

みんなで魅力ある未来へ 宮崎市

miyazaki 10

OCT 2023
No.960

やわらかな知性を身につける 宮崎公立大学

30th
ANNIVERSARY
MIYAZAKI MUNICIPAL UNIVERSITY

1993 - 2023

宮崎公立大学は
開学30周年を迎えました。



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
野田 茉波さん (水球女子日本代表)

今月の一皿
焼アジのさっぱり混ぜ寿司

妊活に悩んでいませんか？

不妊治療や不育症、夫婦間のコミュニケーション、性の問題などのあらゆる悩みに寄り添い、より適切な妊活に取り組めるよう、専門スタッフが個別相談に応じる「宮崎市妊活オンライン相談」を開始しました。
また、本市在住の人はクーポンコードを入力すると、通常月額3,980円相当のオンライン相談が無料で利用できます。

- 相談方法：テキスト相談またはZOOMでの通話相談
- 相談受付時間：24時間、年中無休 ※通話相談は予約制
- ※詳しくはご利用方法サイトをご覧ください。



▲ご利用方法
サイト



▲ファミワン
公式LINE

専門家による妊活セミナー開催

テーマ 「妊活・不妊治療の基礎知識」
セルフ妊活から不妊治療の保険適用、先進医療まで分かりやすくお伝えします。

日時 11月18日(土) 13:30～14:30
※後日アーカイブ配信あり

開催方法 ZOOMによるオンライン開催

講師 株式会社ファミワン
不妊症看護認定看護師：西岡有可氏、片木めぐみ氏
胚培養士：末永雅臣氏

参加方法 参加希望・アーカイブ配信視聴希望の人は
申込フォームからお申し込みください。

申込期限 11月18日(土) 正午まで



申込フォーム

(問) 親子保健課 TEL73-8200 FAX29-5208

「第20回みやざきフェニックス・リーグ」開催!!

毎年10月に行われる「みやざきフェニックス・リーグ」は今年で“20回目”を迎えます。未来のプロ野球を担う若手選手が集結し、22日間にわたり熱い戦いを繰り広げます。ぜひ球場にお越しいただき、声援をお送りください。

●開催期間：10月9日(月・祝)～30日(月) 9:00開場、12:30試合開始
(一部の試合を除く)

●開催球場：アイビースタジアム、SOKKENスタジアム、ほか県内8球場

■入場料：無料(一部駐車場有料)

試合日程など、詳しくは特設ホームページをご覧ください。

(問) 宮崎市観光協会 TEL20-8658 FAX28-3614
スポーツランド推進課 TEL20-5151 FAX20-5171



▲特設ホームページ



▲公式Instagram

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5回目は「デパート前交差点」です。

街並み・施設の移り変わり 第5回

デパート前交差点

宮崎市は1972年(昭和47年)以降、次々とデパートがオープンし、商業激戦区と呼ばれました。1959年(昭和34年)当時、デパート前交差点にはロータリーがありました。

1959
年頃



現在



CONTENTS

市広報みやざき No.960 Oct. 2023

02 INFORMATION

03 市制100周年企画
街並み・施設の移り変わり [第5回]

04 みやざき TOPICS

06 [特集1]
～バージニアビーチ市と姉妹都市盟約～
31年にわたる友好交流の軌跡

08 [特集2]
多様化する「自治会」と「地域まちづくり推進
委員会」の取り組み
みんなで“楽しく”地域の絆づくりを!!

10 [特集3]
170年の時を超えた今も心に響く
生直な生き方を振り返ろう

12 やわらかな知性を身につける
宮崎公立大学

13 [今月の一皿]
焼アジのさっぱり混ぜ寿司

14 [今月のCLOSE-UP]
親子で一緒に健康づくり
健康みやざきマイレージ

15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-]
野田 茉波さん(水球女子日本代表)

16 ぶらりみやざき

20 子育て／間違いさがしにチャレンジ!

22 健康・福祉

24 今月の情報ひろば

30 読者の声／自治会宝自慢／市長コラム

31 クロスワード



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 9月1日現在(前月比)

- 人 口：397,381人(-102)
- 世帯数：187,859世帯(-15)
- 男 性：187,582人(-73)
- 女 性：209,799人(-29)

※掲載の情報は9月1日現在のものです。



TOPICS #1

夏の風物詩「みやざきグルメとランタンナイト」 夜空を舞う“空飛ぶランタン”も初開催

宮崎の夜を彩る夏の定番イベント「みやざきグルメとランタンナイト」が8月4日（金）から20日（日）まで、4年ぶりにフローランテ宮崎で開催されました。約1万灯のランタンが灯るなか、チキン南蛮や辛麺、宮崎牛のステーキなどの郷土料理のほか、全国から約60店舗が出店する「全国グルメ博2023」も開催。会場は連日多くの来場者でにぎわい、台風6号による4日間の休園以外の13日間で、67,703人が訪れました。訪れた人たちは、お目当てのグルメを購入すると芝生に腰を下ろし、ランタンを見ながら夏の夜を楽しみました。今年は新たなイベントとして、ひも付きのランタンに願いを書いて夜空に飛ばす「空飛ぶランタン」も2日間開催されました。約1万灯のランタンを背景に空飛ぶランタンが舞いあがる光景は圧巻で、宮崎の夜がさらに幻想的に様変わりしました。



大好評の「全国グルメ博2023」は連日行列ができました。



先着順で100個用意された「空飛ぶランタン」。

台風6号の影響から4日間の休園となりましたが、それ以降は予定通りに開催されました。

TOPICS #2

夜空にひろがる約1万発の花火 「第75回みやざき納涼花火大会」

宮崎の夏の風物詩として親しまれている「第75回みやざき納涼花火大会」が8月5日（土）、大淀川河畔で開催されました。今年は4年ぶりに感染対策による制限のない通常開催となりました。当日は台風6号の影響もありましたが、開始前には雨が上がり、予定通りに開催することができ、会場には有料観覧席を含め約7万人が訪れました。今年はものがごとく変わった最初の年という「一新紀元」を掲げて開催され、仕掛け花火やスターマインなど趣向をこらした約1万発の花火が夜空を飾り、大きな花火の音と鮮やかな大輪に包まれ、会場は大いに盛りあがりました。



趣向をこらしたさまざまな花火が夜空を飾りました。



大輪が広がるたびに大歓声があがりました。



パレード終了後、県庁前で記念撮影をする参加者の皆さん。



市役所1階に登場した「宮崎虹色階段」。性的少数者（LGBTQ など）に関する基礎知識のパネル展示を行いました。

TOPICS #3

性的少数者（LGBTQ）が生きやすい社会へ 宮崎レインボーパレード2023開催

多様な性を考えるきっかけになってほしいと、「宮崎レインボーパレード2023」が8月3日（木）と11日（金・祝）に開催されました。同パレードは今年で5年目の取り組みです。両日ともに約100人が参加。性的少数者のシンボル・社会運動の象徴とされる6色のレインボーカラーの旗などを手に、市役所前広場から県庁までをパレード（行進）しました。出発前にはリレートークが行われ、当事者やその家族、支援を行う企業からのメッセージが次々と読み上げられました。主催団体LGBT交流会「レインボービュー宮崎」の代表、山田健二さんは「性的指向や性自認に関わらず、暮らし続けたい戻ってこられる街（宮崎）になるよう継続して取り組んでいきたい」と話しました。



両市は海に面した国際的な観光リゾート都市であることや、温暖な気候、豊かな自然など共通点の多い都市であることから、1984（昭和59）年以来、学生や社会人などの民間レベルで交流が行われてきました。1992（平成4）年5月25日、姉妹都市の盟約を締結し、以降さまざまな交流を続けています。



これまでの交流のあゆみ

1992（平成4）年	姉妹都市盟約を締結	2012（平成24）年	青少年訪問団を派遣（姉妹都市盟約20周年）
1994（平成6）年	市制70周年記念。ラッセル・スタンガー氏作曲の交響詩「みやざき」披露	2013（平成25）年	市長を含む訪問団を派遣（バージニアビーチ市制50周年）
1997（平成9）年	バージニアビーチ市に「宮崎ガーデン」開園	2014（平成26）年	青少年訪問団を派遣（市制90周年）
2002（平成14）年	宮崎市民プラザ前に盟約10周年の記念植樹	2017（平成29）年	青少年訪問団を派遣（姉妹都市盟約25周年）
2004（平成16）年	バージニアビーチ広場を整備（市制80周年）	2022（令和4）年	姉妹都市交流30周年を記念し、両市長によるオンライン会談を実施
2006（平成18）年	第20回国際青島太平洋マラソン大会にバージニアビーチ市より選手が参加	2023（令和5）年	市長を含む訪問団を派遣（バージニアビーチ市制60周年）
2007（平成19）年	ボランティア研修市民訪問団を派遣		

姉妹都市盟約で生まれた交流の軌跡

バージニアビーチ市を参考にした
本市のボランティア活動

ボランティア先進地のバージニアビーチ市を参考にするため、市民訪問団を派遣し、延べ180人が現地で学びました。宮崎県立図書館をはじめ、本市のボランティアの基礎となっています。

