

日向路を優雅に彩りました

10月29日から2日間、「神武さま」の愛称で親しまれている宮崎神武大祭が開催されました。晴れ渡る秋空のもと、15の神による「神々のパレード」やミスシャンシャン馬などが市街地を練り歩き、多くの人で賑わいました。29日の夜には、高千穂通りの神武さま広場で、神武東征をイメージしたプロジェクションマッピングの投影も行われました。



リオ五輪で活躍した宮崎市出身の選手らを表彰

10月14日、リオデジャネイロ五輪で柔道男子チームを率いた井上康生監督を、母校である大宮中学校に迎え、「宮崎市特別栄誉賞」を贈りました。井上監督からは生徒たちに「失敗を恐れず、夢や目標を持つことが大事」と激励の言葉をいただきました。また、同日、女子ゴルフの大山志保選手と男子サッカーの興梠慎三選手に「宮崎市栄冠賞」を贈りました。

Miyazaki Topics

宮崎市“みやとピ”旬の話題

オータム・フラワー・ウィーク開催!

宮崎市の温暖な気候を生かし、秋にも花を楽しんでもらえるよう、中心市街地を花で彩るオータム・フラワー・ウィークが10月8日から16日まで開催されました。期間中は、趣向を凝らしたさまざまな花壇の展示やフラワーアレンジメント講座、高校生による手作りスイーツの販売などがあり、子どもから大人まで花と食を楽しみました。最終日には花の苗が無料で配布され、多くの人で賑わいました。



ANA青島ファクトリーの開所で障がい者雇用を促進

10月6日、ANAウイングフェローズ・ヴィ王子(株)の宮崎事業所「ANA青島ファクトリー」が青島地域に完成し、開所式が行われました。工房では、県内で消費される焼酎などの飲料パックを再利用した手すき和紙の製品や県産杉を使った木工品などを製造・販売。これを機に障がい者の雇用拡大や、県産品のPR促進が期待されます。

今回の旅行先 昭和61年12月

助け合い
尊重し合える社会に



今回発掘するのは、昭和61年12月の「お互いに助け合い尊重し合える社会を築こう」です。障がいのある人に対する理解と関心を深め、みんなが平等に暮らせる社会づくり。そのためにはどうしたらよいか改めて考えてみましょう。

昭和61年12月号が電子書籍で読める!



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



私たちが一緒にできること

事例1



高いところの物や床に落ちた物を取る事が困難な場合は、代わりに取って渡してあげましょう。

事例2



視覚障がいのある人は、駅のホームから線路へ転落する恐れがあります。危ないときは声を掛けましょう。

事例3



補助犬を連れているときは、犬に声を掛けたり体に触るなど、補助犬の仕事邪魔ないようにしましょう。

事例4



障がいのある人などの駐車スペースは、車いす利用など歩行が困難な人以外は利用しないようにしましょう。

- 視覚障がいや肢体不自由のある人には、手動のドアなどの開閉をサポートしましょう。
- 電車やバスで席を必要としていたら譲る心遣いをしましょう。
- 聴覚障がいのある人には、筆談やジェスチャーなど、音声とは別の方法で伝える工夫をしましょう。

[問] 障がい福祉課
☎21-1772 FAX 21-1776

まずは一言「何かお手伝いできることはありますか」と声掛けすることから始めてみましょう。相手を思いやり、互いに歩み寄っていく姿勢が何より大切です。



障がい福祉課
主事 長友 理純

障害者差別解消法の啓発に取り組んでいます

8月に宮崎大学教育学部の学生と宮崎市自立支援協議会の共催で、障害者差別解消法についての理解啓発イベント「バリアクラMIYAZAKI バリア・クラッシュ!! 障壁を打ち破れ」が開催されました。市ではこの法律について、多くの人に知ってもらい、理解を深めてもらえるよう啓発活動に取り組んでいます。



20祭 in Doまんなか



中心市街地で新成人の記念写真を撮影するなど、成人の日にあわせてイベントを行います。新成人の門出をみんなでお祝いしましょう。

□日時／平成29年1月3日(火)・7日(土)・8日(日)・9日(月・祝日)

□場所／一番街、若草通ほか

※1月8日(日)13時から16時まで、商店街からの振る舞いがあります。

スマートフォンアプリ20do

各地域で行う成人式や「20祭 in Doまんなか」の詳しい情報は、スマートフォンアプリ「20do」で配信しています。



[問] 地域コミュニティ課 ☎44-1356、FAX 22-0200

クルーズ船「にっぽん丸」がやってくる!

クルーズ船「にっぽん丸」が宮崎港に入港するにあわせ、歓迎イベントや地場産品の出店が行われます。詳しくは、宮崎港振興協会のホームページをご確認ください。

□日時／平成29年1月5日(木) 12時入港 17時出港

□場所／宮崎港国際観光船バース
(宮崎港フェリーターミナル北側ふ頭)

※天候や波の状況によっては入港しない場合があります。



[問] 宮崎港振興協会事務局(企画政策課内)
☎21-1711、FAX31-6557

イルミネーションおすすめスポット



○フローランテ宮崎

2016イルミネーション・フラワー・ガーデン

今年で14回目を迎えるイルミネーション・フラワー・ガーデン。今回は100万球のひかりの花園。大切な人との幸せを結ぶ「しあわせのリボン」や、園内を走る「イルミネーショントレイン」など、花と光と音の世界をお楽しみください。

□日時／12月2日(金)～平成29年1月9日(月・祝日)13時～21時30分、点灯18時ごろ、12月31日(土)と平成29年1月1日(日)は除く。

□料金／大人310円 小・中学生150円

[問] フローランテ宮崎 ☎23-1510、FAX23-1530

○宮崎イルミネーション

□日程／11月18日(金)～平成29年2月28日(火)

□場所／橋通3丁目を中心にその周辺の商店街

□点灯時間／17時～24時(一部エリアによって異なる)

[問] 宮崎市商店街振興組合連合会 ☎23-4756、FAX23-4757

○佐土原イルミネーション

□日程／12月3日(土)～平成29年1月15日(日)

□場所／佐土原地区交流センター、城の駅(佐土原いろは館)

□日程／12月4日(日)～平成29年1月15日(日)

□場所／那珂地区公民館

[問] 佐土原総合支所地域総務課 ☎73-1411、FAX73-4279

○清武イルミネーション

□日程／12月3日(土)～平成29年1月7日(土)

□場所／清武総合支所芝広場

□点灯時間／17時～23時

□点灯式／12月3日(土)18時から

※雨天時決行



[問] 清武総合支所地域総務課(☎85-1111、FAX85-1496) または清武町商工会(☎85-0173、FAX85-0136)

「ゴッ!」。土俵に、体が激しくぶつかり合う音が響きます。田岡さんは、団体戦で主力として試合に臨む、相撲部の要。稽古では、鉄砲柱と呼ばれる柱に向かって左右の突っ張りを繰り返す「鉄砲」や、四股、すり足などで1日3時間ほどみっちり汗を流します。「県外には大きくて強い選手がいろいろいるので、稽古の

最後には筋トレも欠かせません」という田岡さん。ヘトヘトになった後も毎日40分かけて自転車で帰宅するというから驚きです。そんな熱心な稽古の裏には、立ち会いで恐怖心を克服したいという思いがあるそうです。「相撲を始めた中学2年生のとき、試合で相手に頭からぶつかるのを怖がってしまっただけで

10月には宮崎県代表チームの1人として国体に出場した田岡さん。十分な準備をして臨みましたが、まだまだ本番で力を出し切れていないと振り返ります。「来年は高校最後の年。インターハイで優勝できるように、もつと心を鍛えて、本番で力を発揮できるようにしたいです」。全国の強豪との対戦を思い描きながら、田岡さんの挑戦は続きます。



Catch your Dream!
夢をつかめ!

強い精神力を身に付けて
全国の強豪たちに挑む!

Dream 32 田岡 憲成さん

鵬翔高等学校

Profile

高校2年生。中学2年生から相撲を始め、今年の県総合体育大会では個人無差別級や団体戦で優勝。10月には宮崎県代表チームの1人として「希望郷いわて国体」にも出場。



動画は
ココから



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

市長コラム



申年を振り返って

2016年も師走を迎えました。申年の一年を振り返りますと、Jリーグやプロ野球チームのキャンプに始まり、10月はトライアスロンの世界大会が開催されるなど「総合スポーツ戦略都市みやざき」を大いにPRできました。

リオ五輪では、柔道男子を全階級メダル獲得の快挙に導いた井上康生監督の謙虚な人柄に、勇気と大きな感動をいただきました。同時に、ゴルフの大山志保選手やサッカーの興梠慎三選手の勇姿にも、テレビの前に釘付けで寝不足になりました。

また、今年には熊本地震や水害、火山噴火など

の自然災害に脅威を覚え、多くの方々が悩み苦しんだ年でもありました。私はこの教訓を生かし「市民の命を守る」ため地域の連携を念頭に、向こう三軒両隣、一層のコミュニケーション充実に努力を傾注しなければと思う次第です。

ところで、本市には青島由来するソテツの実で作った「南男猿」(なんおさる)というオンリーワンの民芸品があります。これは「難を去る」ということで、災難よけの御守りとして親しまれています。申年も残りわずか、皆さまには災いのない穏やかな年の暮れをお過ごしいただきたいと思ひます。



井上監督に母校(大宮中学校)で
本市初の特別栄誉賞を贈りました。



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

ここ数年、就農する人が急増しています。昨年、宮崎市内で就農した人の数は101人。なかでも30代や40代の若い世代が、新たな職業として農業を選択しています。今回は、若手農家に集まってもらい、就農までの道のりや現状について、本音に迫りました。

―農業をやろうと決めたきっかけは？

江頭さん(以下、江) 周りで耕作されていない農地が増えているのが気になっていました。自分の親も農家を引退しましたが、このまま農家が減って食糧が不足したら、子どもたちや孫たちはどうなってしまうのだろうと。そう考えたとき、自分が農業をしていれば、何らかの役に立てるのではないかと思っただけです。

天野さん(以下、天) 私も食べ物を作るのはこれから生活していく上で強みになると思っっています。食べ物に困ったとしてもキュウリは食べられますから(笑)。



農業を始めて、家族一緒の時間が増えました。まだスタートしたばかりですが頑張ります！

―江頭さんと天野さんは新規就農者ですが、農業をやると決めたから、まず何をされましたか？

江 情報収集です。特に就農に関する補助事業については入念に調べました。ハウスにはかなりの初期投資が必要なので。

天 私は知り合いの農家に足を運んで、話を聞きました。成功している人の生の声を聞けますし、横のつながりもできたのでよかったですよ。

―その後、お二人は「ジエイエイファームみやざき中央」で1年間研修を受けたんですね。研修内容はどんなものでしたか？

江 畝造りやビニールの張り方など、一から農業を教えてもらえました。何の知識も無かった私が、就農した年からちゃんと収穫できたのは研修があったからこそです。

キュウリ農家
天野 雅員さん(44歳)
[新規就農者]
3年前に広島から宮崎に移住。奥さんと子ども3人の5人家族。この8月に研修を終え、今秋から夫婦で農家デビュー。



