

みんなで魅力ある未来へ 宮崎市

miyazaki

8

AUG 2023
No.958



特集 県内初! 公立の夜間中学
「宮崎市立ひなた中学校」が開校



宮崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

FOCUS ーみらいの宮崎を創る人ー
瀬戸口 優乃さん (笹川科学研究奨励賞受賞)
今月の一皿
豚肉と香味野菜の生春巻き グリーンソース

MVP350で目指す「健康寿命日本一」

市では「MVP[※]350」と称して、野菜を1日350グラム摂取することを目標にしています。

※ MVP…ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト
(Miyazaki Vegetable Project)

野菜を食べて健康維持

350グラムは、野菜に含まれるビタミンCや食物繊維などの栄養素が体の中で十分に働くために1日に必要な量。厚生労働省でも、1日350グラム以上の野菜類の摂取を呼び掛けています。

宮崎市は野菜が豊富

本市は、冬場の日射量が全国トップクラス。きゅうりをはじめとする全国有数の野菜の産地で、簡単に新鮮で栄養たっぷりの野菜が手に入ります。このように野菜に恵まれた土地であるにも関わらず、**市民の野菜摂取量は男性156グラム、女性は174グラムと野菜不足の状態**にあります。

始めませんか？ MVP350！

350グラムの野菜と聞くと多いと感じるかもしれませんが、男性約200グラム、女性約180グラム不足していることを意識してください。**毎日野菜を使った小鉢(70グラム/皿)をあと約3皿分増やしてみましょう。**



野菜350gってこのくらい！

- きゅうり 1/4本(25g)
- ナス 1/2本(40g)
- ゴーヤー 1/4本(60g)
- にんじん 小1本(70g)
- ズッキーニ 1/4本(50g)
- ピーマン 1個(35g)
- ミニトマト 4個(70g)

小鉢に換算するとだいたい5～6皿です

市民の1日あたり野菜摂取量(令和4年度)



1皿70gの例



You are what you eat (あなたの体は、あなたが食べたもので作られている)

(問)健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208

「宮崎市暮らしの便利帳」を発行しました

宮崎市の制度やサービス内容などの行政情報を掲載した「宮崎市暮らしの便利帳」を発行しました。業者が市内各世帯へ配布しますので、ぜひご活用ください。なお、9月15日を過ぎても届かない場合はお問い合わせください。

■冊子名 宮崎市暮らしの便利帳 2023年保存版
(A4冊子 全160頁)

■配布方法 各世帯のポストへ投函します。ポストが見当たらないときは、手渡しや雨風がしのげる場所へ立てかけておく場合があります。

広告内容・配布について…(株)サイネックス南九州支店 TEL099-253-6398
掲載内容について……………秘書課広報広聴室 TEL21-1705



MIYAZAKI CITY 100th ANNIVERSARY 1924 - 2024

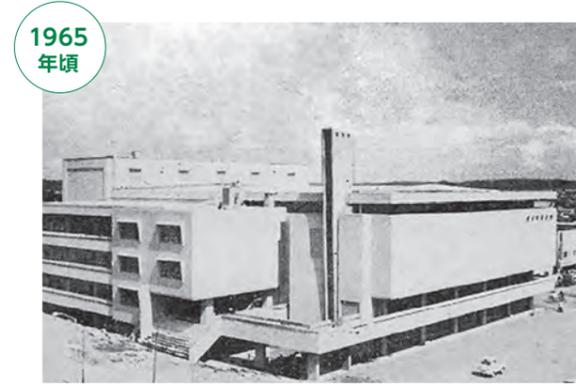
市制100周年企画

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。そこで市内の街並みや施設など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3回目は「宮崎市民プラザ」です。

街並み・施設の移り変わり 第3回

宮崎市民プラザ

1965年(昭和40年)、市役所北側に宮崎市民会館が完成しました。市営ホールでは九州一の規模を誇りましたが1996年(平成8年)に閉館、跡地に宮崎市民プラザが建てられました。



CONTENTS

市広報みやざき No.958 Aug. 2023

<p>02 INFORMATION</p> <p>03 市制100周年企画 街並み・施設の移り変わり[第3回]</p> <p>04 みやざき TOPICS</p> <p>06 [特集1] 県内初！公立の夜間中学 「宮崎市立ひなた中学校」が開校</p> <p>10 [特集2] 姉妹都市盟約30周年 韓国・報恩郡と続く国際交流</p>	<p>12 [今月のCLOSE-UP ①] 第4期宮崎市障がい者計画を 作成しました！</p> <p>13 [今月の一皿] 豚肉と香味野菜の生春巻き グリーンソース</p> <p>14 [今月のCLOSE-UP ②] シルバー人材センターで 一緒にお仕事しませんか？</p> <p>15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-] 瀬戸口 優乃さん(笹川科学研究奨励賞受賞)</p>	<p>16 ぶらりみやざき</p> <p>20 子育て/ 間違いさがしにチャレンジ！</p> <p>22 健康・福祉</p> <p>24 今月の情報ひろば</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。

※掲載の情報は7月1日現在のものです。

QRコードから
市政に関する
情報を配信中！



人口と世帯数 7月1日現在(前月比)

- 人口: 397,554人(-83)
- 世帯数: 187,842世帯(+33)
- 男性: 187,663人(-29)
- 女性: 209,891人(-54)



TOPICS #1

砂を使って大地に子どもの夢を描く 「子ども会 砂の造形コンクール」

4年ぶりとなる市子ども会育成連絡協議会（市子連）主催の「砂の造形コンクール」が6月4日（日）にサンビーチツ葉で開催されました。今年は市子連の設立60周年記念事業として、市子連に未加入の子ども会も対象となり、24チーム約390人が参加。子どもたちは力を合わせ、制限時間90分で作品造りに挑みました。保護者は砂浜を掘って大まかな形造りまでを行い、子どもたちはスコップやバケツを使って細部の形や、貝殻や縄などで装飾して完成させていました。作品は、海を守ろうというメッセージを込めたウミガメを表現したものから、アニメのキャラクターやスイーツなどさまざま。スタート時点は平らだった砂浜に24のアート作品が並びました。雲ひとつない気持ちのよい青空のもと、年齢の異なる子どもたちが、協力しながらひとつの作品を造りあげていく体験を楽しんでいました。



海をバックに各子ども会が一丸となり、砂の造形を楽しみました。



受賞した子ども会には賞状と賞品が贈られました。

持ち寄った道具を使い、イメージを
ふくらませながら作品を造りました。

TOPICS #2

「砂ASO Beach in 青島」で 小学生がマリンスポーツを体験

マリンスポーツを体験できる「砂ASO Beach in 青島」が6月11日（日）に開催されました。この催しは、海に親しみながら「海の日」と「海の安全」について理解を深めるビーチイベントで、（公財）日本財団などが中心となり展開しているものです。この日は、海と砂浜のアクティビティの体験として、サーフィン、SUP（スタンドアップパドルボード）、ライフセービング、ビーチサッカーの4種目を実施。市内の小学生約50人がグループに分かれ、マリンスポーツを体験しました。あいにくの雨模様となりましたが、子どもたちは遊びを通して海の楽しさと大切さを学んでいました。



