

みんなで魅力ある未来へ 宮崎市

Miyazaki

6

JUN 2024
No.968



[特集]

命を守るために今すぐ始める

風水害の備え

日頃のつながりで、災害時に備える



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

藤井 琴未さん (ミートジャッジング競技会日本代表)

今月の一品

カラーピーマンとクリームチーズのディップ

バイク・自動車・自転車の 運転マナーアップにご協力を！



バイクや車の騒音で、「夜眠れない」「寝かしつけた子どもが目を覚ました」といった声が寄せられています。バイクや車を運転する際は、周囲の方々のことも考え、マナーを守って安全で楽しい運転をお願いします。また、バイクや車だけでなく、自転車もルールやマナーを守って安全な運転に努めてください。

バイク・自動車について

●市民の皆さまへ

- ・暴走行為を助長する行為はしないでください。
- ・暴走行為を見つけた際はすぐに110番通報してください。

●事業者の皆さまへ

- ・暴走行為を助長するような自動車などの部品の販売はしないでください。
- ・暴走行為を助長するような自動車などの改造はしないでください。

●駐車場所所有者の皆さまへ

- ・暴走行為を行う人たちを集合させないための対策をお願いします。



自転車について

●「自転車安全利用五則」の遵守

- ◎ヘルメットを着用しましょう。
- ◎車道が原則で、左側通行です。歩道は例外で、歩行者を優先しましょう。
- ◎交差点では信号と一時停止を守って安全確認をしましょう。
- ◎夜間はライトを点灯しましょう。
- ◎飲酒運転は禁止です。

宮崎県の条例で自転車保険への加入が義務化されています。



(問) 地域安全課 TEL44-2802 FAX25-2145

CONTENTS

市広報みやざき No.968 Jun. 2024

02 INFORMATION	12 [特集3] 第9期 宮崎市民長寿支援プランを 策定しました！	16 ぶらりみやざき
03 市制100周年企画 街並み・施設の移り変わり [第12回]		20 子育て/間違いさがしにチャレンジ!
04 みやざきTOPICS	14 [今月の一皿] カラーピーマンと クリームチーズのディップ	22 健康・福祉
06 [特集1] 命を守るために今すぐ始める 風水害の備え	15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-] 藤井 琴未さん (ミートジャッジング競技会日本代表)	24 今月の情報ひろば
10 [特集2] ありのままの自分で、 未来を思い描けるまちへ		30 読者の声/自治会宝自慢/市長コラム
		31 今月の読者プレゼント/クロスワード

宮崎市フォトアーカイブを公開しました

宮崎市の魅力をこれからの未来に

つなげていくためのWEBサイトです！

宮崎市制100周年事業の一環として「宮崎市フォトアーカイブ」を公開しました。宮崎市内外の皆さまに、これまで積み重ねられてきた宮崎市の魅力を発信し、広く知っていただくことを目的としています。ぜひご覧ください。

年代・エリア・ジャンルで検索
できます

誰でも閲覧・ダウンロード
できます

教育や観光など
さまざまなことに
活用できます

※一部ダウンロード
対象外あり



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4月1日に誕生100周年を迎えました。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12回目は「天神山公園」です。

街並み・施設の移り変わり 第12回

天神山公園

1962年(昭和37年)、天神山公園の池の前に野外音楽堂が建設されました。現存はしていませんが、当時は音楽会や演芸会の催し、休憩所として利用され、市民の憩いの場としてにぎわいました。

1962
年頃



現在



市コールセンター TEL 25-2111

月～金曜日(祝・休日を除く) [受付時間] 8:00～17:15

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: 395,150人 (+541)
- 世帯数: 188,499世帯 (+997)
- 男性: 186,457人 (+340)
- 女性: 208,693人 (+201)

※掲載の情報は5月1日現在のものです。



TOPICS #1

みやざきアートセンターの「太陽の広場」では洋楽やロック、ポップスなど7団体が演奏を披露しました。

音楽で街なかを彩る 「みやざき国際ストリート音楽祭 2024」開催

中心市街地で多彩なジャンルの音楽が楽しめる「みやざき国際ストリート音楽祭 2024」が4月29日（月・祝）に開催されました。この音楽祭は中心市街地の活性化につなげようと毎年開かれていて、今年で18回目になります。当日は雨天となり規模を縮小し、みやざきアートセンターの「太陽の広場」や一番街、オルブライトホールなど6会場で52団体がさまざまな音楽を披露しました。メイン会場のみやざきアートセンターの「太陽の広場」ではオープニングセレモニーが開かれ、清山市長をはじめ関係者が鏡開きをして開催を祝いました。一番街には屋台や飲食ブースが並び、訪れた人たちは音色に包まれながら買い物を楽しんでいました。このイベントを皮切りに宮崎国際音楽祭が開幕し、5月19日（日）までの期間中、県内各地で一流演奏家によるクラシックコンサートが11公演開催されました。



