

市広報みやざき

Miyazaki

次世代へつなげる宮崎市

5

MAY 2022
No.943

明日を見据える注目の人財をピックアップ
キラリ！

高石あかりさん

(宮崎市出身俳優)



宮崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



〔特集1〕 地域子育て支援センター・子育て交流ひろば

〔特集2〕 民生委員・児童委員

〔特集3〕 広がる宮崎の農畜産物！世界へ羽ばたけ！！

CONTENTS

- 02 みやざき TOPIX
- 03 INFORMATION
- 04 特集1
子育て親子をサポート
地域子育て支援センター・
子育て交流ひろば
- 06 特集2
知っていますか？
地域の見守り・つなぎ役
民生委員・児童委員
- 08 特集3
広がる宮崎の農畜産物！
世界へ羽ばたけ!!
- 10 市役所の組織が変わりました
- 11 キラリ！高石 あかりさん
(宮崎市出身 俳優)
- 12 応急手当の方法や知識がWEBで学べます
- 13 ひなたDish
ズッキーニとエビのかき揚げ
- 14 Fun Fun Fun
- 17 健康・福祉
- 18 子育て
- 19 情報ひろば
- 22 読者の声／自治会「宝」自慢
市長コラム
- 23 クロスワード

※掲載の情報は4月1日現在のものです。
新型コロナウイルス感染症の影響により
イベント中止などの可能性があります。
詳しくは主催者にお問い合わせください。



MIYAZAKI CITY

市コールセンター

TEL 25-2111

月～金曜日(祝・休日を除く)

[受付時間] 8:00～17:15

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。

FAX 38-4894

MAIL mzkwebm@city.miyazaki.miyazaki.jp

※ファクス・メールは、24時間受け付けています

QRコードから
市政に関する
情報を配信中!



人口と世帯数 4月1日現在(前月比)

- 人 口: 399,425人(−782)
- 世帯数: 185,992世帯(+364)
- 男 性: 188,316人(−466)
- 女 性: 211,109人(−316)

INFORMATION

新型コロナウイルス感染症に関わる 緊急事業者支援金のご案内

事業の継続と経営安定を図るため、売上が減少している事業者に対し、
支援金を支給します。

対 象 宮崎市に本社がある中小法人等または宮崎市に住所を有する個人事業者
※詳細については市ホームページをご覧ください。

支給額 1事業者につき 20万円

- おもな支給要件**
- ① 「宮崎市新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金」および他自治体が実施している同趣旨の協力金を受給しておらず、今後も受給の見込みがないこと。
 - ② 令和4年1月から3月までのいずれかの月の売上高等が、平成31年から令和3年までの間のいずれかの年の同月(基準月)の売上高等と比較して70%以上減少していること。
 - ③ 基準月の売上高等が20万円以上であること。
※国の「事業復活支援金」および県の「県内事業者緊急支援金」との併用は可能です。

申請期間 4月18日(月)～6月17日(金)

※申請書類を郵送または窓口(要予約)へ持参してください。申請書類は市ホームページからダウンロードまたは工業政策課、総合支所、地域センター、地域事務所配布しています。



▲市ホームページ
はこちら

お問い合わせ先 工業政策課支援金窓口(44-3901)

普段の生活の中で あらためて感染対策を徹底しましょう!

ひとりひとりの心構えが、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
気をゆるめることなく、引き続き感染対策の徹底をお願いします。

●正しいマスクの着用

- ・会話時は必ず着用しましょう
- ・あごの下までしっかり伸ばし、鼻を覆うように着用しましょう
(不織布マスク推奨)

●こまめな手洗い・手指消毒

- ・共有物を触ったあとや食事の前後、公共交通機関を利用したあとなどには必ず行いましょう

●ゼロ密の徹底

- ・密接、密集、密閉を避けましょう

⚠ 体調不良のときは出勤、登校を控え、早めの受診をお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関するご相談先
宮崎市新型コロナウイルス感染症受診・相談センター
(TEL 78-5670 ※24時間対応)

#1 生誕の地・穆園ひろばで 高木兼寛公没後100年記念式典

ビタミンの父として知られる郷士の偉人・高木兼寛公の没後100年を偲び、3月21日に生誕の地である穆園ひろばで記念式典が開かれました。高木兼寛公は医師、実業家、そして政治家でもあるなど幅広い分野で活躍しました。医師としては日本人で初めてイギリスへ留学し、臨床医学を学びました。また、食事内容を変えることで脚気

(かつけ)の発症を大きく減らすことが出来ることを証明し、現在では「ビタミンの父」と呼ばれるなど、医療の世界で大きく貢献をしてきました。当日は清山知憲市長など約30人が参列、高木兼寛公の銅像に花を捧げ功績をたたえたほか、学校法人慈恵大学理事長、高木兼寛公の親族が映像で参加、穆佐小児童の合唱が映像で流れました。



桜が咲く中、没後100年を偲び、黙とうをする参列者。



参列者で記念撮影。高木兼寛公の功績をこれからも後世へ伝えていきたいと心をひとつにしました。

#2 東京2020パラリンピック日本代表選手を講師に ブラインドサッカー体験会

障がい者への理解と共生社会の実現を目的に、ブラインドサッカーの体験会が3月21日に開かれました。ブラインドサッカーとは、アイマスクを着けて、音の出るボールを用いてプレーするサッカーです。パラリンピックの競技でもあり、体験会には東京2020パラリンピックに日本代表として出場した寺西一選手が講師として招かれました。体験会には市内の小・

中学生と保護者の約30人が参加。アイマスクをした人が正確にドリブルやゴールができるように、互いに声を掛け合いながらチャレンジしていました。寺西選手は、「障がいがある人や病気で苦しんでいる人など誰もが生きやすい社会を、ブラインドサッカーを通してつくりたい」と共生社会の大切さを呼び掛けました。



アイマスクを着けてサッカーをすることの難しさと楽しさを体感した参加者たち。



講演会では寺西一選手がブラインドサッカーとの出会いや東京パラリンピックでの経験、これからの目標などを語りました。

特集1

子育て親子をサポート／ 地域子育て支援センター

市では子育てをサポートする支援センターや交流ひろばを充実させ、子育て親子が安心して楽しく子育てができるようお手伝いをしています。今回はみやざき子育て支援センターをのぞいてみました。

子育て交流ひろば

<一時預かり>

みやざき子育て支援センターと高岡地域子育て支援センターでは、一時的に家庭でお子さんの世話ができないときや、育児疲れによる保護者のリフレッシュのために一時預かりをしています。少しの時間預かってほしい時にご利用ください。

対象者：市内在住の生後6か月以上の未就学児
 利用料金：1時間 500円／1人
 （1日3時間以内・1か月60時間まで）
 利用方法：事前登録が必要。利用希望日の1か月前から前日（休館日を除く）の16:30までに申込（来所）



▲一時預かりの様子。



▲専門の講師を招いての講座も定期的に開催。この日はベブトーク講師の遠坂有太郎さんを招き、体を使った遊びや子どもへの声かけについて学びました。



▲お集まりの様子。



▲ママ同士や支援センターの先生とおしゃべりは気分転換になり、子育てのヒントもたくさんもらえます。



INFORMATION

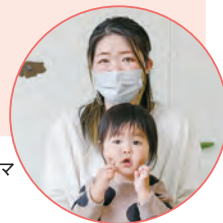
みやざき子育て支援センター

宮崎駅東 3-6-7
 宮崎市男女共同参画センター
 「バレット」内
 TEL25-2050

利用者の声

移住者でも安心。頼れる心のよりどころ

移住者なので支援センターを実家のように頼ってきました。息子が生後6か月の時に、私が交通事故に遭い、リハビリに通わなくてはならない時は、ここで一時預かりもしてもらいました。また、引っ越してきたばかりで友だちがいなかったのですが、ここでママ友ができ、スタッフの方に子育ての相談もできました。ここは自分にとって心のよりどころです。



れん君とママ

利用者の声

イクメンパパも気兼ねなく足を運べる遊び場

1歳の時から月に3〜4回利用しています。支援センターによって置いているおもちゃの種類が違うので、いろいろなセンターに行っています。各月齢に合ったおもちゃがあることと、室内なので転んでもケガをしない安全さがあり、安心して子どもを遊ばせることができます。同じ年代のパパやママと子育て情報を共有でき、とても助かっています。