ホームステイなど互いの国際理解を
深めるための市民交流

青少年のホームステイによる相互訪問など市民交流を通して国際化に積極的に取り組んできました。また、バージニア州の芸術学校で本格的なミュージカルを学ぶ高校生が過去7回、本市でコンサートを実施しています。

バージニアビーチ市制60周年を本市訪問団と一緒に祝いました

2023（令和5）年7月8日（土）から12日（水）の期間で、バージニアビーチ市を市長、議長、およびバージニアビーチ市との交流関係者ら総勢8人の訪問団で訪問しました。両市長による会談や植樹式などのセレモニーには多くのバージニアビーチ市民の人にご参加いただき、歓迎していただきました。



両市長が会談

市制60周年を記念し植樹

姉妹都市交流を記念した宣誓書



バージニアビーチ市はこんなところ

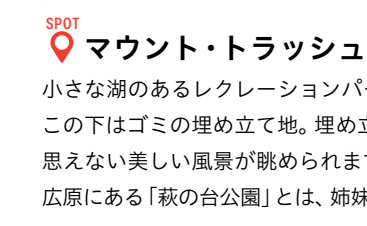
大西洋にかけて続く総延長38マイル（約61.2km）のビーチが特徴で、ビーチ沿いにはホテルやレストランが建ち並び、観光業が盛んです。シーフード料理も充実しています。ぜひ観光してみてください！



SPOT
ケープ・ヘンリー灯台
ヘンリー岬の上にある、アメリカで最古の灯台。1792年に建てられました。灯台に登ると大西洋のパノラマの景色を眺めることができます。宮崎市上野町につくられた「バージニアビーチ広場」には、実物の1/4サイズのこの灯台のモニュメントがあります。



SPOT
水族館
メインの水族館のほか、自然遊歩道や屋外鳥類観察園などがありさまざまな生きものにふれることができます。



SPOT
マウント・トラッシュモア
小さな湖のあるレクリエーションパーク。実はこの下はゴミの埋め立て地。埋め立て地とは思えない美しい風景が眺められます。宮崎市広原にある「萩の台公園」とは、姉妹公園です。

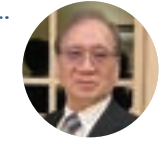
両市代表メッセージ

協会では隔年で青少年を中心にホームステイの派遣・受け入れを行ってきました。この数年間はほとんどの交流事業が中止となってしまいましたが、ようやく再開します。10月から11月にかけてバージニアビーチ市の芸術学校の生徒たちを招へいし、ホームステイと特別ミュージカルコンサートを実施します。海外に目を向けることで宮崎の良さを再認識し、また新たな世界を知ることができる斬新で画期的な姉妹都市国際交流を目指していきます。



宮崎市バージニアビーチ市姉妹都市協会
会長 石田達也さん

バージニアビーチ市と宮崎市は海岸地のリゾート地という共通点があり、1992年に姉妹都市盟約を締結、バージニアビーチ市は何万というボランティアが市民活動に活躍する屈指の地域として、宮崎市からも多くの市民が研修に訪れました。30年以上の両市の姉妹都市国際交流の歴史を踏まえ、両市の次世代を担う若者たちの相互のコミュニケーションを促進することを今後も目指していきたいと思います。



宮崎ーバージニアビーチ姉妹都市委員会
委員長 濱田博之さん

宮崎市バージニアビーチ市姉妹都市締結30周年記念コンサート「SING！」

“フツの高校生だけど、フツじゃない！”。ミュージカルを学ぶ14～17歳の高校生たちが歌って踊って弾けまくる興奮のステージをお届けします！

【公演日】2023年11月3日（金・祝）17:00～ 【会場】宮崎市民文化ホール
【入場料】一般前売券1,000円（当日1,500円）、学生前売券500円（当日1,000円）
【チケットの購入・お問い合わせ先】JLYp みやざき事務局（みやざきアートセンター3F）TEL22-3115



17 パートナースイップで目標を達成しよう
持続可能な交流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する。

問 秘書課都市交流係 TEL42-9234 FAX29-6547

みんなで“楽しく”地域の絆づくりを!!

デジタル化から楽しみ創出・助け合いまで広がる自治会の活動 /

自治会の加入申込
はこちら▼

自治会

自治会は一定の区域を単位とし、その地域の住民によって自主的に組織された団体です。住みよく快適な地域づくりのために防犯・防災や清掃、子どもの見守りなどさまざまな活動を行っています。市内には719の自治会があります。



自治会の取り組み ① 第3池田台自治会

自治会独自のLINEアカウントを活用



自治会独自の公式LINEアカウントで、地域の行事や防災などに関する情報を提供。閲覧板をいつでも・どこでも・何度でも見られるようにしました。役員や班長の連絡には、LINEオープンチャットを使っています。



副会長
梶原康介さん

SDGsな自治会を目指し 近隣自治会と合同夏祭り



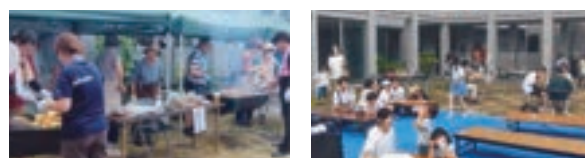
近隣の桜瀬自治会(S)、第3池田台(D)、クリーン池田台(C)で“SDGs”ならぬ“SDCs”合同夏祭りを開催。3自治会の予算を合わせることで、キッチンカーや地元のお店に出店を依頼し、自治会員の負担を減らすことができました。



会長
宮本兼治さん

自治会の取り組み ② サーパス中津瀬自治会

マンション入居者だけの自治会で加入率100% マンション中庭で4年ぶりの夏祭り



当自治会はマンション入居者の全世帯が加入しています。今年は4年ぶりにバーベキューや抽選会など自治会手作りの夏祭りを行いました。10月は地区運動会、12月は餅つき大会を開催する予定です。



会長
吉田一彦さん

自治会の取り組み ③ まなび野自治会

自治会の枠を取り払い、地域が協力する助け合い



自治会という枠にとらわれず、地域に住む余力がある人が、地域に役立つことをしていこうとボランティア精神で活動。おひさまきっちゃん(地域食堂)やダンス、皿回しなど、大人が得意なことを子どもたちへ伝え楽しい時間を共有しています。



会長
徳留文夫さん

知っていますか?

きずな社会づくり条例

私たちが住んでいる地域社会は、ご近所や地域の人たちが力を合わせた良好な関係で守られています。「市民」「自治会」「地域まちづくり推進委員会」「事業者」「市」の役割を定めているのが「きずな社会づくり条例」です。

※正式名称「宮崎市自治会及び地域まちづくり推進委員会の活動の活性化に関する条例」



私たちの暮らしは地域の絆に支えられています。各地域には自治会や地域まちづくり推進委員会があり、地域の特色を生かしたまちづくりに取り組んでいます。今回はそれぞれのユニークな取り組みをご紹介します。



地域を見守り、盛り上げるさまざまな活動が行われています! /

地域まちづくり 推進委員会

誰でも自由に参加することができる地域住民組織です。市内に27団体あり、約2,200人の方々が活動しています。地域のふれ合い創出や環境美化活動、子どもの見守り、防災活動など、各地域の活動の一部を紹介します。

地域学習 (小松台)



学校と地域の連携でふれあいを

地域で、趣味や特技を持つ人を募集。その技人を通して「地域で子どもを育てる」機会をつくっています。

環境美化 (清武)



人を笑顔にする花と緑の景観づくり

住民と協力し、地域の田んぼに毎年ひまわりの種をまきます。秋には50万本のひまわりが見事に咲き誇ります。

歴史文化 (生目)



文化財の広報活動で地域に活力を

史跡めぐりウォーキングなどを実施することで生目の歴史と文化を学び、地域が元気になっています。

地域の 居場所 (生目台)



多世代の交流サロン

高齢者が外出したくなる食事を提供するカフェを主催。土曜は子どもも食事ができます。

自然体験 (大塚)



環境美化への意識醸成

川遊びや川の水生生物の観察、調査を通し環境美化への関心を育み、住民同士の交流を図っています。

子ども 見守り (中央西)



地域独自の「KOTONカード」

困っている子どもを周りの大人が手助け! カードにあるQRコードを読み取ると保護者へ連絡ができます。

地域の にぎわい (北)



農作物や加工品が並ぶ朝市

新鮮な農作物や加工品が並ぶ朝市を開催。ふるまいもあり、出店者や住民の絶好の交流の機会になっています。

防災 (本郷)



防災訓練・学習で災害に強い地域づくり

防災かまどベンチの活用術や防災講座を開催。住民の防災意識の向上を図り、災害に強い地域を目指しています。

地域まちづくり
推進委員会の
詳細はこちら



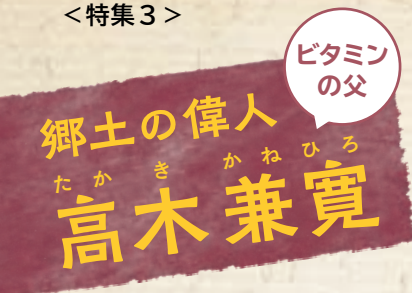
New /

全地域の
行事・イベントの
情報はこちら



パートナーシップで目標を達成しよう
自治体などの公的機関と民間企業などによる
協働でパートナーシップを活性化する。

問 地域コミュニティ課 TEL21-1714 FAX22-0200



170年の時を超えた今も 心に響く生直な生き方を振り返ろう

～多彩な才能を持つマルチな人間性～

医師としての功績が有名ですが、ほかにもさまざまな分野で活躍しました。

医学者	軍人	経済人	経営者	教育者	政治家
ビタミン 発見の元祖	海軍軍医 総監	帝国生命保険 会社創設への参画	病院や医学校の 経営	成医会講習所 創設	貴族院議員 など