一番街では7団体がポップスやクラシックなどの音色を奏でました。



一番街には出店が並び、訪れた人たちは音楽と買い物で楽しいひとときを過ごしていました。

地域防災のリーダー 市消防団の入退団式開催

火災や大規模災害発生時に消火活動や救助活動を行う消防団の入退団式を、4月14日(日)に生目の杜運動公園で開催しました。式典では、中央分団第1部で33年間活躍した小野友義さんに、退団者123人を代表し清山市長が感謝状を贈呈。高橋昌久消防団長が「地域防災のリーダーとして地域に愛され信頼される活動に取り組まれた。活動を支えていただいたご家族にも感謝したい」と長年の功績をたたえました。あわせて、新入団員への辞令交付と宣誓が行われ、ラッパ隊による吹奏や消防団幹部による「木遣り」が披露されました。令和6年4月1日現在、市内では2,309人の消防団員が住民の期待と信頼に応えられるよう、地域防災の要として災害対応をはじめ、地域に密着した活動を行っています。



新入団員を代表し山口蒼一郎さんが「消防団の業務を遂行することを誓います」と宣誓しました。



長年にわたり活躍された退団者と家族の皆さんで記念撮影。



関係者と地元の児童や生徒がテープカットをして開通を祝いました。



清武町の親子3世代を中心に新しい橋の渡り初めをしました。

清武町「新町橋」架け替え工事終了 渡り初めで開通を祝う

清武駅から南部に位置する住宅地や工業団地、宮崎学園都市へつながる幹線道路の一部である「新町橋」の架け替え工事が終了し、4月27日(土)に開通式を行いました。昭和40年に建設された「新町橋」は老朽化が進んだことや、歩道がなく歩行者や自転車の安全性が確保されていないことから、令和3年11月から架け替え工事を進めてきました。新しい橋は長さ147.5メートル、幅は旧橋より8メートル広く、両側に歩道を整備しています。開通式では清山市長が「安全が確保できた橋になりました。地域に親しまれ発展につながる橋になれば」とあいさつ。3世代夫婦などが渡り初めをしたあと、午後からは供用開始され、地元の人たちは開通を喜びながら橋を渡っていました。

命を守るために今すぐ始める 風水害の備え



これから豪雨や台風など風水害が起きやすい時期に入ります。災害時に「難」を「避」けるために、あなたはどのように行動しますか。災害が発生したときに適切な行動がとれるよう、今から備えをしておきましょう。

備え 1

どう行動する？ マイ・タイムライン(防災行動計画)を作しましょう

マイタイムラインとは…災害発生が見込まれる場合に、自分や家族のとるべき行動について、「いつ・誰が・何をするか」を時系列で整理しておく、個人の防災行動計画のことです。



詳しくはこちら▶

STEP 1 住んでいる所の危険度をチェック

< 確認方法 1 >

公共施設などに置いてある冊子版ハザードマップで確認。市ホームページでも見ることができます。

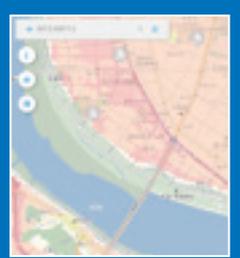


市ホームページはこちら▶



< 確認方法 2 >

スマートフォンでQRコードを読み取ってください。確認したい場所をタップすると浸水想定を確認できます。



市ホームページはこちら▶



STEP 2 マイ・タイムラインを作ってみましょう

- ① …「避難する場所」を記入
- ② …「避難準備」「避難開始」「避難完了」のタイミングを記入
- ③ …避難開始までに行うべき行動(情報収集や持ち出し品の準備など)をいつ行うかを記入

