

市広報みやざき

Miyazaki

次世代へつなげる宮崎市

11

NOV 2022
No.949

[特集]

11月は児童虐待防止推進月間

子どもが安心して成長できる
環境をつくりましょう



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! 押領司 真奈さん (女子デフサッカー日本代表)
ひなた Dish「干し椎茸入りジュシーシューマイ」

CONTENTS

- 02 みやざき TOPIX
- 03 INFORMATION
- 04 特集1
11月は児童虐待防止推進月間
子どもが安心して成長できる
環境をつくりましょう
- 06 特集2
子どもたちの未来を
地域で支えよう
- 08 特集3
子どもを事故から守る
商品やサービスの事故に
気をつけよう
- 10 宮崎県知事選挙が行われます
- 11 キラリ！ 押領司 真奈さん
(女子デフサッカー日本代表)
- 12 交通が不便な地域の地域内移動手段に
乗合タクシーを使ってみませんか？
- 13 ひなた Dish
干し椎茸入りジューシーシューマイ
- 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10月1日現在のものです。
新型コロナウイルス感染症の影響により
イベント中止などの可能性があります。
詳しくは主催者にお問い合わせください。



MIYAZAKI CITY

市コールセンター

TEL 25-2111

月～金曜日(祝・休日を除く)

[受付時間] 8:00～17:15

市役所のさまざまな制度や手続き、施設案内
など、気軽にお問い合わせください。このほか、
市政に対する要望などもお受けしています。

FAX 38-4894

MAIL mzkwebm@city.miyazaki.miyazaki.jp

※ファクス・メールは、24時間受け付けています

QRコードから
市政に関する
情報を配信中!



人口と世帯数 10月1日現在(前月比)

- 人口: 399,476人(-112)
- 世帯数: 187,295世帯(+31)
- 男性: 188,448人(-27)
- 女性: 211,028人(-85)

INFORMATION

新しくなった「宮崎市防災メール」を
ぜひご利用ください

「宮崎市防災メール」は避難や気象、地震などの情報を、登録された端末(スマートフォンなど)に配信するサービスです。皆さんの登録をお待ちしています。

リニューアルポイント

- ★避難、気象、地震のほか線状降水帯などの情報を配信
(受信者は、配信を希望する情報を選べる)
- ★外国人向けの「多言語」と「やさしい日本語」の配信を開始

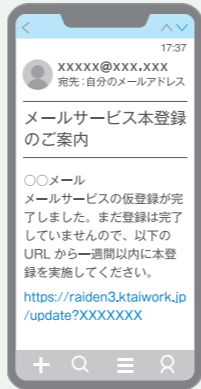
登録はかんたん

- 1 右のQRコードを読み取るか、宛先に次の登録用
アドレスを入力し、空メールを送信
bousai.miyazaki-city@raidens2.ktaiwork.jp
- 2 返信されたメールに記載されたアドレス(URL) にアクセス
- 3 内容を確認・登録ボタンを押して登録が完了

※端末がガラケーの場合は危機管理課までお問い合わせください



▲空メールはこちら



外国人の方へ For foreign residents

- やさしい日本語
- English / 英語
- 中文 / 中国語(簡体字・繁体字)
- 한국 / 韓国語
- Tiếng Việt / ベトナム語
- नेपाली / नेपाल語



▲詳しくはこちら

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

最大2万円分のマイナポイント取得のための
マイナンバーカード申請期限が延長されました

マイナンバーカードの申請をしていない人は、2022年12月末までに手続きをお願いします。マイナンバーカードの申請をしてからカードの受け取りとマイナポイントの申し込みができるまでに約2か月かかりますので、できるだけ早めの申請をおすすめします。

※すでにマイナンバーカードをお持ちの人は、2023年2月末までにマイナポイントを申し込みください。

2022年9月末	2022年12月末	2023年2月末
マイナンバーカードの申請をしていない人	カード申請期限 3か月間延長	カード受取 & マイナポイント申込期限

マイナポイントカードの申請期間が3か月間延長されました。マイナポイントカードの申請をしていない人は、2022年12月末までに手続きをお願いします。マイナンバーカードの申請をしてからカードの受け取りとマイナポイントの申し込みができるまでに約2か月かかりますので、できるだけ早めの申請をおすすめします。

※すでにマイナンバーカードをお持ちの人は、2023年2月末までにマイナポイントを申し込みください。

12月と2023年2月は窓口の混雑が予想されます。早めの申請をお願いします。

(問)マイナンバーカード推進センター TEL51-1230 FAX51-1250



チームに分かれて動きの確認をしながら練習に励む選手。



特産品贈呈式では、宮崎ラグビースクールの子どもたちから元気なエール的一幕も。チームからは、サイン入りユニホームやミニラグビーボールがプレゼントされました。

ラグビーワールドカップ2023フランス大会が1年後に迫るなか、9月18日から40日間の日程で、ラグビー日本代表の宮崎合宿が行われました。初日には代表候補約50人が参加。合宿中盤に約40人のメンバーに絞られ、チーム全体での動きを確認するなど、秋の代表戦に向けハードな練習に取り組みました。9月21日に行われたチームへの特産品贈呈式では、県市の関係者のほか、宮崎ラグビースクールの子どもたちから、ヘッドコーチのジェイミー・ジョセフ氏とキャプテンの坂手淳史選手に宮崎牛や宮崎ブランドポークが贈られました。坂手選手は「いいサイクルで練習ができています。合宿を通してレベルアップを図り好成績をおさめたい」とチームの活躍を誓いました。

#1 ラグビー日本代表候補が宮崎市で合宿
特産品でチームを激励

#2 公民連携 みやPORT®
宮崎市の食と農を首都圏で発信



市と三菱地所株式会社、一般社団法人大丸有環境共生型まちづくり推進協会の3社の連携締結式。

市は9月26日に、三菱地所株式会社と一般社団法人大丸有環境共生型まちづくり推進協会と「食と農に関する連携協定」を締結しました。今年5月に開設した、民間からの提案を受け付ける「みやPORT®(公民連携総合窓口)」に三菱地所株式会社から提案があり実現しました。東京をはじめとする首都圏でのイベントなどで市の農畜水産物の情報発信に一層取り組みます。



子どもが持っている4つの権利

- たたかれない
ひどいことを
言われない
- 元気に・健康に
毎日をすごして
成長する
- 保護者から
育てられる
守ってもらえる
- 自分の意見を言う
話を聞いて
もらえる

すべての子どもが健やかに成長・発達する権利を持っています。「悪いことをした」「しつけのため」など、どんな理由があっても「体罰」を与えてはいけません。子どもの対応に悩んだときは、下記の子育ての工夫を参考にしてみませんか。



子育て支援課 中村優希

体罰によらない子育ての4つの工夫

- point 1** **子どもの気持ちや考えに
耳を傾けましょう**
気持ちや考えを受け止めてもらえると、子どもは気持ちが落ち着き、大切にされると感じます。子どもと一緒にどうしたらよいかを考えましょう。
- point 2** **肯定文で分かりやすく、
ときにはお手本に**
子どもに伝えるときは、「ここでは歩いてね」など、肯定文で何をすべきかを具体的に、穏やかに伝えると、伝わりやすくなります。ときには一緒にやり方を示すのもいいでしょう。
- point 3** **良いこと、できていることを
具体的にほめましょう**
良い態度や行動をほめることは、うれしいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。何が良いのかを具体的にほめると、より伝わりやすくなります。
- point 4** **子どもの成長・発達によっても
異なることがあります**
子どもによって成長・発達の状況に差があります。子ども自身が困っているときは、その状況に応じた支援が必要なものもあります。