てらす君とパパ

オンライン子育て相談をしています

対象者：出産や育児に不安を感じている人
 利用料：無料 ※通信費自己負担
 相談日：月〜水曜日
 時間：10:00〜12:00、13:00〜15:00

相談時間は約30分

<相談までの流れ>

右記のQRコードから相談希望日の5日前までにお申し込みください。



開設時間変更

みやざき子育て支援センターおよび高岡地域子育て支援センターのプレイルームの開設時間等を延長します。

	みやざき子育て支援センター		高岡地域子育て支援センター
	プレイルーム開設曜日・時間	一時預かり	一時預かり
みやざき子育て支援センター TEL25-2050	月・水〜日曜日 9:00〜12:00、 13:00〜16:30 ※祝休日、12/29〜1/3は休み	月・水〜土曜日 9:00〜17:00 日曜日 9:00〜16:30	月・火曜日 9:00〜15:00
高岡地域子育て支援センター TEL82-5294	月〜金曜日 9:00〜12:00、 13:00〜16:30 ※祝休日、12/29〜1/3は休み		

5/2 START

地域子育て支援センター、子育て交流ひろばって どういうところ？

小学校就学前のお子さんと保護者が一緒に無料で利用できる施設で、保育園・認定こども園や児童館・児童センター、地区交流センターなど市内に35か所開設しています。同施設には専任の職員が常駐し、プレイルーム（遊び場）の開放や育児相談の実施、子育てや子育て支援に関する情報の提供、季節の制作などの親子で楽しめる講座を行っています。各施設で開設日時等が異なりますので、詳しい情報は右記QRコードからご確認ください。P18に一部の支援センターの親子講座を紹介しています。



「引っ越してきたばかりでどこに子どもを連れていったらいいかわからない」「子育てをしている人と友だちになりたい！」など、いろんな悩みを抱えた人が利用しています。子どもと家の中で過ごすことに息がつまったり、自宅遊びに飽きてきたりした時はぜひいらしてください。スタッフが話し相手や相談相手になります。一緒に子育てを楽しみましょう。

みやざき子育て支援センター
大田尾 真由美さん

遊びから相談まで
子育て親子を全力で
サポートします



NEW OPEN!

小戸地域子育て支援センター

所在地 元宮町 8-29 b&g みやざき
 開設日 月・火・木・金・土または日曜日
 第1、3、5週は土曜日開設、第2、4週は日曜日開設
 ※祝休日、12/29〜1/3は休み
 開設時間 8:30〜13:30



(問) TEL 71-2746

NEW OPEN!

生目子育て交流ひろば

所在地 大字浮田 3000-1 生目地区交流センター内
 開設日 火・木・金曜日 ※祝休日、12/29〜1/3は休み
 開設時間 9:00〜12:00、13:00〜15:00



(問) TEL 080-9563-2704



住み続けられるまちづくりを

だれもが安全で使いやすい緑地や公共の場所を
 使えるようにする

委員歴
30年



中窪民子さん

「見守りにより、一命をとりとめることができました」

一人暮らしの高齢者で数日間電気がついていない、新聞がたまっているなど、いつもと違う様子が気になり、自治会長に相談し、警察へ連絡しました。離れて暮らす家族の承諾を得て、警察が中に入ると倒れていて、救急搬送し一命をとりとめることができました。他にも、いろいろな問題を抱えている住民がいます。そういう方たちの話を聞き、必要なサービスが受けられるように関係機関へつないでいきます。また、西池小学校の児童が地域の高齢者へ定期的を書いてくれる手紙を、各ご家庭へ届ける活動もしています。



西池小学校生が書いた手紙に感謝する地域住民。

困っている人の力になれるのが何よりもうれしいです。地域の誰もが一人で悩まず、孤独を感じずに暮らしていけるよう、これからも活動していきたいと思います。

委員歴
12年



相良多恵さん



小学生の下校時には旗を持ち安全を見守る活動。

「感謝の言葉がやりがい」

百数件のお宅の見守りをしています。一人暮らしのご高齢の方が、一人での生活を続けていくことに不安を感じていて、長い間相談に乗ってきました。いろいろな福祉施設につなぎ、最終的に施設へ入所することになった時に「あなたがいてくれたから相談できた。ありがとう」と言ってくださいました。今後も地域の人たちが安心して暮らしていけるよう、力になってあげたいと思います。



1か月の活動報告書を作成するのも役割のひとつ。

委員歴
15年



平野順也さん

「仕事をしながら15年活動しています」

地域の子もたちが元気に暮らせるよう学校と情報を共有し、見守りや相談に応じる活動をしています。虐待が疑われる時は、訪問し状況を確認します。日中は仕事をしているので、空いている時間を活用し、もう一人の主任児童委員と業務を分担することで両立してきました。民生委員・児童委員の活動は地域のさまざまな問題を解決するのに必要不可欠な存在だとこの15年を通し感じています。

今年は改選の年です

現在、市内には約700人の民生委員・児童委員がいます。私たち民生委員・児童委員は地域住民の困りごとを公的な機関へつなげる役割を担っています。地域の方をサポートするために今後も活動に励んでいきます。今年は3年に一度の民生委員・児童委員が新たに決まる年です。ぜひこの活動に関心を持ってください。

宮崎市民生委員・児童委員協議会
会長 長田 一郎さん



民生委員・児童委員について 詳しく知りたい方

「全国民生委員児童委員連合会」のホームページをご参照ください。

全民児連 検索



民生委員・児童委員に相談したい方
福祉総務課までお問合せください。
(問)TEL21-1754



すべての人に健康と福祉を

子どもから大人までみんなが健康でいられ、安心して暮らせる福祉サービスが受けられる。

知っていますか？

【特集2】

地域の見守り・つなぎ役 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員をご存知ですか？ 少子高齢化や核家族化が進む中、地域住民を見守り、地域福祉の担い手として活動をしています。今年は民生委員・児童委員の改選があります。今回は民生委員・児童委員の活動にクローズアップします。

民生委員・児童委員は
どのような活動を
しているの？

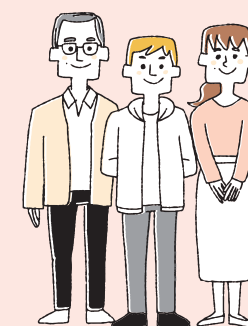
- 1 厚生労働省から委嘱された地域福祉を担う無償ボランティアで、非常勤の地方公務員として位置づけられています。
- 2 住民からの生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じ、必要な支援を受けられるよう地域の専門機関への「つなぎ役」としての役割を担っています。
- 3 子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員は、学校などと連携して地域の「子育て応援団」として登下校時の見守りなど、さまざまな活動をしています。

民生委員・児童委員の活動イメージ

担当区域

- 高齢者のいる世帯
- 障がい者のいる世帯
- 生活に困窮している世帯
- 子どもがいる世帯
- 母子父子世帯 など

相談・支援



連携・協力

関係機関

- 市町村
- 社会福祉協議会
- 地域包括支援センター
- 児童相談所
- 保健所 ● 学校
- 保育園・幼稚園
- 医療機関 など

例えば、地域の以下のような気になること、悩みについて、見守りや相談に応じ、必要な支援につなぎ、ネットワークで地域を支えています。

ご近所のこと

「最近、〇〇〇さんの姿をみかけない」
「〇〇〇さんの家に何日も新聞がたまっている」



虐待かも

「〇〇〇さんの家の怒鳴り声と子どもの泣き声がすごい」
「〇〇〇さんの年金が同居の親族に使い込まれているみたい」



生活の不安

「ひとり暮らしでさみしい」
「高齢者二人で何かあった時に不安」



広がる宮崎の農畜産物！ 世界へ羽ばたけ！！

5月21日に宮崎の特産物をPRするイベント「食フェスタ in みやざき2022」を開催します。これまでの宮崎ブランド品に加え、新作物の栽培にチャレンジする農家が増えるなど、宮崎の農畜産物はますます充実。販路も国内外に拡大しています。今回はイベントを前に本市のおもな特産物をおさらいします！