マイ・タイムラインはこちら▶



※書式は任意です。下記は「警戒レベル」に準じた例です。

避難に備え 避難行動を確認 高齢者、障がい者、乳幼児など 支援が必要な人は避難開始 危険な場所から 全員避難

警戒レベル	1	2	3	4	警戒レベル4までに必ず避難！	5
避難情報	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれあり	災害のおそれ高い		災害発生または切迫
私と家族がとる行動	(例) 避難セットを準備	(例) 避難先(親戚宅など)と連絡をとる	(例) 行動がゆっくりだから、このタイミングで避難を始める	(例) 外が大雨など危険を感じたら、避難セットをもって2階に避難	既に重大な災害が発生している状況直ちに命を守る最善の行動をとる	
地域でとる行動	地域に支援を必要としている人はいませんか？ 地域に対しての行動を考え、地域の人々の助け合いについても記載しましょう					
避難する場所	参考：災害の状況に応じた避難行動 立ち退き(水平)避難：安全な場所へ移動 ①指定緊急避難場所や市が開設する指定避難所 ②安全な親戚・知人宅 ③安全なホテル・旅館 ※宿泊料が必要、事前に予約・確認		屋内安全確保(垂直避難) 自宅などの建物内にとどまり、より高い場所などに移動し安全確保			

日頃のつながりで、災害時に備える

市では、「避難行動要支援者^{*}」が災害時に円滑な避難行動が行えるよう、あらかじめ避難行動について決めておく「個別避難計画」の作成を通して、地域の共助を高める取り組みを進めています。

※避難行動要支援者…生活の基盤が自宅にある人で、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のことを言います。具体的な要件について宮崎市地域防災計画に定めがあり、市が名簿を作成しています。

■「個別避難計画」作成から地域での支援体制づくりまでの流れ

避難行動要支援者名簿の共有

避難行動要支援者の同意を得て、自治会や民生委員・児童委員等の地域の避難支援等関係者へ避難行動要支援者名簿を提供。



共有

地域の
避難支援等
関係者



個別避難計画の作成・更新

優先度の高い避難行動要支援者

『福祉専門職』による作成・更新

日頃から本人に携わっている介護支援専門員や相談支援専門員等の福祉専門職と連携して作成・更新し市に提出。

優先度の高い避難行動要支援者以外

『本人(家族)』による作成・更新

本人やその家族が個別避難計画を作成・更新し市に提出。

『地域の支援』による作成・更新

地域の避難支援等関係者が個別避難計画を作成し市に提出。

個別避難計画を集約し、地域の避難支援等関係者へ提供

総合支所、地域センター、地域事務所を通して地域の避難支援等関係者へ個別避難計画を提供。

日頃からの備えとしての避難支援体制づくり

日頃から、「避難行動要支援者名簿」や「個別避難計画」を地域の避難支援等関係者の方々と共有することで、災害時に備えた地域での支援体制づくりを推進しています。

- 地域内で日頃の活動と災害時の役割分担を確認
- 地域と福祉専門職が日頃の見守りなどの情報を共有
- 要支援者も参加しての地域の防災訓練の実施など

日頃からの地域の関係づくりが大きな防災力となって、災害による被害を減らすことにつながります。

<住吉地区の活動>

住吉地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員、自治会長、福祉協力員などの避難支援等関係者を集めて、「避難行動要支援者名簿」や「個別避難計画」の情報共有を行い、日頃の地域の支え合いにつなげています。

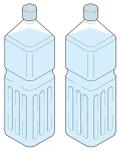
住吉地区で行われた情報交換会の様子 ▶





備蓄品

大規模災害時には、水道や電気などのライフラインや流通機能がまひし、生活物資の調達が非常に難しくなることが考えられます。最低3日間分、できれば1週間分の水や食料などを備蓄しておきましょう。



飲料水
大人1人1日3ℓ



非常食
アルファ米、缶詰、レトルト食品、カップめんなど



簡易トイレ



カセットコンロ
予備のカセットボンベも



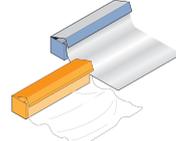
トイレトイレットペーパー、ティッシュペーパー



毛布、タオルケット



簡易食器
皿、コップ、はし



ラップ、アルミホイル

市では災害に関する基本的な知識や日頃の備えについてまとめた「防災ハンドブック」を作成しています。Web版もあります。ぜひダウンロードして確認しておきましょう。



▲Web版はこちら

危機管理課 川越



非常持出品

災害の危険が迫った際に緊急時に持ち出すものです。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。車のなかにも置いておくなど、分散備蓄するとより安心です。どこに避難するかで非常持ち出し品が変わってきます。マイタイムラインと照らし合わせ備えておきましょう。



