

市広報みやざき

Miyazaki

次世代へつなげる宮崎市

10

OCT 2022
No.948

宮崎市の歴史探訪

「特集」
城クマくんとゆく!!



宮崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



キラリ! いちたになさん (スタジアムDJ・シンガーソングライター)
ひなた Dish「野菜と釜揚げちりめんのチヂミ」

CONTENTS

- 02 みやざき TOPIX
- 03 INFORMATION
- 04 特集1
城クマくんとゆく!!
宮崎市の歴史探訪
- 08 特集2
みんなで支えあう
社会づくりへ
- 10 職員の状況をお知らせします
- 11 キラリ！いちたにななさん
(スタジアムDJ・シンガーソングライター)
- 12 10月はピンクリボン月間
乳がん予防を生活習慣に
- 13 ひなた Dish
野菜と釜揚げちりめんのチヂミ
- 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9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。



佐土原島津氏歴代藩主の菩提寺である高月院を訪問し、隊士の碑に手を合わせました。



大仙市の中学生とかるたを楽しむ佐土原、広瀬、久峰中学校の生徒たち。

#2

有縁都市・大仙市の中学生と
宮崎市の中学生が交流

8月3日から5日の3日間、秋田県大仙市の中学生が宮崎市を訪れ、市内の中学生と交流を深めました。大仙市において、約150年前の戊辰戦争の際に戦死した佐土原藩士が手厚く供養されていたことが縁で、平成13年6月に有縁交流提携を結びました。それから21年にわたり、さまざまな交流が続いています。今回は、大仙市の中学生9人が訪れ、市内の中学生と郷土や学校の紹介、方言クイズなどをしたほか、サーフィン体験や高月院、鶴松館を見学しました。中学生たちは今回の交流を通して、両市の歴史と文化への理解を深めるとともに、友情を育みました。

INFORMATION

原油価格・物価高騰等緊急対策消費喚起ポイント還元事業

キャッシュレスで
最大20%
戻ってくる!
キャンペーン

宮崎市内の
お店を応援しよう!

新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価高騰により影響を受けている市民や事業者を支援し、地域経済の活性化を図るため、QRコード決済事業者と連携したキャンペーンを実施します。

期 間

10月1日(土)～31日(月)

◎期間中に市内の対象店舗でスマートフォンを活用しQRコード決済した場合に最大20%をポイント還元します。
※対象店舗は市ホームページから検索できます。



対象となる
決済事業者

PayPay、d払い、auPAY

◎還元額の上限は1社1決済1,000円、期間決済4,000円です。
3社利用で最大12,000円のポイント還元が可能です。
※キャッシュレス決済の詳細は各社ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

キャンペーンコールセンター 0120-023-791

～9月30日(金)10:00～18:00(平日のみ)
10月1日(土)～31日(月)10:00～18:00(土・日曜・祝日を含む)
11月1日(火)～29日(火)10:00～18:00(平日のみ)
11月30日(水)～12月6日(火)10:00～18:00(土・日曜・祝日を含む)



2022年度強化指定選手でウイメン部門宮崎支部代表の芳田花瑚さん。

#1

全日本サーフィン選手権大会開催
宮崎代表選手たちが大活躍

日本で開催される主要なサーフィン大会のなかでも最も注目される「全日本サーフィン選手権大会」が8月20日から26日まで木崎浜海岸で開催されました。同大会は、サーフィンを通じて、海への関心を高め、健康な身体の実成、国内および国外のサーファーとの親睦を目的に、一般社団法人日本サーフィン連盟が毎年全国各地で開催しています。大会には全国の支部予選大会で選抜された代表選手延べ約1,100人が



宮崎支部の仲間たちと優勝の喜びを分かち合いました。

参加。宮崎支部からも45人が出場しました。2022年度強化指定選手の芳田花瑚選手はウイメン部門に出場。昨年に引き続き優勝し、2連覇を達成しました。芳田選手は「優勝ができてうれしです。オリンピック出場を目指してこれからも頑張っていきたいです」と話しました。キッズ部門、マスター部門、シニアウイメン部門でも宮崎代表選手が優勝。団体戦でも宮崎が優勝を手に入れました。



会場となった木崎浜海岸に全国の支部から選手たちが集まりました。

我輩が国指定史跡の
見どころをお伝えするで
ござるよ!

文化財キャラクター
城クマくん



特集1 城クマくんとゆく!!

宮崎市の

歴史探訪

宮崎市にある6つの国指定史跡の魅力を
文化財キャラクター「城クマくん」が
ご紹介します。

南九州最古の巨大古墳群

生目古墳群 (大字跡江)

古墳時代前期(4世紀)に50基の古墳が造られた
生目古墳群には、九州で唯一 100mを超す前方後
円墳3基が同じ古墳群にあります。なかでも長さ
137mある3号墳は造られた当時九州最大の大き
さであったことから、九州南部に名を馳せた豪族
の墓と考えられます。



大きな古墳を造るのは大仕事!
多くの人を動かせる大きな権力の
持ち主が生目にいたでござるな。

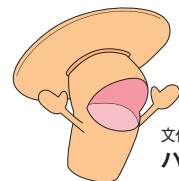


エリンギに似てる? 珍しい形の『壺形埴輪』

5号墳からちょっと変わった形の壺
形埴輪が発見されました。他の壺形埴
輪よりも胴体が細長く、筒の上に底が
ない皿を乗せたような形。もともと丸
い壺の形をしていた埴輪の胴体が少
しずつスリムになり、エリンギのよう
な変わった形になったと考えられま
す。実物は生目の杜遊古館で見ること
ができます。



▲5号墳から見つかった古墳を
装飾する『壺形埴輪』。古墳の東
側だけから埴輪が発見されたこ
とから、東側の低地にあった集落
から見える場所にだけ埴輪を並
べていたと考えられています。



ボクのモデルに
なった埴輪だよ!

文化財キャラクター
ハニイ

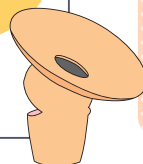
宮崎市の歴史がぎゅっとここに!

