



特集

災害への備えは大丈夫ですか？

宮崎市防災アプリを ぜひご活用ください！



事業承継セミナー & 個別相談会を実施します

「将来に備えて事業の引き継ぎを考えたい」「子どもに店を引き継ぐために必要な準備を学びたい」など、事業者にとって事業承継は大きな課題です。市では、市内の事業者を対象として、事業承継の進め方や各種支援策などを分かりやすく解説するセミナーを初めて開催します。当日は、実体験に基づいた事業承継の事例紹介や希望者を対象とした個別相談会も実施します（事前予約制）。



日時 7月13日(木) 13:30～16:00

場所 宮崎市民プラザ4階 大会議室(橋通西1-1-2)

- 内容**
- セミナー** ●宮崎県事業承継・引継ぎ支援センターによる講演
 - 市内事業者の承継事例紹介 ●日本政策金融公庫、産業政策課による解説
 - 個別相談会** ●親族内承継、第三者承継についての相談 ●経営者保証についての相談

申込 7月5日(水)までに電話、FAXまたはメール(17syouko@city.miyazaki.miyazaki.jp)で申込
※応募多数のときは抽選となります。 ※個別相談会は事前予約制です。申し込みの際に申し出てください。

宮崎市事業バトンタッチ支援 **引継ぎ準備支援補助金申請募集中**

市内の中小企業者で、事業承継・M&A(売却)を予定されている人に対して、引継ぎ準備にかかる費用の一部を補助します。

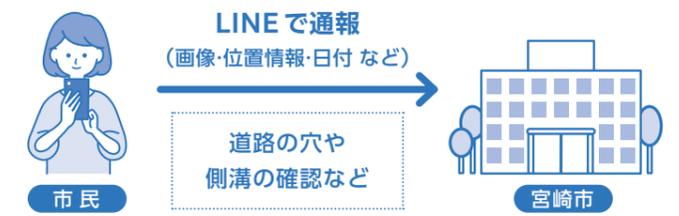
- | | |
|--|---|
| <p>■補助対象者 市内に本社を置き、かつ市内で事業を営み、事業承継・M&A(売却)を実施しようとする中小企業者</p> <p>■補助要件</p> <ol style="list-style-type: none"> ①市が指定する機関の支援を受けたうえで、専門事業者と契約すること ②事業承継・M&Aに係る業務委託などの契約前であること ③市税を滞納していないこと ④正社員を雇用しており、原則引継ぎ雇用を確保すること | <p>■補助内容 上限60万円(補助率2/3以内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弁護士、税理士などのマッチングコーディネーター、民間金融機関、民間M&A仲介業者などとの委託契約に要する経費 ・企業価値評価に要する経費 ・事業引継ぎに係る資料作成にかかる経費 <p>■募集期間 4月3日(月)～令和6年1月31日(水) ※予算額に達し次第締め切ります。</p> |
|--|---|

補助要件や補助内容などの詳細はお問い合わせください。

(問) 産業政策課 TEL21-1792 FAX28-6572

道路の損傷など市民からの通報を **LINE** で受け付けます

市では、スマートフォンアプリ「LINE」を活用して、市が管理する道路の損傷などの情報提供を市民の皆さまから受け付けています。スマートフォンをお持ちの人であればどなたでもご利用できます。



通報できる内容 道路の穴、側溝の破損、カーブミラーの破損・方向修正、ガードレールの破損など

利用方法 LINEアプリを起動し「宮崎市公式アカウント」を友だちに追加してください。



- 1 トークから友だち追加した「通報する」を選択します。
- 2 状況の分かる写真と場所の位置情報を送信してください。
- 3 通報が完了しました。

(問) 道路維持課 TEL21-1802 FAX21-1575

CONTENTS 市広報みやざき No.956 Jun. 2023

- | | | |
|---|--|---|
| <p>02 INFORMATION</p> <p>04 みやざき TOPICS</p> <p>06 [特集] 災害への備えは大丈夫ですか？ 宮崎市防災アプリをぜひご利用ください！</p> <p>12 [今月のCLOSE-UP ①] 梅毒が拡大しています！ 検査で早期発見と早期治療を！！</p> | <p>13 [今月の一皿] ゴーヤと切干大根・ツナの梅和え</p> <p>14 [今月のCLOSE-UP ②] 特定健診・がん検診で健康状態をチェック！</p> <p>15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-] 大岐 優斗さん (ジュニアテニスプレーヤー)</p> | <p>16 ぶらりみやざき</p> <p>20 子育て</p> <p>22 健康・福祉</p> <p>24 今月の情報ひろば</p> <p>29 市制100周年企画 街並み・施設の移り変わり[第1回] / 間違いさがしにチャレンジ！</p> <p>30 読者の声 / 自治会宝自慢 / 市長コラム</p> <p>31 クロスワード</p> |
|---|--|---|



市コールセンター TEL25-2111

月～金曜日(祝・休日を除く) [受付時間] 8:00～17:15
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

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。

QRコードから
市政に関する
情報を配信中！



人口と世帯数 5月1日現在(前月比)

- 人 口：397,737人(+290)
- 世帯数：187,777世帯(+828)
- 男 性：187,742人(+213)
- 女 性：209,995人(+77)

※掲載の情報は5月1日現在のものです。



野村哲郎農林水産大臣を議長として開催されたG7宮崎農業大臣会合。

TOPICS #1

G7宮崎農業大臣会合が開催「宮崎アクション」を採択し閉幕

4月22日(土)から23日(日)にかけて、G7宮崎農業大臣会合が開催されました。会場となったシーガイアコンベンションセンターで、各国大臣の到着を市内の小学生たちが出迎えました。今回は、ロシアのウクライナ侵攻を背景に重要性の高まる食料安全保障の確保を主要議題とし、農業の生産性向上と持続可能性の両立に向け連携した取り組みについて議論されました。初日には、県内の高校生が各国の大臣に農業をめぐるさまざまな課題の解決に向けた提言を発表しました。会合は「あらゆる形のイノベーションの実施や持続可能な農業慣行の促進により、農業・食料システムの持続可能性を向上させる」など、各国が取り組むべき行動を要約した「宮崎アクション」を採択し閉幕しました。閉幕後、大臣たちは宮崎神宮を訪れ、日本の伝統文化に触れたあと、マンゴー農家では収穫を体験。また、宮崎農業高校では最先端のスマート農業の実演の視察が行われました。



県内の高校生20人が「高校生の提言プロジェクト」として、すべて英語で発表。各国大臣から高く評価されました。



宮崎空港で野村哲郎農林水産大臣をはじめ各国大臣をお出迎え・お見送りしたボランティアの皆さん。



オープニングセレモニーでは清山市長が葉樹涵さんに感謝状を贈り、ストリート音楽祭がスタートしました。

TOPICS #2

みやざき国際ストリート音楽祭 2023 音楽でまちなかを彩る

みやざき国際ストリート音楽祭 2023 が4月29日(土・祝)に開催されました。あいにくの雨模様となりましたが、市内6つの会場で音楽が演奏され、訪れた人たちは音色に包まれ心地よい時間を過ごしていました。今年は4年ぶりに海外からのゲストを招いて開催。オープニングセレモニーでは、20年以上にわたる宮崎との交流に尽力してきた功績をたたえ、国立台湾師範大学教授でトランペット奏者の葉樹涵さんに清山市長が宮崎功勞者として感謝状を贈りました。この後、葉樹涵さんは台湾のピアニストであるファン ユ ツンさんと演奏を披露しました。このほか、一番街ステージや四季ふれあいモール、オルブライトホールなどの会場で、プロやアマチュアのアーティスト58団体約410人が歌や吹奏楽、ロックなど、さまざまなジャンルの演奏を披露しました。



一番街ステージの周辺には宮崎県ひなた餃子連合会が出店し、音楽を聴きながら宮崎の餃子も堪能できました。



四季ふれあいモールでは8つのグループや個人がステージを披露しました。

宮崎市防災アプリをぜひご活用ください！

これから秋にかけて、豪雨や台風などの風水害が起きやすくなります。

宮崎市防災アプリ「HAZARDON(ハザードン)」の運用が4月1日からスタート！

スマートフォンひとつで防災情報がすべて分かる便利なアプリです。



「HAZARDON」は便利な機能がいっぱい！

1. **プッシュ通知で防災情報をタイムリーにお知らせ**
2. **ハザードマップが閲覧可能**
3. **避難所の開設状況・混雑状況がわかる**

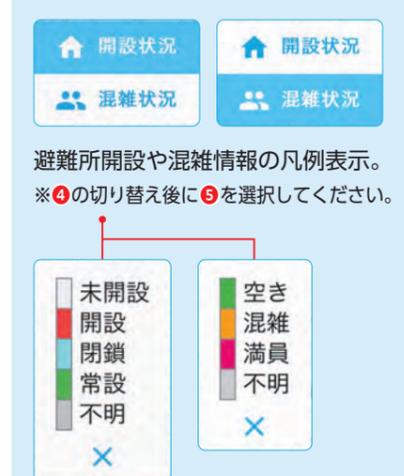


1 避難所一覧
避難所一覧から避難所を選択して、地図の中心に表示。



2 住所検索
住所を直接入力して検索。候補地を選択して画面中心に表示。
※候補地が表示されない場合は、直接地図を動かしてください。

4 5 避難所の開設状況、混雑状況



6 避難所表示
アイコンをタップして避難所名を確認。

9 防災情報の履歴
防災情報をプッシュ通知。



3 最新の情報に更新できます。

7 ハザードマップ
表示したいハザードマップを選択して危険箇所を確認。



8 タップして現在地を画面中心に表示。(初期設定は宮崎市役所)

