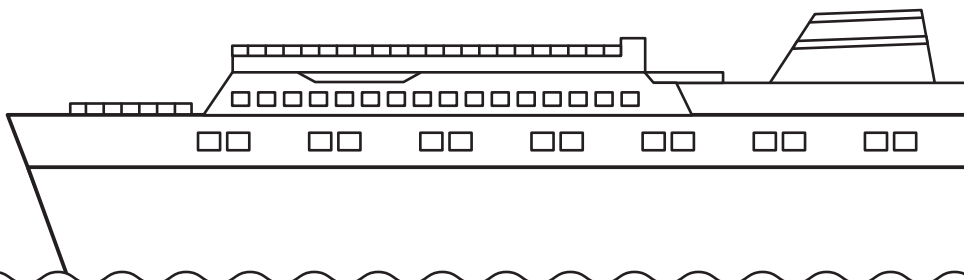
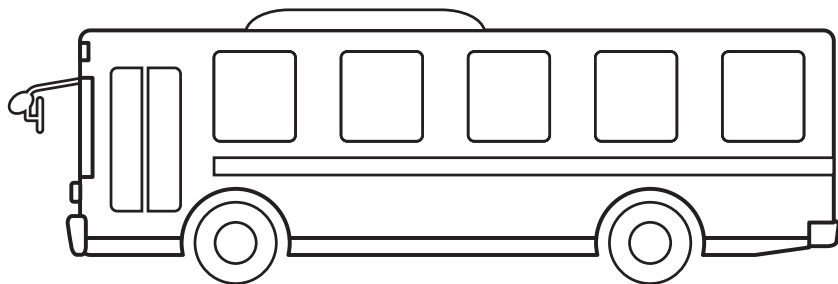
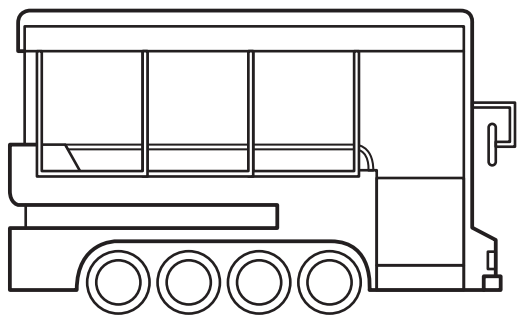
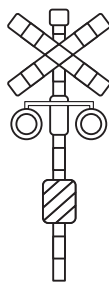
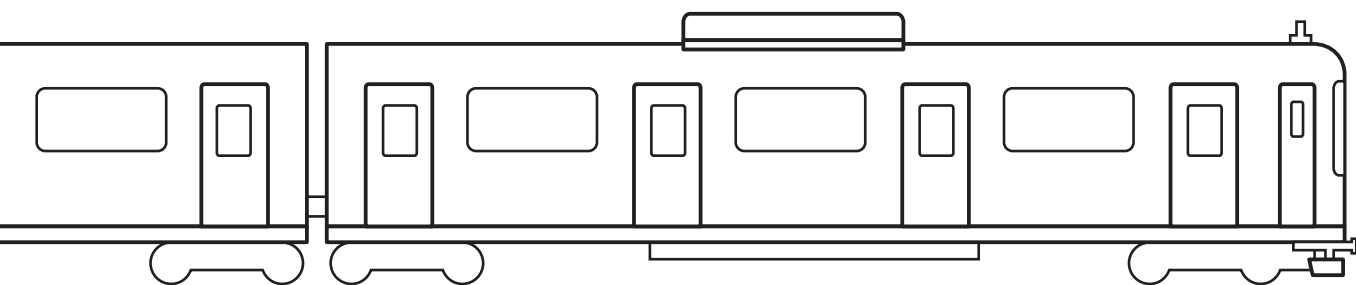
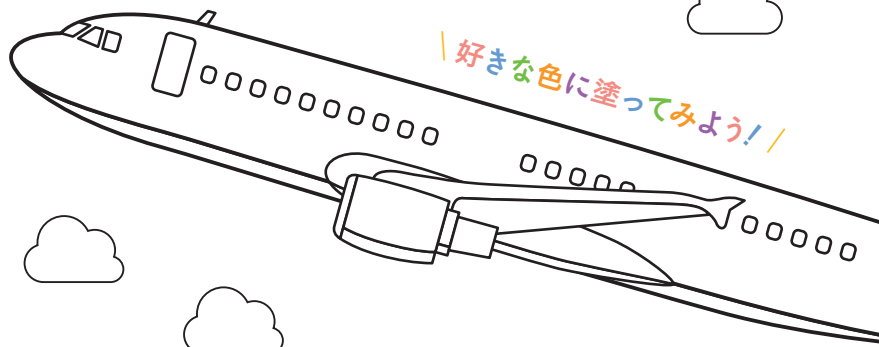


Miyazaki

健康増進と環境にやさしい
**公共交通をお得に
利用してみませんか!?**

特集

「フェリーたかちほ」と「フェリーろっこう」
新船2隻を大解剖!!



CONTENTS

- 02 みやざき TOPIX
- 03 INFORMATION
- 04 特集1
「フェリーたかほ」&「フェリーろっこう」
新船2隻を大解剖!!
- 08 特集2
あなたと大切な人の命を守るために
ひとりて悩まないで、
誰かに話してみませんか?
- 10 持続可能なサービスを提供するために
公共施設の見直しを進めています
- 11 キラリ! 長崎 煌心さん
(ジュニアゴルフプレーヤー)
- 12 健康増進と環境にやさしい
公共交通をお得に利用してみませんか!?
- 13 ひなた Dish
シイラと赤ピーマンの
ハニーマスタード炒め
- 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8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。



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 8月1日現在(前月比)

- 人口: 399,784人(-4)
- 世帯数: 187,315世帯(+118)
- 男性: 188,593人(+43)
- 女性: 211,191人(-47)

新型コロナワクチン接種について

3回目接種によりオミクロン株感染に対する感染予防効果、発症予防効果や入院
予防効果が回復します。接種がお済みでない人は1日でも早い接種をお願いします。

■1・2・3回目接種について

12歳以上の人を対象に継続して実施しています。

■4回目接種について

①60歳以上の人、「精神障がい者保健福祉手帳」または「療育手帳」を所有
している人は、4回目接種の接種可能日(3回目接種から5か月経過日)
の1週間前までに接種券を発送します。(接種券の発行申請は不要です)

②18歳以上59歳以下の人のうち、「基礎疾患を有する人」、「重症化リスク
が高いと医師が認める人」は接種券の発行申請が必要です。

※1・2回目接種で「基礎疾患を有する人」に該当した人も、改めて発行申請
が必要です。

【接種券発行申請方法】

- ・市ワクチン特設サイトまたは市ワクチンコールセンターで申請してください。
- ・申請には診断書等の提出は不要です。

③18歳以上59歳以下の医療従事者等、高齢者施設等の従事者は、勤務先か
らの申請に基づいて接種券を発行します。接種券は発行申請をされた勤
務先にお送りします。

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

■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。

■接種会場

【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(カリノー宮崎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。日程等、詳しくは市ワクチン特設サイ
トをご確認ください。

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 **ワクチン3030**

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。

屋外でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人
ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、近い距離(2m以内を目安)で会話する場合を除いて、マスク
を着用する必要はありません。

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし (目安2m以上)	マスク着用推奨
会話を ほとんど行わない	マスク必要なし (公園で散歩やランニング、 サイクリングなど)	マスク必要なし (徒歩や自転車での通勤など、 屋外で人とすれ違う場面)

- 特に夏場は熱中症のリスクが高くなりますので、屋外で可
能な場合はマスクを外すことを意識してください。
- 屋内では、2m以上の距離を確保して会話をほとんど行わ
ない場合を除き、原則、着用を推奨します。



▲詳しくはこちら

詳しく知りたい方や、最新の情報はこちらをご参照ください▶ **厚労省 マスクについて** 検索



約50チームのなかから「まつり えれこっちゃんみやざき2022」のえれこっちゃん大賞に輝いた「蝶ひらり～KDS～」。



イベントに初登場した第36代宮崎サン
シャインレディの牧之瀬向日葵さんと
篠原心花さん。

7月23日、3年ぶりに「まつりえれこっ
ちゃんみやざき」が開催されました。今年、
高千穂通りと宮崎駅前アミューズひろばを会
場に、これまでの2日間の祭りを1日に規
模を縮小し、検温ポイント設置や、出演者
の抗原検査を行うなど感染対策を徹底し
た上で開催。ステージ各所では、子どもか
ら大人までの約50チームがこれまで練習
してきたダンスを力いっぱい披露しました。
出演者たちは「コロナ禍で練習することも
ままならず、発表できる日が来るか分から
なくて不安でしたが、この日が来ることを
信じて頑張ってきました」と、ようやく晴
れ舞台上に立てる喜びをかみしめていました。
当日は第36代宮崎サンシャインレディの
デビュー日でもあり、「これから2年間、県
内外の観光行事で宮崎市の観光PRを頑
張っていききたい」とあいさつしました。



