［市広報みやざき］ 全世代をつなぐ情報紙

Miyazaki

Miyazaki City Public Relations November 2016 No.877

2016 11

［特集2］
見直してみませんか？ 地域のつながり

［特集3］
芸術の秋！ 音楽編

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

求人！ センパイ POWER

［市広報みやざき］ Miyazaki 11月号
平成28年11月1日発行（毎月1回発行）
編集・発行／宮崎市秘書課広報広聴室
〒880-8505 宮崎市橘通西1丁目1番1号 TEL0985-21-1705 FAX0985-21-1909

Present

［今月の読者プレゼント］
ご協力いただいた企業の皆さま、ありがとうございました。

1組様

A ユニバーサル・スタジオ ジャパン®への旅

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

5名様

B シーガイア施設内で利用可 シーガイアギフト券 3,000円分

今年8月にリニューアルオープンし、さらに上質で宮崎らしい空間を楽しめるようになったシーガイアの施設内で利用可能な3,000円分のギフト券を5名様にプレゼントします。

5名様

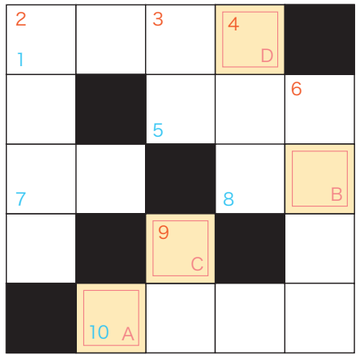
C 石崎の杜 歓鯨館 ホエルカム 施設利用券

日向灘の壮大な景色と松林に囲まれた、豊かな自然の中にある複合施設。温泉、プール、ジムで利用できる施設利用券(5,100円×11回分)を5名様にプレゼントします。

みんなの知恵を出し合ってプレゼントに応募しよう！

クロスワード

2重枠A～Dの文字を順に並べた言葉が答えです。 A B C D



ヨコのカギ

1 ○○○○委員・児童委員は、高齢者や障がい者世帯、子どもたちの見守り役として活動しています。
5 司書のおすすめの一冊。○○○の呼び上げや土俵づくりを行う大相撲の裏方「呼出」について書かれています。
7 みやざき歴史文化館イベント「歴史探訪宮崎の神社巡り」には○○代500円が必要です。
8 うどんやラーメンなど、小麦粉などの穀物の粉で作った生地を細長くしたもの。○○類。
10 特集1に登場している吉田厚子さんが援助会員として登録しているのはファミリー・サポート・○○○○です。

タテのカギ

2 大淀川学習館イベント。○○○○の巣から取り出したミツロウでオリジナルキャンドルを作ろう！
3 親子市場見学会で、青果・魚の○○の様子を見学しませんか？
4 ○○○の杜遊古館イベント「いにしえの鏡作り」
6 日本で唯一の古墳○○○○・まりこふんさん
9 11月号のお弁当レシピは、焼いた鯵を○○に挟んだ「鯵のごま焼きポケットサンド」です。

◎10月号の答えは「あるく」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。

MIYAZAKI CITY

人口と世帯数 10月1日現在（前月比）
人口：399,997人（＋1）／世帯数：177,011世帯（＋102）
男性：187,818人（±0）／女性：212,179人（＋1）

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
11月30日（水・当日消印有効）

当選発表
当選者には、翌月中旬ごろに連絡します。

「市広報みやざき」特設サイトからもプレゼントの応募ができます。
右のQRコードを読み込むと応募画面が表示されます。必要事項を入力し送信ボタンをクリックしてください。（毎月お1人様一回のみ有効）

※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11月20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りません。

宮崎市ホームページ http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/

救急活動を学びました

9月10日、救急医療週間(9月4日～10日)にあわせて、イオンモール宮崎で「みやざき救急フェア」が開催されました。ドクターカーやドクターヘリの展示、心肺蘇生法の体験、救急隊とドクターカー医師との救急活動の実演など救急活動を身近に学べる良い機会となり、多くの家族連れなどでにぎわいました。

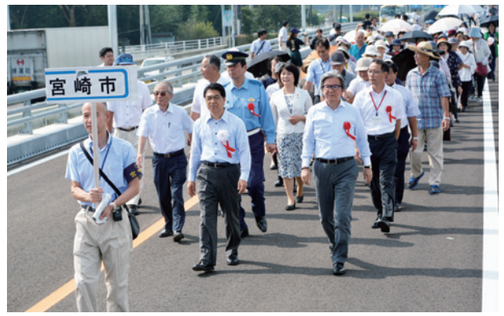
100歳長寿を祝福しました

9月13日、市内にお住まいの100歳長寿者へ、お祝い状と宮崎の特産品などの祝品を贈り、長寿を祝いました。また併せて、内閣総理大臣と県知事からのお祝い状や記念品をお届けしました。今年度、100歳を迎える人(大正5年4月1日から大正6年3月31日までに出生)は市内に118人おられます。

Miyazaki Topics 宮崎市“旬の話題”みやトピ”

宮崎市と新富町を結ぶ橋が完成しました

9月16日、新「日向大橋」が完成し、現地で完成イベントが開かれました。新橋は、全長約600メートルで車道2車線と歩道が設けられています。イベントでは、関係者約200人が渡り初めをし、橋の完成を祝いました。平成29年度中には、旧日向大橋と合わせて4車線通行となる予定で、渋滞緩和や物流が強化され、経済の活性化につながることが期待されます。



プロ野球ファーム日本一が決定しました

10月1日、プロ野球ファーム(二軍)の日本一を決める「ファーム日本選手権」がKIRISHIMAサンマリンスタジアム宮崎で開催されました。昨年に引き続き、宮崎でキャンプを行う福岡ソフトバンクホークス vs 読売ジャイアンツの一戦となり、会場は多くの来場者でにぎわいました。試合は読売ジャイアンツが勝利し日本一となりました。

みやざき時間旅行 Time Travel

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

⬇昭和44年11月号が電子書籍で読める!

今回の旅行先
昭和44年11月
火に備えて怠りなく

今回発掘するのは、昭和44年11月号の「火に備えて怠りなく　消防車36台がつねに待機」です。昭和42年度から消防力整備5か年計画を立て、毎年消防車などを増強し、さらに消火栓を増やしました。

※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。

宮崎市を守る消防車両

化学車

水による消火が困難な油火災や車両火災、航空機事故などの重大な危険物火災に対応する車両です。

はしご車

当時は、はしごの長さが18メートルしかなく、6階以上の建物には届きませんでした。現在は30メートルあり、10階建ての建物で救助や放水活動ができます。

救助工作車

救助活動に必要な多数の資材を積載し、火災や自然災害の現場などで活躍します。当時はなかった車両です。

消防局では、消防車両や消防資機材の整備に努めています。また女性職員の採用や、人材育成にも力を入れており、複雑多様化する災害に対応できる体制の充実を図っています。市民の安全安心を守るため、職員一丸となり災害に備えていきます。

消防局警防課
主任　崎田 晃司

宮崎市の主な消防車配備状況

ポンプ車	4台	救助工作車	2台
タンク車	8台	補給車	1台
はしご車	2台	救急車	13台
化学車	2台		

火災を防ぎましょう!

[問]消防局予防課　☎32-4904 FAX27-8675

火災から命を守る7つのポイント

3つの習慣
- 寝たばこは絶対やめる。
- ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどから離れるときは必ず火を消す。

4つの対策
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐため、防災に対応したものを使用する。
- 火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを設置する。
- 高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

これからの季節には注意が必要です

11月9日から15日まで、「秋季全国火災予防運動」が実施されます。これから冬にかけて、空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節となりますので、火の取扱いには充分注意しましょう。

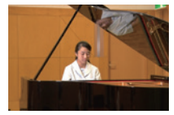
平成28年度全国統一防火標語
消しましょう　その火その時　その場所で

Catch your Dream!
夢をつかめ！

人の心に響く演奏を
夢は世界で活躍するピアニスト！

Dream 31 **鉄村（てつむら） 杏樹（あんじゅ）さん**

日向学院高等学校



Profile

高校2年生。第5回鹿児島国際音楽コンクールで第1位を受賞するなど、さまざまな大会で好成績を収める。池川礼子講師をはじめ、国内外のピアニストに師事。

動画はココから

家の中でいつもピアノの音が聞こえる環境で育った鉄村さんにとって、音楽はとても身近なものでした。「母がピアノの先生でもあったので、遊び感覚から始めて、5歳くらいから本格的にピアノを弾くようになりました」と当時を振る鉄村さん。8月に行われた第44回県高校独唱・独奏コンクールのピアノ部門では、2年連続の優勝を果たしました。鉄村さんは、「コンクール前は、常に本番をイメージして練習しました。いざステージに立つと緊張しましたが、優勝のトロフィーが目に入り、絶対にこれを取りたいという気持ちで演奏しました」と話します。鉄村さんが心掛けているのは人の心に響く演奏をすること。「コンクールで演奏が終わった後、聴いてくれた人から感動したと言われてとてもうれしかったです」と喜びを語ります。

11月には全九州高校音楽コンクールに出場します。「九州大会はレベルが高いですが、昨年取れなかった金賞を取りたいです」と強い決意を口にします。「目標にしているのは、ピアニストの上原彩子さんと萩原麻未さんです。技術や表現力が素晴らしいので、私も2人のように世界で活躍するピアニストになりたいです」と鉄村さん。世界での活躍を誓い、今日も練習に励みます。

※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。

市長コラム

ねこのひげ日記

常に危機意識を持って！

11月5日は「津波防災の日」です。この日は、安政南海地震による津波が和歌山県を襲った際の逸話にちなんでいます。天変地異はいつ、どこで起こるか分かりません。

近年、本市に対する台風被害は少なかったところですが、9月に台風16号が本県を通過し、大雨などによる土砂災害や住宅浸水、農作物への被害、竜巻とみられる突風による被害が発生しました。本市では早期に、消防団の協力をいただきながら避難準備情報や避難勧告・指示を呼びかけました。しかし、避難勧告・指示対象地域の世帯で避難されたのは約2%でした。

今回は、幸い人的被害はありませんでしたが、市民の皆さんには、常に危機意識を持っていただきたいと思います。

ここで、「備蓄缶プロジェクト宮崎」を紹介します。これは、私が理事長を務める一般社団法人みやPEC(ぺっく)推進機構と宮崎県漁連、宮崎海洋高校が開発した缶詰を、本プロジェクトに賛同する企業に地域貢献として確保していただくものです。地域資源を災害対策に活用する今回の取り組みを含め、今後とも「市民の命と財産を守る」ためにハード・ソフト両面で、より一層災害対策の充実に努めてまいります。

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

“みやトピ” イベントニュース

11月は「みやざきゴルフマンス」

①ダンロップフェニックストーナメント(11月17日～20日)や②LPGAツアーチャンピオンシップリコーカップ(11月24日～27日)に合わせて、各地でイベントを開催します。

①前回大会優勝　宮里 優作 選手

②前回大会優勝　申 ジエ 選手

◆ゴルフマンススタンプラリー2016
宮崎市近郊の19ゴルフ場でプレーしてスタンプを2つ集めると、抽選でプレゼントが当たります。
□期間／平成29年1月31日(火)まで