ミニトマト農家
江頭 真由美さん(40歳)
[新規就農者]
今年で就農2年目。夫、中学1年生の長男、小学5年生の次男の4人家族。以前は会社で事務員として働いていた。

花・果樹農家
小松 辰徳さん(29歳)
[農業後継者]
農業高校、農業大学を卒業後、2年間大阪の花市場で研修を受け、23歳から親が経営する農園で花の生産を担当している。



―研修で技術は習得できても、いざ就農するとなると、大変なこともあったのでは？

天 初期費用がネックになりました。ただ、機械・施設を導入する際に市の助成制度や青年就農給付金、青年等就農資金など、就農を支援するための制度があるので、それらをつまぐ活用すれば何とかなると思えますよ。



農業なんてしないと思っていましたが、今では楽しくて仕方ありません！

江 そのですね。ただ、補助金はかりをあてにしているのは、先々まで農業を続けていくことは難しいと思います。5年先、10年先の経営計画をしっかりと立てておくことが大切です。



何となく農業を継いだのですが、どんなその魅力と奥深さに引き込まれています。

―実際に就農してみていますか？

江 ストレス無く仕事ができるし、収穫の楽しみもあるし、農業を始めて本当によかったですよ。ただ、台風16号では、ハウスの中まで浸水する被害に遭ったんです。私のハウスのある地域は水に浸かることはないと聞いていたので、まさかの出来事でした。

小 自然が相手なので、確かに難しい部分がありますね。うまくいかなかった時は、原因を検証して翌年に生かそうことはするのですが、必ずといっていいほど何か問題が出てくる。毎年その繰り返しです。

[特集1] 今どきの就農事情～就農ナウ

就農 NOW

農業を始めやすい環境が整っています。

宮崎市では、新たに農業を始める人や農業後継者に対する支援策をはじめ、研修から就農までのバックアップ体制も充実しています。農業に興味がある人は、お気軽に農政企画課へご相談ください。



農政企画課 主任 新名 諭

[問] 農政企画課 ☎21-1785 FAX44-0770

私たちが就農者を“サポート”します！

新規就農者にとって、経験豊富な先輩のアドバイスは何より心強いもの。市ではベテランの農家によるアドバイスや、未経験者でも一から農業の指導を受けられる研修制度などの事業を行っています

就農後に役立つ実践的プログラム！



未経験でもやる気があれば大丈夫！

(有)ジェイエイファームみやざき中央
企画管理課 課長
ありま かずよし
有馬 和良さん

主な特徴

- 1人が1棟を受け持つ担当制
- 市、県、国富町、JAが連携
- 研修後に入植できる団地あり

研修では作業だけではなく、経営を学ぶ座学や視察なども行われます。



平 成18年に設立した同社では、毎年10人前後の就農希望者を受け入れ、これまでに約100人の新規就農者を送り出しています。「会社員や公務員から転職する農業未経験者が大半です。そのため、研修では土作りから機械の修理方法まで、農業の基礎を全て教えます。施設1棟を1人が担当するようにしているのも、就農後を想定していること（有馬さん）。コンバクトな敷地でも施設があれば1年を通して収穫できるのが宮崎の強み。研修生同士の交流もあり、就農後にお互いの作業を手伝うなどの関係も生まれているんですよ。」

豊富な経験を生かしてアドバイス！



自らとんどん動く姿勢が大事！

農政アドバイザー
くらた ひろひで
蔵田 廣英さん

主な特徴

- 営農指導が受けられる
- アドバイザーはベテラン農家
- 女性のアドバイザーも在籍

仕事終わりに新規就農者の様子をのぞくのが日課だという蔵田さん。



蔵 田さんは昭和42年に農業を始め、50年近くもの経験を積んでいるベテラン農家。現在は仕事の傍ら、近隣地域に就農した若手農家5人の指導にあたっています。「自分たちが若いころは、教えてくれる人も研修制度もありませんでした。今の新規就農者は恵まれた環境にあると思います。その環境を存分に生かして、食欲にノウハウを吸収して欲しいですね」（蔵田さん）。新規就農者が最もこずるのは、作業の段取りとこのこと。作物の状態や気候などの条件に臨機応変に対応できるように、農政アドバイザーを積極的に活用してほしいとのこと。

新規就農者にはこんなサポートも！

Facebook「宮崎市農政情報局」

市の農業に関するさまざまな情報を発信しています。野菜や花き、畜産など幅広いテーマの最新情報がチェックできますので、フェイスブックを利用している人はぜひ「いいね」をお願いします。



【問】農政企画課 ☎21-1785 FAX44-0770

縁結びアドバイザー

未婚の農業従事者の婚活をサポートするため、市内の40～60代の農家8人を「縁結びアドバイザー」に任命。地域の未婚者に関する情報を集めるなど、縁結びのコーディネートを行っています。

【問】農業委員会事務局 ☎21-1784 FAX20-1565

幅広くサポートします！



農業委員会事務局 主任主事
川越 誠



天 それでも、経営は成り立っているんですよ。経営をスタートするにあたって、そこが一番不安なんです。お二人のように、しっかりと食えることができていて人の存在は支えになります。

―農業を始めて何か変化はありますか？

天 広島で会社勤めをしていた頃は、連日家に帰り着くのが深夜。日曜日以外は子どもの寝顔しか見られないような状況でした。それが、今では毎日一緒に晩ごはんを食べることができています。

江 私は仕事への取り組み方が変わりましたね。自分で農業をしていると、やった分だけ収入として返ってくるので、働きがい



がありますよ。

小 就農1年目の収穫量はどうでしたか？

江 ベテランの農家さんと比べるとそれほどでもないですが、思っていた以上に収穫できました。手をかけた分だけ返ってくるものだと実感しましたね。

―今後の目標を教えてください。

天 まだスタートラインに立ったばかりなので、まずは食べていけるようになること、それだけです。

小 毎年安定した経営ができるよう、技術を高めたいですね。それと、今後は販路の拡大も意識していきたいと思っています。

江 収量を増やすことが一番です。成功している農家さんには、借入れなどを利用することなく、東京の大学に子どもを通わせている人もいます。そういった人たちの目標にして頑張っていきたいですね。



―最後に、就農を検討している人たちにアドバイスをお願いします。

天 肉体的には想像していた以上にハードです。どんなに疲れていても、自分がやらないことには作業が終わってません。そのあたりの覚悟は必要だと思います。

江 手伝ってくれる人がいた方が安心ですよ。天野さんが言うように、農業は決して楽な仕事ではありません。万が一、病気などで自分が動けなくなったら大変ですから。こんなことはかり言つと、農業は大変なことばかりのよつに聞こえてしまつてもいいかもしれませんが、大変なのはどんな仕事でも同じです。農業には農業でしか味わえない喜びや楽しみがたくさんありますし、こんなに楽しい仕事はないと思いますよ。

小 若手の農家が増えると僕たちも張り合いが出ますし、うれしいですね。力を合わせて宮崎の農業を盛り上げていきましょう！

就農をバックアップ！ 新規就農の際に必要な、初期費用などを補助する事業を紹介します。

◆青年就農給付金事業（経営開始型）

農業を始めてから経営が安定するまでの期間（最長5年）に、国から給付金を給付します。（最大150万円）

対象者 経営開始年齢が45歳未満で独立・自営を行う人（農業後継者の場合には、親元と異なる栽培品目の導入などが必要となります）

◆農業後継者育成支援事業

青年就農給付金の対象とならない農業後継者に対して、就農時1回に限り、1人あたり120万円を給付します。

対象者 平成26年4月以降に勤務先を退職、または市内への転入などをして農業経営を始めている18歳から50歳までの人

◆新規就農者生産基盤整備支援事業

就農時に必要となる農業機械の購入費を助成します。

対象者 経営開始2年目までの人 **補助率** 事業費の1/3以内（1人あたり66.6万円以内）

◆新規就農者中古ハウス再利用支援事業

園芸用の中古ハウスを有効利用する費用を助成します。

補助率 事業費の1/2以内（10aあたり105万円以内、20aまで）

※支援事業の対象となるには、市による営農計画の認定が必要となります。



宮崎伴走者協会 会長

金丸 修(かねまる おさむ)さん

44歳のとき知人に誘われたことがきっかけで伴走の道へ。第1回世界盲人マラソン宮崎大会(現在の視覚障害者マラソン大会)に伴走者として出場し、初対面だった滋賀県の千田隆司選手とフルマラソンを完走する。

主役は障がい者の皆さん。
その走りたいたいという思いに
寄り添いながら伴走します。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、視覚障がいを持つランナーをサポートしている宮崎伴走者協会の会長、金丸修さんです。



▲第23回視覚障害者マラソン大会で、第1回大会で伴走した千田選手と再び完走した金丸さん。

知人からの誘いがきっかけで練習や大会に参加

宮崎で初めて「視覚障害者マラソン大会」が開催された1992年ごろは、視覚障がい者の人が参加できる大会や、練習ができる機会がなかなかありませんでした。大会が開催されたことをきっかけに、本格的にマラソンの練習がしたいとの声を受け、1996年に宮崎伴走者協会が設立されました。「当時、私はトライアスロンをしていました。知人から視覚障がい者の伴走者として大会で走ってみたいかと誘われ、少しでも皆さんの役に立つならと思います、練習や大会に参加するようになりました」と話す金丸さん。現在、同協会の会長としてチームをまとめています。

あの場所に集まりたい
そう思える雰囲気づくりを

現在は81人のメンバーで活動。練習日の毎週日曜日になると、大淀川河川敷ににぎやかな笑い声が響き渡ります。「練習の時間になっても、いつまでもおしゃべりして走り出さないんですよ。ランニングや休憩中、練習後もずっとこの調子です」と笑顔の金丸さん。走ることよりもまずはコミュニケーションが大切だと話します。「今日は走りたくないと思う日でも、あの人と話したいなと思うと走りたくて家を出てみる。集まりたい場所に出る。集まりたい場所に出る。集まりたい場所に出る。」

走りたいたい気持ちが周りを動かす

毎週同じ場所で練習をしていると、それ違う人の行動に変化を感じるそうです。「視覚障がい者の皆さんが、一生懸命走っている姿に何かしらの刺激を受けているのかなと思います。挨拶をしても返さなかった人が、自分から声を掛けてきたり、ウォーキングをしていた人が、ランニングに挑戦してみたり。私たち伴走者がこうして集まるのも、障がい者の皆さんの走りたいたいという強い気持ちに動かされていることなんです」

協会の設立当初から参加している視覚障害者マラソン大会も今年で20年目。これからは障がいを持つ人たちの走りたいたいという思いに込めたいです。

旬食レシビのお弁当

旬の食材を使ったお弁当のレシビを紹介しています。お弁当に限らず、普段の食卓にもぜひ活用ください。



ごぼうのサラダ



カラピーマンとイカの柚子炒め

希少価値のある日本かぼちゃの一種。生目地区での生産が盛んです。日本料理の高級食材として人気。

vol.08

黒皮かぼちゃと鶏肉の混ぜご飯

しっかりとした味付けで冷めても美味しい混ぜご飯。つややかな黒緑の皮とかぼちゃの黄色がお弁当に彩りを添えてくれます。

[材料] (4人分)