事前に申し込みをした市内の小学生が参加。マリンスポーツを基礎から学びました。



ビーチサッカーではテゲバジャーロ宮崎の選手が講師に。子どもたちは必死にボールを追いかけていました。

TOPICS #3

郷土の偉人「安井息軒」の小学生使節団 ゆかりの地で偉業や功績を学ぶ

日本を代表する儒学者・安井息軒先生に関する知識や郷土の歴史に対する認識を深めることを目的に、市では市内の小学6年生を使節団員として、ゆかりの地である東京、埼玉県川口市に派遣しています。今年度は15人の小学生が各学校の代表として選ばれ、7月26日（水）から28日（金）まで、「安井息軒」に関する資料が保存されている慶應義塾大学斯道文庫や、疎開先として暮らしていた「息焉舎」をめぐる予定です。出発に先立ち、6月20日（火）に使節団の結団式があり、「安井息軒先生についてしっかり学びたい」と誓いの言葉を述べました。団員は事前学習会を重ね、ゆかりの地をめぐるあと、8月19日（土）に学んだことを発表する予定です。



6月20日（火）の結団式で団員みんなが派遣への思いを新たにしました。



7月1日（土）に日南市のゆかりの地をめぐる安井息軒先生について学習しました。

Q1 ひなた中学校では、どんな勉強をしますか？

A1 昼間の中学校と同じように、各教科(国語、社会、数学、理科、英語、音楽、美術、保健体育、技術・家庭)のほか、道徳、総合的な学習の時間、特別活動の勉強をします。また、内容によって、全学年で一緒に学んだり、一人一人の学習状況に合わせて学べるようにします。

- 国語 社会 数学 理科
- 英語 音楽 美術
- 保健体育 技術・家庭 道徳
- 総合的な学習 特別活動

Q2 昼間の中学校に通っていますが、ひなた中学校に入ることができますか？

A2 「中学校に通う年齢を過ぎた人」が対象になるので、中学校を卒業してから入ることになります。現在、中学3年生であれば、来年4月の入学を申し込むことができます。

Q3 中学校を卒業したものの、不登校でほとんど学校に行けませんでした。一度、中学校を卒業していても、ひなた中学校に入ることができますか？

A3 中学校を卒業していても、十分に学ぶことができなかった人は、入ることができます。また、これまでの学習状況や、本人の希望を踏まえて、2年生、3年生から入ることもできます。

Q4 日本国籍をもっていないですが、ひなた中学校に入ることができますか？

A4 日本国籍をもっていない外国人の人も、入ることができます。また、授業は日本語で行いますが、日本語に不安がある人には、日本語の勉強もサポートします。



Q5 仕事をしているので、毎日通うことができませんが、ひなた中学校に入ることができますか？

A5 お仕事などの理由で毎日通うことができない人も、入ることができます。また、他の中学校と同じく3年間で卒業になりますが、本人の希望や学習状況を踏まえて、3年間を超えて通うこともできます。

にゅうがく き ぼう しゃ せつ めい かい かい さい
入学希望者説明会を開催します

入学を希望する人、夜間中学がどんな学校か興味・関心がある人が対象です。説明会では、ひなた中学校の概要に加え、入学願書を配付し、入学手続きについての説明も行います。来年4月の入学を考えている人は、参加をお願いします。

- 日程
- 8月26日(土) 10:30～12:00
 - 9月1日(金) 18:30～20:00
 - 9月10日(日) 14:30～16:00



会場 宮崎市教育情報研修センター 大研修室 (駐車場あり)

詳しくはこちらで見ることができます

入学希望者説明会の申込方法

説明会への参加を希望する人は、参加希望日の4日前までに、電話かFAX、メールで申し込んでください。また、入学を考えている人で、いずれの日も参加できない場合は、個別に説明を行い、入学願書をお渡しします。入学願書の受付は9月29日(金)までになりますので、宮崎市教育委員会企画総務課まで早めにご相談ください。

電話で申し込む
宮崎市教育委員会企画総務課
TEL 0985-85-1822
(平日 8:30～17:15)

FAX・メールで申し込む
FAX 0985-44-5445
メール
45soumu@city.miyazaki.miyazaki.jp



- ※次のことを書いてお送りください
- お名前
 - 住所
 - 年齢
 - 電話番号
 - 参加を希望する日

生徒募集スケジュール

- 入学願書受付… 8月28日(月)～9月29日(金)
- 面談…11月
- 入学予定者決定…12月

昨年度まで中学校の教員をしていた経験を活かし、生徒一人一人に寄り添い、安心して通える学校を目指して準備を頑張っています。興味がある人はぜひ説明会にご参加ください。



教育委員会企画総務課 中川直人

質の高い教育をみんなに
2030年までに、すべての若者および大多数(男女ともに)の成人が読み書き能力および基本的計算能力を身に付けられるようにする。

教育委員会企画総務課
TEL 85-1822 FAX 44-5445

～ 姉妹都市盟約30周年～



韓国・報恩郡と続く国際交流

平成4年2月に民間から始まった報恩郡との交流は、平成18年の高岡町と宮崎市の合併を機に宮崎市が継続して交流を続けてきました。今年で姉妹都市交流を始めて30周年になるのを記念し、報恩郡の魅力をナビゲーターがご紹介します。



報恩郡は韓国の中央部にある忠清北道の南部に位置しています。農業が盛んで、観光資源も多く、美しい山々に囲まれています。登山道を利用して、多くの観光客がウォーキングを楽しんでいます。



交流経験者 ハーン ニーナさん



れんぎょう 昔より平和の象徴といわれ、郡民の愛を受けながら郡内全体に分布しています。

ナツメの木 10月にナツメに関する祭が開かれます。“ナツメの歌”と呼ばれる民謡もあります。

かさざぎ 縁起のいい鳥といわれています。郡民から愛され郡内の各地で見られます。

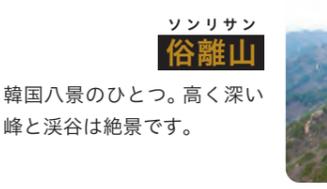
- 報恩郡**
- 面積：584km²
 - 人口：31,375人(2023年4月現在)
 - 年平均気温：10.5度
 - おもな産業：農業、観光など

文化財&観光地

報恩郡には歴史的な文化的遺産がたくさんあり、国宝や重要文化財が数多くあります。



ボブジュサ 法住寺
報恩の顔といわれている法住寺。553年に義信祖師が創建しました。創建以来、数回の増改築をしています。



ソソリサン 俗離山
韓国八景のひとつ。高く深い峰と溪谷は絶景です。



チョンイブムソン 正二品松
樹齢600年以上と推定される松の木で、天然記念物に指定された文化財です。

グルメ

韓国を代表するナツメの名産地であり、ナツメを使った料理が豊富です。



ナツメ
報恩郡のナツメは王に献上されたこともあり、約1,200の農家が栽培しています。韓国料理にもよく使われます。



黄土りんご
適度な酸性土壌の黄土で育ったりんごはキムチに使われることもあり、すりおろして加えることで甘みと酸味がでます。

報恩郡と宮崎市の姉妹都市盟約 30年の軌跡

平成5年 高岡町での姉妹都市交流盟約調印式



報恩郡との交流の始まり
平成4年頃、高岡町では国際化を見据えて国際交流をしたいと考えていたところ、韓日文化交流協会のチョ・マンジュ会長(ソウル在住)を紹介してもらいました。話をすることで、チョさんの故郷である報恩郡が高岡町と雰囲気や人口などが似ていることから姉妹都市になる話になり、平成5年姉妹都市盟約を結びました。