宮崎市生目の杜遊古館



開館時間: 9:00~16:30
休館日: 毎週月曜(国民の祝日は翌日に休館)
国民の祝日の翌日(土・日曜にあたる場合は開館)
年末年始(12月29日~1月3日)
電話: 47-8001
住所: 大字跡江4200-3

勾玉作りや
はにわ作りなど
いろいろな体験が
できるよ。



日本遺産

古代人のモニュメント

~台地に絵を描く 南国宮崎の古墳景観~

古墳が造られた当時の風景に近い景観が今も保たれてい
る点が高く評価され、生目古墳群や蓮ヶ池横穴群などが
平成30年5月に日本遺産に認定されました。

生目古墳群、蓮ヶ池横穴群が、西都原古墳群(西都市)、
新田原古墳群(新富町)、持田古墳群(高鍋町)などとも
に日本遺産に。詳しくは日本遺産ホームページへ。



列島最南端の大規模な横穴群

蓮ヶ池横穴群 (大字芳土)

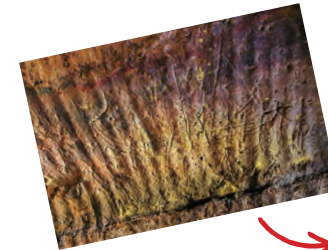
横穴は山の斜面に横から穴を掘って造られるお墓で
す。蓮ヶ池横穴群は6世紀後半から7世紀に造られ
た列島最南端の大規模な横穴群です。発見されたの
は82基ですが、蓮ヶ池周辺の横穴も含めると、200基
以上あるのではと考えられています。



『横穴』は5世紀後半から
8世紀中ごろの古墳時代中期から
奈良時代に造られたお墓でござる。



大昔の人たちの死生観 魂の旅立ちを描く壁画



53号横穴の壁には『線刻壁画』があります。入口から奥をみて右側の
壁には、近親者に見送られながら、亡くなった人物の魂が船に乗り、
あの世へと旅立つ様子が描かれ、その対面の壁には邪気を払う鬼の
顔が描かれています。無事に死者がああ世へと旅立つのを見守って
いるものと考えられています。

蓮ヶ池横穴群の魅力を紹介するVR動画を
市公式YouTubeで公開中!!



私たちが魅力を伝える!



「遊古会」は生目古墳群のガイドを行うボランティ
ア団体です。生目古墳群と一緒に歩きながら歴史
や特徴など見どころを解説しています。コロナ禍
前は年間1,500人を案内しています。土曜日・日曜
日、祝日に生目古墳群で皆さまのご来場をお待ち
しています。ボランティアガイドの募集もしてい
ます。(お問い合わせ:文化財課 TEL 85-1178)

蓮ヶ池史跡公園30周年記念! 蓮フェスを開催します

蓮ヶ池史跡公園 30周年記念シンポジウム

蓮ヶ池史跡公園30周年記念シンポジウ
ムを開催します。蓮ヶ池横穴群の魅力
を楽しく学ぶトークショーと文化財を
活用したまちづくりをテーマにしたパ
ネルディスカッションです。

●日程: 令和4年11月12日(土)
●時間: 13:30~16:00
●場所: 住吉南小学校体育館
●参加料: 無料 ●申込: 不要

同日開催

蓮ヶ池横穴群謎解きアドベンチャー 名探偵求ム! 消エタ村長ヲ救出セヨ!!

●日程: 令和4年11月12日(土)
①9:20~ ②10:00~ ③10:40~
●定員: 各回20人 ●場所: 蓮ヶ池史跡公園
●申込: 必要 ※多いときは抽選 ●参加料: 無料

ぶらり住吉の旅 ~住吉地域の歴史をめぐる旅~

●日程: 令和4年11月12日(土) 9:00~11:00
●定員: 30人 ●受付: 蓮ヶ池史跡公園
●申込: 必要 ※多いときは抽選 ●参加料: 無料



▲詳細

私たちが蓮ヶ池を伝える!



蓮ヶ池横穴群の隣にある住吉南小
学校6年生は総合的な学習の時間
で蓮ヶ池横穴群の学習をしていま
す。清掃やチラシの作成などPR
活動もしています。地域で文化財
を守り、次世代へと繋げる活動を
しています。

南九州で唯一、天守のあった城

佐土原城跡（佐土原町上田島）

佐土原城は室町期に築かれ明治3年まで続いた長い歴史のある城郭で、山頂の本丸には江戸時代の初期に南九州で唯一の天守があり、発掘調査で天守を支える礎石などが発見されています。歴代の城主に宮崎の歴史上最大の勢力圏「伊東四十八城」を築いた伊東義祐や豊臣秀吉が恐れた戦上手とも言われる島津家久、関ヶ原の戦いで討ち死にした島津豊久などがおり、戦国時代の日向国の中心でした。



山城に行くのは秋～冬にかけての涼しい季節がぴったり！山の中に入るので、長袖長ズボン、スニーカーなど歩きやすい格好が必須でござるよ。へびや虫にも要注意!!

大好評

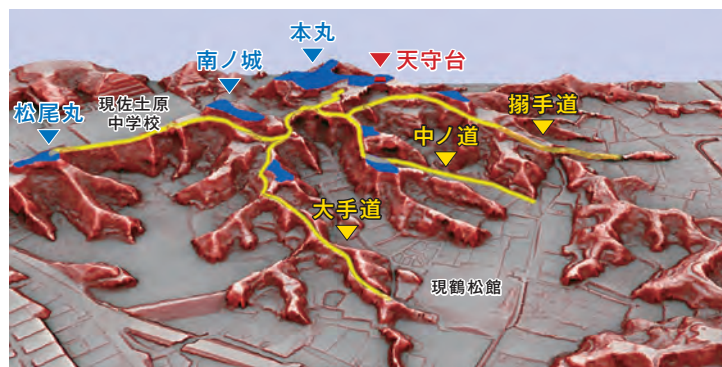
イベント限定配付

御城印



昨年度実施した『穆佐城クエスト』『指令！佐土原城主の秘宝を探せ』の参加者に限定配布した御城印を本年度も作成予定です。乞うご期待!! (12月～1月に実施予定)

※画像は令和3年度のイベントで限定配布した御城印シート



宮崎市佐土原歴史資料館
鶴松館

佐土原城と佐土原の歴史に関する資料を展示しています。

開館日：年末年始を除く土・日曜・祝日
開館時間：9:00～16:30
電話：74-1518
住所：佐土原町上田島8227-1



穆佐城跡ガイダンス施設

穆佐城の歴史を解説したパネルや発掘調査の出土遺物の一部を展示しています。

開館日：年末年始を除く土・日曜・祝日
開館時間：10:00～15:00
住所：高岡町小山田982 (旧穆佐小学校敷地内)



日向三高城のひとつ、県内最古の城

穆佐城跡（高岡町小山田）

穆佐城は約680年前に築かれた、史料で確認される日向国最古の城です。穆佐院高城とも呼ばれ、新納院高城、三俣院高城とならび、日向三高城と称されました。また、陸運と水運の合流点である交通の要としても重要な城のひとつであったため、室町期には島津氏と伊東氏という南九州の二大勢力が穆佐城を奪い合い、何度も激しい争いを繰り返しました。

私たちが魅力を伝える!



穆佐城は中世の南九州の歴史を知る上で、とても重要な場所です。穆佐城ボランティアガイドは見学者と一緒に山城を歩きながら、いかにここが歴史上意義深い場所かをわかりやすくご説明しながらご案内しています。ご利用希望の際は10日前までにご予約ください。(文化財課 TEL85-1178)

山城の楽しみ方



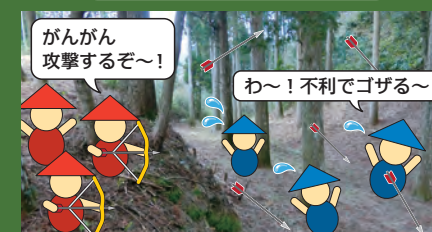
知らずに歩けばただの山、知って歩けば戦国の城。戦国時代の戦闘拠点、山城の楽しみ方を伝授するでござる。山城を攻めるとどうなるのか？ いざまいる!

