の定員は〇〇20人です。

◎9月号の答えは「たいさく」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

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 9月1日現在(前月比)
人口: 399,996人(-30) / 世帯数: 176,909世帯(+29)
男性: 187,818人(+16) / 女性: 212,178人(-46)

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
10月31日(月・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)

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

- 特設サイトの応募締切は10月25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。

全国各地から厳選された食が勢ぞろい

夏の風物詩「みやざきグルメとランタンナイト」が8月5日から21日までの間、フローランテ宮崎で開催されました。会場内は10,000灯のランタンで装飾され、夏の夜を幻想的に彩りました。また、グルメコーナーでは、日本一の宮崎牛をはじめ、麺類からスイーツまで全国のうまいものが集結。連日多くの家族連れなどが訪れ、にぎわいました。



国内外の中学生が集結

8月7日から11日まで、中学生の硬式野球の国際大会「東アジアリトルシニア野球宮崎大会」がSOKKENスタジアムほか7球場で開催されました。6回目となるこの大会は過去の実績が評価され、日本政府が推進する国際貢献事業「スポーツ・フォー・トゥモロー(SFT)」の認定を受けました。国内外の56チームが参加し白熱した試合が繰り広げられ、宮崎リトルシニアが優勝。見事2連覇を達成しました。

Miyazaki Topics

宮崎市“みやとピ”旬の話題



100万人を達成しました

8月8日、「みやざきアートセンター」への来館者が100万人を迎えたことを記念してセレモニーが開催されました。平成21年10月1日のオープン後、6年10か月での達成を祝ったものです。同センターでは、年4回程度の企画展をはじめ、コンサートやワークショップなどを実施しており、親子が気軽に楽しめる文化・芸術の発信拠点として人気を集めています。

まちづくりを学んでいきます

8月24日、「宮崎まちびと大学校」の開校式が宮崎市民プラザで行われました。第1期生となる34人の受講生は、まちづくりに関する知識を深め現場で活躍できる人材を目指し、全7回の講座を受講します。学長の高橋巨典さん(UMKテレビ宮崎)からは、「皆さんの力をまちづくりに生かしてほしい」と力強い言葉をいただきました。



↓平成13年10月号が電子書籍で読める!



今回の旅行先
平成13年10月

わたしたちに
会いに来てね!

今回発掘するのは、平成13年10月号の「わたしたちに会いに来てね!」です。存続が危ぶまれる状態にあったフェニックス自然動物園が、宮崎市の施設として再出発したことが掲載されています。



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



今や欠かせない動物園のアイドル アジアゾウ

15年前はまだゾウはおらず、紙面には「ゾウなどの大型動物がいるといいのでは」という意見がありました。今はアジアゾウ「みどり」が活躍中です。



全国9頭のうちの1頭 マサイキリン

平成13年10月号で愛称が募集されていた赤ちゃんは、現在園にいる「コユメ」の母親、「ユメ」です。「コユメ」は現在、全国で9頭しかないマサイキリンの貴重な1頭です。



飛ぶ姿が見られるのはここだけ! フライング・フラミンゴショー

開園当時から続く伝統のショー。平成23年のリニューアルで屋根に網を張り、フラミンゴが宙を舞う美しい姿が見られるようになりました。

市民の皆さんに
支えられて15年!
宮崎市フェニックス自然動物園という名称になり、今年で15周年。昔と今の動物園を紹介します。



15年間、市民の皆さんに愛される楽しい動物園を目指してきました。今後も動物の素晴らしさを伝え、アカウミガメやニホンカモシカなど宮崎の希少野生動物たちの保全にも貢献したいと思います。

園長 出くち としひさ 出口 智久 (63歳)

フェニックス自然動物園は、昭和46年3月24日に県内で初めての動物園として開園。キリンやシマウマ、ダチョウなどを同じ園の中で飼育する「異種混合飼育」や、ダチョウの人工ふ化に成功するなど、高い飼育技術が注目されてきました。しかし、長引く不況の影響などで運営の恐れも出てきました。市では市民の皆さんにアンケートを行い、約90%の人が何らかの形で存続を希望したことから、動物園の買い取りを決断。それから15年の間、フラミンゴショー会場やレストラン、流れるプールなどのリニューアルを行い、さらなる魅力アップに取り組んでいます。

地名をたずねて 昭和36年9月「ごんげんちょう(権現町)」

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。



写真は熊野神社(当時)

「地名をたずねて」は今号で最終回です

権現町という町の名は相当に多いようである。「中略」江平町一丁目から一つ葉へ行く道路のわかれみちのところに神社がある。ちかごろ改築されてりっぱな社殿となった。この神社は「日向地誌」には熊野神社と書いてある。「中略」この神社はもと権現さんといふので、熊野権現であつたが、明治のはじめに権現という名が禁ぜられたため、熊野神社というようになった。しかし権現さんの方が古いので、土地の人は権現さんと呼び、その権現さんがあるから権現町という名ができたわけである。だいたい権現というのは何かというと、仏が仮りに姿をかえてあらわれたものが権現である。



宮崎神宮大祭

宮崎を代表する秋の祭り「宮崎神宮大祭」。全国に公募して選ばれた15の神々による「神々のパレード」のほか、今年が神武天皇崩御2600年にあたることから、神話を身近に感じてもらうラッピングバスが行列に登場します。また、10月29日(土)の「神武さま広場」では、神武東征をイメージしたプロジェクションマッピング投影のほか、県外の神楽披露などを行います。

日時	内容	場所
10月26日(水)10時	本宮祭	宮崎神宮
10月29日(土)13時~16時	御神幸行列など	宮崎神宮~大淀御旅所
10月29日(土)17時45分~21時	神武さま広場	高千穂通り
10月30日(日)13時~16時	御神幸行列など	大淀御旅所~宮崎神宮



【問】観光戦略課 ☎21-1791、FAX20-2132



空の日イベント

「空の日」「空の旬間」を記念したイベントが開催されます。詳しくはホームページをご確認ください。

□日時/10月23日(日) 10時~16時

□場所/宮崎ブーゲンビリア空港、航空大学校ほか

□内容/空港周遊ツアー、空港内のお仕事紹介、航空大学校の訓練機体験飛行・フライトシミュレーター操縦体験(当日抽選)



【問】宮崎空港事務所(☎51-3223、FAX55-1239) または企画政策課(☎21-1711、FAX31-6557)

宮崎市美術展



平面・立体・書・写真の四部門の作品を展示します。展示期間中には、参加型のイベントやワークショップのほか、市民が優秀作品を選ぶ「ビビット賞」の投票も実施。投票した人には抽選でプレゼントがあります。ぜひ、芸術の秋を楽しんでください。

□日時/11月5日(土)~20日(日)10時~18時

□場所/みやざきアートセンター □料金/無料

【問】文化スポーツ課(☎21-1835、FAX20-1564) またはみやざきアートセンター(☎22-3115、FAX22-3116)

生涯学習フェスティバル

公立公民館などを会場として、地域の皆さんの活動成果発表や体験教室を下記日程で行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

	日程	開催地区
10月	1日(土)・2日(日)	宮崎東
	15日(土)	大淀
	16日(日)	檜、青島、生目台
	23日(日)	宮崎
	30日(日)	大宮
11月	5日(土)・6日(日)	佐土原、田野
	6日(日)	赤江東、木花
	12日(土)・13日(日)	高岡
	13日(日)	清武
	19日(土)	加納
	19日(土)・20日(日)	住吉
	20日(日)	赤江、生目南、大塚、東大宮、本郷、宮崎西
	27日(日)	生目、北

※11月3日(木・祝日)図書館まつり、11月26日(土)・27日(日)中央公民館まつりも開催します。

【問】地域コミュニティ課(☎44-1356、FAX22-0200)または各施設

寸止 止め空手とは違い、直接打撃を加えるフルコンタクト空手。野邑さんと山崎さんは、8月に東京体育館で行われた「カラテドリームフェスティバル2016 国際大会」という22か国が出場したフルコンタクト空手の国際大会に出場し、それぞれの学年の中量級組手部門で見事優勝を果たしました。

小さい頃から同じ道場に通り、時には良き練習相手、時には良きライバルとして切磋琢磨してきた二人。今回は二人そろつての優勝だけに喜びもひとしお。「優勝目標に練習してきたので、結果を出せて嬉しかったです」と語ります。「普段のきつい練習よりも、怪我をして練習ができないときのほうがつらいです」(野邑さん)、「練習

目標は一般の部での活躍を目指す二人は「一般の部にはもつと強い相手がたくさんいます。防具の着用もなくになるので、今より過酷な戦いになります」と気を引き締めます。一般の部では学年の垣根もなくなり、いづれはお互いが対戦する可能性もある野邑さんと山崎さん。チャンピオンの座を懸けて対戦するという目標に向け、お互いを高めあひながら練習に励みます。



Catch your Dream.
夢をつかめ! それぞれ勝ち取った国際大会優勝 さらに上のステージを目指して

Dream 30 山崎 隆司さん(左) 野邑 一心さん(右)

新極真会 宮崎市中央道場

動画はココから



Profile

宮崎海洋高校2年生の山崎さんと、日章学園高校3年生の野邑さん。今年1月に発足した空手道場・新極真会宮崎市中央道場に所属し、宮崎道場と国富道場の2か所で週6日の練習を行う。