- | | | | |
|--------|--------|-------|---------------|
| 黒皮かぼちゃ | 200g | ☆砂糖 | 大さじ1 |
| 鶏モモ肉 | 200g | ☆酒 | 大さじ1 |
| ニンジン | 60g | ☆みりん | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 | ☆しょうゆ | 大さじ2 |
| ☆水 | 100ml | 温かいご飯 | 450g (茶わん3杯分) |

[作り方]



1 黒皮かぼちゃは種を取り、1.5cm角に切る。鶏モモ肉は1.5cm角に切る。ニンジンは細切りにする。



2 鍋にサラダ油を引き中火で熱し、鶏モモ肉を炒める。鶏モモ肉の色が変わったら黒皮かぼちゃ、ニンジンを加えて炒める。全体に油がまわったら☆印の材料全てを加え、落としぶたをして弱火で8分程煮る。



3 落としぶたを取り、強火で煮汁がほんの少し残る程度まで煮詰めて火を止める。



4 温かいご飯に3を加え、混ぜ合わせる。

ここまでを前日に作っておくと当日はご飯に混ぜるだけ。

●レシピ監修/レシビユニット「みやちゃぶ」

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



カラダが危ない！！

誰もが末永く健康な毎日を送りたいと願うもの。しかしながら、運動不足や偏った食事が原因で生活習慣病につながるリスクが増え、確実に私たちの体を脅かしています。どんな危険が潜んでいるのか、どうすれば自分の体を守れるのかを考えてみませんか。

[問]国保年金課 ☎42-2359 FAX20-3562



データ1

健診は毎年受けずに終わるんだよね…

宮崎市の受診率は県内最下位。4人に1人しか健診を受けていません。中核市(45都市)の中でも43位です。



データ3

いつもついつい飲み過ぎて…

宮崎市では、飲酒にかかる年間支出金額が上位。焼酎購入金額や消費量も同様で、お酒が好きな人が多い傾向にあります。

飲酒代 年間支出金額

3位 / 52市

酒類 購入数量

焼酎 **1位** 発泡酒 **8位**

(出典: 総務省家計調査 H23~25年平均)

データ4

おなかまわりが気になる…

宮崎市は、メタボ予備群(腹囲が基準値以上で、高血圧、高血糖、脂質異常のうち1つのリスクがある状態のこと)が多い傾向にあります。

宮崎市のメタボ予備群の人の割合

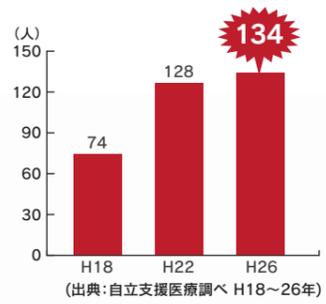


データ5

でもきっと私は大丈夫よね…

宮崎市では人工透析患者数が増加しています。その新規人工透析患者の約8割が糖尿病や高血圧と診断されています。

宮崎市の新規人工透析患者数



食 生活の乱れや睡眠・運動不足、喫煙などが原因となって発症するがんや心臓病、脳梗塞などの脳血管疾患。宮崎市の死因の、実に6割を生活習慣病と呼ばれるこれらの病気が占めています。生活習慣病が私たちの命をむしばむリスクはすぐそばにあるのです。

生活習慣病の怖さは、目立った症状が出にくいこと。しかし、高血圧や高血糖、脂質異常症などが疑われる異常値を放っておくと、病気が何年もかけて着実に体に悪影響を及ぼし、日常生活が不自由になって、最悪の場合は死に至ることもあります。こうした事態を避けるには、何よりも早くから予防に努めることが大切です。

また、子どもの生活習慣は親の生活に起因することも忘れてはいけません。子どもの将来のためにも、まずは親世代が自身の生活習慣を見直していきましょ。

死に至る可能性もあり 早期の予防に努めて

あなたのカラダは
だいじょうぶ？

生活習慣病 リスクチェック

- 20歳の時より体重が10kg以上増えている
- 腹囲が男性85cm、女性90cm以上である
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- ストレスがたまっていると感じる
- 運動不足を実感している
- 深夜に飲食をすることが多い
- 朝食は時々しか取っていない
- 野菜や海藻類はあまり食べていない
- ほぼ毎日間食をしている
- 外食やレトルト食品をよく利用する
- 1日の歩数はだいたい7,000歩未満だ

1つでも当てはまる人は
今日から生活習慣の改善を！

40歳を過ぎると、生活習慣病のリスクは高まります。乱れた食生活や過度なストレスは禁物。適度な運動はストレス解消にもつながります。この機会に、生活習慣をぜひ見直してください。

なかなか時間がなくて…



健診は短い時間で終了。
都合のよい日に
予約もできます。

健診は土曜・日曜も実施していて、
受診時間も短いもの。医療機関で
受診できる個別健診なら、自分の
都合のよい日に予約できます。

▼個別健診をしている
医療機関



どんな検査をするか不安…

尿検査や血圧・血液検査など
体の状態を診察します。

特定健診では、尿や血液などの
検査、身体計測、医師による診
察を実施します。糖尿病や脂質
異常症、腎臓病などの状態が分
かります。また集団健診では、
特定健診とがん検診を一度に
受けることができます。



集団健診一覧

健診日	受付時間	健診会場
2月7日(火)	7:45~9:30	佐土原保健センター
2月12日(日)	7:45~9:30	市保健所
2月22日(水)	7:45~9:30	清武保健センター
2月9日(木)	7:45~9:30	県総合保健センター
2月18日(土)		
2月27日(月)		

■ 申し込み/電話で1月6日(金)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。

将来の世代を危ない! 「このままでいいや」

自己管理をしっかりとる
ために、まずは特定健診を
受けましょう!



国保年金課
主任主事 富山 なつみ

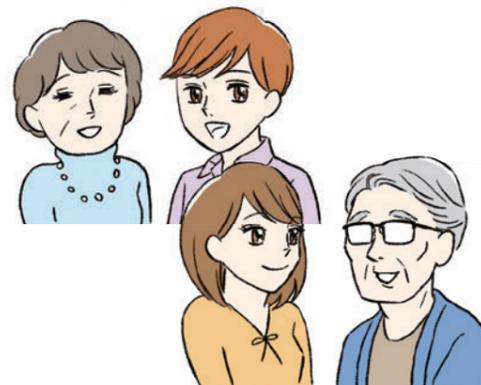
入者は年々減少している一
方、歳出(診療費)は増えてい
るため、将来の世代にはさ
らに重い税金の負担を求め
ざるを得なくなります。

カラダが危ない!! 生活習慣病は 回避できます!

まずは**特定健診**から!!

生活習慣病にならないようにするには、毎日の生活を見直すことが不可欠。特定健診を受けて、自分の健康状態をしっかりと把握しましょう。

誰が対象なの?



宮崎市国民健康保険に加入している
35歳~74歳の方が対象です。

健診の自己負担額は1,000円のみ。生活習慣病の医療費も、受診している人の方が受診していない人より月額33,500円も安いことがわかっています。もちろん病気治療中の人も対象です。

※75歳以上の人には、後期高齢者健康診査(無料)があります。



子どものことで 手いっぱい!

親の不健康は子育てにも影響。
親こそしっかり受診を!

子どものことで忙しいというケースは少なくありませんが、親が健康でないと子育てに支障を来します。子ども連れて受診することもできるので気軽に受診しましょう。

体調がよいのに受診する 必要はあるの?

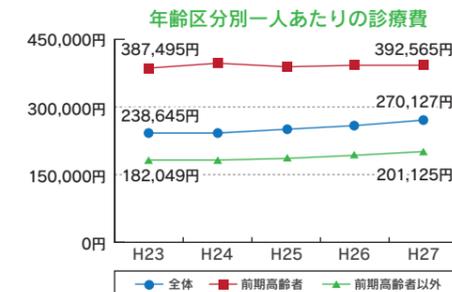


健康であり続けるために
体をチェックする健診です。

生活習慣病は、重症化するまで症状が出にくいのが特徴です。体調に問題がなくても、健康であり続けるために年1回の受診をお勧めしています。

では、将来の世代への負担が増すばかりです!

Q このまま診療費が増え続けるとうなるんですか?
宮崎市の国民健康保険特別会計は平成25年度会計から赤字が続いています。このまま診療費が増え続けると、国民健康保険税が上がります。将来の世代に負担を求めることになります。また、少子高齢化により国保の加



Q 診療費はどのくらい増えているのですか?
宮崎市の国民健康保険加入者の1人当たりの診療費は、平成23年度(23万8645円)から平成27年度(27万127円)で、3万1482円(約13%)も増えています。



英国式庭園(住吉地域)

国際海浜エントランスプラザ内にある、メドウ・ガーデン側のガーデンハウス。壁面にはイギリスのコッツウォルズ地方の自然石が使用されており、日光を浴びると琥珀色に美しく輝きます。

動画は
ココから



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

みやざき再発見 *Treasure of Miyazaki*

潮風抜ける森の昼下がり。
ちょっと一息、紅茶はいかが？

市内の施設を中心に主なイベントをピックアップしてご紹介します。

宮崎市体育協会 キッズ運動あそび教室(後期)

平成29年1月10日(火)～3月15日(水) 全10回



所 市総合体育館
時 Aコース1時間、B・Cコース1時間30分
定 各コース40人
料 Aコース4,000円、B・Cコース5,000円
申 はがき、FAXまたはメールで、12月20日(火・必着)までに同協会へ。多いときは抽選。初めての人を優先。

〒880-0879
宮崎駅東1-2-7
市総合体育館内
☎21-1735 FAX21-1736
メール info@miyazaki-sports.or.jp

日程・内容は
協会ホームページ
を確認!



職員 照屋 考規

大淀川流域ネットワーク 川の環境を採点しよう

平成29年1月8日(日) 9時～16時30分



※市民活動支援補助金を受けています。

宮崎市内をバスで巡って、川の環境を採点します。
集合場所:宮崎駅東口
対 幼児～小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
定 50人 料 100円
申 往復はがき、FAXまたはメールで、12月23日(金・必着)までに同事務局へ。

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

いろいろな川を
採点してみよう!



事務局長 松本 浩二

宮崎市佐土原歴史資料館 じんだいこま 神代独楽回し大会

平成29年1月7日(土) 10時～12時



佐土原に伝わる神代独楽を回して時間の長さを競います。初心者でも簡単に回せます。
対 幼児～一般
定 20人 料 無料
申 電話、FAXまたはホームページで、開催日の1か月前から受け付け。

〒880-0301 佐土原町上田島8202-1
☎74-1518 FAX74-4655
時 9:00～16:30
休 1/1(日・祝日)～3日(火)、10(火)、16・23・30(月)
料 無料

こま回しの
練習もできるよ!