造園緑地協会ブースで苔を相手に奮闘する生徒たち。

市内の中学2年生を対象に、地元企業
の魅力や大学・専門学校学びを紹介す
る体験型進学就職イベント「ゆめパー
ク」が7月13日に開催されました。市内
にある企業や大学など44ブースが出演。
プログラミングや塗装、花の出荷作業、
お札の数え方など、それぞれのブースが
趣向を凝らした体験メニューで仕事の
楽しさをPRしました。生徒たちは楽
しみながら将来の就職や進学のイメ
ジをふくらませていました。

#1 宮崎の夏をダンスで盛り上げる
「まつりえれこっちゃんみやざき」開催

#2 中学2年生3100人が参加
進学就職イベント「ゆめパーク」開催

「フェリーたかちほ」と「フェリーろっこう」 新船2隻を大解剖!!

運航ダイヤ	宮崎 → 神戸
毎日	19:10発 翌7:30着
神戸 → 宮崎	
月～土曜	19:10発 翌8:40着
日曜	18:00発 翌8:40着

新船「たかちほ」と「ろっこう」 設備や機能が充実!!

「宮崎～神戸」航路は2隻が交互に毎日運航しています。新船「たかちほ」に続き、もう1隻の旧船も10月4日に新船「ろっこう」へと交代します。新船は個室数の増加やイベントステージの設置など、さまざまな面で充実しています。



4月15日にひと足先に就航した新船「たかちほ」。出航式には多くの人が集まり、新船「たかちほ」の就航をお祝いました。



キッズコーナー

ファミリー層にうれしい、子どもが安全に遊べるキッズコーナー。



ラウンジ

客室以外でもゆったりと船旅の時間が楽しめるラウンジ。



パウダールーム

新船で新たに設置した女性専用のパウダールーム。安心して身支度を整えられます。



レストラン

宮崎の食材や郷土料理を楽しめるバイキングスタイルのレストラン。



船旅を楽しむ設備

イベントステージ

生バンドの演奏など、さまざまなイベントが開催されるステージ。

新しい船旅を体感しませんか

新船で新たに設置したイベントステージでは、これまで音楽ライブや七夕の短冊飾りイベントなどを開催。また、自治体と連携したイベントでは物産販売コーナーに変身! いずれも乗船された多くのお客さまに楽しんでいただきました。これからますます、季節やイベントによって、船旅が楽しく進化します。



宮崎カーフェリー株式会社 旅客業務部 渡部紗希さん

生まれ変わったフェリーを満喫しました

旅行とビジネスとで新船と旧船のどちらにも乗ってきました。新船はお風呂場のシャワー間に仕切りができていて、浴室全体も広々とした感じでのびのびとできました。また、アメニティが脱プラ化し紙包装になっているなど環境への取り組みも感じました。



乗船した方にインタビュー!! 高尾知明さん



ファースト with ペットツイン

大切なペットと一緒に過ごすことができる客室です。



プレミアムバリアフリー

車いすでも快適に過ごせるバリアフリー対応の客室です。



プレミアムツイン

充実した設備を整えたホテルのような客室です。

個室が増えた客室



新船就航!

フェリーたかちほ

運賃など詳しい情報はこちら



2022
4月15日に新船「たかちほ」が、10月4日に新船「ろっこう」が就航。旧船に比べ、トラックの輸送台数や客室の個室を大幅に増やすなど、新しい設備を充実させた新船となり、「宮崎経済の生命線」として、さらなる活躍が期待されています。

2014.10～現在
神戸航路の復活
宮崎～大阪航路を宮崎～神戸航路に変更
1998年まで運航が続いていた神戸航路が、神戸港の再開発にあわせて、16年ぶりに「宮崎～神戸」航路として復活し、現在運航されている航路になりました。

2002.2～2005.6
宮崎～川崎航路で、和歌山県、那智勝浦港へ寄港開始

2002.4～2005.6
細島～川崎航路で、高知港へ寄港開始

2004.10～2006.6
貝塚(大阪)航路の開設

1998
神戸航路休止

1990.4～
宮崎港への移転
細島～大阪航路を宮崎～大阪航路に変更
南九州の流通拠点・リゾートの玄関口として宮崎港にカーフェリー岸壁等が整備されました。

1974.3
国内最高速のフェリー就航 高千穂丸・美々津丸の就航
宮崎が新婚旅行先として人気上がり、新婚客を含め、多くの観光客が本航路を使用して宮崎の地を訪れました。

1987
宮崎港開港

1974.3～1982.1
広島航路の開設

1971.6～1998.5
神戸航路の開設

1972.5～2014.9
大阪航路の開設

1971.3～2005.6
宮崎初のフェリー航路誕生
日向市の細島港に川崎航路を開航
当時「海のバイパス」として九州から関東へ唯一直通できる本航路は、渋滞を回避できる輸送手段として大変重宝されました。

宮崎の産業活性化に向け、平成2年に細島～大阪航路が細島港から宮崎港に移転され、宮崎港を中心に高速道路とのアクセスを考えたインフラ整備が進みました。それから長年にわたり、旅客・物流の両面で多くの方々に利用していただき、親しまれてきました。これからも宮崎の経済に貢献し、また、買い物や観光など日常でフェリーを使っていただける存在になっていきたいと思います。



宮崎カーフェリー株式会社 相談役 黒木政典さん

宮崎の長距離フェリー航路の歴史

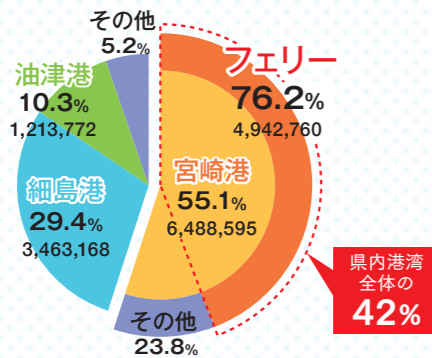
今年4月に就航した新船「フェリーたかちほ(以下たかちほ)」に次いで、10月4日には新船「フェリーろっこう(以下ろっこう)」が就航します。宮崎カーフェリーの50年の歴史を振り返りながら、宮崎と神戸を結ぶ旅客船として、また宮崎の農畜産物を輸送する貨物船として、「宮崎経済の生命線」としての役割を担っているフェリーのはたらきを紹介します。

貨物輸送船としての役割

宮崎港は、県内の港でNo.1の取扱貨物量を誇っており、県内港湾の取扱貨物量の55%を占めています。しかも、宮崎港で取り扱われる貨物のうち、なんと76%をフェリーが輸送しているのです。そんな宮崎にとってとても重要な、フェリーの貨物船としての役割を紹介いたします。

県内の港・フェリーの取扱貨物量

単位：フレート・トン
(貨物の運賃の試算の基礎となるトン数のこと。貨物単位)

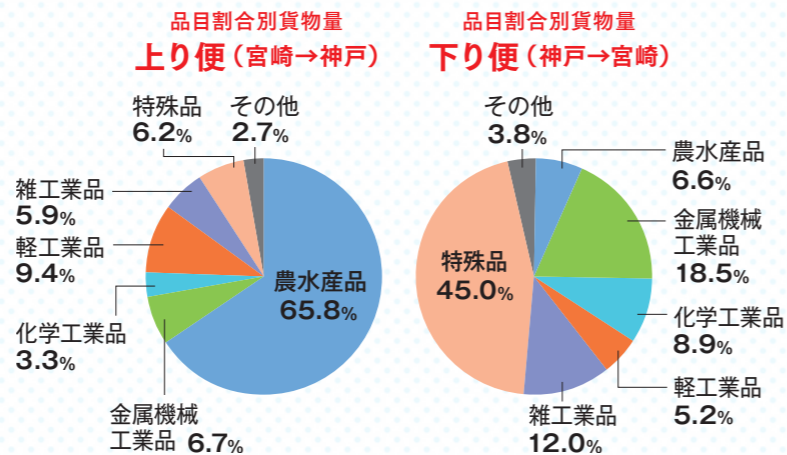


合計 11,775,372 フレート・トン

フェリーは、宮崎港の取扱貨物量の76%、県内港湾の取扱貨物量の42%の貨物を輸送しており、宮崎が外貨を稼ぐために必要不可欠な存在です。

※宮崎県県土整備部港湾課「みやざきの港 2022」の掲載データを基に作成。

フェリーの輸送品目 (令和3年度)