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

市長コラム



恋しくなる母の味

朝晩はめっきり涼しくなりましたが、宮崎の秋はまだまだ暖かいですね。市役所では10月末までクールビズ(衣服の軽装)期間中ですが、私の胃袋は、もう食欲の秋を迎えています。

幼少期、この季節になると、母からホクホクしたものを好んで作ってもらいました。その食材の代表が「からいも」で、「さつまいも」「かんしょ」とも言われますね。からいもご飯、からいもフライ、からいも味噌汁、からいも団子、ねりくりなどがよく食卓に上っていました。特に、芋をカットして天日で干し、石臼で粉にしたものを丸めて蒸したわが家のからいも団子は、素朴でおいしい

秋になると食べたくなるからいも団子



母の味でした。今ではお店や家庭で見かけることが少なくなり寂しいですね。また、運動会や十五夜祭りとなると、栗の渋皮煮や甘露煮、ゆで栗、里芋の丸ゆで、里芋の煮ころがしが定番料理でした。まさに身土不二とよく言われますが、地元で採れる旬の食材を食べることは健康の維持・向上につながり、最高のご馳走ですね。

ところで冬になると、収穫したからいもは畑に敷いたわらの上に置き、わらで作った囲いの中で保存していました。甘みの増した生芋をこっそり取り出してはかじっていましたが、これもまた、懐かしい思い出ですね。

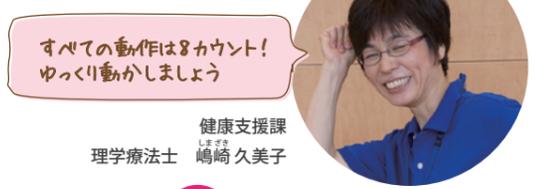


※コラムタイトルは戸敷市長の「宮崎市版・365日誕生花」であるネコノヒゲ(8月31日)にちなんだものです。

Lesson 3

ウォーミングアップを覚えよう

歩く準備が整ったら、ウォーミングアップ。全身をゆっくりほぐして体を温めます。名付けて「みやざき体操」!



すべての動作は8カウント! ゆっくり動かしましょう

健康支援課 理学療法士 嶋崎久美子

み 耳まで上げよう!



①肘を曲げ、腕を耳に向かってゆっくり上げる運動を左右交互に行います。腕を振りすぎて肩を痛めないための運動です。

や やさしく回そう!



②両手を腰に当て、円を描くようにゆっくり回し、股関節をほくします。続いて両手を膝に当て、膝を同じように回します。

ざ ひざを伸ばそう!



③足を歩幅1歩分ほど開き、後ろの足の膝を伸ばします。終わったらもう片足も同じように。アキレス腱を伸ばす運動です。

き 気持ちよく回そう!



④最後に両手、両足首を順番にゆっくり、ぐるぐる回します。体の末梢を動かすことで、全身に血液を巡らせ、準備完了です。

Lesson 1

服装や靴を選ぼう

まずはウォーキングに適した服装を確認しましょう。夏は帽子、冬は体温調節がしやすい服装にするなど、季節に合わせて選ぶことを忘れずに。

持ち物
飲み物、タオル、歩数計など。夜間は光るものを身につけましょう。

靴
かかとがしっかりといて、屈曲性のあるシューズがおすすめです。



上半身
動きやすいものであればスポーツウエアなど特別なものでなくてもかまいません。

下半身
ジャージーなど動きやすいものを。マメなどの防止のため、靴下は必ずはきましょう。

自分の足に合った靴を選んで、無理をせず自分のペースで始めてみましょう!



市スポーツ推進委員 次 未佳



市保健所 所長 伊東 芳郎

短い時間を目安にして

ます。特に注意したいのは30代から40代にかけての働き盛りの皆さん。準備に手間が掛からない、手軽な有酸素運動であるウォーキングを取り入れることで、運動習慣を身に付けてほしいと思います。ウォーキングというと、よく「1日1万歩」のように、まとまった歩数を目安とする傾向もありますが、距離を長くし過ぎると負担が大きくなるほか、時間の確保もままならなくなり、結局は途中でやめてしまうこともあります。慣れるまでは20分から30分程度の短い時間を目安として、長く続けることを第一に考えて取り組むことをおすすめします。秋は気候もよいので、ぜひ始めてみてください。

続けることを第一に!

健康そうに思っても油断は禁物! 普段の生活で、特に体力の衰えを感じなかったり、健診結果がそんなに悪い数値ではなかったりして、自分は健康だと思っている人は少なくないと思います。それでも、運動不足や生活のリズムに乱れがあると、生活習慣病にかかるリスクは少なからず存在し

特集1

ウォーキング ハジメの一步!

誰でも手軽に、簡単に始められるのがウォーキングの魅力。適した準備や長く続けるコツを身に付けて、市内のさまざまなコースで、健康的な暮らしを送るためのハジメの一步を踏み出してみませんか?

[問]健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

Lesson 4

距離などを記録しよう

歩数や距離などを記録しておく、長く続けるモチベーションになります。ここではスマートフォンアプリ「SALKO(サルコー)」を紹介します。

「SALKO」って?

「SALKO」は、県の公式スマートフォンアプリ(無料)です。働き盛りや子育て世代を中心に、幅広い年代に県民総参加型のスポーツとしてウォーキングを広く普及させ、日常生活の一部に定着させようと開発されたものです。



県スポーツ振興課 片山 真貴

県では、1週間に1回以上、30分以上の運動をしようという「1130(いちいちさんまる)県民運動」を行っています。「SALKO」を活用して、気軽に体を動かしましょう

「SALKO」でできること

歩数や歩行距離、消費カロリー、体重などが管理できるほか、全国や県・市町村別にランキングが表示されるなど、継続してウォーキングを楽しめます。また、1,000歩ごとに1ポイントが貯まる仕組みになっていて、県内各地の指定コースを歩いたり、イベントに参加したりすると、ポイントが加算されます。ポイントは年度末に実施予定の、県産品などが当たる抽選イベントで使用できます。



Lesson 2

歩き方を覚えよう

意外と知らないのが適切な歩き方。誤った歩き方は故障にもつながります。日ごろから歩いている人も見直してみましょう。



おなか
おなかを引っ込めて腹筋を引き締める

背中
背筋をしっかり伸ばして胸を張る

足
なるべく膝を曲げず、大きめの歩幅で素早く動かす

肩
肩の力は抜いてリラックス

足首
かかとから着地し、着地した足の真上に上半身を乗せる

腕
肘は90度に曲げ、腕は大きめに振る

適した速度や距離は?

有酸素運動で脂肪が燃焼し始めるのは運動を開始して20分後からといわれます。距離にすると、2~3kmを歩き続けることが理想です。

スロージョギングって?

普段の半分程度の歩幅でポンポンと弾むようにゆっくり行うジョギングです。身体に負担が少なく、消費カロリーはウォーキングの1.6倍といわれています。

青空や緑などの景色を眺めながらも、姿勢はちゃんと意識しましょう!



市スポーツ推進委員 井上 宏治

パワースポットも点在
潮風コース

みそぎ池や江田神社など、神話に登場するパワースポットが点在しているのが特徴。松林が日差しを和らげてくれますよ。

距離 約6km
傾斜 ★☆☆☆☆

コースガイド
岩切 伸治さん

市民の森・シーガイア



A みそぎ池

神話の伝承地として知られる、みそぎ池のほとりを通ります。毎年5月中旬からはスイレンの花が楽しめます。

E 江田神社

ガールの前にちょっと寄り道して、パワースポットとして有名な江田神社でお参り。



川面の移ろいを楽しもう
大淀川周辺コース



大淀川の河川敷を天満橋に向けて進み、天神山公園を経て戻って来るコース。朝日にきらめく姿や、夕日に染まる姿など、時間帯によって異なる大淀川の美しい景色を楽しむことができます。

コース概要

市役所→大淀川河川敷→天満橋→天神山公園→橋樑→市役所

距離 約5km
傾斜 ★★☆☆☆

オーシャンビューで気分爽快!
青島コース



木の花ドームを起点に、海を見渡しながらトロピカルロードを青島に向かって歩く、南国ムードいっぱいのコースです。青島を一周するので青島神社や島の裏側にある灯台も眺められます。

コース概要

木の花ドーム→ANAホリデイ・イン・リゾート→青島→木の花ドーム

距離 約5km
傾斜 ★☆☆☆☆

太古のロマン感じる
古墳コース

生目古墳群史跡公園を歩くコース。九州最大級の3号墳や、萱石を再現した5号墳などを眺めて歩けます!

距離 約5.5km
傾斜 ★★☆☆☆

コースガイド
坂本 テル子さん



C 3号墳

登ることができ古墳では九州一の大きさを誇る、3号墳の周りを進みます。上には木が生えていて丘のように見えますが、これも古墳の一部!



Lesson5

歩いてみよう

準備が整ったら、ウォーキングに出掛けましょう。海や山など、宮崎には多彩な自然を感じられるコースがたくさん。たまには違う地域にも出掛けてみませんか。

大きいですね!!



D 5号墳

手作業で復元された5号墳の上に登るとどれだけ大きいか分かります。古墳の上を歩けるので子どもたちに人気です。



A 展望台

スタートして5分ほど歩くと現れる展望台。登ると心地よい風が吹いてきます。近くには栗の木も生えています。



E 道路沿いの道

古墳群を抜けて道路沿いへと降りていきます。道沿いからは生目の杜運動公園が望めます。



古墳の前には案内板もありますよ!