主事 中島 敬二

宮崎市生目の杜遊古館 冬の草木染め

平成29年1月29日(日) 10時～12時



冬の草花から染色液を作り、エコバッグを染めます。
対 幼児～一般
定 40人
料 150円
申 電話で、12月28日(水)～平成29年1月19日(木)に同館へ。

〒880-2101 大字跡江4200-3
☎47-8001 FAX47-8202
時 9:00～16:30
休 1/1(日・祝日)～3(火)、10(火)、16・23・30(月)
料 無料

季節の草木で
染めてみましょう!



普及啓発員 日高 真美

宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館 ミニ門松をつくってお正月を迎えよう

12月18日(日) 13時30分～15時30分



竹や南天などを使って正月飾りのミニ門松を作ります。
対 子どもと保護者
定 30人
料 500円(1組)
申 電話またはホームページで、開催日の1か月前から受け付け。

〒880-2221 高岡町内山3003-56
☎82-2950 FAX82-2927
時 9:00～16:30
休 1/1(日・祝日)～3日(火)、10(火)、16・23・30(月)
料 無料

お正月の準備は
これでバッチリ☆



学芸員 小山 幸子

清武ふるさと農産物加工センター 加工体験会 めんつゆ作り

平成29年1月14日(土) 9時～12時



煮物やドレッシングなどに使える万能めんつゆを作ります。
対 市内在住の人
定 10人 料 1,200円
持 エプロン、三角巾
申 電話またはFAXで、12月19日(月)～28日(水)に同センターへ。

〒889-1613 清武町西新町9-15
☎・FAX84-2350
休 1/1(日・祝日)～3(火)、2・9(月・祝日)

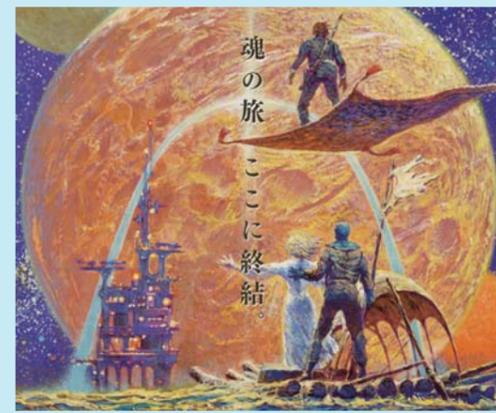
安心・安全な
手作り調味料です。



指導員 諸岩 初行

みやざきアートセンター おらいのりよし 生頼範義展Ⅲ THE LAST ODYSSEY

12月3日(土)～平成29年1月15日(日) 10時～18時(土曜は20時まで)



1985年から2015年までの仕事に焦点を当て、磨き上げられた技術の粋と結晶の作品113点を展示。生頼が描き続けた魂の旅の終結点へといたらない。また、3つの特設コーナー「平井和正・小松左京ワールド」「生頼範義 拾遺集」「未完の油彩群」では、多数の秘蔵作品を含む約200点を公開します。
料 一般1,000円、高校生600円、中学生以下無料(小学生以下は保護者同伴)

オリジナルグッズも
豊富にご用意!



学芸課 樋口 祐紀

〒880-0001 橋通西3-3-27
☎22-3115 FAX22-3116

時 10:00～22:00
毎週火曜のみ10:00～18:00
(いずれも入館は30分前まで)
休 1/1(日・祝日)

サイクリストの聖地“みやざき”をめざして!! ～自転車の魅力について考えるシンポジウム～

平成29年1月20日(金) 18時30分～20時30分(開場18時)



世界中のサイクリストが聖地として注目しているしまなみ海道から、NPO法人シクロツーリズムしまなみの宇都宮一成氏を招き、宮崎の自転車パラダイスへの可能性を探求します。宮崎が世界に誇れるものは何かを考えます。

二人乗り自転車
88か国をサイクリングした
逸話も聞けます!



主任技師 松岡 昌志

所 宮崎市民プラザ
定 300人 料 無料
申 電話またはFAXで氏名、電話番号を前日までに同課へ。

市ホームページの
専用フォームでも
申し込みできます。



〒880-8505 橋通西1-1-1
都市計画課
☎21-1811 FAX21-1816
メール
30tosike@city.miyazaki.miyazaki.jp

宮崎市フェニックス自然動物園 動物園のクリスマス～動物たちにクリスマスプレゼント～

12月23日(金・祝日)～25日(日) 14時30分



動物園のサンタクロースが、解説をしながら動物たちに特別なエサをプレゼントします。

動物へ
プレゼントを
贈ります☆



飼育課 堀之内 猛志

料 入園料のみ

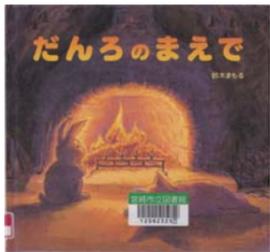
日程	動物
23日(金・祝日)	ユーラシアカワウソ
24日(土)	カピバラ
25日(日)	ライオン、トラ

〒880-0122
大字塩路3083-42
☎39-1306 FAX39-1300
時 9:00～17:00(入場は16:30まで、H29/1/1は10:00から)
休 1/11・18・25(水)
料 大人830円(高校生以上)、中学生420円、小学生310円

BOOK

『だんろのまえで』

鈴木まもる／作・絵
[出版]教育画劇



題名から心身ともに温まりそうな絵本です。ある日、雪が降る寒い山の中を歩いていた「ぼく」はドアの付いている大きな木を見つけます。部屋の中には暖炉があり、その前にはうさぎが座っていました。「ぼく」も暖炉の前に座ると、うさぎが何気なく優しい一言を呟いてくれます。特に何をやる訳でもなく、ただ火を見つめながら温まっているうさぎたち。短い話なのに不思議と温かい雰囲気包まれ、読み終わる頃には心がぼかぼかと穏やかになります。子どもはもちろん、大人にも読んでほしい絵本です。

『休む技術』

西多昌規／著
[出版]大和書房



休むことに技術が必要だと知っていましたか？「休日に休んでいるはずなのになぜか疲れがとれない…」そんな人はぜひこの本を読んでみてください。この本は、精神面と科学面から具体例を挙げて上手な休日の過ごし方を紹介しています。どれもすぐに実践できそうなものばかりです。たくさんある中で、全てに共通することは、「まずは心を休ませる。そうすれば自然と体も癒やされていく」というもの。12月は、忙しく疲れもたまりやすい時期です。この機会にずっと使える技術を身に付けてみませんか。

司書のおすすめ

数ある書籍の中から、
図書館司書がセレクトした
本をご紹介します。
今月のテーマは
「ひとやすみ」！

冬の読書で少し
休憩してみませんか

宮崎市立図書館
司書
黒木 春菜さん

佐土原図書館

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



宮崎市立図書館

〒880-0930 花山手東3-25-3
開一般閲覧室 9時～19時(日・祝日は17時まで)
子ども図書館 9時～17時
火曜
☎52-7100 FAX52-7158



年末年始休館のお知らせ

12/29(木)～H29/1/3(火)
佐土原地区交流センター・那珂地区公民館・広瀬地区交流センター内の図書室も休室します。本の返却は、正面玄関横のブックポストを利用してください。(大型絵本・紙芝居・CD・DVDは対象外です。)

司書・ボランティアによるおはなし会

12/7・14・21・28(水) 15:45～16:15
12/3・10・17・24(土) 11:00～11:30
なし 無料

佐土原音訳・朗読くらげ会

随時行っています。朗読を希望する資料を持参してください。

メール swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

日曜映画会(大人向け)

12/18(日) 13:30～15:30
「地下鉄に乗って」(邦画)を上映します。
80人 無料

日曜映画会(子ども向け)

12/25(日) 13:30～14:30
新見南吉童話集「ごん狐」「手袋を買いに」「でんでんむしのかなしみ」、「あらしのよるに〜かこまれたガブ」、「赤鼻のトナカイ」を上映します。
80人 無料

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

初回相談料無料

1時間以内

離婚 相続 交通事故 借金問題 等
要電話予約

宮崎県弁護士会所属

弁護士 真早流 踏 雄
弁護士 久保山 博 充
弁護士 松田 幸子
弁護士 新福 宏
弁護士 小久保 光

弁護士 外山 亮
弁護士 新福 宏
弁護士 小久保 光

詳しくはHPで……

えいらく法律事務所

弁護士法人
えいらく法律事務所

■宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355
■日南 日南市鉄肥5丁目4-1 ☎0987-25-1170
■都城 都城市姫城町5街区10号 ☎0986-22-8225
■日向 日向市鶴町1丁目21番地 愛ビルII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。