高木兼寛の歩み・功績



なぜ、医学の道へ？

薩摩藩の藩士の家柄で、父・喜助は大工の棟梁と農業で生計を立てていました。大工仕事を手伝っていた兼寛が憧れたのは、病氣やケガで困っている村人を分け隔てなく救う黒木了輔医師。黒木医師のようになりたいと医学の道を志します。



“病氣を診ずして病人を診よ” が生まれた英国留学

医師が患者に寄り添い、家族の問題や社会的側面にも目を向ける全人的な留学先の医療に感動。帰国後、日本の「庶民は相手にしない」医療に落胆。「医者の前にあるのは『病氣』ではなく『病氣になった人間』がいるのだ」と憤りました。



国内初の私立施療病院・ 看護学校を設立

日本の医療を刷新すべく、有志と成医会講習所（東京慈恵会医科大学の前身）を設立。貧しい人々のための病院である有志共立東京病院（東京慈恵会医科大学付属病院の前身）、日本初の看護学校「東京病院看護婦教育所」も設立し、日本の医療発展に貢献しました。

市内の中学生が 高木兼寛ゆかりの地を視察

市内の中学生8人が令和5年度「高木兼寛顕彰事業」の特別大使となり、8月1日・2日に東京慈恵会医科大学など高木兼寛ゆかりの地を視察してきました。

私は、高岡で高木兼寛先生が育ったことに誇りを持ち、今回の特別大使派遣で学んだことを忘れず、決して諦めない強い気持ちを持って、医療従事者になるという夢を叶えるために頑張っていきます。

高岡中学校2年
永山雫さん



東京慈恵会医科大学で
学長・教授と対談

看護婦教育所創設の
地を視察

成医会講習所跡を
視察



“ビタミンの父”“海軍カレーのルーツ” 多くの命を救った脚氣の研究

当時、国民病とも呼ばれていた脚氣が栄養の偏りで起こることを突き止め、白米に麦を加え、タンパク質を多く摂るよう改善しました。のちに、タンパク質に含まれている栄養素が「ビタミン」であることが発見され、「ビタミンの先駆者」「ビタミンの父」と呼ばれるようになった。

また、留学経験をいかし、肉や野菜の入ったカレー風味のシチューに、小麦粉を入れてとろみをつけご飯に合うようにアレンジ。麦飯にかけると栄養バランスがよく、おいしいことが海軍に広まったことから、海軍カレーのルーツともいわれています。

今も続く高木兼寛の顕彰活動

学校教育

- ふるさと教育合同移園学習事業

生涯学習

- 特別大使派遣事業 ●高木兼寛賞（作文募集）

高木兼寛顕彰会

- 定期総会 ●調査研究 ●普及活動 ●顕彰会だより発行

Bokuen Exchange Association Takaoka

- 国際交流 ●異文化交流

高木兼寛先生の生涯は信念を貫いた一生であったと捉えています。物事を推進する基本はエビデンスを大切にすることだと思います。先人からは挑戦的発想や智恵をいかした生き方を学ぶことができます。

高木兼寛顕彰会 会長
中山芳教さん



高木兼寛について
さらに詳しく
知りたいときは



略年譜 ※年齢は数え年

- 1849（嘉永2）年
9月15日、薩摩藩日向国諸県郡穆佐郷小山田村（現・宮崎県高岡町穆佐）に、薩摩藩郷士・高木喜助の長男として生まれる。幼名・藤四郎
- 1866（慶応2）年 18歳
鹿児島で石神良策に医学を学ぶ
- 1875（明治8）年 27歳
ロンドンのセント・トーマス病院医学校に入学
- 1880（明治13）年 32歳
同校を首席で卒業後帰国し、海軍中医監、東京海軍病院長に就任
- 1881（明治14）年 33歳
成医会講習所設立
- 1882（明治15）年 34歳
海軍軍医大監に任ぜられる。海軍将兵の食事の実態調査始まる。有志共立東京病院を設立
- 1884（明治17）年 36歳
練習船「筑波」での航海実験により、脚氣の原因が栄養欠陥であることを実証
- 1887（明治20）年 39歳
帝国生命保険会社（現・朝日生命保険）の創設に参画
- 1899（明治32）年 51歳
宮崎神宮大造営計画を幹事長として推進
- 1920（大正9）年 72歳
4月13日、脳溢血のため逝去



～現代に生きる高木兼寛の武士道精神～

自律心

自分の行動を律し、
自分の行動に責任を持つ

正直

自分自身に偽りなく行動し、
素直な心を持つ

淡泊

自分のためではなく、
常に社会に役立つ行動をする

慈悲心

弱い人びとの立場に立って、
常に考え行動することを
惜しまない



“ビタミンの父”“海軍カレーのルーツ” 多くの命を救った脚氣の研究

また、留学経験をいかし、肉や野菜の入ったカレー風味のシチューに、小麦粉を入れてとろみをつけご飯に合うようにアレンジ。麦飯にかけると栄養バランスがよく、おいしいことが海軍に広まったことから、海軍カレーのルーツともいわれています。

高木兼寛先生の生涯は信念を貫いた一生であったと捉えています。物事を推進する基本はエビデンスを大切にすることだと思います。先人からは挑戦的発想や智恵をいかした生き方を学ぶことができます。

高木兼寛顕彰会 会長
中山芳教さん



高木兼寛について
さらに詳しく
知りたいときは



やわらかな知性を身につける 宮崎公立大学

MMU LIBERAL ARTS

宮崎公立大学 (Miyazaki Municipal University 以降 MMU) が今年開学30周年を迎えました。平成3年に1市6町からなる大学事務組合が設立されたのち、平成5年に開学。平成19年に法人化し、平成23年から市が設立団体となっています。

■ MMUの沿革

平成3年7月 宮崎市を含む1市6町による「宮崎公立大学事務組合」設立
平成5年4月 宮崎公立大学開学
平成7年5月 蘇州大学(中国)・蔚山大学校(韓国)と学術交流協定締結
平成12年9月 ワイカト大学(ニュージーランド)と学術交流協定締結
平成16年9月 マラスピナ※大学(カナダ)と学術交流協定締結
※現バンクーバーアイランド大学
平成19年4月 公立大学法人宮崎公立大学設立
平成23年4月 宮崎公立大学事務組合の解散により、法人の設立団体が宮崎市となる
平成25年6月 スターリング大学(英国)と学術交流協定締結
平成27年6月 ハワイ大学(米国)と学術交流協定締結
令和3年11月 蘇州城市学院(中国)と学術交流協定締結

＼ 学生に聞く！ MMUの魅力って？ /

公費派遣留学制度で、学びを深め人生観も変化

MMUは少人数制の授業が特徴で、希望する授業を取るうちに、クラスが重なる人も多く、友人が作りやすい大学です。私の志望理由である公費派遣留学制度があることも最大の魅力。昨年、公費留学生としてカナダの協定校で4か月間学びました。大学の代表という責任もあり、極力日本語を使わず、積極的にコミュニケーションを取り、外国の友人を作るようにしました。留学では、語学スキルを伸ばすのはもちろん、多彩な文化や考え方に触れることで人生観も変わりました。帰国後はG7農相会合のボランティアに参加。間違いを恐れず自分を出せるようになったと感じました。



言語・文化専攻 4年
三輪美季さん

問 宮崎公立大学企画総務課 TEL20-2000 FAX20-4820



■ MMUで学ぶということ

やわらかな
知性

生きた
語学力

社会に出てからも伸びてゆくために不可欠な「柔軟な思考」と「主体的に学ぶ姿勢」を、リベラル・アーツ教育で養います。

- ① ネイティブ・スピーカーによる授業や、少人数のクラス編成で使える語学力が身に付きます。
- ② 英語をはじめ、中国語・韓国語の検定試験も積極的にバックアップします。
- ③ 全学生の半数以上が留学を経験。留学しやすい環境が整っています。

MMU デジタルパンフレットはこちら▶



開学30周年記念事業

～学生に寄り添った取り組みを実施します～

福利厚生棟改修 完了

1階学生食堂の机、いすの入れ替えやレイアウトを変更。カフェのような雰囲気になり、学生が利用したくなる空間へと改修しました。



図書館内の改修 2024年3月完了予定

情報通信環境を整え、自習やグループ学習に利用しやすい開放的な空間となることをイメージして、図書館内のブラウジングホールを改修します。

開学30周年記念式典および MMU Local Hopper Contest 11月4日(土)開催

記念式典を開催。また、地元企業や団体が有する課題や要望をテーマとして、そのテーマを解決するプランを学生が企画し、プレゼンするMMU Local Hopper Contestを開催します。