◆エアポートゴルフリゾート
歴代優勝者の写真やパネルの展示、チャレンジパターコーナーなど、さまざまなイベントを行います。
□期間／11月3日(木・祝日)～29日(火)
□場所／宮崎ブーゲンビリア空港オアシス広場

◆宮崎ステーションゴルフマンス
トーナメントの写真やポスターなどの展示、チラシ配布などを行います。
□期間／10月29日(土)～12月2日(金)　□場所／宮崎駅構内

[問]市観光協会　☎20-8658、FAX28-3614
またはスポーツランド推進室　☎20-5151、FAX20-5171

花のまちづくりシンポジウム

平成20年秋に放送された倉本聰（くらもとそう）さん脚本のドラマ「風のガーデン」の舞台となる庭をデザイン・制作し話題となった、ガーデナーの上野砂由紀（さゆき）さん(北海道旭川市)を招いて、シンポジウムを行います。

■日時／12月10日(土)13時30分～16時30分
■場所／宮崎市民プラザ
■定員／500人　■料金／無料
■申し込み／住所、氏名、電話番号を書いて、はがきまたはFAXで、11月30日(水)までに景観課(〒880-8505、住所不要、FAX21-1816)へ。多いときは抽選。

[問]景観課　☎21-1817、FAX21-1816

去川大イチョウフェスティバル

樹齢八百数十年の去川大イチョウが、11月中旬に見ごろを迎えます。高岡小学校児童による郷土芸能披露や甲冑（かっちゅう）の試着、新鮮な地どれ野菜を販売する軽トラ市などを開催します。田園の中に立つ大イチョウと去川の歴史にふれてみませんか。

□日時／11月20日(日) 9時30分～14時
ライトアップ：11月中旬～下旬　日没～20時
□場所／去川の大イチョウ付近(高岡町内山3704)

[問]高岡総合支所地域総務課　☎82-1111、FAX82-3779

生目古墳群 DE フェスタ2016

世界文化遺産の登録を目指す生目古墳群にステージを設け、歴史や文化をテーマにしたイベントを実施します。古墳に詳しい人も詳しくない人も一緒に楽しみましょう!

■日時／11月23日(水・祝日)12時～16時30分
■場所／生目古墳群史跡公園　■料金／無料
■内容／日本で唯一の古墳シンガー・まりこふんさんのライブ、太鼓やよさこいソーランのステージ、みやざき歴史キッズ選手権、古墳群を巡るスタンプラリー、ボランティアガイドによる古墳群案内など。

[問]文化財課　☎47-8012、FAX47-8202

特集1

求ム! センパイ POWER

「共働きで仕事の帰りも遅がいない」…そんな子育人生のセンパイである高ち望まれています。将来に、POWER（力）を発揮い」「近くに頼れる祖父母て世代の助っ人として、齢者の皆さんの活躍が待を担う子どもたちのためしてみませんか？

Part1 助けて欲しい子育て世代とセンパイ世代の現状

どうすれば高齢者の皆さんに、でしょうか。子育て世代と高齢子育ての助っ人をお願いできる者世代が意見を交わしました。

元気で忙しくしている60歳代 地域活動の主体はより高齢に

小川さん 現在の老人クラブは大半が75歳以上で、私と同じ60歳代はほんのわずかしかいません。みんなまだ若いという意識でいますし、現役で仕事をしている人も多いです。また、公民館や民間の講座、趣味のグループなどコミュニティもたくさんありますので、わざわざ老人クラブに入らなくてもいろんな活動ができるようになっています。このことが60歳代の加入者が少ない理由だと感じています。

黒木さん 元気で忙しくされている60歳代は多いですものね。

小川さん そうですね。でもその一方で、地域の活動はさらに上の世代が中心になり、新しい発想は出にくく、子育て世代の暮らし方や価値観とはズレが生じていると感じています。地域の活力を維持するうえでも、その間を取り持つことができる60歳代の力が必要です。

市野瀬さん 私は転居したのを機に自治会に加入したのですが、総会に出席されている方が高齢者の方ばかりでびっくりしました。お元気な方ばかりですが、中心になって動かれるのは大変だと思います。

「子育て世代の多くは頼る先が少なくて大変」

子育て世代の多くが共働き 頼れる人が近くにいない人も

藤木さん ファミリー・サポート・センターみやざきでは、小川さんと同じ50～60歳代の方が中心になって、子育て世代のサポートをされていますよ。

小川さん どのくらいいるんですか？

藤木さん 援助会員として約500人が登録されています。それでもサポートを依頼される依頼会員の半数程度しか登録がなく、需要に追いついていないのが現状です。

地域のエネルギーを保つためにも、60歳代の若手がもっと活躍していく必要があると感じています。

宮崎市老人クラブ連合会 若手委員長
小川 定範（おがわ さだのり）さん

子育てだからといって構える必要はありません。今やっていることが必ず役に立つと思います。

長寿支援課　主任主事
黒木 美紀（くろぎ みのり）

市野瀬さん そうなんですね！

藤木さん 依頼の多くは、急に仕事が入ったけれど、近くに頼れる人がいないという切羽詰まったケースです。「週1回だけ保育園のお迎えをお願いしたい」「夕方の1時間だけ子どもの面倒を見て欲しい」といった依頼です。対応可能な方も限られますので、援助会員を増やす必要があります。

市野瀬さん 私の周りの大半は共働き。親に頼りたくても、体調が悪かったり、親も仕事をしていたりしていて、そうした要望が多いのはうなずけます。援助会員が増えて、頼れる方が見つかりやすくなるとうれしいです。

私の周りの同世代は大半が共働き。親を頼りたくても頼れない事情があるなど、困っている人が多いです。

主婦
市野瀬 加奈子（いちのせ かなこ）さん

経験や資格は不要 できることは多くある

小川さん 私たちの世代は兄弟も多かったですし、地域のつながりにも恵まれていたように思います。それを考えると、今の子育て世代は大変ですね。特別な経験や資格がなくても、私たち高齢者にできることはいっぱいあるということですね。

市野瀬さん 上の子の参観日に下の子の面倒を見てくださるだけでも助かります。

「週1回、1時間でも 子育て世代は助かる」

藤木さん 困っている子育て世代がよりどころとして考えるのは、最初に保育園や幼稚園。次に両親などの親族です。できることならその次に、三番目の選択肢として地域の高齢者の皆さんが挙がるようになるといいですね。

黒木さん 高齢者の皆さんは人生経験の豊富な「地域のセンパイ」。子育てのサポートだからといって特別に構えていただかなくても、これまでの経験や今やっていらっしゃることがそのまま子育て世代の役に立つということを、ぜひ知ってほしいと思います。

小川さん 同世代の皆さん、地域で力を発揮していきましょう！

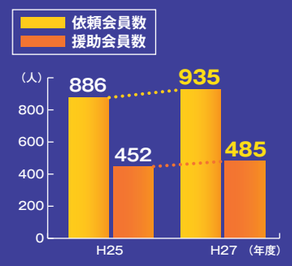
保育園や幼稚園、親族に次ぐ選択肢として、地域の高齢者を頼りにできるといいですね。

ファミリー・サポート・センターみやざき
藤木 順子（ふじき じゅんこ）

ファミリー・サポート・センター

課題 援助会員は依頼会員の半数止まり

近くに親族のいない世帯や、共働きなどの世帯にとって、急な仕事や用事が発生した際に子どもの面倒を見てくれる人がいることほど心強いことはありません。しかしセンターでは、依頼会員が毎年増加している一方で、援助会員がその半数程度にとどまっており、一時預かりや子どもの送迎のサポートなどの依頼に応えきれない状況です。



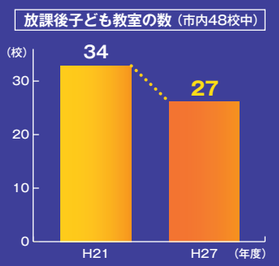
ファミリー・サポート・センターとは
子育ての援助を受けたい人(依頼会員)と、援助したい人(援助会員)をつなげることで、依頼会員が仕事と家庭を両立できるようサポートしています。

[問]子育て支援課
☎21-1765　FAX27-0752

放課後子ども教室

課題 活動の指導者となる地域の人材が不足

地域住民のもつ豊富な知識や経験を子どもの居場所づくりに生かす放課後子ども教室では、子どもたちが地域社会の中で心豊かで健やかに育まれる環境づくりを進めています。しかし、その指導者となる地域の人材が徐々に不足しており、教室を開設する地域は年々減少しています。



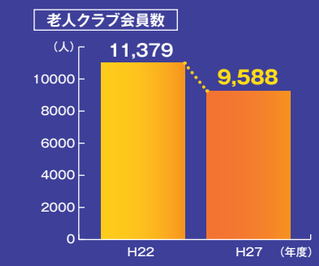
放課後子ども教室とは
放課後に学校や公民館などを活用して、安全・安心なを設け、地域の皆さんと学習やスポーツ、文化活動、動などを行っています。全ての子どもが対象です。
居場所　交流活

[問]生涯学習課
☎85-1834　FAX85-0458

老人クラブ（さんさんクラブ）

課題 会員数は減少傾向で高齢化も進行

市の65歳以上の人口は、平成27年度に10万人を超え、全体の4分の1を占めるまでに増加しました。一方、おおむね60歳以上を対象とする老人クラブの会員数は年々減少しています。さらに、60歳代の会員数も比較的少なく、会員の高齢化も進行しています。



さんさんクラブとは
老人クラブの愛称。高齢者が生きがいづくりや健康づくりを通して、地域に貢献するために活動している組織です。現在は約200の老人クラブが各地域で活動しています。

[問]長寿支援課
☎21-1773　FAX31-6337

求ム! センパイPOWER

Part2 元気に活動 している「地域のセン パイ」インタビュー!

市には、地域での子育てをさいる「センパイ」の皆さんがたスポットをあて、活動に至って、子どもたちの声も交えなまざまな活動を通じて支えてくさんいます。ここでは4人にた経緯ややりがいなどについがら紹介します。

求ム! 友達同士や夫婦でもOK!

私たちの時より今の子育ては大変だと感じたんです。

よしだ あつこ
吉田 厚子さん

メッセージ
今は友達3人も一緒に登録しています。1人だと都合が付かない時も、友達同士や夫婦だと援助できる機会が増えるのでお勧めですよ。

8年ほど前に、親族の1人に誘われたのがきっかけで、ファミリー・サポート・センターの援助会員に登録しました。昔から子どもの面倒を見るのが好きだったので抵抗はなかったです。娘も子育て世代なのですが、仕事の帰りが遅いことがあり、私たちの頃より大変だと感じていたことも動機になっています。私は依頼会員のお子さんを塾へ送ったり、自宅で1~2時間だけお預かりしたりしています。

はらだ りょうこ
原田 領子さん
子どもに対して本当のおばあちゃんのようにかわいがっていただいています。

求ム! いろんな経験が生かせます!