民間の友好から始まった交流が30年間たゆまなく続いてきました。



宮崎市国際交流協会 アンスジョン

韓国の伝統芸能「サムルノリ」を高岡町民が披露



調印式では、姉妹都市交流初期メンバーが韓国の郷土芸能「サムルノリ」を練習して、報恩郡メンバーに披露しました。

「サムルノリ」は、韓国を代表する音楽です。「サムル」は4種の打楽器を指し、「ノリ」とは英語のPLAYを意味します。4つの楽器が奏でる音は、天地・宇宙を表現するといわれています。



交流経験者 佐々木結香さん

「姉妹都市交流から生まれた高岡町「天ヶ城サムルノリ」」文化面での交流をしていこうと「天ヶ城サムルノリ」を結成。演奏曲は報恩郡のサムルノリチーム「地の響」の基本リズムを取り入れ、高岡の新しい郷土芸能となりました。



平成15年 高岡町の農家を視察

令和元年 市内の中学生が報恩郡にホームビジット

令和元年 報恩郡の中学生が宮崎市内で浴衣を楽しむ

令和4年 コロナ禍のためオンラインで交流

両関係者が語る“30年の軌跡とこれから”

国家無形文化財の焼き絵技能保有者、キム・ヨンジョです。報恩郡と宮崎市の交流30周年を心よりお祝い申し上げます。宮崎市を訪れてから、あっという間に30年がたちました。これまで相互訪問をしながら、活発に交流を続けてきたことをうれしく思います。今後も、報恩郡と宮崎市が変わらず友情を築いていくことを願います。改めて交流30周年をお祝い申し上げます。



キム・ヨンジョさん

30年前、風土や人口、基幹産業が農業など高岡町と共通点が多い報恩郡と姉妹都市盟約を締結しました。訪問団が来たときは伝統芸能「サムルノリ」を練習して披露し、訪問した時は高岡音頭を踊ったほか、互いの農場の見学や小中学生はホームステイをするなど子どもから大人までが交流を深めてきました。これからも交流を大切に育んでいきたいと思っています。



日韓姉妹都市交流協会 川野浩会長

17 パートナーシップで目標を達成しよう
持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる。

問 秘書課都市交流係 TEL42-9234 FAX29-6547

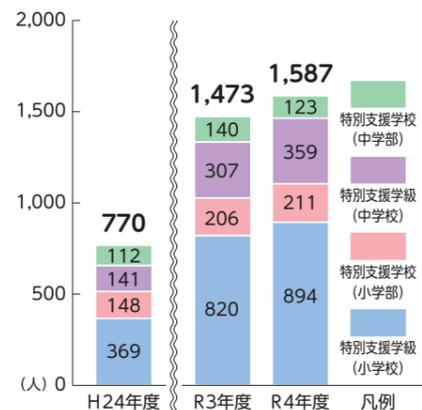
第4期宮崎市障がい者計画を作成しました！

市では、身体障がい者手帳所持者数は減少傾向ですが、療育手帳および精神障がい者保健福祉手帳所持者数は増加傾向にあります。共生社会の実現を目指し、障がいのある人もない人もお互いに理解を深めましょう。

宮崎市障がい者計画とは

- 1 国が制定した障害者基本法に定められた「障がい者計画」で、障がい者施策を総合的かつ計画的に推進するための基本的な方向性や取り組むべき施策を示しています。
- 2 計画の期間は、令和5年度から令和11年度の7年間です。

<障がいのある児童・生徒数の推移>



基本理念

共生社会の実現を目指しつつ、災害などへの不安のない暮らしを前提に、教育・就労・余暇など障がい者一人ひとりの意思を踏まえた社会参加の実現を目指し、基本理念を以下のとおり定めます。

障がいのある人もない人も共に支え合い、安心して暮らし、社会に参加できるまちづくり



基本目標 1

共に支え合うまちづくり

今後のおもな取り組み

- 外見からは分かりにくい発達障がいや高次脳機能障がいなどに対する理解啓発に努めます。
- 民間企業・事業者に対し、動画やチラシなどを活用した合理的配慮の啓発を行います。

基本目標 2

安全で安心して暮らすことができるまちづくり

今後のおもな取り組み

- 関係機関が連携し、医療的ケア児*やその家族に切れ目なく支援が行えるよう取り組みます。
- 避難行動要支援者の状況に応じて、より実効性の高い個別避難計画の作成に努めます。

*医療的ケア児…日常生活において、たんの吸引や経管栄養などの医療的ケアが日常的に必要な児童

基本目標 3

社会参加できるまちづくり

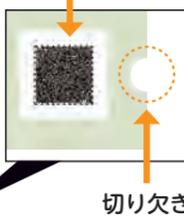
今後のおもな取り組み

- 聴覚・視覚障がい者への情報保障を進めるため、情報アクセシビリティ*の向上を図ります。
- 就労支援事業所などと連携し、就職から職場定着までの一貫した支援体制の構築を推進します。

*情報アクセシビリティ…パソコンなどによる情報の受け取りやすさ・利用しやすさに必要な児童



音声コード



切り欠き

この計画は、市ホームページのほか、各総合支所や図書館において内容を閲覧することができます。計画書には、目の不自由な人のために、触れて分かる切り欠きをつけて、音声ガイドの案内もしています。

宮崎市障がい者計画について詳しくはこちら



問 障がい福祉課 TEL21-1772 FAX21-1776



豚肉は冷水にひたさないのがコツ
ソースはミキサーで攪拌するだけ

今月の一皿

豚肉と香味野菜の生春巻き グリーンソース

豚肉と野菜たっぷりの生春巻きを、さっぱりした香味野菜たっぷりのソースでお召し上がりください。暑い夏におすすめの一品です。



分量	8～10本分
カロリー	約100Kcal ※1本あたり
調理時間	約20分

【材料】

- 1 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 200g
- 2 サニーレタス …… 適量
- 3 パクチー …… 適量
- 4 生春巻きの皮(22cm) …… 8～10枚

- 5 ニラ …… 4本
 - 6 小ねぎ …… 2本
 - 7 にんにく …… 小1/2個
 - 8 レモン汁 …… 1/2個分
 - 9 大葉 …… 3枚
- 唐辛子 …… 小1/2本
砂糖 …… 大さじ2
薄口しょうゆ …… 大さじ2
水 …… 大さじ3

【つくり方】

- 1 鍋に湯を沸かし、塩少々、酒少々を加えて豚肉をゆでてザルに上げ、自然に粗熱を取る。冷水に戻さないほうが柔らかくなる。
- 2 ミキサーにAを入れて攪拌してソースを作る。ニラや小ねぎはザク切りにしておく。
- 3 生春巻きの皮をぬるま湯にひたして戻し、1の豚肉とパクチーなどお好みの野菜を巻き、2のソースをつけていただく。



シルバー人材センターで一緒にお仕事しませんか？

シルバー人材センターとは

高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織で、公共的・公益的な団体です。



1,200人以上が登録しています
※2023年7月現在

メンバーは60歳から90歳代まで

平均年齢74.4歳
80歳代も200人所属

一緒に働く仲間を募集しています

会員の仕事量に応じて配分金を支払います。希望と能力に応じた働き方ができ、技能・技術を高めるための講習会などサポートも行っています。ご入会お待ちしております。

会員の条件

- おおむね60歳以上で、健康で働く意欲のある人
- 入会説明を受け、入会申し込みを提出した人
- 定められた会費を納入した人

入会説明会 事前予約受付中

【本部】毎週火曜に実施
13:30～/15:00～(各回5人)