＼ 花の蜜を思わせる香りと甘さ！ ＼

今が旬！

完熟マンゴー

安定したおいしさの“太陽のタマゴ”

全国に誇るトップブランド果樹。糖度15度以上、一果実350g(2L)以上等の厳しい基準をクリアしたものは「太陽のタマゴ」として出荷されています。



JA宮崎中央
マンゴー部会
会長 横山 洋一さん

おいしいマンゴーを作るために、一枝に1個のみ実らせる方法で質の高いマンゴーを栽培しています。1個1個においしさが凝縮しているので、食べた時に甘さとコクを味わっていただけます。



宮崎市茶業協議会
会長 船ヶ山大輔さん

茶

変化に富んだ味と香り！

宮崎県は荒茶生産量全国4位。市内では4地区(生目、田野、高岡、清武)で、それぞれ特徴が異なる茶を生産しています。



良いお茶ができるように日々、努力を惜しまず育てています。清武・田野ではまろやかなコクが特徴の深蒸し茶を、生目・高岡では香り豊かな煎茶を栽培しています。ぜひ、宮崎の美味しいお茶をお楽しみください。

＼ 新たな作物づくりにチャレンジ！ ＼

ニューフェイス



レモン

市内でのレモン栽培が増加中。グリーンレモンは国産で新鮮な証で、新たな宮崎特産果樹として注目されています。



アボカド

国産はわずか1%未満。市内で栽培されている国産アボカドは希少で高級品として取り扱われています。



フィンガーライム

粒状の果肉の食感、ライムのような酸味から「キャビア・ライム」とも呼ばれ、全国でも注目されている果樹です。



食フェスタ in みやざき 2022

市内で生産される農畜産物を多くの人に知ってもらうイベント「食フェスタ in みやざき」を2年ぶりに開催します。各農畜産物のPRブースなど食に関する楽しいイベントです。

日時：5月21日(土) 9:00～16:00 場所：生目の杜運動公園
おもな内容：農畜産物のPRブース、即売会など



▲事前予約販売
申込サイトはこちら



▲体験コーナー事前予約
申込サイトはこちら

※5月1日より予約受付開始。農畜産物についてはなくなり次第終了。



宮崎が生んだ“不動の王者”

最高級の肉質を誇る、宮崎県内で生まれ育った「宮崎牛」。和牛オリンピックと言われる全国和牛能力共進会で最高賞の内閣総理大臣賞を3大会連続受賞しました。



JA宮崎中央肥育牛部会
会長 日高庄三さん

宮崎牛は日本三大和牛(松阪牛、神戸牛、近江牛)に匹敵するおいしさを誇っています。私たち生産者は牛の命を大切に、一頭一頭に愛情を込めて我が子のように育てています。「おいしいね」と言いながら食べてもらえたらうれしいです。



＼ 知名度バツグンのラインナップ！ ＼

宮崎の定番

ピーマン・ミニトマト・きゅうり

園芸作物の代表格。きゅうりは宮崎県が生産量全国1位。ピーマンは全国有数の生産量で、ビタミンCが全国標準の約1.3倍含まれています。トマトは丸トマト、中玉トマト、ミニトマトを栽培。中でも、ミニトマトは栽培面積が一番広く、酸味と糖度のバランスにこだわって栽培されています。



みやざき地頭鶏

時間をかけてのびのびと育てられた「みやざき地頭鶏」。かむほどおいしい、感動の味わいです。



コショウラン

全国でトップクラスの産地。本市から出荷されるコショウランは日持ちがよく高品質であると市場からも高い評価を受けています。



千切り大根

田野、清武地域の肥沃な土壌の中で育った大根を天日干しして作られます。この地域の農業は、令和3年2月に日本農業遺産にも認定されています。



市役所の組織が変わりました

令和4年4月1日より改編された組織についておもしろな内容をご紹介します。



「公民連携」や「市役所改革」の推進体制の構築・強化

幅広い分野での公民連携やふるさと納税の取り組みを更に推進するため、企画財政部内に「都市戦略局都市戦略課」を設置しました。また、「前向きな市役所づくり」「成果主義の定着」「市民から信頼される市役所づくり」を目指して、行政改革や業務改善、職員の働き方改革などの取り組みを推進するため、総務部内に「市役所改革推進課」を設置しました。



都市戦略局長
山本 哲也

公民連携などの
取り組みを積極的に
進めていきます！

DX（※デジタルトランスフォーメーション）の推進体制の構築

行政手続のオンライン化などのデジタル化を推進するため、総務部情報政策課に「DX推進室」を新設しました。また、特定任期付職員として「最高情報統括責任者（CIO）補佐官」を採用し、同部に「参事（デジタル化推進担当）」として配置します。



※デジタルトランスフォーメーション：ICTの浸透が人々の生活をあらゆる面でより良い方向に変化させること

「子ども家庭総合支援拠点」の設置・少子化対策の推進体制の強化

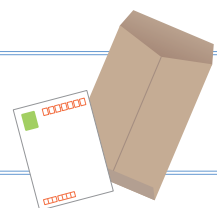
子どもやその家庭、妊産婦等に対する支援および児童虐待対応の体制強化を図るため、子ども未来部子育て支援課の子ども相談室を「子ども家庭支援室」に改編し、児童福祉法に基づき「子ども家庭総合支援拠点」として設置しました。また、少子化対策に係る施策の総合調整を行うため、同課に「主幹（少子化対策推進担当）」を配置しました。

福祉部の事務執行体制を見直し再編

地域包括ケアシステムを更に推進するとともに、福祉施設等の指導監査体制の更なる強化を図るため、「長寿支援課」を廃止し、「地域包括ケア推進課」「指導監査課」を新設するなど、福祉部内の組織の再編を行いました。また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の取り組みを推進するため、地域包括ケア推進課に「保健・介護予防連携推進室」を設置するとともに、要配慮者の避難支援に関する取組を強化するため、福祉総務課に「福祉防災係」を設置しました。

お願い

旧組織名が印刷された封筒やはがきなどの在庫がある場合、経費節減の観点から、旧組織名での印刷物を修正して使用することとしています。ご理解とご協力をお願いします。



高石 あかりさん

宮崎市出身俳優

キラリ!

明日を見据える
注目の人財を
ピックアップ

話題作で活躍して 本県を代表する俳優に



大人気を博した漫画「鬼滅の刃」の舞台で、主役の妹・竈門禰豆子（かまどねずこ）役を務めて注目を集めた高石あかりさん。5月に放送される宮崎発コメディドラマ「ひまわりっ2」では、主役アキコの恋敵・日高なのは役で登場します。「今回の出演は、故郷の皆さんに俳優として活躍している姿を見ていただけるチャンスでもあるので、本当にうれしいです」とほほ笑む高石さん。オール宮崎ロケだった今作品は、彼女自身が慣れ親しんだ場所での撮影も多く、感慨もひとしおだったそうです。出演が決まった際には、多くの人からの祝福を受け、地域のきずなや地元の温かさをあらためて感じたといいます。「今までは自分の素に近い役が多かったのですが、今回は真逆の性格。失敗しても良いと思いつけて演じたので、撮影が楽しくて、自分の型を破ることができましたし、作

品の最初から最後まで関わることができ、得るものも多かったです」。今年はずでに3本の映画公開を控えています。話題の作品に出演して、さまざまなメディアで活躍する姿を目にする日も遠くなくそうです。「大好きな宮崎を離れて頑張っています。ゆくゆくは本県を代表する俳優の一人と言われたい。また、地元を舞台にした、県民が愛するような映画で主演を務めて、宮崎を全国に発信できればうれしいです」と熱く語ってくれました。

映画「ベイビーわるきゅーれ」では、W主演として杉本ちさと役を熱演。自身も「はまり役のひとつ」と語る



「幼い頃から俳優になりたいと周囲にも言っていました。遊びの中で俳優ごっこをしていたんですよ」と高石さん

PROFILE

宮崎市出身の19歳。舞台「鬼滅の刃」で竈門禰豆子（かまどねずこ）役を演じ注目を集め、昨年公開された映画「ベイビーわるきゅーれ」で映画初主演。今年は映画「ハッピーエンディングス」「とおいらいめい」「さよなら、バンドアバート」などが公開予定。