切岸にはばまれる



山の斜面を削って急斜面に加工しているため、敵は登ることができません。これを切岸(きりぎし)といいます。

空堀で痛い目にあう



人工的に掘られた水のない堀に入り込んだ敵は高い位置から攻撃を受けます。これを空堀(からぼり)といいます。

土塁の威力を思い知る



堤防状の防壁、土塁(どるい)は敵の攻撃から身を隠しつつ、相手を攻撃できるため有利に戦うことができます。

西日本最大級の縄文遺跡

本野原遺跡（田野町甲）

本野原遺跡は竪穴住居のあとが113軒見つかった、縄文時代としては西日本最大級の集落遺跡です。そのほとんどが約4,000年前の縄文時代後期のもので、同じ場所に約500年間ムラ(集落)が営まれていました。現在、公園化に向けた整備工事を行っています。



数十年前に地元の小学生がひろった動物頭部の土製品。これがきっかけで発掘調査が行われ大発見につながりました。



問 文化財課 TEL85-1178 FAX84-2222

教育者としても優れた儒学者の生家

安井息軒旧宅（清武町加納甲）

江戸時代から明治にかけて活躍した儒学者・安井息軒の生家です。息軒は江戸に私塾「三計塾」を開き、個性を尊重する学風で、陸奥宗光や大日本帝国憲法の草案を書いた井上毅などの優秀な人材を育成しました。また63歳の頃には、江戸の昌平坂学問所の教授となり活躍しました。



安井息軒記念館

開館時間：9:00～16:30
休館日：毎週月曜 ※祝日は開館
祝日の翌日 ※土・日曜は開館
年末年始 (12月29日～1月3日)
電話：84-0234
住所：清武町加納甲3378-1



学校と地域が連携し、被災地・福島を支援
 穂中と宮崎中の生徒が中心となり、地域が支援してひまわりを育て、収穫した種を福島に送っています。
 (穂地域まちづくり推進委員会)



地域の持っている良さを再認識するウォーキングフェスタ
 地域の魅力を再認識できるコースを毎年選定。昨年は、根井三郎建立の墓や二ツ立避難タワーをウォーキングしました。
 (広瀬西小学校区地域づくり推進委員会)

地域まちづくり推進委員会

地域まちづくりを实践する地域住民の組織です。地域福祉・防災・教育などさまざまな活動を行っています。(27団体)



高齢者の暮らしをサポート
 地域福祉活動部会の高齢者等を支える生活支援事業(NPO法人住吉つなぎ相愛との共催事業)で高齢者の困りごとサポートとして買い物代行や掃除などのお手伝いをしています。
 (住吉地域まちづくり推進委員会)



中学生に勉強を教える寺子屋
 中学生が誰でも無料で学べる寺子屋。宿題やわからない問題を持って行くと大学生等が教えてくれます。
 (田野まちづくり協議会)

お住まいの地域の「地域まちづくり推進委員会」の活動を知りたい、参加したいときは、地域コミュニティ課へお問い合わせください。

詳しくはこちら▶



紹介した活動以外にも、各地域でさまざまな活動を行っています。

暮らしの情報の発信！

自治会に加入すると、回覧板により暮らしに関わる大切な情報を入手することができます。また、地域まちづくり推進委員会も広報紙やSNS等を活用し情報を発信していますので、ぜひご覧ください。



自治会の加入方法

自治会連合会ホームページはこちら▶



① 地域コミュニティ課に電話

お住まいの住所を伝え、自治会名と会長名、連絡先を聞きましょう。

② 自治会長に連絡

自治会入会の手続き方法などを教えてもらいましょう。

③ 自治会に加入

地域の清掃や防災活動などに参加し、住みよい地域を守りましょう。



災害に備える！



自治会では、地域の「災害対策」として、防災への啓発活動や避難訓練を行っています。島山自治会では、夜間に津波が来たときを想定した避難訓練を実施し、地域住民が避難にかかる時間などを自治会で共有しました。

暮らしを楽しむ！



自治会では「地域住民同士のつながり」を絶やさない活動に取り組んでいます。花の森自治会では、コロナ禍における自治会イベントとして、キッチンカーのテイクアウトを中心としたマルシェ(年4回)を開催しています。

地域のキレイを守る！



自治会ではゴミ集積所の管理などの「地域環境維持」に取り組んでいます。小松台南自治会では、回収されずに残ったゴミ問題を解決するため、「持ち帰ってください」の看板を設置しており、ゴミの出し方が改善されてきたそうです。

安全・安心を守る！



自治会では、道路・河川の整備要望や防犯灯の維持管理などの「地域安全活動」を実施しています。月見ヶ丘中四自治会では、たくさんの防犯灯を設置しており、通行人の安全確保や犯罪被害の未然防止に取り組んでいます。

自治会

一定の区域を単位とし、その地域の住民によって自主的に組織された団体です。その地域で快適に安全・安心な暮らしをしていくために、とても大切な活動をしています。



このような暮らしの不安や困りごとは、ひとりでは解決できません。

「自治会」や「地域まちづくり推進委員会」では、さまざまな問題をみんなで話し合い、解決に向けた取り組みを行っています。

この活動の活性化を推進するため、

「きずな社会づくり条例※」を制定しています。



きずな社会づくり条例※とは

ご近所や地域の人たちが力を合わせて良好な地域社会を守り育てていくために、「市民」「自治会」「地域まちづくり推進委員会」「事業者」「市」の役割を定めている条例です。

※正式名称「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」

※自治会の取り組みは P22 の「自治会宝自慢」でも毎月紹介しています。



写真提供: テゲバジャーロ宮崎

「対戦チームが香川のチームだったらうどん事情を盛り込んでなごんでもらうなど、おもてなしの気持ちを込めて話しています。前任者のやり方を参考にしながら研鑽中です」といちたにさん。

プロサッカーチーム「テゲバジャーロ宮崎」のユニリーバスタジアムで、試合の際に選手を声で支えるスタジアムDJ。今年4月、その仕事に就任したのが、宮崎大学4年生でシンガーソングライターとしても活躍中のいちたにさんです。いちたにさんは高校2年生からライブ活動をスタート。同時にラジオ局などにも積極的に自分をPRし、大学生になると宮崎サンシャインFMで番組も任されるようになりました。今年、スタジアムDJの担当者が退任することになり、いちたにさんに白羽の矢が立ったのだぞう。「話す仕事はしていましたが、サッカーに造詣が深いわけではないため不安がありました。でも挑戦したいと思いました」。今年4月上旬に行われた試合でデビュー。DJとしての役割に決まった型はなく、選手入場やシュートが決まった時のコール、



スタジアムDJのほか、ライブ活動やラジオパーソナリティも務めています。

サポーターと一緒に応援練習など、臨機応変な対応が求められ、試行錯誤しながら毎回録音をして自分の声の響き方などを研究しています。「ライブとは違ってスタジアムでは選手を立てる役。とはいえ会場のグルーブ感を作る部分は似ていると感じます」。就任して半年。一方的ではなく、サポーターと双方方向のやり取りができるような姿を理想とするいちたにさん。「地元を愛される存在を目指します」と、目標に向かって日々邁進しています。



いちたにさん
スタジアムDJ・
シンガーソングライター

キラリ!