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

※住所の記載のない施設はP18～19を参照してください。 ※申し込みが多いときは、抽選とします。

問い合わせ先	イベント名	日時	内容	対象・定員	料金	申し込み受付期間
宮崎公立大学地域研究センター ☎20-4772.FAX20-4773 土曜・日曜・祝日 〒880-8520 船塚1-58	小学6年生を対象とした「英語教室」	H29/1/28(土)、2/4(土)、2/18(土)、2/19(日) ①午前の部②午後の部	中学校英語へのステップアップのための小学生英語講座です。詳しくは公立大学のホームページをご確認ください。	小学6年生各20人	無料	ハガキ FAX Eメール 1/13(金・必着)まで
景観課 ☎21-1817.FAX21-1816 〒880-8505 橋通西1-1-1	宮崎市版・365日誕生花フラワーポットづくり講座	H29/1/14(土) 10:00～11:00	1月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方を学びます。 会場:生目台地区交流センター	市内在住の人20組(初めての人を優先)	1組500円	☎ 12/22(木)まで
宮崎市男女共同参画センター ☎25-2055 FAX25-2056 1/1(日・祝日)～1/3(火)、火曜・祝日 〒880-0879 宮崎駅東3-6-7	キラキラホットシアター	H29/1/14(土) 13:30～15:30	ドメスティックバイオレンスに関する寸劇上演後、グループで意見交換を行います。	20人	無料	☎ FAX 前日まで
	まちづくりのための参画ゼミ～LGBTと人権～	H29/1/21(土) 13:30～15:30	性的少数者への理解を深め、多様性のある地域社会づくりを考えます。	20人	無料	☎ FAX 前日まで
宮崎市生目の杜遊古館 ☎47-8001 FAX47-8202	宮崎市生目の杜遊古館第5回考古学講座	12/17(土) 10:00～12:00	宮崎駅の東側に広がる遺跡や地形について、発掘調査の成果をもとに分かりやすく紹介します。	80人	無料	なし
宮崎市フェニックス自然動物園 ☎39-1306 FAX39-1300	お正月特別イベント「ゾウさんの書初め」	H29/1/1(日・祝日)～3(火) 11:00	アジアゾウのみどりか干支の「酉」を書き初めて披露します。	なし	入園料のみ	なし
	お正月特別イベント「おしゃべりインコと仲良くなるろう」	H29/1/1(日・祝日)～3(火) 10:00～11:00	西年にちなみ、インコと仲良くなれた人には羽根のしおりをプレゼントします。	なし	入園料のみ	なし
大淀川学習館 ☎20-5685 FAX22-8481 1/1(日・祝日)～1/3(火)、10(火)、16・23・30(月) 〒880-0035 下北方町5348-1	絵本で学ぼう!生き物と遊ぼう!	12/14・21(水)、23(金・祝日)、25(日)	子ども向けの絵本の読み聞かせと、絵本に出てくる生き物の解説をします。	15組	無料	なし
	新年の企画展 幸せかもんカメカメ展	H29/1/4(水)～29(日)	新年を迎え、縁起の良い生き物、カメを展示します。カメに関するゲームコーナーもあります。	なし	無料	なし
	カプトムシの幼虫を大きく育てる方法を知ろう	H29/1/7(土) 14:15～15:30	カプトムシの幼虫を育てている人を対象に、冬から春にかけての飼育の方法を学びます。	40人	無料	会場 当日14:15から
宮崎科学技術館 ☎23-2700 FAX23-0791 1/1(日)～3(火)、10・24(火)、16・23・30(月) 〒880-0879 宮崎駅東1-2-2	パソコン入門講座	H29/1/4～1/25の水曜・木曜 13:30～16:00	電源の入れ方、マウス操作、文字入力などパソコン初心者向けの講座です。	16人	受講料700円 テキスト代1,080円	ハガキ Eメール 12/25(日・必着)まで
	絵本の読み聞かせ in プラネタリウム	H29/1/11(水) 10:00～10:30	プラネタリウムに大きな絵本を映し出して行う、絵本の読み聞かせです。	幼児～一般240人	大人540円 4歳～中学生210円	なし
みやざき歴史文化館 ☎39-6911 FAX39-9297 1/1(日・祝日)～3(火)、10(火)、16・23・30(月) 〒880-0123 大字芳土2258-3	歴史文化講座	H29/1/21(土) 10:00～12:00	「高屋神社神楽」 講師:清水 聡 氏	30人	無料	☎ HP 実施日の1か月前から
	体験学習 オリジナル埴輪作り	H29/1/22(日) 13:30～15:30	テラコッタ粘土を使ってオリジナルの埴輪を作ります。	子どもと保護者30人	材料代200円	☎ HP 実施日の1か月前から
	体験学習 羽釜でご飯炊き	H29/1/29(日) 10:30～13:30	羽釜とかまどを使ってご飯を炊き、近世日本の食生活を考えます。	子どもと保護者30人	無料	☎ HP 1/4(水)～1/13(金)
宮崎市きよたけ歴史館 ☎84-0234 FAX84-2634 1/1(日・祝日)～3(火)、10(火)、16・23・30(月) 〒889-1605 清武町加納甲3378-1	きよたけ歴史講座⑥	12/10(土) 10:00～11:45	「息軒紀行」～しのぶ草から読書余適(松島)まで～ 講師:安井息軒顕彰会 諸岩 則俊 氏	70人	無料	☎ FAX 当日まで
	きよたけ歴史講座⑦	H29/1/14(土) 10:00～11:45	「清武川流域の遺跡について」 講師:文化財課 秋成 雅博	70人	無料	☎ FAX 当日まで
宮崎市佐土原歴史資料館 ☎74-1518 FAX74-4655	古文書講座⑧	H29/1/15(日) 10:00～12:00	三友家文書を解説します。 講師:中元 暢一 氏	20人	無料	☎ FAX HP 実施日の1か月前から
宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館 ☎82-2950.FAX82-2927	天ヶ城歴史文化講座 移佐城散策	H29/1/22(日) 9:30～12:00	国指定史跡「移佐城」をボランティアガイドの解説で探訪します。	幼児～一般30人	無料	☎ HP 実施日の1か月前から

2年連続
第1位

学研教室の先生募集中

お仕事内容 幼児・小学生・中学生を対象とした、算数・国語の基本学習指導です。(英語コースをプラスすることもできます)

時間 ●毎週2～4回、午後2～6時の間のお仕事です
場所 ●ご自宅やご実家、ご親戚宅の空き部屋 ●集会所(マンション内も可)などの貸し会場
収入 ●生徒数により異なりますが、月額5万～20万円以上可能です
●週5のパートよりも少ない労働時間で、同等の収入を得ることもできます

未就学児のお子様がいいらっしゃる方への
託児費用のサポートははじめました

………▶▶▶詳しくは説明会で

12・1月の指導者応募説明会

日時 12月13日(火)10:00～12:00
12月21日(水)13:00～15:00
1月18日(水)10:00～12:00
1月25日(水)10:00～12:00

場所 宮崎グリーンホテル 2F 中会議室
※説明会は予約制となっております

お問い合わせ・説明会のお申込は

☎0120-889-100

受付 月～金 9～17時 (祝休日を除く)

学研教室先生 検索

学研教室の詳細や説明会情報は、ホームページ・携帯サイトでもご覧いただけます。

学研教室 幼児/算数/数学/国語/英語

※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。

平成27年度決算(一般会計)を市民1人に換算すると…

市民1人当たりの収入		市民1人当たりの支出			
市に納めていただいた税金(市税) 13万円	国や県から入ったお金(地方交付税、国・県支出金など) 20万円	幼児や高齢者などの福祉に使うお金(民生費) 17万円	借金の返済に使うお金(公債費) 5万円	道路や公園などの建設、修繕に使うお金(土木費) 5万円	
市民1人当たり 40万円	借入金(市債) 4万円	税金、戸籍、広報、選挙などに使うお金(総務費) 4万円	学校教育や生涯学習などに使うお金(教育費) 3万円	ごみ、し尿処理や保健事業などに使うお金(衛生費) 3万円	その他 3万円

■宮崎市中期財政計画

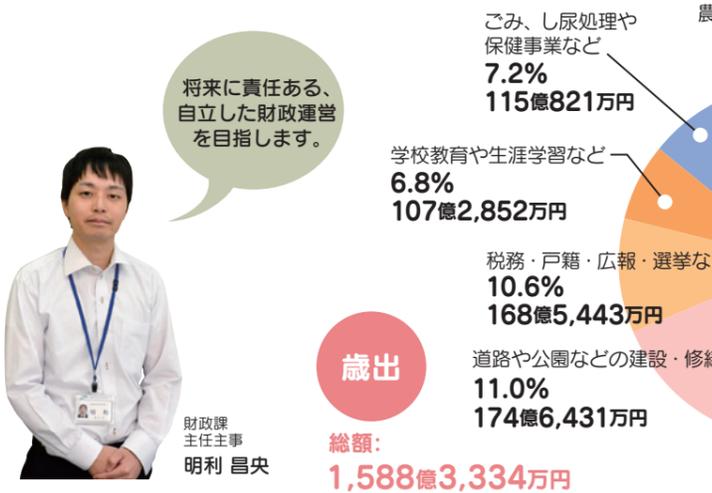
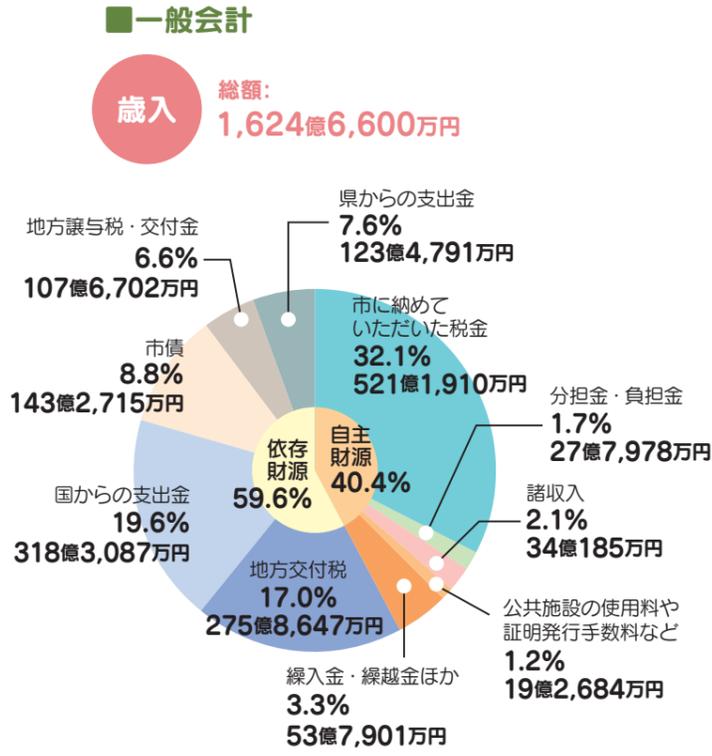
市では、真に必要な市民サービスを提供する上で、必要不可欠な健全財政を実現するために中期財政計画を策定しています。平成27年度から平成29年度までを計画期間とした中期財政計画では、3つの目標を定めています。

財政目標	平成29年度見込額
市債残高 120 億円以上の圧縮	136億円圧縮
財政5基金残高 200 億円以上の確保	274億円確保
歳入歳出改革による一般財源の確保・削減(13億円)	13億円確保・削減

CLIP **1** 宮崎市の財政状況をお知らせします

平成27年度は、前年度に比べ歳入は約28億5186万円の増、歳出は約24億741万円の増となりました。歳入では市税や基金繰入金などの自主財源が約21億4562万円の減、国や県からの交付金や市債などの依存財源が

市では毎年、皆さんが納めた税金などがどのように使われているのかを公表しています。今回は、平成27年度の決算の概要や、現在の財政状況をお知らせします。



■特別会計

会計名	歳入決算額	歳出決算額
公営住宅建設資金	16億8,548万円	16億1,839万円
国民健康保険	530億5,000万円	534億5,709万円
後期高齢者医療	42億6,429万円	42億4,602万円
公園墓地	2億6,881万円	2億6,880万円
卸売市場	7億1,486万円	7億1,486万円
用地取得	2,491万円	2,491万円
母子父子寡婦福祉資金	1億3,537万円	5,279万円
介護保険	304億9,388万円	302億6,778万円
公設併処理浄化槽事業	2億3,007万円	2億2,851万円
宅地造成事業	7億1,362万円	6億7,137万円
公債管理	241億2,600万円	241億2,600万円
合計	1,157億733万円	1,156億7,659万円

※端数処理により、数値に整合しない部分があります。

■企業会計

会計名	歳入決算額	歳出決算額
水道事業	128億1,380万円	117億3,738万円
簡易水道事業	10億6,180万円	10億3,760万円
工業用水道事業	1,924万円	1,830万円
公共下水道事業	206億1,432万円	204億879万円
農業集落排水事業	11億8,210万円	11億5,013万円
田野病院事業	7億3,586万円	10億9,163万円
合計	364億2,716万円	354億4,386万円

特別会計 国民健康保険や介護保険など、特定収入(保険料など)を財源とする会計

企業会計 上下水道や病院など、民間企業のように事業の収入で費用を賄う会計

CLIP **2** 高齢者の家事援助を行う人材を養成します

近年、家事の援助を必要とする高齢者が増加している一方で、それを担う人材の不足が懸念されています。市では、身体介護を除く家事援助の人材を養成するために、講習会を開催します。

新サービスの実施は、来年度以降を予定しています

長寿支援課 主任主事 福嶋 亜梨沙

要支援1・2に相当する高齢者の家事援助(室内の掃除や洗濯など)を、仕事として行う人を養成します。講習では家事援助の基本や支援の必要な高齢者の疑似体験などを全3回にわたって学び、修了すると市独自の資格が取得できます。