飲料水
ペットボトル(500ml入)を3本以上



非常食
そのまま食べられるもの



救急用品
ばんそうこう、常備薬など



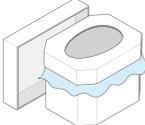
貴重品
現金、健康保険証のコピーなど



大きなハンカチ
マスクや止血など多用途に使える



感染症対策用品
マスクや消毒薬、体温計など



携帯トイレ



ウェットティッシュ



ポリ袋
バケツや雨具の代用など多用途に使える



懐中電灯



携帯電話の充電器、バッテリー



携帯ラジオ

家庭状況によって必要なものは違います。自分や家族にはこういったものが何か考えておきましょう。

- 乳幼児……ミルク(粉・液体)、哺乳瓶、紙おむつ、おもちゃなど
- 女性や妊産婦……生理用品、母子手帳など
- 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
- ペット……ペットフード、ケージなど
- その他……持病の薬、お薬手帳、眼鏡など



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を自分に合った手段で入手できるよう準備しておきましょう。

詳しくはこちら▶



宮崎市公式 SNS

X(旧 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。

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。

道路情報

災害時の道路通行規制情報はここから



▲国道情報



▲県道情報



特集 2

ありのままの自分で、

性は多様です。誰もが不当な差別や偏見に苦まず、明るい



用語の意味を知っていますか？

正しい組み合わせを線で結んでみましょう。

- | | | | |
|------------------------------------|---|---|-----------------|
| ア 男性として男性を好きな人 | ● | ● | ① L (レスビアン) |
| イ 女性として女性を好きな人 | ● | ● | ② G (ゲイ) |
| ウ 異性を好きになることもあれば同性を好きになることもある人 | ● | ● | ③ B (バイセクシュアル) |
| エ 誰を好きになるか、誰に魅力を感じるか | ● | ● | ④ T (トランスジェンダー) |
| オ 自分自身の性別をどう認識しているか | ● | ● | ⑤ Q (クエスチョニング) |
| カ 生まれたときに割り当てられた性別とは異なる性を生きたい・生きる人 | ● | ● | ⑥ アウティング |
| キ 自分が性的少数者であることを他者に打ち明けること | ● | ● | ⑦ カミングアウト |
| ク 本人の許可なく、性的少数者であることを他人に話してしまうこと | ● | ● | ⑧ 性的指向 |
| ケ 性的指向や性自認が分らない、明確でない人 | ● | ● | ⑨ 性自認 |

⑤-④ `⑨-② `①-③ `②-④ 【最難】



さまざまな取組

中学生向け講演会・パネル展示

市内中学校で、当事者団体から講師派遣を行い講演会を実施しています。あわせて性の多様性に関するパネル展示を行っています。

講演を聞いた生徒の感想より

LGBTQ について、たくさんの“？”がありました。もっと知りたいと思っていたので、講話を聞いてよかったです。

相手が嫌がる言葉のなかに、自分がときどき使っている言葉があった。今後は使わないでおこうと思った。

当事者の方から話を聞いて、当たり前だと思っていた世間話とかが誰かを苦しめたりするということが分かった。

ぼくは他の人より体が大きく、嫌な言葉を言われたりしていました。自分以外にも同じ思いをしている人がいると知り、プラスに考えていこうと思いました。



中学校での講演会の様子



性的少数者に関するパネル展示



※宮崎市は、当事者団体『LGBT 交流会「レインボービュー宮崎」』との協働で、これらの取組を進めています。

未来を思い描けるまちへ

未来を思い描けるよう、一人ひとりが知っておく必要があります。



あなたのその一言（行動）で、傷つく人、救われる人がいます

結婚はしないの？
彼氏（彼女）を作った？

！ 詮索しない・
強要しない

あの人って、
〇〇らしいよ。

え～！意味が
分からない！

！ 打ち明けられたことを
勝手にしゃべらない

伝えてくれて
ありがとう。

これからはいつでも
相談してね。

何か困ってる
ことはない？

あなたの
味方だよ。

- ★自分が言われて嫌な言葉は、人に向けて使わないようにしましょう。これはSNSなどでも同じです。
- ★言わない（打ち明けない）というのも本人の選択肢のひとつで尊重すべきことです。詮索したり、打ち明けるよう強制することはやめましょう。