何が見えるかな?!

古墳から出土した土器あり。立ち寄ってみては?

生目の杜遊古館

生目の杜遊古館

生目の杜遊古館

生目の杜遊古館

生目の杜遊古館

生目の杜遊古館

生目の杜遊古館

生目の杜遊古館

日向灘も望めて開放感満点!
久峰総合公園コース



階段あり、坂道ありの起伏に富んだコースですが、随所に休憩所があるので安心して歩けます。ツツジ、アジサイなど季節ごとの花が美しいほか、テニスコート脇からは日向灘も望めます。

コース概要

多目的芝生広場→四半的・弓道場→テニスコート→多目的芝生広場

距離 約4km
傾斜 ★★☆☆☆

道路も設備も新しく快適!
清武総合運動公園コース



オリックス・バファローズのキャンプ地でもある清武総合運動公園内を歩きます。公園内なので交通量が少なく、起伏も少ないほか、道路も設備も新しいので気持ちよく利用できます。

コース概要

ふれあい広場→わくわく広場→テニスコート→日向夏ドーム→ふれあい広場

距離 約3km
傾斜 ★☆☆☆☆

こちらもオススメ!

平和台から市内を一望！
平和台
森林コース

平和台公園内を歩くコース。起伏に富んだ山道だけでなく、はにわ園や池、平和の塔と、景色も多彩で飽きさせません！

距離 約5km
傾斜 ★★★★★

コースガイド
黒木 えい子さん



開放感
満点！

B 第1展望やぐら

展望台からは宮崎市内が一望できます。ゲールは右手奥に見える平和の塔の先の



江戸の名残が随所に！
城下町コース

江戸時代に薩摩藩の直轄領として栄えた町並みを歩きます。武家門や石垣、天ヶ城公園からのパノラマが楽しめますよ。

距離 約3km
傾斜 ★★★★★

コースガイド
原田 律子さん



D 天ヶ城

芝生広場では高齢者がターゲットゴルフを楽しんでいます。春にはピンク色の雲のように一面に広がる桜を堪能できます。

天ヶ城公園は広い芝生があって気持ちいい！！



E 天ヶ城公園下り坂

帰り道は、木々に囲まれた山道を下っていきます。行きとはまた異なる、緑いっぱいの景色が楽しめます。



C 公園頂上からの景色

長い坂を上りきって頂上に到着！高岡の街並みや大淀川が一望できます。



C アスレチック広場

山道を抜けると遊具がある広場へ。平和台公園には、坂道を避けて歩きたい人向けに、平坦な道を中心にしたコースもあります。



高架をくぐればゲールは間近！

B 天ヶ城公園上り坂

住宅地を抜けて、一路天ヶ城へ。坂道が続きますが、遠くに見える高岡の町を眺めながら楽しく歩けます。



A 河上家武家門

高岡小学校の門をくぐると左手にあるのが河上家武家門。現在は市立武道館「練士館道場」の門として使用されています。



線園館周辺には竹垣など当時の街並みが残っていますよ！



A 山道

階段状の山道を上へ上へ。秋にはピンゲリ狩りや紅葉も楽しめます。



E はにわ園
はにわ園に到着。種類や表情もさまざまなはにわに癒されながら遊歩道を歩きます。

四季折々の草花も楽しめます！



F 平和の塔

1964年の東京オリンピックの際に聖火リレーの起点になった平和の塔のここまで来ればゲールは目前！

D 池の外周

新池を一周する道は平坦なので、木陰が続いているので気持ちよく歩けます。



ウォーキングで楽しく健康づくりを！

スポーツの秋、運動を始めるには気軽にできるウォーキングがおすすめです。毎年、市民一斉健康ウォーキングを開催している市健康づくり推進協議会では、各地区で健康教室を開催しています。健康づくりのため、ぜひ参加してください。

健康支援課
主任主事 松本 祐子

せせらぎを聞きながらまち巡り
宮崎中央公園周辺コース



宮崎科学技術館や市総合体育館、市保健所、宮崎中央公園などが並ぶ、平坦な道のりの市街地エリア。後田川緑道ではせせらぎを聞きながらのウォーキングが楽しめます。

コース概要
宮崎中央公園→宮崎中学校→後田川緑道→宮崎中学校→宮崎中央公園

距離 約6km
傾斜 ★☆☆☆☆

展望台からは市内を一望！
天神山周辺コース



宮崎市民文化ホールのある大坪池公園を起点に、天満橋、天神山公園を巡ります。天神山公園では起伏に富んだ道のほか、桜やアジサイ、竹林など、四季折々の風景も楽しめます。

コース概要
大坪池公園→天神山公園→天満橋→天神山公園→大坪池公園

距離 約5km
傾斜 ★★★☆☆

田野の自然を感じて歩こう
田野運動公園周辺コース



線路を近くに見ながら田野運動公園、田野駅を巡っていきます。公園内ではきれいに整備された道を歩くことができるほか、交通量が少なく、道の大半が平坦で歩きやすいです。

コース概要
田野運動公園→田野駅→宮崎医療管理専門学校→田野運動公園

距離 約5km
傾斜 ★☆☆☆☆

こちらもオススメ！



宮崎県トライアスロン連合 会長

押川 紘一郎(おしかわ こういちろう)さん

70歳。医師として開業後にトライアスロンと出会い、宮古島やハワイなど国内外の大会に出場。平成10年に宮崎シーガイアトライアスロン大会の立ち上げを支援して以来、長年に渡って宮崎のトライアスロン界を支えている。

トライアスロン選手やファンにとっても
宮崎は最高の場所なんですよ。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。今回は、宮崎シーガイアトライアスロン大会を長年支え続ける、宮崎県トライアスロン連合の押川紘一郎さんです。



▲宮古島トライアスロン大会での押川さん。同大会には11年連続で出場しました。

国内外で人気のトライアスロン

トライアスロンは、水泳、自転車ロードレース、長距離走の3つの種目を、連続して行う競技です。オリンピックの正式種目になったのは平成12年のシドニー大会からという比較的新しいスポーツですが、世界中で競技人口が増えています。

「日本では昭和56年に鳥取県米子市で始まり、全国各地で大会が生まれましたが、宮崎ではずっと開催されないままでした。私は国内外のさまざまな大会に参加してきましたが、宮崎ほどトライアスロンに最適な環境はないんじゃないかと感じていたんです」と話す押川さん。利用客の低迷に悩んでいた旧オーシャンドームなら、空港や宿泊施設が近く、天候にも左右されないとして開催を計画。ドームと周辺エリアを会場として、平成10年に宮崎シーガイアトライアスロン大会の歴史が幕を開けました。舞台を一ツ葉の海に移してからも、大会は多くの選手やボランティアに支えられ、国内で有数の人気を誇っています。

距離に対する考え方が変わる

押川さんは、医師として開業した昭和56年にトライアスロンに出会ったそうです。「それまでは弓道と空

手に打ち込んできましたが、新たに挑戦できるスポーツはないかと探していました。そんな時に、ジムで自転車をこいでいる人を見かけ、何か競技をしているのかと聞いたところ、それがトライアスロンだったんです。押川さんは選手として国内外の大会を転戦。今でも自転車や、水泳をするなど、ほぼ毎日トレーニングを欠かしません。

「フルマラソンを走るのは大変だと思うでしょうが、一度トライアスロンを経験すると何とも思わなくなる。距離に対する考え方が変わりますよ」と話します。

世界のトップ選手が宮崎に集結

宮崎シーガイアトライアスロン大会を開催し続けてきたことが評価され、10月29日から30日にかけて、宮崎では初となるワールドカップが開催されます。「30か国からトップ選手が集まり、その模様は世界中に発信されます。美しい海や豊富な食材、多くの人の協力にも恵まれた宮崎がトライアスロンに最適な場所だということを世界に発信できるのはもちろん、市民の皆さんにも気付いてもらえる大きなチャンスです」と押川さん。トップ選手たちの熱い戦いに期待を膨らませています。

旬食レシビのお弁当

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



揚げ甘藷のショウガ風味

シイタケと鶏肉のそぼろ

宮崎市の伝統野菜である佐土原ナス。名前は栽培が盛んに行われていた佐土原藩に由来すると言われています。

vol.06 佐土原ナスのとろみ煮

佐土原ナスは大きめに切って、とろりとした食感を楽しめます。色鮮やかで上品なおかずです。

[材料] (2人分)



- 佐土原ナス 1本
- ☆だし汁 100ml
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆酒 大さじ1
- ☆薄口しょうゆ 大さじ1
- ☆みりん 大さじ1
- ・水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1・水小さじ2)

check

「シイタケと鶏肉のそぼろ」「揚げ甘藷のショウガ風味」のレシビはこちら

※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]



- 佐土原ナスはヘタを切り、ピーラーで皮をむく。
- 1を横3等分、さらに縦4等分に切り、皮と一緒に水にさらす。
- 鍋に☆印の材料全てを入れ、中火にかける。沸騰したら、皮を除く2を重ならないように入れ、落とし蓋をし、5分程煮る。
- 水溶き片栗粉を加え、再び沸騰したら火を止める。