ごみ出しや電球交換などのちょっとしたお手伝いがあると助かる高齢者を、地域のボランティアとして支える人材を養成します。講習では、高齢者とのコミュニケーションの方法やボランティアの基本を学びます。

【Aコース】訪問型家事援助スタッフ養成講習

場所	日程
佐土原総合支所	H29/1/16 ~ 30の月曜
宮崎市中心公民館	H29/1/13 ~ 27の金曜
清武総合支所	H29/1/17 ~ 31の火曜
宮崎市生目の杜遊古館	H29/1/25 ~ 2/8の水曜

- 対象/市内在住の人
- 定員/各25人
- 時間/9時30分~16時30分
- 料金/無料

【Bコース】生き生き地域応援サポーター養成講習

場所	日程
みやざき歴史文化館	H29/1/24(火)
宮崎市中心公民館	H29/1/26(木)
市総合福祉保健センター	H29/1/27(金)

- 対象/市内在住のおおむね60歳以上の人
- 定員/各30人
- 時間/9時30分~16時30分
- 料金/無料

■申し込み/はがき、FAXまたはメールで、希望するコース、場所、氏名、住所、電話番号、年齢を書いて12月22日(木・必着)までに、長寿支援課(〒880-8505、住所不要、10chouju@city.miyazaki.miyazaki.jp)へ。

PICK UP
12月1日は世界エイズデー
エイズは身近な問題です

WHO(世界保健機関)は、エイズまん延防止とエイズ患者・感染者に対する差別・偏見を解消するために、毎年12月1日を世界エイズデーとしています。HIV・エイズに関する正しい知識や理解を持って感染を予防しましょう。

宮崎市にも感染者はいるの？

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染し、免疫機能が破壊されることでさまざまな病気を発症した状態のことをいいます。宮崎市の新規HIV感染者は、特に20~30歳代が多く、性的接触による感染が約9割を占めています。また、新規エイズ患者については、特に30歳代以上が多く、50歳代以上も増えてきています。

(1) HIV感染者の推移(単位: 件)

年	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
全国	1,021	1,075	1,056	1,002	1,106	1,091	1,006
宮崎市	0	1	3	2	4	8	3

(2) エイズ患者の推移(単位: 件)

年	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
全国	431	469	473	447	484	455	428
宮崎市	0	1	5	0	3	5	7

※感染症法に基づき、宮崎市内の医療機関から届け出があった件数。「宮崎市の件数=宮崎市民」ではありません

日常生活で感染するの？

HIVは次のようなことでは感染しません。



- 献血をする
- 咳やくしゃみ
- 体に触れたり握手をする
- トイレやお風呂を共有する
- 蚊などの虫にさされる

感染経路は？

HIVの感染は主に3つの経路に限られています。



性的接触による感染
感染者の精液や膈分泌液に含まれるHIVが、性器や肛門、口などを通して感染します。



血液による感染
HIVに感染している人が使用した注射器具の使い回しや、HIVが含まれた血液を輸血することで感染します。



母親から赤ちゃんへの母子感染
母親がHIVに感染している場合、出産時や母乳から子どもに感染します。

検査はどこでやってるの？

宮崎市では、エイズ・性感染症についての相談・検査を匿名で行っています。

- 場所/市保健所
- 対象/エイズや性感染症の感染に不安がある人
- 検査料/無料
- 申し込み/相談は随時、検査は完全予約制。匿名の相談・予約は専用電話(☎23-7333)へ。 ※平日(祝日、年末年始を除く)の8:30~17:15に受け付けています。

■検査日程

検査項目	実施日	実施時間	結果告知
HIV	第1月曜	18時~19時30分	1週間後
性器クラミジア感染症 梅毒感染症	第3・5月曜	13時30分~15時30分	
HIV	第2・4月曜	13時30分~15時30分	当日

ロコモの無料検診を行います

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために、移動機能が低下した状態です。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは、子どもから高齢者まで段階に応じた予防が大切です。まずは、ロコモ検診を受けて、今の自分の状態を知りましょう!



- 日時/平成29年2月21日(火)・22日(水)9時~12時
- 場所/市保健所
- 対象/市内在住の人
- 定員/35人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、平成29年1月31日(火)までに健康支援課へ。

がん検診を受診しましたか

がん検診を受診すると、健康みやざきマイレージポイントが1つの検診につき、5ポイントもらえます。マイレージの申し込みは12月28日(水)までです。



- 検診の種類/胃がん検診(バリウム検査、リスク検査)、大腸がん検診、前立腺がん検診、結核・肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診
- 受診期間/平成29年3月31日(金)まで
- 場所/指定医療機関
- 対象/市内在住で男性40歳以上、女性20歳以上の人
- 持参するもの/平成28年度宮崎市健康診査受診券、健康保険証、自己負担金

障がい者福祉のため寄付のご協力を

皆さんからの寄付により、宮崎市国際障害者年記念福祉事業基金を設け、障がい者福祉を向上するための事業に役立てています。皆さんのご協力をお願いします。

[問] 障がい福祉課 ☎21-1772、FAX21-1776

こころの悩みはありませんか

①こころの健康相談

精神科医が、悩みを抱える本人・家族の相談に応じます。既に精神科に通院している人は主治医に相談してください。



②精神障がい者家族教室

家族や支援者を対象とした教室です。「地域で安心して暮らすために」をテーマに、精神科医による講話を行います。家族同士のミーティングの時間も設けています。

- 日時/①12月22日(木) 13時30分から、14時30分から、15時30分から ②平成29年1月23日(月) 13時30分~16時
- 場所/市保健所 ■対象/市内在住の人 ■料金/無料
- 申し込み/電話で、①12月21日(水)まで、②平成29年1月19日(木)までに健康支援課へ。

[問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

栄養塾で健康になろう

糖尿病や高血圧など、生活習慣病を予防・改善するための講話、減塩食の試食を行います。また、希望者には自宅で作ったみそ汁の塩分測定も行います。

- 日時/平成29年1月16日(月)14時~15時(受け付けは13時45分から)
- 場所/大塚公民館
- 対象/20歳以上で市内在住の人 ■定員/30人 ■料金/無料
- 持参するもの/筆記用具、希望者当日自宅で作ったみそ汁100cc程度
- 申し込み/電話またはFAXで、平成29年1月5日(木)までに健康支援課へ。

[問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

「宮崎いきいき健幸体操」一般研修会

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健幸体操」を、一般向けに行います。

- 日時/平成29年1月18日(水)・19日(木)13時30分~16時
- 場所/宮崎市民プラザ
- 対象/市内在住で両日とも参加できる人
- 定員/35人 ■料金/無料
- 申し込み/電話で、12月26日(月)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。多いときは抽選。初めての人を優先。

[問] 長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337



Noxudol 施工店は、宮崎でココだけ!

愛車をサビから守る方法があります!

携帯はコチラから

こうなる前に! 早めの対応が肝心です!

カーケア宮崎について

株式会社エーグリーン宮崎
宮崎市阿波岐原町産母128-38
営業時間9:00~18:00 定休日/不定 ※土日祝日対応可能です。ご連絡下さい。

☎0985-39-0017

相談窓口	<p>こころのダイヤル [問] 宮崎自殺防止センター ☎77-9090 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00~23:00 ライフネット宮崎 ☎28-2555 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00</p> <p>流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーンケアはあと) [問] 当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月~金曜 9:00~17:00 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30</p> <p>臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】H29/1/12(木)14:00~16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】H29/1/18(水)14:00~16:30 [問] 宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00~16:30は、男女共同参画の相談も受け付けます)</p> <p>【相談日時】月~金曜 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問] 児童虐待の相談...子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談...長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談...障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)</p>
------	---

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



[問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

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

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

申し込み状況やセンターの事情により開催できない場合があります。詳しくは、各センターへ問い合わせてください。

◎対象／未就学児と保護者 ※下記のほか多数開催されていますので、専用サイト「宮崎市地域子育て支援センター」をチェック!

施設名	電話・FAX	講座名	日時	締切・定員	その他
希望ヶ丘保育園 地域子育て支援センター	☎ 56-2881 FAX 56-2912	音楽で遊ぼう	12月16日(金) 10:30~11:30	なし	
跡江保育所 地域子育て支援センター	☎ 48-1523 FAX 48-1511	ハッピークリスマス!	12月19日(月) 10:30~11:30	定員:15組	
清武 地域子育て支援センター	☎ FAX 84-2380	赤ちゃんひろば (親子でふれあうベビーマッサージ)	12月21日(水) 10:30~11:30	なし	
和保育園 地域子育て支援センター	☎ 47-2200 FAX 47-2243	クリスマス会	12月21日(水) 10:15~11:15	締切:12月20日(火) 定員:30組	
赤江東子育て交流ひろば	☎080-2790-1653	英語で遊ぼう!	12月21日(水) 10:30~11:30	締切:12月20日(火) 定員:8組	
中央 地域子育て支援センター	☎ FAX 27-2401	クリスマス会	12月22日(木) 10:30~11:30	定員:15組	
高岡 地域子育て支援センター	☎ 82-5294 FAX 82-5401	楽しいクリスマス会☆	12月22日(木) 10:30~11:30	締切:12月21日(水) 定員:12組	申し込み:12月5日(月)から
おひさま保育園 地域子育て支援センター	☎ 26-5252 FAX 26-5217	クリスマス会	12月22日(木) 10:30~11:30	締切:12月21日(水) 定員:15組	参加費:100円
みやぎ 子育て支援センター	☎ FAX 25-2050	パパママのおもちゃ講座	平成29年1月12日(木) 10:30~11:30	定員:10組	おもちゃの修理代は実費。 必要に応じて電池持参
佐土原 地域子育て支援センター	☎ FAX 73-6755	パパ参加講座 (陶芸・手型成型)	平成29年1月14日(土) 10:30~11:30	締切:平成29年1月10日(火) 定員:12組	材料費:1,000円
大坪保育園 地域子育て支援センター	☎ 51-1478 FAX 51-1486	ベビーマッサージ	平成29年1月17日(火) 10:30~11:30	締切:平成29年1月10日(火) 定員:6組	タオル・バスタオル

平成29年度児童クラブ入会者募集

保護者が就労などで、放課後に家庭で面倒をみることができない児童のため、児童クラブを開設しています。小学校の余裕教室などを活用しています。

◎活動時間／授業のある日は、下校時~18時。土曜日や夏休みなどは、8時~18時(日曜、祝日、年末年始は休み)。17時以降も利用する場合は、保護者の迎えが必要です。

◎対象／小学1年生~小学6年生

◎料金／通常利用(月~土)の場合、月額3,000円。長期休業のみの利用などは別途設定。

◎申し込み／申請書に必要事項を書いて、保護者の就労証明書などを添えて、平成29年1月10日(火)~20日(金)に、生涯学習課(清武総合支所3階)、子ども課(市役所本庁舎1階)または総合支所へ持参してください。申請書は、生涯学習課、子ども課、総合支所、児童クラブに置いているほか、市ホームページからダウンロードできます。募集内容など詳しくは、市ホームページでご確認ください。

[問]生涯学習課 ☎85-1834、FAX85-0458

ツイズサロンに参加しませんか

ふたご・みつごの赤ちゃんを妊娠している人同士や、先輩ママ(スマイリングクラブ)との交流ができる教室です。

◎日程／平成29年1月26日(木)、3月10日(金)

◎場所／市保健所

◎対象／市内在住でふたご・みつごの赤ちゃんを妊娠している人とその家族

◎持参するもの／親子健康手帳、筆記用具

◎申し込み／電話で、開催日の1週間前までに健康支援課へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

小児慢性特定疾病児童等支援交流会

慢性疫病を抱える子どもの気持ちをテーマに交流会を行います。

◎日時／平成29年1月17日(火)10時~12時

◎場所／市保健所 ◎料金／無料

◎定員／60人

◎対象／小児慢性特定疾病などで治療中の子どもと保護者

◎申し込み／申込書に必要事項を書いて、平成29年1月16日(月)までに郵送またはFAXで健康支援課(〒880-0879、住所不要)へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

(独)工業所有権情報・研修館事業
知財総合支援窓口運営業務

知財総合支援窓口のご案内

知財総合支援窓口では、中小企業等の皆様が企業経営の中で抱える、知的財産に関する悩みや課題について、窓口相談や知財専門家の活用等を通じて総合的に支援します。

知財制度の概要説明、知的財産に関する各種支援施策の紹介・説明

特許や商標等出願手続きの支援、特許情報プラットフォームの活用支援

知的財産の活用・事業化支援・ブランド化支援・海外展開支援等

弁理士毎週1回
弁護士毎月1回
相談会実施中!