ヤングケアラーをご存知ですか？

本来大人が担うとされている家事や家族の世話を日常的に行っている子どもとされています。ヤングケアラーは、年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負うことで、子どもの育ちや教育に影響を及ぼすことがあります。

出典：厚生労働省

- 障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
- 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。

- 障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- 目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。

- 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。
- 家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。

- アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
- がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。

- 障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。
- 障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

宮崎市ヤングケアラー相談電話「カモミル」開設

「もしかしたらヤングケアラーかもしれない…」というお子さんが周囲にいたり、「自分はヤングケアラーかもしれない」「相談できる場所がほしい」と思ったら、お気軽にご相談ください。

TEL 40-2231 (月曜～金曜 8:30～17:15) ※祝日を除く

※「カモミル」とは地域社会全体が、ヤングケアラー「かも」という視点で、子どもたちを「見る(見守る)」という想いを込めています。

**子育てに困った！悩んでいる！
そんなときはお気軽にご相談ください**

育児やしつけ、子育てに関する不安や悩み、家庭内の問題などの相談を受け付けています。ご相談がある際は下記までご連絡ください。

子育て支援課 子ども家庭支援室
TEL 21-1766 (月～金曜 8:30～17:15) ※祝日を除く

**児童虐待かもと思ったら
すぐにお電話ください。**

いち はや く
189

※最寄りの児童相談所につながります
※24時間対応・通話料無料

問 子育て支援課 TEL 21-1765 FAX 27-0752

3 **すべての人に健康と福祉を**
だれもが健康で幸せな生活を
送れるようにしましょう。

4 **質の高い教育をみんなに**
すべての人に、安全で、
暴力のない環境をとどける。

5 **ジェンダー平等を実現しよう**
男女平等を実現し、すべての女性と
女の子の可能性を広げよう。

詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

「宮崎市子どもの未来応援基金」の使いみち

「子どもの貧困対策活動支援事業」として、子どもの生活支援や学習支援、子ども食堂などの居場所づくりに取り組む団体の活動の安定化を図るため、基金を財源に活動費の助成を行っています。
助成団体のなかから活動の様子を3つ、ご紹介します。

基金の使いみち例 ① 小学校入学時のブックバッグをプレゼント

大淀地域を拠点に民生委員や手芸サークルで構成する団体です。小学校入学時に必要な袋バッグをボランティアで作成。「赤ちゃんがいてなかなか手作りできない」、「保護者が体調不良」、「仕事が忙しくて作る時間がない」など、準備が難しい希望者の家庭に届けています。



運営者の声

補助金は布や糸などバッグ作成に必要な材料の購入に充てています。これまではスタッフが手持ちの布を持ち寄り作っていました。補助金のおかげで、子どもが好むような布を購入でき、これまでより多くの数が準備できると思います。

活動団体：おおよどほのぼの応援団



代表
海江田和子さん(右)
中川明子さん(左)



基金の使いみち例 ②

大学生や教職員OBが学習支援



活動団体：特定非営利活動法人 家庭・青少年教育ネットワーク
小学3年生から6年生の児童を対象に、宿題やそれぞれに応じた個別課題の指導を毎週、2か所で行っています。指導者は教職員を目指している大学生や教職員OBです。

運営者の声

補助金は指導者の交通費や謝金、会場使用料のほか、協調性や人間関係能力など社会性を育成するための体験活動の経費にも充てています。



理事長
池本要さん

基金の使いみち例 ③

毎月2回子ども食堂を開催



活動団体：一般社団法人ハートリンク・洋風居酒屋くら
毎月第2・4土曜に「こどもレストランひまわり」として子ども食堂を開いています。子どもは無料、大人は200円で子どもだけでなく、大人でも誰もが利用できる地域食堂です。

運営者の声

食材は自前でまかなっているので補助金は食材購入に役立ちました。ここは地域の人たちがふれあえる場でもありたいと思っています。



代表
岩元久俊さん



子どもたちの未来を 地域で支えよう

特集
2

Q 「宮崎市子どもの未来応援基金」
ってどういう基金？

A すべての子どもが生まれ育った環境に関わらず、自らの未来に希望を持って成長できるまちづくりの推進を目的にした基金です。この基金は市民や企業から広く寄附を募ることで、貧困対策をはじめ子どもの未来を応援する事業に長期的に取り組むことに加え、「子育てや貧困の課題に社会全体で取り組む」という意識の醸成も図る役割を果たしていきます。

Q 子どもの貧困問題
の現状は？

A 国の調査によると、中間的な所得の半分に満たない家庭で生活する18歳未満の割合(子どもの貧困率)は13.5%で約7人に1人が貧困状態にあるといわれています。ここでいう貧困とは、社会の中で普通とされる機会が得られない「相対的貧困」を指します。飢餓に苦しむといった「絶対的貧困」と比べ、一見して困窮の状況が見えにくいという特徴があります。

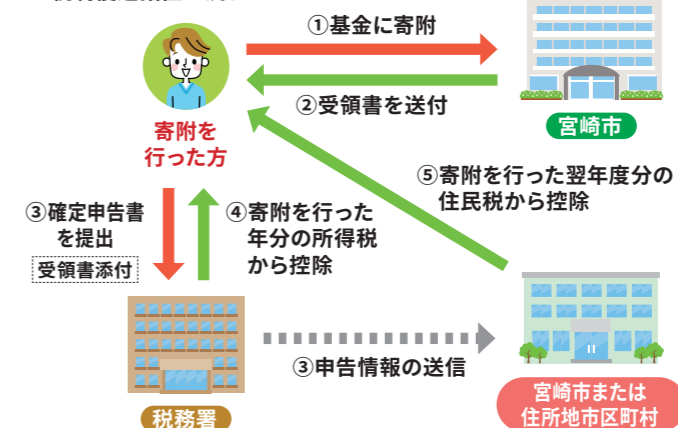
市では、令和3年に「宮崎市子どもの未来応援基金」を創設しました。基金の目的や使いみちについてご紹介します。

基金への寄附には税制上の優遇措置があります

基金への寄附は、税制上の優遇措置があり、所得税および住民税の寄附金(税額)控除の対象となります。2,000円を超える寄附金については、一定の上限まで、所得税および住民税が控除されます。ただし、控除を受けるためには確定申告が必要です。詳しくはお問い合わせください。

(問) 市民税課 TEL21-1748

■ 税制優遇措置の流れ



寄附の申し込み方法

QRコードを読み込み、入力フォームから申し込みをお願いします



寄附者紹介

市ホームページでの公表に同意いただいた方を紹介しています



子どもだけ
ではない

商品やサービスの事故にはさまざまなケースがあります

すべての世代の人も事故について知っておきましょう

除毛剤による皮膚障がい

事例 除毛剤を顔や腕に使用したら発疹が出た。



【注意点】
使用上の注意をよく確認し、正しく使用しましょう。異常が生じたときは使用を中止し、症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。

コンタクトレンズで眼障がい

事例 個人輸入サイトで購入した未承認のカラーコンタクトを使用したら角膜が傷つき炎症がおきた。

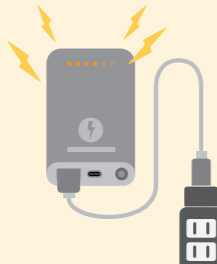


【注意点】
個人輸入の未承認コンタクトレンズは、日本で安全性が確認されていません。安易に購入せず、眼科医の処方に従ったレンズを選びましょう。

モバイルバッテリーなどの発火・発煙事故

事例 充電中のモバイルバッテリーが真っ黒に焦げて煙が出た。

【注意点】
リチウムイオン蓄電池を使用している製品は、使い方を誤ると火災の原因になることもあります。高温の環境に放置しない、充電中は周囲に可燃物を置かないようにしましょう。