HAZARDONの詳しい操作方法はここからご確認ください ▶



「HAZARDON」を利用するには

1 HAZARDONをダウンロード

アプリストアで「HAZARDON」と検索するか、右記のQRコードを読み込んでダウンロードしてください。

※アプリ起動時は「位置情報の利用」と「カメラ」「通知の送信」の許可をしてください。

iPhoneはこちら



Androidはこちら



2 「宮崎市からのお知らせ」を受信する



▲「メニュー」を選択



▲「SpeeCAN RAIDEN 連携」を選択



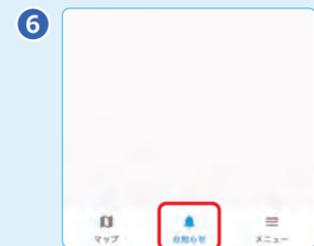
▲右下のQRコード読み込みボタンを選択



▲このQRコードを読み込み、画面に添って受信情報を選択



▲登録完了通知がきたら登録完了



▲お知らせから履歴を確認できます

その他の役立つ防災情報配信サービス

宮崎市にはさまざまな防災情報配信サービスがあります。災害前に避難・気象・地震・津波などの防災情報が入手できるよう準備しておきましょう。

宮崎市公式SNS
Twitter、Facebook、LINEに速やかに防災情報を配信。

宮崎市防災メール(登録制)
メールで防災情報を配信。多言語対応。

Yahoo!防災速報(アプリ)
設定した地域ごとに防災情報をプッシュ通知でお知らせ。

詳細については、市ホームページをご確認ください。

防災ラジオ
緊急放送時に自動的に起動して放送。

電話・FAX災害情報発信サービス
WEBでの防災情報入手が困難な人におすすめ。

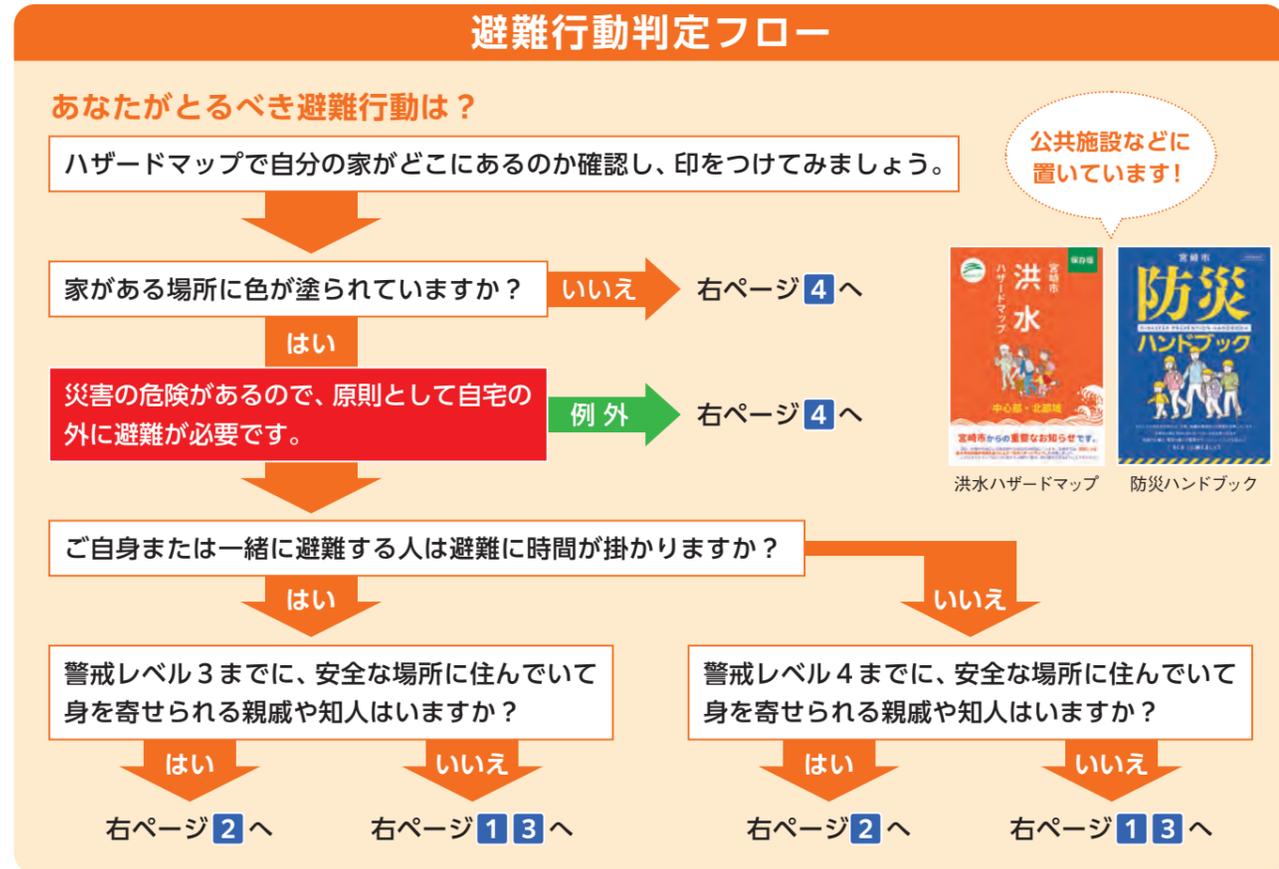
VACAN
WEB上で避難所の開設や混雑状況を地図で確認。



※アプリは無料ですが、ダウンロードや情報の受信などにかかる通信料は利用者の負担になります。※AppleおよびAppleロゴは米国その他の国で登録された、Apple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。※Google PlayおよびGoogle PlayロゴはGoogle LLC.の商標です。

あなたは どう避難する？

「避難」といっても実際にはどう行動すればよいのでしょうか？ 小中学校や公民館など、開設された避難所に行くことだけが避難ではありません。もしものときに、どこに避難できるのか？ いくつか候補を考えておきましょう。



1 避難に関する情報を確認しましょう

| 警戒レベル | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------|------------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|---------------------|
| 避難情報 | 早期注意情報 (気象庁) 今後気象状況悪化のおそれ | 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁) 気象状況悪化 | 高齢者等避難 災害のおそれあり | 避難指示 災害のおそれ高い | 緊急安全確保 災害発生または切迫 |

※身の危険を感じたときは、警戒レベルにかかわらず避難してください。 ※必ずしも段階的に避難情報が発令されるとは限りません。

1 「マイ・タイムライン」を活用して「避難行動」を確認しましょう！

「マイ・タイムライン」は、豪雨や台風の接近によって河川の水位が上昇するときに、自分や家族の防災行動をあらかじめ決めておくものです。避難情報に合わせて、「誰が」「いつ」「何を」するかを考える機会にもなります。いざというときに慌てずに避難できるように、家族でつくってみませんか？



あなたは どこに避難しますか？

左ページの避難行動判定フローで、自分がどこに避難するかを考えてみましょう。

避難とは「難」を「避」けること。 災害の状況に応じた適切な避難行動をとることが重要です。

「立ち退き避難(水平避難)」と、自宅の2階などへ避難する「屋内安全確保(垂直避難)」の4つの行動を紹介します。

1 避難場所への立ち退き避難

- 災害の規模などに応じて市が開設する避難所を決定するため、すべての避難所が一齐に開設するわけではありません。開設している避難所を確認しましょう(防災情報についてはP6・7参照)。
- 飲料水や非常食、毛布など、必要なものは持参しましょう(下記参照)。

2 安全な親戚・知人宅への立ち退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



普段からどうするか決めておきましょう

3 安全なホテル・旅館への立ち退き避難

通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



4 屋内安全確保(自宅に留まる)

ハザードマップで以下の条件を確認し、自宅にいても大丈夫かをチェックしましょう。
※周り比べて低い土地や崖のそばなどに家がある場合は、避難情報に応じて避難しましょう。

- 次の3つが確認できれば自宅で安全を確保することも可能です。
- ① 洪水により家屋が倒壊または、崩落するおそれが高い区域の外側にある。
 - ② 浸水する深さよりも高いところにいる。
 - ③ 浸水しても水がひくまで我慢できる。(水・食料などの備えが十分である)