★窓口を当協会内に常設しているほか、毎月1回県内3会場(延岡・宮崎・都城)に外部窓口を設置しています。

詳細は右記へお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

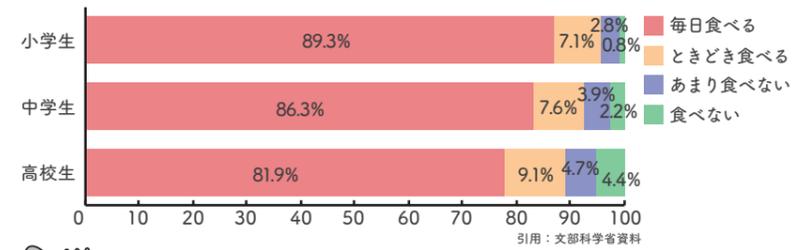
一般社団法人 **宮崎県発明協会** ☎0985-74-3956

宮崎県発明協会 URL: www.hatumiya.org

※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。

朝ご飯摂取の現状

小・中・高と学年が上がるにつれて、毎日朝ご飯を食べる人の割合が低下しています。また、朝食を食べない理由として「食欲がないから」「時間がないから」が挙げられています。



朝ご飯はなぜ大事なの?

朝起きたときは、血糖値や体温が低く、脳の働きが低下している状態です。朝ご飯を食べないと、脳がエネルギー不足になり、勉強や運動能力の低下につながります。

朝ご飯の効果

体温の上昇

便秘の予防

エネルギー源や栄養素の補給



朝ご飯を食べるために生活のリズムを整えよう!

朝

- 早起き
- バランスのよい朝ご飯を食べる
- 排便の習慣をつける

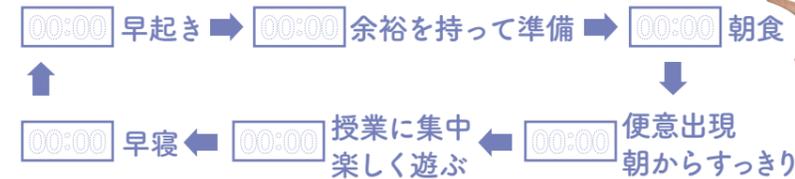
昼

- 授業に集中
- 元気いっぱい遊んで体を動かす

夜

- 早めの夕食
- 寝る前にテレビやスマホは見ない
- 夜更かしをやめる

朝起きる時刻から計画を立てましょう!



[問] 医療介護連携課 ☎29-4102、FAX 29-5208

まとめおまかせ! 太陽光発電システム 3.3Kw標準搭載

いえとち本舗 (株)東建装

建築請負 価格 **798万円** 税込 **862万円**~

※上記金額は建物本体のみの金額です。外構工事は含まれません。

宅地建物取引業 県知事許可(1)第4723号 一般建設業許可 県知事許可(般-27)第3058号 info@ietochi-miyazaki.com

宮崎北店 宮崎市大学瓜生野2218番地

お問合せは ☎0120-578-101

※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。



償却資産を所有している人は申告を

償却資産とは、法人や個人が事業で使用する資産のことで、固定資産税の課税対象となります。(個人で経営する農業や飲食業、アパート経営なども含まれます)

- 申告対象** 償却資産を所有する個人または法人
- 申告方法** 所定の用紙にH29/1/1現在の市内に所在する資産状況を書いて、直接または郵送でH29/1/31(火)までに資産税課(〒880-8505、住所不要、市役所第三庁舎2階)または総合支所市民福祉課へ。

問 資産税課 ☎21-1743 ☎21-1525

調理師の資格を持っている人へ

飲食物を調理し提供する調理師は、就業地の保健所に調理師業務従事者届が必要です。

- 対象**
- ①調理師免許を持っている(他県の調理師免許も含む)
- ②12/31現在、調理業務に従事している
- ③勤務地の住所が県内

問 保健衛生課 ☎29-5283 ☎61-1210

医療職免許を持っている人へ

次の資格を有する人は、12/31現在の就労状況などの届け出が必要です。

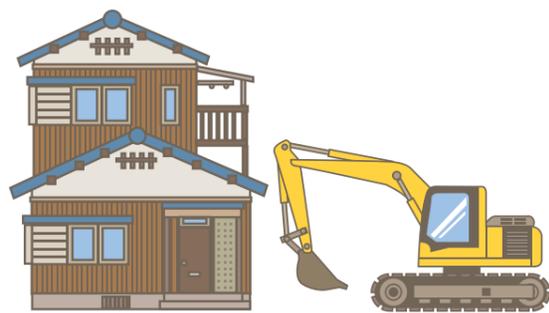
- 対象**
- ①医師・歯科医師・薬剤師 就労していない場合でも届出が必要。
- ②保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士 就労している人のみ届け出が必要。

問 保健医療課 ☎29-4130 ☎29-5208

家屋を壊したら連絡してください

固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日に所有する土地・家屋に課税されます。

- 家屋を取り壊した場合**
- ①床面積の大小にかかわらず、資産税課(市役所第三庁舎2階)までご連絡ください。
- ②登記のある建物は、法務局で滅失登記をしてください。
- 未登記家屋の所有者が変更になった場合**
- 諸事情により、登記のない建物で売買や相続などによって所有者(納税義務者)が変更になった場合は、専用の用紙での手続きが必要です。12月22日(木)までに資産税課へご連絡ください。



問 資産税課 ☎21-1743 ☎21-1525

国民年金の届け出をしましょう

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人で、次に該当するときは国民年金の加入の届け出が必要です。

- 会社などを退職したとき** 退職を証明する書類、印鑑、基礎年金番号が分かるものを持って届け出。
- 配偶者(厚生年金・共済組合などの加入者)の被扶養者でなくなったとき** 扶養が外れた日の記載のある書類、印鑑、基礎年金番号が分かるものを持って届け出。

問 宮崎年金事務所 ☎52-2111 ☎52-2249
国保年金課 ☎21-1753 ☎20-3562

年末年始のし尿くみ取り

年末のし尿くみ取りは、12/28(水)まで行います。年始はH29/1/4(水)からです。くみ取りの依頼は、次の各地区担当業者へ直接連絡してください。

- ◆旧宮崎市域 (株)宮崎衛生公社 ☎22-7284
- ◆佐土原町域 (有)佐土原サニタリー ☎73-1133
- ◆田野・高岡・清武町域 (株)産商 ☎75-8243

問 廃棄物対策課 ☎21-1763 ☎28-2235

生ごみを堆肥化する処理器の無料支給

家庭から出る生ごみを減量するため、生ごみを堆肥化する処理器(コンポスト)を無料で支給します。

- 支給の要件** 生ごみ処理器の無料支給や電動生ごみ処理機の購入費補助金を受けたことがない世帯。または、前回から8年経過し、破損などにより使用不能になっている世帯。
- 申し込み** 環境業務課(市役所第二庁舎4階)、総合支所地域総務課、地域センター、地域事務所へ。

問 環境業務課 ☎21-1762 ☎21-1686

議会報告会に参加しませんか

市民に開かれた市議会を目指し、日頃の議会活動についての報告会を開催します。

- 日時** H29/1/14(土) 14時から
- 場所** 宮崎市民プラザ
- 入場料** 無料
- 申し込み** 不要
- 内容** 常任委員会報告、特別委員会報告、意見交換会など(予定)

問 議事調査課 ☎21-1887 ☎31-0979

年末年始のごみの特別収集

年末のごみ収集は12/28(水)まで、年始はH29/1/4(水)から通常どおり行います。ただし、12/29(木)、30日(金)は特別収集を行います。

種類	収集地区	収集日
燃やせるごみ	月・木地区	12/29(木)
	火・金地区	12/30(金)
容器包装プラスチック(資源プラ)	木曜地区	12/29(木)
	金曜地区	12/30(金)

◎1月の収集日程を次のとおり変更します。

種類	収集地区	収集日
ペットボトル 空き缶・空きびん 古紙・古布	第1・3月曜地区	1/16(月) 1/30(月)
	第1・3火曜地区	1/17(火) 1/31(火)
燃やせないごみ その他資源物 (金属・乾電池・破砕固物など)	第1月曜地区	1/30(月)
	第1火曜地区	1/31(火)

第2・4月曜地区と第2・4火曜地区の資源物収集は変更ありません。なお、年末年始の収集日程については、旧宮崎市域は平成28年度の収集日程表に、旧4町域は平成28年度の収集日程カレンダーにも記載しています。

問 環境業務課 ☎21-1762 ☎21-1686
収集日専用電話 ☎27-3588(自動音声)

年末年始におけるごみの持ち込み

エコクリーンプラザみやざきへの搬入は、年末は12/31(土)11時30分まで、年始はH29/1/4(水)からです。

- ◆指定ごみ袋に入れる必要はありませんが、分別が必要です。
- ◆家庭から出るごみの搬入手数料は100kgごとに216円(100kg未満は216円)必要です。
- ◆家電リサイクル法対象品目(テレビ・エアコン、洗濯機、冷蔵(凍)庫、衣類乾燥機)の持ち込みはできません。
- ◆年末は混み合うため、待ち時間が長くなります。

問 廃棄物対策課 ☎21-1763 ☎28-2235
エコクリーンプラザみやざき ☎30-6511 ☎30-6616

愛のご寄付

温かい善意に感謝します。

- 社会福祉事業への寄付(敬称略)**
【市社会福祉協議会】(株)湖月/アロハフェスティバル/(有)第一ベンディング
- 香典返し寄付(敬称略)**
【市社会福祉協議会】坂元守雄/川畑昭子/谷口一昭/薄木修/土谷篤子/吉岡高明/野崎勲/川上裕子/松浦美香/甲斐弘子/西條美代子/横川徹/郡司キミエ/野田宗典/小谷サエ子/岡田

- ミツ子/大西俊行/小窪龍子/貴島淳子/落合スミ子/岩切重一郎/瀬戸長恵子/中田ツヤ子/小野原初子
- 【地区社会福祉協議会】河野隆之/國賀重利/長埜邦夫/近藤芳昭/米良サヨ子/日高ミツ子/日高和作/井上忠義/青木マリ子/斉藤正/山口陽子/福島輝夫/押川憲子
- 【日本赤十字社】黒木行洋

ご利用ください

市では、ホームページのほか、テレビ(mrt宮崎放送地上デジタル6チャンネル)のデータ放送(リモコンのdチャンネル)でも市政情報をご案内しています。



お家の外壁の塗替え、建物の雨漏れや水漏れはスイケンにお任せ!