コードなど配線器具の事故

事例 コードの差込口が発火し、製品が焼損した。

【注意点】
電気コードを引っ張って抜く、束ねたまま使用する、水分が付着したまま使用するなど使い方を誤ると発火事故につながる危険性があります。



安価な日用品の事故

事例 安く購入したUSBケーブルから火花が散り、指をやけどした。



【注意点】
価格が安い物ほど、衝動的に購入する傾向があります。「警告」「注意」「対象年齢」などの表示を確認し、安全性を考慮して購入するようにしましょう。

インターネット通販で購入した製品の事故

事例 ネット通販で外国製の自転車を購入。使用中に破損しケガ。返金してほしいが、ネット通販の履歴を消去し問い合わせ先が分からない。



【注意点】
返品条件などの契約内容や販売事業者の連絡先を確認し購入するようにしましょう。

安全・安心な消費生活を送れる社会を目指します！

消費生活センターでは消費者トラブルなどの相談や出前講座による啓発を行っています。市民の皆さんの安全・安心な生活を確保するため、これからも消費生活相談や啓発の充実、自立した消費者の育成などに継続的に取り組んでいきます。



市長 清山知憲

特集3

子どもを事故から守る

商品やサービスの**事故**に気をつけよう

消費生活センターでは、契約トラブルのほか、製品を使ってケガをした、サービスを利用して障がいを負ったなど、生命、身体への危害、危険に関する相談も受け付けています。

特に6歳までの子どもは大人が予期しない行動をとることがあり、重大な事故が発生するおそれがあります。子どもの身の回りの環境に注意し、事故を未然に防ぎましょう。

子どもに起こりやすい事故と対策



寒くなる季節。
やけどに要注意



やけど事故

- ✓ 子どもの目線に立った家電の配置を！
電気ストーブなどの熱が発生する家電は安全柵で囲む、子どもの手の届かない高さに置くなどの対策をとりましょう。
- ✓ 安全に配慮した製品を選び事故の未然防止を！
スチーム式加湿器などの家電から出る蒸気は100度近くになることがあります。蒸気レスなど、対策機能がある家電を積極的に選びましょう。
- ✓ 電気カーペットなどを長時間使用し続けないで
子どもは皮膚が薄く短時間で深いやけどになりやすいため、暖かく感じる程度でも長時間温め続けると低温やけどになるおそれがあります。



食事での
窒息に要注意

窒息事故

- ✓ 豆やナッツ類は5歳以下には食べさせないで
のどや気管に詰まらせて窒息や、小さく砕いても気管に入り込み肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- ✓ ぶどうなど球状食品は丸ごと食べさせないで
球状の食品は丸ごと食べると窒息のリスクがあります。乳幼児には4等分に切る、調理してやわらかくするなどし、よく噛ませて食べさせましょう。
- ✓ 姿勢を正して、食べることに集中を！
食べるときは姿勢を正して、食べることに集中させましょう。食物を口に入れたまま走る・笑う・泣く・声を出すのは、窒息・誤飲や誤えんのリスクがあります。

その他注意が必要なもの ボタン電池、薬、洗剤、おもちゃなどの誤飲や誤えん、就寝時の窒息事故など

上記以外にも、入浴時などに起こる水まわりの事故や転落事故など、さまざまな事故が起こりえます。注意するポイントなどの詳しい情報はこちらのサイトをご覧ください！

子どもを事故から守る！
事故防止ハンドブック
(消費者庁)



生命・身体にかかわる危険
(消費者庁)



さまざまな事故事例
(経済産業省)



宮崎県知事選挙が行われます

12月25日(日)は任期満了にともなう宮崎県知事選挙の投票日です。皆さまの清き一票をよろしくお願いします。

●投票日 12月25日(日)
 ●投票時間 7:00 ~ 20:00
 ※深水・去川・小田元・瀬越・柞木橋の5集落センターと高岡交流プラザ、和石公民館は 7:00~18:00

投票できる人(要件)

- 1 平成16年12月26日までに生まれた人で、令和4年12月7日時点で、引き続き3か月以上宮崎市に住所を有する人
- 2 宮崎市から県内の他市町村に転出した人で、宮崎市に3か月以上居住歴(住民登録)があり、転出から4か月経過していない人(転出先の選挙人名簿に登録されていない人)

※令和4年9月8日以降に県内の他市町村から宮崎市に転入した人は、転入前の選挙管理委員会にお問い合わせください。
 ※宮崎市から県内の他の市町村に転出した人は、宮崎市選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。
 ※宮崎市から県外へ転出した人は、投票できません。

●今回から期日前投票所を下記のとおり2か所増設します

場所	期間	時間
イオンモール宮崎 イオンホール	12月17日(土)~ 24日(土)	10:00~20:00 ※12月24日(土)は17:00まで
宮崎大学創立330 記念交流会館	12月12日(月)、 13日(火)	11:00~18:00

要件や期日前投票、その他の詳細は選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。市ホームページにも掲載しています。



詳しいはこちら▶
 明るい選挙のイメージキャラクター
 選挙のめいすいくん



これまで通り以下の期日前投票所を開設します。
 ●宮崎市役所本庁舎西側プレハブ ●宮交シティ 紫陽花ホール ●佐土原社会福祉センター ●田野総合支所
 ●高岡地区農村環境改善センター ●清武総合支所 ●赤江地域センター
 ●木花地域センター ●青島地域総合センター ●住吉地域センター ●北地域センター
 ●生目地区交流センター ●宮崎公立大学 交流センター
 ※期間および時間は市ホームページ(上記QRコード)でご確認ください。

期日前投票について

投票日当日に仕事や冠婚葬祭、レジャーなどの予定が入っていて投票に行けない場合は、「期日前投票」をご利用ください。

告示日 ← 期日前投票期間 → **投票日**
 (告示日の翌日から 投票日の前日まで)
 ※選挙の投票日が公式に発表される日
 ※期日前投票所により、開設日・開設時間が異なりますので、詳しくは市ホームページや入場券などをご覧ください。

代理投票・点字投票・郵便投票について

- 代理投票...自分で投票用紙に記載することができない人は、投票所の係員が代わりに記載します。
- 点字投票...目の不自由な人は、点字器で記載ができます。
- 郵便投票...重度の障がいがある人は、郵便などにより在宅で投票ができます。

※詳しくは選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。

※投票所では新型コロナウイルス感染対策をしています。

問 選挙管理委員会事務局 TEL21-1860 FAX20-1568



おうりょうじ
 押領司 真奈さん
 女子デフサッカー日本代表

キラリ!
 明日を見据える
 注目の人財を
 ピックアップ

毎週火、木曜は、仕事が終わったあとにヴィアマテラス宮崎アカデミーと一緒に練習に打ち込む。

今年5月にブラジルで開催された、聴覚障がい者の国際大会「デフリンピック」。その競技のひとつ、女子デフサッカーに、日本代表として参加したのが押領司真奈さんです。押領司さんは、中学3年生のときに障がい者サッカースクールの代表などを務める秋本範子さんに声を掛けられ、練習に参加するようになり、「中学校は陸上部に所属。未経験でしたがサッカーに興味があつて。秋本さんとの出会いで始めました」と押領司さん。デフサッカーは、聴覚障がい者が補聴器を外して、アイコンタクトと手話で連携を取りプレーする競技。女子デフサッカーの競技人口は少なく、九州でも押領司さん一人というほど。経験は浅くても、陸上で培った脚力とこれからの活躍を期待されて、16歳から日本代表選に選出され、今年日本代表に選