※佐土原、清武支部は随時、高岡支部は水曜、田野出張所は水・金曜に実施



会員の声 山口貞夫さん

友人に誘われて入会しました。センターからの派遣としてゴルフ場のポーターの仕事をして8年続けています。毎月10日から12日程度、無理のない範囲で働けて、休みの自由も利くのが魅力。仲間との会話も楽しいです。

派遣・請負のお仕事を募集しています

一般企業施設など

シルバー派遣事業

- 調理補助
- 施設の清掃
- 販売補助
- ……など



請負委任事業

個人のお宅も伺います

- 育児支援、家事の補助
- 草刈り、除草、屋外清掃
- 駐車場整理、自転車整理
- 農作業、剪定作業
- ……など



入会説明会のご予約・お仕事の発注についてのお問い合わせ

(公社) 宮崎市シルバー人材センター本部
TEL 25-1430 FAX 32-1497

問 企業立地推進課 TEL21-1793 FAX28-6572



「腎臓病の人はサツマイモを食べられないと知って驚きました。家族の一人が病気だと、家族の健康な人も影響を受けます。ひとつでも食べても良いものを増やせればと思います」と瀬戸口さん。

病気があっても、好きなものを食べられるようにしたい

若手研究者の励みとなるよう、2007年に創設された笹川科学研究奨励賞。昨年度は、約300人の助成対象者のうち7つの研究領域から16人に授与。その一人に宮崎大学大学院に通う瀬戸口優乃さんが選ばれました。研究テーマは「管理栄養士が慢性腎臓病患者のための低カリウム含有サツマイモを作る」で、管理栄養士の視点で身近な問題に着手したことが評価されました。「食べることで運動が好きで、将来アスリートの食事管理ができればと、大学で管理栄養士を目指しました。しかし、実習に行ってみると、糖尿病の人などに『これを食べてはいけない』と指導する立場に違和感を覚えました。そこで病気の人でも食べられるものを作れないかと考えたんです」と瀬戸口さん。大学で卒業後の進路を模索するなか、分野が全く異なる農研機構でのインターンに挑戦。そこで、品種改良でつくった品種は世界にも届くという言葉に

出会い、大学院進学を決意しました。院に入って2年目、担当の先生から提案され笹川科学研究助成に応募。見事採択され、助成金を利用してサツマイモの研究に着手しました。「助成を受けて、博士課程に進む自信ができました。また、受賞をきっかけに学内に専用の畑をつくりました。今は苗を育てて種苗を増やすことに取り組んでいます。目的のイモができる可能性は見いだせたので、品種登録を目指したいです」と展望を語ってくれました。



カリウム含有量の少ない「高系14号」と味の良い「べにはるか」を交配。従来のサツマイモよりカリウム含有量の少ない雑種作出に成功。

PROFILE



宮崎市出身。宮崎大学大学院農学工学総合研究科博士後期課程1年。令和3年に管理栄養士の国家試験に合格。同4月、宮崎大学大学院農学研究科に進学し、植物遺伝育種学研究室に所属。令和4年に笹川科学研究助成に採択される。2022年度笹川科学研究奨励賞を受賞。

ぶらり みやぎ

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!!

8月 ▶ 9月

※掲載の情報は7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。



第16回みやぎ青島国際ビールまつり

4年ぶりに開催する、世界約30か国のビールを楽しむまつりです！ステージイベントも盛りだくさん！土日は花火が青島の夜空を彩ります。詳しくはホームページをご覧ください。

日時：8月25日(金)～27日(日)
15:00～20:30(25日は17:00～20:30)
※イベント終了20:00
場所：こどものくに(青島1-1-1)
料金：大人500円、子ども(4歳～中学生)200円
(25日は大人300円、子ども200円)
※飲食料別、駐車場代500円

(問) 観光戦略課
TEL 21-1791 FAX 20-2132



▲ホームページ



令和6年1月開催「宮崎市はたちの集い」の 申し込みが始まります

市内各地区(市立中学校単位)で「はたちの集い」を開催します。5月末時点で市に住民登録のある対象の人には、8月下旬に案内状を送付します。市内に住民登録がない人も参加できます(申し込みが必要となります)。なお、今年度は各地区での式典に参加できない人を対象とした式典を宮崎市民プラザで開催します。

対象：平成15年4月2日～
平成16年4月1日生まれの人
場所：中学校体育館、公立公民館など
※日程や場所、申込方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。

(問) 市コールセンター
TEL 25-2111 FAX 38-4894



▲市ホームページ



第31回田野町太鼓フェスティバル

田野町の伝統芸能「雨太鼓」が4年ぶりに登場します！暑さを忘れるほどの迫力あるステージをぜひご覧ください。皆さんのお越しをお待ちしています！

日時：8月26日(土)16:00～21:00
場所：田野運動公園(田野町乙10905-26)

(問) 田野総合支所地域市民福祉課
TEL 86-1111 FAX 86-1987



古文書講座(中級編)開講

講義形式でくずし字の読み方や内容を解説しながら古文書を解読していきます。中級編は市内の歴史に関する古文書を読むことを目指す経験者向けの連続5回の講座です。

日時：9月9日(土)10:00～11:30
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：500円(全5回テキスト代)
8月26日(土)までに電話、FAX
またはホームページから申込

(問) 同会場 TEL 47-8001 FAX 47-8202
(休)月曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ



相川七瀬 KIYOTAKE SPECIAL LIVE



2021年に25周年を迎えさらに幅広い分野で活躍中の相川七瀬さんのライブです。そのパワフルなステージは必見！みんなで一緒に盛り上がりましょう！

日時：9月10日(日)16:00開場、17:00開演
場所：宮崎市清武文化会館(清武町西新町6-5)
料金：一般6,000円、ペアチケット(2枚)11,000円
(全席指定)

7月2日(日)より清武文化会館窓口、
ホームページでチケット販売

(問) 同会場 TEL 84-0181 FAX 85-4422
(休)月曜



▲ホームページ

敬老の日に贈ろう！フラワーポット講座

季節の花々を取り入れた寄せ植えの作り方講座です。敬老の日を前に大切なおじいさんおばあさんへの寄せ植えを作ってみませんか？

日時：9月14日(木)10:00～11:00
場所：フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
定員：20組(多いときは抽選)※初めての人優先
料金：1組1,000円
持参：軍手、はさみ
8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 TEL 21-1817 FAX 21-1816



▲応募フォーム



図書館教養講座「たのしく短歌～日本の恋歌をよむ～」



日本の恋歌をよみながら短歌をたのしく学びます（講師：中村佳文氏）。これから短歌を始めた人にぴったりの講座です。短歌の醍醐味を味わってください。

日時：9月16日（土）10:00～12:00（受付9:30～）
場所：宮崎市立図書館 2F 会議室（花山手東 3-25-3）
定員：24人
料金：無料
 9月15日（金）までに電話または窓口で申込
 ※詳細はホームページをご覧ください。

（問）同会場 ☎ 52-7100 ☎ 52-7158
 ㊟月曜（祝日の場合は翌日）



▲ホームページ

いにしへの鏡づくり

古墳時代の鏡作りに挑戦してみませんか？昔の人がどのようにして鏡を作っていたのかを体験できます。ぜひ親子でご参加ください。

日時：9月17日（日）13:30～15:30
場所：生目の杜遊古館（跡江 4200-3）
定員：子ども（小学生以上）と保護者、一般30人
 （多いときは抽選）
料金：1個500円（1組2個まで）
 8月17日（木）～26日（土）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）