問

人事課

TEL21-1722

FAX28-1556

ズッキーニとエビのかき揚げ

ズッキーニの甘みと食感、彩りを楽しめる簡単かき揚げです。
市販のてんぷら粉でラクラク調理。お弁当のおかずはいかが？



ズッキーニはほのかな甘みがあり柔らかく、皮ごと食べられます。サラダや煮もの、揚げものなどさまざまな料理に適しています。ぜひあなたのおいしい食べ方を見つけてください。

ズッキーニ生産者
黒木健太さん



フードスタイリスト
わかなさんの Point

てんぷら粉はさっと混ぜるとサクサクの仕上がりになります。具材の大きさは均一にすると火がまんべんなく通り、仕上がりがきれいです。揚げ鍋は小さくてもいいですが、できるだけ深さがあるといいでしょう。



分量：4人分
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：387Kcal ※1人あたり
調理時間：約25分

【材料】

- ① ズッキーニ (1.5cm角切り).....中1本
- ② 玉ねぎ (1.5cm角切り).....中1/4個
- ③ しょうが (細切り).....1片分
- ④ エビ (ブラックタイガー) ...中3尾 (90g)
- ⑤ はんぺん (1.5cm角切り) ...1/2枚 (50g)
- 市販のてんぷら粉100g
- 冷たい水70ml
- サラダ油適量

- A 青のり小さじ1
- 塩少々

【作り方】

- ① エビは背ワタを取って1.5cm幅に切り、水気をしっかりとふき取る。
- ② ボウルにてんぷら粉と冷たい水を加えて混ぜる。
- ③ 揚げ鍋のサラダ油を170度に加熱する。
- ④ 別のボウルに①のエビとその他の野菜を加えててんぷら粉少々 (分量外) をふりかけ、全体を混ぜる。
- ⑤ ②に④を加え、大きめのスプーンですくい、③の揚げ油に落とし、両面を色よく揚げて油をしっかりと切る。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、Aをふる。

Q 救命講習とは？

A. 救命講習には、救命入門コース・普通救命講習 (Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ) などがあります。救命講習は座学と実技で構成されています。応急手当WEB講習では座学を自宅など好きな場所で学べます。応急手当WEB講習で基本知識を身に付けたら、ぜひ応急手当研修センターや最寄りの消防署の講習で実技を学んでください。

WEB講習修了者が受講できる救命講座

普通救命講習Ⅰ	●心肺蘇生法 (主に成人対象) ●大出血時の止血法 ●AED使用法の講習
普通救命講習Ⅱ	●普通救命講習Ⅰの内容にAEDの実技と知識の確認・評価を加えた講習
普通救命講習Ⅲ	●心肺蘇生法 (おもに小児、乳児、新生児対象) ●大出血時の止血法 ●AEDの使用法の講習

Q なぜ救命講習を受けた方がいいのでしょうか？

A. 目の前で誰かが倒れてしまったとき、皆さんは助けてあげることができますか？万が一の緊急事態に備えて、適切な応急手当を学び、身に付けておきましょう。応急手当の講習を受けていれば、より確実に、より自信を持って心肺蘇生などを行うことができます。



WEB講習の受講手順

まずはWEBサイト「一般市民向け応急手当WEB講習」へアクセス！

STEP 1

「応急手当とは」から「まとめ」までのすべての講習を動画で受講します。個人差はありますが所要時間は1時間程度です。



STEP 2

受講終了後、「修了テスト」を実施してください。出題される20問のうち16問以上正解すると受講証明書が発行されます。



STEP 3

「受講証明書」は印刷または画像を端末に保存し、消防機関が主催する救命講習会場に持参してください。受講証明書があると普通救命講習のコースが1時間短縮になります。



※詳しくは右記QRコードから特設サイトをご覧ください。

4月1日から、市消防局で実施している救命講習の座学をWEBで受講できるようになりました。「応急手当WEB講習 (e-Learning)」という名称で、パソコンやタブレット、スマートフォンで受講できます。もしもの時に備えて、適切な応急手当を学びましょう。

心肺蘇生法が行える力を身につけましょう。もしもの時に大切な人を守るため、自分自身が後悔しないためにも受講をおすすめします。



WEB講習の詳細はこちら



消防局警防課
神恵拓哉

応急手当の方法や知識が
WEBで学べます

問 消防局警防課 TEL 32-4903 FAX 27-8675



佐土原花しょうぶまつり

花しょうぶを鑑賞しながら、園の側で野点や生演奏によるコンサート、スタンプラリーが楽しめます。花しょうぶに囲まれてゆったりお過ごしください。

日時:6月5日(日)10:00~15:30
場所:佐土原歴史資料館「鶴松館」(佐土原町上田島8227-1)
(問)佐土原総合支所地域市民福祉課 ㊟ 73-1411 ㊟ 73-4279
佐土原小学校区地域づくり協議会 ㊟ ㊟ 74-3471



歯と口の健康週間イベント 「動物も歯の健康について考えよう」

市郡歯科医師会と協力し、歯と食べ物を通して虫歯予防について考える特別ガイドを実施します。動物園で歯のことを楽しく学びましょう。

日時:6月5日(日)11:00~14:30
場所:宮崎市フェニックス自然動物園(塩路浜山3083-42)
定員:なし
料金:無料(入園料別)
(問)同会場 ㊟ 39-1306 ㊟ 39-1300 ㊟ 水曜



世界カワウソの日イベント「カワウソ特別ガイド」

5月の最終水曜日は「世界カワウソの日」。それにちなんでカワウソの特別ガイドを行います。飼育員がいろいろなお話をします。

日時:5月22日(日)14:00~(約10分)
場所:宮崎市フェニックス自然動物園(塩路浜山3083-42)
定員:なし 料金:無料(入園料別)
(問)同会場 ㊟ 39-1306 ㊟ 39-1300 ㊟ 水曜



第45回はなしょうぶまつり

はなしょうぶのライトアップやキャンドルナイト、展示、セミナーなど、さまざまな催しで皆さまのお越しをお待ちしています！

日時:5月28日(土)~6月5日(日)10:00~16:00
※28日(土)10:00~20:30(夜間営業およびライトアップ)
場所:阿波岐原公園 市民の森(阿波岐原町産母128)
(問)市民の森管理事務所 ㊟ 39-7308 ㊟ 39-7328
公園緑地課 ㊟ 21-1814 ㊟ 21-1816

宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団 第23回ファミリーコンサート

見て、聴いて、参加するコンサートです。家族みんなで楽しめます。管弦楽団の奏でる優美な音色をぜひご堪能ください♪

日時:6月4日(土)18:30~20:30
場所:宮崎市民文化ホール(花山手東3-25-3)
定員:1,800人 料金:一般券800円、親子ペア券(小中学生対象)1,000円、小中学生券500円(全席自由)
(問)宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団事務局
㊟ 65-6556 ㊟ 65-6557

愛鳥週間イベント「巣箱づくり体験教室」

作った巣箱はお持ち帰りいただけます。材料の持込は不要です。



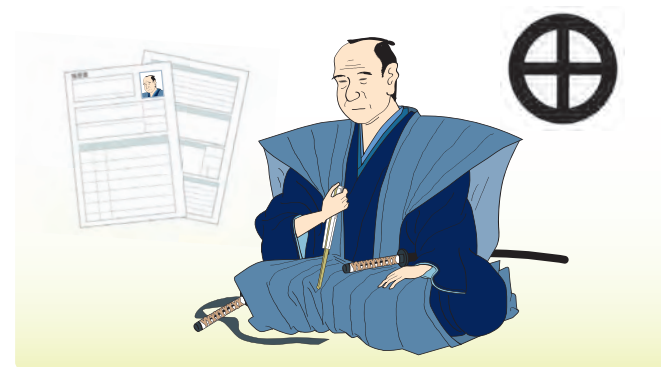
日時:5月15日(日)
10:00~11:00
場所:宮崎市フェニックス自然動物園(塩路浜山3038-42)
定員:10組(先着順)
料金:無料(入園料別)
(問)同会場 ㊟ 39-1306
㊟ 39-1300 ㊟ 水曜

おでかけして学び・癒し・体験……
宮崎市の楽しいイベント情報をお届けします!!