デフスポーツの知名度を上げ 競技する人を増やしたい



ばれました。「初めての海外での試合がデフリンピック。思った以上に外国の選手が大きくて苦労しました。でも、たまたま良い位置にいて1点決めました」と顔をほころばせます。ポジションはフォワード。今後も走り強みにしていきたいというだけに、今でも陸上で培った走るフォームを意識しているのだそう。「目標は東京デフリンピックへの参加。私が活躍することで、デフスポーツの認知度を上げたい」と決意を表してくれました。



日本代表として参加したデフリンピックで。前列左から3人目が押領司さん。

PROFILE 小林市生まれ。現在宮崎市在住。宮崎県立都城さくら聴覚支援学校高等部1年生から、障がい者サッカースクールに参加。卒業後、「ヴィアマテラス宮崎」に所属。同団体の寮(宮崎市内)に入り、けいめい記念病院のリハビリ助手として働きながら練習を重ねる。今年5月、デフリンピックに日本代表として出場。



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

干し椎茸入り シューマイ

干し椎茸の旨みたっぷり肉のような食感と香り
いいシューマイ。家庭でも簡単に調理できます。

秋はキノコ類がおいしい季節。椎茸は生でも干してもいろいろな料理が楽しめますので、ぜひお試しください。

森林水産課
三宅紀普



フードスタイリスト
わかなさんの Point

具材は一度炒めると香りと旨みがアップします。干し椎茸はじっくりと柔らかく戻すのがポイント。戻し汁は栄養価も高いのでスープや煮込みにも使えて便利です。



分量：2人分
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：422Kcal ※1人あたり
調理時間：約20分 ※干し椎茸を戻す時間は除く

- 【材料】**
- ① 干し椎茸 …… 2～3枚 (乾燥で15g)
 - ② 豚挽肉 …… 180g～200g
 - ③ シューマイの皮 …… 12枚
 - ④ 卵 …… 1個
 - ⑤ 長ねぎ (みじん切り) …… 1/2本
 - ⑥ しょうが (みじん切り) …… 1片
 - ごま油 …… 大さじ1強
 - 片栗粉 …… 大さじ1と1/2
 - 酢じょうゆや柚子こしょう …… お好みで
- A
- しょうゆ …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ1と1/2
 - 塩・こしょう …… 少々

- 【作り方】**
- ① 干し椎茸は事前に柔らかく戻し、水分を軽く絞って粗みじん切りにする。
 - ② フライパンにごま油を熱し、しょうが・長ねぎ・①を加え、長ねぎがしんなりするまで炒め、粗熱をしっかりと取る。
 - ③ ボウルに豚挽肉・卵・②・Aを加えてしっかりと混ぜ合わせ、片栗粉を数回に分けて加えてさらに混ぜ合わせる。
 - ④ 10～12等分に分けた③の肉だねをシューマイの皮で包み、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ500Wで5～6分加熱する。
 - ⑤ ④をお好みで酢じょうゆや柚子こしょうでいただく。

乗合タクシーって どういう仕組み？

通院やお買い物、最寄りのバス停までなど、**地域内の移動が可能！**

乗合タクシーは、おもに小型タクシーを使い、複数の利用者が乗り合うコミュニティ交通です。路線バスとは異なり、事前の利用者登録が必要で、予約が入った場合のみ運行します。また、どこでも乗降できる通常のタクシーとは異なり、運行区域や目的地(待合所)が決まっています。



交通が不便な地域の地域内移動手段に
**乗合タクシーを
使ってみませんか？**

乗合タクシーを使った移動例 おでかけのときは…



乗合タクシーを使った移動例 帰るときは…



※地区ごとに登録要件や運賃、運行時間、目的地(待合所)などが決まっています。
詳しくは下記の各運行協議会事務局にお問い合わせください。

近くにバス停や駅がないなど、特に交通が不便な地域の地域内移動手段確保のため、乗合タクシーを7地区で運行しています。自宅と地域内の拠点施設(病院、店舗など)や最寄りの公共交通機関(路線バスや鉄道)をつなぐコミュニティ交通です。



運行開始

住吉・生目地区で本格運行を開始

この秋から住吉地区と生目地区で、新たに乗合タクシーの本格運行がスタートし、市内7地区で導入されました。各地区とも自治会や地区振興会などで構成される運行協議会が運営し、地域に根差した交通手段となっています。

乗合タクシー問い合わせ先

名称	問い合わせ先	電話番号
木花地域乗合タクシー このはな号	木花地域乗合タクシー運行協議会事務局 (木花地域センター)	58-1111
北地区乗合タクシー あやめ号	北地区あやめ号運行協議会事務局 (北地域センター)	41-1111
高岡地区乗合タクシー きずな号	高岡地区乗合タクシー運行協議会事務局 (高岡総合支所 地域市民福祉課)	82-1039
田野地域乗合タクシー たのシー号	田野地域乗合タクシー運行協議会事務局 (田野総合支所 地域市民福祉課)	86-1111
佐土原地区乗合タクシー あじさい号	佐土原地区乗合タクシー運行協議会事務局 (佐土原総合支所 地域市民福祉課)	73-1411
住吉地区乗合タクシー すみよし号	住吉地区乗合タクシー運行協議会事務局 (住吉地域センター)	39-1314
生目地区乗合タクシー 生いきGO	生目地区乗合タクシー運行協議会事務局 (生目地域センター)	48-1111

問 都市戦略課 TEL40-1961 FAX29-6547



宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団 第26回定期演奏会

指揮者に大谷麻由美氏を迎え、ポロディン「交響曲第2番」、ベートヴェン「交響曲第3番『英雄』」などを演奏します。お楽しみに♪

日時:12月4日(日)14:00~16:00
場所:宮崎市民文化ホール(花山手東3-25-3)
定員:1,800人(全席自由) ※未就学児入場不可
料金:一般1,500円、大学生以下1,000円
(問)宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団事務局
TEL 65-6556 FAX 65-6557



開設45周年記念 コロナ復興支援市場まつり

宮崎中央卸売市場の開設45周年を記念し、市場まつりを開催します。まつりでは、野菜や果物、花きなどの販売、マグロの解体などのイベントが盛りだくさんです。

日時:11月27日(日)8:00~12:00
場所:宮崎市中央卸売市場(新別府町雀田1185)
※駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
(問)市場課 TEL 29-1501 FAX 29-1505



干支の引継式

アジアゾウ「みどり」が仲介役をして干支の巻物を「寅」から「卯」へ引き継ぎます。短時間ですが一年に一度限りの大切なイベントです!