フェリーは、宮崎から都市圏向け、多くの農畜産物を運んでおり、一次産業を基幹産業とする宮崎にとって、まさに“経済の生命線”。下り荷では、引越荷などの特殊品、雑貨、ゴム原料、機械などを多く運んでいます。

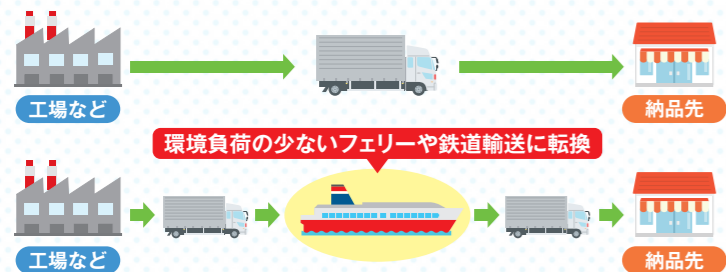
新船と旧船はココが違う!

	旧船	新船	memo
長さ	170m	194m	船が長くなることで、波の影響が少なくなり、船の揺れが軽減されました。
個室数	29室	216室	1人旅や家族、大切な人とプライベートな空間で過ごせる客室が増えました。ウィズコロナでも安全・安心な旅を楽しめます。
トラック輸送台数	130台	163台	繁忙期に乗ることができなかったトラックの受け入れも可能になり、より多くの貨物を運べるようになりました。
トラック用電源	101台分	130台分	乗船中のトラックに積まれた農畜産物を適温に保つために必要な電力を、フェリーから直接供給する電源設備が充実しました。
オートラッシングシステム	なし	新設	荷崩れ事故などを防止するための車両固定作業を一部自動化した事で、作業の効率化を実現。車両の乗降時間が短縮され、利用者の利便性向上につながりました。
サイドスロープ	なし	新設	トラックの乗降口を増やし、スムーズな乗降が可能になりました。
トラックドライバー専用個室	0室	110室	トラックドライバーが乗船中にゆっくり休息できるよう、専用の個室を新設しました。

船が大きくなっただけでなく、旅行者や貨物トラックの利便性を考慮したさまざまな設備が備わっています。

豆知識

フェリーによる海上輸送は環境や人にやさしい!



トラックなどの陸上による貨物輸送を、環境負荷の少ないフェリーや鉄道輸送に転換することを“モーダルシフト”といいます。一度に大量の貨物を輸送可能なフェリーを利用することで、CO2の排出削減につながります。また、乗船中のトラックドライバーは休息を取ることができるため、労働時間の改善も図ることができます。フェリーによる海上輸送は、環境や人にやさしい輸送方法なのです。

県民フェリーとして“地域密着日本一”“おもてなし日本一”を目指して



宮崎カーフェリー株式会社 代表取締役社長 郡司行敏さん

新船が就航して約5か月がたちます。新船「たかちほ」には多くの方に興味を持っていただき、前年比で3倍のお客さまにご利用いただいています。10月4日には新船「ろっこう」が就航します。新船2隻がそろって本当の“グランドオープン”だと思っています。県民のフェリーとしての自覚を持って、“地域密着日本一”“おもてなし日本一”を目指し、

その姿勢を見せていきたいと思えます。ぜひ、新船を機にゆっくりとした旅の時間を楽しんでみてください。太平洋の真ん中で夜空を見上げたり、波音に耳を傾けたり、潮風にあたるなど、陸では体験できない非日常を楽しんでもらいたいと思えます。単なる移動のツールではなく、船に乗ることが目的になってもらえるフェリーを目指していきます。

豆知識

新船(たかちほ)ができるまで



大切な人のためにできること!

もしも、身近に自殺を考えている人がいたら、防げるのは私たち一人一人です。「気付き」「傾聴」「つなぎ」「見守り」をキーワードに、大切な命を守りましょう。



相談窓口

一人で悩まず話してみませんか？
先の見えない不安や生きづらさなど、悩みを抱えていたら、相談してみませんか。電話や対面での相談のほか、電話で相談しづらい時にはLINEやオンラインチャットなどの相談窓口があります。

電話相談先 ※下記以外にも多くの電話相談があります。詳しくは市のホームページをご覧ください。

相談先	電話番号	月・水・金・日曜日	火・木・土曜日
宮崎いのちの電話	☎ 0570-783-556 (ナビダイヤル)	21:00～翌4:00	18:00～翌4:00
	☎ 0985-89-4343 (通常ダイヤル)		
NPO法人 宮崎自殺防止センター	☎ 0985-77-9090	20:00～23:00	—
こころの電話	☎ 0985-32-5566	月～金 9:00～19:00 ※祝日・年末年始を除く	



対面相談先

精神科医師による「こころの健康相談」 要予約・無料

こころの健康に関する悩みや問題を抱える人、そのご家族・支援者を対象に精神科医が相談に応じます。

※現在、病院に通院されている人は、まず主治医にご相談ください。

実施日	毎月第4木曜と奇数月の第2木曜
申込先および 申込電話受付時間	健康支援課 ☎ 29-5286 ☎ 29-5208 ※祝日・年末年始を除く

※詳しくはP17を参照ください。

SNS相談先 まもろうよこころ 検索

SNSを使って、どこからでも相談できます。



精神科医師による診療相談 要予約・無料

専門の医師が悩みを抱える人、そのご家族の相談に応じます。

実施日	一般診療相談 ……原則：毎月第1・3水曜
	ストレス専門診療相談 ……原則：毎月2・3・4木曜
	依存症(薬物)関連診療相談 ……原則：毎月第1・3木曜
	思春期精神保健診療相談 ……原則：毎月第2・4木曜
申込先および 申込電話受付時間	宮崎県精神保健福祉センター ☎ 27-5663 ※祝日・年末年始を除く

※相談内容の詳細は県精神保健福祉センターのホームページをご覧ください。

県精神保健福祉センター ホームページ▶



いつもと違う様子はありませんか？

健康や経済・生活の問題、家庭の問題など、過度のストレスが心身にさまざまな影響を及ぼし、こころの不調につながる可能性があります。

「こころの健康度」をチェックしてみよう

自分で感じる症状

- 抑うつ気分(憂うつ、気分が重い)
- 何をしても楽しくない、何にも興味がない
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもより早く目が覚める
- イライラして、何かに急ぎ立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分に価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたい気持ちになる

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より

周囲がわかる変化

- 表情が暗く、元気がない、涙もろい
- 体調不良の訴えが多い
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 飲酒量が増える

厚生労働省「こころの耳：ご存知ですか？うつ病」より

いくつかの症状が10日から2週間以上続く場合は、相談することをおすすめします。
※相談先は次ページをご覧ください

子どものSOSサインにも気づいて!!

市では、市内の小学5年生と中学1年生、その保護者へ子どものこころを守るパンフレットを毎年配付しています。パンフレットのデータは市のホームページで見ることができます。
ホームページはこちら▶



あなたと大切な人の命を守るために
ひとりで悩まないで、
誰かに話してみませんか？

国の人口動態統計(概数)によると、令和3年の宮崎県の自殺死亡率は全
国ワースト5位。こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲から分か
りにくいという特徴があります。こころの病気について正しく理解し、あなた
とあなたの大切な人を守るためにできることを考えてみませんか。

相談員募集中 NPO法人 宮崎自殺防止センター

応募資格 原則として20歳以上で、月3回程度活動できる人
学生可(教師、保健師、看護師、精神保健福祉士
を目指している方も活躍しています)

応募期間 2022年9月30日(金)まで

申込方法 参加申込書をホームページよりダウンロードして
FAX(77-9222)またはメール(下記)で申し込みください。

問い合わせ TEL77-9111(日・月・水・金曜の20:00～23:00)
メール: miyazaki@befrienders-jpn.org

電話相談ボランティアはどなたでも参加できます。ボランティア
養成講座講師は、現場で電話相談をされている方ばかりなので
わかりやすく、何より安心感があります。

相談員募集中 宮崎いのちの電話

応募資格 20歳以上で電話相談を担当できる心身の
健康を有する人
市内にある活動場所に通うことのできる人

応募期間 2023年1月6日(金)まで

申込方法 事務局へお電話ください。
申し込み関係書類を送付します。

問い合わせ TEL: 33-9557 FAX: 33-9558
メール: miyazaki.ino.tel@gmail.com

県内のさまざまな職業、年齢の人が相談員として
活動しています。相談者の悩みに寄り添うことは、
自身の日常にも何かの気付きをもたらしてくれます。



ながさき こうしん
長崎 煌心 さん
ジュニアゴルフプレーヤー

キラリ!