mi y a z a k i
Fun Fun Fun

5月 → 6月

※掲載の情報は令和4年4月1日現在のものです。新型コロナウイルス感染症の影響によりイベント中止や定員の変更などの可能性があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。イベントに参加する際は感染対策にご協力ください。



企画展「藩主の履歴書！」

佐土原の歴代藩主と、その代に起きた事件や出来事についてパネルで紹介します。思いがけない発見、意外な発見があるかもしれませんよ！

日時:5月15日(日)~6月14日(火)9:00~16:30
※企画展開催中は無休
場所:佐土原歴史資料館(佐土原町上田島8227-1)
料金:無料
(問)生目の杜遊古館 ㊟ 47-8001 ㊟ 47-8202
㊟ 月曜(祝日の場合は翌日)

青島ビーチパークオープン！

これまで期間限定だった青島ビーチパークが、今年度から通年でオープンします。波の音を聞きながら、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。



期間:4月29日(金・祝)~通年
場所:青島ビーチセンター(渚の交番)隣(青島2-231)

(問)青島ビーチセンター(渚の交番)
㊟ 65-1055 ㊟ 65-1056



企画展「水の生き物をよく知ろう！ザリガニ展」

アメリカザリガニの生態をじっくり観察し、生き物への関心を高めます。ザリガニの飼育方法や外来種について詳しく学ぶことができます。

日時:4月26日(火)~6月5日(日)
9:00~16:30
場所:大淀川学習館(下北方町5348-1)
料金:無料

(問)同会場 ㊟ 20-5685 ㊟ 22-8481
㊟ 月曜(祝日の場合は翌日)



ワンコイン教室(前期)出張スポーツジム in 清武 「気軽に楽しく体力アップ教室」

筋力や体力を維持したい、健康づくりをしたいという人にオススメです。ワンコイン(500円)で参加できます。

日時:5~8月の火曜(全12回)9:30~10:30
場所:清武体育館(清武町木原6652-2)
定員:40人 料金:1回500円 ヨガマット(ない人はバスタオル)、飲料水、汗拭きタオル等持参
宮崎市スポーツ協会または会場でチケットを購入し参加
※日程の詳細は宮崎市スポーツ協会のホームページをご覧ください。
(問)宮崎市スポーツ協会 ㊟ 21-1735 ㊟ 21-1736



新型コロナワクチン接種について

■追加(3回目)接種について

ご希望の人は、接種券が届いたら早めの接種をお願いします。

【個別接種(各医療機関での接種)】

実施医療機関に直接予約

【集団接種(カリノ宮崎6階での接種)】

市ワクチンコールセンターまたは市ワクチン特設サイトで予約

【使用するワクチン】

[12～17歳]個別接種、集団接種ともに、ファイザー社ワクチン

[18歳以上]個別接種:ファイザー社またはモデルナ社ワクチン

集団接種:モデルナ社ワクチン

■1・2回目接種について

接種会場や接種日が限られていますので、ご希望の人は、できるだけ早い時期に接種をお願いします。

※ファイザー社ワクチンを使用します。

新型コロナワクチン接種の予約・お問い合わせ

宮崎市新型コロナワクチンコールセンター

電話番号 **0985-78-0567** 8:30～19:00 年中無休
※おかけ間違いにご注意ください。

実施医療機関等の情報はこちら

市ワクチン
特設サイト▶



コロナワクチン
ナビ▶



熱中症対策講座

熱中症についての正しい知識を身につける講座です。

■日時 5月22日(日)10:00～11:00

■場所 宮崎市総合体育館 柔道場(宮崎駅東1-2-7)

■定員 50人(先着順) ■料金 無料

■申込 5月19日(木)までに電話または窓口で申込

(問)宮崎市スポーツ協会 ☎29-5603 ☎29-5604

5月23日は「難病の日」です

難病患者や家族の想いを知ってもらう機会として、5月23日は「難病の日」に登録されています。難病に関する相談や患者・家族交流会については、下記までお問い合わせください。

(問)宮崎県難病相談・支援センター ☎31-3414 ☎41-7677

10:00～16:00(月～金曜 ※土・日曜・祝日等を除く)

メール miyanan-c@bird.ocn.ne.jp

(問)健康支援課 ☎29-5286 ☎29-5208

■5～11歳のお子さまの接種について

・市ワクチン特設サイト等をご覧いただき、接種の効果と副反応の両方をご理解いただいたうえで、接種についてお子さまと保護者の方で一緒にお考えください。

・12歳になった後に接種する場合にも、お届けした接種券をお使いください。

【個別接種(各医療機関での接種)】

実施医療機関に直接予約

【集団接種(カリノ宮崎6階での接種)】

市ワクチンコールセンターまたは市ワクチン特設サイトで予約(小学4～6年生のみが対象)

※個別接種、集団接種ともに、ファイザー社ワクチン

(5～11歳用)を使用します。

(問)……問い合わせ先 (休)……休み



宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

6月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方などを学びます。初めての人でも簡単にできますのでぜひ参加してみてください♪

日時:6月20日(月)10:00～11:00

場所:加納地区交流センター(清武町加納乙1047)

定員:14人(多いときは抽選)※初めての人優先

料金:500円 軍手、はさみ持参

5月20日(金)までに電話またはFAXで申込

(問)景観課 ☎21-1817 ☎21-1816



神代独楽回し大会

佐土原藩時代から伝わる神代独楽のコマ回し大会です。上級者はもちろん、初心者の方も大歓迎です。皆さんと一緒に楽しみましょう！

日時:6月26日(日)10:00～12:00

場所:佐土原歴史資料館(佐土原町上田島8227-1)

定員:32人 料金:無料

5月26日(木)～6月4日(土)に電話、FAX、またはホームページから申込

(問)生目の杜遊古館 ☎47-8001 ☎47-8202

☎月曜(祝日の場合は翌日)



天ヶ城で弓矢づくり

竹で弓矢を作って遊びます。オリジナルの弓矢を作ってみたいかがでしょう。子どもと大人が一緒になって楽しめます。

日時:6月12日(日)10:00～12:00

場所:天ヶ城歴史民俗資料館(高岡町内山3003-56)

定員:子ども(小学生以上)と保護者15人(多いときは抽選)

料金:無料

5月12日(木)～21日(土)に電話、FAX、またはホームページから申込

(問)生目の杜遊古館 ☎47-8001 ☎47-8202

☎月曜(祝日の場合は翌日)



革細工のコースターづくり

革のコースターに模様を刻印し、楽しみながらオリジナルコースターを作ります。作品はお持ち帰りでき、ご家庭で使用できます。

日時:6月19日(日)13:30～15:30

場所:生目の杜遊古館(跡江4200-3)

定員:子ども(小学3年生以上)と保護者、

一般30人(多いときは抽選)

料金:1枚300円(1組2枚まで)

5月19日(木)～28日(土)に電話、FAX、またはホームページから申込

(問)同会場 ☎47-8001 ☎47-8202

☎月曜(祝日の場合は翌日)

トワイライトZOOウォッチャー参加者募集

例年実施している“ナイトZOOウォッチャー”の名称が変わりました。飼育係がひと班(約10人)ごとに引率し、夜の動物園を案内します。昼とは違った園内をぜひお楽しみください！

日時:7月16日(土)～18日(月)、23日(土)～26日(火)、29日(金)～31日(日)(10日間) 18:00～20:00

場所:宮崎市フェニックス自然動物園(塩路浜山3083-42)

定員:各日50人(多いときは抽選) 料金:大人(高校生以上)1,000円、中学生600円、

小学生500円、未就学児無料(保護者の引率が必要) 懐中電灯持参

6月1日(水)～15日(水)に往復ハガキで申込(1枚で5人まで応募可)※詳細はお問い合わせください。

(問)同会場 ☎39-1306 ☎39-1300 ☎水曜



相談窓口



市では、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。

精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時] 5月12日(木)、26日(木) 13:30、14:30、15:30
(定員3組、各50分程度、事前に電話で申込)
[場所]市保健所 [問]健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208

自殺防止SNS相談 チャットで悩みを相談してみませんか?