▲ホームページ



ブラッシュアップスポーツセミナー

体幹トレーニングや体の使い方を学び、ジュニア選手の育成を行います。保護者も一緒に参加できます。この機会をぜひご利用ください。

日時：9月16日（土）10:00～12:00（受付9:00～）
場所：宮崎市総合体育館（宮崎駅東 1-2-7）
対象：小学4年生以上 **定員：**70人 **料金：**無料
 所定の申込用紙に必要事項を記入し、9月6日（水・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



▲ホームページ

わくわく学芸員講座「布かぶとをつくろう」



かぶとの歴史についての話のあとに、布で実際にかぶとを作ります。親子で協力し合って「おしゃれで」「かっこいい」かぶとを作ってみてはいかがでしょうか。

日時：9月18日（月・祝）13:30～15:00
場所：生目の杜遊古館（跡江 4200-3）
定員：子ども（小学3年生以上）と保護者、一般15人
 （多いときは抽選）
料金：1個500円
 8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）



▲ホームページ

国際レッサーパンダデー 2023



毎年9月の第3土曜は「国際レッサーパンダデー」。この日と翌日曜はレッサーパンダのお面作りとレッサーパンダにまつわるお話をお楽しみください♪

日時：9月16日（土）、17日（日）
 10:45～11:45 レッサーパンダのお面作り
 14:30～レッサーパンダのお話
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（8月は無休）

みんなの考古学講座③

「遺跡の立地と地形からみたみやぎの弥生社会」について、市文化財課の専門職員が分かりやすく解説します。考古学の一步を踏み出してみませんか？

日時：9月23日（土・祝）10:00～11:30
場所：生目の杜遊古館（跡江 4200-3）
定員：50人（多いときは抽選）
料金：無料
 9月9日（土）までに電話、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）



▲ホームページ





子育て世帯生活支援特別給付金の申請についてのご案内

食費などの物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の世帯に対し、生活の支援を図るため、特別給付金を支給しています。

〈ひとり親世帯〉

●対象

- ①令和5年3月分の児童扶養手当受給者の人および令和5年4月分の新規児童扶養手当受給者の人(※申請不要)
- ②公的年金などを受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人で、支給要件を満たす人(※要申請)
- ③食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている人(※要申請)

●申請期限 令和6年2月29日(木)

●支給額 児童1人あたり一律5万円

●申込 申請書類を直接または郵送で子育て支援課(各総合支所地域市民福祉課も可)へお申し込みください。対象者や申請書などの詳細は市ホームページをご覧ください。



(問)市コールセンター ☎25-2111 ▲市ホームページ

〈その他世帯〉

●対象

- ①令和4年度「子育て世帯生活支援特別給付金(その他低所得世帯分)」の支給を受けた人(※申請不要)
- ②①のほか、以下の対象児童の養育者であって、所得要件のいずれかに該当する人(※要申請)

【対象児童】

- ・平成17年4月2日(障がい児については平成15年4月2日)～令和6年2月29日生まれの児童

【所得要件】

- ・児童を養育する父母などの住民税均等割が非課税、または食費などの物価高騰による影響で家計が急変し、住民税均等割が非課税となる水準に相当する見込みであること

●申請期限 令和6年2月29日(木)

●支給額 児童1人あたり一律5万円

●申込 申請書類を直接または郵送で子育て世帯生活支援特別給付金受付窓口(カリーノ宮崎2F)へお申し込みください。対象者や申請書などの詳細は市ホームページをご覧ください。



(問)子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター ☎26-4000 ▲市ホームページ

間違いさがしにチャレンジ!

下の2つの絵は同じようでもどこか**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。

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	48-1523	48-1511	キャンプにLet's Go!	8/21(月) 10:30~11:30	[締切]8/18(金) [定員]10組	
木花	加江田保育園	65-0067	65-0131	フォトアート①②	8/21(月)、23(水) 10:30~11:30	[締切]8/18(金) [定員]5組	
高岡	高岡(高岡福祉保健センター「穆園館」内)	090-9043-1635	82-5401	ベビーマッサージ	8/23(水) 10:00~11:00	[申込]8/8(火)~ [締切]8/22(火) [定員]8組	[対象]1か月健診後~1歳未満の赤ちゃんとその保護者 ※予防接種後72時間経過していること [準備物]バスタオル1枚、水分補給できるもの
中央東	おひさま保育園	26-5252	26-5217	音遊び	8/23(水) 10:30~11:30	[締切]8/22(火) [定員]6組	
大塚	ふたば認定こども園	53-3323	52-3324	わらべ歌遊び	8/24(木) 10:30~11:30	[締切]8/17(木) [定員]なし	
中央東	みやざき(市男女共同参画センター「パレット」内)	25-2050	25-2050	市政出前講座「認定こども園・幼稚園・認定保育園について」	8/25(金) 13:15~14:15 14:45~15:45	[締切]8/24(木) [定員]各10組	※受付期間 8月3日(木)~
清武	清武(清武総合支所南隣)	84-2380	84-2380	キッズイングリッシュ	8/30(水) 10:00~11:00	[締切]8/29(火) [定員]10組	
赤江	大坪保育園	51-1478	51-1486	敬老の日プレゼント制作	8/30(水)~31(木) 10:30~11:30	[締切]8/28(月) [定員]6組	
田野	田野(田野児童センター内)	86-1390	86-1390	敬老の日カードづくり	8/31(木) 10:00~12:00	[締切]8/29(火) [定員]8組	[参加費]50円 [準備物]お子さまの写真3枚程度
生目	和(やわらぎ)保育園	47-2200	47-2243	ベビーマッサージ	9/5(火) 10:30~11:30	[締切]8/31(木) [定員]15組	
東大宮	あおぞら保育園	65-5800	25-6852	ベビーマッサージ	9/13(水) 10:30~11:30	[締切]9/7(木) [定員]10組	[準備物]飲み物(水分補給)・動きやすい服装・バスタオル [対象年齢]3か月~12か月まで
住吉	島之内保育園	39-0694	39-0735	助産師の健康育児相談	9/14(木) 10:00~12:00	申込不要	
本郷	希望ヶ丘こども園	56-2881	56-2912	敬老の日のプレゼント作り	9/15(金) 9:30~12:00	[締切]9/14(木) [定員]8組	

●申込 詳しくは各支援センターへお問い合わせください。

(問)子育て支援課 ☎21-1765 ☎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

実施期間 5月8日～8月31日

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)

「令和5年秋開始接種」について

7月3日時点の情報です。変更になる場合があります。

実施期間 9月～12月

使用ワクチン オミクロン株対応ワクチン(XBB.1系統の成分を含有する1価のワクチン)

対象者 5歳以上のすべての人(令和5年春開始接種を受けた人も対象)

接種券 8月下旬以降に順次発送予定

※未使用の接種券がある人には発送しませんので、お手元の接種券をご使用ください。

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には発送しませんので、お手元の接種券をご使用ください。

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

8:30～18:00 月～土曜日(日曜、祝日、年末年始除く)



▲市ワクチン特設サイト

食中毒に注意しましょう

気温の高い日が続く夏は、食中毒菌が増殖する恐れがあります。重大な健康被害を与える食中毒の原因となるカンピロバクターや病原性大腸炎(O157)などの発生も心配されますので、次のことを心掛けましょう。