1 災害時に必要なものを準備しておきましょう！

災害の危険が迫った際に、緊急時に持ち出すものを日頃からリュックなどにまとめ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。車の中にも置いておくなど、分散備蓄するとより安心です。

より詳しいことは宮崎市防災ハンドブックや洪水ハザードマップで、確認してね！



家庭状況によって必要なものは違います。自分や家族にはどういったものが必要でしょうか？

- 乳 幼 児 …… ミルク(粉・液体)、哺乳瓶、紙おむつ、おもちゃなど
- 要 介 護 者 …… 介護用品、大人用紙おむつ、入れ歯、杖、障がい者手帳など
- 女性や妊産婦 …… 生理用品、母子手帳など
- そ の 他 …… 持病の薬、お薬手帳、眼鏡、ペットフードなど



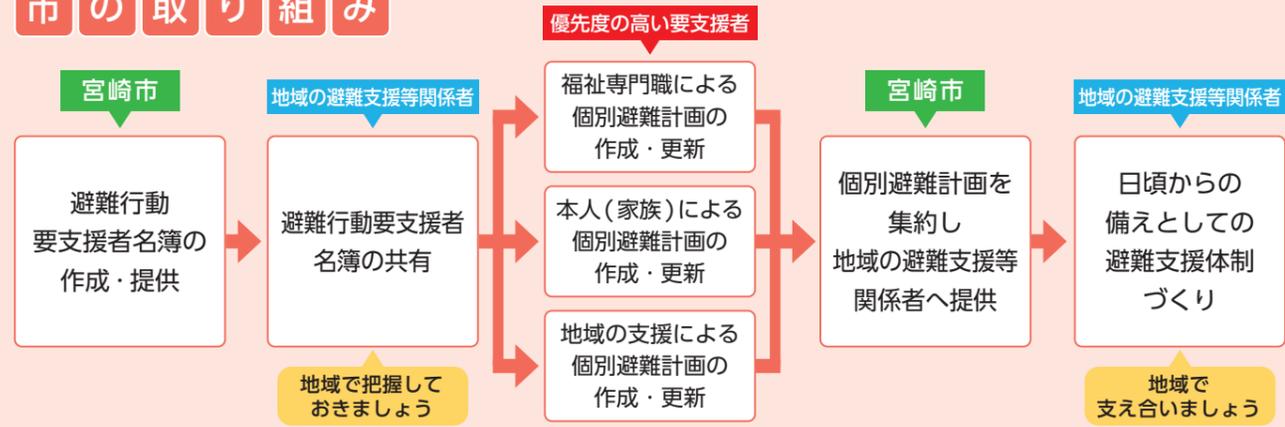


日頃のつながりで、災害時に備える

災害が発生した時に、私たちにできることは、まずは自分の命を守ること。そして、お互いに助け合うこと。今、地域では災害が発生した時に、一人でも多くの命を守るために、いろいろな取り組みを始めています。令和3年5月の災害対策基本法の改正により避難行動要支援者名簿に登載されている人への「個別避難計画」の作成が市町村の努力義務となりました。市では、個別避難計画の作成をとおして、地域の共助を高める取り組みを進めています。



市の取り組み



避難行動要支援者



避難行動要支援者とは、生活の基盤が自宅にある人で、例えば、**65歳以上のみの世帯で要介護1・2の認定を受けている人、要介護3以上の認定を受けている人、身体障がい者手帳をお持ちで視覚・聴覚・肢体不自由・呼吸器機能障がいの級別1・2級の人、精神障がい者保健福祉手帳1級をお持ちの人など**、宮崎市地域防災計画に定めがあります。

〇〇〇さんの個別避難計画 (おもな内容)

- ① 誰と避難するか
- ② どこに避難するか
- ③ どうやって避難するか
- ④ その他の情報
 - 心身に関する情報
 - 治療中の病気、服薬状況、避難経路 など

※個別避難計画は、その人の状況に応じてさまざまな方法で作成します。

個別避難計画作成モデル事業を行いました

作成した個別避難計画を地域で共有し、避難支援にどう活かすかを話し合いました。

みんなで共有すること・取り組むことが大切

自分の地域の災害対応について考えるよい機会となりました。要支援者が何に困っているかを知ることができ、さらに地域の情報を持ち寄ることで、よりよい個別避難計画の作成に繋がると感じました。今後は作成したら終わりではなく、地域活動にどう取り込むかや、共有の仕方などの役割分担が重要になると感じました。



守永泰雄さん
檀地区社会福祉協議会会長
檀南地区民生委員児童委員協議会会長

個別避難計画作成後の情報共有が大切

個別避難計画の作成を通して利用者さんご本人の災害に対する意識や地域との繋がりを見直すよいきっかけとなり、利用者さんの安心に繋がったと思います。福祉専門職として関わることで、支援に必要な情報を地域と共有することの大切さを実感するとともに、改めて地域の強みやあたたかさを感じました。



鵜戸三佳子さん
一般社団法人TOMONI サポートハウスエーの
主任相談支援専門員

問 福祉総務課 TEL21-1754 FAX20-3215

災害後に要注意!! 災害に便乗した消費者トラブルが増えています

風水害のあとに「住宅の被害に保険金使える」と勧誘する保険金申請サポート契約の相談が、全国的に急増しています。昨年9月に発生した台風第14号のあとには、市消費生活センターにも多くの相談が寄せられました。

代表的な手口

台風で壊れたところはないですか？
保険で修理ができますよ！

実質無料で修理ができますよ。
お金は掛かりません。



- ⚠ 公的機関のような事業者名を名乗ることもあるので注意。
- ⚠ 実際には高額な手数料を請求され修理ができなかったり、解約すると業者に伝えたと高額な解約金を請求されることもあります。

こんな話にも注意

古くなったところはありませんか？

今回の雨で壊れたことにすれば、古くなったところも保険金を使ってきれいにできます。



- ⚠ うその理由で保険金を請求することはできません(詐欺に該当する可能性があります)。

勧誘を受けたら…すぐに契約しないで、まずはチェック!

Check 1

まずはご自身で損害保険会社・代理店に連絡を!

壊れた原因・物が保険の補償対象になるかご自身で確認し、不明な点があれば加入している保険会社や代理店などに直接相談しましょう。

Check 2

修理などの依頼時は契約内容をしっかり確認

修理をキャンセルした際の違約金や保険金申請サポート費用などの名目で、高額(成功報酬として保険金の3~5割もの金額)な請求を受ける可能性があります。



心配・不安なことがあるとき、トラブルにあったときの相談機関

契約に関して不安に思ったり、トラブルにあったりした場合はこちらへ。

消費者ホットライン

TEL (局番なし) 188
※最寄りの消費生活相談窓口につながります。



保険金申請サポート契約に関する相談はこちらへ。保険に関することは、保険会社または代理店にご相談を。

保険金に関する災害便乗 商法相談ダイヤル

TEL 0120-309-444
受付日: 月~金曜日(祝日・休日除く)
受付時間: 9:00~12:00, 13:00~17:00



住宅に関するさまざまな相談に対応します。不審・不安に思ったらこのダイヤルへ。

住まいるダイヤル

TEL 0570-016-100
受付日: 月~金曜日(祝日・休日除く)
受付時間: 10:00~17:00



問 産業政策課 消費生活センター TEL21-1755 FAX28-6572

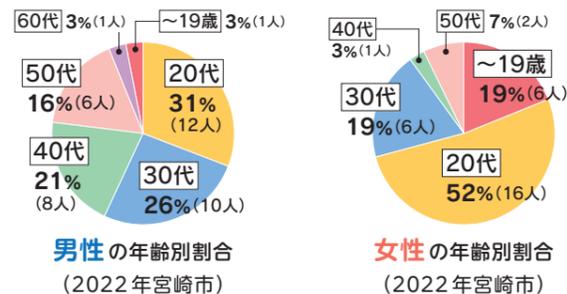
梅毒が拡大しています!

検査で早期発見と早期治療を!!