日時:12月4日(日)13:45~14:10
場所:宮崎市フェニックス自然動物園(塩路浜山3083-42)
料金:無料(入園料別)
(問)同会場 TEL 39-1306 FAX 39-1300 (休)水曜



消防・防災フェスタ2022

はしご車や地震体験車の試乗、119番通報体験などを通じて、子どもから大人まで楽しみながら災害への備えや防災について学べます。

日時:12月3日(土)11:00~15:00 ※雨天時は内容を変更
場所:イオンモール宮崎 北側駐車場およびヒナタテラス
料金:無料
(問)消防局警防課 TEL 32-4903 FAX 27-8675

令和4年度宇宙画作品展

県内の小中学生を対象に募集した宇宙画のなかから、入選した作品を展示します。



日時:11月19日(土)~
12月11日(日)
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 TEL 23-2700 FAX 23-0791
(休)月曜(祝日の場合は翌日)

第47回宮崎市美術展

身近なあの人も出品しているかも!? 宮崎市美術展で芸術の秋を堪能しませんか。



日時:11月12日(土)~27日(日)
10:00~18:00
場所:みやざきアートセンター
(橋通西3-3-27)
料金:無料

(問)同会場 TEL 22-3115 FAX 22-3116
文化・市民活動課 TEL 21-1835 FAX 20-1564

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 Fun Fun Fun

11月 → 12月

※掲載の情報は令和4年10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。



第34回みやざき民俗芸能まつり

市内の神楽・踊り・太鼓などの民俗芸能を鑑賞できます。それぞれの地域で伝えられてきた民俗芸能を、この機会にぜひご堪能ください。

日時:11月19日(土)
開場12:30 開演13:00 終演15:30(予定)
場所:宮崎市清武文化会館 半九ホール(清武町西新町6-5)
※車椅子席6、親子席6(2階)あり
料金:無料
(問)文化財課 TEL 85-1178 FAX 84-2222



花と緑の講座

クリスマスやお正月を彩る寄せ植え体験を行います。葉ボタンなど、冬の草花を使った寄せ植えを作って、ひと味違った年末年始を迎えましょう♪

日時:11月26日(土)10:00~「クリスマス&お正月の寄せ植え」
27日(日)10:00~「葉ボタンを使ったお正月の寄せ植え」
場所:フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
定員:各20人(多いときは抽選) 料金:各3,000円(入園料別)
11月20日(日)までに電話で申込
(問)同会場 TEL 23-1510 FAX 23-1530
(休)火曜(祝日の場合は翌日)



プラネタリウムで市民プラザ寄席「昇太・歌春二人会」

毎年恒例の寄席で、今回は落語家・春風亭昇太さんと本県出身の落語家・桂歌春さんの二人会。他に、落語の春風亭柳好さん、音曲の桂小すみさんが出演!

日時:11月25日(金)開場18:00 開演19:00 終演21:15(予定)
場所:宮崎科学技術館3階 プラネタリウムホール(宮崎駅東1-2-2)
定員:240人(全席自由) ※未就学児入場不可
料金:一般前売3,000円(当日3,600円)
学生(大学生以下)前売2,000円(当日2,400円)
前売券は宮崎市民プラザ、宮崎科学技術館、またはオンラインで販売。完売の場合、当日券はありませんのであらかじめご了承ください。
(問)宮崎市民プラザ TEL 86-7777 FAX 29-2244
(休)月曜(祝日の場合は翌日)



▲出演者からのメッセージ(YouTube公式チャンネル)はこちら

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
国富町宮丸702(準工業地帯)
■展示場 みたま園中央入口西側

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



オミクロン株対応ワクチンの接種

■対象者 従来のワクチンを2回以上接種した12歳以上のすべての人

■接種回数 1人1回

■接種券の発送

直近の接種(2~4回目)から5か月を経過する前に発送します ※国の方針変更により5か月が短縮される場合があります

■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(カリーノ宮崎6階での接種)

【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



▲市ワクチン特設サイト

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 **0985-78-0567**

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。

不妊検査費用を助成します

令和4年8月1日以降の不妊検査にかかる費用を3万円まで助成します。



▲市ホームページはこちら

■対象 医療機関で不妊検査を受けた夫婦(事実婚含む)

■要件 ①夫婦のいずれかまたは両方が宮崎市に住民登録があること

②他市町村から助成を受けていないこと

③検査開始時の妻の年齢が43歳未満であること

■申請 直接または郵送で親子保健課へ。詳しい助成内容や条件、必要な書類等は市ホームページに掲載

(問)親子保健課 ☎73-8200 ☎29-5208

11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日

「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」とは、もしもの時のために、伝えておきたいこと、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組です。市では、宮崎市版エンディングノート「わたしの想いをつなぐノート」を配付しています。ノートを使って、身近な人と人生会議(話し合い)をしてみませんか。

■対象 市内在住または在勤の人

■配付場所

市保健所、各保健センター、地域包括ケア推進課、地域包括支援センター、アドバイザーのいる事業所など。詳細は市ホームページに掲載

■料金 無料



▲市ホームページはこちら

(問)健康支援課

☎29-5286 ☎29-5208

精神障がい者家族教室

精神科医師による「うつ病と双極性障害の理解と対応」についての講話および家族懇談会を開催します。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 11月16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 ☎29-5286 ☎29-5208

相談窓口

精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時]11月10日(木)、24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



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。

(問)……問い合わせ先 (休)……休み



第27回宮崎市エンジョイ・マラソンリレー大会

フルマラソンの距離(42.195km)を一人200mずつ走り、チーム全員でバトンをつなぐマラソンリレー大会です! 選手は何回も走ることができます。

日時:12月25日(日) 受付9:00 開会式9:50 スタート10:30

場所:生目の杜運動公園陸上競技場(跡江4461-1)

対象:小学4年生以上 定員:約20チーム(600人)

料金:一人1,000円

所定の申込用紙に必要事項を記入し、11月22日(火・必着)までに持参、郵送(〒880-0879、宮崎駅東1-2-7、宮崎市総合体育館内)、FAX、またはメール(info@miyazaki-sports.or.jp)で宮崎市スポーツ協会へ申込 ※宮崎市スポーツ協会ホームページから申込用紙をダウンロードできます。

※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



キッズ運動あそび教室(後期)

日時:A-Cコース 令和5年1月11日~3月15日の水曜(全10回)

B-Dコース 令和5年1月10日~3月14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

12月9日(金)までに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



宮崎市版365日誕生花フラワーポットづくり講座

12月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方を学びます。初めての人も簡単にできますので、ぜひ参加してみてください!

日時:12月15日(木)10:00~11:00

場所:生目地区交流センター(浮田3000-1)

定員:15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

11月21日(月)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



体験学習「ミニ門松でお正月」

新たな年を迎えるための門松を一緒に作りましょう! ミニサイズなので楽しみながらチャレンジできます。これで来年もひと安心!