子どもたちの考え方や発想に刺激をもらっています。

かわそえ いつお
川添 逸夫さん

メッセージ
教室には入学から卒業まで通う子がいます。子どもたちが飽きないよう、教える人も入れ替わって多様な経験を持つ人が活躍できるといいですね。

私は現役時代、小学校の教員をしていました。放課後子ども教室に参加したのは、当時の教え子から誘われたためで、毎月10日程度、1日約2~3時間を子どもたちと過ごしています。一緒に宿題をしたり、運動を教えたりするのですが、私たちも子どもたちの発想力や考え方に刺激をもらえて楽しいですね。子どもたちからスマホの使い方を教わることもあるんですよ。多世代で触れ合えるのが、何よりの魅力です。

左 やまだ なるせ **山田 夏月星**さん(小学6年生)
優しく勉強を教えてもらえてうれしいです。私たちも年下の子たちに勉強を教えることがあるんですよ。

右 ますだ あつり **増田 篤理**さん(小学5年生)
放課後子ども教室は、友達がいっぱいいるし、おじいちゃんたちもいっぱい遊んでくれるので楽しいです!

求ム! 見守り役がたくさん欲しい!

子どもたちや学校と関われることが私たちには宝物です。

くろき えいこ
黒木 えい子さん

メッセージ
1回で70人近くの子どもたちを遊ばせるので、見守り役の大人も必要。運動の得意不得意に関わらず、多くの人に参加してほしいですね。

私は放課後子ども教室の活動に携わって5年目になります。教室では毎週水曜日の夕方に体育館でボール遊びやリレーなどを2時間ほど楽しんでいます。健康体操の指導者をしていることから、私の役割は主に子どもたちの運動能力アップの手助け。見守り役として参加してくださっている地域の皆さんと協力しながら活動しています。私たちの世代の大半は小学校や子どもたち、その親世代となかなか接点がありませんので、みんなで一緒に活動できるのは何よりの喜びですよ。

左 かわむら みのり **川村 穂**さん(小学5年生)
中 みやなが あかり **宮永 彩灯**さん(小学5年生)
右 つごう らむ **津郷 良夢**さん(小学5年生)
地域の人たちが見守りに来てくれているので安心。普段は体育の授業以外で体を動かす機会が少ないから楽しいです!

求ム! ほんの少しの時間でも役立ちます!

子どもたちと遊べるのが楽しみの一つです。

おかりょうこ
岡 綾子さん

メッセージ
ほんの少しでも私たちが子どもの相手になることで、親が息抜きしたり、親同士で会話する時間を作ることができますよ!

私は専業主婦で、地域の活動とは縁遠いまま過ごしてきました。趣味も読書や裁縫などで、人と関わるのは決して得意ではなかったんですよ。それでも知人に老人クラブに誘われ、祭りの手伝いなどを通して友達が増えていきました。普段は子どもと触れ合う機会がないので、地域の子どもたちと仲良く遊べるのも楽しみの一つです。また、児童センターの子どもたちが手作りの誕生日カードを贈ってくれるなど、老人クラブの皆さんも子どもたちとの交流を楽しみにしています。

左 やまもと いちご **山本 一護**さん(小学2年生)
1年生の時から児童センターに通っています。おじいちゃんやおばあちゃんが昔の遊びを教えてくれるのがうれしい!

右 はらだ やえ **原田 八依**さん(小学2年生)
児童センターでおばあちゃんたちから花札を教わりました。難しい所がかえって面白くて、次に遊ぶのが楽しみ!

「見る」「聞く」「伝える」という演劇の基本的な技術は人と人の関係づくりにも役立ちます。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。今回は、演劇で培った経験や技術を生かして、コミュニケーションの場づくりを行っている黒木朋子さんです。

宮崎市では年間約150トンの鯵の水揚げがあり、冬から春にかけて多く漁獲されます。

旬食レシピのお弁当

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

ニラのチキンボール

きゅうりとパパイアのサラダ

vol.07 鯵（あじ）のごま焼きポケットサンド

ふっくら香ばしく焼いた鯵をパンに挟んだ簡単サンドイッチ。

［ 材料 ］（6個分）

鯵(三枚におろしたもの)…… 1尾分(100g程度)	白炒りごま …… 大さじ4	バター …… 適量
塩 …… 適量	サラダ油 …… 大さじ1/2	マスタード …… 適量
☆薄力粉 …… 大さじ1	★しょうゆ …… 大さじ1	レタス …… 60g
☆溶き卵 …… 大さじ2	★みりん …… 大さじ1	トマト …… 1/2個
	食パン(6枚切り)… 3枚	マヨネーズ …… 適量

check

「ニラのチキンボール」「きゅうりとパパイアのサラダ」のレシピはこちら

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

［ 作り方 ］

1 鯵は中骨を取り除き三等分に切る。軽く塩をふり10分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。

2 ボウルに☆印の材料を入れよく混ぜ合わせ、1の表面につける。両面に白炒りごまをまぶす。

3 フライパンを熱しサラダ油をひく。弱火で2の両面をじっくり焼き、火が通ったら取り出す。同じフライパンに★印の材料を入れ中火にかける。沸騰したら1分ほど煮て火を止める。鯵を戻し入れ、たれを絡める。

焼く際にふたをすると火の通りが早いです。

4 食パンを半分に切り、断面に切り込みを入れる。トースターで軽く焼き、切り込みの内側にバター、マスタードを塗る。3、レタス、マヨネーズ、薄切りにしたトマトを詰める。

パンをトースターすることで、香ばしくなります。

●レシピ監修／レシピユニット「みやちゃぶ」

「みやちゃぶ」は"食"に興味旺盛な3人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。メンバー／飯田みどり、佐藤薫、青木直美

キラリ！宮崎人30 Miyazaki Human Interview

▲これからの活躍が楽しみな劇団「キッズインザルーム」。

宮崎県演劇協会 会長

黒木 朋子(くろぎ ともこ)さん

社会人劇団で役者として15年間活動したのち、平成4年からは多くの舞台演出も担当。平成21年には宮崎県演劇協会会長に就任し、演劇界の発展に尽力している。人と人のコミュニケーションの場を作るワークショップデザイナーとしても活動中。

演劇で培った経験を子どもたちに

今年5月、宮崎市民プラザで演劇講座を受講した5人の小学生が、劇団「キッズインザルーム」を旗揚げしました。劇団では子どもたちが集まると、誰かの動きをまねしたり、銅像になってみたりなど、まるで遊んでいるような稽古が行われています。「稽古では、演劇の基本である『見る』『聞く』『伝える』といった能力を、遊びを通して培っています。私が何かを提供するのではなく、子どもたちが自ら感じ、学び取る。そんな体験学習としてのスタンスを大切にしているんですよ」と、指導者の黒木さんは話します。

黒木さんが子どもたちとの関わりを大事にしている背景には、カメラマンとして仕事をしていた時の経験があるそうです。「小学校の卒業アルバムを担当していたのですが、友達同士で仲良くしているように見えて実はすごく気を使っていたり、コミュニケーションが上手にとれていない様子を子どもたちから感じたんです。これでは人と人の関係づくりが大変。演劇で培った経験を生かせないかと思うようになったんですよ」

演劇に重なるワークショップデザイン

黒木さんは演出家として仕事をしながら、ワークショップデザイナーという資格を取得しました。これは人と人のコミュニケーションの場をつくる専門資格のことで、黒木さんはその要素が、演劇で培った経験と重なることに気付いたそうです。「実は私自身がコミュニケーションをとるのが苦手で、どうにか上手になりたいと悩んでいました。そんな時に出会ったこの資格は、演劇の考え方や練習方法と通じるところがたくさんあったんです。これを活用すれば、演劇の経験をワークショップという形式で伝えていけるのでは、と思ったんですよ」

誰もが役者で演出家

多くの劇団を指導しながら、演出家として活躍し続けている黒木さん。実は私たちの誰もが、毎日の生活で芝居をしていることを教えてくれます。「遅くに帰宅して奥様に顔を合わせる時のご主人、家で一人くつろぐ高校生…誰もがいろんなシーンで芝居をしていて、その全てで自分を形作っています。演劇はそれを技術的にやっているだけ。演劇というと遠い存在に感じる人もいるかもしれませんが、皆さん一人一人が人生という物語の役者であり、演出家だといえますね」。ワークショップを通じたコミュニケーションの機会を、今後は大人にもつくっていきたいという黒木さん。新しい舞台が幕を開けようとしています。

おかしいなと思うことありませんか

地域からの孤立や経済的不安など、さまざまな要因が絡み合い、周囲に相談できずに追い詰められた気持ちのはけ口が、子どもに向かい虐待となってしまう事例が増えています。児童虐待は、特別な家庭の問題ではなく、どの家庭にも起こりうるものです。そのため、それぞれの家庭を孤立させないよう、普段から声掛けをするなど、地域全体で協力していく必要があります。虐待かもと感じたら、ためらわずにいち早く子育て支援課へ通告してください。

通告は、育児に困っている母親や父親に支援を届けるための手助けになります。ここでは、虐待と疑われる通告からどのような流れで支援につながったかを「子どもの泣き声」の事例で紹介します。

①状況確認

隣近所から激しい泣き声が聞こえるなど児童虐待が疑われる場合は、注意深く見守ってください。
多少あいまいな情報や不明確なものでもかまいません。可能な範囲で状況把握に努めてください。

集合住宅の向かいの棟から、子どもの泣き叫ぶ声がずっと続いている。おおよその場所は分かるが、どの部屋かの特定は難しい。

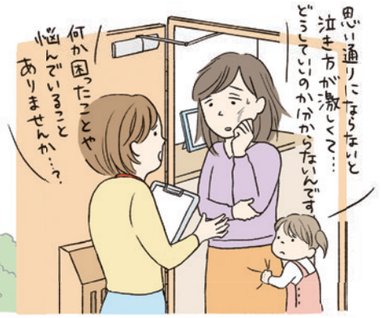
②通告

虐待を受けているのでは？と感じたら、場所や時間、頻度、年齢、家庭環境など分かる範囲の情報を子育て支援課や児童相談所に伝えましょう。虐待を裏付ける事実がなかったとしても通告者に責任はありません。

通告を受けた子育て支援課は通告者から場所、時間、頻度、どのくらい長く泣いていたかなどの詳しい状況を聴き取る。

③調査

通告を受けた子育て支援課が、周辺住民や保育園、学校などから情報を収集し、慎重に調査します。調査の結果、必要と判断した場合は家庭訪問を行って直接話を聞き、状況を把握します。



子育て支援課が調査の上、世帯を訪問。
職員は子どもが泣いていた理由や母が育児で困っていることを少しずつ聞き出す。

④対応

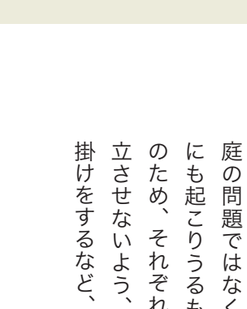
家庭訪問などで把握した状況に応じ関係先につなげます。地域子育て支援センターや身近な支援者である民生委員・児童委員を紹介するなど、親への支援を行います。

県外出身で身近に知人がおらず、子育ての悩みを抱えていたことが判明。子育て支援課が、今後の見守りと母親の相談相手になっていただくよう、民生委員・児童委員に依頼する。

通告は支援の第一歩です！

虐待が疑われるポイント

- 長時間泣いている、悲鳴のような泣き声がする
- 家の外やベランダに出されている
- 不自然な時間に出歩いている
- ひどいけがをしたり、病気になったりしても子どもを医者に見せない
- 家の中や周辺がごみだらけになっている
- 衣類や体が不潔である　など