市では、2020年を境に梅毒の患者が急増しており、年間60人を超える感染者がみられます。放置すると合併症を引き起こす怖い病気。心あたりのある人は、市で実施している検査を受けていただくようお願いします。



宮崎市の場合、女性は特に20代に多く、男性は20代から50代と幅広い世代に多いです。



全国的に見ると、SNSなどを通じて出会いの場が増え、不特定多数の相手と性交渉の機会が増えていることも原因のひとつと考えられています。

感染経路 粘膜や皮膚が梅毒の病変部位と直接接触することで感染 (例) 性的接触、母子感染など

感染対策 ① 不特定多数の人と性交渉しない
② 適切なコンドームの使用 (100%予防はできない)

梅毒のおもな症状

- I期 (感染後約3週間～) … 性器や肛門、口などに3mmから3cmのしこりができる
- II期 (感染後約3か月～) … 手のひらや足の裏、背中などに赤い発疹 (バラ疹) ができる
- 晩期 (感染後数年～) … 全身に炎症が進行する



▲ 第I期梅毒の典型症状



▲ 第II期梅毒の典型症状

自然治癒はしませんが、早期発見により抗菌薬治療で完治が可能です。

写真提供：日本性感染症学会

注意

- 脳や心臓に重大な合併症を引き起こす可能性や、場合によっては死にいたることもあります。
 - 妊婦が感染すると、流産・死産や子が梅毒にかかった状態で生まれる先天梅毒の可能性もあります。
- ※症状がある場合 (特に痛み・かゆみのない発疹) や感染が不安な場合は早期受診、検査を。

市保健所 (宮崎駅東1-6-2) では無料・匿名・予約制で検査を実施しています

| 検査項目 | 日時 | 結果告知 |
|-------------------|--|------|
| HIV・梅毒・性器クラミジア感染症 | 第1月曜日 18:00～19:30 第3・5月曜日 13:30～15:30 | 1週間後 |
| HIV・梅毒 | 第2・4月曜日 13:30～15:30 | 当日 |

※7月15日 (土) 午前中は休日検査 (HIV・梅毒) 実施予定!
※HIV・梅毒検査は血液検査、性器クラミジア感染症検査は尿検査

申込 TEL 23-7333 (健康支援課エイズ相談・予約専用電話)

完全予約制 ※検査は通年実施 (日程変更の場合あり)



▲検査日程などの詳細はこちら

6月23日 (金) まちかど出張検査!

時間: 17:00～20:00
場所: みやざきアートセンター (橘通西3-3-27)
定員: 50人
検査項目: HIV・梅毒
予約: 電話 (23-7333) または Web で受付
※当日受付枠あり

問 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208



切干大根は少し食感が残るくらいがベスト
ゴーヤのワタはしっかり取り除き食べやすく

今月の一皿

ゴーヤと切干大根・ツナの梅和え

冷蔵保存している乾物や缶詰に、殺菌作用のある梅や酢をあわせた一皿で、気圧や湿度の変化を乗り切りましょう。旬のゴーヤでビタミンCもしっかりとれます。



| 分量 | 4人分 |
|------|----------------|
| カロリー | 119Kcal ※1人あたり |
| 調理時間 | 約20分 |

【材料】

- ① 切干大根 (乾) …… 30g
- ② ゴーヤ …… 1本
- ③ ツナ水煮 (缶) …… 140g
- ④ 大葉 …… 6枚
- 塩 …… 小さじ 1/2
- 白ごま …… 適量
- ⑤ 梅肉 …… 20g
- みりん …… 大さじ 1
- ① オリーブオイル …… 大さじ 1
- 和風顆粒だし …… 小さじ 1と 1/2
- 酢 …… 小さじ 1

【つくり方】

- 切干大根はかぶるくらいの水に15分ほど浸して水気をしっかりと切り、食べやすい長さに切ってほぐす。
- ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタをしっかりと取り除き薄切りにして塩をまぶす。5分ほどおいてしんなりとしてきたら絞って水気をしっかりと切る。
- ツナ缶は煮汁を切り、①はあわせておく。
- ①・②・③をボウルで和えて味をなじませて皿に盛り、ちぎった大葉をまぶし、白ごまをふる。



特定健診・がん検診で健康状態をチェック！

生活習慣病発症・重症化予防のためには、年に1回の特定健診によるチェックが必要です。またがん検診によって早期発見・治療につながり、死亡のリスクが減らせます。現在、コロナによる受診控えが問題となっており、がんの診断数や手術件数が全国的に減っています。年に1度は自分の健康状態をチェックしましょう。

特定健診

35歳以上の市国民健康保険加入者が無料で受けられます。生活習慣病の予防や早期発見を目的とした血液検査や尿検査、血圧測定などの基本的な検査です。

よくある質問

Q1. 費用はいくらかかりますか？

A1. 約8,000円の検査が0円で受診できます。

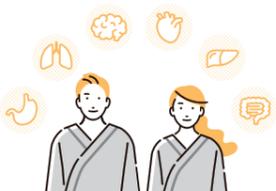
Q2. 受診すると何がわかりますか？

A2. 糖尿病や動脈硬化症、高血圧症、肝硬変症など、たくさんの病気の兆候がわかります。

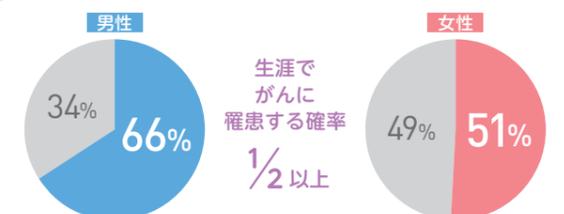
Q3. 定期的に通院していたら健診は受けなくてもよいですか？

A3. 健診の受診は必要です。

特定健診は生活習慣病の早期発見のためのもので、通院治療のなかで受ける検査とは目的が異なります。



がん検診



国立がん研究センター がん対策情報センター 最新がん統計より(2019年)

5つのがん検診



※検診の対象者は受診券をご確認ください。

簡単に予約ができます！

特定健診・がん検診 受診の仕方

今年は「みず色の封筒」です！

期間：6月1日から翌年3月末まで ※特定健診は2月末まで
※受診に必要な「令和5年度宮崎市健康診査受診券」は5月末頃に送付しています。健診の対象者や費用などの詳細は受診券をご確認ください。



近くの医療機関で受ける

健診会場で受ける

個別健診

STEP1：指定医療機関を調べる

宮崎市 個別健診 医療機関 検索



STEP2：医療機関に直接電話で予約

指定医療機関一覧

集団健診

STEP1：電話で予約かWEBで予約

電話 市コールセンター ☎ 25-2111

WEB 市ホームページ



集団健診申込



国保年金課(特定健診・後期高齢者健診について) TEL42-2359 FAX20-3562
健康支援課(各種がん検診について) TEL29-5286 FAX29-5208



「練習は月曜日以外の平日は夕方5時から毎日4時間。土日も練習しています。強くなっている実感があるから練習も楽しいです」と大岐さん。

世界を知って弱点を実感 より強い選手を目指す

日本テニス協会が、日清紡ホールディングス(株)の支援のもと実施している「レッドクレ育成プロジェクト」。佐土原高校テニス部に所属する大岐優斗さんは、その4人のメンバーの一人になり、今年2月から3月に実施された南米での3大会に派遣、世界の舞台を経験してきたばかりです。大岐さんがテニスに出会ったのは3歳の頃。祖父母を中心に家族とテニスを楽しむなか、自然と始めるようになりました。6歳でクラブに所属し、小学6年になると全国大会で優勝も果たしました。「中学ではコロナ禍とけがによって振るわなかったのですが、高校進学後すぐに出た試合で勝利を収めてから自信が持てるようになりました。4月の全国大会でベスト16、8月にはベスト8まで進むことができました」と大岐さん。その後も順調に成績を伸ばし、ITF(国際テニス連盟)ジュニア196位という成績と成長ぶりが認められ、「レッドクレ

育成プロジェクト」のメンバーに抜擢されました。「今回派遣された国際大会は、いちばんレベルの高いものでした。年下でも強い選手が多く、特にサーブのスピードや確実性に大きく差を感じました」。自分の得意を生かせないまま終わったのも悔しかったようです。大岐さんの今の目標は全日本とインターハイでの優勝。将来プロを目指すためにも結果を出していきたいと、闘志を燃やしています。



4月に行われた全国選抜で、佐土原高校男子テニス部として団体ベスト4に進出。県勢初の快挙を遂げた。

PROFILE



佐土原高校3年。同校テニス部所属。ITFジュニア世界ランキング196位。昨年ジャパンオープンジュニアにてシングルス・ベスト4。今年、日本テニス協会「レッドクレ育成プロジェクト」で、南米の3大会に派遣。4月に開催された全国選抜で、男子テニス部のメンバーとして団体ベスト4。

ぶらり みやざき

遊びあり、学びあり、癒しあり。
宮崎市にとっておきのイベントをぜひお楽しみください!!

6月 ▶ 7月

※掲載の情報は5月1日現在のものです。イベントの内容は状況により変更になる場合がございます。参加の際は主催者にお問い合わせください。

(問)… 問い合わせ先 (休)… 休み

掲載以外の情報はこちらから
ご覧いただけます。



七イベント☆星に願いを♪

動物園で見てみたい動物を短冊に書いて飾り付けます。どんな動物でもいくつ書いても大丈夫です。もしかしたら願いがかなうかもしれませんよ。

日時：6月24日(土)～7月7日(金) 9:00～17:00

場所：宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路3038-42)

料金：無料(入園料別)

(問) 同会場 ☎ 39-1306 ☎ 39-1300 (休)水曜



オウム・インコデー 「コンゴウインコ特別ガイド」

6月15日のオウム・インコデーにちなんで、コンゴウインコについて解説する特別ガイドを行います。この機会にインコのことを学んでみましょう。

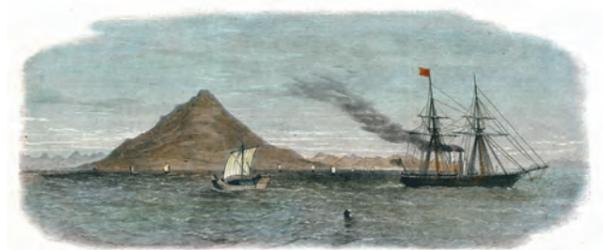
日時：6月18日(日) 14:30～(約10分)

場所：宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路3038-42)

定員：40人

料金：無料(入園料別)

(問) 同会場 ☎ 39-1306 ☎ 39-1300 (休)水曜



安井息軒記念館講座

テーマは「薩英戦争と飢餓」。戦争の概要や藩の対応などを分かりやすく説明します。教科書に載っていないことなど、新たな発見があるかも!