厚生労働省 SNS相談



DV・セクハラなどの電話相談 [相談日時]9:00～17:00(受付16:30まで) 火曜、祝日、年末年始を除く

[問]宮崎市男女共同参画センター「バレット」 TEL25-2057

性的少数者専用の電話相談 [相談日時]毎月第3日曜 9:00～12:00 ※メール相談は随時(バレットのHPから)

[問]宮崎市男女共同参画センター「バレット」 TEL22-0022

[相談日時]全て月～金曜 8:30～17:15(祝日、年末年始を除く)

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

高齢者虐待の相談 [問]介護保険課 TEL21-1777 FAX31-6337 または地域包括支援センター

障がい者虐待の相談 [問]障がい福祉課 TEL21-1772 FAX21-1776

または市障がい者総合サポートセンター TEL63-2688 FAX53-5540

03 マイナンバーカード日曜開庁 (交付・申請のお手伝い)

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

※来庁者多数の場合は、予告なく受付を終了することがございます。

場所	開設日時
田野・高岡総合支所 赤江・生目地域センター	5月15日(日)、 6月12日(日) 9:00~12:00
市役所(第2庁舎1階)、 佐土原・清武総合支所、 住吉地域センター	5月15日(日)、 6月12日(日) 9:00~13:00
木花・青島・北地域センター	5月15日(日) 9:00~12:00
推進センター (宮交シティ3階)	5月15日(日)、 5月29日(日)、 6月12日(日) 10:00~18:30

問 マイナンバーカード推進室 TEL 42-2036 FAX 28-2767

04 宮崎市(旧宮崎市南部)の 遺跡範囲が変更になりました

教育委員会文化財課では、現在、市内の「周知の埋蔵文化財包蔵地(遺跡)」の見直し作業を行っており、佐土原・旧宮崎市北部(大淀川以北)エリアに続き、旧宮崎市南部(大淀川以南)の作業が終了しました。このエリアは遺跡の範囲が一部変更されていますので、開発行為等の際はご注意ください。詳しくは、文化財課までお問い合わせください。

問 文化財課 TEL 85-1178 FAX 84-2222

今月の 情報ひろば

Information from Miyazaki City

お知らせ 01-12 募集 13-16

※宮崎市役所へ郵送する場合は、〒880-8505、住所不要、担当課へ
※掲載の情報は4月1日現在のもので、新型コロナウイルス感染症の影響により日程等の変更や中止の可能性があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。

01 軽自動車税(種別割)の減免申請

納税義務者の申請により、軽自動車税(種別割)が減免されます(要件あり)。詳しくは5月送付の納税通知書裏面、もしくは市ホームページをご確認ください。

■対象:身体障がい者手帳などを持っている人のために使用する軽自動車など(普通自動車を含み一人1台に限る)

■申請期限:5月31日(火)

■申請場所:市民税課、各総合支所地域市民福祉課

市ホームページはこちら▶



問 市民税課 TEL 21-1742 FAX 38-9557

02 中小企業の皆さんに 経営資金を融資しています

経営安定や設備投資などに必要な運転資金・設備資金を融資します。信用保証料の一部または全部を補助します。資金ごとに要件があり、市税に滞納がないことなどの条件があります。

■申込:各取扱金融機関で
随時受付



問 商業政策課 TEL 21-1792 FAX 28-6572

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 久保山 博充
弁護士 新福 宏

弁護士 真早流 踏雄
弁護士 松田 幸子

弁護士 松浦 里美
弁護士 風間 久育

詳しくはHPで……
えいらく法律事務所



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
日南市大字星倉4543番地1
☎0987-55-1212

■都城
都城市姫城町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

※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。

キッズアワー

子ども向けの星空解説とプラネタリウム番組「ムーミン」を放映します。

●日時 6月8日(水)、11日(土)、
12日(日)11:00~11:50

●場所 宮崎科学技術館
(宮崎駅東1-2-2)

●定員 240人

●料金 大人760円
子ども310円
(3歳以下は無料)

(問)宮崎科学技術館
TEL 23-2700 FAX 23-0791

育児援助者養成講座受講生募集

子どもの預かりや送迎など、子育てを応援する援助会員を養成する講座を実施します。

●対象 市内、国富町、綾町に住む18歳以上の人

●日時 1日目 6月17日(金)10:00~16:30
2日目 6月18日(土)10:00~15:30

●場所 加納地区交流センター(清武町加納乙1047)

●定員 20人 ●料金 無料

●申込 6月13日(月)までに電話でファミリー・サポート・センターみやざきへ。
詳細はホームページに掲載

(問)ファミリー・サポート・センターみやざき

TEL 62-0252 FAX 25-2056

(問)子育て支援課

TEL 21-1765 FAX 27-0752



ホームページは
こちら



地域子育て支援センターの親子講座

●対象 未就学児と保護者

情報は
ココから



地域自治区	支援センター		講座名	日時	申込	その他
生 目	跡江保育所	TEL 48-1523 FAX 48-1511	けいこちゃんの パントマイム劇場	5/20(金) 10:30~11:30	[締切]5/19(木) [定員]8組	
中央東	みやざき (市男女共同参画 センター「パレット」内)	TEL 25-2050 FAX 25-2050	五感を育てる 音脳リトミック	5/20(金) 10:30~11:30	[申込]5/6(金)~ [締切]5/19(木) [定員]10組	
中央東	おひさま保育園	TEL 26-5252 FAX 26-5217	親子ヨガ教室	5/24(火) 10:30~11:30	[締切]5/19(木) [定員]10組	[準備物]水分補給用の飲み物
木 花	加江田保育園	TEL 65-0067 FAX 65-0131	フォトアート	5/25(水) 10:30~11:30	[締切]5/23(月) [定員]6組	※来所による受付 (電話予約不可)
本 郷	希望ヶ丘こども園	TEL 56-2881 FAX 56-2912	手型制作	5/26(木) 9:30~14:30	[締切]5/24(火) [定員]10組	
東大宮	あおぞら保育園	TEL 65-5800 FAX 25-6852	小麦粉粘土遊び	5/25(水) 5/26(木) 10:00~11:00	[締切]5/19(木) [定員]10組 ※先着順	[準備物]汚れてもいい服装
赤 江	大坪保育園	TEL 51-1478 FAX 51-1486	ハーバリウム	5/27(金) 10:00~12:00	[締切]5/20(金) [定員]9組	[材料費]500円
高 岡	高 岡 (高岡福祉保健センター 「穆園館」内)	TEL 82-5294 FAX 82-5401	あかちゃんといっしょに! 骨盤矯正ヨガ	5/27(金) 10:30~11:30	[申込]5/11(水)~ [締切]5/26(木) [定員]8組	
田 野	田 野 (田野児童センター内)	TEL 86-1390 FAX 86-1390	赤ちゃん広場 (すくすく赤ちゃん 体操教室)	6/9(木) 10:30~11:30	[締切]6/8(水) [定員]10組	[準備物]親子ともに動きやすい服装
大 宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	6/15(水) 11:00~11:30	[締切]6/13(月) [定員]5組	[対象]一人歩きができるお子さま

●申込 詳しくは各支援センターへお問い合わせください。(問)子育て支援課 TEL 21-1765 FAX 27-0752

※掲載の情報は4月1日現在のもので、新型コロナウイルス感染症の影響によりイベント中止などの可能性があります。詳しくは各支援センターにお問い合わせください。

ご存じですか?