香味野菜は寿司酢に浸すと色が鮮やかに
魚はカマスやタイなどの白身魚でもOK

今月の一皿

焼アジのさっぱり混ぜ寿司

ふっくらと焼いた新鮮なアジが主役の一品です。香味野菜もおいしさのポイント。へべすをしぼって香りも楽しめます。



分量	4人分
カロリー	約405Kcal ※1人あたり
調理時間	約30分

【材料】

- ① アジ(3枚におろしたもの) …… 中2尾
 - ② 大葉(細切り) …………… 6～8枚
 - ③ みょうが(みじん切り) …… 3本
 - ④ しょうが(みじん切り) …… 2片
 - ⑤ きゅうり …………… 中1本
 - ⑥ へべす …………… 1個
- 米 …………… 2合
昆布 …………… 5cm角
酒 …………… 大さじ1
水 …………… 350ml
白ごま …………… 適量

- A 酢 …………… 80ml
砂糖 …………… 大さじ3
塩 …………… 小さじ1

【つくり方】

- 1 アジに塩少々を振り、10分ほどおいてから水分をふき取り、魚焼きグリルかトースターで焼き、身をほぐす。
- 2 炊飯器に研いだ米・昆布・酒・水を加えて固めに炊く。
- 3 Aの寿司酢の材料を混ぜ合わせ、みょうが・しょうがを浸しておく。
- 4 きゅうりは薄切りにして5分ほどおいて水気を取る。
- 5 炊き上がったご飯を飯台かバットに取り出し、3を加えて切るように混ぜて酢飯を作る。
- 6 5に1のアジ・きゅうり・大葉を加えて混ぜ込み、皿に盛って白ごまをかける。お好みでへべすをしぼる。



親子で一緒に健康づくり 健康みやざきマイレージ

対 象 小学生以上の市民 ※市に住民票のある人

健康みやざきマイレージとは、「自分の健康は自分でつくる」を応援する事業です。対象となる健康づくり事業に参加し、ポイントを貯めて応募すると賞品がもらえます。小学生から参加OK！ぜひ親子で参加してみませんか？

参加賞

QUOカード
500円分

または
景品
(ステンレスボトル、保冷レジバッグ、使い分けピーラーなどのいずれかひとつ)
※景品をご希望の方は、ポイントステーションにてご応募ください。

抽選賞

Q. 年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことを何というでしょう？

①マイレージ ②フレイル ③エクササイズ
ヒント：英語の frailty (フレイルティ) が語源です。

地場産品 5,000円相当
15名様

地場産品 3,000円相当
100名様

クイズに答えると地場産品が当たる！

「健康みやざきマイレージ」ちらしは、各保健センター、国保年金課、健康支援課などで配布しています。ご家族そろってご参加ください。

健康戦隊カイゼンジャー

ポイントの貯め方の例



参加方法

①チラシや市ホームページで内容を確認

②対象事業に参加しポイントを貯める

③応募する

市ホームページはこちら

応募方法

①ポイントステーション(市内8か所：各保健センター、国保年金課、健康支援課)に在所、②専用サイトから応募、③郵送(健康支援課宛)の3つの方法で応募できます。 ※応募可能回数は対象期間中、1人1回のみ

【ポイントを貯める期間】
令和5年1月1日(日)～12月31日(日)

【応募期間】～令和6年1月12日(金)

応募フォームはこちら

問 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208

みらいの宮崎を創る人 FOCUS フォーカス

VOL. 6

の だ ま な み
野田 茉波 さん

水球女子日本代表



「練習が好きで、1日6時間することもあります。たとえ結果が悪くても、あきらめずに練習し続ければ、夢はかないます」と野田さん。

あきらめない心を強みに世界に挑戦

22年ぶりの日本開催となった世界水泳2023。この大会で水球女子の日本代表に参加したのが、野田茉波さんです。野田さんが水球を始めたのは高校生から。兄が水球をする姿を見て、おもしろそうだったのがきっかけだそうです。「中学までは競泳をしていましたが、記録が伸び悩んでいました。そんなときに兄の水球を見て興味を抱いたんです。水球がしたくて宮崎工業高校に進学しました」と明るく語る野田さん。高校時代は平日は学校で練習し、週末は鹿児島県にある水球の強豪校原田学園でも練習。高校1年ときに、ゴールキーパーのポストが空いたことと、比較的背が高いこともあって、キーパーとして夏の大会に出場。以降、ポジションを変えることなく活躍し続けています。「男子と一緒に練習しながら、指示出しなど上手な人を見て研究しました。腕が届かないなら足を強化するなど、弱点を克服する努力をしました

ね」と野田さん。そんな向上心が実を結び、大学1年でジュニアチームの日本代表に、また今年、社会人になって初めて本代表入りを果たしました。「ボールを横に振られても、あきらめずに飛び込んでいく姿勢が評価されたのだと思います。ただ世界水泳では納得いく結果を出せませんでした。でも、自分の課題を見直し、さらに飛躍できるよう頑張ります」。今後も世界で活躍する姿に注目です。



7月に開催された世界水泳2023の日本代表メンバーとの練習の様子。

PROFILE



宮崎市出身。平成27年宮崎工業高校水球部に入部。平成30年東京女子体育大学入学。現在は藤村ノカズマススポーツに所属。平成30年アジアジュニア選手権で日本代表チームに参加。翌年女子U20水球世界ジュニア選手権2019に参加。令和5年7月に開催された世界水泳2023に日本代表として参加。

ぶらり みやぎ

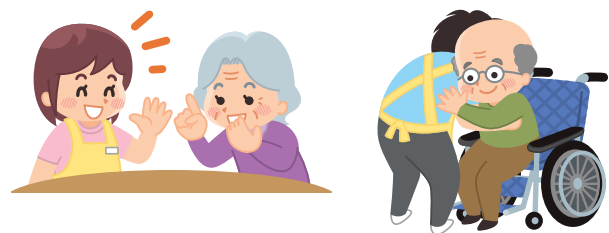
遊びあり、学びあり、癒しあり。
宮崎市にとっておきのイベントをぜひお楽しみください!!

10月 ▶ 11月

※掲載の情報は9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。参加する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。



たの健康ふくしまつり

福祉活動紹介や車いす体験など、健康と福祉に関する催しが盛りだくさんです。脳年齢や血管年齢測定、福祉バザーもあります。ぜひお越しください。

日時：10月15日(日) 10:00～13:00

場所：田野総合福祉館、立体駐車場
(田野町甲 2848-1)

(問) たの健康ふくしまつり実行委員会
(宮崎市社会福祉協議会田野支所内)
TEL 86-2017 FAX 86-4049
田野総合支所地域市民福祉課
TEL 86-1113 FAX 86-1987



宮崎空港「空の日」イベント

空を身近に感じてもらうためのさまざまなイベントを開催します。当日は各航空会社のイベントブースや防災ヘリ、救急車の展示などを予定しています。

日時：10月15日(日) 10:00～16:00

場所：宮崎ブーゲンビリア空港、航空大学校ほか

(問) 国土交通省大阪航空局宮崎空港事務所
TEL 51-3223 FAX 55-1239
都市戦略課
TEL 40-1961 FAX 29-6547



みやぎ三計塾

「安井息軒の著作を読む」のテーマで、『論語集説』を丁寧に読んでいきます。初回は10月8日(日)ですが、途中回からの受講も受け付けます。

日時：10月22日(日)、29日(日)、11月5日(日)
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

電話、FAX、窓口またはメール(sokken.yasui@pic.bbq.jp)で申込

(問) 同会場 TEL 84-0234 FAX 84-2634 (休)月曜



林家たい平「落語会」

人気ご長寿番組でおなじみの林家たい平さんが清武にやってきます!林家一門伝統のサービス精神旺盛な落語で会場をわかせます!