子育て支援課
主任技師
坂本（ひさゆき） 久幸

民生委員・児童委員とは？

民生委員・児童委員
馬篭（まごめ） 万利（まり）さん

民生委員は、高齢者などの見守り役として知られていますが、児童委員という立場も兼ねています。また、子どもに関する支援を専門に担当する主任児童委員もいます。

【民生委員・児童委員の役割】

- 生活上の心配ごとや不安など幅広く相談に応じ、必要な支援へのつなぎ役
- 高齢者や障がい者世帯、子どもたちの見守り役

不足しています！

市内には700人を超える民生委員・児童委員がいますが、現在活動している人の平均年齢は68歳。次世代の担い手不足が深刻です。あなたも地域のために活動してみませんか。

●民生委員・児童委員に関すること　[問]福祉総務課 ☎21-1754、FAX20-3215

通告者の秘密は守られます！

通告の際、匿名でもきちんと受理され、通告者が特定されてしまうような情報が漏れることはありません。また、調査の結果虐待でなかったとしても、通告者に責任はありません。手遅れになる前にためらわず通告することが大切です。

～通告先～

●子育て支援課　☎21-1766
（受け付け　平日8:30～17:15）

●児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いち はや く)
最寄りの児童相談所につながります。
（夜間・休日も受け付けます。）

●児童虐待に関すること　[問]子育て支援課 ☎21-1766、FAX27-0752

子育て支援課 主査
西森 由貴

［特集2］

見直してみませんか？地域のつながり

防犯や防災はもちろんのこと、普段のちょっとした困りごとでも、自治会に加入していることで解決したり、安心できたりすることがあります。ここでは、子育て世代の自治会加入者に聞いた、地域とのつながりの様子を紹介します。

［問］地域コミュニティ課
☎21-1714 FAX22-0200

「きずな社会づくり条例」ができました！

今、地域が抱える課題はより複雑になっていて、行政がその全てに対応することが難しくなってきています。また、近年は甚大な被害をもたらす自然災害が増加しており、いざというときに助け合える「地域のきずな」の大切さが改めて見直されています。そこで市では、市民、自治会、地域まちづくり推進委員会、事業者、市役所が一体となって住み良い地域づくりに取り組む「宮崎市自治会及び地域まちづくり推進委員会の活動の活性化に関する条例」（通称 きずな社会づくり条例）を、平成28年6月24日に施行しました。

条例では、市民の皆さんが自治会加入に努めることなどが定められています

地域コミュニティ課
主査
斉田 孝啓

事業者も地域活動に協力しています！

校区内の防犯・見守りのため、平成24年から青色防犯パトロールによる安全活動をスタート。個人の所有車で見回りをしていたところ、(株)ホンダロックさんが自治会との会合の際にこのことを知り、車を１台寄贈してくださいました。おかげで継続してパトロールできています！

広瀬小学校区
地域づくり協議会 事務局長
萩原 民生さん

「子ども見守り隊」の人に助けられました

下校時に子どもが友達とけんかして、泣いて立ち止まっていたところ、子ども見守り隊の女性が保護してくださいました。さらに、学校に電話で連絡をしてくださり、私が駆け付けるまで子どもに付き添ってくださったんです。地域のつながりはとても大事だと痛感しました。私自身も地域に伝承されている踊りの練習で、地域の方々と触れ合えるのが楽しみのひとつです。

上木 奈緒美さん(32歳・看護師)
煌人さん(小学1年生)
奏芽さん(5歳)

自治会は暮らしに欠かせない存在です

三世代が交流する自治会の行事を通して、近所の人とのつながりが深まりました。子どもたちが伝統行事に参加する機会も多く、子どもたち同士のつながりも広がっています。通学路の安全確保や防犯灯の整備も、自治会の皆さんの熱心な取り組みのおかげ。自治会は私たちの暮らしに欠かせない存在になっています。

重永 義明さん(47歳・農業)
亜矢子さん(42歳・農業)
大輔さん(小学6年生)

回覧板の受け渡しからご近所の輪が生まれました！

引っ越し当初は、新しい造成地だったこともあり、ご近所同士のつながりがありませんでした。今では子育ての話などを気軽に話し合えるほど仲が良いのですが、そのきっかけが自治会でした。回覧板の受け渡しでのあいさつや会話から始まって、いつしかみんなでバーベキューをする仲に。それまで自治会に加入した経験がなかったのですが、加入して本当によかったです。

指宿 愛子さん(36歳・会社員)
航輝さん(小学5年生)
佑太さん(小学3年生)

気配りしてくれるご近所に感謝！

転入2年目で班長を経験しました。回覧板を回したり、自治会費を集めたりしたことが、近所の皆さんと顔見知りになるいいきっかけになりました。鍵を持っていなかった子どもが家に入れず困っていたとき、私が帰宅するまでご近所さんが預かってくださったこともあります。親密な人間関係が築けたのも、自治会に加入したおかげです。

田中 泰子さん(42歳・会社員)
優加さん(小学4年生)
邑果さん(5歳)

住む人の顔が見えて安心です♪

マイホームを建てたのを機に自治会に加入しました。引っ越し当初は真っ暗な団地でしたが、自治会で防犯灯を設置してもらったおかげで明るくなりました。ほかにも、ごみ集積所は会員が持ち回りで清掃していていつもきれいですし、地区の夏祭りが交流の場になっていて、地域の皆さんはほとんど顔見知りに。安心して暮らせています。

河邊 香那子さん(38歳・主婦)
彩那さん(小学１年生)
鴻志郎さん(3歳)

近所の大人の人とも仲良しだよ！

両親が共働きだけど、地域の皆さんにいつも見守ってもらっていて安心です。ご近所の皆さんとはお菓子や野菜を交換し合ったり、虫取りに連れて行ってもらったり、ペットボトルキャップの収集に協力してもらったりしていて、みんなとても優しいです。先日は地元の歴史や生き物のことなども教えてもらって楽しかったです！

関本 圭太郎さん(中学1年生)
有太郎さん(小学5年生)
侑佳さん(小学2年生)

※写真と動画は平成26年に撮影したものです。

去川の大イチョウ（高岡町）

高さ41m、幹の周囲10mにもなる大樹は、推定樹齢約800年。島津家の初代当主である島津忠久が植えたものといわれています。11月中旬から下旬の間、日没から20時までライトアップを行う予定です。

動画はココから

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

みやざき再発見

Treasure of Miyazaki

去川の山に抱かれて800年。
遠く侍の世を思う。

大淀川流域ネットワーク
河原でタコノアシ探し
12月4日(日) 9時～12時

大淀川の河原で、希少植物を探します。集合場所：天満橋北詰め河川敷駐車場

対幼児～小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
定50人　**料**100円
申往復はがき、FAXまたはメールで、11月24日(木・必着)までに同事務局へ。

※市民活動支援補助金を受けています。

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

事務局長　松本 浩二

宮崎市男女共同参画センター「パレット」
さんかくカレッジ
11月26日(土) 13時30分～15時30分

男女共同参画の歴史や働き方、セクシュアルハラスメントなどについて学びます。(講師：宮崎公立大学学長　林 弘子氏)

定50人　**料**無料
申電話またはFAXで、前日までに受け付け。

〒880-0879
宮崎駅東3-6-7
☎25-2055　FAX25-2056
休12/6・13・20・27(火)、23(金・祝日)、29(木)～31(土)

講師　林 弘子氏

宮崎市生目の杜遊古館
いにしえの鏡作り
12月18日(日) 10時～12時

鋳型(いがた)を使って、古代の鏡を作ります。

対小学生～一般
定30人
料200円
申電話で、11月18日(金)～12月8日(木)に同館へ。

〒880-2101 大字跡江4200-3
☎47-8001　FAX47-8202
時9:00～16:30
休12/5・12・19・26(月)、29(木)～31(土)
料無料

嘱託員　鬼束 和彰

素敵な庭づくり講座
～上野砂由紀(さゆき)さんを迎えて～
12月11日(日) 9時30分～11時

北海道旭川市のガーデナーである上野砂由紀(さゆき)さんによる、四季折々に楽しめる庭づくりを学ぶ講座です。

所フローランテ宮崎
対市内在住の人
定25人　**料**無料
申往復はがきで、11月25日(金・必着)までに景観課へ。

〒880-8505
橘通西1-1-1
景観課
☎21-1817　FAX21-1816

主任主事　中村 真理子

みやざき歴史文化館
体験学習　しめ縄作り
12月18日(日) 13時30分～15時30分

正月飾り用のしめ縄を作ります。

対小学生～一般(小学生は保護者同伴)
定30人　**料**200円(1組)
持軍手、剪定(せんてい)ばさみ(持っている人)
申電話、ホームページで、11月18日(金)～27日(日)に受け付け。

〒880-0123 大字芳士2258-3
☎39-6911　FAX39-9297
時9:00～16:30
休12/5・12・19・26(月)、29(木)～31(土)
料無料

主任学習指導員　菊池 康則

宮崎科学技術館
星空さんぽ in プラネタリウム
12月24日(土) 19時～20時

一般投影では見られない世界各地のクリスマスの星空を散歩します。

対幼児～一般　**定**240人
料前売り400円、当日500円
申チケット一般販売12月1日(木)、友の会先行販売11月25日(金)

〒880-0879 宮崎駅東1-2-2
☎23-2700　FAX23-0791
時9:00～16:30(イベント時は変更あり)
休12/5・12・19・26(月)、29(木)～31(土)
料展示室・プラネタリウム 高校生以上 750円(4歳～中学生310円)

学芸員　田口 莉都

市内の施設を中心に主なイベントをピックアップしてご紹介します。

宮崎市芸術文化連盟
市原悦子『朗読の世界』～みやざきを紡ぐ 昔ものがたり～
11月27日(日) 開場13時 開演14時

「まんが日本昔ばなし」でおなじみの市原悦子さんを特別ゲストに迎え、宮崎で活動する演劇団体と一緒に朗読、演劇の公演を行います。

所宮崎市民文化ホール
料子ども(4才～高校生)前売り1,000円(当日1,500円)、一般前売り2,000円(当日2,500円)、親子2,500円(前売りのみ)
※3歳以下は入場不可。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、宮交シティなどで販売。

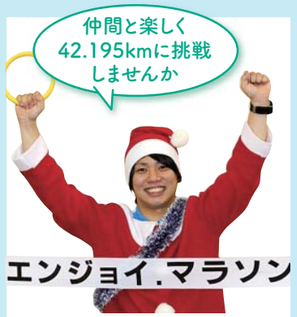
事務局　本山 伸子

〒880-0805
橘通東1-14-20
☎・FAX29-1368

宮崎市体育協会
エンジョイ・マラソンリレー大会
12月23日(金・祝日) 開会式9時50分(受け付けは9時から)

1チーム10人～30人程度、1回200mのリレー方式です。大会終了後にはお楽しみ抽選会を行います。

所生目の杜運動公園
対小学4年生以上
定40チーム程度
料高校生以下1人500円、一般1人1,000円
申申込用紙に必要事項を記入し、直接、郵送、FAXまたはメールで、11月22日(火・必着)までに同協会へ。
※申込用紙は同協会ホームページからダウンロードできます。