パートナーシップ宣誓制度



同性カップルなどのおふたりが、人生のかけがえないパートナーであることを市職員の前で宣誓することで、おふたりの関係性を公的に証する制度です。



申請書・通知書などの性別欄削除



市が作成している申請書・通知書等のなから、不必要と判断される性別欄の削除を進めています。（令和6年4月1日現在228文書から削除）

宮崎レインボーパレード



性の多様性を考えるきっかけづくりとして、パレード（行進）を毎年行っています。

相談窓口

宮崎市男女共同参画センター
パレット相談室

- 性的少数者ダイヤル
TEL 0985-22-0022
毎月第3日曜 9:00～12:00
- メール相談（随時）
QRコードまたはホームページ内お問い合わせフォームからご相談ください。

LGBT 電話相談
にじいろ・ひなた・コール

性的少数者の当事者が受け手となり、相談を受け付けています。

TEL 070-8985-4390
毎月第1水曜 19:00～22:00
毎月第3日曜 13:00～16:00
※折り返しお電話することも可能（相談無料）

弁護士による電話相談

性的少数者の支援に携わっている弁護士が受け手となります。初回（30分以内）無料です。下記へ事前予約のお電話をいただき、相談日を決めます。

TEL 0985-21-1835
（文化・市民活動課）



ジェンダー平等を実現しよう／人や国の不平等をなくそう
誰もが生きづらさを感じることなく、自分らしく生きる社会をつくる。

問 文化・市民活動課
TEL 21-1835 FAX 20-1564

第9期 宮崎市民長寿支援プランを策定しました!

市では、高齢者福祉事業と介護保険事業を一体的にした計画を策定しました。高齢者を取り巻く社会情勢が変わりゆくなかで、これまで取り組んできた施策や事業を基礎としながら、今後3年間で取り組む内容とするため見直しを図りました。



基本理念

住み慣れた地域で支え合いが根づく、誰一人取り残さない社会づくり

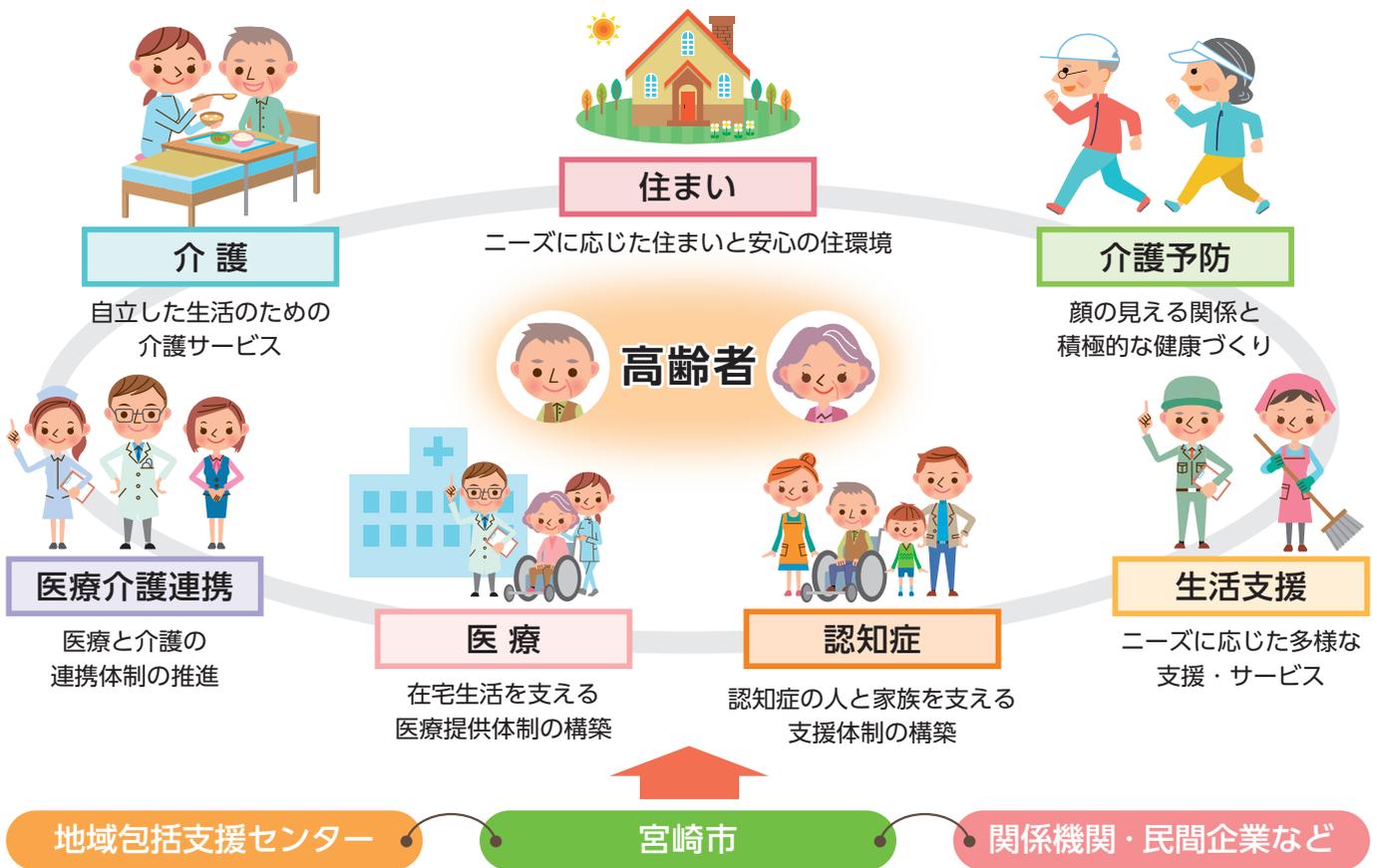
本プランの基本理念は、高齢者が住み慣れた地域のなかで安心して生活していけるよう、地域のみんなで支え合う社会づくりの構築を目指しています。また、その実現に向けた基本的な考え方となる政策目標は、3つの視点(方向性)から組み立てました。