日時：10月22日(日)

14:00開場、15:00開演、16:30終演

場所：清武文化会館(清武町西新町 6-5)

定員：800人(全席指定)

料金：一般前売 3,000円、当日 3,500円

窓口または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



クラシック音楽鑑賞会

クラシックLPレコードの名盤を真空管アンプで鑑賞します。今ではあまりお目にかかれないLPレコードでゆったりとした時間をお過ごしください。

日時：10月29日(日) 13:30～15:00

場所：宮崎市立図書館 2 FAVホール
(花山手東 3-25-3)

定員：40人

料金：無料

(問) 同会場 TEL 52-7100 FAX 52-7158
(休)火曜(祝日の場合は翌日)



2023 さどわら健康ふくしまつり

ステージや子ども、高齢者、健康、それぞれのコーナーを用意しています。グルメのコーナーもあります。皆さまそろってご来場ください。

日時：10月29日(日) 10:00～15:00

場所：佐土原地域福祉センター
(佐土原町東上那珂 12948-1)

(問) 同会場 TEL 36-2020 FAX 36-2024
佐土原総合支所地域市民福祉課
TEL 73-1113 FAX 30-1047



いい歯の日～動物もヒトも歯が大事～

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

日時：10月29日(日)

12:15～動物の歯あれこれクイズ

12:30～チンパンジーの歯の不思議

場所：宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路浜山 3083-42)

料金：無料(入園料別)

(問) 同会場 TEL 39-1306 FAX 39-1300 (休)水曜



計量記念日イベント ～ケツメリクガメ「ガッチャン」の体重測定～

大きなケツメリクガメ「ガッチャン」の体重当てクイズを行います。当たったら景品をプレゼント！お子さまと一緒にぜひご参加ください。

日時：11月3日（金・祝）11:15～

場所：宮崎市フェニックス自然動物園
（塩路浜山 3083-42）

料金：無料（入園料別）

（問）同会場 ☎ 39-1306 ☎ 39-1300 ㊟水曜



佐土原の魅力発信バスツアー

巨田神楽見学や久峰うずら車の絵付け体験など、佐土原の魅力あふれるツアーです。この機会に佐土原の魅力にふれてみませんか？

日時：11月12日（日）10:30～17:00

場所：佐土原町内（宮崎市城の駅、巨田神社など）

定員：30人 料金：1,000円

10月27日（金）までに往復はがきまたはFAX（参加者全員の氏名、住所、年齢、電話番号（携帯）、FAX番号を記入）で宮崎市城の駅「佐土原いろは館」佐土原魅力発信バスツアー係（〒880-0301、佐土原町上田島 1387-1）へ申込

※詳細はお問い合わせください。

（問）宮崎市城の駅「佐土原いろは館」

☎ 74-4649 ☎ 69-9048



みやざき健康ふくしまつり 2023

健康と福祉をテーマにしたイベントを開催します。グルメコーナーやステージイベントもあり、子どもから大人まで、みんなで楽しめます。

日時：11月3日（金・祝）10:00～15:00

場所：フローランテ宮崎（山崎町浜山 414-16）

（問）みやざき健康ふくしまつり実行委員会
（宮崎市社会福祉協議会内）

☎ 52-5131 ☎ 52-5724

福祉総務課 ☎ 21-1754 ☎ 20-3215



花と緑の講座 「ステキなクリスマスの寄せ植え」

ガーデンシクラメンを中心にハボタン、バコパ、エレモフィラ、パンジープリムラジュリアンなどでクリスマスカラーの寄せ植えを作ります。

日時：11月18日（土）10:00～11:30

場所：フローランテ宮崎（山崎町浜山 414-16）

定員：20人（多いときは抽選）

料金：3,000円（入園料別）

11月11日（土）までにホームページから申込

（問）同会場 ☎ 23-1510 ☎ 23-1530

㊟火曜（祝日の場合は翌日）



▲ホームページ



宮崎市消防団音楽隊 創設25周年記念演奏会

宮崎市消防団音楽隊と宮崎県警察音楽隊の合同演奏会を開催します。消防団の存在をより身近に感じていただけます。華麗な演奏をお楽しみください♪

日時：11月19日（日）

13:30開場、14:00～16:00開演

場所：宮崎市民文化ホール（花山手東 3-25-3）

定員：1,100人（多いときは抽選）

料金：無料

10月31日（火）までに

電話または申込フォームから申込



▲申込フォーム

（問）消防局総務課 ☎ 32-4902 ☎ 27-8675



声優体験ワークショップ

12月17日（日）開催の「声優朗読劇フォアレゼン」のプレイベントです。講師は井上和彦さん。声優の仕事についての話や朗読体験などを行います。

日時：12月16日（土）15:00～（受付14:30～）

場所：宮崎市民プラザオールブライトホール
（橘通西 1-1-2）

対象：県内在住の中学生以上
（保護者2人まで付添可）

定員：15人（多いときは抽選）

料金：1,000円（付添の保護者も要料金）

10月14日（土）～11月14日（火）に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



ブラッシュアップスポーツセミナー

世界陸上選手権銅メダリストで男子400mハードル日本記録保持者の為末大氏による講演会を開催します。

日時：12月3日（日）14:00～（受付13:00～）

場所：宮崎市民プラザ（橘通西 1-1-2）

定員：160人 料金：無料

所定の申込用紙に必要事項を記入し、11月21日（火・必着）までに持参、郵送（〒880-0879、宮崎駅東 1-2-7、宮崎市総合体育館内）、FAXまたはメール（info@miyazaki-sports.or.jp）で宮崎市スポーツ協会へ申込
※宮崎市スポーツ協会ホームページから申込用紙をダウンロードできます。

（問）宮崎市スポーツ協会

☎ 21-1735 ☎ 21-1736



▲ホームページ

第28回 宮崎市エンジョイ・マラソンリレー大会

フルマラソンの距離（42.195km）を1人200mずつ走り、チーム全員でバトンをつなぐマラソンリレー大会です。選手は何回でも走ることができます。

日時：12月23日（土）

9:50開会式、10:30スタート（受付9:00～）

場所：生目の杜運動公園陸上競技場（跡江 4461-1）

対象：小学4年生以上

定員：30チーム程度

料金：1人1,000円

所定の申込用紙に必要事項を記入し、11月17日（金・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



よく見てみよう！ ちょっぴりこわい生き物 & うんち展

普段見ることが少ないヘビやゴキブリなど、こわがられている生き物やその排泄物を展示しています。ぜひお子さまと一緒にご覧ください。

- 日時 10月29日(日)まで 9:00～16:30
- 場所 大淀川学習館(下北方町5348-1)
- 料金 無料



(問) 大淀川学習館
TEL 20-5685
FAX 22-8481
休月曜(祝日の場合は翌日)
※10月11日(水)は10日(火)が特別開館日のため休館

宮崎市こども自然体験教室 「自然を身近に感じよう！」

ネイチャーゲームを通して楽しく自然環境について学び、未来について考えてみませんか？子どもの教育にぴったりの教室です。

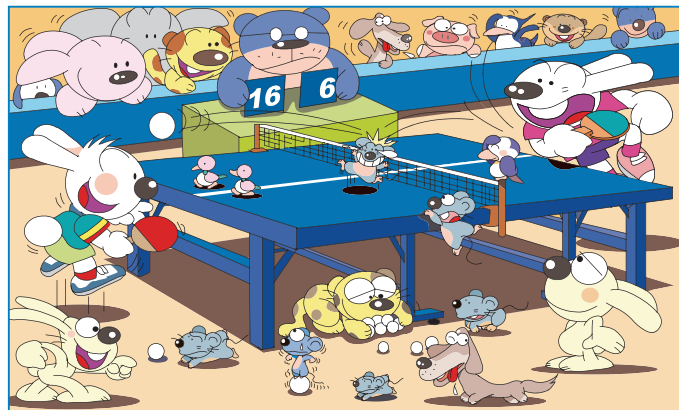
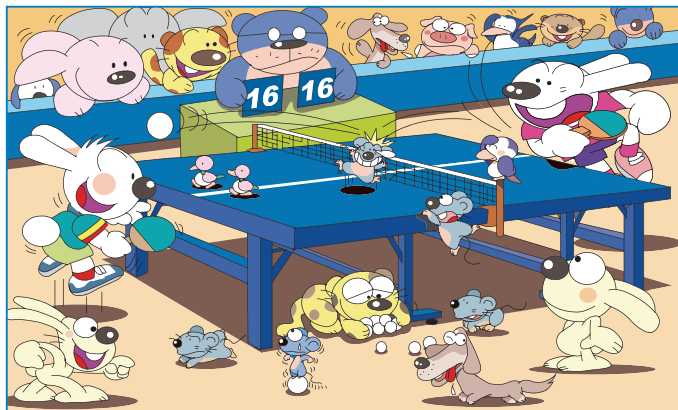
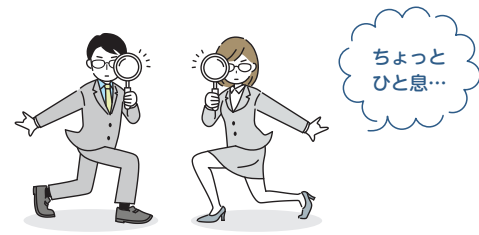
- 対象 市内在住の小学4年生～中学生
- 日時 11月25日(土) 10:00～11:30
- 場所 平和台公園(下北方町越ヶ迫6146)
- 定員 20人(多いときは抽選)
- 料金 無料
- 申込 10月25日(水)までに市ホームページの申込フォーム、メール(09seisaku@city.miyazaki.miyazaki.jp)などで、①参加者名 ②生年月日 ③年齢 ④学校名 ⑤学年 ⑥保護者名 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨メールアドレス ⑩予備日(12月9日(土))参加の可否を記載のうえ、お申し込みください。
※詳細は市ホームページをご覧ください。

(問) 環境政策課
TEL 21-1761 FAX 22-0405 ▲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。