皮も捨てずに調理する。



炒めた皮も一緒に添える。

皮を別に取り出し、水気を切る。千切りにして、ごま油をひいたフライパンで炒め、みりん、しょうゆ各大さじ1で味付けする。

●レシビ監修/レシビユニット「みやちやぶ」
「みやちやぶ」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ビをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美



■一般行政職の級別職員数の状況 (平成28年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	主事 技師	主任主事 主任技師	主任主事 主任技師	係長級	課長補佐級 係長級	課長級	次長級	部長級	
職員数	156人	185人	245人	348人	449人	89人	15人	15人	1,502人
構成比	10.4%	12.3%	16.3%	23.2%	29.9%	5.9%	1.0%	1.0%	100.0%

(注) 職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

■定員適正化の状況

市では、「適正な定員管理の推進」を最も有効な行財政改革の手法の一つと捉え、事務事業や組織機構の見直し、民間事業者の積極的な活用などによって、計画的な職員数の適正化に努めています。本年4月には、前年同月の職員数から23人を減員して2,484人となり、平成25年に策定した「第六次定員適正化計画」の目標(平成25～28年に59人減員)を上回る78人の減員を達成することができました。今後も、市民サービスの向上に努め、より一層、効率的で効果的な体制づくりと適正な職員配置に努めていきます。



人事課
主査
津江 健太郎

単位:人

部門	区分	職員数		増減	増減の主な理由
		平成27年度	平成28年度		
一般行政	議会	16	16	0	
	総務	467	463	▲4	国勢調査、システム再構築の終了
	税務	124	122	▲2	
	民生	279	286	7	生活保護の増、子育て新制度対応
	衛生	248	240	▲8	ごみ収集体制の効率化
	労働	3	3	0	
	農林水産	145	145	0	
	商工	48	51	3	まちなか活性化の対応
	土木	281	277	▲4	市営住宅管理などの民間委託
	小計	1,611	1,603	▲8	
特別行政	教育	219	206	▲13	給食調理業務の一部民間委託
	消防	335	330	▲5	職員数調整のため
	小計	554	536	▲18	
公営企業など	水道	134	131	▲3	浄水場、営業所の効率化
	下水道	73	75	2	業務増
	その他	135	139	4	介護保険の業務増
	小計	342	345	3	
合計		2,507	2,484	▲23	

行財政改革に取り組みました

平成25年度から27年度までを計画期間とする「第7次宮崎市の行財政改革大綱」に基づき84項目の改善に取り組み、約50億円の節減効果額を得ました。取り組みの結果については、さまざまな分野の外部有識者で構成する「宮崎市の行財政改革推進委員会」に報告したほか、市ホームページでも公表しています。市では引き続き、効率的で信頼される行政経営を目指し、さまざまな改革改善に取り組みます。

主な取り組み

●公共施設の効率的・効果的な管理

施設評価を実施し、公共施設の実態を点検・分析しました。評価結果を基に維持管理の適正化計画を策定し、適正な施設経営に取り組んでいます。

●公共事業のコスト改善

計画や設計を見直すことで公共工事コストの改善を図りました。また、公共施設の照明器具にLED照明を採用するなど全体コストが抑えられるよう工夫しました。



道路維持課
技師
奥 勇太

地域の
皆さんと協力し、
成人式の準備を
進めています!

地域コミュニティ課
主事
渡辺 裕美

■職員の平均給料月額と平均年齢

(平成28年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	319,700円	41.5歳
技能労務職	385,600円	53.2歳

(注)金額は、百円未満を四捨五入しています。

■人件費

(平成27年度普通会計決算見込み)



(注)人件費には、特別職の給与などを含みます。

■職員の経験年数別・学歴別平均給料月額と平均年齢の状況

(平成28年4月1日現在)

区分	学歴	経験年数10年		経験年数15年		経験年数20年		経験年数25年		経験年数30年	
		平均給料月額	平均年齢								
一般行政職	大学卒	253,300円	33.1歳	313,500円	38.3歳	355,700円	43.0歳	388,500円	47.6歳	402,000円	52.8歳
	高校卒	-	-	265,100円	33.0歳	305,600円	38.5歳	359,500円	43.5歳	386,700円	48.8歳
技能労務職	高校卒	-	-	273,400円	35.5歳	278,600円	39.0歳	365,000円	45.0歳	378,600円	48.0歳

(注)金額は、百円未満を四捨五入しています。

■職員の採用

(平成27年度試験実施分)

単位:人

試験区分	職种	申込者	採用者
		大学卒業程度	724
大学卒業程度	一般事務	724	32
	土木	50	14
	建築	9	5
	電気	19	0
短大卒業程度	一般事務	53	8
	機械	19	1
高校卒業程度	一般事務	107	10
大学卒業程度	消防吏員	100	3
短大卒業程度		23	1
高校卒業程度		101	4
救急救命士		13	1
免許資格職	獣医師	2	1
	保健師	34	2
	保育士・幼稚園教諭A	6	3
	保育士・幼稚園教諭B	10	2
	民間企業等職務経験者	1	0
民間企業等職務経験者	土木	1	0
	建築	0	0
法律専門職		13	4
一般行政(自己アピール)		43	2
身体障がい者対象		4	3

■懲戒処分

(平成27年度)

単位:人

免職	停職	減給	戒告
1	0	0	1

■職員給与費

(平成27年度普通会計決算見込み)

給与費			一人当たり 給与費
給料	期末・勤続手当など	計	
85億 8,257万円	49億 9,741万円	135億 7,998万円	627万円

(注)職員給与費は、人件費から共済費、退職手当、特別職の給与などを除いたものです。

宮崎市の職員給与や定員などの状況をお知らせします。詳しくは、市民情報センター(市役所本庁舎3階)や市ホームページで閲覧できます。

[問] 人事課 ☎21-1722、FAX 28-1556

職員の状況をお知らせします

宮崎市の職員給与や人件費などを
紹介します。

人事課
主査
塩月 彩





瓜生野八幡神社の クスノキ群(北地域)

瓜生野八幡神社の境内に16本が群生しているクスノキ。国指定の天然記念物であり、最大のものでは幹周りが約10mに及ぶなど、歴史を感じさせるどっしりとした佇まいを見せてくれます。

動画は
ココから



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

みやざき再発見 *Treasure of Miyazaki*

威風堂々、凜と立て。
世のまた世まで。

BOOK

『ダッシュ!』

五十嵐貴久 / 著
[出版]ポプラ社



私立春日部学園高校に通う僕らの憧れ、陸上部の先輩“ねーさん”こと菅野桃子先輩がまさかの大手術をしなければならぬ。それでも明るく気丈に振る舞う“ねーさん”が、手術前にある人に会いたいと言います。“ねーさん”の願いを叶えるべく4人の男子高校生が奮闘する、まさに“ダッシュ!”で読み切りとなる青春群像劇です。現役の学生さんはもちろん、大人も「自分も青春時代はあんな無茶をしたな…」と思い出しながら読んでみてください。また、子どもを育てる親の視点から読んでも楽しめます。

『走ることに語るときに僕の語ること』

村上春樹 / 著
[出版]文藝春秋



村上春樹さんといえば、数々のベストセラーを世に出していますが、走る小説家としても有名なことをご存知ですか。この本は小説とはまた違ったテイストで書かれたエッセイ本です。ランナーはもちろん、皆さんの人生の支えとなり、一歩を踏み出す力を与えてくれるような言葉が至るところにちりばめられた作品です。難しい作品が苦手という人にも読みやすいので、これまでエッセイ本を敬遠してきた人も、もっと村上春樹を知りたい人も、ぜひ読んでいただきたい一冊です。

司書のおすすめ

数ある書籍の中から、図書館司書がセレクトした本をご紹介します。今月のテーマは「心が走り出す一冊!」

宮崎県立図書館 司書 高島 由季さん

佐土原図書館

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



宮崎市立図書館

〒880-0930 花山手東3-25-3
開 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
火曜 休
☎52-7100 FAX52-7158



うれしい絵本読み聞かせ

絵本作家《聞かせ屋。けいたろう》氏による読み聞かせです。
11/12(土) 14:00～14:30 15:00～15:30
所 佐土原総合文化センター
対 子ども～一般 各50人 無料
開 10/17(月)から直接、電話、FAXまたはメールで受け付け。

秋の工作教室

11/19(土) 14:00～17:00
読書がさらに楽しくなる工作教室です。ブックカバーを作成します。
所 佐土原総合文化センター
対 高校生以上 10人 無料
開 10/17(月)から直接、電話、FAXまたはメールで受け付け。

メール swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

第22回 図書館まつり

子どもから大人まで楽しめるさまざまな催しを開催します。
11/3(木・祝日)
9:30～10:00 あおぞらおはなし会
10:00～12:00 開会行事・創作童話・紙芝居・絵本コンクールの優秀作品発表会と表彰式
10:00～14:30 図書交換市
13:30～15:30 わくわくボランティアシアター

図書館教養講座 11/19(土) 10:00～12:00

私流日南海岸ガイド ～日南海岸の地質学
対 一般 30人 無料
開 前日までに、電話、FAXまたはメールで同館へ

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

私たちに任せください!!