明日を見据える
注目の人財を
ピックアップ

宮崎から全国に
声を届けたい

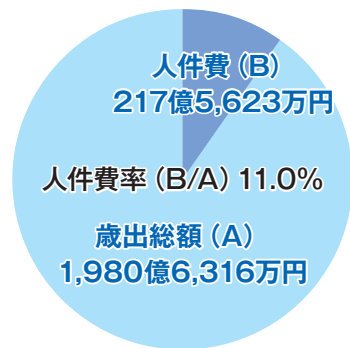


■ 職員の平均給料月額と平均年齢の状況 (令和4年4月1日現在)

区分	宮崎市
一般行政職	311,394 円 (40.1 歳)
技能労務職	375,593 円 (50.5 歳)

※金額は、百円未満を四捨五入しています。

■ 人件費の状況 (令和3年度普通会計決算見込み)



※人件費には、特別職の給与などを含みます。

■ 懲戒処分 (令和3年度) 単位:人

免職	停職	減給	戒告
0	1	1	4

■ 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額と平均年齢の状況 (令和4年4月1日現在)

区分		経験年数 10 年		経験年数 15 年		経験年数 20 年		経験年数 25 年		経験年数 30 年	
		平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	大学卒	263,158 円	33.8 歳	315,659 円	38.5 歳	348,797 円	42.7 歳	382,612 円	48.1 歳	393,444 円	52.7 歳
	高校卒	217,767 円	29.0 歳	268,400 円	34.0 歳	318,200 円	38.8 歳	357,750 円	44.3 歳	383,560 円	48.6 歳
技能労務職	高校卒	—	—	—	—	—	—	356,700 円	43.0 歳	375,733 円	48.7 歳

※金額は、百円未満を四捨五入しています。

■ 一般行政職の級別職員数の状況 (令和4年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	主事技師	主任主事主任技師	主任主事主任技師	係長級	課長補佐級係長級	課長級	次長級	部長級	
職員数	175 人	210 人	242 人	434 人	358 人	88 人	14 人	16 人	1,537 人
構成比	11.4%	13.7%	15.7%	28.2%	23.3%	5.7%	1.0%	1.0%	100.0%

※職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

■ 職員の採用 (令和3年度試験実施分) 単位:人

試験区分	申込者	採用者
大学卒業程度 (一般事務 A) 公務員試験対策必要 (一般事務 B) 公務員試験対策不要	一般事務 A	221
	一般事務 B	286
	法律	8
	土木	22
	建築	6
	電気	8
	機械	15
	化学	12
短大卒業程度	福祉専門職	12
	一般事務	94
	土木	0
	建築	0
	電気	1
高校卒業程度	機械	0
	一般事務	100
	土木	19
大学卒業程度 短大卒業程度 高校卒業程度	建築	0
	消防吏員	63
救急救命士	土木	7
	保健師	34
	心理	0
	獣医師	0
	薬剤師	5
免許資格職	医師	2
	心理	4
	獣医師	0
	土木	7
免許資格職 (追加募集)	建築	1
	機械	6
	福祉専門職	11
	法律専門職	0
社会人枠	障がい者対象	8
	合計	1,040

■ 職員給与費の状況 (令和3年度普通会計決算見込み)

給与費			1人当たり 給与費
給料	期末・勤勉手当など	計	
82億2,775万円	53億4,708万円	135億7,483万円	637万円

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

市職員の給与などの状況をお知らせします。詳しい内容は、市民情報センター（本庁舎3階）や市ホームページで閲覧できます。

職員の状況をお知らせします

詳しくはホームページに掲載しています



野菜と釜揚げちりめんのチヂミ

ニラをまるまるひと束使いヘルシー度二重丸。
もちもちな食感がクセになる一品です。



ニラは、家庭でも簡単に栽培することのできる軽量作物です。からだにうれしい栄養素が豊富なので、スタミナ料理に最適な食材です。皆さんもぜひご家庭でお召し上がりください。

ニラ生産者
磯貝輔博さん

フードスタイリスト
わかなさんの Point

ちりめんの塩分と鶏ガラスープの下味付けでそのままおいしくいただけますが、酢醤油をつけるとさらに旨みがアップします。米粉を加えることで外はカリッと、なかはもっちり仕上がります。



分量：2人分
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：382Kcal ※1人あたり
調理時間：約20分

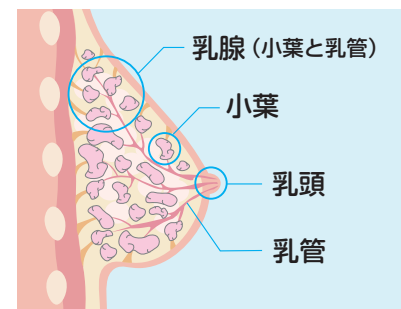
【材料】

- ① ニラ（小口切り）ひと束 …… 100g
- ② 長ねぎ（細目） …… 1本
- ③ えのき（石づきを取ってざく切り） …… 1袋
- ④ 米粉 …… 50g
- ⑤ 小麦粉 …… 40g
- ⑥ 釜揚げちりめん …… 50g
- ごま油 …… 大さじ2
- 酢醤油 …… お好みで

- ⑦ 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1と1/2
- ⑧ 卵（溶きほぐす） …… 1個
- 水 …… 120ml

【作り方】

- ① ⑧は溶きほぐしておく。
- ② ボウルに米粉・小麦粉入れ、①を少しずつ加えながら粉を溶き、具材を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油（大さじ1）を熱し、②の1/2（半分）を丸くたいらに広げ、中火で片面を3分ほど焼く（2枚焼く）。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、お好みで酢醤油を付ける。



乳がんとは……

乳がんは乳房にできる悪性の腫瘍です。多くの場合、母乳を乳頭まで運ぶ乳管から発生します。初期のうちは、自覚症状はほとんどなく、がん細胞は乳管の中にとどまっていますが、徐々に乳腺の外にまで増え、全身に広がる可能性があります。しかし **早期であれば90%以上が治癒します。早期発見がとても大切**です。

乳がんにかかる女性が増えています

2021年がん罹患数予測（[]内は罹患数）

乳がんは、女性にいちばん多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性の約9人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。