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		講座名	日時	申込	その他
住吉	島之内保育園	TEL 39-0694 FAX 39-0735	足育講座	10/19(木) 10:30～11:30	申込不要	個別相談希望者は別途料金が必要(10分程度500円)
中央東	みやざき (市男女共同参画センター「バレット」内)	TEL 25-2050 FAX 25-2050	おもちゃ病院	10/19(木) 9:30～12:00	申込不要	※おもちゃの修理は無料ですが、部品交換の際は材料費が必要になる場合があります。また、電池を使用する場合は、新しい電池も一緒にお持ちください。
生目	跡江保育所	TEL 48-1523 FAX 48-1511	うんどうかいだよ！ よ～いドン！	10/20(金) 10:30～11:30	[締切] 10/19(木) [定員] 10組	
木花	加江田保育園	TEL 65-0067 FAX 65-0131	誕生会・身体測定	10/20(金) 10:00～11:00	[締切] 10/18(水) [定員] 10組	
赤江	大坪保育園	TEL 51-1478 FAX 51-1486	親子ヨガ	10/24(火) 10:30～11:30	[締切] 10/23(月) [定員] 6組	
高岡	高岡 (高岡福祉保健センター「穆園館」内)	TEL 090-9043-1635 FAX 82-5401	親子で染めあそび	10/25(水) 10:00～11:00	[申込] 10/5(木)～ [締切] 10/24(火) [定員] 5組	[準備物] 汚れてもよい服装
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	10/25(水) 10:00～11:00	[締切] 10/24(火) [定員] 10組	
大塚	ふたば認定こども園	TEL 53-3323 FAX 52-3324	わらべ歌遊び	10/26(木) 10:30～11:30	[締切] 10/24(火) [定員] なし	
生目	和(やわらぎ)保育園	TEL 47-2200 FAX 47-2243	親子ヨガ	10/26(木) 10:30～11:30	[締切] 10/25(水) [定員] 15組	
東大宮	あおぞら保育園	TEL 65-5800 FAX 25-6852	ヒロさんの スキンシップヨガ	11/7(火) 10:30～11:30	[締切] 11/2(木) [定員] 12組	[準備物] 飲み物(水分補給)・動きやすい服装
田野	田野 (田野児童センター内)	TEL 86-1390 FAX 86-1390	赤ちゃん広場 (わらべうた ベビーマッサージ& 栄養相談)	11/9(木) 10:00～12:00	[締切] 11/8(水) [定員] 8組	
本郷	希望ヶ丘こども園	TEL 56-2881 FAX 56-2912	秋のお散歩	11/10(金) 10:30～11:30	申込不要	
大宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	11/15(水) 11:00～11:30	[締切] 11/13(月) [定員] 7組程度	[対象] あんよができる お子さま

- 申込 詳しくは各支援センターへお問い合わせください。
(問) 子育て支援課 TEL 21-1765 FAX 27-0752



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付けたい。
●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
TEL 090-7920-9671
運営:株式会社 春森 〒880-2112 宮崎県小松204-2

広告

※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。

対象者は
定額で
接種可能

高齢者等インフルエンザ予防接種を実施します

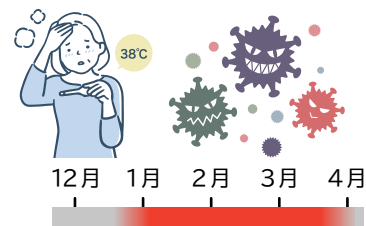
接種日に市内に住民登録があり、下記のいずれかに該当する人は定額で受けられます。

- 対象 ① 65歳以上の人
② 60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障がい有するなど、おおむね身体障がい程度1級に相当する人
- 期間 10月1日(日)～12月31日(日)
- 場所 実施医療機関 ※医療機関の窓口にポスターを掲示
- 料金 1,500円 ※生活保護受給証の提示のある人は無料
- 持参 保険証など年齢と住所を確認できるもの、お持ちの人は健康手帳
- 申込 直接実施医療機関に予約
- 持病やワクチンの成分によっては接種が受けられない場合がありますので、かかりつけ医または接種医にご相談ください。



インフルエンザとは

インフルエンザウイルスが原因でおこる感染症で、12月下旬から3月頃に流行します。突然の発熱(38℃以上)や頭痛、筋肉痛、関節痛などの症状が特徴で、合併症として肺炎や脳炎をおこすことがあります。発熱時はむやみに市販薬を使用せずに、医師や薬剤師に相談してください。



家庭や自身でしっかり予防!

日頃から感染対策を心掛けましょう。



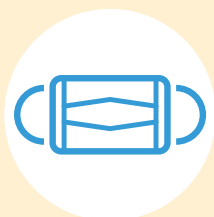
人混みを避ける

流行しているときはできる限り人混みを避けましょう!



手洗い

外から帰ったときや食事の前はせっけんであの手を洗いましょう!



マスクの着用

咳やくしゃみがあるときはマスクを着用しましょう!



ワクチンの接種

重症化の予防に効果的です。ぜひ接種しましょう!

症状がある場合は医療機関を受診しましょう。発症後48時間以内であれば、抗インフルエンザウイルス薬の投与が有効です。その他、日頃から栄養と睡眠を十分にとり、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。



(問) 健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

新型コロナワクチン接種

接種費用 無料

「令和5年秋開始接種」を実施しています

- 対象 生後6か月以上の人(初回接種終了者)
- 使用ワクチン オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン
- 接種間隔 3か月以上
- 接種券 直近の接種終了から3か月経過した人に順次発送
※未使用の接種券をお持ちの人には、接種券を送付しません。お手元の接種券を使用してください。
- ※接種券を紛失された人は、市ワクチン特設サイトまたは市コールセンターにて再発行申請をしてください。
- 接種場所 個別接種実施医療機関
※直接医療機関にご予約ください。集団接種は実施しておりません。

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(日曜、祝日、年末年始除く) ▲市ワクチン特設サイト



精神障がい者家族教室

精神科医師による「うつ病の理解と対応」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 11月7日(火) 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



相談窓口

New 宮崎市こころつなぐ
ライン相談



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。



精神科医による「こころの健康相談」 [相談日時] 10月26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

専門家による「こころナビゲーション」 [対象] 15～40歳までの市内在住または在勤の人(学生不可) [相談日時] 第2・4木曜 19:00～、20:00～(祝日の場合は別日に振替) [申込] 1週間前までの要予約。宮崎市青少年プラザHPからでも申込可 [問] 宮崎市青少年プラザ TEL24-9138



▲ホームページ

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)

[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9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** ～ **18** 募集 **19** ～ **22**

掲載以外の情報はこちらからご覧いただけます。



2 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

1 10月は浄化槽適正管理推進月間

浄化槽は定期的な保守点検や清掃のほか、年1回の法定検査が義務付けられています。維持管理から法定検査まで含めた一括契約もおすすめです。

- 検査料**：3,800円（10人槽以下）
- 申込**：法定検査は宮崎県環境科学協会へ、一括契約は市内の浄化槽保守点検・清掃業者へお申し込みください。

担当課からのメッセージ

浄化槽とはトイレや台所、風呂などから出る生活排水を処理し、河川や側溝などに流す設備のことをいいます。

問 宮崎県環境科学協会
TEL 51-4331 FAX 89-2088
環境施設課 TEL 30-6511 FAX 30-6616

3 情報公開・個人情報の開示制度

市では、情報公開条例に基づき、職員が職務上作成または取得した情報（公文書）を市民の請求に応じて公開しています。また、個人情報の保護に関する法律に基づき、本人からの請求により自己情報を開示しています。

各制度の過去の利用状況は、市ホームページに掲載しています。



問 総務法制課
TEL 21-1721 FAX 27-8070



▲市ホームページ

4 国の退職金制度を活用しませんか

中小企業退職金共済（中退共）は、中小企業のための国の退職金制度です。国の掛金助成や税法上の優遇が受けられ、外部積立型ですので管理も簡単です。退職金はぜひ中退共をご活用ください。なお、市が行っていた退職金制度（中小企業退職金共済、特定退職金共済）への補助制度は、令和4年度で終了しました。



問 （独）勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL 03-6907-1234 FAX 03-5955-8211
企業立地推進課 TEL 21-1793 FAX 28-6572

6 宮崎駅北・南・西自転車駐車場放置自転車の一斉調査

宮崎駅北・南・西自転車駐車場に停めてあるすべての自転車に注意札を貼り付け、注意札を取りはずしていない自転車は撤去します。ご使用中の自転車は、注意札を11月13日（月）までに必ず取りはずしてください。

- 注意札の貼り付け予定日**：10月30日（月）
- 自転車撤去予定日**：11月14日（火）



問 地域安全課
TEL 44-2802 FAX 25-2145

5 マイナンバーカード日曜開庁および推進センター短縮営業のお知らせ

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下記の場所および日時に開きます。

場 所	開設日時
市役所(第2庁舎1階)	10月15日(日) 9:00～13:00
佐土原・田野・高岡・清武総合支所、赤江・住吉・生目・青島・北地域センター	10月15日(日) 9:00～12:00
マイナンバーカード推進センター(宮交シティ3階)	10月15日(日) 10:00～17:00

※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。システムメンテナンスのため、10月6日（金）および11月2日（木）は、宮交シティ内推進センターの開庁時間が10:00～18:00となります。申請に必要な書類は市ホームページをご覧ください。

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



▲市ホームページ

7 JR日南線集中工事の実施

JR日南線において、鉄道設備の点検・保全のため、大規模な工事が実施されます。ご協力をよろしくお願いいたします。

- 実施期間**：10月23日（月）～26日（木）
10月30日（月）～11月2日（木）
11月6日（月）～9日（木）
- 実施時間**：10:00頃～15:00頃
- 運休区間**：JR日南線 青島駅～志布志駅