職員　照屋 考規

〒880-0879
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

大淀川学習館
冬の企画展『カラー魚拓への誘い』
12月3日(土)～平成29年1月9日(月・祝日)

魚が生きているときの色彩を、鮮やかに再現した魚拓作品を展示します。また、企画展に合わせた関連イベントも開催します。

【カラー魚拓を制作しよう!】
日12月11日(日)13時15分～15時30分
対小学6年生以上
定10人　**料**500円
申往復はがき、ホームページ、FAXまたはメールで11月27日(日・必着)までに同館へ。

総務課　黒木 友美

〒880-0035 下北方町5348-1
☎20-5685　FAX22-8481
時9:00～16:30
休12/5・12・19・26(月)、29(木)～31(土)
料無料

所場所　対対象　定定員　時時間　休12月の休館・休園日　料料金　持持参するもの　申申し込み先・方法　問問い合わせ先

BOOK

『自然体』

遠藤保仁／著
[出版]小学館

サッカー日本代表の最多出場記録を持つ遠藤保仁選手。彼はどんな試合も変わらず自然体でプレーします。その自然体の根幹にあるのは「自信」です。「止めて、蹴る」というサッカーの基本に驚くほど忠実な彼は、粘り強くその基本と向き合い、練習を積み重ね、ぶれない自信を得ました。「サッカーはメンタルだ」と語る遠藤選手。「人との出会いは自分を進化させる」「ミスや変化を恐れない」など私たちの仕事や人生にも通じる彼のメッセージが詰まった1冊です。

『呼出秀男の相撲ばなし』

山木秀男／著
[出版]現代書館

大相撲の裏方「呼出」。力士の呼び上げや土俵を掃く姿が印象的ですが、土俵作り、勝負前の力士の世話、太鼓や拍子木打ちなどその仕事は多様です。著者の山木秀男さんは、呼出人生45年、相撲ファンから土俵上の妖精と愛されました。その山木さんが語る相撲のいろはと観戦ポイント、呼出ならではの新鮮な相撲話は驚きあり、笑いあり。呼出泣かせのしこ名やあまり知られていない場内放送の声の主、用を足すことも難しいまわし締めの大変さなど、相撲を裏側まで深く味わえる1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「スポーツの裏側」！

このほかにもスポーツを楽しめる本がたくさんあります

佐土原図書館
司書
外山 里美さん

佐土原図書館

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

蔵書点検のため、図書館を休館します

12/6（火）～13（火）

佐土原地区交流センター・那珂地区公民館・広瀬地区交流センター内の図書室は12/7（水）～9（金）のみ休館します。本の返却は、正面玄関横のブックポストを利用してください。（大型絵本・紙芝居・CD・DVDは対象外です。）

司書・ボランティアによるおはなし会

11/16・23・30、12/14（水）　15:45～16:15
11/19・26、12/3（土）　11:00～11:30

絵本・紙芝居などの読み聞かせ
定なし　料無料

メール swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

宮崎市立図書館

〒880-0930 花山手東3-25-3
時一般閲覧室 9時～19時（日・祝日は17時まで）
子ども図書館 9時～17時
休火曜
☎52-7100　FAX52-7158

図書館教養講座

12/17（土）　10:00～12:00

演題：ことばの妙味と川柳
対一般　定30人　料無料
申電話、FAXまたはメールで同館へ

レコードコンサート

11/23（水・祝日）　13:30～15:30

真空管アンプによるLPレコードの名曲鑑賞
ジャズスタンダードナンバー聴き比べシリーズ第3弾
～アランフェス協奏曲（ジャズ版）の聴き比べ
対一般　定80人　料無料

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

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

申し込み方法　☎電話　FAX FAX　HP ホームページ　ハガキ はがき　往ハガキ 往復はがき　Eメール 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。

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
景観課 ☎21-1817 FAX21-1816	宮崎市版・365日誕生花フラワーポットづくり講座	12/12（月） 10:00～11:00	12月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方などを学びます。 会場：青島公民館	20組	1組 500円 初めての人を優先	☎ 11/25（金）まで
宮崎市 男女共同参画センター ☎25-2055 FAX25-2056	開館1周年記念パレット文化祭	12/4（日） 10:00～15:00	開館1周年を記念し、男女共同参画に関するワークショップや登録団体の活動発表、作品展示などを行います。	一般	なし	なし
	まちづくりのための参画ゼミ	12/11（日）、12/17（土） 13:30～15:30	「ジェンダー」について学び、意識を変えるきっかけづくりの講座です。	20人	なし	☎ FAX 前日まで
	親業訓練講座	12/16（金） 10:00～12:00	親子の信頼関係をつくるコミュニケーションの方法を学びます。	20人 （託児あり）	なし	☎ FAX 前日まで
宮崎市 生目の杜遊古館 ☎47-8001 FAX47-8202	ゆっくりじっくり古代織り	12/10（土） 10:00～14:00	古代織りの技法を使って、花びん敷きや小物置きとして使えるマットを作ります。	小学5年生～一般 20人	300円	☎ 11/11（金）～12/1（木）
	親子でフォトフレームを作ろう	12/23（金・祝日） 9:30～12:00	自然の素材を使って、フォトフレームを作ります。	子どもと保護者 10組	1組 200円	☎ 11/22（火）～12/13（火）
宮崎市きよたけ歴史館 ☎84-0234、FAX84-2634 休月曜、12/29（木）～31（土） 〒889-1605 清武町加納甲3378-1	きよたけ歴史講座⑤	11/19（土） 10:00～11:45	演題：幕末、村医者の医療活動の一側面 講師：文化財課　今城 正広 主査	70人	無料	☎ FAX 前日まで
大淀川学習館 ☎20-5685 FAX22-8481	ミツロウでオリジナルキャンドルを作ろう！	12/18（日） 10:00～11:30	ミツバチの巣から取り出したミツロウで、クリスマスにぴったりのオリジナルキャンドルを作ります。	10組 （小学生以下保護者同伴）	1組 200円	ハガキ FAX HP 12/4（日）まで
宮崎科学技術館 ☎23-2700 FAX23-0791	はがき作成講座	12/1（木）～2（金） 13:30～16:00	パソコンソフト「筆ぐるめ」を使った年賀状の作成などを行います。	16人	受講料 200円	往ハガキ Eメール 11/21（月・必着）まで
	エクセル基礎講座	12/1～12/22の水曜・木曜 9:30～12:00	表やグラフの作成、関数を使った計算を行います。	16人	受講料700円 テキスト代 2,160円	ハガキ Eメール 11/21（月・必着）まで
	宮崎地区サイエンスコンクール展	12/10（土）～25（日） 9:00～16:30	宮崎市、国富町、綾町の小・中学生の理科に関する作品の展示を行います。	なし	なし	なし
フローランテ宮崎 ☎23-1510、FAX23-1530 〒880-0836 山崎町浜山414-16	オープンガーデン講座「迎春の寄せ植え」	11/27（日） 10:00～12:00	正月を祝う寄せ植えを作ります。	20人	2,500円 （別途入園料）	☎ 11/20（日）まで
宮崎市フェニックス自然動物園 ☎39-1306 FAX39-1300 休水曜 〒880-0122 大字塩路3083-42	芸術の秋イベント「動物を題材にしたアート展」	11/26（土）～27（日） 10:00～16:00	県内在住の画家、切り絵作家、陶芸家による動物を題材にしたアート展。作品即売会や体験コーナー（有料）も開催します。	なし	入園料のみ	なし
	干支の引継式	12/4（日） 13:20～13:30	着ぐるみをまとった職員が、今年の干支「申」から来年の干支「酉」に特製干支の巻物を渡して引き継ぎを行います。	なし	入園料のみ	なし
みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297	体験学習歴史館の餅つき	12/4（日） 10:00～13:30	昔ながらの臼やきねを使って餅つきをします。	子どもと保護者 50人	無料	☎ HP 11/5（土）～13（日）
	歴史探訪宮崎の神社巡り	12/17（土） 9:00～16:00	日向神話にゆかりのある宮崎市内の神社などを巡ります。	一般 20人	バス代 500円	☎ HP 11/17（木）～26（土）
宮崎市佐土原歴史資料館 ☎74-1518 FAX74-4655 休月曜、12/29（木）～31（土） 〒880-0301 佐土原町上田島8202-1	古文書講座⑥	12/4（日） 10:00～12:00	古文書を解読します。 使用資料：日向国那珂郡飫肥人買船実録 講師：株本 満子 氏	一般 20人	無料	☎ FAX HP 実施日の1か月前から受け付け
	体験学習ミニ門松作りをしよう！	12/18（日） 10:00～12:00	空き缶や松竹梅、南天、折り紙などを利用して、正月飾り用のオリジナルミニ門松を作ります。（1組につき1対まで）	20組	材料代 500円	☎ FAX HP 実施日の1か月前から受け付け
宮崎市 天ケ城歴史民俗資料館 ☎82-2950 FAX82-2927 休月曜、12/29（木）～31（土） 〒880-2221 高岡町内山3003-56	秋はしっとり天ケ城☆	11/23（水・祝日） 10:00～15:30	創作神楽の上演やクイズラリー、縁日コーナー、野だて、昔の遊び体験などを行います。※雨天決行	なし	なし	なし
	天ケ城歴史文化講座歴史講演会	11/27（日） 10:00～12:00	演題：山城を楽しむ～中世の山城～ 講師：福田 泰典 氏	一般 30人	なし	☎ Eメール 実施日の1か月前から受け付け
	企画展「なつかしい！知恵がつまったむかしの道具展」	12/10（土）～ H29/2/19（日）	日々の暮らしや産業の発展を支えた「昔の道具」を紹介します。	なし	なし	なし
ふれあい作品展事務局 ☎84-2121 休12/12（月）	ふれあい作品展	12/9（金）～13（火） 10:00～18:00 ※13（火）は15時まで	特別支援学級に在籍する児童・生徒の研究作品展です。 会場：宮崎市民プラザ	なし	無料	なし

※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。

特集3 芸術の秋！音楽編

市内で行われる音楽イベント「サウンド・アライブ・ミヤザキ」についてお聞きします。ライブハウスや音楽スタジオで演奏しているバンドが一堂に集結して、オルブライトホールで演奏するんですよね。

神崎さん（以下、神） ライブハウスに行くことに抵抗がある人や、ライブに行ったことがない人でも宮崎市民プラザなら入りやすいんじゃないでしょうか。

大西さん（以下、大） バンドのライブと聞くと、音がうるさいイメージを持っている人もいますが、ジャズやフォークなどいろんなジャンルのバンドがいるのでおもしろいですよ。