明日を見据える
注目の人財を
ピックアップ

フェニックスゴルフアカデミーで練習する長崎さん。
「試合はわくわくしますが、練習のほうが好き。教えてもらったことを、自分で考えて伸ばしていきたいです」

フェニックスゴルフアカデミーで、黙々とゴルフクラブを振る姿があります。日章学園中学校3年の長崎煌心さんです。今年7月、アメリカで行われたIMGA世界ジュニアゴルフ選手権13-14歳の部に日本代表で出場し、世界2位タイの見事な成績を収めました。長崎さんがゴルフをはじめたのは5歳の頃。親子3代で楽しめればと、祖父や父に連れられ練習場に行ったのがきっかけでした。大会に参加しはじめると、ゴルフ熱が加速。小学6年生から中嶋常幸プロが指導するトミーアカデミーに参加、世界を知るプロの話や指導に、大きな刺激を受けたそうです。「海外で戦う気持などを聞いて、目標が明確になりました。ゴルフへの向き合い方も変わり、成績も伸び始めたんです」と長崎さん。日本代表をかけたPGM世界ジュニアゴルフ選手権に向けての練習



アメリカサンディエゴ州で、2位タイの成績を収め、トロフィーを手にする長崎さん。

世界で輝く目標を胸に 日々練習に打ち込む

では、ドライバーの安定性とショートゲームでのリカバリー力を意識してラウンド数を重ねました。弱点を強化する練習がよい結果に結びつき、念願だった世界への切符を手に入れました。「初めての海外でのプレーは、外国人とラウンドする緊張はありましたが、プレッシャーはなかったです。予想以上の好成績でうれしかったです」。プロの道も見据えながら、近い目標では「まずは全国大会で優勝。日本一も目指したい」と力強く答えてくれました。



持続可能なサービスを提供するために 公共施設の見直しを進めています

人口減が進み、財源の減少が見込まれるなか、老朽化する公共施設の大規模な改修や更新の費用が問題になっています。市民の皆さまに必要な公共施設のサービスを提供するため、市では平成25年度から施設評価を実施し、施設の見直しを進めています。

施設評価とは…

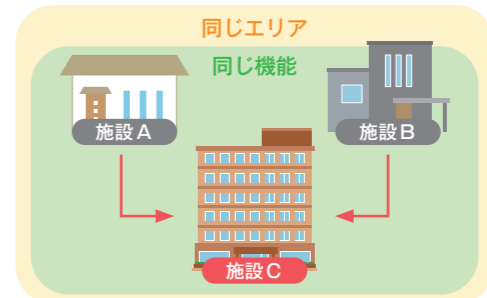
市の公共施設のうち、**庁舎や公の施設など「ハコモノ」の施設**を対象に行います。劣化や利用者数、収支の状況などをもとに基礎的な評価を行った上で、類似施設の有無や防災対策なども踏まえ、市民の皆さまの意見を参考にしながら「総合評価」を決めます。



令和3年度の施設評価

令和3年度から始まる3巡目の施設評価ではエリアマネジメントの考え方を取り入れて、中学校区内にある公共施設全体に必要な機能を補い合う視点で評価を実施します。令和3年度は市東部地区にある6中学校区内などの150施設を評価しました。評価の結果、38施設が「何らかの見直し」の評価となりました。

エリアマネジメントのイメージ



A、Bを同じ機能を持つ施設Cにまとめる(移転する)

見直しとなった施設

総合評価		施設名
建物の評価	機能の評価	
処分 (廃止、売却・譲渡)	廃止	宮崎市上野町駐車場、倉岡幼稚園、 救済の家
	移転	宮崎市消防庁舎(消防局・北消防署)、宮崎市清武保健センター
	統合・集約	第二庁舎(宮崎市役所)、第三庁舎(宮崎市役所)、宮崎市消防局附属棟、宮崎市穂地域事務所、宮崎市農業団地センター
改修・更新	改善	宮崎市フェニックス自然動物園
	継続	本庁舎(宮崎市役所)、宮崎市道の駅フェニックス、宮崎市穂公民館、宮崎市大淀公民館、宮崎市総合発達支援センター、平和が丘団地、宮崎港小学校
あり方を検討 (再評価)	あり方を検討 (再評価)	宮崎市中央公民館、宮崎市民プラザ、宮崎市教育情報研修センター、大淀川学習館、宮崎科学技術館、宮崎市栄町児童館、宮崎市霧島児童館、宮崎市総合福祉保健センター、宮崎市南部老人福祉センター、宮崎市古城老人いこいの家、宮崎市道の駅田野総合案内施設、児童プール6施設(田代・上水流・霧島・平和が丘・穂・御幸)



問 都市戦略課 TEL40-1961 FAX29-6547

PROFILE 日章学園中学校3年、ゴルフ部所属。小学6年からトミーアカデミーの特待生として、中嶋常幸氏から指導を受ける。PGM世界ジュニアゴルフ選手権日本代表選抜大会西日本決勝大会で3位。アメリカで開催されたIMGAアカデミー世界ジュニアゴルフ選手権では2位を収める。2022年栃木国体にも出場決定。

シイラと赤ピーマンの ハニーマスタード炒め

ほどよい酸味と甘さがからんで絶妙な味に。
にんにくの香りが食欲をかきたてる一品。



500円
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ

season2

ひなた Dish

シイラは和風・洋風、どちらの料理にもあう万能魚。なかでも焼き魚は格別で、皮と身の間の脂がとてもおいしいですよ。



野島漁港 漁師
宮河正和さん

フードスタイリスト
わかさんの Point

シイラには塩を振り、生臭さを取っておきましょう。小麦粉をまぶして表面を焼くと味がからみやすくなります。はちみつを少し加えることでほどよい甘みが増し、味がマイルドになります。



分量：2人分
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：244Kcal ※1人あたり
調理時間：約15分

[材料]

- ① シイラ(切り身)一口大 …… 160g
- ② 玉ねぎ(くし形) …… 中 1/3個
- ③ にんにく(粗みじん) …… 1個
- ④ 赤ピーマン(乱切り) …… 小2個
- 塩 …… 小さじ 1/3
- 小麦粉 …… 大さじ 1
- オリーブオイル …… 大さじ 1強

- ⑤ はちみつ …… 小さじ 2
- ⑥ 粒マスタード …… 大さじ 1弱
- しょうゆ …… 小さじ 2

[作り方]

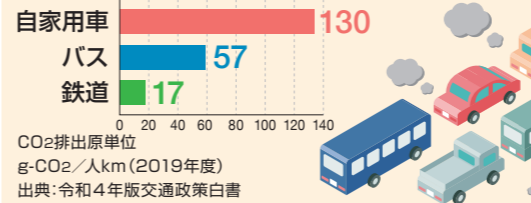
- ① シイラに塩をまぶし、5分ほどしてから小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイル(半量)を熱し、①のシイラの両面を焼き、一度皿に取り出す。
- ③ ②に残りのオリーブオイルを足し、にんにく・玉ねぎ・赤ピーマンを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④ ③に②のシイラ、合わせた⑤⑥を加えて、全体を炒め合わせる。