●新築●リフォーム●増改築●売買●賃貸アパート・貸家・店舗・駐車場●管理

株式会社 **ジョイハウス** JOY HOUSE

〒880-0872 宮崎市永楽町1番地3

あなたにぴったりの **住宅 店舗 土地** を一緒に造ります、見つけます。

買取もします

お気軽にお越し下さい

ジョイくん

広告

宅地建物取引業 県知事許可(4)4110
一般建設業許可(般-27)台11175号

※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。

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
宮崎市総合体育館 ☎29-5603 FAX29-5604 〒880-0879 宮崎駅東1-2-7	気軽にのんびりヨガ教室	10/4～11/8の火曜 10:00～12:00	家庭でできる、体に優しい簡単なヨガです。1回だけの参加も可。動きやすい服装、タオル、飲み物を持参してください。	各20人程度	500円/回	☎ 当日まで
	硬式テニススクール	10/7～11/25の金曜 10:00～12:00	基本動作からゲーム戦術まで熟練の講師が優しく指導します。動きやすい服装、ラケット、タオル、飲み物を持参してください。	各16人	700円/1回 4,900円/8回	☎ 当日まで
宮崎市生目の杜遊古館 ☎47-8001 FAX47-8202	生目の杜遊古館 考古学講座④	10/22(土) 10:00～12:00	平和台周辺の遺跡や地形について、発掘調査の成果をもとに、分かりやすく紹介します。	80人	無料	なし
宮崎市民プラザ ☎24-1008 FAX29-2244	宮崎・音のスケッチブック～秋のヒーリングコンサート～	10/23(日) 13:30～16:30	市役所前の橋公園噴水広場で開催される屋外コンサートです。ビッグバンドや二胡の演奏など多彩なジャンルの演奏を楽しめます。	なし	無料	なし
大淀川学習館 ☎20-5685 FAX22-8481	大淀川ウォークラリー	10/16(日) 13:00～15:30	秋の河川敷を会場に、クイズに答えながら大淀川沿いを歩くウォークラリーです。	小学生以上 50人	無料	会場 当日13:00から
	水辺の楽校 紙飛行機大会	10/30(日) 14:00～15:15	みんなで作った紙飛行機を、水辺の楽校で楽しく飛ばします。	30組	無料	会場 当日14:00から
	野鳥の巣箱を作ろう!	11/13(日) 10:00～12:00	野鳥の巣箱を作り、野鳥の生態や森林を守ることの大切さを学びます。	小学生以上 10組	1組 300円	ハガキ FAX HP 10/30(日)まで
宮崎科学技術館 ☎23-2700 FAX23-0791	はがき作成講座	11/1(火)～2(水) 9:30～12:00	ワードを使って年賀状などを作成します。	16人	200円	ハガキ Eメール 10/22(土・必着)まで
	ワード基礎講座	11/1～11/22の火・水曜 13:30～16:00	表やイラストを使っている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	ハガキ Eメール 10/22(土・必着)まで
	チャレンジサイエンス	11/6～20の日曜 9:30～11:30 13:00～15:30	身近なものを使って、科学の不思議が体験できる工作教室を行います。	なし	入館料のみ	なし
宮崎市フェニックス自然動物園 ☎39-1306 FAX39-1300	計量記念日イベント 園内ジャンボウサギ体重コンテスト	11/3(木・祝日) 11:00～11:20	11月1日の計量記念日にちなんで、園内のジャンボウサギやソウなどの体重を予想して測定します。当てる人には景品があります。	なし	入園料のみ	なし
宮崎市よきたけ歴史館 ☎84-0234 FAX84-2634 〒889-1605 清武町加納甲3378-1	文化探訪バスツアー	11/5(土) 9:00～16:00	市内南部の旧清武郷の史跡を巡ります。昼食、飲み物を持参してください。1枚のはがきで2人まで応募可。	25人	無料	ハガキ 10/22(土・必着)まで
宮崎市 男女共同参画センター ☎25-2055 FAX25-2056 火曜・祝日 休 〒880-0879 宮崎駅東3-6-7	さんかくカレッジ 女性の活躍	11/6(日) 13:30～15:30	女性の活躍をテーマに、講師の体験談などを聞き、生き方を学びます。 講師：宮田 理恵 氏	20人	無料	☎ FAX 前日まで
	まちづくりのための人材養成講座	11/12(土) 13:00～15:30	男女共同参画の視点でまちづくりを行うため、防災をテーマに避難所運営について学びます。	20人	無料	☎ FAX 前日まで
	定年男性のための料理講座	11/17(木) 10:00～13:00	仲間づくりや定年後の生き方を見直し、楽しく充実した人生を歩むためのヒントを見つけます。エプロン、三角布、筆記用具を持参してください。	15人	500円	☎ FAX 11/14(月)まで
宮崎市佐土原歴史資料館 ☎74-1518 FAX74-4655 開 11/7・14・21・28(月) 24(木)、4(金) 〒880-0301 佐土原町上田島8202-1	企画展 「幕末・維新期の佐土原」	11/5(土)～1/22(日) 9:00～16:30	幕末から明治維新期に活躍した佐土原藩士たちの功績を明らかにします。	なし	無料	なし
宮崎市 天ヶ城歴史民俗資料館 ☎82-2950 FAX82-2927 開 11/7・14・21・28(月) 24(木)、4(金) 〒880-2221 高岡町内山3003-56	乗馬体験をしよう!	11/12(土) 13:30～15:30	乗馬体験をします。乗馬時間は5～10分程度です。	20人	500円	☎ FAX HP 実施日の1か月前から
	古文書講座⑤	11/20(日) 10:00～12:00	古文書を解説します。 使用資料：「佐土原藩戊辰戦役記」 講師：株本 満子 氏	20人	無料	☎ FAX HP 実施日の1か月前から
	なつかしのメロディーを天ヶ城で…レコード鑑賞会	11/13(日) 13:30～15:00	宮崎レコード音楽愛好会による真空管アンプを使った鑑賞会です。懐かしい歌謡曲などを鑑賞します。	50人	無料	なし
景観課 ☎21-1817 FAX21-1816 〒880-8505 橋通西1-1-1	体験学習② たごをつつて空高くあげよう	11/20(日) 13:30～15:00	手作りのたごを、爽やかな秋空高く揚げます。	子どもと保護者 30人	無料	☎ Eメール 実施日の1か月前から
	宮崎市民版・365日誕生花 フラワーポットづくり講座	11/15(火) 10:00～11:00	11月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方を学びます。 会場：住吉公民館	市内在住の人 20組 (初めての人を優先)	1組 500円	☎ 10/21(金)まで
	歴史探訪③	11/26(土) 9:00～16:00	小林・えびの方面の史跡を探訪します。	20人	500円	☎ HP 10/26(水)～11/5(土)
みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297	体験学習④ 松ぼっくりでクリスマスツリーを作ろう	11/27(日) 13:30～15:30	蓮ヶ池史跡公園内の松ぼっくりを使って、クリスマスツリーを作ります。	子どもと保護者 30人	無料	☎ HP 10/27(木)～11/5(土)

●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♪
Live up to your expectations

Suiken!
http://www.m-suiken.jp

株式会社 スイケン 信頼の創業43年ー

☎0120-271-558

〒880-0927 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

お客様相談室&ショールームがOPENしました! 広告

塗装・防水・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!
(※相談内容によっては異なる場合がございます)

相談室のご予約は ☎0120-271-558

ご相談で **500pt** ご相談・御見積りで **1000pt**

ご成約の方には、さらに **5000pt** プレゼント!!

Tポイントが貯まる!使える!

T-POINT

※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。

宮崎にもあったんだ!

ハツケシ! 特集2 江戸の足跡

江戸時代に日本地図を作った伊能忠敬の足跡が、宮崎に残されていることをご存じですか? そんな江戸時代の宮崎にまつわる文化財と、知られざる物語を紹介します。

[問]文化財課 ☎47-8012 FAX47-8202

いのうず
伊能
図
って?



伊能図とは、伊能忠敬が中心になって日本全土の測量を行い、1821年に完成した日本地図のこと。現在の地図と比べても極めて誤差が小さく精密な地図になっています。正本は存在しませんが、アメリカでの模写図発見など、平成になってその全容解明が進んでいます。今年2月に宮崎平野が描かれた模写図のコピーが海上保安庁宮崎海上保安部から市に寄贈され、現在は学習資料として保管しています。

宮崎では佐土原や
内海に泊まりました



いのう
伊能
ただ
忠敬

現在の千葉県に生まれ、商人として成功の後、49歳で隠居。50歳から学び始めた天文・暦学がきっかけで地図作りを始め、幕府の命を受けて約17年を掛けて日本全土を測量し、日本地図の作成に大きく貢献しました。

【ミステリー①】 地図上に残る謎の記号。 その意味は?

文化財課 井田 篤

伊能は、約17年に及ぶ測量の中で、宮崎に2度足を運んでいます。

交通の要所だった佐土原には一ツ瀬川河口に港の印を書いたり

現在の宮崎神宮には神社の印

中村町や城ヶ崎には宿場を表す○印が見られます。

それではクエスチョンです。☆(星)印は何を表しているでしょう。

正解は「天体観測をした場所」です!

伊能忠敬の率いる測量チームは、夜になると天体観測をして各地の緯度も測定しました。北極星の見える位置の誤差で緯度を算出したそうです。

【ミステリー②】 市が誇る観光地。 伊能が訪れた時の名は?