塗装・防水・その他お家のことでお悩みの方は何でもご相談ください! 専門の女性スタッフが、親切丁寧にお答えします! (※相談内容によっては異なる場合がございます)

相談室のご予約は ☎0120-271-558

南バイパス源藤町交差点そば、駐車場あり

株式会社 スイケン
-信頼の創業 43年-

☎0120-271-558

●総合防水・塗装工事●建物調査・診断・設計業務●大規模修繕コンサルティング●外装改修工事●耐震補強工事●カラージョイント作成●リニューアル工事全般

〒880-0927 宮崎県宮崎市源藤町葉山205番地2
TEL : 0985-78-2558 内
FAX : 0985-78-2557
E-mail : info@m-suiken.jp

Tポイントが貯まる!使える! 広告

ご相談で **500pt** 貯まる!

ご相談+御見積で **1000pt** 貯まる!

ご成約の方には、さらに! **500pt プレゼント!**

スイケン 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。

「市広報みやざき」 読者の声

特設サイトでは
その他のご意見を
たくさん紹介中!



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

ハッケン! 江戸の足跡は、
歴史が苦手な私でもク
イズ形式になっていて楽しめ
ました。

S・Nさん(31歳・女性)

旬食レシピのお弁当のナ
スのとろみ煮がおいし
そうでした。ナスは、いつも同
じ調理方法になってしまっ
たので参考にします。

M・Tさん(47歳・女性)

市長や市役所職員だけ
なく、市民の顔も見られ
るので身近に感じます。

A・Eさん(57歳・女性)

いつもみやざき再発見を
楽しみにしています。子
育ても落ち着き、旦那と2人
で出掛けるようになったので、
再発見で紹介されていた場所

に行ったりします。9月号の瓜
生野も近くなので連れていっ
てもらおうと思っています。

M・Iさん(44歳・女性)

ハッケン! 江戸の足跡が
面白かったです。漫画に
なっていたから分かりやす
かったです。

K・Tさん(8歳・男性)

ウオーキングやランニ
ングをすることが好きな
ので、10月号の特集は特に見
入ってしまいました。コースに
ついては調べてもなかなか出
てこないことが多かったので、
掲載されていたコースを周っ
てみたいと思います!

K・Fさん(23歳・女性)

いろいろな内容があっ
て読みがいがあります。

特に情報ひろばがいいですね。
これからも役立つ、面白い広
報紙を期待しています。

S・Kさん(54歳・女性)

遊学感はとても参考
になっています。各施設の
イベント紹介で、休日の外出に
活かしています。特にコンサ
ートを楽しみにしています。

S・Oさん(60歳・男性)

毎回特集にこだわりを感
じ、楽しみにしています。
ウォーキングは、健康維持のた
めにしなくてはと思ってはい
ながら、なかなか始めること
ができず…。この機会に少し
でも始めようかなと思いました。

T・Kさん(40歳・女性)

ウオーキングの特集を見
ながら、日頃の運動不足
を変えるチャンスかも! と子
どもと一緒にいろんなコース
を歩いてみたいと思いました。

M・Iさん(43歳・女性)

知らないイベントなど
たくさん知ることができ
て、外に出るきっかけになり

た。ありがとうございます(^^)
R・Dさん(23歳・女性)

ずっと宮崎に住んでい
ますが、新しい情報にい
つも驚いています。伊能忠敬は
宮崎にも来て、青島まで地図に
していたんですね。淡島とい
う名前だったことも初めて知
りました。

K・Kさん(48歳・女性)

9月号の特集はウォー
キングということで普段
運動不足気味なので、SALKO
を早速ダウンロードしました!
今まで何気なく通り過ぎて
いた場所も、ウォーキングコ
ースを見て歩きたくなくな
りました。

H・Hさん(26歳・男性)

読者コーナーへの投稿募集中!

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

市営墓地を再貸し出します

宮崎南部墓地公園の芝墓地・納骨壇、権現墓地、瀬頭
墓地、戸林墓地の再貸し出しを行います。

- **申込期間** H29/1/16(月)~3/10(金)
- **対象** 当該墓地を現在使用していない人
- **持参するもの** 印鑑、身分を証明するもの(保険証、運
転免許証など)
- **申し込み** 直接、生活安全課(市役所第二庁舎3階)へ。
墓地はH29/3/21(火)の抽選会で決定します。

問 生活安全課 ☎21-1751 ☎24-8117

小学校外国人講師募集

児童が英語に慣れ親しみ、異文化の理解を深めるため
の授業を補助する外国人講師を募集します。

- **対象** 英語を母国語または第二言語とする市内在住の
人で、日本人教師と日本語で打ち合わせができる人
- **採用人数** 若干名 ■ **期間** H29/5から11か月間
- **申し込み** 申込用紙に必要事項を書いて、直接または
郵送でH29/1/5(木・必着)までに同センター(〒880-
0803、旭1-4-1)へ。

問 教育情報研修センター ☎28-2426 ☎28-2436

自分で野菜を育ててみませんか

初心者でも家庭菜園が楽しめる畑を貸し出しています。

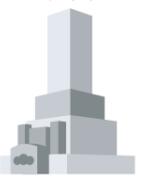
- **場所** 佐土原町東上那珂11780-1(津倉地区)
 - **対象** 満20歳以上で市内在住または市内勤務の人
 - **料金** 年間7,200円(1区画)
- ※1区画約15㎡で、1人につき2区画まで利用可能。
- **申し込み** 申請書に必要事項を書いて、直接または郵
送で佐土原総合支所農林水産課(〒880-0297、住所
不要)へ。

問 佐土原総合支所農林水産課 ☎73-1114 ☎72-2941

宮崎みたま園の管理料徴収を開始します

平成29年度から宮崎みたま園の管理料を負担してい
たことになりました。ご理解をお願いします。

- **対象** 使用許可日がS50/4/1~H9/3/31の区画
※使用許可日から20年が経過した
翌年度から管理料が発生します。
- **管理料** 1区画 3,700円/年間



問 生活安全課 ☎21-1751 ☎24-8117

地域自治区地域コーディネーター募集

平成29年度採用の地域コーディネーターを募集します。

- **採用人数** 若干名 ■ **報酬月額** 149,500円
- **申込期間** 12/14(水)~H29/1/13(金)
- **試験日** H29/1/28(土)
- **試験内容** 書類選考、面接試験、パソコン実技試験
- **採用日** H29/4/1(土)以降
- **申し込み** 申込用紙は市役所本庁舎玄関案内などで配
布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

問 地域コミュニティ課 ☎42-9205 ☎22-0200

DV防止のための計画に対する意見募集

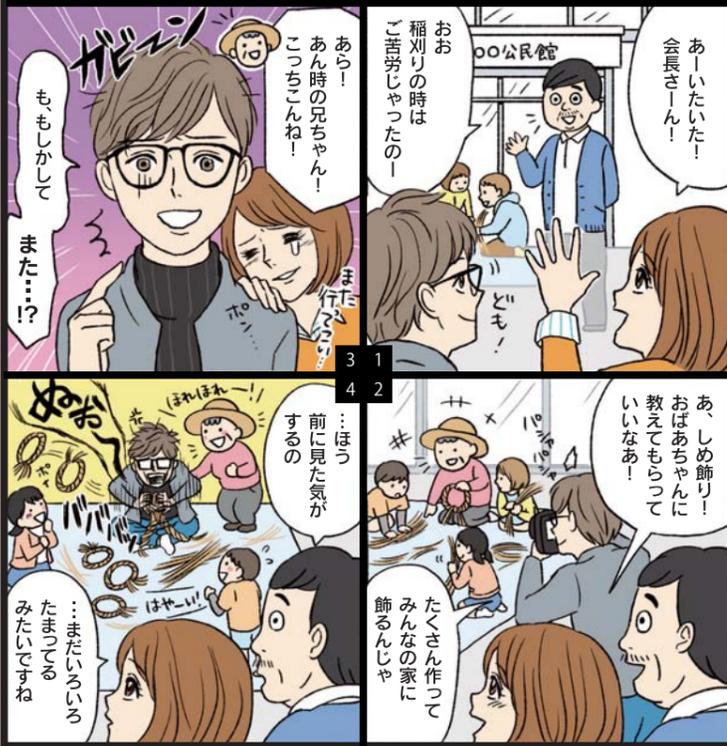
「宮崎市DV防止・被害者支援計画」を策定するにあ
たり、皆さんの意見を募集します。

- **募集期間** 12/16(金)~H29/1/13(金)
- **閲覧場所** 地域コミュニティ課、総合支所、地域セン
ター、地域事務所、市ホームページなど
- **意見提出方法** 直接、郵送、FAXまたは、市ホーム
ページ専用フォームで地域コミュニティ課(〒880-85
05、住所不要、市役所本庁舎5階)へ。

問 地域コミュニティ課 ☎44-1356 ☎22-0200

集まれ!
自治会のゲンキ!
Vol.07 「一道、ふたたび!」
自治会活動を次世代に受け継ぐために、秘
密裏に制作が始動した「自治会ゲンキの
書」。9月に稲刈りを取材した自治会で、夏
実と一道を待っていたのは!?

【問】宮崎市自治会連合会 ☎61-9065



※市内の自治会活動を参考に、架空の自治会として紹介しています。

市民なんでも Q & A

はがきやメールで寄せられたご質問にお答えします!

Q 乾電池を処分したいのですがど
うすればいいですか?

A アルカリ、マンガン乾電池やリチウムコ
イン電池、充電式でないリチウム電池は、
「その他の資源物」の日に透明または
半透明無色の袋に入れて集積所に出
してください。



ボタン型電池や充電式電池
の収集はできませんので、
電器店などの回収協力店に
依頼してください

環境業務課
主事
古賀 弘樹

【問】環境業務課 ☎21-1762、FAX21-1686

総合防災訓練を行います

「防災関係機関の連携強化」と「地域防災力の向上」
を目的に、防災訓練を行います。ぜひお越しください。

- **日時** 12/18(日)9時~12時
- **場所** 大淀川河川敷(市役所南側) ほか
- **内容** 南海トラフ巨大地震を想定した各種救出救
助訓練、消火訓練、ライフライン復旧訓練、防災関係
機関やライフライン事業者による防災展示コーナー



【問】危機管理課 ☎21-1730 FAX25-2145