POINT

公共交通を利用することのメリット

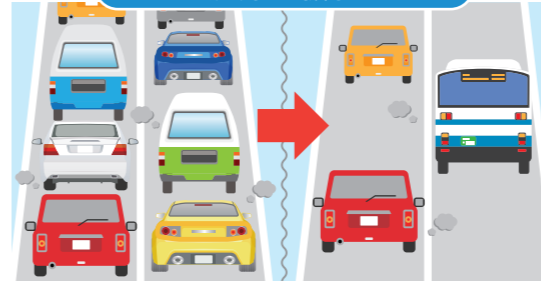
環境にやさしい

1人が1km移動するために出される二酸化炭素の量



バスや鉄道は、一度にたくさんの人を運ぶことができるため、1人あたりのCO2排出量が自家用車と比べて少ないといわれています。

渋滞の緩和



自家用車の利用者が減少することで交通量が減り、渋滞緩和や路線バスの定時性*が向上します。
※時刻表どおりに運行されること。

健康の増進



公共交通の利用は、マイカーで通勤するよりも立ったり座ったりなど、体を動かすことが自然と増え、健康増進につながります。

公共交通の維持



公共交通の利用者が増えると運行本数が保たれるなど、公共交通サービス水準の維持や向上などにつながります。

POINT

利用しやすい公共交通の割引制度

	対象者	メリット
エコ通勤割引バス	車、バイク通勤者	「エコ通勤割引バス」の保有者が、毎週水曜日の「ノーマイカーデー」に路線バスで通勤する場合、運賃を小人料金(大人料金の半額)に割引。 (問)みやざきエコ通勤割引利用推進協議会事務局 TEL26-7037 FAX24-1383
敬老バスカ	3か月以上市内在住の満70歳以上	「敬老バスカ」の保有者で、乗車・降車するバス停のどちらかが市内の場合、宮交路線バス1乗車あたりの運賃が100円で利用可能。 (問)福祉総務課 TEL21-1754 FAX20-3215
悠々バス	満65歳以上	県内発着の宮交路線バスが格安の運賃で利用できる定期券。実運賃に応じて、1乗車あたりの運賃が100円・300円・500円のいずれかで利用可能。※3か月以上市内在住の満69歳以下の人を対象に「悠々バス(半年券)」の購入費助成制度あり。 (問)福祉総務課 TEL21-1754 FAX20-3215

乗って楽しい・見て楽しい! 宮崎駅とまちなかを結ぶ グリーンスローモビリティ『ぐるっぴー』



運行日時 毎日 10:30~17:30 (12分間隔で運行)
料金 1乗車 100円 ※小学生以下無料

ルート あみーろーど → 宮崎駅前 → 郵便局前
← 若草通前 ← 山形屋前 ←



あなただけのお出かけコンシェルジュ マイルートアプリ

アプリひとつでルート検索から乗車券の購入・利用まで可能。イベントや観光情報も掲載中。



アミュプラザみやざきのお買物券や商業・観光施設の特典クーポンが付いた「JR&宮交バスお買物デジタルきっぷ」などお得なデジタルチケットが購入できます。

健康増進と環境にやさしい
公共交通を利用してみませんか!?

マイカーではなく、公共交通を利用することでいろいろなメリットがあります。今回は、公共交通のメリットや割引制度をご紹介します。週に1回あるいはオフの日のレジャーなどに取り入れてみませんか。

問 都市戦略課 TEL40-1961 FAX29-6547



宮崎市子ども自然体験教室 「水辺の生き物や水環境を調べてみよう！」

水辺や水中にすむ生き物、水質の調査など、日頃はなかなかできない体験ができます。楽しみながら宮崎の川について調べましょう！

日時:10月8日(土)10:00~11:30
場所:宮崎市自然休養村センター下 知福川(加江田6896)
対象:市内在住の小中学生(保護者同伴)
定員:20人 料金:無料
筆記用具、帽子、タオル、濡れてもいい靴など持参
9月20日(火)までに電話、FAX、メール(09seisaku@city.miyazaki.miyazaki.jp)、窓口、またはホームページから申込
(問)環境政策課 ☎21-1761 ☎22-0405



第5回宮崎市民一斉体力測定

年齢に応じた体力測定を行います。成績優秀者にはオリジナル記念Tシャツを進呈します！その他、バランス・体成分・血管年齢測定を行いますので、ぜひご参加ください。

日時:10月10日(月・祝)
9:00~、10:20~、13:00~、14:20~、15:40~
場所:宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)
対象:小学生以上(9歳以下は保護者同伴)
定員:各時間100人 料金:500円
体育館シューズ、飲み物、タオルなど持参
9月21日(水)までにハガキ、FAX、またはメール(info@miyazaki-sports.or.jp)で申込
(問)宮崎市スポーツ協会 ☎21-1735 ☎21-1736



キッズ運動あそび教室(中期)

日時:A・Cコース10月5日~12月21日の水曜(全10回)
B・Dコース10月4日~12月20日の火曜(全10回)
場所:宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)
対象:Aコース…平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれの幼児
Bコース…平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれの幼児
C・Dコース…平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれの幼児
定員:各コース35人(多いときは抽選)※初めての人優先
料金:Aコース5,000円、B・C・Dコース6,000円
9月20日(火)までに電話、FAX、メール(info@miyazaki-sports.or.jp)、窓口、またはホームページから申込
※詳細はお問い合わせください。
(問)宮崎市スポーツ協会 ☎21-1735 ☎21-1736



2022年プロ野球ファーム日本選手権& 第19回みやざきフェニックスリーグ


未来のプロ野球界を担う才能を秘めた若手選手たちが宮崎に集結します。球場で熱い声援を送ってください！

●2022年プロ野球ファーム日本選手権
日時:10月8日(土)13:00~
場所:ひなたサンマリスタジアム宮崎(熊野1443-12)
料金:有料
●第19回みやざきフェニックスリーグ
日時:10月10日(月・祝)~31日(月)
場所:アイビススタジアム(跡江4461-1)ほか県内8球場
料金:無料
※試合開始時刻などの詳細はお問い合わせください。
(問)スポーツランド推進課 ☎20-5151 ☎20-5171
宮崎市観光協会 ☎20-8658 ☎28-3614

花と緑の講座 「かわいらしい多肉植物の寄せ植え」

セダム系やエケベリア系のすてきな多肉植物で寄せ植えを作ります。


日時:10月8日(土)10:00~11:30
場所:フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
定員:20人(多いときは抽選)※予約制
料金:3,000円(入園料別)
10月1日(土)までに電話で申込
(問)同会場 ☎23-1510 ☎23-1530
☎火曜(祝日の場合は翌日)



宮崎公立大学定期公開講座 「人と文化の諸相」

言語・文化専攻の教員が講師となって「人と文化の諸相」をテーマに全4回の講座を開講します。1講座だけの参加も可能です。

日時:9月30日(金)、10月7日(金)、14日(金)、28日(金)
18:30~20:00
場所:宮崎公立大学(船塚1-1-2)
定員:100人 料金:無料
※申込方法などの詳細はホームページをご覧ください。
(問)宮崎公立大学地域研究センター
☎20-4772 ☎20-4773



▲ホームページはこちら

Fun Fun Fun

9月 → 10月

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!!

miyazaki

※掲載の情報は令和4年8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。



名月展

中秋の名月に合わせて「月」を中心とした解説パネルやフォトスポットなどの展示を行います。この機会に月に関する知識を増やしてみませんか？


日時:9月9日(金)~10月10日(月・祝)9:00~16:30
場所:宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2)
料金:無料
(問)同会場 ☎23-2700 ☎23-0791
☎月曜(祝日の場合は翌日)



第16回市民プラザコンサート~秋空の下で~

今年は屋外で開催！出演は、ポップスのdai華、民族音楽の謡楽舎、JAZZの香月保乃ジャズカルテット、ビッグバンドのToko Big Bandの4組♪キッチンカーもやってきます！

日時:10月2日(日)13:30~16:30
※雨天の場合は10日10日(月・祝)
場所:橘公園噴水広場(橘通西1-1-1)
料金:無料
(問)宮崎市民プラザ ☎86-7777 ☎29-2244
☎月曜(祝日の場合は翌日)



国際レッサーバンダー2022

毎年9月の第3土曜日は「国際レッサーバンダー」。レッサーバンダのお面作りやいろいろなお話が聞ける、年に一度のイベントです！

日時:9月17日(土)、18日(日)
11:45~12:45レッサーバンダのお面を作ろう♪
14:00~14:10レッサーバンダのお話
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

公開講座


南九州大学
宮崎キャンパス
2022年9月~2023年3月
開催予定講座

「やさしい実験による食と健康」
「野鳥とのふれあいで宮崎の自然を学ぶ」
「ツリークライミング体験会」
「秘密の花園 in 南九州大学」
「ハーブを五感で学ぶ ハーブ活用レッスン」

【都城キャンパス】〒885-0035 宮崎県都城市立野町 3764-1
【宮崎キャンパス】〒880-0032 宮崎県宮崎市霧島 5-1-2
コロナウイルス感染症の影響等により、予定を変更する場合がございます。最新情報はHPをご確認ください。

TEL [企画制作課]
☎0120-3739-20

南九州大学
MINAMI KYUSHU UNIVERSITY



※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。



宮崎いきいき健幸体操（健幸運動教室）でいつまでも健康な体づくり

筋力向上やバランス感覚の維持・向上を目指して、楽しく体操をします。いつまでも「健幸」でいるために、健康な体づくりを始めませんか？

- 対象 おおむね65歳以上の人
- 日時 右記参照
- ※その他の日程については担当課へお問い合わせください。
- 料金 無料
- 持参物 タオル、水分補給用の飲み物（室内会場は上履き）
- 申込 不要
- ※自宅で検温し、マスク着用でご来場ください。