日時:12月18日(日)13:30~15:30

場所:生目の杜遊古館(跡江4200-3)

定員:子ども(5歳以上)と保護者および一般30人

(多いときは抽選)

料金:1対500円 ※1組1対の製作

11月18日(金)~27日(日)に電話、FAX、またはホームページから申込

(問)同会場 ☎47-8001 ☎47-8202

☎月曜(祝日の場合は翌日)

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

アイ・ホーム

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

所在地が表示されます

● 保育園 ● 会場 ● ヤマダ電機 ● 山崎街道 ● GS ● イオンモール ● ドラッグコスモス ● 宮崎善住会病院 ● 宮崎市中央市場 ● 橋中学校 ● 橋小学校

※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)	12月4日(日) 9:00~13:00
田野総合支所	12月4日(日) 9:00~12:00
佐土原・高岡・清武総合支所、赤江・木花・住吉・生目地域センター	12月11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)	11月27日(日)、12月4日(日)、12月11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 11月はSマーク普及登録促進月間

理容店・美容店・クリーニング店・飲食店が掲示している厚生労働大臣認可のSマークは、「安全」「安心」「清潔」を保証しています。万が一、事故が発生した場合は、事故賠償基準に基づいた補償が受けられます。



厚生労働大臣認可

問 (公財)宮崎県生活衛生営業指導センター TEL 25-1466 FAX 25-1610
保健衛生課 TEL 29-5283 FAX 61-1210

今月の情報ひろば

Information from Miyazaki City

お知らせ 01-12 募集 13-15

※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10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 日本年金機構から社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発送されます

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告するためにお使いください。

- 対象: 令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された人
- 発送期間: 令和4年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送
※詳しくは日本年金機構ホームページに掲載しています。

問 宮崎年金事務所 TEL 52-2111
ねんきん加入者ダイヤル TEL 0570-003-004
※050から始まる電話の場合はTEL 03-6630-2525
国保年金課 TEL 21-1753 FAX 20-3562

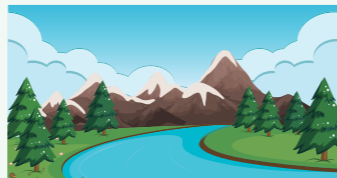


日本年金機構ホームページはこちら

02 11月は河川愛護月間

一人一人が意識して河川浄化に取り組みましょう。

- 生ごみを捨てる際は水切り袋を使いましょう。
- 食器は洗う前に拭き取りましょう。
- 油は正しく処理しましょう。
- 合成洗剤の過度な使用を控えましょう。



問 環境政策課 TEL 21-1761 FAX 22-0405

令和5年度 認可保育施設利用申込み受付開始

- 対象 保護者が就労、就学、産前産後、病気などにより、保育を必要とする市内在住の乳幼児
- 利用申込書 11月下旬から保育幼稚園と総合支所地域市民福祉課で配布※市ホームページからダウンロード可(11月中旬から掲載)
- 申込 第1回 12月1日(木)~23日(金)
第2回 令和5年2月1日(水)~13日(月)
第3回 令和5年3月1日(水)~10日(金)
直接、保育幼稚園課または総合支所地域市民福祉課へ

(問)保育幼稚園課
TEL 21-1774 FAX 27-0712

令和5年度 市立幼稚園の入園児募集

- 募集する施設 倉岡幼稚園、清武幼稚園
- 対象 倉岡幼稚園:平成29年4月2日~平成30年4月1日に生まれた市内在住の幼児※令和5年度末で廃止する予定のため5歳児のみ募集
清武幼稚園:平成29年4月2日~令和2年4月1日に生まれた市内在住の幼児
- 募集人数 各30人程度
- 保育料 無料
- 入園願書 市ホームページに掲載
- 申込 11月1日(火)~12月16日(金)の平日9:00~16:00に希望する幼稚園へ

(問)保育幼稚園課
TEL 21-1774 FAX 27-0712

令和5年度 児童クラブ入会者募集

- 対象 保護者が就労や就学、病気などのため、放課後に家庭で面倒を見ることができない小学1~6年生
- 申請書 11月7日(月)から生涯学習課、児童クラブ、本庁舎玄関、総合支所で配布予定
※市ホームページからダウンロード可
- 申込 令和5年1月5日(木)~17日(火)に直接、生涯学習課、市役所会議室棟または総合支所へ

(問)生涯学習課
TEL 85-1834 FAX 85-0458

地域子育て支援センターの親子講座

情報はココから



- 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
田野	田野(田野児童センター内)	TEL 86-1390 FAX 86-1390	グッドイ・カフェ in 田野	11/15(火) 10:15~12:00	[定員]10組 ※先着順	※事前に利用登録必要
赤江	大坪保育園	TEL 51-1478 FAX 51-1486	認定こども園、幼稚園、認可保育所について	11/16(水) 10:30~11:30	申込不要	
中央東	おひさま保育園	TEL 26-5252 FAX 26-5217	音楽リズム	11/17(木) 10:30~11:30	[締切]11/16(水) [定員]7組	
木花	加江田保育園	TEL 65-0067 FAX 65-0131	プロが教える0歳児からの体育教室	11/18(金) 10:30~11:30	[締切]11/16(水) [定員]5組	
生目	跡江保育所	TEL 48-1523 FAX 48-1511	親子で守ろう! じょうぶな歯	11/18(金) 10:30~11:30	[締切]11/17(木) [定員]10組	[準備物]歯ブラシ・バスタオル
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	はじめてのあかちゃんの日	11/24(木) 9:30~11:00	[申込]11/2(水)~ [締切]11/21(月) [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。
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	11/29(火) 10:00~10:30	[締切]11/28(月) [定員]7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	クリスマス制作	11/29(火) 10:30~11:30	[申込]11/14(月)~ [締切]11/28(月) [定員]5組	
住吉	島之内保育園	TEL 39-0694 FAX 39-0735	クリスマス制作	12/7(水)、8(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	クリスマスの飾りづくり	12/7(水)、8(木) 10:00~11:00	[定員]10組 ※先着順	
本郷	希望ヶ丘こども園	TEL 56-2881 FAX 56-2912	寝姿アート(クリスマス)	12/8(木) 9:30~14:30	申込不要	
生目	和(やわらぎ)保育園	TEL 47-2200 FAX 47-2243	クリスマスコンサート	12/22(木) 10:30~11:30	[締切]12/21(水) [定員]15組	
大宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子deヨガ	12/23(金) 10:30~11:00	[締切]12/21(水) [定員]5組程度	[服装]動きやすい服装

●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10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。

佐藤塗装店の来店型
ショールーム
GAISO 宮崎店
株式会社 佐藤塗装店

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 検索 | ガイソー宮崎店 検索

〒880-0930
宮崎市花山手東1丁目13-5

場内にP駐車場あり

※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。

医療対応型介護施設

ナーシングホーム

花のいえ

医療依存度の高い方、看護が必要な方が安心して過ごせる施設を目指しております。
施設でありながら、ご自宅で過ごされるような寛いだ環境作りを心掛けております。

24時間
看護師常駐

お気軽にお問い合わせ下さい

0985-77-8803

Fax.0985-77-8804
https://www.hananoie.jp/
〒880-0035 宮崎市下北方町塚原5774-1

【施設概要】運営会社/株式会社GOODLIFE ■施設類型/住宅型有料老人ホーム ■居宅の権利形態/建物賃借方式 ■利用料の支払い方式/月払い方式 ■入居時の要件/入居時要介護 ■介護保険/在宅サービス利用可 ■居室区分/相部屋あり(1人部屋~2人部屋) ■土地の権利形態/賃借 ■建物の権利形態/自社・事業主所有 ■居室料/20,000~40,000円 ■管理費/11,000円(管理費には共益費、水道光熱費等が含まれます) ■食費/39,600円 ■介護保険料/自己負担 ■医療機関/宮崎ホームケアクリニック、押川歯科医院 ■職員配置/24時間介護体制/週40時間換算で常勤看護職員10名・介護職員7名(夜間17時~翌9時:看護師1名・介護士1名体制) ■有資格者の職員数/看護師13名(常勤11名・非常勤2名)、介護福祉士8名(常勤7名・非常勤1名) ※金額は全て税込

※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。

13 JICA 海外協力隊 2022 年秋募集説明会

JICA 海外協力隊の秋募集に伴う募集説明会を行います。協力隊経験者の体験談発表や個別相談、座談会等を実施します。応募をお考えの人、興味のある人はお気軽にご参加ください。