下浦さん（以下、下） ホールなどの大きな会場で演奏できることは、バンドにとっても良い経験だと思います。

大 ライブハウスのステージとはまた違った緊張感がありますしね。

神 音響設備が整っている大きな会場で、自分たちの音を聴くことは勉強になるし、ぜひ経験してもらいたいですね。

下 大きな舞台を経験したバンドは、技術面や精神面でも本当に強くなりますね。

ベーシスト
大西（おおにし） 映光（ひでみつ） さん

音楽教室講師
神崎（かんざき） 充（みつる） さん

ライブハウス 経営
下浦（しもうら） ひとみ さん

バンドやアカペラなどさまざまなスタイルの音楽が聴ける機会はなかなかありません。おすすめの楽しみ方はありますか。

下 音楽を聴いて楽しむのはもちろんですが、せっかくの生演奏なので、演奏している人を見てほしいですね。

神 みんな自分たちの思いを音楽で表現しようと一生懸命に演奏しています。その姿を見て何かを感じ取ってもらいたいです。

大 イベントそのものを、日頃はライブに興味がないような初心者でも楽しんでもらえるようにより良くしていきたいですね。

下 演奏を見るだけでなく、音楽に関する展示をするなど、休憩スペースを作ってもいいかも。

大 もっとたくさんの人に見てもらうためにも、柔軟な考えを持ってより良いイベントにしていかないと！

神 宮崎のバンドの登竜門になるようなイベントに育てていきましょう！

最近は音楽の楽しみ方も変わってきていますよね。

神 今はCDを買ったり、ライブに行ったりしなくても、動画投稿サイトなどで簡単に音楽に触れられることができますよね。

大 でも全国的にライブの動員数は増えているんですよ。宮崎にも生演奏を好きになってくれる人が増えてくれると良いですね。

下 そういう意味でも、「サウンド・アライブ」は良いきっかけになると思いますよ。幅広い年齢層が集まってチケットもお手頃だし。

大 そこでお気に入りのバンドやジャンルを見つけて、他の音楽イベントにも足を運んでくれるようになると良いですね。

今後、宮崎の音楽を取りまく環境はどうなっていってほしいと思いますか。

下 音楽イベントが盛り上がると、県外からも行ってみたいという人が増えると思うんです。そう思ってもらえるくらい盛んにしていきたいですね。

大 音楽プレーヤーで聴くことと同じくらい、生の音楽を聴くということも日常になるようにしたいですね。

神 スポーツ観戦と一緒ですよ。直接一緒に盛り上がれる方が楽しい。演奏する側も足を運びたいと思ってもらえるくらいスキルを上げていけたら良いですね。

人は生演奏を楽しむ機会があるようですが、子どもたちにも生演奏を楽しむ機会はありますか。

神 私と大西さんは、市のスクールコンサート事業にも出演しています。小・中学校で童謡や校歌などをアレンジして演奏したり、小・中学生と一緒に合奏したりして生演奏の楽しさを伝えています。

大 子どもたちもかなりノリノリですよね。

下 子どもの頃から生演奏に触れる機会があれば、大人になっても生演奏を聴きたくなると思います。みんなで音楽を楽しめる機会を増やしていきましょう！

市民ではさまざまな音楽イベントが開催されています。宮崎の音楽シーンを盛り上げるために活動する3人に、音楽イベントの楽しみ方や生演奏の魅力などを聞きました。

[問]文化スポーツ課　☎21-1835 FAX20-1564

サウンド・アライブ・ミヤザキ

♬日時／11月20日(日)
13時開場
13時30分開演
♬会場／宮崎市民プラザ
♬前売り券：一般1,000円
高校生以下500円
当 日 券：一般1,200円
高校生以下700円
♬チケット販売場所／
宮崎市民プラザ、
宮崎市民文化ホールなど

もっと芸術の秋を楽しもう！

神津善行の楽しめる音楽話と音楽会 戦後若者を熱狂させたビッグバンド ジャズ 第2弾

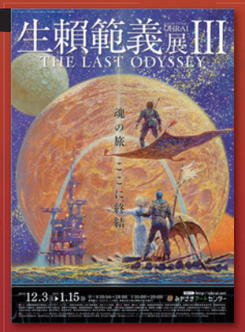
♬日時／12月3日(土)　13時30分開場　14時開演
♬会場／宮崎市清武文化会館
♬前売り券：2,500円　当 日 券：3,000円

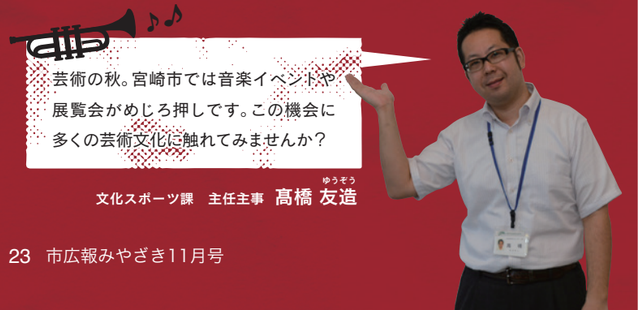
宮崎市民文化ホール 開館20周年記念事業 集い・奏で・唱う 市民コンサート

♬日時／12月18日(日)　13時30分開場 14時開演
♬会場／宮崎市民文化ホール
♬前売り券：一般2,000円　高校生以下1,000円
当 日 券：一般2,500円　高校生以下1,500円

生頼範義展Ⅲ THE LAST ODYSSEY 1985~2015WORKS

♬日時／12月3日(土)～
平成29年1月15日(日)
10時～18時(土曜は20時まで)
♬会場／みやざきアートセンター
♬前売り券：一般800円
高校生以下500円
当 日 券：一般1,000円
高校生以下600円
♬チケット販売場所／みやざきアートセンターなど





文化スポーツ課　主任主事　髙橋（たかはし） 友造（ゆうぞう）

PICK UP

インフルエンザから身を守りましょう

［問］健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

インフルエンザは12月から3月に流行し、流行が始まると短期間で多くの人に感染が広がります。インフルエンザから身を守るポイントを理解して、感染を防ぎましょう。

インフルエンザの感染経路

接触感染

感染者がウイルスの付いた手で触れた物に、別の人が触ると手にウイルスが付着。その手で目、鼻、口を触ることで粘膜から感染します。

※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、電気のスイッチなど

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳で飛散したウイルスを、口や鼻から吸い込み感染します。

※主な感染場所
学校や職場、電車など人が多く集まる場所

インフルエンザから身を守るためのポイント

ポイント1 手洗い

外から帰ったときや、食事の前後などには必ずせっけんで丁寧に手を洗いましょう。アルコールを含んだ消毒薬で手や指を消毒するのも効果的です。

ポイント2 咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをして、他の人に向けて咳やくしゃみをしないようにしましょう。手で咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。

ポイント3 予防接種

ワクチン接種は、インフルエンザの発病を予防し、発病しても重症化を防ぐ効果があります。ワクチンの効果は、接種後2週間から5か月程度です。毎年12月中旬までに接種しましょう。

ポイント4 湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい時季は、室内では加湿器などを使い、適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。

ポイント5 十分な休養と栄養

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすく、発病したときに重症化の恐れがあります。体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な休養と栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

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、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) [問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金曜 9:00～17:00 メンタルサポートスロースステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30～15:30
	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】12/8(木)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】12/21(水)14:00～16:30 [問]宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00～16:30は、男女共同参画の相談も受け付けます)
虐待など	【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

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

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、指導などを行います。治療は行いません。

■日時／12月5日(月)、16日(金)、22日(木)
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 ■料金／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

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／12月6日(火)10時30分～11時30分(受け付けは10時15分から)
■場所／田野保健センター
■対象／20歳以上で市内在住の人 ■定員／30人 ■料金／無料
■持参するもの／筆記用具、希望者は当日自宅で作ったみそ汁100cc程度
■申し込み／電話またはFAXで、11月22日(火)までに健康支援課へ。
［問］健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

「今こそ鍛えてよみがえれ事業」参加者募集

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

■期日／1月～3月のうち、各会場の指定日
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
■場所／①メディカルフィットネス フィオーレ(高千穂通2-7-14-3F)
②メディカルフィットスパ わくわく(小松1158-8)
③石崎の杜 歓鯨館(佐土原町下那珂8-1)
④リハビリセンターであい(清武町正手1-41)
■対象／65歳以上の市内在住の人で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人
■料金／3,000円(全15回分) ■定員／各20人
■申し込み／専用の申込書に必要事項を書いて、11月25日(金)までに長寿支援課へ。多いときは抽選。初めての人を優先。
［問］市コールセンター(☎25-2111、FAX38-4894)または長寿支援課(☎21-1773、FAX31-6337)

こころの悩みはありませんか

○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。(①)
○精神障がい者家族教室
家族や支援者を対象に、精神科医による「社会復帰について」についての講話(②)と、地域援助者による「地域の中で生活するための制度や支援を知る」についての講話(③)を行います。それぞれ家族ミーティングも行います。

■日時／①11月24日(木) 13時30分から、14時30分から、15時30分から ②11月21日(月) 13時30分～16時 ③12月19日(月) 13時30分～16時
■場所／市保健所 ■対象／市内在住の人 ■料金／無料
■申し込み／電話で、①11月22日(火)まで、②11月21日(月)まで、③12月16日(金)までに健康支援課へ。
［問］健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

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／11月28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、11月21日(月)までに健康支援課へ。
［問］健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

「健康みやざきマイレージ事業」に参加しませんか

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

■対象／小学生以上の市内在住の人
■料金／無料。健診などは、別途費用がかかります。
■持参するもの／健診や対象事業に参加したことが証明できる書類
■ポイントカードの配布／ポイントステーション(市役所第二庁舎1階、市保健所など)
※ホームページからもダウンロードできます。
■応募／ 12月28日(水)までに、各ポイントステーションへ。それ以降にためたポイントは翌年度に繰り越し。
［問］健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

お仕事引き受けます！
お気軽パック 好評承り中!!
2時間以内 1,700円［税込］
ご家庭でのちょっとした困り事ありませんか？
お客様のご要望を組合わせ、2時間の「パック」にしてご利用しやすくしました。
あなたの時間・技術を活かしてみませんか？
シルバー会員大募集!!
広告
派遣事業実施中!
調理補助、送迎、清掃、軽作業など
入会説明会
げんきプラザ(青少年プラザ) 毎月第2水曜 10:00～
本部 毎月第4水曜 14:00～
佐土原・田野・高岡・清武各支部 随時受付
会員になるためには
■市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方
■入会説明を受け、入会申し込みを提出した方
宮崎市シルバー人材センター 検索
お問合せ 公益社団法人 宮崎市シルバー人材センター 〒880-0024 宮崎市祇園2丁目135 ☎(0985)25-1430

※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。

PICK UP

赤ちゃんと触れ合いましょう！

赤ちゃんは、人との関わりの中で影響を受けながら発達していきます。また、体に触れたり、動かしたりすることで赤ちゃんが手足を自分の一部だと理解し、全身を自由に動かせる感覚が育っていきます。発達の流れを知ることで、その時期に必要なコミュニケーションをとることができます。

赤ちゃんの発達って？

子宮の中では無重力で、全身を包み込まれ安定していた赤ちゃん。産まれて初めて重力を経験します。その初めての経験で不安になり、泣いたりぐずったりすることもあります。人に抱っこされたり、動かされたりすることで、重力の変化に柔軟に対応できる力が育っていきます。