担当課からのメッセージ

詳しくはJR九州のホームページまたはJR九州宮崎支社までお問い合わせください。

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

佐藤塗装店の来店型 ショールーム

入場無料

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

地図

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。

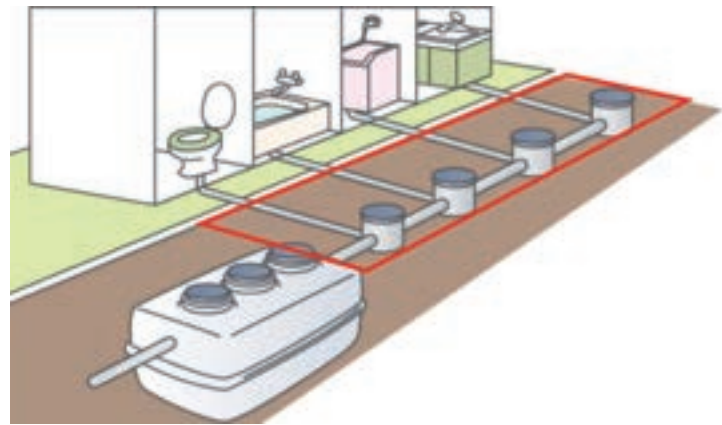
8 宅内配管工事に対する補助金のご案内

単独処理浄化槽またはし尿くみ取り槽からの転換を目的として、公設合併処理浄化槽を設置する場合には、宅内配管工事費に対する補助制度がありますのでご活用ください。

- **補助額**：工事費の3分の1に相当する額（上限10万円）

担当課からのメッセージ

宅内配管工事とはトイレ、台所、洗面所、風呂などから浄化槽までの配管、ますの設置を行う工事のことです。なお、公共下水道区域、農業集落排水区域などは除かせていただきます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



：宅内配管工事



▲市ホームページ

問 環境施設課
TEL 30-6511 FAX 30-6616

9 建築物などの解体・建設工事は届出を

建築物などの解体や建設工事は、着工の7日前までに建設リサイクル法の届出が必要です。



- **対象**：
 - ・延床面積80㎡以上の建築物の解体工事
 - ・延床面積500㎡以上の建築物の新築・増築工事
 - ・請負代金1億円以上の建築物の修繕・模様替工事
 - ・請負代金500万円以上のその他の工作物の工事
- **届出**：着工の7日前までに建築行政課へご提出ください。届出書類は市ホームページからダウンロードできます。



▲市ホームページ

問 建築行政課
TEL 21-1813 FAX 21-1815

10 住宅用火災警報器の作動点検を

秋の火災予防運動期間に合わせて、住宅用火災警報器の作動点検をお願いします。

- **期間**：11月2日（木）～22日（水）
- **点検方法**：点検ボタンを押す、ヒモを引くなど
 - ・正常な場合…メッセージや警報音が鳴ります。
 - ・作動しない場合…本体機器の交換が必要です。



担当課からのメッセージ

住宅用火災警報器に関する事など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

問 消防局予防課
TEL 32-4904 FAX 27-8675

11 生涯学習フェスティバル

地域で行われている活動成果の展示・発表、体験教室などを行います。

- **期間**：10月15日（日）～12月9日（土）
- **場所**：公民館や交流センターなど



担当課からのメッセージ

詳しい日時や会場などの情報は市ホームページに掲載しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

問 地域コミュニティ課
TEL 44-1356 FAX 22-0200



▲市ホームページ

13 火入れ許可申請について

これから春先にかけて、害虫駆除を目的とした畦焼きなどが市内各地で行われます。森林法では、森林の周囲1kmの範囲の火入れについては、市長の許可を受けることを義務付けています。火入れ許可申請書は、火入れを行おうとする期間の開始する日の14日前までにご提出をお願いします。

担当課からのメッセージ

申請書は森林水産課または各総合支所に提出してください。申請書は市ホームページからダウンロードできます。

問 森林水産課
TEL 21-1919 FAX 31-2855



▲市ホームページ

12 未来へ繋ぐ相続・遺言セミナー

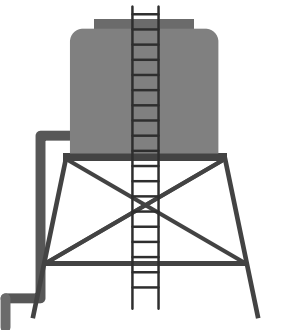
誰もがいずれ直面するのが相続問題です。いざという時に悩んだりもめたりせず、ご自身や故人の思いを広く社会に役立てるために、考える機会にしませんか。

- **日時**：11月23日（木・祝）9:00～12:00
- **場所**：ひまわり荘（瀬頭2-4-5）
- **定員**：相続・遺言セミナー30人、無料個別相談10人
- **料金**：無料
- **申込**：10月31日（火）までに電話で日本赤十字社宮崎県支部へお申し込みください。

問 日本赤十字社宮崎県支部
TEL 22-4045 FAX 22-4178
福祉総務課 TEL 21-1885 FAX 20-3215

14 貯水槽は適正な維持管理を

貯水槽の容量が10m³を超える簡易専用水道の設置者は、水道法により毎年1回以上の貯水槽清掃や、法に定める検査の受検が義務付けられています。また、10m³以下の小規模貯水槽についても、衛生的で安全な飲料水の供給のため、簡易専用水道に準じて毎年1回以上の清掃をお願いします。



問 保健衛生課
TEL 29-5283 FAX 61-1210

要電話予約

離婚 相続 交通事故 借金問題 等

弁護士法人 えいらく法律事務所

宮崎県 弁護士 久保山 博充 弁護士 真早流 踏雄 弁護士 松浦 里美
宮崎県 弁護士会 所属 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3番地(愛ビルⅡ1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。

選べるデイサービス

ONE FOR ALL

車の運転と、菜園活動を通して心身の機能回復
カーリハ&菜園デイみなみ

充実したトレーニング機器とあん摩マッサージの癒しで心身の機能回復
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**
http://ofa-support.com

カーリハ&菜園デイみなみ
宮崎県宮崎市大字島之内 3535-2
TEL：0985-39-5522

デイサービスセンターはくじゅ
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 →

※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 生ごみ処理器使い方研修会

市で支給している生ごみ処理器の使い方研修会を行います。参加を希望される人は、事前に環境業務課までお電話いただくか、申込フォームにてお申し込みください。

- 日時：10月21日(土) 10:00～11:00
- 場所：市役所会議室棟大会議室
- 申込：10月18日(水)までに電話または申込フォームからお申し込みください。

担当課からのメッセージ

参加希望者多数の場合は抽選になる場合がありますのでご了承ください。



▲申込フォーム

問 環境業務課
TEL 21-1762 FAX 21-1686

16 夜間急病センター小児科からのお願い

夜間急病センター小児科は、夜間に急病になったお子さまへの応急処置を行うための診療所です。不要不急の受診は避け、できる限り、診療時間内にかかりつけ医を受診するようにお願いします。



担当課からのメッセージ

インフルエンザや新型コロナウイルスの検査は行っていません。受診を希望される場合は、受診前にお電話(29-0119)をお願いします。

問 保健医療課
TEL 29-4111 FAX 29-5208

19 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)の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、市内、国富町または綾町に住む人
- 日時：10月22日(日) 10:00～11:00、14:00～15:00
11月4日(土) 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：各回約10人 ●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

20 高齢者運転技能等診断をしませんか

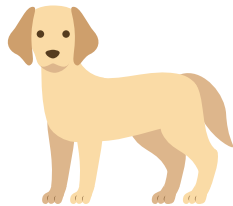
安全な運転を心がけていただくため、AIを活用したシステムで運転能力などの診断を受けることができます。結果は免許の更新などには影響しません。

- 対象：市内在住の70歳以上の普通免許取得者
- 場所：南九州自動車教習所(島之内古川3535-2)、宮崎ドライビングスクール(本郷北方2220)
- 定員：先着145人 ●料金：無料
- 申込：電話で南九州自動車教習所または宮崎ドライビングスクールへお申し込みください。お申し込みの際は「見える化事業のことで電話しました」とお伝えください。

問 南九州自動車教習所 TEL 39-0373 FAX 71-2437
宮崎ドライビングスクール
TEL 52-2976 FAX 71-2437
地域安全課 TEL 44-2802 FAX 25-2145

17 犬のアレルギー性皮膚炎に関する講座をYouTubeで配信します

犬の慢性皮膚炎のうち、食物アレルギーとアトピー性皮膚炎についての解説映像を、YouTubeにて配信します。



- 期間：10月1日(日)～11月30日(木)