- 日時：11月19日(土)14:00~16:00
- 場所：KITENビル 中会議室(錦町1番10号)
- 申込：11月1日(火)~17日(木)にホームページから申込。空きがある場合は当日の参加可



ホームページはこちら

特定非営利活動法人 九州海外協力協会
TEL 092-710-5310 FAX 092-710-5304
秘書課 TEL 42-9234 FAX 29-6547

14 フレイル予防短期スクール 参加者募集

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

- 対象：65歳以上、身体や気持ちの衰えを感じている人
- 場所：市内10か所の通所介護事業所など
- 送迎：可能な範囲で行う(送迎できない場合あり)
- 料金：無料(送迎費の一部自己負担あり)
- 申込：12月15日(木)までに各事業所へ申込書を提出 ※地域包括ケア推進課へお電話ください。詳しい資料を郵送します。

問 地域包括ケア推進課 TEL 21-1773 FAX 31-6337

15 ファミサポ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開催します。

- 対象：市内、国富町または綾町に住む18歳以上の人
- 日時：1日目 12月1日(木) 10:00~16:30
2日目 12月2日(金) 10:00~15:30
- 場所：高岡地区農村環境改善センター(高岡町内山2880-1)
- 定員：20人 ■料金：無料
- 申込：11月24日(木)までに電話でファミリー・サポート・センターみやざきへ



養成講習会チラシはこちら▶

ファミリー・サポート・センターみやざき
TEL 62-0252 FAX 25-2056
子育て支援課 TEL 21-1765 FAX 27-0752

11 令和4年度 緑化功績者の紹介(敬称略)

市民ふれあい花壇において、長年植栽活動を行ってこられた下記団体の方々に緑化功績者として表彰しました。

大塚台少年野球クラブ/大塚中
長寿クラブ/鞍掛公園愛護会/
月見ヶ丘中二丁目中央花壇公園
愛護会/天神田緑地広場公園愛
護会/中富吉自治会



問 景観課 TEL 21-1817 FAX 21-1816

12 第28回宮崎市花のまちづくりコンクール受賞者の紹介(敬称略)

花壇づくりを通して景観美化や地域づくりを行う優秀な取り組みを表彰しました。詳しくは市ホームページに掲載しています。



- 個人・一般の部
(最優秀賞) 濱畑芳彦
(優良賞) 大山マリ子/片岡礼子/三樹順子
(審査委員奨励賞) 曾我あや子

- 個人部門・アプローチの部
(最優秀賞) 中野キミ子

- 学校部門
(優秀賞) コスモナーサリー/社会福祉法人成和会 田代保育学園/社会福祉法人成和会 久峰保育学園

- 地域活動部門
(最優秀賞) 田野町さんさんクラブ連合会(写真)
(優秀継続賞) 長嶺ボランティア/南加納さんさんクラブ/宮崎駅東地区花のまちづくり実行委員会
(優良賞) 赤江工業団地自治会/生目台グランドゴルフ同好会公園愛護会/北中自治会/清武地域まちづくり協議会
(審査委員奨励賞) 青島内海地区自治会連合会/大塚中長寿クラブ/田野町上学ノ木さんさんクラブ/西新町さんさんクラブ/東花ヶ島自治会

市ホームページはこちら▶

問 景観課 TEL 21-1817 FAX 21-1816

08 畜産への就農前に研修をしませんか

畜産経営を継承予定の人や畜産に興味がある人は就農前にJA関連施設で研修ができます。飼養管理と経営管理のノウハウを習得し、スムーズな経営開始を目指しましょう。

- 期間：令和5年8月1日(火)から約2年間
※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 農業振興課 TEL 21-1781 FAX 21-1786

09 小規模特認校の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、ほか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方は、学校教育課までお問い合わせください。※一定の要件あり。入校前に、七野小学校長の面談があります。



問 学校教育課 TEL 85-1825 FAX 44-1564

10 蔵書点検のため佐土原図書館を休館します

図書の返却は正面玄関左横のブックポストをご利用ください。CD・DVDも返却できます。大型絵本の返却はご遠慮ください。なお、佐土原・広瀬地区交流センター、那珂地区公民館の図書室は12月6日(火)~8日(木)に休室します。

- 期間：12月6日(火)~13日(火)



問 佐土原図書館 TEL 30-1037 FAX 72-2066

05 JR 日南線集中工事の実施

JR日南線において、鉄道設備の点検・保全のため、大規模な工事が実施されます。

- 実施期間：11月7日(月)~10日(木) 9:00~16:00頃
11月14日(月)~16日(水) 9:00~16:00頃
12月13日(火)~16日(金) 9:00~16:00頃
- 運休区間：JR日南線 青島駅~油津駅(油津駅~南郷駅も一部運休あり)
※詳細はJR九州のホームページまたはJR九州までお問い合わせください。

問 JR九州宮崎支社 TEL 51-5988
都市戦略課 TEL 40-1961 FAX 29-6547

06 宅内配管工事に対する補助金のご案内

単独処理浄化槽またはし尿くみ取り槽からの転換を目的として、公設合併処理浄化槽を設置する場合には、宅内配管工事費に対する補助制度がありますのでご活用ください(公共下水道区域、農業集落排水区域などを除く)。宅内配管工事とは、トイレ、台所、洗面所、風呂などから浄化槽までの配管、ますの設置を行う工事を指します。詳しくはお問い合わせください。

- 補助金額：工事費の3分の1に相当する額(上限10万円)

問 環境施設課 TEL 30-6511 FAX 30-6616

07 歯科衛生士復職支援研修会

歯科衛生士の復職に向けて、知識や技術のスキルアップのための研修会を開催します。相談会も実施します。

- 対象：就業していない歯科衛生士
- 日時：12月11日(日) 10:00~12:00(受付9:30~)
- 場所：宮崎県歯科医師会館 4階ホール
- 定員：約20人 ■料金：無料
- 申込：12月4日(日)までに申込フォームから申込

申込フォームはこちら▶

問 宮崎県歯科衛生士会 TEL/FAX 31-2799
健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

悩めるあなたに

新発売

リズムナイト

睡眠で悩み続けた私が開発しました。

自信を持って皆様へお届けできる本当に良い商品です。

(ハローヨシタ)

健康生活を応援します。

自然館 0120-86-4147

受付 | 平日 9:00~18:00(土日祝日除く)

〒880-0855 宮崎市田代町97番地1
HP <https://nanohanamart.com>

初回限定キャンペーン 広告

※1世帯様6個限りとさせていただきます

約15回分/通常3,800円(税込)を…

1,900円 +送料300円 税込

2個以上の購入で送料無料

●配送/ご注文受付後3~7日前後●返品・交換/商品到着後8日以内にご連絡ください。送料はお客様負担をお願いいたします。※上記以外の事項に関しては、お取引の際に請求があれば遅延なく提示いたします。

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

広告 ~あなたの在宅療養を支援します~

当院は、患者様のより良い療養生活をめざして在宅医療を中心に活動しています。地域の皆様の在宅療養のご相談をお受けし、他職種と連携を強化しながら、24時間365日体制で患者様の状態管理に努めます。

対象	対象エリア
<ul style="list-style-type: none"> ●通院が困難な方 ●終末(ターミナル)の方 ●施設に入所中の方 	<ul style="list-style-type: none"> ●宮崎市内全域 主に佐土原町方面・当院より16キロ以内 詳しくはメール・お電話でお問い合わせ下さいませ。

宮崎ホームケアクリニック 0985-27-7645 FAX 0985-68-3781

〒880-0816 宮崎市江平東1丁目1-1 E-mail mizayakihomecare@gmail.com 宮崎ホームケアクリニック 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。