首がすわってきたら…

向かい合わせて笑顔で声を掛けましょう。うっすらと見えているので、みんなの笑顔で赤ちゃんも笑顔に♪

あおむけで両足を合わせ、腰を少し持ち上げます。お座りの姿勢を寝たまま経験できます。

バスタオルやクッションを使って高さをつけると、うつぶせが楽にできます。必ず目を離さず見守りながらチャレンジしましょう。

もたれたお座りで体を支えてバランスをとる経験ができます。座るイメージが育ちます。

お座り、ハイハイの準備をしよう！

足全体を包み込むように触れ、足の指も1本ずつ触れていきましょう。触れることで足が自分の体の一部であると知るようになります。

足の裏にタオルを敷くなど、何かに触れる機会を作りましょう。触れる機会が少ないと、足を床につけることを嫌がる場合があります。

おもちゃを使って足を動かすことで、足で体重を支える基礎部分が育ち、足やお腹に力が入るようになります。

［問］健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

広告

初回相談料無料 1時間以内
離婚 相続 交通事故 借金問題 等
要電話予約

宮崎県弁護士会所属

弁護士 真早流 踏 雄　弁護士 久保山 博 充　弁護士 外 山 亮
弁護士 松 田 幸 子　弁護士 松 浦 里 美　弁護士 新 福 宏
弁護士 小久保 光

詳しくはHPで……
えいらく法律事務所 検索

弁護士法人 えいらく法律事務所
■宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355
■日南 日南市鉄肥5丁目4-1 ☎0987-25-1170
■都城 都城市姫城町5街区10号 ☎0986-22-8225
■日向 日向市鶴町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。

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
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	11月16日(水) 10:30～11:30	なし	
希望ケ丘保育園 地域子育て支援センター	☎56-2881 FAX56-2912	音楽であそぼう	11月18日(金) 10:30～11:30	なし	
加江田保育園 地域子育て支援センター	☎65-0067 FAX65-0131	スポーツ教室	11月18日(金) 10:30～11:30	なし	
中央 地域子育て支援センター	☎ FAX27-2401	図書館へ行こう	11月21日(月) 10:30～11:30	締切:11月18日(金) 定員:15組	集合場所:市立図書館
佐土原 地域子育て支援センター	☎ FAX73-6755	ワイワイ学級「おやこの健康相談(食育)」	11月21日(月) 10:30～12:00	締切:11月19日(土) 定員:15組	親子健康手帳
高岡 地域子育て支援センター	☎82-5294 FAX82-5401	骨盤セラピー	11月25日(金) 10:30～11:30	締切:11月21日(月) 定員:12組	申し込み:11月1日(火)から 動きやすい服装、飲み物
清武 地域子育て支援センター	☎ FAX84-2380	キッズイングリッシュ	11月25日(金) 11:00～11:30	なし	
跡江保育所 地域子育て支援センター	☎48-1523 FAX48-1511	楽しい交通安全教室	11月25日(金) 10:30～11:30	締切:11月24日(木) 定員:15組	
大坪保育園 地域子育て支援センター	☎51-1478 FAX51-1486	親子体操教室	11月29日(火) 10:30～11:30	締切:11月15日(火) 定員:10組	飲み物
赤江東子育て交流ひろば	☎080-2790-1653	季節行事の手作り	11月29日(火) 10:30～11:30	締切:11月25日(金) 定員:10組	
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	12月8日(木) 10:00～11:30	締切:12月1日(木) 定員:10組	材料費:500円
和保育園 地域子育て支援センター	☎47-2200 FAX47-2243	親子遊び	12月14日(水) 10:15～11:15	締切:12月13日(火) 定員:30組	
みやざき 子育て支援センター	☎ FAX25-2050	中央・高岡・みやざき合同企画 クリスマス製作(イクメン講座)	12月17日(土) 10:30～11:30	締切:12月15日(木) 定員:20組	申し込み:12月1日(木)から

平成29年度 保育施設利用申し込み

◎日程／1回目…12月1日(木)～26日(月)
2回目…平成29年2月1日(水)～28日(火)
◎対象／仕事、就学、出産の前後、病気などの事情で、保護者が家庭で保育できない市内在住の乳幼児
◎申し込み／子ども課(市役所本庁舎1階)および総合支所市民福祉課で11月下旬から利用申込書を配布します。総合支所管内の保育施設を希望する場合は、所管する総合支所へ。その他の地域の保育施設を希望する場合は、子ども課へ。
※1回目で申し込んだ人は2月上旬、2回目で申し込んだ人は3月中旬に連絡します。
［問］子ども課(☎21-1774、FAX27-0712)、佐土原総合支所(☎73-1113)、田野総合支所(☎86-1113)、高岡総合支所(☎82-1112)、清武総合支所(☎85-1104)

特認校である七野小学校で学びませんか

市教育委員会では、田野町の七野小学校で特認校制度を導入し、他の小学校区内に住む児童の就学を認めています。自然環境に恵まれた小規模校に興味のある人は、お問い合わせください。なお、定員などについては一定の要件があります。
［問］学校教育課　☎85-1825、FAX44-1564

平成29年度市立幼稚園の入園児募集

市立倉岡幼稚園・清武幼稚園の入園児を募集します。
◎対象／平成23年4月2日～平成26年4月1日に生まれた市内在住の幼児
◎定員／各20人程度
◎月額保育料／上限6,600円(所得やきょうだいの人数で減額あり。入園料はなし)
◎持参するもの／入園願書、印鑑、入園児の保険証など
◎申し込み／各市立幼稚園および子ども課(市役所本庁舎1階)で配布する「入園願書」に必要事項を書いて、11月1日(火)～12月16日(金)に希望する幼稚園へ(受け付けは月曜～金曜の9時～16時)。
［問］倉岡幼稚園(☎41-1560、FAX41-1560)、清武幼稚園(☎85-5335、FAX85-5335)または子ども課(☎21-1774、FAX27-0712)

平成28年度 広告

行政相談のごあんない
無料で相談できます
秘密は厳守します
事前の予約は不要です

道路、河川、雇用、年金、登記、福祉など国の行政や手続、サービスについてお気軽にご相談ください。
行政相談委員がお受けします。

お問合せ 総務省宮崎行政評価事務所
宮崎市橘通3-1-22 宮崎合同庁舎4F ☎0985-24-3370

開設場所	相談日	開設時間
青少年育成センター(小戸地域事務所)	毎月第1・3火曜 (1月は第3火曜のみ)	10:30～11:30
東大宮地区社会福祉協議会	毎月第2・4水曜 (11・12月は第2水曜のみ、1月は第4水曜のみ)	10:00～15:00
生目地域センター	毎月第3金曜	10:00～12:00
高千穂乳児保育園交流室(高千穂通2丁目2-11)	毎月第3金曜	13:00～15:30
宮崎市男女共同参画センター パレット	毎月第4月曜 (12月は第3月曜)	13:30～15:30

注)開設場所や開設日時が変更となる場合がありますので、詳しくは宮崎行政評価事務所のホームページ(http://www.soumu.go.jp/kanku/kyusyu/miyazaki.html)をご覧いただくか、当事務所に直接お問い合わせください。

※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。

差し押さえた物品を窓口公売します

市税の滞納により差し押さえた物品を入札によって売却します。納税管理課に設置している入札箱に入札してください。詳しくは市ホームページに掲載しています。

■**日時**　12/5(月)～9(金) 8時30分～17時15分
■**場所**　納税管理課(市役所第三庁舎3階)
■**料金**　入札時は不要。落札後、落札額を納付
■**持参するもの**　入札時はなし。落札後、身分証と印鑑

問 納税管理課　☎21-1741　FAX21-1747

従業員の皆さんの退職金の準備は万全ですか

退職金制度をもつことが困難な中小・零細企業で働く従業員のために、中小企業退職金共済制度があります。市では、同制度および特定退職金共済制度に従業員を加入させた市内の事業主に対し、掛金の一部を補助します。

■**補助金額**　加入させた従業員数×5,000円(従業員1人につき1回限り)
■**申し込み**　補助対象となる事業所には、市から申請書類を送付します。

問 商業労政課　☎21-1792　FAX28-6572

事業系ごみは適正に処理してください

事業系ごみは、法律により、事業者の責任で適正に処理することが義務付けられています。家庭ごみとして指定収集袋で家庭ごみ集積所に出すことはできません。

■**事業系ごみの処理方法**
・**一般廃棄物**　収集運搬業許可業者へ依頼するか、エコクリーンプラザみやざきに直接搬入してください。
・**産業廃棄物**　(一社)宮崎県産業廃棄物協会(☎26-6881)に問い合わせてください。

問 廃棄物対策課　☎21-1763　FAX28-2235

木造住宅の耐震改修の補助

市では、自宅などの耐震診断や耐震改修に要する費用の補助(木造住宅耐震診断・改修補助事業)を実施しています。その耐震改修補助のメニューに『段階的耐震改修』が新しく加わりました。

■**対象**　昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅
※木造住宅耐震診断士による耐震診断を実施した結果、上部構造評点が0.7未満のもの
■**段階的耐震改修**　現在の耐震基準に適合させるための耐震改修工事を2段階で行うこと
・**第1段階**　震度6程度の地震で倒壊しないための補強
・**第2段階**　震度7程度の地震で倒壊しないための補強
※今回の補助は第1段階のみを対象としています
■**補助件数**　10戸
■**補助金限度額**　55万(耐震補強設計費10万含む)
■**申し込み**　10月31日(月)～11月11日(金)までに建築指導課へ。多いときは抽選。

問 建築指導課　☎21-1813　FAX21-1815

野外での焼却行為が原因となる火災が増えています

野外での焼却行為は、一部を除いて禁止されています。家庭ごみは焼却せず、収集日に出し適正に処理してください。

害虫防除を目的に行う野焼きは、次のことを守り、火災を防ぎましょう。

①強風時は行わない　②消火の準備をして行う
③少しずつ焼却する　④焼却中はその場を離れない
⑤終わったら確実に消火する

問 消防局予防課　☎32-4905　FAX27-8675

愛のご寄付　温かい善意に感謝します。

■**社会福祉事業への寄付(敬称略)**
【市社会福祉協議会】(株)湖月／昭和20年七野小学校同窓会
■**香典返し寄付(敬称略)**
【市社会福祉協議会】寺町房子／日髙和作／梅﨑貴美子／相澤京子／野﨑茂宏／髙野ひろ子／谷口昌雄／古川フジ子／太田原勲／吉住紀久男／新坂善則／野中大輔／立川光之／杉元正／屋木昭男／平岡長子／大西俊行／學頭一成／芝原京子／布施利男／星指淳子
【地区社会福祉協議会】甲斐フミ子／大浦邦子／井上啓／田原榮子／松岡達雄／日高アサヲ／石黒憲博／日髙福明／白坂文子／馬氷よう子／星指淳子／弓削則明／野崎百合子／清水公紀子／井元美保子
【日本赤十字社】日髙文子

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チャンネル)でも市政情報をご案内しています。

国民年金の「社会保険料控除証明書」

国民年金保険料を納めた人には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告の際に添付する必要がありますので、大切に保管してください。なお、家族の保険料を納めた場合も、本人の社会保険料控除の対象となります。

■**発送時期**
1/1～9/30に納めた人：11月上旬
10/1～12/31に初めて納めた人：平成29年2月上旬

問 国民年金保険料専用ダイヤル　☎0570-011-050
宮崎年金事務所　☎52-2111　FAX52-2249

性暴力被害者支援センター「さぽーとねっと宮崎」

性暴力被害に遭われた人やその家族などが、電話・面接相談、医療、カウンセリングなどの総合的支援を受けられる、性暴力被害者支援センター「さぽーとねっと宮崎」を開設しました。被害に遭ってどうしたらいいのか分からないときは、ひとりで悩まず、同センターに相談してください。