- 食品を取り扱う際は十分に手を洗う
- 食品の加熱を十分に行う
- 肉の生食を避ける
- 調理後は早く食べる
- 常温で放置しない



(問) 保健衛生課

TEL 29-5283 FAX 61-1210

フレイル予防短期スクール参加者募集

週1回、3か月間(10～12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 身体や気持ちの衰えを感じている65歳以上の人
- 日時 10～12月の週1回3か月間(日程は各事業所により異なります)
- 場所 市内9か所の通所介護事業所など
- 定員 15～20人(各事業所により異なります)
- 料金 無料(送迎費の一部自己負担あり)
- 申込 9月15日(金)までに希望する事業所へ申込書を提出してください。申込書は各事業所、地域包括支援センターに設置しています。地域包括ケア推進課から郵送することもできます。詳しくはお問い合わせください。

(問) 地域包括ケア推進課 TEL 21-1773 FAX 31-6337

特定健診、後期高齢者健診を受けましょう

市国保の特定健診と後期高齢者健診は無料で受けられます。通院中でも健康でも、年に1回健康チェックをしましょう。

- 対象 35歳以上の市国保加入者、宮崎県後期高齢者医療制度加入者
- 期間 令和6年2月29日(木)まで
- 料金 無料
- 持参 令和5年度宮崎市健康診査受診券、保険証
- 申込

個別健診：指定医療機関に直接お申し込みください。
 集団健診：電話(市コールセンター：25-2111)または市ホームページからお申し込みください。

(問) 国保年金課

TEL 42-2359 FAX 20-3562



▲市ホームページ

宮崎市こころつなぐライン相談

あなたのつらい気持ちに、専門の相談員が寄りそいます。LINEのトーク機能で相談できます。ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか。ご利用にはLINEのお友だち登録が必要となります。ささいな悩みでもご相談ください。



- 運用開始 8月1日(火)～
- 相談時間 毎日19:00～24:00
 ※8月18日(金)～31日(木)、令和6年1月4日(木)～17日(水)は17:00～24:00
- LINE ID「@miyazaki_soudan」

(問) 健康支援課

TEL 29-5286 FAX 29-5208



▲お友だち登録

相談窓口

New

宮崎市こころつなぐLINE相談

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] 8月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
- 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

- 宮崎市男女共同参画センター「パレット」での相談 ※休館日：火曜、祝日、12月29日～1月3日
- 総合相談 電話相談：9:00～17:00(受付16:30まで) TEL25-2057 メール相談：随時(パレットHPから) (人間関係、家族、DV、ハラスメントなど) 面接相談：9:00～17:00(要予約) 法律相談：毎月第3水曜14:00～16:30(要予約)
- 性的少数者相談窓口 電話相談：毎月第3日曜 9:00～12:00 TEL22-0022 メール相談：随時(パレットHPから)

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7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** ~ **9** 募集 **10** ~ **20**

掲載以外の情報はこちらから
ご覧いただけます。



1 8月は人権啓発強調月間です

人権問題は私たちにとって身近な問題です。一人一人が日常生活のなかで、思いやりを持った態度や行動をとることが大切です。家庭、地域、学校で、人権を尊重することの大切さや思いやりについて話し合ってみませんか。市や県では、人権啓発活動の一環として、人権に関する作文・図画・ポスターの募集を行っています。詳しくは各学校にお問い合わせください。

●対象：県内の小学生、中学生、高校生

担当課からのメッセージ

啓発事業として年間をとおして講演会や映画祭など、さまざまな催しも開催しています。

問 総務法制課 TEL 21-1721 FAX 27-8070
県人権同和対策課 TEL 32-4469 FAX 32-4454

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)	9月10日(日) 9:00~13:00
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	9月10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)	8月27日(日)、9月10日(日) 10:00~18:30

2 手続きはオンラインで

「宮崎市スマート申請」で、これまで市の窓口で申請を受け付けていた各種手続きの一部が、お手持ちのスマートフォンやパソコンから、いつでも、どこでもオンラインで申請できます。申請可能な手続きは市ホームページをご覧ください。



担当課からのメッセージ

新たにオンライン申請できる手続きが追加されたときはSNSなどでご案内します。



▲市公式LINE



▲市ホームページ

問 情報政策課 TEL 21-1712 FAX 22-6106
デジタル支援課 TEL 45-0494

3 マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます

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

●対象：国民年金に加入中または加入される人

●可能な手続き：国民年金加入の届出、免除・納付猶予の申請、学生納付特例の申請



担当課からのメッセージ

来庁の手間が省け、大変便利です。ぜひご活用ください。



▲ホームページ

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

5 マイナポイント申込期限延長のお知らせ

最大2万円分のマイナポイントの申込期限が9月末まで延長になりました。それにともない、9月は窓口の混雑が予想されます。まだマイナンバーカードを受け取られていない人は、交付通知書(はがき)をご確認のうえ、お早めに窓口までお越しください。すでにカードを取得した人でポイント未申込の人も対象になります。

担当課からのメッセージ

申し込みには2023年2月末までに申請したマイナンバーカードが必要です。交付通知書オモテ面のシールをはがすと交付場所が記載されています。お顔の確認のため、交付の際は原則としてご本人がお越しください。

問 マイナンバーカード推進センター
TEL 51-1230 FAX 51-1250

6 重点支援給付金(3万円)の手続きはお済みですか

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、低所得世帯(非課税世帯など)に対し、1世帯あたり3万円を支給します。支給は1回のみとなります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

●対象：令和5年度の住民税非課税世帯、令和5年1~9月に家計が急変し非課税世帯相当と見込まれる世帯

●期限：10月31日(火)

●申込：市から届く書類に沿って手続きするか、市ホームページから申込書をダウンロードし、郵送または窓口でお申し込みください。

問 市重点支援給付金コールセンター
TEL 0120-080234



▲市ホームページ

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 広告

ドコモショップ、ソフトバンク、セブンイレブン、イオン、マツモトキヨシ

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

新城眼科医院

目の健康は管理していますか?

定期健診 受付中

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 宮崎市職員採用試験

令和6年4月採用予定の職員採用試験を実施します。

- **試験区分**：法律専門職、社会人枠（一般事務、土木、建築、機械、福祉専門職）、高校卒業程度対象（一般事務、土木、建築）、障がい者対象（一般事務）、消防吏員など
- **第一次試験日**：9月16日（土）、17日（日）予定
※法律専門職、社会人枠は8月下旬～9月上旬予定
- **場所**：宮崎公立大学、全国のテストセンター ほか
※受験資格などの詳細は市ホームページに掲載しています。

問 人事課
TEL 42-8709 FAX 28-1556



8 住宅・土地統計調査にご協力をお願いします

総務省が所管する「住宅・土地統計調査」が全国一斉に実施されます。この調査は、住宅および住宅以外で、人が居住する建物に関する実態などを明らかにし、住生活関連諸施策の基礎資料として活用されます。8月下旬から調査員が調査地区を巡回し、9月中旬から調査の対象となった世帯を訪問しますので、ご理解とご協力をお願いします。

- **対象**：市内約7,300 戸・世帯
- **基準日**：10月1日



問 情報政策課
TEL 21-1713 FAX 22-6106

11 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**：9月4日（月）10:00～11:00、14:00～15:00
9月10日（日）10:00～11:00、14:00～15:00
- **場所**：宮崎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週間前までにお申し込みください）
- **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

12 令和5年度自衛官募集

一般曹候補生および自衛官候補生を募集します。

- **対象**：18歳以上33歳未満の人（学歴不問）
- **募集期間**：7月1日（土）～9月5日（火）
※自衛官候補生は通年募集
- **試験日**：9月16日（土）～23日（土・祝）の間