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 4名様



火鉢工房
いちちょうの木のまな板
国産いちちょうを使用した自然な風合いのまな板です。いちちょうの木は弾力があるため、刃が傷つきにくく、心地よく使えます。

B 10名様



宮崎園芸
ポインセチア
赤と緑のコントラストが鮮やかなポインセチアの鉢植えをプレゼント。お部屋を美しく、華やかに彩ります。

C 2名様



実家くろぎ
大金玉シリーズ 3本セット
無臭にんにくとも呼ばれる宮崎県産の「ジャンボにんにく」を使用。ご飯やパン、パスタなど、いろいろなトッピングを楽しめます。

D 20名様



「港あおしま」お食事券
1,000円分
「青島どれ」の新鮮で美味しい、お魚やいせえびを堪能できませんか。昨年度大変ご好評いただいた、青島漁港内にある宮崎市漁協直営レストランで使えるお食事券を、今年もプレゼントします。

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

- 南九州地方の郷土料理で、さつまいもを細く切って揚げた姿がカニに似ているということから名がついたと言われています。
- 12月25日(日)は任期満了にともなう宮崎県「〇」選挙が行われます。
- 書類などで名前や登録したことを証明するために朱肉を使い印をつけるもの。
- 目に見える範囲のこと。知識や考え方の幅が広いこと。「〇〇」が広い。
- 英語・ラテン語で「水」の意味。グリーンなイメージから車や商品の名前にも多く使われています。
- 「悪いことをした」「しつけのため」など、どんな理由があっても体罰はやめましょう。特集1の体罰にたよらない子育ての4つの「〇〇〇」を参考にしてみてください。

ヨコのカギ

- ラグビー日本代表候補が宮崎市内で「〇〇〇〇〇」を行い特産品でチームを激励しました。
- 乗合タクシーは、複数の利用者が乗り「〇〇」コミュニティ交通です。交通が不便な地域の地域内移動手段確保のため、7地区で運行しています。
- 黙っていることをやめて言葉を発すること。「〇〇〇〇」を破る。
- 子どもに起こりやすい、やけど「〇〇」、窒息「〇〇」の対策をし、未然に防ぎましょう。
- デフサッカーは、聴覚障がい者が補聴器を外して、「〇〇」コンタクトと手話で連携を取りプレーする競技です。

◎9月号の答えは「りべんせい」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 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。

※市ホームページの応募締切は11月30日(水)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)

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

香典返し寄付(敬称略)
【市社会福祉協議会】
郡元恵子、近間裕美、斉藤邦夫、小松茂盛、長峯征子、新町重春、平田ミヨ子、吉野定芳、高橋節子、藤元敏郎、戸高満成、杉田政一、矢野恵美子、松井太基郎、藤元真悟

【地区社会福祉協議会】
高山洋子、茜ケ久保昇、長友春雄、柳田久美子、長友辰巳、松岡尚彦、荒木恵津子

～宮崎市ふるさと納税のPRをお願いします！～

現在、全国の方々から寄附をいただいております宮崎市ふるさと納税は、下記の各ポータルサイトで24時間受け付けています。サイトでは、宮崎市の良さや返礼品を紹介しています。ぜひ、市外にお住まいのご家族や、友人、知人にPRをお願いします。
※市民の方には返礼品はございませんのでご注意ください。



さとふる



ふるさとチョイス



ANA



楽天ふるさと納税



ふるなび



auPAY

読者の声

Reader's Voice

いろいろなご意見
お待ちしております!



フェリーの詳しい情報を読んで、乗ったことはないのですがこんなに乗ってみたいと思いました！大阪の両親に会いに行くときにはぜひフェリーで行きたいと思っています。

M.Nさん(31歳)

宮崎県の自殺死亡率が全国ワースト5位との結果に人ごとではないと感じました。こころの健康度チェックを活用し、自分や家族、親友を守りたいと思いました。

Y.Kさん(42歳)

「ぐるっぴー」に子どもがずっと乗りたいと言っていたのですが、乗り方がわからず見ているだけでした。9月号に乗り場や料金が書いてあり、ようやく乗せることができそうです！

S.Oさん(40歳)

公共交通を利用することでCO₂の発生が抑えられるということに大変興味を持ちました。電車やバスを積極的に利用しなければと感じています。

N.Kさん(60歳)

施設見直しの内容、とても興味深かったです。「あり方を検討」に気になる場所がいくつかありました。どう検討されるのか関心がありますので、今後も情報発信してほしいです。

Y.Fさん(35歳)

自治会宝自慢

阿波岐原町区会

- おもな地区:江田上、江田中、江田下、江田原上、江田原下
- 加入世帯数:246世帯

世代を問わず助け合い、声をかけ合える地域を目指して

「私たちが子どもの頃は砂利道だらけでしたよ」と話す、会長の黒木さんと公民館長の中原さん。阿波岐原町の山崎街道周辺では、道が整備され、お店が増えましたが、少し入ると田畑やビニールハウスの光景が広がります。公民館周辺の花は地区の皆さんで植えたもの。植栽には子ども会や高齢者クラブ、女性部、公民館役員など40人以上が集まりました。コロナ禍で催しが減るなか、さまざまな世代がにぎやかに集うこうした機会は、環境美化だけでなく住む人のコミュニケーションの場としても役立っているそうです。



今年7月の植栽の様子。次回は12月の予定



会長 黒木さん(右)
公民館長 中原さん(左)

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066

市長コラム



宮崎市のふるさと納税事業についてご紹介します。豊かな農畜水産物に恵まれている宮崎市は、ふるさと納税においても大きなポテンシャルを持っています。得られた寄附は、子どもたちのための教育や公共施設の整備など本場に必要とされている分野に有効活用してまいります。

昨年度は26億円超の寄附を頂きましたが、本年度はそれを大きく上回る目標を立て、とくに宮崎牛やウナギなどの返礼品のラインナップがさらに充実しました。

現時点では大変好調ですが、これからの年末はふるさと納税のかけこみ申し込みが大変多くなる時期です。「さとふる」、「ふるさとチョイス」、「ANA」「楽天ふるさと納税」、「ふるなび」「auPAY」のポータルサイトで簡単に手続きができます。ただし、宮崎市内在住の皆さんは、宮崎市の返礼品の送付対象外です。ぜひ、市外にお住まいのご家族や友人・知人へ宮崎市のふるさと納税をPRしていただけないでしょうか。

宮崎市の財政は非常に厳しく、少子高齢化が進むなかでの予算を削らなければいけないかという難しい判断が迫られています。そのようななか、ふるさと納税は市にとって大変貴重な財源です。ぜひ、皆さんのお力をお貸しください!

宮崎市長 清山知憲



初回相談料無料 1時間以内

宮崎県
弁護士
所属

久保山 博充
新福 宏

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1階
☎0982-66-0881

要電話予約

えいらく法律事務所

詳しくはHPで……
えいらく法律事務所 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 [y_k_0522](#) さんのコメント

宮崎市のシンボルでもある市役所本庁を橋公園通りから撮りました。庁舎の南側に沈む夕日がとてもきれいで、ありふれた光景ではありますが何だかロマンチックに感じました。宮崎らしさを出すため、ワシントンニアパームもしっかり入るよう工夫しました。これからも宮崎の象徴的な場所を新旧おり交ぜて撮影し続けて皆さんに喜んでもらいたいと思います。

元気になりにいっしょに「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