政策目標

- ◎いつまでも健康で、生きがいを持つとともに個人の尊厳が守られるまち
- ◎いつまでも住み慣れた地域で、個人の思いを尊重した生活ができるまち
- ◎いつまでも安心して、必要なサービスを受けることができるまち

地域のみんなで支え合う仕組みとして、「**住まい**」「**生活支援**」「**介護予防**」「**介護**」「**医療**」という国が示した5つの分野に、本市独自の「**医療介護連携**」「**認知症**」を加えた7つを一体的に取り組みます。地域包括支援センターや関係機関とともに、市民の皆さんへの理解を深めていきます。

～宮崎市版地域包括ケアシステム構築のイメージ～



この計画の詳細は、市ホームページで閲覧することができます。詳細はこちら▶

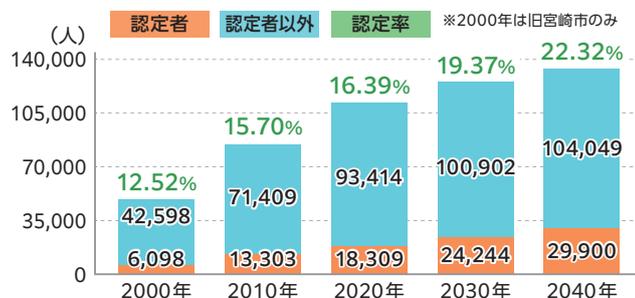


介護保険料を見直しました！

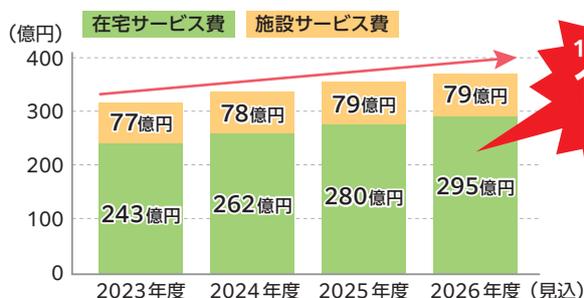
3年に1度の宮崎市民長寿支援プラン（介護保険事業計画）の見直しにより、令和6年度からの65歳以上の方の介護保険料額を改定しました。市では、グラフ①を見ても分かるように、今後も65歳以上の人口の増加にともなう要介護・要支援認定者数の増加を見込んでおり、グラフ②のとおり今後3年間に必要な給付費も増える見込みとなっています。