担当課からのメッセージ

国の平和を守るには自衛官はかかせません。通訳も行うことがありますので、語学力も活かれます。詳しくは自衛隊宮崎地方協力本部ホームページをご覧ください。



問 危機管理課
TEL 21-1730 FAX 25-2145



9 令和5年度宮崎市防災訓練

地震・津波災害を想定した防災訓練を実施します。

- **日時**：9月2日（土）9:00～12:00
- **場所**：楳地域（メイン会場：宮崎市総合体育館、サテライト会場：宮崎港小学校）
※楳地域とあわせて、津波浸水が想定される他地域についても避難訓練を同時に実施します。
- **内容**：避難行動訓練や避難所受付訓練、防災講話、起震車による地震体験、防災車両の展示など
※避難行動訓練は、9:00頃に流れる「防災行政無線」などの放送を合図に避難を開始してください。

問 危機管理課
TEL 21-1730 FAX 25-2145

10 「ご使用水量のお知らせ」に有料広告を掲載しませんか

ご使用水量のお知らせ（検針票）に広告を有料で掲載する広告主を募集しています。

- **期間**：令和6年4月検針分から
- **申込**：8月25日（金）までに宮崎市上下水道局料金課所管有料広告掲載申込書と原稿などを添えて直接または郵送でお申し込みください。詳しくは市上下水道局ホームページに掲載しています。

担当課からのメッセージ

検針票は各家庭に配付するもので、検針のお知らせのほか、水道局からのお知らせを掲載しています。水道を利用する多くの皆さまに目にしていだけます。



問 上下水道局料金課
TEL 26-7518 FAX 32-5334

13 放送大学 令和5年10月入学生募集

10月に入学する生徒を募集します。

- **募集期間**：
第1回募集 8月31日（木）まで
第2回募集 9月12日（火）まで
- **申込**：電話で放送大学宮崎学習センターへお問い合わせください。



担当課からのメッセージ

放送大学は通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人が学んでいます。入学を希望する人には詳しい資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

問 放送大学宮崎学習センター
TEL 0982-53-1893 FAX 0982-53-1898

14 令和5年度宮崎県就職説明会（宮崎会場）参加者募集

県内企業約80社が参加する就職説明会を開催します。企業の担当者から直接事業内容や求人情報などを聞くことができます。また、就職に関する相談コーナーも設置します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

- **対象**：一般求職者、大学などの卒業予定者
- **日時**：8月26日（土）10:00～15:00（受付9:30～）
- **場所**：宮崎市総合体育館

担当課からのメッセージ

今年度から、高校生やその保護者も企業のお話を聞くことができるようになりました。

問 企業立地推進課
TEL 21-1793 FAX 28-6572



弁護士法人 要電話予約 えいらく法律事務所

離婚
相続
交通事故
借金問題
等

宮崎県 弁護士 久保山 博充
宮崎県 弁護士 真早流 踏雄
宮崎県 弁護士 松浦 里美

宮崎県 弁護士 新福 宏
宮崎県 弁護士 松田 幸子
宮崎県 弁護士 風間 久育

宮崎
日南
都城
日向

宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355
日南市大字星倉4543番地1 ☎0987-55-1212
都城市姫城町5街区10号 ☎0986-22-8225
日向市鶴町1丁目21番地 愛ビルⅡ1階 ☎0982-66-0881

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。

選べるデイサービス

車の運転と、菜園活動を通して心身の機能回復
充実したトレーニング機器とあん摩マッサージの癒して心身の機能回復

カーリハ&菜園デイみなみ
ONE FOR ALL
デイサービスセンターはくじゅ

運営会社 株式会社オファサポート
カーリハ&菜園デイみなみ
デイサービスセンターはくじゅ

http://ofa-support.com
宮崎県宮崎市大字島之内3535-2 TEL: 0985-39-5522
宮崎県宮崎市大字田吉字東前島2478-1 TEL: 0985-64-0255

詳細はこちらから
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。

15 みやざき景観100選 フォトコンテスト作品募集

魅力的な場所、風景、地域で自慢できる場所、お気に入りの公園など、市内で撮影された景観フォトを募集します。受賞者には商品券などを進呈します。

- 対象：住所問わず誰でも応募可
(景観部門・公園部門各3点まで)
- 応募：8月28日(月)までにWEB応募フォームに必要事項を入力するか、応募票に必要事項を記入のうえ、2L判サイズの写真を同封し郵送で景観課(〒880-8505、住所不要)へご応募ください。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問 景観課
TEL 21-1817 FAX 21-1816



16 第63回下水道の日 「下水道いろいろコンクール」作品募集

9月10日の「下水道の日」に合わせて、下水道についての絵画・ポスター、作文、書道を募集します。1人いずれか1点のみ、未発表の作品に限ります。詳しくは市上下水道局ホームページをご覧ください。

- 対象：市内の小中学生
- 応募：8月16日(水)～9月1日(金)に応募用紙などを添えて直接または郵送で上下水道局総務課(〒880-8507、住所不要)へご応募ください。

担当課からのメッセージ
学校応募と個人応募があります。たくさんのご応募をお待ちしています。

問 上下水道局総務課
TEL 26-7652 FAX 24-1047



19 マンホールふたデザインコンテスト

市制100周年を記念して、下水道マンホールふたのデザインを募集します。募集テーマは「次世代に伝えたい宮崎市の魅力」です。入賞作品は実際にマンホールふたになります。また、副賞として商品券または図書カードの贈呈を行います。

- 対象：どなたでも(一般部門)、市内在住の中学生以下(中学生以下部門)
- 応募：9月30日(土)までに直接、郵送または市上下水道局ホームページ専用フォームで上下水道局下水道整備課へご応募ください。詳しくは市上下水道局ホームページに掲載しています。

問 上下水道局下水道整備課
TEL 26-7663 FAX 24-1047



17 宮崎市青少年プラザ 運営委員会公募委員募集

施設の運営や利用について審議する委員を募集します。

- 対象：18歳以上(令和5年11月1日現在)の市内在住または在勤の人で、市の他の審議会などの委員になっていない人
- 任期：11月1日から2年間 ●定員：若干名
- 申込：9月15日(金)までに応募用紙を直接、郵送またはメールで企業立地推進課へお申し込みください。詳しくは市ホームページに掲載しています。

担当課からのメッセージ
市民の皆さまの意見を幅広く活用するための取り組みです。ぜひご応募ください。

問 企業立地推進課
TEL 21-1793 FAX 28-6572



18 宮崎市工場立地法準則条例の 一部改正案についての意見募集

工場の新設や建て替えの促進を図るため、宮崎市工場立地法準則条例の一部改正を行います。市民の皆さまの考えを条例に反映するため、意見を募集します。

- 対象：市内在住、在勤、在学の人
- 応募：7月31日(月)～8月30日(水)に直接、郵送、FAX、メールまたは市ホームページ上の入力フォームで企業立地推進課へご応募ください。