担当課からのメッセージ

今回は7回目となる講座です。動画は宮崎県獣医師会ホームページや市ホームページでもご覧いただけます。



▲YouTube

問 みやざき動物愛護センター
TEL 85-6011 FAX 85-6022

18 子犬のしつけ教室

子犬の正しいしつけ方を学ぶ教室を開催します。

- 対象：①生後4か月までの子犬とその飼い主
②生後6か月までの子犬とその飼い主
- 日時：①10月28日(土)、11月11日(土)、18日(土) 14:30～16:00
②10月28日(土)、11月25日(土)、12月2日(土) 14:30～16:00
- 場所：みやざき動物愛護センター
- 定員：各10組 ●料金：無料
- 申込：10月20日(金)までに電話またはFAXでみやざき動物愛護センター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。



▲市ホームページ

問 みやざき動物愛護センター
TEL 85-6011 FAX 85-6022

21 運転寿命延伸トレーニング受講者募集

視覚・聴覚・反射・筋力・バランスの5つの能力を把握するテストを行い、運転能力を改善するトレーニングを実施します。自動車運転に必要な能力を維持・改善し、運転寿命の延伸を図ります。

- 対象：市内在住の70歳以上の普通免許取得者
- 日時：12月12日(火) 9:30～12:00
- 場所：宮崎市民プラザ 大会議室(橘通西1-1-2)
- 定員：先着70人
- 料金：無料
- 申込：電話で地域安全課へお申し込みください。

問 地域安全課
TEL 44-2802 FAX 25-2145

22 2023セーフティドライブコンテスト

先端技術を使って、楽しみながら「交通事故ゼロ」を目指す交通安全イベントを開催します。

- 対象：65歳以上のグループ(3～10人) ※市内在住で普通自動車免許・スマートフォン(らくらくフォンを除く)を所有している人に限ります。
- 期間：11月1日(水)～30日(木)
- 定員：約100人 ●料金：無料
- 申込：10月20日(金)までに応募フォームからお申し込みいただくか、下記お問い合わせ先にご連絡ください。



▲応募フォーム

問 あいおいニッセイ同和損害保険(株) 宮崎支店
TEL 050-3460-0922 FAX 59-3241
地域安全課 TEL 44-2802 FAX 25-2145

一緒にお仕事しませんか!!

～シルバー人材センターで、仲間や生きがいを見つけてみませんか～



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

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

※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。

入会説明会 事前予約をお願いします		広告
本部 <定員10名>	毎週火曜日13:30～	
佐土原、清武(田野)、高岡	随時受付	
会員になるためには		
■市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方		
■入会説明会を受け、入会申し込みを提出した方		
＼お仕事も承ります!まずはお電話ください!／		

昭和元年創業

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。

読者の声

いろいろなご意見お待ちしております！



来年から宮崎市立ひなた中学校が開校するので
すね。学ぶ意欲さえあれば年齢関係なく、中学校
で学ぶことができるのはとてもいいことだと思
います。

E・Hさん(50歳)

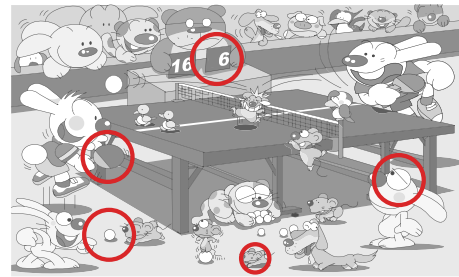
韓国特集がとてもおもしろかったです。高岡町と
韓国の報恩郡は雰囲気や人口などが似ているので
すね。黄土りんごを使ったキムチがとてもおい
しかったです。

M・Mさん(37歳)

FOCUSのコーナーでカリウムの少ないサツマイ
モを開発していることを知り感銘を受けました。
腎臓病の人のためにもはや開発が進むことを
祈っています。

M・Oさん(29歳)

間違いさがしにチャレンジ！(P20)の答え



自治会宝自慢

PICK UP

中恒久自治会

◆おもな地区：JR南宮崎東エリア ◆加入世帯数：325世帯

3世代が笑顔に！VIVA交流会

VIVA交流会は、恒久神社夏祭りとは並ぶ恒久南地域の2大イベント
です。役員の半数以上は40歳前後と若く、4地区35人の班長、東西
地区の子供会と協力して毎年秋に開催しています。コロナ禍でもアイ
デアを出し合い、一度も休まずに企画・実行してきたバイタリティー
はすごい！のひとこと。昨年は278名が参加し、子ども神輿やパンつ
かみ競争などで盛り上がりました。子どもたちの弾ける笑顔、はしゃ
ぐ声、それを笑顔いっぱいで見守る大人たち…。もうすぐVIVAの
シーズンです。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



昨年11月に行われたVIVA交流会の様子



会長 平原さん

市長コラム



宮崎市長 清山知憲

海外には宮崎市と姉妹・友好都市の関係に
ある都市が4つあります。

米国のバージニアビーチ市(以下、VB市)、
ワキガン市、韓国の報恩郡(ポウンゲン)、
中国の葫蘆島市(コロトウシ)です。

7月、VB市の市制60周年ということでお
招きを受け、VB市とワキガン市の両市を
訪問いたしました。宮崎市長としての訪問は
VB市は10年ぶり、ワキガン市は旧清武町
との合併以降で初めてでした。

VB市は米国の東海岸、ワシントンD.C.より
南へ車で3～4時間程度のところにあり、
世界で最も長いビーチを有するビーチリゾ
ートです。市域はとても広いので、開放的な街
並みで、ビーチでの海水浴に加えてサーフ
ィン、そしてフィッシングと海を活用したレ

ジャーが充実していました。

今回はダイアー市長のご配慮により、VB
市議会にて姉妹都市の宣言に立ち会い、市長
としてスピーチをさせていただきました。本
市との姉妹都市の盟約は今年で31年目、オー
ルドミニオン大学名誉教授の濱田先生と本
市の石田達也さんのご尽力により継続してい
ます。濱田先生の教え子である現地の皆さん
が、我々の案内や各種歓迎行事に非常に心を
尽くしてくださり、大変驚きました。

今年の11月には現地の学生20名が宮崎に
来られ、宮崎市民文化ホールにてミュージカ
ル公演を行ってくださいます(※本号7ペー
ジに掲載)。ぜひ多くの市民の皆さんにもご
来場いただき、VB市の学生の皆さんを温か
くお迎えしたいと思います。

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

岡崎牧場焼肉店
商品券 5,000円分 4名様

宮崎を代表するブランド牛、「パイ
ン牛」で知られる岡崎牧場の直営
焼肉店で使える商品券です。極上
のお肉をご堪能ください。



B

西澤養蜂場
ナッツ&ハニー 8名様

アーモンド、カシューナッツ、くる
みとはちみつを合わせた贅沢な一
品。ビタミンEをはじめ、体にうれ
しい栄養素がいっぱいです。



C

アミュプラザみやざき
ショッピングチケット
5,000円分 4名様

アミュプラザみやざきで使える
ショッピングチケットをプレゼン
ト。お買い物やお食事にぜひご活
用ください。



D

「港あおしま」
お食事券 1,000円分 20名様

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

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。

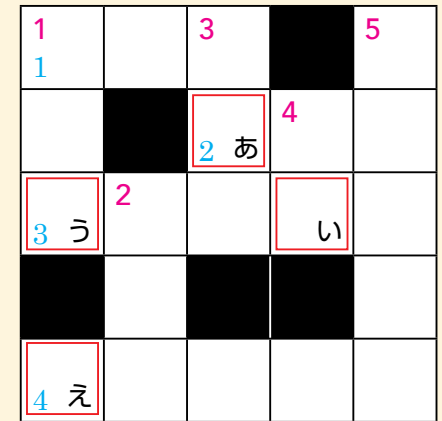
あ い う え

タテのカギ

- 宮崎公立大学は〇〇〇派遣留学制度が充実
しています。
- インターネット検索エンジン。
googleや〇〇〇がその代表です。
- 秋といえば「芸術の秋」「読書の秋」
「〇〇〇」の秋
- 代表作の「睡蓮」は過去、宮崎県立美術館で
も展示されました。
- LGBTQの人びとが生きやすい社会へ向け
て、宮崎〇〇〇〇パレード2023が開催
されました。

ヨコのカギ

- 〇〇〇野菜は寿司酢に浸すと色が鮮やかに
なります。
- 障子やふすま、ドアなどの上の部分の横木
のこと。
- 宮崎市は市制施行から2024年で
〇〇〇〇〇を迎えます。
- デパート前交差点にはその昔、〇〇〇〇〇
がありました。



◎8月号の答えは「さむるのり」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 10月31日(火)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～Dのうち1つ)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、
ご意見・ご感想を書いてご応募ください。頂いたご意見などの一部を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10月31日(火)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】
東亮太

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】
砂田勝子、出水陽子、図師保光、森章二、上田繁美、
徳丸康広、丸目賢一、藤谷幸男、仲谷邦子、村原富美子、
川越重敏、木下浩利

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



広報・案内から「市広報みやざき」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 [kazux.ma2606](#) さんのコメント

まだまだ暑さが残る9月に宮崎港で撮影した1枚です。ターゲットは就航前の新船たちでしたが、限定の郵便ポストがほどよいアクセントになったと思います、被写体に加えました。天気もとても良く、初秋らしい、さわやかな写真が撮れたと思います。これから季節が移り変わりますが、今度は自然、特に紅葉を撮ってみたいです。

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



旧ツイッター

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。