(問)地域包括ケア推進課

TEL 21-1773
FAX 31-6337



会場	10月の初回開催日	開催時間
住吉老人いこいの家	10月3日(月)	10:00~11:30
北部記念体育館	10月4日(火)	9:30~11:00
生目の杜運動公園体育館	10月4日(火)	
青少年プラザ体育館	10月4日(火)	10:00~11:30
赤江老人福祉センター	10月4日(火)	
清武地区交流センター(高齢者ふれあい室)	10月11日(火)	9:30~11:00
市総合体育館	10月5日(水)	
清武体育館	10月5日(水)	10:00~11:30
高岡老人福祉館(百寿荘)	10月5日(水)	
宮交シティ(ガリバー広場)	10月6日(木)	10:00~11:30
南部老人福祉センター	10月6日(木)	
高岡地区農村環境改善センター	10月20日(木)	13:30~15:00
田野総合福祉館(ふれあいセンター)	10月6日(木)	
佐土原体育館	10月7日(金)	9:30~11:00
青島地区交流センター	10月7日(金)	
アートセンター(太陽の広場)	10月7日(金)	14:00~15:00

※どの会場も月2~4回開催しています。上記以外の日程についてはお問い合わせください。

精神障がい者家族教室

薬剤師による「精神科の薬についての理解」の講話および家族懇親会を開催します。家族が抱える悩みや不安、体験など、家族同士で話し合える場です。

- 対象 市在住の精神障がい者の家族
- 日時 9月28日(水) 13:30~15:30
- 場所 市保健所
- 定員 25人(定員になり次第締切)
- 申込 電話またはFAXで健康支援課へ

(問)健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

乳がんのセルフチェックをしましょう

市では乳がんのセルフチェックの手順を示した「お風呂ポスター」を無料で配布しています。早期発見が大事ですのでぜひご利用ください。

■配付場所

中央保健センター(市保健所内)、市総合福祉保健センター(花山手)、佐土原保健センター、田野保健センター、清武保健センター、高岡福祉保健センター「穆園館」

(問)健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208



(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

10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、ぜひご参加ください。

日時:10月24日(月)10:00~11:00
場所:赤江東地区交流センター(恒久6-11-4)
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
9月20日(火)までに電話または応募フォームから申込

(問)景観課 TEL 21-1817 FAX 21-1816



▲応募フォームはこちら



秋の花育セミナー「市場で花のせりを見学」

普段は見ることのできない市場でのせりを見学し、フラワーアレンジメントを製作します。花の流通について学び、親子で有意義な時間をお過ごしください。

日時:11月3日(木・祝)9:00~11:30
場所:宮崎市中央卸売市場(新別府町雀田1185)
対象:市内在住の小学3~6年生の子どもとその保護者
定員:15組(多いときは抽選) 料金:1組500円
10月13日(木)までにハガキ、FAX、メール(15sijyo@city.miyazaki.miyazaki.jp)、または窓口で申込
※詳細はお問い合わせください。

(問)市場課 TEL 29-1501 FAX 29-1505

みやざき市民一斉健康ウォーキング2022

健康維持や健康な体をつくるためにみんなで一緒に歩きましょう!

日時:10月10日(月・祝)10:00~12:00(受付9:00~9:30)
※小雨決行、荒天の場合は11月23日(水・祝)
場所:下記参照 料金:100円(保険料)
ウォーキングに適した服装、水筒、タオル、帽子など持参

コース	集合場所
1 市民の森・シーガイアコース(5.8km)	市民の森東駐車場横(芝生広場)
2 平和公園池めぐりコース(5km)	平和公園第2駐車場
3 大淀川周辺コース(3km、5km)	市役所南側河川敷駐車場
4 このはな木洩れ日ウォーキングコース(3km)	ひなた宮崎県総合運動公園クロスカントリー入口
5 サンマリーナコース(4km)	阿波岐原森林公園管理事務所前
6 大塚堤防・河川敷コース(3km)	大塚中区自治公民館
7 生目古墳群史跡公園コース(3km、4km)	生目古墳群史跡公園芝生広場
8 清武総合運動公園めぐりコース(3km、1.2km)	清武総合運動公園ふれあい広場
9 田野運動公園周辺コース(3km)	田野運動公園
10 佐土原歴史散歩コース(5km)	鶴松館(佐土原歴史資料館)駐車場

(問)健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208



図書館教養講座「生きた昆虫にさわってみよう～旅をする蝶 アサギマダラにマーキングしよう～」

アサギマダラ(蝶)についての講話や羽へのマーキング体験を行います。昆虫と触れ合うことができる絶好の機会です!

日時:10月15日(土)10:00~12:00(受付9:30~)
場所:宮崎市立図書館(花山手東3-25-3)
定員:20人 料金:無料
10月14日(金)までに電話または窓口で申込

(問)同会場 TEL 52-7100 FAX 52-7158 (休)火曜

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]9月8日(木)、22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 検索

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

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

宮崎県弁護士会所属 弁護士 久保山 博充 弁護士 真早流 踏雄 弁護士 松浦 里美 弁護士 新福 宏 弁護士 松田 幸子 弁護士 風間 久育

詳しくはHPで…… いろいろ法律事務所 検索

要電話予約

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。

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
市役所(第2庁舎1階)	10月2日(日) 9:00~13:00
佐土原・田野・高岡・清武総合支所、赤江・木花・住吉・生目地域センター	10月2日(日) 9:00~12:00
マイナンバーカード推進センター(宮交シティ3階)	9月25日(日)、10月2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 宮崎みたま園・宮崎南部墓地公園行きお彼岸の臨時バス

期間中は園内を交通規制します。

- 運行期間: 9月23日(金・祝)~25日(日)
- 運行時刻: 宮交シティ→宮崎みたま園(宮崎神宮経由)
①7:30 ②11:10 ③14:50
宮崎みたま園→宮交シティ(宮崎神宮経由)
①9:05 ②12:45 ③16:25
宮交シティ→宮崎南部墓地公園
①9:44 ②13:24
宮崎南部墓地公園→宮交シティ
①10:56 ②14:36

問 環境政策課 TEL 21-1751 FAX 22-3522

佐藤塗装店の来店型 ショールーム

皆様に愛され続け、まもなく創業100周年

外壁塗装専門店

0120-570-383

詳しくはHPをご覧ください

佐藤塗装店 宮崎 ガイソー宮崎店

〒880-0930 宮崎市花山手東1丁目13-5 広告

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

今月の 情報ひろば

Information from Miyazaki City

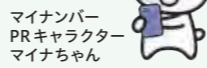
お知らせ 01-10 募集 11-15

※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8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 マイナポータルから 国民年金手続の電子申請ができます

スマートフォンなどから24時間365日、申請手続ができ、その処理状況や審査結果を確認できます。

- 対象: 国民年金に加入中、または加入される人
- 可能な手続き: 国民年金加入の届出、免除・納付猶予の申請、学生納付特例の申請



※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

ホームページはこちら▶



問 宮崎年金事務所 TEL 52-2111
国保年金課 TEL 21-1753 FAX 20-3562

02 消費喚起ポイント還元事業に伴う利用者説明会について

10月1日(土)~31日(月)に市内の対象店舗で、対象のQRコード決済を利用して商品購入やサービスを利用した人に、支払金額の最大20%のポイント還元を行います。1決済あたりの付与上限額は1,000円、期間中の付与上限額は4,000円です。事業実施にあたりQRコード決済の仕方やアプリの登録などについて、説明会を実施します。日時・場所など、詳しくは市ホームページに掲載する予定です。

問 商業政策課 TEL 21-1792 FAX 28-6572

適正受診(子ども医療)の お願い

- かかりつけ医を持ちましょう。
- 診療時間外の安易な受診は控えましょう。
- 休日、夜間(19:00~翌8:00)の子ども急な病気やけがで対処や判断に迷ったときは、子ども救急医療電話(TEL 35-8855)でも相談できます。
- ジェネリック医薬品の処方について、かかりつけの医師や薬剤師に気軽に相談しましょう。

(問)親子保健課
TEL 73-8200 FAX 29-5208

新入学児の健康診断を 実施します

来年4月に小学校入学予定の幼児を対象とした健康診断を実施します。詳しくは、9月中旬に送付する案内はがきをご確認ください。

- 対象 平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれの幼児
- 日程 10~11月(予定)
- 場所 住所地の校区にある市立小学校