佐土原の「下田島」や「新別府」なども今と同じですね。

伊能らが主に海沿いや街道を歩いて作成した伊能図。

地図には現在もそのまま使われている地名が多く書かれています。

それではクエスチョンです。青島は、当時、何と呼ばれていたでしょう。

一方、当時と今で異なるものもあります。大淀川は、当時は「赤江川」でした。

正解は「淡島」です!

伊能図には「淡島」と記されています。青島は他にも古くは「齒桑(した)の浮島」や「鴨就(かもつく)島」などと呼ばれていたそうで、歴史の長さを感じさせますね。

【ミステリー③】 伊能が日記に書いた 青島にあるものとは?

伊能は青島に渡り、渡り幅や外周も測量しました。

それではその「淡島」、現在の「青島」からラストミステリーです!

それではクエスチョンです。今も青島神社の境内にあるもので、伊能が日記に書いたものとは何でしょう。

日記には青島神社や、3本の大きなピロウ樹があったことなどを書いています。

正解は「玉の井」です!

社務所のそばにある玉の井は、神話の中で山幸彦が豊玉姫と出会ったとされている場所。伊能は「海の近くであるが汐(=海水)も入らず、名水であるという」と書いています。

ご要望いただければ、地域や学校で出前授業を行っています。お気軽にお問い合わせください!

文化財課 指導主事 田中 信宏

西洋の解剖学書の翻訳本
解体新書

江戸時代にオランダから持ち込まれた解剖学書「ターヘルアナムトミア」を、医者 杉田玄白らが翻訳。高岡に残る重訂版は、幕末に高岡の武士が入手したものと考えられています。



全て漢文で記述されています



実物を用いた小学校での出前授業

江戸時代の武家の決まりごと 武家諸法度

江戸幕府が大名たちを統制するために出した法令。文武両道の奨励や、新しく城を築くことの禁止などを定め、違反者は厳しく罰せられました。高岡町で発見され、現在は天ヶ城歴史民俗資料館に保管されています。



実物を用いた小学校での出前授業



高岡町で発見された実物

実はこういうものも宮崎市にあります

ほかにも、教科書に登場する、あっと驚く史料が存在します。

PICK UP
ノロウイルスを知っていますか？

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は一年を通して発生していますが、特に冬に流行する傾向にあります。正しい知識を身につけ、家庭や職場での感染に注意しましょう。



Q 感染した場合の治療法は？

A 現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。また、早めに医療機関を受診しましょう。



Q 感染を予防するには？

A 手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。外出やトイレの後、調理や食事の前、嘔吐物やふん便を処理をした後は必ず石けんで丁寧に手を洗いましょう。

汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



Q ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなもの？

A 一年を通じて流行していますが、特に冬季に流行します。感染後1日から2日で嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などの症状を起こします。

Q ノロウイルスはどうやって感染するの？

A 主に食品から感染する場合と、人から人へと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。また、感染した人の便や嘔吐物を通して感染することもあります。

Q 嘔吐物などの処理の方法は？

A 感染者の嘔吐物やふん便中には大量のウイルスが存在します。正しく処理し、二次感染を防止しましょう。
●使い捨てのマスクや手袋などを着用し、ペーパータオルなどでそっと拭き取り、塩素系漂白剤で消毒後、水拭きします。
●拭き取った嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄し、終わったら丁寧に手を洗います。



Q 感染を広げないためには？

A 感染者が使ったり、嘔吐物が付いたりした食器やリネン類などは、他の物と分けて洗浄・消毒します。
●カーテン、衣類、ドアノブなども塩素系漂白剤などで消毒します。
●洗濯は、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分にすすいだ後、85℃で1分間以上の熱水洗濯や塩素系漂白剤による消毒が有効です。
●高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果が高まります。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

一定の要件に該当する人は定額で接種できます。
■期間/10月1日(土)~12月31日(土) ■場所/実施医療機関
■対象/次のいずれかに該当する市内在住の人。
①65歳以上
②60~65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級を持っている人
■料金/1,200円
■持参するもの/保険証など年齢が確認できるもの
■申し込み/各実施医療機関へ。
[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

みやざき健康ふくしま祭り2016

子どもから大人まで楽しめるイベントです。この機会に福祉への理解と健康意識を高めましょう。
■内容/健康づくりコーナー、福祉体験コーナー、グルメコーナー、お買物コーナー、おもちゃコーナー、ステージショー
■日時/11月3日(木・祝日)10時~15時(少雨決行)
■場所/フローランテ宮崎 ■料金/無料
[問]同まつり実行委員会事務局(市社会福祉協議会内) ☎52-5131、FAX52-5724

2016さどわら健康ふくしま祭り

■内容/健康相談、福祉体験、ステージイベント、卓球バレー、手話、体験コーナー、食品販売
■日時/10月23日(日)10時~15時
■場所/佐土原地域福祉センター
[問]佐土原・市民福祉課(☎73-1113、FAX30-1047)または市社会福祉協議会佐土原支所(☎36-2020、FAX36-2024)

「宮崎いきいき健康体操」一般研修会のお知らせ

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健康体操」を、一般向けに行います。
■日時/11月16日(水)・17日(木)13時30分~16時
■場所/宮崎市民プラザ
■対象/市内在住の人で、両日とも参加できる人
■定員/35人 ■料金/無料
■申し込み/電話で、11月2日(水)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。多いときは抽選。初めての人を優先します。
[問]長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

後期高齢者医療制度加入のご案内

一定の障がいのある65歳から74歳までの人は、宮崎県後期高齢者医療広域連合の認定を受けることで、後期高齢者医療制度に加入でき、医療費負担割合や保険料が低くなる場合があります。
■対象/次のいずれかに該当する65歳から74歳までの人。
①身体障がい者手帳1~3級・4級の一部(手帳の等級が併給の場合は該当しない場合があります)を持っている人 ②精神障がい保健福祉手帳1・2級を持っている人 ③療育手帳Aを持っている人 ④障がい年金1・2級を受給している人
■持参するもの/障がいの程度を証明するもの(身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳、療育手帳、年金証書のいずれか)および健康保険被保険者証。
※代理人が申請する場合は、代理人の身分証明書(公的機関が発行した顔写真付き)が必要です。
■申請先/国保年金課または総合支所の市民福祉課へ。
[問]国保年金課 ☎21-1745、FAX20-3562

世界糖尿病デー市民公開講座

今話題の糖質制限のトップドクターである、山田悟先生(北里研究所病院糖尿病センター長)の講演や、新しい治療法、運動療法などさまざまな講話があります。
■日時/11月13日(日)13時30分~16時
■場所/宮崎市民プラザ ■対象/市内在住の人 ■料金/無料
[問]宮崎県糖尿病対策推進会議(☎22-5118、FAX27-6550)または健康支援課(☎29-5286、FAX29-5208)

認知症初期集中支援チームが活動を開始します

訪問を希望する場合は、地域包括支援センターに相談してください。
■認知症初期集中支援チーム/医療・介護の専門職が、認知症専門医の指導を受けながら、認知症が疑われる人や認知症の人、またその家族を訪問し、必要な支援を行います。
■支援対象/自宅で生活する40歳以上の人で認知症が疑われる人もしくは認知症の人で、次の①か②に当てはまる人。
①医療や介護サービスを受けていない人、または中断している人
②医療や介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状が強く、家族が対応に困っている人
※支援の対象外となった場合は、ほかの相談先を紹介する場合があります。
[問]長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337



初回相談料無料 1時間以内

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 松田 幸子
弁護士 松浦 里 美
弁護士 外山 亮
弁護士 新福 宏
弁護士 小久保 光

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 日南市鉄肥5丁目4-1 ☎0987-25-1170
■都城 都城市堀城町5街区10号 ☎0986-22-8225
■日向 日向市鶴町1丁目21番地 愛ビルII1階 ☎0982-66-0881

詳しくはHPで……
えいらく法律事務所 検索

離婚 相続 交通事故 借金問題 等 広告
要電話予約

※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。

相談窓口

こころの悩み	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 ライフネット宮崎 ☎28-2555 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00
人間関係	流産、死産、病气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テップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】11/10(木)14:00~16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】11/16(水)14:00~16:30 [問]宮崎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。



[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

PICK UP

テレビやスマホと脳の関係

〔問〕医療介護連携課 ☎29-4102、FAX 29-5208

乳幼児期の子どもの、周囲の人との関わり合いや遊びの中で、コミュニケーションの基本を知り、言葉や人間関係を学びます。この時期にテレビやスマホ、ゲームなどのメディアに長時間触れることで、心の成長や言葉の発達を妨げることに繋がります。メディアの利用ルールを作るなど、子どもの脳に及ぼす影響について考えてみませんか。