担当課からのメッセージ
条例の改正は地域産業の発展と維持を目的とします。よりよい将来を築くため、皆さまの声をぜひお聞かせください。

問 企業立地推進課
TEL 21-1793 FAX 28-6572



20 指定管理者募集

右記の施設を管理・運営する指定管理者(令和6年4月1日から)を募集します。詳しくは市ホームページに掲載しています。

- 申込：8月21日(月)までに各施設の担当課へ直接お申し込みください。

担当課からのメッセージ
指定管理者制度全般に関することは都市戦略課(公民連携推進室)へお問い合わせください。

問 都市戦略課
TEL 44-2803 FAX 29-6547



施設名	問い合わせ先
宮崎市民文化センター	文化・市民活動課 TEL 21-1835
宮崎市男女共同参画センター	
宮崎市民プラザ	
宮崎市民文化ホール	
宮崎市清武文化会館	環境政策課 TEL 21-1761
環境学習交流施設	森林水産課 TEL 21-1919
宮崎市椿山森林公園	スポーツランド推進課 TEL 20-5151
宮崎市久峰総合公園など	
宮崎市総合体育館など	
宮崎市北部記念体育館など	公園緑地課 TEL 21-1814
フローランテ宮崎	
阿波岐原森林公園など	佐土原・地域市民福祉課 TEL 73-1111
萩の台公園	
宮崎中央公園など	
宮崎市城の駅	
宮崎市田野物産センターなど	
宮崎市高岡交流プラザ	
宮崎市道の駅高岡など	
宮崎市きよたけ児童文化センター	
生涯学習課 TEL 85-1834	

楽しい!あたたかい!
共生型 障がい者デイサービス



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 宮崎県小松204-2



想いを込めてつくるものだから、安心と納得を

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

(有)大石石材店
事務所・工場 ☎0985-75-6981
国富町宮王丸702(準工業地帯)
展示場 みたま園中央入口西側

*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。

*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

宮崎市防災アプリをダウンロードしました。いざというときに使えるように、日頃から見ておこうと思います。災害がいつ来ても慌てないよう、備えだけはしっかりしておこうと思いました。

E・Nさん (50歳)

宮崎県に引っ越してきてから8年が経ちました。市長選挙のときから清山市長を応援しています。幼い子どもがいることもあり、子育てに手厚い市にしたいことを期待しています。

M・Wさん (30歳)

道路の損傷などをLINEから通報できるのはいいですね。電話はなかなかしづらいのではと思っていました。見つけたとき、LINEなら気軽に報告できそうです。

H・Sさん (35歳)

間違いさがしにチャレンジ！(P20)の答え



いろいろなご意見お待ちしております！

自治会宝自慢

PICK UP

柏原地区自治会 ◆おもな地区：柏原地区 ◆加入世帯数：175世帯

国指定登録有形文化財の石蔵

柏原地区内には明治38年に松浦家の米蔵として建築され石造二階建ての「松浦家住宅石蔵」があります。屋根は瓦葺寄棟造り、壁などにデザイン性の高い石積施工や隅石を浮き上がらせて強調するなど和洋意匠を混交した秀作です。米蔵があることから分かるように当地区は農業が盛んです。そのため9月の敬老会を農業の閑散期である5月に開催しています。今年は3年ぶりに開催でき、さまざまなアトラクションをみんなで楽しみました。



今年5月に開催した敬老会の様子



会長 富永さん

(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

宮崎市議会の6月定例会が閉会しました。今回は4月の市議会議員選挙後初めての定例会であり、新人議員13人全員が一般質問をされました。

皆さん緊張した面持ちで、つい早口になったり、時間を大幅に余らせることもありましたが、私も県議会議員初当選の時を思い出し、とても共感したところです。

議員の立場としては決められた時間内に意見したいこと、質問したいことが多く、あれもこれもと焦ってしまいます。一方、こちら執行部の立場になると、答弁の機会は数回ですし1答弁あたりの時間制限もないので余裕をもってお答えできます。とくに市長である私は事前に用意した答弁文章にこだわらず、議員の質問を聞きながら考えた

ことを述べることもあるので、時に長くお話ししてしまって議員へご迷惑をおかけしてしまうこともあります。すみません。

また、その場の答弁がすべてではなく、議員が地域や困っている市民のことを切実に話していただくことで、確かにそうだなと納得をすればその後改めて職員へ確認、対応を指示することもあります。

平日の日中にお時間を作って傍聴に来ていただくのはなかなか難しいかもしれませんが、ケーブルテレビでの放送やインターネットでの録画配信もございますので、ぜひ気になる議員の質問などご覧いただき、市議会にも関心をお寄せいただければ幸いです。

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



雲海酒造
ノンアルコールあまざけ日向夏 680ml **7名様**

米こうじで造られた蔵元ならではの甘酒です。やさしい甘味と日向夏の爽やかでさっぱりとした風味をお楽しみください。

B



COFFEE ROASTER HAMASAKI
ネルドリップコーヒーアイス 8個入り **4名様**

8種類の豆をブレンドした珈琲から作ったコーヒー専門店の絶品アイススクリーム。ほろ苦くコク深い大人の味わいをお楽しみください。

C



宮崎市フェニックス自然動物園×
フローランテ宮崎
「共通入園券」大人券2枚 **10名様**

動物園もフローランテ宮崎も楽しいイベントがいっぱい。共通入場券を利用して、ぜひお出かけください。

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

- FOCUSに登場した瀬戸口さんは、低カリウム含有○○○○○を作る研究をしています。
- 最後に住むところ。終生住むべきところ。「[○○]のすみか」
- 第31回○○町太鼓フェスティバルで、伝統芸能の「雨太鼓」が4年ぶりに登場します。
- 「学び」の基盤としてあげられるもののひとつに、読み○○能力があります。
- 「健康寿命日本一」を目指して、○○VP350に取り組みましょう。
- 夏にかかせない、コーヒーや紅茶に入れるもの。

ヨコのカギ

- 人々が道に迷わないように導く神様。交通安全の神様。
- 韓国・報恩郡の天然記念物「チョンイプムソン」は、樹齢600年を超える○○の木です。
- 別の言葉で言い直すこと。
- 韓国・報恩郡の酸性土壌で育った黄土りんごは、○○○に使われることもあります。

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

◎6月号の答えは「ぼうさい」でした。

プレゼントの応募方法

- 応募先 〒880-8505 宮崎市秘書課 (住所不要)
- 応募締切 8月31日(木) 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。

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。

※市ホームページの応募締切は8月31日(木)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。

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】
江坂設備工業(株)、宮崎県心身障がい児者を守る会、九州電力(株)宮崎支店、東亮太

香典返し寄付 (敬称略)

【市社会福祉協議会】
上沖京子、黒木八重子、釋迦郡まき子、菊地美佐子、末原正雄、堂下繁美、野田光浩、若松一法、小森正、井原恵美子、押川安子

【地区社会福祉協議会】

押川和子、山元豊、杉尾昇子、濱砂スミ子、鈴木隆、井本さよ子

市公式LINEからも応募可能!

まずは友だち登録!



ここをタップ



「市広報みやざき」のリッチメニューをタップすると、市ホームページからプレゼントへの応募が可能です。必要事項を入力し送信してください。(毎月お1人様1回のみの有効)

災害情報の自動応答サービスをご利用ください!

宮崎市の**防災行政無線放送**や**避難情報**の内容等を確認することができます。

050-5490-3990

音声案内に従い、確認したい情報の番号を押してください。
防災行政無線放送や**避難情報**の確認は「1」
気象情報や**宮崎市からのお知らせ**などの確認は「2」
※通話料金は利用者の負担となります。

問い合わせ
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 **sna_go** さんのコメント

3年ぶりに開催された「みやざき納涼花火大会」のワンショットです。大淀川河川敷の南側から撮影しました。河川敷から見上げるフィナーレの大輪の迫力が伝わるよう、フレーミングに気がつかれました。宮崎の夏の風物詩はやはりこの花火大会ですね。これからも撮り続けて、いつか大淀川に流れる、あの豪快なナイアガラを撮影したいです。

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



※ QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。