参考：国立がん研究センター「がん情報サービス」

	女性	男女計
1位	乳房 [94,400]	大腸 [156,700]
2位	大腸 [68,000]	胃 [130,500]
3位	肺 [42,100]	肺 [127,400]
4位	胃 [40,500]	前立腺（男性） [95,400]
5位	子宮 [28,600]	乳房 [95,000]

乳がんセルフチェック



① 見る

鏡の前で乳房を見てみましょう。左右の形、皮膚のひきつれやくぼみがないか、腕も上下に動かし、確認してみましょう。



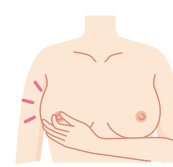
② 触る

せっけんをつけて乳房を触ってみましょう。滑らすように指でゆっくりと痛みやしこりがないか確認してみましょう。



③ つまむ

乳首をつまんでみましょう。分泌物などが出ていないか調べます。



乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため 月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。月経終了後4～5日後くらいに、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。セルフチェックと並行して、必ず定期検診を受けましょう。セルフチェックシートを市内6か所の保健センターと健康支援課で配布しています。

乳がん検診を受けましょう

健（検）診名		内 容	対象者 （年度末年齢）	《個別健診》 自己負担額	《集団健診》 自己負担額
乳がん検診 ※いずれか1つ	（視触診）＋ 超音波検査	エコー検査	30 歳以上の女性	2,000 円	実施なし
	（視触診）＋ マンモ検査 ★無料クーポン対象	マンモグラフィ検査、 乳房全体のレントゲン撮影	41 歳の女性 （S56.4.2 ～ S57.4.1 生）	無料	実施なし
	（視触診）＋ 超音波 ＋ マンモ検査	超音波とマンモの両方	40 歳以上の 奇数年齢の女性	4,000 円	3,000 円

＜乳がん集団【超音波＋マンモ】＞要予約 ※予約を受け付けています ※定員に達し次第締め切ります

会 場	日 程	時 間 帯
県総合保健センター2F（霧島1丁目）	12/23（金）、1/20（金）、2/2（木）、2/11（土・祝）	9:00～11:30 / 13:00～15:30
	12/8（木）	13:00～15:30 / 17:00～19:30 ※夜間検診
市総合福祉保健センター（花山手）	1/16（月）、2/16（木）	9:00～11:30 / 13:00～15:30
佐土原保健センター（佐土原町下田島）	11/8（火）、12/20（火）、12/22（木）、 1/18（水）、2/6（月）	9:00～11:30 / 13:00～15:30
清武保健センター（清武町西新町）	11/24（木）、12/2（金）、1/12（木）、2/9（木）	
高岡福祉保健センター「穆園館」（高岡町内山）	11/1（火）、12/21（水）	

問 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208

10月はピンクリボン月間
乳がん予防を生活習慣に

10月は乳がんの正しい知識や早期発見・早期治療の大切さを考える「ピンクリボン月間」です。乳がんは女性にとっても身近な病気ですが、早期発見により治療できるがんです。早期発見のために毎月のセルフチェックをし、定期的に乳がん検診を受けましょう。

市では集団健診も実施しています。詳しくはこちら▼





いい歯の日～動物もヒトも歯が大事～

11月8日の「いい歯の日」にちなんで、宮崎市郡歯科医師会との共催により、動物の歯と食べ物との関係などを解説する特別ガイドを行います。

日時:11月6日(日)11:45～オランウータンの歯科健診
12:30～チンパンジーの歯の不思議
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



高岡歴史かるたで遊ぼう！

高岡歴史かるたを使ったかるた遊びを通して、高岡地域の歴史や民俗について楽しく学びます。小学生から大人まで幅広い年代層のご参加をお待ちしています。

日時:11月6日(日)10:00～11:30
場所:天ヶ城歴史民俗資料館(高岡町内山3003-56)
定員:15人(多いときは抽選) 料金:無料
10月30日(日)までに電話、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)



みやざき健康ふくしま祭り2022

健康と福祉をテーマにしたイベントです。新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度は3年ぶりに開催します。※直近の状況により開催中止または縮小となる場合があります。

日時:11月3日(木・祝)10:00～15:00
場所:フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
(問)みやざき健康ふくしま祭り実行委員会
(宮崎市社会福祉協議会内) ㊟ 52-5131 ㊟ 52-5724
福祉総務課 ㊟ 21-1754 ㊟ 20-3215



宮崎みなとまつり2022

今年就航した新船カーフェリーや大型貨物船「HAKKO ひなた」の一般公開のほか、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです！

日時:11月5日(土)9:00～16:00
場所:宮崎港(国際観光船バース・みやざき臨海公園)
(問)宮崎みなとまつり実行委員会事務局(都市戦略課内)
㊟ 40-1961 ㊟ 29-6547

「宮崎の旬を楽しむ」第19弾

市内の飲食店で提供される地元食材を使用した美味しい料理を冊子にまとめました！掲載メニューを食べてスタンプを集めると抽選で豪華賞品が当たります！

開催期間:10月1日(土)～11月30日(水)(時間は店舗により異なる)
料金:スタンプラリーへの参加無料(掲載メニュー、価格は店舗により異なる)

企画の詳細につきましては、みやPECホームページをご覧ください。

(問)みやPEC推進機構
㊟ 44-0600 ㊟ 44-0273



冊子表紙



▲ホームページはこちら

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

10月 → 11月

※掲載の情報は令和4年9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。



ワールドトライアスロンカップ

スイム、バイク、ランニングを連続して行うトライアスロンのワールドカップが開催されます。トップアスリートたちが世界中から宮崎に集結！熱い声援をお願いします！

日時:10月29日(土)エリート競技(女子)9:00～、(男子)11:30～
10月30日(日)エイジ競技(一般)9:00～

場所:みやざき臨海公園など

(問)スポーツランド推進課 ㊟ 20-5151 ㊟ 20-5171

無料ガーデニング講習「宿根サルビアの講習」

宿根サルビアの紹介をはじめ、剪定方法や挿し木での増やし方、冬越しの方法などをお話しします。



日時:10月の土曜、日曜、祝日
10:00～11:30、13:30～15:30のうち30分程度
場所:フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
定員:なし 料金:無料(入園料別)
(問)同会場 ㊟ 23-1510 ㊟ 23-1530
㊟ 火曜(祝日の場合は翌日)



秋の芸能祭り

開催51回を超える伝統ある芸術祭です。大正琴、民謡、詩舞、日本舞踊の魅力をたっぷりお届けします。皆さまのお越しをお待ちしています。

日時:10月16日(日)開場11:00 開演11:30
場所:宮崎市民文化ホール(花山手東3-25-3)
定員:1,000人 料金:1,000円(当日1,200円)
宮崎市民文化ホール、宮崎市民プラザ、
宮崎市芸術文化連盟事務局でチケット販売
(問)宮崎市芸術文化連盟事務局 ㊟ ㊟ 29-1368