医療介護連携課 主任技師 太田 直子

スマホに触れる時間は大人も注意しましょう

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
清武地域子育て支援センター	☎84-2380 FAX	赤ちゃんひろば(ベビーマッサージ)	10月17日(月) 10:30~	なし	
島之内保育園地域子育て支援センター	☎39-0694 FAX39-0735	大型絵本と紙芝居	10月18日(火) 10:50~11:10	なし	
おひさま保育園地域子育て支援センター	☎26-5252 FAX26-5217	健康講座、健康相談	10月19日(水) 10:30~11:30	なし	
中央地域子育て支援センター	FAX 27-2401	運動会をしよう	10月20日(木) 10:30~11:30	締切:10月20日(木) 定員:16組	動きやすい服装 タオル、飲み物
あおぞら保育園地域子育て支援センター	☎65-5800 FAX25-6852	親子で音遊び	10月20日(木) 10:00~11:30	締切:10月20日(木) 定員:10組	動きやすい服装、飲み物 対象:2歳以上3歳6か月まで
跡江保育所地域子育て支援センター	☎48-1523 FAX48-1511	うんどうかいだよーい どん!	10月21日(金) 10:30~11:30	締切:10月20日(木) 定員:15組	
佐土原地域子育て支援センター	☎73-6755 FAX	ワイワイ学級「ヴァイオリンとピアノのコンサート」	10月21日(金) 10:30~11:30	締切:10月20日(木) 定員:600人	会場:佐土原総合文化センター
和保育園地域子育て支援センター	☎47-2200 FAX47-2243	健康相談(歯科)	10月26日(水) 10:15~11:15	締切:10月25日(火) 定員:30組	
高岡地域子育て支援センター	☎82-5294 FAX82-5401	保健師による子育て講座	10月28日(金) 10:30~11:30	締切:10月27日(木) 定員:12組	申し込み:10月3日(月)から
みやざき子育て支援センター	FAX 25-2050	「中央・高岡・宮崎合同企画レバとーと一緒にベビーマッサージ(イクメン講座)」	10月30日(日) 10:30~11:30	締切:10月26日(水) 定員:13組	申し込み:10月5日(水)から 対象:1歳までの子どもと父親
希望ヶ丘保育園地域子育て支援センター	☎56-2881 FAX56-2912	観劇パレット「ピノキオ」	11月10日(木) 10:00~11:00	なし	
大坪保育園地域子育て支援センター	☎51-1478 FAX51-1486	親子ヨガ	11月15日(火) 10:30~11:30	締切:11月11日(金) 定員:10組	飲み物

前頭前野の役割

前頭前野は、記憶や感情の制御、行動の抑制などを行う場所。3歳までに3倍の大きさに成長する。



メディアの脳への影響

- メディアの早期接触
長時間の視聴
→ そうなると...
人との関わり合いの減少
外遊びの機会の減少
→ そうなると...
コミュニケーション能力の低下
運動能力、体力の低下
睡眠不足
→ そうなると...
・言葉の遅れ
・視線が合わない
・呼んでも振り向かない
・1人遊びが多い
・落ち着きがない
・突然かんしゃくを起す など

家族でルールを作りましょう

- テレビやスマホを見せたまま、子どもだけにするのは控えましょう。
- メディアへ接触する時間を決めましょう。
- 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
- 外遊びや自然体験など、人と関わる遊びをしましょう。



市広報みやざき9月号の訂正
前月のPICK UPで掲載した宮崎市フェニックス自然動物園で受けられるサービス内容で「毎月第3日曜の入園料割引」は、3月20日で終了していました。なお、毎月第3日曜の動物のえさ無料引換券サービスは実施しています。訂正してお詫言いたします。

B型肝炎ワクチンが無料になります

10月1日から、B型肝炎ワクチンの定期予防接種を開始します。
◎対象/平成28年4月1日以降に生まれた、生後12か月(1歳)未満の乳児
◎接種方法/1歳の誕生日の前日までに3回
◎料金/無料
◎場所/指定医療機関
◎持参するもの/親子(母子)健康手帳、住所や年齢が確認できる保険証など
◎申し込み/直接指定医療機関へ予約してください。詳しくは下のQRコードより市のホームページを確認してください。
〔問〕健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208



妊娠から子育てまでを支援します

各地区の保健センターで母子保健コーディネーターによる相談を実施しています。妊産婦が安心して出産、子育てに臨めるようさまざまな相談に応じ、必要な情報や助言を受けられます。
◎料金/無料
◎受付期間/9時30分~16時(月~金、祝・休、年末年始を除く)
〔問〕健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

小児慢性特定疾病児童等支援交流会

疾病などで治療中のお子さんと保護者を対象に交流会を行います。

テーマ	日時	会場	定員
病気と災害時の備え	10月28日(金) 10:00~12:00	市保健所	60人

◎料金/無料
◎対象/小児慢性特定疾病などで治療中の子どもと保護者
◎申し込み/申込書に必要事項を書いて、10月27日(木)までに郵送またはFAXで健康支援課(〒880-0879、住所不要)へ。
〔問〕健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

「FPの日®」FPフォーラム2016ひとりひとりの夢をかたちに ~ファイナンシャル・プランナー(FP)とご一緒に~

FPフォーラム2016 in 宮崎

セミナー&体験相談会を実施します。

①セミナー 先着100名 ※要予約 ②体験相談会 先着20組 ※要予約

「爆笑!!おもしろい人生のススメ!~カネは天下のまわりモノ?!」 講師 いちのせ かつみ氏

日時 2016年11月19日(土) 10:00~16:00 会場 JA-AZMホール別館2階

主催 特定非営利活動法人(NPO法人)日本ファイナンシャル・プランナーズ協会 宮崎支部 後援 金融庁、消費者庁、宮崎県、宮崎市、宮崎県金融広報委員会、宮崎日日新聞社

お問い合わせ先 日本FP協会 ☎0120-725-012 受付時間 10:00~17:00(土日祝日を除く) インターネット http://www.jafp.or.jp/shibu/miyazaki/ E-mail:miyazaki_bb@jafp.or.jp

参加無料

新規事業所開設につき 介護職員 宮崎生協病院内勤務 調理師 募集

●正職員:職種/介護福祉士、ヘルパー2級(初任者研修)、介護支援専門員

勤務地 宮崎市内

給与 ①介護支援専門員 156,500円~200,000円(経験による) 手当 夜勤手当5,000円/1回
②介護福祉士 150,500円~200,000円(経験による) 待遇 社会保険、雇用保険、労災、通勤費、夏・冬賞与(各1ヶ月)、定期昇給あり、退職金制度あり
③ヘルパー(初任者研修)146,500円~192,800円(経験による) 休日 年間休日110日、年次有給休暇 再雇用継続により70歳迄勤務可
④資格のない介護員 142,500円 その他 就職支度金として20,000円~50,000円(資格に応じて1回のみ支給) 正式採用手当として20,000円~50,000円(資格に応じて1回のみ支給)

●調理師・調理員(パート)

勤務地 宮崎生協病院 時給《調理師》872円~、《調理員》852円~ 休日 週休2日

宮崎医療生活協同組合 ☎0985-23-7168
http://www.miyazaki-iryuu.coop/ 宮崎市大島町天神前1175番地3



10月は浄化槽適正管理推進月間

浄化槽は、定期的な保守点検や清掃のほか、年1回の法定検査が必要です。きれいで豊かな水資源を後世に伝えるためにも、浄化槽の適切な使用にご協力ください。なお、手続きにあたっては、維持管理から法定検査まで含めた一括契約が便利です。

- 申し込み** 法定検査：宮崎県環境科学協会へ。
一括契約：市内保守点検・清掃業者へ。
- 料金** 検査料3,800円（5～10人槽）

問 廃棄物対策課 ☎21-1763 ☎28-2235
宮崎県環境科学協会 ☎51-4331 ☎51-2085

農耕作業用小型特殊自動車の登録のお願い

乗用装置のある農耕トラクター・コンバイン・田植機などの農耕作業用小型特殊自動車は、公道走行の有無に関わらず、定置場（保管場所）のある市町村で、軽自動車税の対象となります。登録していない人は早急に申告し、標識(ナンバープレート)の交付を受けてください。

- 申告窓口** 市民税課、総合支所市民福祉課、地域センター
- 持参するもの** 印鑑、譲渡証明書

問 市民税課 ☎21-1742 ☎38-9557

事業主は個人住民税の特別徴収を適切に

給与を支払う事業主は、原則として個人住民税の特別徴収を行う義務があります。宮崎県と県内全市町村は、平成29年度までに特別徴収義務者の一斉指定を行うことになりました。事業主には法令に基づいて特別徴収義務が課せられています。ご理解とご協力をお願いします。

- 個人住民税の特別徴収** 給与支払者が毎月従業員に支払う給与から個人住民税を差し引いて、それぞれの市町村に納入する制度

問 市民税課 ☎21-1748 ☎38-9557

年末調整の準備はお早めに

年末調整に関する説明会を開催します。

- 日時** 11/16(水)～18(金)
①9時30分から ②13時30分から(各日2回同内容で開催)
- 場所** 宮崎市民文化ホール
- 対象** 事業所の年末調整事務担当者
※駐車場が混雑することが予想されますので、できるだけ公共交通機関を利用してください。

問 宮崎税務署 ☎29-2151(自動音声「2」を選択)
市民税課 ☎21-1748 ☎38-9557

DV防止に関する講演会

「女性と人権全国ネットワーク」共同代表 近藤恵子氏を講師に迎え、DVの実態を知って理解を深め、DVの根絶を目指す講演会を行います。

- 日時** 11/19(土) 13時30分～15時30分
- 場所** 宮崎市男女共同参画センター
- 料金** 無料 ■**定員** 70人
- 申し込み** 前日までに電話またはFAX、メール(info@pal-let.jp)で同センターへ。