グラフ① 65歳以上の人口と要介護・要支援認定者数の推移



グラフ② 類型別サービス給付費の現状と今後3年間の見込み



1日換算で
1億円
以上

介護保険料は、介護サービスにかかる総費用や65歳以上の人数に応じて、市町村ごとに基準額を決定します。この基準額をもとに、本人や世帯の課税状況や、本人の所得などに応じて区分した段階（所得段階）ごとに保険料額を設定しています。低所得者の保険料上昇を抑えるため、令和6年度から所得段階を12段階から14段階に変更し、区分を見直しました。65歳以上の被保険者には、6月中旬に令和6年度「介護保険料額通知書」を送付しますので、内容をご確認ください。



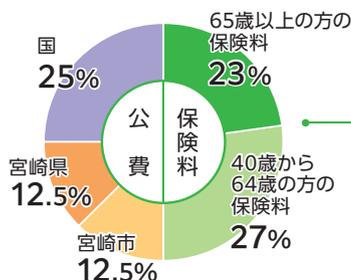
今回の見直し内容

所得段階を12段階から14段階に変更し、区分を見直しました！

65歳以上の介護保険料の基準額（年額）

75,600円
↑
73,800円

1,800円増



● 介護保険の財源 ●

介護保険は、公費と40歳以上の方が納める保険料でまかなわれています。介護サービスにかかる総費用（利用者負担分を除く）のうち、65歳以上の方が負担する割合が23%、40歳～64歳の方が負担する割合が27%です。

介護保険料の詳細はこちら▶



介護保険料は、皆さんが安心して介護サービスを利用するための大切な財源となりますので納付にご理解をお願いします。

介護保険料の減免制度があります

災害による家財などの著しい損害や失業などによる収入の著しい減少、または生活の著しい困窮が認められるなど一定の要件を満たす場合は、介護保険料が減免されます。減免には事前の申請が必要です。

介護保険負担限度額認定証の更新が必要です

お持ちの「介護保険負担限度額認定証」の有効期限は7月31日までです。今後も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・居住費負担の軽減を受けるには、負担限度額認定証の更新が必要です。対象者には6月中旬に関係書類を送付します。



介護保険課
日高

介護サービスを利用する際に必要な「介護保険負担割合証」は、7月中旬に送付します。

カラーピーマンとクリームチーズは意外と相性◎
生ハムの代わりにスモークサーモンを使っても



DISH OF THE MONTH
今月の一皿

カラーピーマンと クリームチーズのディップ

カラーピーマンにひと手間加えて甘みを引き出しました。お酒はもちろん、スープやリゾット、パスタのアクセントにもなる便利なディップです。



分量	2~3人分
カロリー	約551Kcal (ディップのみ) ※1人あたり
調理時間	約25分

【材料】

- ① カラーピーマン …………… 中3個
(赤 or オレンジ)
- ② クリームチーズ …………… 150g
- ③ 生ハム …………… 適量
- ④ にんにく(すりおろし) …… 少々
- ⑤ パセリ(みじん切り) …… 適量
- 塩 …………… ひとつまみ
- 粗びきこしょう …………… 少々
- オリーブオイル …………… 適量
- お好みのパン …………… 適量

【つくり方】

- 1 クリームチーズはボウルに入れて常温で柔らかくしておく。
- 2 カラーピーマンは網にのせて全体を転がしながら真っ黒に焼き、紙袋などに入れて粗熱を取る。
- 3 2のカラーピーマンの焦げた皮と種を取り除き、みじん切りにする。なるべく水で洗ったりせず、包丁の先やキッチンペーパーを使ってきれいに皮をむく。
- 4 1のボウルに③・塩・にんにくを加えてゴムベラなどを使ってしっかり混ぜ合わせる。
- 5 お好みのパンをトーストして④をぬり、生ハムをのせてパセリ・粗びきこしょう・オリーブオイルをかける。