宮崎空港「空の日」イベント

空を身近に感じてもらうためのさまざまなイベントを開催します。当日はステージイベントや子ども制服試着体験などの催しを用意しています。

日時:10月22日(土)10:00～16:00
場所:宮崎ブーゲンビリア空港、航空大学校ほか
(問)国土交通省大阪航空局宮崎空港事務所
㊟ 51-3223 ㊟ 55-1239
都市戦略課 ㊟ 40-1961 ㊟ 29-6547

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

行政相談では、国などの行政に関する苦情や相談を受け付け、相談者への助言や関係機関へ改善の申入れなどを行っています。
例えば、年金や登記、また、相談先が分からない困りごとについても対応していますので、お気軽に**行政相談委員**へご相談ください。

お問合せ

総務省宮崎行政監視行政相談センター
0985-24-3370
〒880-0805 宮崎市橋通東3-1-22 宮崎合同庁舎4階



HPIは
コチラから



行政相談
マスコット
キクーン

●行政相談委員が開設する相談所の日時等

広告

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17日、3月は7日のみ)	10:30～12:00
東大宮地域事務所会議室	毎月第2火曜(1月は開設なし)	14:00～15:30
生目地区交流センター	毎月第3金曜(10月は第4金曜)	10:00～12:00
宮崎地区交流センター(ミーティングルーム)	毎月第4月曜	10:00～12:00

※このほか、佐土原、田野、高岡、清武の各地区でも開設しております。
場所や日時が変更となる場合がございますので、当センターのHPをご覧ください。

5歳～11歳への新型コロナワクチン接種について

オミクロン株の流行下での小児における感染動向や、ワクチン接種の有効性および安全性に関する知見等を踏まえ、9月6日(火)から、**5歳から11歳への新型コロナワクチン接種が努力義務になりました。**ワクチン接種の効果と副反応の両方をご理解いただいたうえで、**接種について積極的にご検討ください。**

■有効性

2回接種してから2か月後の入院予防効果は、約80%であることが報告されています。

■安全性

発熱や倦怠感、頭痛などの副反応は、20歳以上の人と比べて低い(3分の1程度)ことが報告されています。

■接種方法

●個別接種(医療機関での接種)

【予約方法】実施医療機関へ直接予約

※実施医療機関の詳細などは、市ワクチン特設サイトをご確認ください。

●集団接種(カリリーノ宮崎6階での接種)

【接種日】10月7日(金)、8日(土)

※追加・変更になる場合があります。

【予約方法】

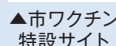
市ワクチン特設サイトまたは
市ワクチンコールセンターで予約

※5歳から11歳の小児も、2回接種してから5か月後に3回目接種が受けられます。

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 **ワクチンコロナ**

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。



▲市ワクチン特設サイト

高齢者等インフルエンザ予防接種

市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人は、定額で受けられます。

■対象

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満の人で身体障がい者手帳を持ち、一定の要件を満たす人

■期間

10月1日(土)～12月31日(土)

■場所

実施医療機関

■料金

1,200円(対象者のうち、生活保護受給者は生活保護受給者証の提示により無料)

■持参

保険証など年齢と住所を確認できるもの

■申込

直接実施医療機関に予約

(問)健康支援課 ☎29-5286 ☎29-5208

見えない・見えにくい人のための福祉機器展

視覚障がい者が日常生活で活用できる機器や用具に触れることができる福祉機器展です。声で操作するスマホ体験、ナビゲーションアプリを使った歩行体験などができます。

■日時

10月23日(日) 9:00～15:00

■場所

宮崎県立視覚障害者センター
(宮崎市江平西2丁目1番20号)

■定員

約60人

■申込

電話で宮崎県立視覚障害者センターへ

(問)宮崎県立視覚障害者センター

☎22-5670 ☎38-8730

障がい福祉課

☎21-1772 ☎21-1776

相談窓口



こころの悩みに関する
SNS相談窓口



市ホームページでも
さまざまな相談について
掲載しています。

精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時] 10月27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

こころのダイヤル [相談日時] 月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問] 宮崎自殺防止センター TEL77-9090 [相談日時] 365日対応 月・水・金・日曜 21:00～翌4:00 火・木・土曜 18:00～翌4:00 [問] 宮崎いのちの電話 TEL0570-783-556/89-4343 [相談日時] 毎日16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00 [問] 自殺予防いのちの電話 TEL0120-783-556

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

(問)……問い合わせ先 (※)……休み



天ヶ城で凧づくり

伝統的な日本の玩具「凧」を作ってみませんか?親子が触れ合える絶好の機会です。オリジナリティあふれる作品づくりにぜひチャレンジしてください!

日時:11月13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

10月13日(木)～22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)



宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

11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:11月14日(月)10:00～11:00

場所:大淀公民館(京塚2-1-18)

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

10月20日(木)までに電話または

応募フォームから申込

(問)景観課 ☎21-1817 ☎21-1816



▲応募フォームはこちら



安井息軒記念館講座

今回のテーマは「幕末の三計塾」。全国の優秀な若者たちが最後に門をたたいたと言われた三計塾について、分かりやすく解説します。ぜひご参加ください。

日時:11月12日(土)10:00～11:45

場所:安井息軒記念館(清武町加納甲3378-1)

定員:40人(定員になり次第締切)

料金:無料 筆記用具持参

当日までに電話、FAX、または窓口で申込

(問)同会場 ☎84-0234 ☎84-2635 ☎月曜



佐土原の魅力発信バスツアー

巨田神楽見学や久峰うずら車の絵付け体験など、佐土原の魅力にふれてみませんか。

日時:11月13日(日)12:00～18:00(予定)

場所:佐土原町内(宮崎市城の駅、鶴松館、巨田神社)

※出発場所は宮崎市役所、鶴松館

定員:30人(多いときは抽選) 料金:500円(食事なし)

10月28日(金)までに往復ハガキまたはFAX(参加者全員の氏名、住所、年齢、電話番号(携帯電話等)記入)で宮崎市城の駅「佐土原いろは館」佐土原魅力発信バスツアー係(〒880-0301、佐土原町上田島1387-1)へ申込

(問)宮崎市城の駅「佐土原いろは館」 ☎74-4649 ☎69-9048

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 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 検索

弁護士法人
えいらく法律事務所

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11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)	11月13日(日) 9:00~13:00
佐土原・田野・高岡・ 清武総合支所、 赤江・青島・住吉・生目・ 北地域センター	11月13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)	10月23日(日)、 11月13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 南宮崎駅自転車駐車場 放置自転車の一斉調査

南宮崎駅自転車駐車場に停めてあるすべての自転車に注意札を貼り付け、注意札を取り外していない自転車は撤去します。ご使用中の自転車は、注意札を11月15日(火)までに必ず取り外してください。

- 注意札の貼り付け予定日:
11月1日(火)
- 車両撤去予定日:
11月16日(水)