B型肝炎 給付金

2つとも
当てはまる皆さまへ

☑ B型肝炎ウイルスに感染している
☑ 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ

上記2つとも当てはまる方は、症状に応じた額の給付金を国から受け取れる可能性があります。また、給付金を受け取った方は、将来もし症状が進行してしまっても追加分を受け取ることができます(亡くなった場合は相続人が受け取ることができます)。ただし、給付金を受け取るには国に請求する必要があり、請求には期限があります。お早めにご相談ください。

無料電話相談 0120-918-862

マイタウン法律事務所

(受付:平日9時~17時30分)

東京弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所

【マイタウン法律事務所東京事務所】東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階

給付金の例		
死亡・肝がん・ 肝硬変(重度)	3600万円	
肝硬変(軽度)	2500万円	
慢性B型肝炎	1250万円	

※その他症状に応じて支給されます

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

14

フレイル予防短期スクール

週1回、3か月間（7～9月）通って、運動・口腔・栄養・認知症予防に取り組み、自宅でもできる介護予防を身につけましょう。

■対象：65歳以上、身体や気持ちの衰えを感じている人
■場所：市内10か所の通所介護事業所など
■送迎：可能な範囲で行う（送迎できない場合あり）
■料金：無料（送迎費の一部自己負担あり）
■申込：6月15日（水）までに各事業所へ申込書を提出
※地域包括ケア推進課へお電話ください。詳しい資料を郵送します。

問

地域包括ケア推進課

TEL 21-1773

FAX 31-6337

15

防災ラジオを販売しています

■対象：市内に居住する人、自治会、団体、事業所など
■台数：100台（先着順）
■料金：2,000円（津波浸水が想定される自治会区域内に居住する75歳以上の人など）または実費相当額（10,000円程度）
■申込：令和5年2月17日（金）までに申込書を直接または郵送で危機管理課、総合支所地域市民福祉課、地域センター、地域事務所へ

問

危機管理課

TEL 21-1730

FAX 25-2145

16

龍福寺墓園2区画貸し出し

高岡町の龍福寺墓園の2区画をお貸しします。

■受付期間：5月9日（月）～27日（金）
■場所：高岡町内山3117番地 ■貸出区画：2区画
■使用料：市内在住の人13万円、市外在住の人19万5千円
■申込：5月9日（月）～27日（金）に高岡総合支所地域市民福祉課で配布する申込書を同課へ。応募者多数の場合は抽選

問

高岡総合支所地域市民福祉課

TEL 82-1111

FAX 82-3779

AI-STYLE

宮崎市新別府町に
体感モデル2棟公開中

エアコン1台で
全館空調

「マッハシステム」

省エネ大賞受賞

主催：一般財団法人 省エネルギーセンター
2021年度 省エネ大賞 省エネ事例部門
省エネルギーセンター会長賞

アイ・ホームの家づくりは、全棟性能表示です。
アイ・ホーム

宅地建物取引業許可：宮崎県知事(第3560号)
建設業許可：宮崎県知事(特・2)第8805号
〒880-0212 宮崎市佐土原町下那珂 3959-7

0985-73-7770

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

◆公開／毎週土・日曜日と祝日
(am10:00～pm5:00)

広告

現地が表示されます

ヤマダ電機

山崎街道

GS

会場

榑保育園

榑中学校

榑小学校

ドラッグコスモス

イオンモール

宮崎善仁会病院

宮崎市中央市場

※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。

11

道路に穴ぼこなどを発見したら連絡を

道路の穴ぼこは、転倒や事故を引き起こします。次のような状態を発見したら場所を特定し、道路維持課または総合支所農林建設課まで連絡してください。

●道路の陥没、亀裂、冠水
●道路側溝のふたのがたつき、破損
●カーブミラーやガードレールの破損

問

道路維持課

TEL 21-1802

FAX 21-1575

12

ライフスタイルに
自転車を取り入れてみませんか

日頃の通勤や通学、買い物等の交通手段に自転車の活用を始めてみませんか。自転車は渋滞緩和や環境負荷の低減につながるとともに走った後の爽快感が味わえます。シティサイクル、クロスバイク、ロードバイク、シェアサイクルなど、さまざまな種類からライフスタイルに合った自転車を選ぶ楽しみもあります。交通ルールやマナーに気をつけて、安全で快適な自転車ライフを満喫しましょう。

問

都市計画課

TEL 21-1811

FAX 21-1816

13

精神障がい者家族教室

病気の知識を学んだり、家族が抱える悩みや不安などを家族同士で話し合える場です。

■対象：市内在住の精神障がい者の家族
■内容：精神科医師による「統合失調症の理解と対応」についての講話および家族懇談会
■日時：5月23日（月）13:30～15:30
■場所：市保健所 ■定員：25人
■料金：無料

問

健康支援課

TEL 29-5286

FAX 29-5208

08

6月第1日曜日は「環境美化の日」

お住まいの地域の各自治会等で、ごみの集積所や道路などの清掃活動を行います。開始時間や清掃・集積場所は、各自治会等へお問い合わせください。

■日時：6月5日（日）小雨決行
※荒天の場合は6月12日（日）

問

環境業務課

TEL 21-1762

FAX 21-1686

09

生ごみ処理器の無料支給

微生物の働きで生ごみを堆肥化する処理器（コンポスト）を無料で支給しています。過去に支給を受けた人でも、破損等で使用不能かつ8年経過していれば再申請が可能です。詳しくは市ホームページに掲載しています。

■対象：市内に住所を有し、かつ居住している人
■種類：屋外型130L、屋内型15L
■受付場所：環境業務課、総合支所、地域センター、地域事務所

問

環境業務課

TEL 21-1762

FAX 21-1686

10

ご不要になった福祉機器は
ありませんか

福祉機器のリサイクルを進めています。提供された福祉機器は消毒したのち、障がい者等にお譲りしています。

■対象機器：介護用ベッド、車椅子、ポータブルトイレ、歩行器、シャワーチェア、杖など
■料金：無料回収（譲渡の場合は一部自己負担あり）
■申込：電話またはFAXで（公財）宮崎身体障害者福祉協会（TEL29-0887 FAX25-1591）へ

問

障がい福祉課

TEL 21-1772

FAX 21-1776

05

建築物のアスベスト分析調査・
除去等の助成

■対象建築物：分析調査：昭和31～平成元年までに着工された建築物のうち、一定規模以上のもの
※補助要件等の詳細は市ホームページに掲載
除去等：吹付アスベスト等が施工された建築物
■補助率（限度額）：分析調査：調査費用の10/10（限度額25万円）
除去等：工事費用の2/3（限度額300万円）

問

建築行政課

TEL 21-1813

FAX 21-1815

市ホームページはこちら

06

建築物等の耐震化を支援します

補助内容等		予定件数	受付期間	補助率	補助限度額
木造住宅	耐震診断（無料）	50件	5月23日（月）～9月30日（金）	—	—
	補強設計＋耐震改修工事（総合支援）	50件	5月16日（月）～8月31日（水）	工事費の80%	100万円
	除却工事	5件	5月16日（月）～9月30日（金）	工事費の23%	34.5万円
	建替工事	1件	5月16日（月）～6月30日（木）	—	38.1万円
特定建築物※	耐震診断	1件	5月16日（月）～5月27日（金）	2/3	150万円
危険ブロック塀	除却および建替え	20件	5月16日（月）～9月30日（金）	2/3	23.8万円

※一定規模以上の不特定多数の人が利用する建築物 ●定員に達し次第終了

問

建築行政課

TEL 21-1813

FAX 21-1815

07

はかりの定期検査を実施します

小売店、教育・保育施設、医院などの事業所が取引や証明に使用する「はかり（質量計）」は、計量法で2年に1回の定期検査等が義務づけられています。

■対象：大淀川以北にある事業所
■期間：5月23日（月）～6月6日（月）、6月20日（月）～22日（水）
■検査手数料：はかりの種類、数による
※日程・検査場所等の詳細は市ホームページに掲載

問

商業政策課

TEL 21-1755

FAX 28-6572

市ホームページはこちら

「市広報みやざき」に広告を掲載してPRしませんか？

サービス・集客

自治体発行の信頼度の高い広報媒体

エリアを絞った情報発信

地域での知名度向上

他エリア自治体広告もお任せください！お問い合わせはこちらから/

092-716-1401

株式会社ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5MG 薬院ビル7F 財源確保

検索

※株式会社ホープの広告事業は、2021/12/1付で「株式会社ジチタイアド」に分社化しております。

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

PRESENT

今月の読者プレゼント

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



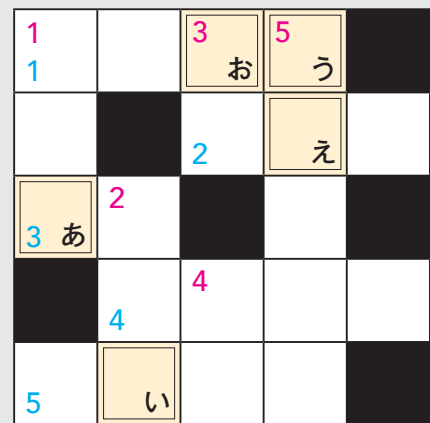
A
デザイン
トートバッグ
(宮崎市観光協会コラボアイテム) **5名様**
25Lの大容量ながらコンパクトに収納できるポケット
タブルトートバッグ。スポーツシーンや旅行などに
便利なアイテムです。※赤、青どちらか1点になります。