(問)保健給食課
TEL 85-1837 FAX 85-3366

育児援助者養成講習会受講者募集

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習会を実施します。

- 対象 市内、国富町、綾町に住む18歳以上の人
- 日時 1日目 10月1日(土)10:00~16:30
2日目 10月2日(日)10:00~15:30
- 場所 宮崎市男女共同参画センター「パレット」(宮崎駅東3-6-7)
- 定員 20人※託児あり(希望者は9月22日(木)までにファミリー・サポート・センターみやざきへ)
- 料金 無料
- 申込 9月28日(水)までに電話でファミリー・サポート・センターみやざきへ

(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



養成講習会
チラシはこちら

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

地域自治区	支援センター	TEL	講座名	日時	申込	その他
生目	和(やわらぎ)保育園	TEL 47-2200 FAX 47-2243	歯あと!キッズ	9/22(木) 10:30~11:30	[締切]9/21(水) [定員]15組	[準備物]バスタオル
赤江	大坪保育園	TEL 51-1478 FAX 51-1486	骨盤セラピー	9/22(木) 10:30~11:30	[締切]9/20(火) [定員]5組	
大宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子deヨガ	9/26(月) 10:30~11:00	[締切]9/21(水) [定員]5組程度	[服装]動きやすい服装
木花	加江田保育園	TEL 65-0067 FAX 65-0131	フォトアート	9/26(月) 9/28(水) 10:30~11:30	[締切]9/21(水) [定員]5組	
生目	跡江保育所	TEL 48-1523 FAX 48-1511	親子で一緒にリズム遊び♪	9/26(月) 10:30~11:30	[締切]9/22(木) [定員]10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	子どもの心と身体の子育て相談	9/26(月) 10:00~12:00	申込不要	※相談を希望される人は当日11:30までにお越しください。
大塚	ふたば認定こども園	TEL 53-3323 FAX 52-3324	親業講座	9/27(火) 10:30~11:30	[締切]9/26(月) [定員]10組	
清武	清武(清武総合支所南隣)	TEL 84-2380 FAX 84-2380	はじめての手話	9/27(火) 10:00~11:00	[締切]9/26(月) [定員]8組	
高岡	高岡(高岡福祉保健センター「移園館」内)	TEL 090-9043-1635 FAX 82-5401	うんどうかいごっこ	9/27(火) 10:00~11:00	[申込]9/12(月)~ [締切]9/26(月) [定員]8組	
中央東	おひさま保育園	TEL 26-5252 FAX 26-5217	身体測定	9/27(火)~ 9/29(木) 10:00~11:30	申込不要	
本郷	希望ヶ丘こども園	TEL 56-2881 FAX 56-2912	秋の手型制作	10/6(木) 9:30~14:30	[締切]10/4(火) [定員]10組	
住吉	島之内保育園	TEL 39-0694 FAX 39-0735	小麦粉ねんどあそび	10/12(水) 10/13(木) 10:00~11:00	申込不要	
東大宮	あおぞら保育園	TEL 65-5800 FAX 25-6852	親子で音遊び	10/19(水) 10:00~11:30	[締切]10/13(木) [定員]10組	※2歳以上のお子さまと保護者[準備物]水分補給用の飲み物、動きやすい服装
田野	田野(田野児童センター内)	TEL 86-1390 FAX 86-1390	乳幼児の歯磨き講座	10/19(水) 10:30~11:30	[締切]10/18(火) [定員]10組	

●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8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。詳しくは各支援センターにお問い合わせください。

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。 ☎0985-73-7770

住宅性能表示番号: 宮崎県知事(特-2)第8805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

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。

※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 第47回宮崎市美術展

11月12日(土)～27日(日)に開催する「第47回宮崎市美術展」への出品作品を募集します。

- 対象:高校生以上の市内および国富町、綾町に在住、通勤または通学(アートに関するカルチャー教室などを含む)している人
- 場所:みやざきアートセンター(橘通西3丁目3-27)
- 出品点数:各部門1人1点で未発表のもの。高校総合文化祭出品作品は出品可
- 受付・搬入日時:

部門	日時
写真	10月26日(水) 10:00～18:00
平面	10月27日(木) 10:00～18:00
立体、書	10月28日(金) 10:00～20:00

※ご都合が合わない場合や複数部門に出品する場合は、部門に関係なく搬入することも可能です。

- 出品料:一般…1点につき2,000円
学生…1点につき1,000円
- 募集要項:総合支所、地域センター、公民館、市内のおもな画材店、書道用品店、カメラ店などで配布
- 申込:搬入受付時に出品票、出品料をみやざきアートセンターへ

問 文化・市民活動課 TEL 21-1835 FAX 20-1564
みやざきアートセンター TEL 22-3115 FAX 22-3116

11 好みの野菜を育ててみませんか

津倉市民農園では家庭菜園で利用できる区画を貸し出ししています。管理者のサポートもありますので初心者の方も安心して利用できます。

- 対象:20歳以上で、市内在住または市内勤務の人
- 場所:佐土原町東上那珂11780-1(津倉市民農園)
- 料金:1区画(約15m²) 年間7,330円(1人2区画まで)
- 申込:申請書を直接または郵送で佐土原総合支所農林建設課へ。詳細は市ホームページに掲載



市ホームページはこちら▶

問 佐土原総合支所農林建設課
TEL 73-1114 FAX 72-2941

12 農業委員・農地利用最適化推進委員募集(公募・推薦)

任期満了に伴い、各委員を募集します。

- 対象:農業や農地利用の最適化に関する識見を有するなどの一定の要件を満たす人
- 任期:令和5年7月20日から3年間
- 定員:農業委員24人、農地利用最適化推進委員44人
- 申込:10月3日(月)～31日(月)に推薦書類・応募書類を直接または郵送で農業委員会事務局へ。詳細は市ホームページに掲載



市ホームページはこちら▶

問 農業委員会事務局 TEL 21-1784 FAX 20-1565

15 災害情報を電話・FAXで発信します

災害情報の入手が困難な人を対象に、電話・FAXによる災害情報の自動配信を行っています。

- 対象:次の①～③のいずれかの要件に該当し、防災ラジオや防災メール、スマートフォンによる情報入手が困難な人
①今年度末で75歳以上の人 ②自治会長、自主防災隊長
③手帳(身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳)の交付を受けている人
- 料金:無料(FAXのインク・用紙代は各自負担)
- 申込:申込書をFAXまたは郵送で危機管理課へ。もしくは危機管理課、総合支所、地域センター、地域事務所に持参

問 危機管理課 TEL 21-1730 FAX 25-2145

13 計量モニター募集

自家用で購入した食料品の内容を自宅で量り、結果を市に報告する計量モニターを募集します。調査で使用するばかりは市で準備します。謝礼金として5,000円を進呈します。

- 対象:市内の店舗等で、量目表記された食料品を購入できる市内在住の18歳以上の人
- 調査期間:10月3日(月)～11月1日(火)
- 研修会:10月3日(月) 14:00～15:30
- 定員:20人
- 申込:9月26日(月)までに電話で商業政策課へ

問 商業政策課 TEL 21-1755 FAX 28-6572

08 市職員を名乗る不審な電話(うそ電話)にご注意ください

市職員を名乗る不審な電話が増加しています。「医療費や保険料の払い戻しがある」「書類を送ったが手続きがまだである」などと言いつつ、携帯電話番号を聞きだしたり、ATMに行きつけよう促すものなどです。市役所からそのような電話をかけることはありません。電話でお金の話が出たら詐欺を疑い、家族や最寄りの警察署、消費生活センターにご相談ください。



問 商業政策課 TEL 21-1755 FAX 28-6572

09 一時預かり利用料の一部を補助します

支援が必要な児童がいる世帯等が保育所等において一時預かり(保育所等に通っていない児童の一時預かり)を利用した際、その利用料の一部を補助します(所得要件あり)。

- 補助金額:生活保護世帯3,000円/回(上限)、市民税非課税世帯2,400円/回(上限)、一定の所得以下のひとり親世帯等2,100円/回(上限)等
- 申請方法:保育所等の一時預かり利用施設で一旦利用料を支払った後、保育幼稚園課へ補助申請。補助金の受け取りを施設に委任することで、利用する際に助成を受けることも可能。詳細は市ホームページに掲載