日時：6月24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

持参：筆記用具

当日までに電話、FAXまたは窓口で申込

(問) 同会場 ☎ 84-0234 ☎ 84-2634 (休)月曜



骨盤リセットラーニング

骨盤を正しい位置にリセットし、美しい姿勢づくりを目指します。

日時：6月27日(火)、7月4日(火)、
7月17日(月・祝)(全3回) 19:00～20:00

場所：宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)

定員：30人

料金：1,500円(3回分)

持参：運動のできる服装、タオル

6月20日(火)までに電話、FAX、窓口またはメール
(gym@miyazaki-sports.or.jp)で申込

(問) 同会場 ☎ 29-5603 ☎ 29-5604



流れるプールオープン!

動物園の「200m流れるプール」がオープンします。スライダー、子ども用プールもあり、小さなお子さんでも楽しめます。ご家族で夏を満喫しましょう!

日時：7月8日(土)、9日(日)、15日(土)～17日(月・祝)、
22日(土)～8月27日(日)
10:00～16:30

場所：宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路3038-42)

料金：無料(入園料別)

(問) 同会場 ☎ 39-1306 ☎ 39-1300 (休)水曜



無料ガーデニング講習 「グリーンカーテンづくりの講習」

ツル性植物を壁などにはわせるグリーンカーテンの作り方や植物の選び方についてお話しします。見た目も涼やかでこれからの季節にぴったりです。

日時：7月の土曜、日曜、祝日
10:00～11:30、13:30～15:30のうち約30分

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

(休)火曜(祝日の場合は翌日)



宮崎市大淀川環境保全クラブ

市内を流れる大淀川について学習し、小魚・タコノアシの生育地拡大やカヌーなどによる生物の観察をします。

日時：7月～12月の土曜、日曜、祝日(全6回程度予定)

場所：大淀川、大淀川河川敷ほか

対象：小学4～6年生

定員：20人(多いときは抽選)

料金：無料

持参：動きやすい運動靴

6月30日(金)までにFAX、メール(info@oyodo-river.org)または往復ハガキで大淀川流域ネットワーク事務局(〒880-0013松橋1-36小松排水機場内)へ申込
※詳細はお問い合わせください。

(問) 大淀川流域ネットワーク事務局

☎ 78-2655 ☎ 48-8233



七夕イベント

「動物たちに美味しい笹飾りプレゼント♪」

動物たちに七夕笹飾りをプレゼントします。今回はワオキツネザルとアジアゾウ、チンパンジーが登場。美味しそうにほおぼる姿をぜひご覧ください！

日時：7月2日(日) 10:30～ワオキツネザル
11:00～アジアゾウ
12:30～チンパンジー

場所：宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路3038-42)

料金：無料(入園料別)

(問) 同会場 ☎ 39-1306 ☎ 39-1300 ㊟水曜



第42回宮崎支部消防操法大会

消火を想定した放水など、消防団員の熱い戦いが繰り広げられます。地域防災の要として訓練を重ね、4年振り開催の大会に挑む団員の勇姿をぜひご覧ください！

日時：7月9日(日) 8:00～13:00
場所：宮崎県消防学校(郡司分210)

(問) 消防局総務課
☎ 32-4902 ☎ 27-8675



高岡歴史かるたで遊ぼう①

「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、みんなで楽しい時間をお過ごしください。

日時：7月2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

6月25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)



▲ホームページ



水鉄砲づくり

竹を使って昔懐かしい水鉄砲を作ってみませんか？子どもと大人が一緒になって楽しめます。作り方はとても簡単です。

日時：7月16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)
対象：子ども(小学生以上)と保護者
定員：15人(多いときは抽選)
料金：無料

6月16日(金)～25日(日)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)



▲ホームページ

清武ふるさと農産物加工センター体験会

めんつゆとアイスクリームの加工体験をしていただきます。加工センターを初めて利用する人が対象で、めんつゆ、アイスクリーム、どちらかの参加となります。

日時：7月28日(金) 9:00～12:00 めんつゆ
8月25日(金) 9:00～12:00 アイスクリーム
場所：宮崎市清武ふるさと農産物加工センター(清武町西新町9-15)
対象：初めて施設を利用される人
定員：各回10人(定員になり次第締切)
料金：めんつゆ1,400円、アイスクリーム1,200円
持参：エプロン、三角巾、マスク
6月26日(月)～30日(金)に電話で申込
(問) 同会場 ☎ 84-2350 ㊟日曜、祝日



夏休み親子市場体感ツアー「市場ってどんなところ？～自由研究はこれで決まり！～」



普段は立ち入ることのできない市場で、野菜や果物、魚のせり場、冷蔵庫見学、魚のさばき体験を行います。自由研究の題材にしてみたいはかがでしょうか？

日時：8月5日(土) 4:30～7:00
場所：宮崎市中央卸売市場(新別府町雀田1185)
対象：市内在住の小学4～6年生と保護者
定員：15組(45人以内)(多いときは抽選)
料金：1組1,000円 持参：水筒、上着
6月19日(月)～7月7日(金)にメール(15sijyo@city.miyazaki.miyazaki.jp)で申込
※詳細は市ホームページをご覧ください。



(問) 市場課 ☎ 29-1501 ☎ 29-1505 ▲市ホームページ

舞台さんと行く！夏休み!!バックステージ体験

小学生親子を対象とした、舞台機構や音響、照明設備を舞台職員と一緒にツアー形式で見学・体験してもらうオルブライトホールの舞台裏体験です！

日時：8月6日(日) 10:00～12:00、14:00～16:00
場所：宮崎市民プラザ オルブライトホール(橘橋西1-1-2)
対象：小学生と保護者
定員：各回15組程度(多いときは抽選)
料金：1人200円
7月7日(金)までに申込用紙または申込フォームから申込

(問) 同会場 ☎ 86-7777 ☎ 29-2244
㊟月曜(祝日の場合は翌日)



▲申込フォーム





遊古館デイキャンプ～生き物採集編～

火おこし体験や生き物採集を楽しんでください。お子さんと一緒に夏の思い出を作ってみてはいかがでしょうか。



- 対象 子ども(小学生以上)と保護者
- 日時 7月29日(土) 16:00～21:00
- 場所 生目の杜遊古館(跡江4200-3)
- 定員 30人(多いときは抽選)
- 料金 1人500円
- 申込 6月29日(木)～7月8日(土)に電話、FAXまたはホームページからお申し込みください。

(問) 生目の杜遊古館

TEL 47-8001 FAX 47-8202

月曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ

ファミサポ「依頼会員」登録会

育児の手助けを受けたい人「依頼会員」になるための登録会を開催します。当日は会員証用の顔写真撮影があります。

- 対象 0歳から12歳(小学生)までの子どもがおり、ファミサポ事業に理解のある市内、国富町または綾町に住む人
- 日時 6月23日(金) 10:00～11:00、14:00～15:00
7月9日(日) 10:00～11:00、14:00～15:00
- 場所 宮崎市男女共同参画センター「パレット」(宮崎駅東3-6-7)
- 定員 各回10人程度 ●料金 無料
- 託児 あり(1週間前までに申し込みください)
- 申込 前日までに電話でファミリー・サポート・センターみやざきへお申し込みください。

(問) 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

ファミサポ「援助会員」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 6月29日(木) 10:00～16:30
2日目 6月30日(金) 10:00～15:30
- 場所 清武地区交流センター(清武町今泉甲2694-3)
- 定員 30人 ●料金 無料
- 申込 6月26日(月)までに電話でファミリー・サポート・センターみやざき、または養成講習会チラシの申込フォームからお申し込みください。