■**さぽーとねっと宮崎**　☎38-8300
■**相談時間**　平日10時～16時(祝日・休日、年末年始除く)

問 県生活・協働・男女参画課　☎26-7040　FAX20-2221
地域コミュニティ課　☎44-1356　FAX22-0200

地方税の申告はeLTAX(エルタックス)で

市では、法人向けに法人市民税、固定資産税(償却資産)および事業所税の電子申告のほか、個人市・県民税の特別徴収義務者向けのサービスを提供しています(個人による市・県民税申告は対象外)。自宅やオフィスのパソコンから、インターネットを通じて簡単に行うことができます。

■**eLTAXとは**　地方税の手続きを電子的に行うシステム
■**利用時間**　平日8時30分～24時(祝日・休日、年末年始除く)

問 市民税課　☎21-1748　FAX38-9557
eLTAXヘルプデスク　☎0570-081459

花のまちづくりコンクールの受賞者が決定しました

部門ごとの受賞者は次のとおりです。

■個人部門(一般の部)
[最優秀賞]松尾昭三郎
[優秀賞]廣瀬貴子
[優良賞]横山美春／川崎通史
■個人部門(アプローチの部)
[優良賞]弓場恵子
[審査委員奨励賞]山口紀壽
■企業部門
[優良賞]ももや食堂
■学校部門
[優良賞]宮崎学園短期大学付属みどり幼稚園／宮崎市立江南小学校
[審査委員奨励賞]久峰保育園／生目幼稚園
■地域活動部門
[優秀賞]長嶺ボランティア／花山手自治会・花を育てる会・大坪池公園愛護会／クリーンボランティア小牧台
[審査委員奨励賞]大塚台西二丁目自治会有志／南加納さんさんクラブ／一の宮九十九会／跡江自治会／大炊田中年会

個人部門(一般の部)最優秀賞
松尾昭三郎さんの庭

問 景観課　☎21-1817　FAX21-1816

ソフトテニスジュニアジャパンカップ

20歳以下の日本代表選手を選考する大会です。観覧無料です。ぜひご覧ください。

日程	開始時間	内容
11/25(金)	14時30分	強化練習
11/26(土)・27(日)	9時	大会・強化練習
11/28(月)	8時45分	強化練習

■**場所**　生目の杜運動公園、久峰総合公園(26日のみ)
※26(土)・27(日)の生目の杜運動公園駐車場は有料です。

問 文化スポーツ課　☎21-1835　FAX20-1564

広告

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!!
参加費無料

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

日時 11/6(日)　時間 開始 午後13:45～ 終了 午後16:00
会場 宮崎市民プラザ 中会議室　宮崎県宮崎市橘通西1丁目1番2号
定員 10名
参加費 無料(要予約)

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

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

●お申し込みはこちら ※要予約！ご予約はお早めに。
0120-040-235　お電話受付時間 9:00～18:00
主催 一般社団法人市民講座運営委員会 | 東京都千代田区富士見1-6-1-10F
協賛 プロタイムズ宮崎北店　株式会社東建装 | 宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地

※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。

☎電話番号 Ⓕ FAX 番号

調剤薬局管理士資格取得講座

就業に役立つ講習会を全20日間（40時間）実施します。
■**日時**　H29/1/11～3/17の水・金曜 19時～21時
※技能認定試験日は3/25（土）
■**場所**　ライブビジネススクール（江平西1 3F）
■**対象**　ひとり親家庭の母、父または寡婦
■**定員**　20人　■**料金**　テキスト代5,700円
■**申し込み**　申込書などに必要事項を書いて、直接または郵送で12/19（月・必着）までに子育て支援課へ。

問 母子寡婦福祉協議会（子育て支援課内）
☎21-1765　Ⓕ27-0752

防災行政無線の試験放送

総務省消防庁が行う、全国瞬時警報システムの全国一斉情報伝達試験が実施されます。防災行政無線のスピーカーから「これはテストです」と放送します。災害ではありませんので、お間違えのないようお願いします。
■**日時**　11/29（火）11時

問 危機管理課　☎21-1730　Ⓕ25-2145

平成29年度健診補助員を募集します

市では、1歳6か月児健診や3歳6か月児健診を始めとする各種教室などの補助をする職員を若干名募集します。
■**対象**　それぞれの資格を有する人。〈看護師・保健師（診察介助・身体計測など）、歯科衛生士（診察介助、フッ化物塗布など）、保育士（身体計測、保育など）〉
■**申し込み**　履歴書に必要事項を書いて、各免許証の写しを添付し、郵送または直接11/25（金）までに健康支援課へ。後日面接をします。

問 健康支援課　☎29-5286　Ⓕ29-5208

11月は河川愛護月間です

一人一人が意識して取り組むことできれいな河川が生まれます。河川浄化にできることから取り組みましょう。
・下水道整備地域では、下水道につなぎましょう。
・浄化槽は、定期的に点検し、小まめに掃除しましょう。
・河川にごみを捨てないようにしましょう。
・灯油などを側溝に捨てないようにしましょう。

宮崎市河川浄化イメージキャラクター　カワットくん

問 環境保全課　☎21-1761　Ⓕ22-0405

シニアワークプログラム受講者募集

	実践介護アシスタント講習	パソコン基礎講習
期　間	12/6(火)～15(木)【平日の8日間】	12/8(木)～21(水)【平日の10日間】
締め切り	11/22(火・必着)	11/24(木・必着)
募集人員	10人	15人
場　所	カクイックスウィング宮崎営業所	(株)宮崎県ソフトウェアセンター

■**対象**　55歳以上のハローワーク求職登録者
■**受講料**　無料
■**申し込み**　ハローワークに置いてある申込書に記入し、県シルバー人材センター連合会へ送付。

問 県シルバー人材センター連合会　☎31-3775　Ⓕ31-3776
商業労政課　☎21-1792　Ⓕ28-6572

親子市場見学会　～早朝のせり場に親子で潜入！～

普段見られない青果・魚のせりの様子を見学しませんか。
■**日時**　12/3（土）4時30分～8時30分
■**対象**　市内在住の小学5・6年生とその保護者
■**定員**　40人（20組）　■**料金**　無料
■**申し込み**　往復はがきに参加する2人の氏名、性別、子どもの学校名・学年、郵便番号、住所、電話番号を書いて11/24（木・必着）までに、市場課（〒880-0834、新別府町1185）へ。多いときは抽選。

問 市場課　☎29-1501　Ⓕ29-1505

宮崎市版365日誕生花カレンダー2017年版を販売します

宮崎市内で見ることのできる四季折々の花「宮崎市版365日誕生花」を使ったカレンダー（2017年版）を販売します。今回から販売窓口が増え、購入しやすくなりました。この機会に、ご家族やご友人の誕生花を見つけて、家庭で宮崎の花を楽しんでみませんか。
■**販売期間**　H29/3/31（金）まで
■**販売価格**　900円

[問] 景観課　☎21-1817　FAX21-1816

「道の駅」フェニックス	☎65-2773
宮崎市城の駅「佐土原いろは館」	☎74-4649
宮崎市田野物産センター　みちくさ	☎86-5050
道の駅　田野	☎86-2960
道の駅たかおか　ビタミン館	☎82-4936
交流プラザきよたけ　四季の夢	☎64-8600
宮崎市石崎の杜歓鯨館　ホエルカム	☎62-7757
高岡温泉　やすらぎの郷	☎82-5454
宮崎市自然休養村センター	☎65-1921
フローランテ宮崎	☎23-1510
宮崎市フェニックス自然動物園	☎39-1306
宮崎市役所地下売店	☎20-8652

「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。

楽しい紙面なので端から端まで読んでいます。知っているのと知らないのでは、はっきり明暗が分かれる災害時に、命を守れる対策をしっかりしていきたいです。
I・Nさん（47歳・女性）

宮崎のイベントなどが詳しく載っているので、気になった記事は切り取って休日の予定に役立てています。
N・Yさん（38歳・女性）

レシピのお弁当は色とりどりで見た目にも食欲をかき立てますね。今度挑戦します！
M・Nさん（54歳・男性）

担当者の顔写真が載っていて、親近感が湧きますね！　こんなにたくさんの人が宮崎を良くするために頑張ってくれていると思うと嬉しくなります。
Y・Oさん（50歳・女性）

子育て応援カードで受けられる施設で、サービスに気付かずに利用しているところがありました。次回は利用したいと思います(^^)/
M・Tさん（30歳・女性）

乳がん検診について分かりやすく記載されていてとても読みやすかったです。乳がんなんてどこか他人事のように考えてしまいがちでしたが、これをきっかけに今度検診を受けようと思います！
Y・Sさん（31歳・女性）

9月号の災害対策市民一斉チェックで、防災メールに登録していないことが分かったので早速登録します。
Y・Sさん（57歳・男性）

みやざき再発見は本当に再発見です。こんなに良い所があることに気付かせてくれます。
T・Tさん（80歳・女性）

私も高校生なので、宮崎工業高校の陸上部の記事は同じ高校生として参考になる部分が多く、これからの学校生活にも活かせそうな内容でした。次号も楽しみにしています！
M・Tさん（16歳・女性）

毎月ためになる情報が載っていて、とても見やすいので楽しみにしています。遊学感のページが特に好きです。
N・Sさん（31歳・女性）

クロスワードは苦手なのですが、市広報みやざきでは毎回取り組んでいます。たまに答えが分からないときがありますが、これからも根気強く解いていきたいと思います。
M・Iさん（35歳・女性）

9月号の災害対策の記事はとてもためになりました。子どもが3人いるので、食料やお菓子、水を備蓄しておくことを改めて主人と話しました。もしもの時のために用意や心構えが大切だと思います。
M・Nさん（33歳・女性）

子育て応援カードの使える場所がこんなにもあるとは知りませんでした！ 早速子どもを連れて出かけます！
H・Bさん（33歳・女性）

読者コーナーへの投稿募集中！
広報紙のご意見・ご感想を募集しています。はがき、メール、特設サイトでどしどしご投稿ください。
【宛先】〒880-8505
宮崎市秘書課広報広聴室
（住所不要）
メール 01kouhou@city.miyazaki.miyazaki.jp
※特設サイトは裏表紙の「プレゼント応募方法」QRコードから

集まれ！自治会のゲンキ！

Vol.06「おい！まつ子！」

～ライター・夏実の奮闘記～

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」。自治会の合同忘年会の取材に向かった夏実と先輩・まつ子が見たものは!?

[問]宮崎市自治会連合会　☎61-9065

※市内の自治会活動を参考に、架空の自治会として紹介しています。

市民なんでもQ&A

はがきやメールで寄せられたご質問にお答えします！

Q スマホで成人式の参加申し込みができると聞いたのですが、本当ですか？

A スマートフォンアプリ「20do（にじゅうど）」で新成人登録すると、式典の参加申し込みが簡単にできます。アプリ内の新成人専用ページでは、式典案内や成人式当日の写真、限定クーポンも配信されます。
アプリのインストールはコチラ！

Free Download on the Google play　Free Download on the appstore

[問]地域コミュニティ課
☎44-1356、FAX22-0200