市ホームページはこちら▶

問 保育幼稚園課 TEL 21-1774 FAX 27-0712

10 乾燥肥料を使ってみませんか

宮崎処理場では下水汚泥を800℃以上で乾燥した衛生的な顆粒状肥料を製造販売しています。多くの方々に利用され、喜ばれている肥料をぜひお試しください。



- 販売時間:8:30～17:00(土・日曜・祝日は除く)
- 場所:宮崎処理場(高洲町10番地)
- 価格:60円(税込)※1袋15kg入

問 下水道施設課 TEL 26-3336 FAX 26-3151

05 宮崎市会計年度任用職員採用試験

令和5年4月採用の宮崎市会計年度任用職員を募集します。募集職種や受験資格など、詳しくは9月中旬に市ホームページに掲載する予定です。

- 試験日程:10月下旬～11月下旬(予定)
- 試験会場:宮崎公立大学ほか
- 申込期間:9月中旬～10月上旬(予定)



市ホームページはこちら▶

問 人事課 TEL 42-8709 FAX 28-1556

06 生涯学習フェスティバル

地域で行われている活動成果の展示・発表、体験教室などを行います。

- 日時:10月16日(日)～11月27日(日)
- 場所:公民館や交流センターなど
- 料金:無料
- ※詳細は市ホームページに掲載



市ホームページはこちら▶

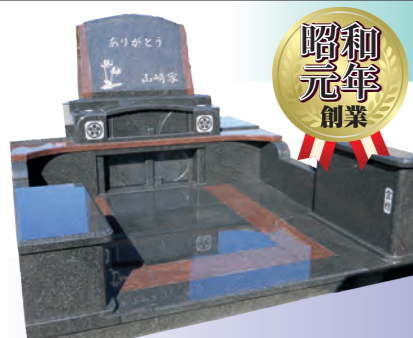
問 地域コミュニティ課 TEL 44-1356 FAX 22-0200

07 令和4年度宮崎市地域防災研修会

宮崎地方気象台長の上出一美氏を講師にお迎えして、地域の防災リーダーや防災についての知識を深めたい市民の人を対象に、防災に関する研修会を開催します。

- 日時:10月1日(土) 13:00～16:00(開場12:30)
- 場所:宮崎市民文化ホール イベントホール(花山手東3-25-3)
- 定員:200人
- 料金:無料
- 申込:9月22日(木)までに電話またはメール(03anzen@city.miyazaki.miyazaki.jp)で地域安全課へ

問 地域安全課 TEL 42-6511 FAX 25-2145



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

広告

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 みたま側中央入口西側

※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。



私たちに任せください!!

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

広告

- 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** (0985) **25-1330**

ホームページ <http://www.joyhouse.co.jp>
E-mail info@joyhouse.co.jp

〒880-0872 宮崎市永楽町1番地3

お気軽に
お越し下さい

ジョイくん

※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。

21 市広報みやざき 9月号

Miyazaki City Public Relations 20

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 5名様



**宮崎漆器
サラダボール**

琉球漆器の流れをくむ宮崎県指定の伝統工芸品。使うほどに、漆ならではの色味や風合いが増し、愛着が湧きます。

B 4名様



**宮崎アグリアート
有機ミルククイーン 精米5kg**

ミルククイーンは、粘り気が強く、もちもちとした食感が特徴。冷めても硬くなりにくいので弁当やおにぎりなどにぴったりです。

C 3名様



**宮崎カーフェリー
往復ペア乗船券(乗用車1台分付き)**

車(6m未満)も乗せられる往復ペア乗船券(客席:ファースト)をプレゼント！新船で、快適な海の旅をお楽しみください。

D 4名様



**宮崎市観光協会
神戸スイーツ(カヌレ)**

新船が就航し、さらに身近になった神戸市の大人気スイーツをプレゼント。新船を利用して、神戸市へ遊びに行こう！※写真はイメージです。

1		3		5
		1 お		
2 え	2			
			4	
3			い	
		う	4	6
5			あ	

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

- 市では平成25年度から持続可能なサービスを提供するために「○○○」評価を実施しています。10月4日就航の新船「ろっこう」は、個室数の増加や○○○○ステージがあるなど、さまざまな面で充実しています。
- 自分からみて親の兄弟姉妹の子。おじ・おばの子。
- 会津地方では牛のことを「○○」と呼びます。
- 1971年に宮崎初のフェリー航路が誕生し、当時「○○」のバイパスとして大変重要されました。ジュニアゴルフプレーヤーの長崎煌心さんはプロが指導するトミーアカデミーに参加し、世界を「○○」プロの話や指導に、大きな刺激を受けました。

ヨコのカギ

- 公共交通を利用することは1人が1km「○○○」するために出る二酸化炭素の量が大幅に減り、環境にやさしいメリットがあります。
- 体験型進学就職イベント「ゆめパーク」では、「○○○」たちが楽しみながら将来の就職や進学のイメージを膨らませました。
- あれこれとしゃべりたてるさま。不平や理屈を言うさま。「○○○○」文句を言う。
- うどんやそば、ラーメンなどの麺類で食感や弾力性を表す言葉。「○○」がある。
- あなたと大切な人の命を守るために「○○○」で悩まないで、誰かに話してみませんか？

◎7月号の答えは「にじいろ」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～D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 宮崎秘書課(住所不要)
- 応募締切 9月30日(金)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9月30日(金)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等に使用し、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。

- 1 緊急情報 (避難所開設や避難指示など)
- 2 気象情報
- 3 地震情報
- 4 津波予報
- 5 竜巻注意情報
- 6 市からのお知らせ
- 7 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】
宮崎北高校図書委員会

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】

故)室屋瀧雄、尾方浩幸、岩切良子、橋口義樹、有村邦子、永吉秀光、下中園隆司、水元三千夫、黒木宣江、佐原正浩

【地区社会福祉協議会】

関屋一成、結城利幸、関屋ケイ子、後藤祐輔、弓削文江



読者の声

Reader's Voice

いろいろなご意見
お待ちしております!



自治会 宝 自慢

法光坊自治会

- おもな地区: 田野町乙
- 加入世帯数: 80世帯

楽しく安心な地域づくりへ「シニアサークル」

田園風景が広がる田野町法光坊地区の課題のひとつは高齢化問題。そこで平成28年に発足したのがシニアサークルです。「みんなでアイデアを出し合い、楽しみながらやっています」と話すのは発足以来、長らく会長を務める瀬戸口さん。今年の秋には地区で初の「認知症見守り声掛け模擬訓練」を実施予定とのことです。役員や高齢者だけでなく、さまざまな世代や職業の人たちの力も借りながら安心安全な環境を楽しく作るシニアサークルは、地区の心強い支えとなっているようです。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



地元の施設見学時の記念写真(2019年10月)



会長 瀬戸口さん

市長コラム



写真中央は鹿児島市・下鶴隆央市長。右が熊本市・大西一史市長。

市長に就任すると、その責任は非常に重いことを痛感します。テーマによっては市役所以外の方はもちろん、職員にも相談できない悩みがありますが、そうした時に市長同士の交流はありがたいものです。

市長のみが会員になる組織として、全国市長会、九州市長会、県市長会および中核市市長会があります。さらには全国青年市長会、赤門市長会といったネットワークもあります(やや多いとも感じられますが)。

そうした会では世代の近い市長、そして考えの似通った市長同士で交流が始まり、LINEグループ等で情報交換を行うこともあります。

私の場合、県議会議員時代から縁のあった鹿児島市の下鶴市長(1歳上です)、熊本市の大西市長と親しくさせて頂いており、就任直後の悩みを聞いていただいたり、コロナ対策について3人のLINEグループで共有することもあります。また市長としての悩みだけでなく、まちづくりやデジタル化など、非常に参考になる取り組みもあります。良いものは積極的に取り入れつつ、いずれは宮崎市も他市から参考にされるようなまちづくりに取り組んで参りたいと思います。

宮崎市長 清山知憲



「市広報みやざき」に広告をPRしませんか?

- 広報紙広告ならではの **メリット**
- エリアを絞った **情報発信**
- 地域での **知名度向上**
- 自治体発行の **信頼度の高い 広報媒体**

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

※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 [himukano_muhoumono_jinmu](#) さんのコメント

堀切峠の夜空を撮影しました。私のなかでは市内では堀切峠から見る星空がいちばん鮮度がいいと思っています。撮影した日は海に面した部分がとてもかすんでいましたが、瞬間的に雲やかすみがとれ、幸運にもいい画が撮れました。普段からいろいろな場所で星空を撮影していますが、宮崎は天孫降臨の地ということもあり、今度は神社、特に青島神社を撮りたいと思います。

元気になるにいらっしい「宮崎食堂」へ！

宮崎食堂

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