問 地域安全課 TEL 44-2802 FAX 25-2145

05 第11回特別弔慰金の請求は令和5年3月31日までです

戦没者などの遺族に対する第11回特別弔慰金の受付を行っています。

- 対象: 令和2年4月1日時点で、公務扶助料や遺族年金などの受給者がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人(戦没者死亡時に生まれている人)
 1. 弔慰金の受給権を取得した人
 2. 戦没者などの子(戦没者死亡時に胎児の場合も含む)
 3. 戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹 ※戦没者死亡当時の生計関係の有無などにより順番が入り替わります。
 4. 上記1~3以外の戦没者などの三親等内の親族(おい・めいなど)で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人
- 支給内容: 25万円、5年償還の記名国債

問 福祉総務課 TEL 21-1754 FAX 20-3215

今月の 情報ひろば

Information from Miyazaki City

お知らせ 01 - 15 募集 16・17

※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9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 10月は骨髄バンク推進月間

白血病などの血液疾患の治療には、骨髄や末梢血幹細胞の移植などを行うドナーが不可欠です。一人でも多くの命を救うために、骨髄バンクの登録をお願いします。

- 対象: 18歳~54歳以下で健康な人(体重などの要件があります)
- 場所: 献血ルーム・カーリーノ

市では、骨髄等移植ドナーやドナーが勤務する事業所を対象に、支援事業(奨励金交付)を行っています。詳しくは健康支援課へお問い合わせください。

問 献血ルーム・カーリーノ TEL 23-0007 FAX 22-1137
健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

02 情報公開・個人情報の開示制度

市では、情報公開条例に基づき、職員が職務上作成または取得した情報(公文書)を市民の請求に応じて公開しています。また、個人情報保護条例に基づき、本人からの請求により自己情報を開示しています。各制度の過去の利用状況は、市ホームページに掲載しています。



市ホームページはこちら▶

問 総務法制課 TEL 21-1721 FAX 27-8070

医療事務講座受講生募集

- 対象 ひとり親家庭の父または母、寡婦
- 日時 11月1日(火)~令和5年2月21日(火)の
毎週火・木曜19:00~21:00
- 場所 ライブビジネススクール
(江平西1丁目第3丸三ビル)
- 定員 20人
- 料金 無料(テキスト代と検定料は別途)
- 申込 10月20日(木)までに申込書を市母子寡婦
福祉協議会へ。申込書は市母子寡婦福祉協
議会ホームページよりダウ
ンロードまたは子育て支援
課で配布 ※託児希望の場
合はご相談ください。



ホームページは
こちら

(問)市母子寡婦福祉協議会
TEL 21-1765 FAX 27-0752

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		講座名	日時	申込	その他
生 目	跡江保育所	TEL 48-1523 FAX 48-1511	うんどうかいごっこ	10/17(月) 10:30~11:30	[締切] 10/14(金) [定員] 10組	
高 岡	高 岡 (高岡福祉保健センター 「穆園館」内)	TEL 090-9043-1635 FAX 82-5401	みんなでお散歩& 読書の秋を楽しもう♪	10/18(火) 10:00~11:00	[申込] 10/3(月)~ [締切] 10/17(月) [定員] 7組	
本 郷	希望ヶ丘こども園	TEL 56-2881 FAX 56-2912	リズムダンスあそび	10/20(木) 10:30~11:00	申込不要	
住 吉	島之内保育園	TEL 39-0694 FAX 39-0735	運動あそび	10/20(木) 10:50~11:20	申込不要	
中央東	おひさま保育園	TEL 26-5252 FAX 26-5217	3B体操教室	10/20(木) 10:30~11:30	[締切] 10/19(水) [定員] 10組	
小 戸	小 戸	TEL 71-2746 FAX 71-3539	ハロウィンパーティー	10/23(日) 10:30~11:10	[締切] 10/21(金) [定員] 10組	
清 武	清 武 (清武総合支所南隣)	TEL 84-2380 FAX 84-2380	ママヨガ	10/25(火) 10:00~11:00	[締切] 10/24(月) [定員] 6組	
田 野	田 野 (田野児童センター内)	TEL 86-1390 FAX 86-1390	ハロウィンお話し会	10/27(木) 10:30~11:30	[締切] 10/25(火) [定員] 10組	
中央東	みやざき (市男女共同参画 センター「バレット」内)	TEL 25-2050 FAX 25-2050	はじめての あかちゃんの日	10/27(木) 9:30~11:00	[申込] 10/1(土)~ [締切] 10/26(水) [定員] 10組	[対象] 子育て支援センターを初 めて利用される人 ※電話予約のみ ※1歳以上のお 子さま(兄弟を含む)の入室はで きませんのでご了承ください。
赤 江	大坪保育園	TEL 51-1478 FAX 51-1486	歯あと!キッズ	10/31(月) 10:15~11:15	[締切] 10/24(月) [定員] 8組	
東大宮	あおぞら保育園	TEL 65-5800 FAX 25-6852	ヒロさんの スキンシップヨガ	11/8(火) 10:30~11:30	[締切] 11/2(水) [定員] 10組	[準備物] 動きやすい服装・ タオル・水分補給用の飲み物
生 目	和(やわらぎ)保育園	TEL 47-2200 FAX 47-2243	音楽遊び	11/8(火) 10:30~11:30	[締切] 11/7(月) [定員] 15組	
大 宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	11/16(水) 11:00~11:30	[締切] 11/14(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9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。

AI-STYLE

宮崎市新別府町に
体感モデル2棟公開中

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

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)

現地在表示されます

会場: ヤマダ電機、山崎街道、GS、ドラッグコスモス、イオンモール、宮崎県立病院、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。

PRESENT

今月の読者プレゼント

A

1名様



火鉢工房
卓上火鉢「六火 Rocca」

国産の木材をふんだんに使用した六角形のおしゃれな火鉢。コンパクトなデザインで、卓上でもキャンプでも活躍します。

B

6名様



すし貴
チキン南蛮あま酢たれ&
タルたのセット

老舗寿司店が作り上げた秘伝の甘酢たれとタルタルソースのセット。本格的なチキン南蛮をご自宅で手軽に楽しめます。

C

2名様



ミヤチク
ミヤチク商品券10,000円

宮崎牛や宮崎ブランドポークを贅沢に味わえるミヤチクのレストランや直売店でご利用いただける商品券です。

D

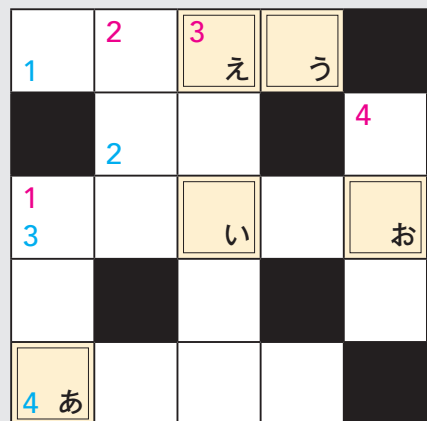
3名様



神戸市観光・ホテル旅館協会
Kクーポン 10,000円券

神戸市内にある神戸市観光・ホテル旅館協会会員施設(約60か所)で使えるクーポン券。宿泊やご飲食にご利用いただけます。
提供：(一財)神戸観光局

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。



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

- 高岡町小山田にあった穆佐城は、史料で確認される県内「〇〇〇」の城です。
- 佐土原の魅力を満喫できる佐土原の魅力発信バス「〇〇〇」が開催されます。
- 10月は乳がんの正しい知識や早期発見・早期治療の大切さを考える「ピンクリボン月間」です。乳がん検診ではマンモ「〇〇〇〇〇〇」による検査も行っています。
- テゲバジャール宮崎の選手を声で支えるスタジアムDJに就任したのが、宮崎大学4年生でシンガー「〇〇〇」ライターとしても活躍中のいちたになさんです。