問 宮崎市男女共同参画センター ☎25-2055 ☎25-2056

建築物などの解体・建設工事は届け出を

次のような工事を行う場合は、着工の7日前までに、建築指導課に届け出てください。書類は市ホームページからダウンロードできます。

- 対象工事**
- ①延床面積が80㎡以上の建築物解体工事
- ②延床面積が500㎡以上の建築物新築工事・増築工事
- ③請負代金が1億円以上の建築物修繕工事・模様替工事
- ④請負代金が500万円以上のその他工作物の工事

問 建築指導課 ☎21-1813 ☎21-1815

なんでも生活無料相談会

生活上のさまざまな困りごとの相談に、専門家が応じます。

- 日時** 11/12(土) 10時～16時
- 場所** 宮崎市民プラザ
- 専門家** 行政書士、司法書士、社会保険労務士、税理士、土地家屋調査士、弁護士、不動産鑑定士



問 宮崎県社会保険労務士会 ☎20-8160 ☎60-3870
宮崎市消費生活センター ☎21-1755 ☎24-8117

税をテーマにした作品展

11/11(金)～17(木)は「税を考える週間」です。県内の中学生などによる税をテーマにした作文などの作品展を開催します。この機会に、私たちの豊かで健康な暮らしを支えている「税」の仕組みや意義などを考えてみませんか。

期間	場所	期間	場所
11/8(火)～20(日)	県立図書館	11/11(金)～17(木)	イオンモール宮崎
11/9(水)～21(月)	市立図書館		

問 宮崎税務署 ☎29-2151(自動音声「2」を選択)
納税管理課 ☎21-1741 ☎21-1747

10月は骨髄バンク推進月間です

健康な人から提供された骨髄や末梢血幹細胞の移植により、白血病などの治療が困難な血液疾患の患者を救うため、骨髄バンクへのドナー登録を必要としています。皆様のご協力をお願いします。

- 場所** 献血ルームカリーノ
- 対象** 18歳～54歳の人(体重などの要件があります)
※健康マイレージポイントが20ポイントになります。

問 献血ルーム・カリーノ ☎23-0007 ☎22-1137
健康支援課 ☎29-5286 ☎29-5208

農政部・農業委員会が第四庁舎に移転します

市役所の庁舎の業務スペースが手狭になったことや、総合支所の有効活用を図るために、第二庁舎にある農政部と農業委員会事務局が、「第四庁舎」に移転し、業務を開始します。

- 業務開始日**
- 10/24(月)：農業振興課・森林水産課・農業委員会事務局
- 10/31(月)：農政企画課・農村整備課



問 管財課 ☎21-1724 ☎27-8070

景観まちづくりのつどい

皆さんと一緒に景観について考えるシンポジウムを開催します。また、景観100選フォトコンテストの表彰式と風景絵画コンクール入賞作品の展示も行います。

- 日時** 11/12(土) 14時から
- 場所** 県電ホール (旭1-2-2)
- 申し込み** 不要
- 料金** 無料

問 景観課 ☎21-1817 ☎21-1816

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】(有)伊地知商会／(株)湖月
門分美江子／四宮節子／中武留彰／安田典子／佐伯喜久雄
【地区社会福祉協議会】殿所京子／河野竜司／岡清子／松浦美佐子／伊藤ヤエ子／長田勝三郎／服部英子／古田春義／黒木信弘／川越ハナエ／黒木章彦／長友洋／川崎幸子／上村恵子／二宮テル子／久保田倫功

■**香典返し寄付(敬称略)**
【市社会福祉協議会】糸山律子／宮路芳子／黒木信弘／前田実／川越千枝／和田鈴子／永山和範／坂本和子／平原清一／前田安子／西山好子／野村洋子／

ご利用ください

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チャンネル)でも市政情報をご案内しています。

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 市民講座「屋根・外壁塗り替えセミナー」開催!! 広告

「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 **10/22(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** 定員 **10名**
宮崎県宮崎市橋通西1丁目1番2号 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** ☎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 プロタイムズ宮崎北店 株式会社東建 | 宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地

「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。

宮崎でスゴイ製品を見て、宮崎は田舎で駄目よねと思っていた自分が無知だと知りました。こんなふうに宮崎のスゴさを発信してほしいと思いました。

M・Fさん(55歳・女性)

東京オリンピックの聖火リレーの起点の一つが宮崎だったことは知っていましたが、宮崎にも聖火台があったことを初めて知りました。2020年の聖火リレーも、再び宮崎からスタートしたらぜひその様子を見に行きたいです!

T・Fさん(47歳・女性)

大学進学のため県外に住んでいる息子がいます。スマホやPCから大量の情報を仕入れる学生にとって、8月号の「アプリ20do」特集はと

てもいいと思いました。若者の県外流出に歯止めをかけるきっかけになるかも。

S・Sさん(48歳・女性)

ちょうど就職活動を終わっているような企業を知ったあとだったので、宮崎にもこんなに面白い企業があったんだなあ興味深く読みました。帰っても仕事なさそうだしな、というイメージから何も調べようとしなかったの、こういう企業を知る機会があったら少しは考えが変わっていたのかなと少し思いました。

Y・Kさん(23歳・女性)

宮崎再発見の写真が大好きです! 新たな魅力が写真から伝わります。

R・Fさん(36歳・女性)

スゴい製品特集では、意外な製品が掲載されていて、宮崎のことを再発見できた気がしました。今年有権者になった自分に関わりの大きい、選挙啓発サークルの話もあったので興味深く読ませていただきました。

H・Eさん(18歳・男性)

子どもから高齢者まで楽しめて、興味もてる内容となっております。いつも楽しんでおられます。高齢者に読んでもらいたい内容は、文字を大きくしたら読みやすいと感じました。

S・Mさん(41歳・女性)

宮崎の知らなかった情報や若者の活躍がとても参考になりました。お料理レシピも参考にしてみたいと思います!

A・Iさん(42歳・女性)

いつも旬の情報が載っているの、とても楽しみにしています。イベント情報ももう少し載っていると、子持ちには助かります。

R・Oさん(26歳・女性)

航空機のシートが宮崎で作られていることを知らなかったの、新たな発見となりました。「司書のおすすめ」コーナーでは、子ども向けの本も毎回掲載してほしいです。

M・Iさん(35歳・女性)

宮崎ジャムコという会社を初めて知りました! 最後のクロスワードの問題は、バラバラとしか見ずに見逃していたページも、答えを探すのに一生懸命見返すので、とても良いと思います。

M・Sさん(38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

平成29年度採用 宮崎市嘱託員募集

募集職種や受験資格など、詳しくは市ホームページに10月上旬に掲載する予定です。

- 申込期間 10月上旬~10月中旬(予定)
- 試験日程 11月下旬~12月上旬(予定)
- 試験会場 宮崎公立大学



問 人事課 ☎42-8709 ☎28-1556

保育士等再チャレンジ研修

最新の保育に関する知識を学び、現場での実務研修を通して、保育所などへの再就職を支援します。

	日時	場所
座学研修	11/8(火) 9時~12時	宮崎市民プラザ
実務研修	11/9(水)~11(金) 9時~16時	市内の認可保育所など

- 対象 保育士、正看護師、准看護師の有資格者
 - 定員 30人程度
 - 料金 無料
- ※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問 子ども課 ☎21-1774 ☎27-0712

「青少年の非行防止標語」募集

青少年の非行防止、健全育成に関する標語を募集します。入賞者には、記念品と賞状を贈呈します。

- 募集内容 日常生活で実践できるような、非行防止に対する心構え、呼び掛けを5・7・5調などにまとめたもの。
- 対象 市内在住の人
- 申し込み はがきに標語(1人1枚に3点以内)、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、郵送で10/28(金)・消印有効までに、同センター(〒880-0014、鶴島2-18-9)へ。

問 宮崎市青少年育成センター ☎24-9149
生涯学習課 ☎85-1834 ☎85-0458

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集(公募・推薦)します

4月1日に農業委員会等に関する法律の改正があり、農業委員と農地利用最適化推進委員を募集することになりました。

- 募集期間 11/1(火)~30(水)
- 任期 H29/7/20(木)から3年間
- 共通要件 ①市内在住 ②地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当しない ③市暴力団排除条例第2条第2号および第3号に規定する暴力団員などでない
- 申し込み 推薦書類・応募書類を持参または郵送で、農業委員会事務局(〒880-8505、住所不要)へ。

	募集人数	募集要件	主な職務内容	報酬(月額)
農業委員	24人	農業に関する識見を持ち、職務を適切に行える	農地法などの許認可や農地利用の最適化の推進、農業委員会の所掌事務に関する業務など	66,000円
農地利用最適化推進委員	44人	①市内の農地1,000㎡以上を営農している ②農地などの利用の最適化推進に熱意と識見を有する	農地などの貸借やあっせん、遊休農地の解消に関する業務など	62,000円

問 農業委員会事務局 ☎21-1784 FAX20-1565

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 猫やカラスがごみ袋を散らかすので、困っています。何か対策はないでしょうか。

A 市では、複数の世帯が利用する集積所の管理者に対して防護ネットを支給しています。防護ネットの支給を希望される場合は、環境業務課へ申請書の提出をお願いします。

申請書は、各総合支所地域総務課、地域センター、地域事務所で配布しており、申請書の提出も受け付けています。対象となるのは自治会などが管理する集積所で、戸別の集積所は除きます。

問 環境業務課 ☎21-1762、FAX21-1686



※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。