(問) 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



▲養成講習会
チラシ

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



情報はココから

| 地域自治区 | 支援センター | TEL | FAX | 講座名 | 日時 | 申込 | その他 |
|-------|--------------------------|-------------------|-------------|----------------|---------------------|------------------------------------|--|
| 生目 | 跡江保育所 | TEL 48-1523 | FAX 48-1511 | パントマイム劇場が始まるよ! | 6/16(金) 10:30～11:30 | [締切] 6/15(木) [定員] 10組 | |
| 中央東 | みやざき(市男女共同参画センター「パレット」内) | TEL 25-2050 | FAX 25-2050 | 親子でパン作り | 6/16(金) 10:00～11:30 | [申込] 6/2(金)～ [締切] 6/15(木) [定員] 6組 | [参加費] 500円 |
| 大宮 | 平和ヶ丘保育園 | TEL 39-7755 | FAX 39-3447 | 親子体操教室 | 6/21(水) 11:00～11:30 | [締切] 6/19(月) [定員] 5組程度 | [対象] 一人歩きができるお子さま |
| 赤江 | 大坪保育園 | TEL 51-1478 | FAX 51-1486 | アロマ防虫スプレー | 6/21(水) 10:00～12:00 | [締切] 6/20(火) [定員] 9組 | [参加費] 400円 |
| 中央東 | おひさま保育園 | TEL 26-5252 | FAX 26-5217 | 音楽リズム遊び | 6/21(水) 10:30～11:30 | [締切] 6/20(火) [定員] 6組 | |
| 本郷 | 希望ヶ丘こども園 | TEL 56-2881 | FAX 56-2912 | 寝姿アート | 6/23(金) 9:30～14:30 | 申込不要 | |
| 清武 | 清武(清武総合支所南隣) | TEL 84-2380 | FAX 84-2380 | キッズイングリッシュ | 6/28(水) 10:00～11:00 | [締切] 6/27(火) [定員] 10組 | [対象] 1歳8か月以上のお子さま |
| 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 | 七夕かざりを作ろう | 6/28(水) 10:00～11:00 | [申込] 6/14(水)～ [締切] 6/27(火) [定員] 6組 | |
| 田野 | 田野(田野児童センター内) | TEL 86-1390 | FAX 86-1390 | 足形で七夕飾りを作ろう | 6/29(木) 10:30～11:30 | [締切] 6/28(水) [定員] 10組 | [準備物] 汚れても良い服装 |
| 東大宮 | あおぞら保育園 | TEL 65-5800 | FAX 25-6852 | 親子で音遊び | 7/5(水) 10:00～11:30 | [締切] 6/29(木) [定員] 12組 | [対象] 2歳以上のお子さまと保護者 [準備物] 水分補給用の飲み物、動きやすい服装 |

- 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



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

2号館8月オープンにつき スタッフ募集中

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 ■居住の権利形態/建物賃貸借方式 ■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 ■介護保険料/自己負担 ■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)

*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。

新型コロナワクチン接種

「令和5年春開始接種」を実施しています

■令和5年春開始接種（12歳以上）

実施期間 5月8日～8月

使用ワクチン オミクロン株対応ワクチン

対象者（2回以上の接種を終えた次の人）

- ① 高齢者（65歳以上）
- ② 基礎疾患を有する人・重症化リスクが高いと医師が認める人（12～64歳）
- ③ 医療機関・高齢者施設等の従事者（12～64歳）

接種券

- ・上記①と③の人には、市から発送しています。
前回接種日：3月31日までの人 5月22日発送済
前回接種日：4月1日～5月31日までの人 6月26日発送
- ・上記②に該当する人は、接種券の発行申請が必要です。

【申請方法】市ワクチン特設サイトまたは市ワクチンコールセンター

※3回目以降の接種を受けていない人には、接種券を発送しませんので、お手元の接種券を使用してください。

小児へのオミクロン株対応ワクチンの接種を実施しています

2回以上の接種を終えた小児（5～11歳）は、小児用オミクロン株対応ワクチンを接種できます。

接種券

3回目接種用 市から発送します。（2回目の接種から3か月経過する前までに順次発送します）
※未使用の接種券がある人は、その接種券を使用してください。

4回目接種用 発行申請が必要です。（希望者のみ）

【申請方法】市ワクチン特設サイトまたは市ワクチンコールセンター

新型コロナワクチン接種のお問い合わせ

市ワクチンコールセンター

電話番号 **0985-78-0567**

▲市ワクチン特設サイト

8:30～18:00 月～土曜日（日曜、祝日、年末年始除く）

精神障がい者家族教室

心理士による「本人への家族の接し方」についての講話および家族懇談会を開催します。抱えている悩みや不安など、家族同士で話し合える場です。

- 対象 市内在住の精神障がい者の家族
- 日時 7月10日（月）
13:30～15:30
- 場所 市保健所
- 定員 25人
- 申込 電話またはFAXで健康支援課へお申し込みください。

（問）健康支援課
TEL 29-5286 FAX 29-5208

受動喫煙のない社会を目指しましょう

喫煙者本人だけでなく、受動喫煙者の健康に与える影響が大きいたばこの害を理解し、受動喫煙のない社会を実現しましょう。



喫煙ルール

- 外でも家庭でも、喫煙する際は周囲への配慮を忘れないようにしましょう。
- 人が集まる施設内でたばこは吸えません。決められた場所で吸いましょう。
- 店舗や施設の入口で、「禁煙」か「喫煙可」がわかります。
- 20歳未満の人を喫煙エリアに入れないようにしましょう。

（問）健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

令和5年度 重度障がい者へのタクシー・ガソリン利用券を交付します

■対象 次のいずれかを満たす人で、令和5年度の市県民税所得割非課税の人（手帳所持者が20歳未満の場合は、世帯全員が市県民税所得割非課税の人）

- 1 身体障がい者手帳1級または2級の交付を受けている人
- 2 療育手帳の交付を受けている人
- 3 精神障がい者保健福祉手帳1級の交付を受けている人

■助成内容 タクシー利用券（12,000円分）またはガソリン券（6,000円分）

■受付期間 7月3日（月）～令和6年6月28日（金）

■場所 障がい福祉課、総合支所地域市民福祉課、地域センター、市社会福祉協議会

■持参 交付を受けたすべての手帳、ガソリン利用券の場合は利用する車の車検証
※電子車検証で自動車証記録事項が発行されている場合は、車検証とあわせてご持参ください。
※申請対象は1台のみとなります。車両名義が本人もしくは同居する家族のものに限ります。

（問）障がい福祉課 TEL 21-1772 FAX 21-1776

タクシー利用券
12,000円分



ガソリン券
6,000円分



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。



「こころの悩み」

精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時] 6月22日（木）13:30、14:30、15:30（定員3組、各50分程度、事前に電話で申込）
[場所] 市保健所 [問] 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208

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・金曜 21:00～翌4:00 火・木・土・日曜 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

人間関係など

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「パレット」 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（パレットのHPから）
[問] 宮崎市男女共同参画センター「パレット」 TEL22-0022

虐待など

[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] 子ども家庭支援課 TEL21-1766

高齢者虐待の相談 [問] 地域包括ケア推進課 TEL21-1773 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

今月の Information from Miyazaki City

情報ひろば

くらしや情報収集に役立つ「掲示板」です。宮崎市役所へ書類などを郵送する必要がある場合は、**〒880-8505、住所不要、担当課**のみの記載で届きます。

※掲載の情報は5月1日現在のものです。状況により変更になる場合がございます。詳しくは担当課（主催者）にお問い合わせください。

お知らせ **1** ~ **8** 募集 **9** ~ **14**

掲載以外の情報はこちらから
ご覧いただけます。



1 コンビニでの証明書取得が お得です

マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードを使用して、コンビニで住民票などの各種証明書を取得できます。手数料は100円です。

- 対象：マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードを持っている人
- 期間：4月1日（土）～令和6年3月31日（日）
- 場所：全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、イオン九州

担当課からのメッセージ

マイナンバーカードなどでご本人の確認が取れますので、書類の記入は不要です。土曜、日曜、祝日など、市役所が開いていない時間でも証明書が取得できます。

問 市民課
TEL 21-1752 FAX 26-9432

4 マイナンバーカード日曜開庁

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。

※やむを得ない理由で代理受取をご希望の場合は必ず事前にお電話ください。
※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。



問 マイナンバーカード推進室
TEL 42-2036 FAX 28-2767

| 場 所 | 開設日時 |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 市役所 (第2庁舎1階) | 7月9日(日) 9:00~13:00 |
| 佐土原・高岡・清武総合支所、赤江・青島・住吉・生目・北地域センター | 7月9日(日) 9:00~12:00 |
| 田野総合支所 | 6月25日(日)、 7月9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) | 6月25日(日)、 7月9日(日) 10:00~18:30 |

2 令和5年度の国民年金保険料の免除・猶予申請の受付を開始します

令和5年度の申請受付は、7月1日（土）から開始されます。手続きは郵送やマイナポータルからできます。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

●申請書郵送先：日本年金機構福岡広域事務センター（〒812-8579 住所不要）

●申請場所：国保年金課、総合支所、地域センター、宮崎年金事務所（7月3日（月）から受付開始となります）



▲日本年金機構ホームページ



▲マイナポータル

問 宮崎年金事務所 TEL 52-2111
ねんきんダイヤル TEL 0570-05-1165
※050から始まる電話の場合は TEL 03-6700-1165
国保年金課 TEL 21-1753 FAX 20-3562