ヨコのカギ

- ずば抜けていること。特にすぐれていること。「ニラは栄養「〇〇〇〇」です」
- 人の言動や作品のよくないところ。欠点。「〇〇」を探す
- 日本で開催される大会のなかでも最も注目される全日本「〇〇〇〇〇〇」選手権大会が木崎浜海岸で開催されました。
- 水回りや家具が一式揃った、一軒家風の宿泊小屋のこと。「山小屋のような建物」「小さい家」「別荘」の意味もあります。

◎ 8月号の答えは「まちなか」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 宮崎市秘書課(住所不要)
- 応募締切 10月30日(日)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10月30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)

リニューアル

「宮崎市防災メール」が新しくなりました!!

- ◎宮崎市の避難、気象、地震のほか「線状降水帯」の情報も配信！
- ◎外国人向け「多言語版」と「やさしい日本語版」の配信を開始！

登録方法

右記QRコードを読み取るか、宛先に下記登録用アドレスを入力し空メール送信してください。
bousai.miyazaki-city@raidan2.ktaiwork.jp

※多言語版、やさしい日本語版のQRコードは、市ホームページをご確認ください。※迷惑メール設定をされている場合は、「miyazaki-city@raidan2.ktaiwork.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。※ご登録される端末がガラケーの場合は、直接、危機管理課までご連絡ください。

防災メールに関するお問い合わせ先
危機管理課 TEL 21-1730 FAX 25-2145
E-mail 03kiki@city.miyazaki.miyazaki.jp



愛のご寄付

社会福祉事業への寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】
(株)湖月、井本剛司、
(株)セブン・イレブン・ジャパン宮崎地区事務所

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】
岩切幸枝、故)田原稀夫、宮本武一、
船ヶ山平、金原文子、東膳京子、増元千治、
与那嶺節子、月岡正徳

【地区社会福祉協議会】

福島久美子、宮川サエ子、高田シゲ子



読者の声

Reader's Voice

いろいろなご意見
お待ちしております！



マイナバーカードについての説明が大変わかりやすかったです。カードを作ったもののどんな時に役立つのかがあまりわかっていませんでしたので、参考になりました。

M・Hさん(64歳)

健康づくりをしながら賞品をゲットできる「健康みやざきマイレージ」があることをはじめて知りました。せっかくですので会社の健康診断で受けていない項目を受けてみようと思います。

Y・Uさん(33歳)

子育て支援センター情報が大変よかったです。子どもが退屈しないように支援センターなどを利用して楽しく過ごせたらと思っています。これからも子育てに関する制度や情報を載せていただけたらうれしいです。

H・Hさん(29歳)

宮崎にたくさんさんのサイバーセキュリティ企業があることに驚きました。インターネットのサービスは都会に拠点がなくともいいと思いますので、もっと多くの企業に来てほしいです。

H・Kさん(50歳)

「キラリ」に目を奪われました。世界に向けて活躍する宮崎の女性、とても素敵でした。こんな素晴らしい人が宮崎にいるなんて知らなかったです。応援しています！

R・Sさん(35歳)

自治会 宝 自慢

源藤自治会

- おもな地区:源藤町
- 加入世帯数:409世帯

触れ合い、助け合いながら暮らしを楽しむ

「友」「悠」「遊」の3つの「ゆう」を掲げ、「ゆう源藤」という名前前でさまざまなイベントを行っています。例えば「昭和歌謡をDVDで楽しもう」や「脳トレで老化を防ごう」「映画アニメを楽しもう」などを毎月8回ほど開催。ほかに、「俳かいをしている人がいた時にどのように対応したらいいかなどを学ぶ講座も行いました」と廣庭会長。「困りごと相談」や「源藤赤ちようちん」「パークゴルフ」「ミニバレー」「八重川を守る会の清掃活動」などのイベントもあり、みんなが楽しめる工夫がいっぱいの自治会です。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



多くの人が参加した認知症の模擬訓練講座



会長 廣庭さん

市長 コラム



国内における今年上半期の出生数が約38万人と、過去最少を記録しました。

ちなみに私が生まれた1981年は1年間で約153万人でしたので、年間で比較すると生まれる赤ちゃんの数が約半数まで減ったことになります。

先日、宮崎労働局の局長と意見交換する機会がありましたが、人手不足は深刻な状況が続いており、とくに医療・介護分野、次いで製造業や小売・卸売分野で人手が足りないとのことでした。

学校も児童生徒の数は減り続け、地域の担い手も高齢化が進み、社会の活力が失われつつあると感じます。そんな時代に生まれてくる子どもたち、そして子育て世帯は大切にしていきたいと思います。子どもたちの生き方は自由ですが、それでもこの宮崎で地域を支えていく可能性は高く、まさに宮崎の将来が子どもたちにかかっています。国策として少子化対策が叫ばれ始めてからはや30年(!)が経ちますが、振り返れば結果を出すことができませんでした。より強い危機感をもって、市政でもこの課題に取り組んでまいりたいと思います。

宮崎市長 清山知憲



一緒に仕事しませんか!!

～シルバー人材センターで、仲間や生きがいを見つけてみませんか～



仕事の例 調理補助、送迎、軽作業、清掃、家事援助、草刈・除草、農作業、剪定、障子・襖・網戸張り など

公益社団法人 宮崎市シルバー人材センター 宮崎市祇園2丁目135 宮崎市シルバー人材センター 検索 ☎0985-25-1430

入会説明会 事前予約をお願いします		広告
本部 <定員10名>	毎週火曜日 13:30～	
佐土原、清武(田野)、高岡	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		
■入会説明会を受け、入会申し込みを提出した方		
＼お仕事も承ります! まずはお電話ください! /		

※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。



#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 [sarukinkami_photo](#) さんのコメント

毎日使用している国道220号線南バイパスで撮影した一枚です。南バイパス周辺は南国情緒に満ちあふれているうえに四季折々の花々を楽しむことができ、心を和ませてくれます。普段は風景写真を撮影することが多いのですが、今度は折生迫の山間にある蜚の生息地で蜚を撮ってみたいですね。青島地区の隠れた魅力を写真で発信していきたいです。

元気になりにいっしょい「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)”を紹介！



▲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