B
松浦牧場
ノンホモ低温殺菌牛乳
MatsuuraMilk(800ml) 2本セット **6名様**
低温殺菌ノンホモジナイズ製法により、搾りた
てのおいしさをお届け。なめらかな口当たりと、
さっぱりとしたあとくちが特徴です。



C
野崎漬物
南高梅 **5名様**
宮崎県で収穫された大粒南高梅を、丹念に漬け
込んだ逸品。さわやかなほどよい酸味で、昔懐
かしい味わいです。



クロスワード

2重枠あ～おの文字を順に
並べた言葉が答えです。

あ い う え お

タテのカギ

- 菌類のひとつ。宮崎県ではいたけとして栽培が
さかんです。
- 日本の春から夏に移る時期に本州、四国、九州、
沖縄地方でみられる雨の季節。つゆともいいます。
- 宮崎が生んだ不動の王者「宮崎牛」。「みやざきぎ
う」「みやざき〇〇」のどちらで呼んでも間違いで
はありません。
- 新富町にある航空自衛隊「にゅうたばる〇〇」で
は航空祭などのイベントを開催しています。
- ビタミンの父として知られる郷土の偉人「高木兼
寛公」は、日本人で初めてイギリスへ「〇〇〇〇〇」
し、臨床医学を学びました。

ヨコのカギ

- 園芸作物の代表格の「〇〇〇〇〇」は宮崎県が生産
量全国1位です。
- 楽しみとして行うこと。好みやセンス。「〇〇〇」
は映画観賞「あの人は洋服の〇〇〇」がいい。
- 4歳以上の馬を総称して「〇〇」と表現します。
- 生きることに希望が持てる大切なことや行為。「私
の〇〇〇〇〇」は孫の成長を見守ることです。
- 市は4月1日より公民連携や市役所改革の推進体
制の「〇〇〇〇〇」強化を図っていきます。

◎ 3月号の答えは「やくしん」でした。

プレゼントの応募方法

63円の郵便はがきまたは63円分の切手を貼ったはがきにクロスワードの答え、希望するプレゼント(A～Cの
うち1つ)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、**ご意見・ご感想**を書いてご応募ください。頂いたご意見などの
一部を22ページ「読者の声」に掲載。掲載を希望しない人は「掲載不可」と記入してください。

- 応募先 〒880-8505 宮崎市秘書課(住所不要)
- 応募締切 5月31日(火)当日消印有効
- 当選発表 当選者には、翌月中旬ごろに連絡します。

※市ホームページの応募締切は5月31日(火)となり
ます。※当選されたプレゼントの転売、譲渡は固く
お断りします。※プレゼントのご応募の際に頂いた
個人情報については、データ集計およびプレゼント発
送のみに使用し、責任をもって管理します。ご本人の
同意を得ずに第三者に開示することはありません。

市HPからも応募可能！



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

災害に備えて今すぐ登録を！

宮崎市防災メール

登録無料のメール配信サービスで
7つの情報を配信します。

- 緊急情報
(避難所開設や避難指示など)
- 気象情報
- 地震情報
- 津波予報
- 竜巻注意情報
- 市からのお知らせ
- 週間天気予報



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

(問)危機管理課 TEL 21-1730 FAX 25-2145

災害時のご相談・お問い合わせ先 ▶▶ TEL 21-1889

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】
黒木一行、津曲美千子

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】
山崎孝子、薬王寺宏一朗、故)溝口晴智、故)溝口千代、
榎園京子、宮児タクシーグループ代表取締役 吉野敏博、
黒木久美子、中原次男、山口嘉子、國部ハツ子、高橋和信、
白地かね子、川添善道、井田勝美、岡上クミ

【地区社会福祉協議会】
日高富士夫、河野裕至、神河ミチ子



読者の声

Reader's Voice

いろいろなご意見
お待ちしております！



3月号は新市長の清山さんの写真も
あり、紙面自体も新しくなったように感
じました。毎号、市民に必要な市政情報
や重要な手続き関係などの情報、季節の
食べ物紹介など、読みたくなる情報が
満載で満足しています。

R・Kさん(68歳)

A・L・Tの方々の活動の様子を知ること
ができてよかったです。宮崎の子もた
ちがグローバルな視野を持ち、社会に羽
ばたいていってくださることを楽しみに
しています。

J・Tさん(47歳)

新しい市長が誕生してインターネット
での情報発信が一気に増えたように思
います。大変いいことだと思えますし、
市民と市役所の距離が近くなったと思
います。清山市長のますますのご活躍を
期待しています。

T・Mさん(59歳)

ひなたロジのメニューがちょうど買っ
てきたお惣菜と一緒にパエリアで、今度
は家で作りたくなりました。この機会にも
と家庭料理の腕を磨きたいと思います！

M・Kさん(55歳)

テゲバジャール宮崎に宮崎県出身者が
2名加入するという記事を広報紙で知
りました。とてもうれしいです。テゲバ
ジャール宮崎の今後の活躍に期待して
います！

M・Iさん(32歳)

自治会 宝 自慢

鶴島団地自治会

- 主な地区:市営住宅176号棟
- 加入世帯数:24世帯

集合住宅ならではの環境を、暮らしの安心に繋げたい

鶴島団地自治会の現会長・山岡優子さんは初代会長の娘さ
ん。親子二代に渡り団地の世話役を務めています。「若い人
が少ない分、家族的なお付き合いが大事」と、非常時に高齢
世帯の避難を手伝う役割分担をしたり、敬老会では団地の集
会場でゲーム大会を行ったりしています。「過ごしやすい環
境を整えるにはみんなの力が必要。積極的に参加してくれる
人が多くて助かります」と山岡さん。ひとりひとりの生活を
大切に、気軽に声をかけ合える団地を目指しています。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



昨年9月に行われた敬老会の様子



会長 山岡さん

市長 コラム

本稿を執筆時点で、市長へ就任して2か月が経ちました。この間、令和4年度予算案の
査定、市役所組織の改編、職員人事、事務引継ヒアリング、市議会3月定例会など盛り
沢山でした。

私自身、市役所職員としては入庁2か月の新人ですので、まずは市役所内部の現場を見て回りたくと考
えています。業務や来客対応に追われてなかなか市長室から出ることができません。少しでも早く市役
所の現場、そして各地域の現場に足を運べるよう努力したいと思います。

世間ではコロナ禍に加え、ウクライナ危機、物価高騰など市民生活へ影響のある出来事が相次いでおり、
職員一同、緊張感をもって感染症対応、困窮者支援などへ取り組んでまいりたいと考えています。

ウクライナに対しましては、市役所庁舎等で日赤を通じた救援金を送るための募金箱を設置しています
ので、どうかご協力をよろしくお願いいたします。

宮崎市長 清山知憲



昭和元年創業

想いを込めてつくるものだから、安心と納得を

石にこだわります
永年の経験から厳選された風化に強い石材を使用します。

施工にこだわります
永年培った技術で見えないところもしっかりと工事します。

業務内容
・墓石・記念碑
・石材彫刻(公共工事等)

(有)大石石材店

■事務所・工場 ☎0985-75-6981
国富町宮王丸702(準工業地帯)
■展示場 みたま園中央入口西側

※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。



#miyazaki_colors

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

撮影者 [hitori_god](#) さんのコメント

初夏の青島を撮影しました。この景色を見た瞬間に「撮りたい!」と衝動にかられました。写真撮影の醍醐味は、見慣れている景色でも視点を変えたとその景色の素晴らしさにあらためて気付かされるということです。普段は海や空などの風景写真をよく撮っています。宮崎は“ステキな海”が多く、これからも青島海岸や宮崎臨海公園などを撮り続けたいです。

元気になるにいらっしゃい「宮崎食堂」へ！



食や自然、人の温かさなど、
宮崎市自慢の“ごちそう(魅力)”をご紹介します！



▲ 詳しくはこちら

宮崎市公式 SNS



ライン



フェイスブック



インスタグラム



ユーチューブ



ツイッター

QRコードから
それぞれご覧
いただけます