3 中小企業の皆さんに 経営資金を融資しています

市では、経営安定や設備投資などに必要な運転資金・設備資金の融資にあたり、信用保証料の一部または全部を補助します。資金ごとに要件があり、市税の滞納がないことなどが条件です。

●申込：各取扱金融機関で随時受け付けています。



担当課からのメッセージ

資金ごとに取扱金融機関が異なる場合があります。詳しくは産業政策課へお問い合わせください。

問 産業政策課
TEL 21-1792 FAX 28-6572

5 産業廃棄物管理票（マニフェスト） 報告を忘れずに

市内に産業廃棄物の排出事業場がある事業者は、法律に基づき、1年間に交付した産業廃棄物管理票（マニフェスト）の内容を所定の様式にて報告する必要があります。様式など詳しくは市ホームページに掲載しています。

●期限：6月30日（金）



担当課からのメッセージ

市以外の県内の事業場に関する報告書は、宮崎県知事あてに提出することになりますのでご注意ください。

問 環境指導課
TEL 21-1763 FAX 28-2235



▲市ホームページ

6 保育のお仕事就職説明会

認可保育所等を運営する約20法人とハローワークが出展し、職場の雰囲気や求人要件を聞くことができます。詳しくは市ホームページに掲載予定です。

●対象：保育士、正看護師、准看護師資格取得者および資格取得予定者、子育て支援員など保育のお仕事に興味のある人

●日時：7月2日（日）13:00～16:00

●場所：宮崎市民プラザ（橋通西1-1-2）

担当課からのメッセージ

「保育」に関する多くの情報を集めることもできます。興味がある人はぜひご参加ください。



▲市ホームページ

問 保育幼稚園課 TEL 21-1774 FAX 27-0712
市保育会事務局 TEL 41-4900 FAX 41-4911

**佐藤塗装店の来店型
ショールーム**

GAISO ガイソー 外装リフォーム専門店

株式会社 佐藤塗装店
GAISO 宮崎店

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。

医療法人財団
シロアム会

目の健康は
管理していますか？

定期健診
受付中

新城眼科医院

入院手術が可能です

白内障手術 緑内障手術 硝子体手術

予約制
tel.0985-29-4700

〒880-0035
宮崎市下北方町目後 899-1

新城眼科医院 検索

受付時間

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|----|
| 8:00~11:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 13:30~16:30 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 |

※第1、第3、第5土曜日は医師1名で診療しております。

※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。

7 介護保険制度について

- 介護保険料の通知**：65歳以上の人へ、6月中旬に「介護保険料額通知書」を郵送します。
- 介護保険料の減免申請**：災害などで収入が著しく減少した場合や収入が一定の要件を満たす場合は減免を受けられる場合がありますので、早めに介護保険課へご相談ください。
- 介護保険料の年金差引き（特別徴収）**
開始時期について：65歳到達や転入などにより新たに年金差引き（特別徴収）になる場合の開始時期の目安は下の表のとおりです。
 ※年金保険者との手続き時期や状況などにより異なる場合があります。

| 65歳到達や転入の月 | 年金差引き開始時期の目安 |
|------------|--------------|
| 1月 | その年の8月 |
| 2月～3月 | その年の10月 |
| 4月～9月 | 次の年の4月 |
| 10月～11月 | 次の年の6月 |
| 12月 | 次の年の8月 |

- 負担割合証の発送**：介護サービスを利用する際に必要な「負担割合証」は、7月中旬を目安に現住所または設定された送付先に郵送します。
- 負担限度額認定証の更新**：引き続き介護保険施設やショートステイを利用する際の食費・居住費の一部を介護保険から給付を受けるためには「負担限度額認定証」の更新が必要です。認定証をお持ちの人には6月中旬に関係書類を郵送します。



問 介護保険課
TEL 21-1777 FAX 31-6337

8 児童プールを開放します

市内13か所の児童プールを開放します。プールの深さは30cmと50cmに分かれています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 対象**：満3歳～小学4年生（未就学児は保護者同伴となります）
- 期間**：7月10日（月）～8月24日（木）
10:00～12:00、13:00～16:00
- 定休日**：水曜、8月13日（日）～15日（火）
※霧島、跡江はお盆期間も開放します。
- 料金**：無料 ●**持参**：スイミングキャップ
- 申込**：各プールに申込書を持参または各プールで保護者が記入してください。

問 子育て支援課
TEL 21-1765 FAX 27-0752



9 みやざきエコアクション事業者を新規認証しました

【令和4年度後期認証事業者】

- ・株式会社樹昇 ・株式会社カイチ電設
- 市では、環境にやさしい事業活動に継続的に取り組む事業者を認証・登録する「みやざきエコアクション認証制度」を実施しており、新規取り組み事業者を随時募集しています。認証のメリットや詳細は市ホームページをご覧ください。
- 対象**：市内の事業者 ●**料金**：無料
 - 申込**：環境政策課（環境企画係）へ指定様式の申込書を提出してください。

問 環境政策課
TEL 21-1761 FAX 22-0405



10 児童クラブを運営しませんか

市が新たに開設する校外型児童クラブ（宮崎小学校区、西池小学校区、広瀬西小学校区、清武小学校区、生目小学校区）の設置および運営業務を行う業者を募集します。

- 対象**：市内に事業所や営業所がある法人など
- 期間**：令和6年4月1日（月）開設予定
- 申込**：8月31日（木）までに申請書を生涯学習課へ直接持参してお申し込みください。

担当課からのメッセージ

子どもたちに適切な遊び場、生活の場を与え、健全な育成を図ることを目的としています。申請書や事業概要などの詳細はお問い合わせください。

問 生涯学習課
TEL 85-1834 FAX 85-0458

12 高木兼寛公に扮する人募集

10月下旬開催予定の宮崎神宮大祭の御神幸行列で、高木兼寛公に扮して行進する人を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



- 対象**：18歳以上で衣装を着用のうえ、行進できる人
- 申込**：6月30日（金）までに市ホームページに掲載している申込用紙に必要事項を記入のうえ、郵送またはメールでお申し込みください。

問 高岡総合支所地域市民福祉課
TEL 82-1111 FAX 82-3779



11 宮崎市子ども・子育て会議の公募委員募集

地域全体で子ども・子育て支援の充実を図るため策定した「宮崎市子ども・子育て支援プラン」の取り組み状況の点検・評価を行う「子ども・子育て会議」の公募委員を募集します。

- 対象**：市内在住で次のいずれかに該当する人
・0歳から小学生までの児童の子育てを行っている保護者
・子育て支援事業や活動に携わった経験のある人で、市の子ども・子育て支援に関心や熱意のある人
- 募集人員**：6人以内
- 任期**：令和5年8月28日から2年間
- 申込**：6月5日（月）～7月14日（金）に応募用紙を郵送、FAXまたはメールでお申し込みください。応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。

問 子育て支援課
TEL 21-1765 FAX 27-0752



13 好みの野菜を育ててみませんか

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

- 対象**：18歳以上で、市内在住または市内勤務の人
- 場所**：佐土原町東上那珂11780-1（津倉市民農園）
- 料金**：1区画（約15m²）年間7,330円（1人2区画まで利用可能です）
- 申込**：申請書を直接持参または郵送で佐土原総合支所農林建設課へお申し込みください。詳細は市ホームページに掲載しています。

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



弁護士法人 えいらく法律事務所 要電話予約

離婚 相続 交通事故 借金問題 等

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

詳しくはHPで……
えいらく法律事務所 検索

■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II 1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。

想いを込めてつくるものだから、安心と納得を

昭和元年創業

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

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

(有)大石石材店

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

14 金婚祝賀会を開催します

●対象：昭和48年中に結婚したご夫妻、または昭和47年に結婚して昨年申し込んでいないご夫妻
 ※田野町域は7月、高岡町域は8月配付予定の自治会班回覧のチラシなどで詳細をお知らせします。

| | 旧宮崎市域・清武町域 | 佐土原町域 | 田野町域 | 高岡町域 |
|-----|---------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 開催日 | 10月26日(木) | 11月8日(水) | 10月中旬 | 11月中旬 |
| 会場 | 宮崎観光ホテル | 佐土原総合文化センター | 長日川(予定) | 中村公民館(予定) |
| 会費 | 1人:3,500円 | 1人:1,000円 | 1人:1,000円 | 1人:1,000円 |
| 締切 | 8月31日(木) | 8月31日(木) | 9月15日(金) | 9月29日(金) |
| 申込 | 市コールセンター (TEL 25-2111) | 佐土原総合支所 地域市民福祉課 (TEL 73-1113) | 田野総合支所 地域市民福祉課 (TEL 86-1113) | 高岡総合支所 地域市民福祉課 (TEL 82-1112) |

問 福祉総務課
 TEL 21-1754 FAX 20-3215

市制100周年企画

宮崎市は1924年に市制が施行され、2024年に誕生100周年を迎えます。そこで市内の名所からいくつかを選び、当時と現在の写真を掲載、その変化を見てみます。第1回目は「宮崎市役所庁舎」です。

街並み・施設の移り変わり 第1回 宮崎市役所庁舎

写真左は3代目の庁舎。現在の別府街区公園(広島1)に新設され、1949年(昭和24年)に供用がスタートしました。今の庁舎は4代目になります。



宮崎市と友だちになってください!

宮崎市公式LINE

LINE MIYAZAKI CITY

知りたい情報に簡単アクセス!
 自分好みの受信設定ができる!
 防災・緊急情報が全登録者に届きます!

登録方法 **かんたん2ステップ!**

- 二次元コードをカメラで読み込む
- 追加をタップで登録完了!

または「友だち追加」からID検索
 @miyazakicity

ちょっとひと息...

間違いさがしにチャレンジ!

右の2つの絵は同じようで実はどこか**5か所**違っています。じっくり見てどこが違っているか、探してみましょう!

答えはP30をご覧ください。



楽しい!あたたかい!
共生型 障がい者デイサービス

はるのもり

あたたかい日差しが降り注ぐ場所で自立支援を通して、ひとりひとりの輝く人生を応援します。

保護者様へ
 ●今よりもっと自分らしく生きてほしい。
 ●本人の特徴を知って伸ばしてほしい。
 ●病院を入退院しながら在宅療養を送っている。
 ●支援学校を卒業し、就職前に基本的な生活習慣を身に着けたい。
 ●就労支援に通っているが、あまり通えなくなってきた。 など

ご心配事を一緒に解決していきましょう。ご相談をお待ちしています。HPはこちら

見学可能 お問い合わせはコチラから
 ☎0985-65-4777
 運営:株式会社春森 〒880-2112 宮崎市小松204-2

「市広報みやざき」に広告を掲載してPRしませんか?

サービス・集客
自治体発行の信頼度の高い広報媒体

広報紙広告ならではの**メリット**!!!

- エリアを絞った情報発信
- 地域での知名度向上

他エリア自治体広告もお任せください! お問い合わせはこちらから
 092-716-1401 株式会社ジチタイド
 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5MG 薬院ビル7F 財源確保 検索

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

※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。

読者の声

いろいろなご意見お待ちしております!



遺跡特集がおもしろかったです。遺跡が身近な所にたくさんあることを知らなかったので驚きました。予算編成特集もためになりました。これからの市民の生活に活かされていくことを楽しみにしています。

A・Yさん(42歳)

宮崎北高校の歯磨き粉開発の記事に感銘を受けました。高校生が地域資源を有効活用した取り組みをして見事実現したこと、とても素晴らしいですね。元気をもらいました。

K・Tさん(33歳)

WBCは最高の結果で終わりで感動しました。市がパブリックビューイングを設けてくれたのでみんながひとつになって応援でき、最高でした。関係者の皆さまに感謝です。ありがとうございました!

Y・Aさん(48歳)

間違いさがしにチャレンジ!(P29)の答え



自治会宝自慢

PICK UP

加納ヶ丘自治会 ◆おもな地区: 清武町加納ヶ丘 ◆加入世帯数: 336世帯

子どもたちを中心に今後も絆を深めて

区域内には、6か所の公園があり、日々元気な声で遊ぶ子どもたちで賑わっています。この公園は、地区住民の有志でつくる公園愛護会で草刈りなどを行っています。子ども会には約100人が加入し、年末の「餅つき大会」や、郷土の偉人「安井息軒」にちなんだ駅伝大会へ参加するなど、世代間の交流を深めています。今年は、地域の女性で作る手作りサークルの皆さんに、体育着などを入れる手提げ袋を作っていたいただき、自治会総会の場で、新1年生17人に贈呈しました。これからも「子どもたち」が加納ヶ丘の宝物です。



4月の自治会総会で子どもたちに手提げ袋を贈呈



会長 野田さん

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



市長コラム



宮崎市長 清山知憲

昨年9月に宮崎市を襲った台風14号は、大雨や強風による被害、長期間の停電など一部の市民の皆さんへ少なからぬ影響を与えました。

市役所も災害対策本部を立ち上げ、私も初めて市長室で寝泊まりをしました。3日間の対応のなかで多くの気づきを得ました。

浸水想定箇所での汲み上げポンプの準備、災害現場と本部との情報共有体制、避難所での生活環境、停電への備えなど、改善すべき点も見えてきました。

ただ、非常時には市民の皆さん一人ひとりの初動と備えが最も重要です。非常食や衛生用品に加え、携帯トイレの用意も万全でしょうか。平成28年の熊本地震

では、避難所において水洗トイレが機能せず、たちまち大問題になったようです。ネットショップや小売店では防災セットとして用意されていますので、家族に必要なものを必要な数だけ備えておくよう今一度ご確認をお願いします。

緊急事態の際、市長である私はどうやって市役所へ駆けつけるのか、携帯が通じず移動手段がない場合はどうすればいいのか、そうした細かい点も決まっていなかったため、関係部署と協議を重ねて決めさせて頂きました。

皆さんもいざという時、具体的にどう動くのか、細かいところまでご家族と話し合っておくことをおすすめします。

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



© 2023 Tru Kids Inc.

トイザラス・ベビーザラス
ギフトカード 5,000円分 **4名様**

夏休みにお子さまと一緒に遊ぶおもちゃなど、トイザラス、ベビーザラス店舗でのさまざまなアイテムの購入に使える便利なギフトカードです。

B



プーラビータ
宮崎雑貨 アソートセット **10名様**

餃子をモチーフにしたステーションリーなど、宮崎の魅力をたっぷり詰め込んだ毎日使えるグッズをセットにしてお届けします。

C



フルーツ館専門店「りんご&」
りんご館プレーン味 4個入り **5名様**

旬のみずみずしいフルーツをパリパリとしたオリジナルの館でコーティング。ジュシーで甘い、もぎたてのおいしさを楽しめます。

クロスワード

2重枠あ～えの文字を順に並べた言葉が答えです。

あ い う え

タテのカギ

- 1 ○○○○に備えて必要なものを準備しておきましょう!
- 2 ものごとがいつまでたっても進展しない、はかどらないという意味。「○○」があかない]
- 3 宮崎市防災アプリ「ハザードン」。スマート○○○ひとつで防災情報がすべて分かるアプリです。
- 4 特定健診・がん検診で、年に○○○は自分の健康状態をチェックしましょう。
- 5 「宮崎○○○」は、コシのない「やわらか麺」が特徴です。

ヨコのカギ

- 1 宮崎は全国屈指の○○○○県。初心者から中上級者までレベルに応じてオールシーズン楽しめるのが魅力です。
- 2 落語や漫才、あるいはマンガなどの話の結末のこと。「○○」がつく]
- 3 中に何も入っていない、また、誰もいないさま。
- 4 道路の損傷などがあつた場合は、○○情報などをLINEで通報できます。
- 5 夏季に行う、ご祖先さまの霊をまつる一連の行事のこと。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | 3 | 4 | |
| 1 | う | | | |
| | | 2 | | |
| 3 | 2 | | | 5 |
| 4 | え | | | い |
| | | | | |
| | | 5 | | あ |

◎4月号の答えは「まちづくり」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～C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30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 6月30日(金)当日消印有効
- 当選発表 当選者には、翌月中旬ごろに連絡します。

※市ホームページの応募締切は6月30日(金)となります。※当選されたプレゼントの転売、譲渡は固くお断りします。※プレゼントのご応募の際に頂いた個人情報については、データ集計およびプレゼント発送等に使用し、責任をもって管理します。ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

市HPからも応募可能!



上記QRコードを読み込むと応募画面が表示されます。必要事項を入力し送信してください。(毎月お1人様1回のみ有効)

愛のご寄付

社会福祉事業への寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】
宮崎市グラウンド・ゴルフ協会、(株)ナルコ商会、二上山三ヶ所神社 宮司 原賢一郎

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】
塩月米子、金子ナルミ、村田艶子、押川安雄、濱川智子、日高敬子、壺岐康生、外山光子、橋口義樹、黒木公明、甲斐幸子、上福元ツヤ子、井上浩助、高山秀樹、日高眞二、吉田エリ子、日高ノブ子

【地区社会福祉協議会】

福田美貴子、近藤久子、立山浩義、田原正一、長友則子、西内重夫、池田敏子、渡邊佐代子

「宮崎市防災メール」が新しくなりました!!

リニューアル

- ◎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@raidens2.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@raidens2.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



#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 yukituru20 さんのコメント

涼しげな風鈴を撮りたいと思い田元神社で撮影しました。木札短冊が風に揺れるところを撮りたかったのですが、当日はあまり風が吹かなかったので吹くのを待ちました。日頃は我が家の晩ご飯などを撮っています。自分の好きなもの、感動したのももちろん、滝や臨海公園、青島などを撮影して宮崎をどんどんPRしていきたいと思います。

皆さまの声をお聞かせください

来庁者
アンケート
実施中!!

▼回答はこちら



市役所改革推進課

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