大学の住吉フィールドで牛の世話をする藤井さん。オーストラリア大会に向けて6人の仲間と毎週1回オンラインで勉強を重ねている。

畜産に関わるからこそ食肉についてもっと学びたい

2月に行われた第16回全日本大学対抗ミートジャッジング競技会。畜産を学ぶ大学生に、食肉格付の理論や実際の評価技術を学ぶ機会などの提供を目的に毎年開催されています。今年は13大学から42人が出場。そのなかで個人総合2位に輝いたのが、宮崎大学3年の藤井琴未さんです。「競技会担当の先生から誘われて大会に出場しました。和牛の勉強は農業高校に進学したときからしていますが、良い牛の育て方を知るには、どんな肉が良いのかというゴールを知ることが大事だと思ったのも出場した理由です」と藤井さん。大変だったことを尋ねると、宮崎大学からは毎年数人出場するのに今年は藤井さん一人だったこと。一人黙々と写真をにらみながら肉の格付けなど勉強しないといけなかったのが大変だったそうです。しかし、大会出場者が一度だけ許される食肉工場での勉強で、工場長が肉をどう見ると良いかなどポイントを丁

寧に教えてくれたおかげで、孤軍奮闘のなか見事な成績を収め、日本代表として7月に開催されるオーストラリア大会の切符を勝ち取りました。現在、ほかの代表とともに猛勉強中の藤井さんは「世界大会は問題も解答も英語なので全日本大会より難しくなりますが頑張ります。この経験を活かして、将来は農業高校の教師になりたいです。大学で得た知識と経験をもとに次世代を育成したいです」と夢を語ってくれました。



第16回全日本大学対抗ミートジャッジング競技会日本大会で、大会会長の先生、宮崎大学の担当の先生と写真に収まる藤井さん。

PROFILE



愛知県出身。愛知県の農業高校在学中の2022年1月「第5回和牛甲子園」で、総合評価部門の最優秀賞受賞に貢献。2022年宮崎大学農学部畜産草地科学科に入学。2024年2月に開催された「第16回全日本大学対抗ミートジャッジング競技会」で個人総合2位を獲得。日本代表として7月のオーストラリア大会に出場する。

ぶらり みやざき

遊びあり、学びあり、癒しあり。
宮崎市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。



Perfume COSTUME MUSEUM

世界を舞台に活躍を続ける Perfume の厳選した衣装約170着を展示する衣装展です。実際に使用された型紙やデザインの発想源となった制作資料も展示します。

日時：6月15日(土)～8月25日(日)
10:00～18:00(最終入場17:30)

場所：みやざきアートセンター4・5階
(橘通西3-3-27)

料金：一般1,300円(前売1,100円)、
中高生700円(前売500円)、小学生以下無料
前売券は6月14日(金)まで窓口で販売

(問) 同会場 TEL 22-3115 FAX 22-3116



カラ-魚拓への誘い

魚たちが生きていたときの色彩を、魚拓で再現した作品を多数展示します。リアルに再現された躍動感あふれる魚たちをぜひ見に来てください!

日時：6月11日(火)～7月7日(日) 9:00～16:30

場所：大淀川学習館(下北方町5348-1)

料金：無料

(問) 同会場

TEL 20-5685 FAX 22-8481

(休)月曜(祝日の場合は翌日)



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。かわいいインコたちに会いに来てください♪

日時：6月15日(土) 10:45～

場所：宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路浜山3083-42)

定員：なし

料金：無料(入園料別)

(問) 同会場 TEL 39-1306 FAX 39-1300 (休)水曜



宮崎市環境フェア2024 ～6月は「環境月間」です～

工作やクイズなど、いろいろなブースを体験することで環境について楽しく学ぶことができます。スタンプラリーを達成して、エコグッズを手に入れましょう！

日時：6月15日(土) 11:00～16:00

場所：宮交シティ1階 アポロの泉、
3階 紫陽花ホール(大淀4-6-28)

料金：無料

(問) 環境政策課 TEL 21-1761 FAX 22-0405



安井息軒記念館講座

テーマは「港町油津の変遷」～薩摩の時代・飢餓の時代～。文化の入口として栄えた港町油津の歴史を、『宮崎県史』を深掘りして詳しく解説します。

日時：6月22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、窓口またはメール(sokken.yasui@pic.bbiq.jp)で申込

(問) 同会場 TEL 84-0234 FAX 84-2634 休月曜



七夕イベント☆星に願いを♪

大きな笹が設置されますので、皆さんの願いを込めた短冊や動物たちのイラストでかわいく飾ってください。皆さんのお越しをお待ちしています！

日時：6月22日(土)～7月7日(日) 9:00～17:00

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



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：7～12月の日曜(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、着替え

6月21日(金)までにメール(info@oyodo-river.org)、ホームページ、または往復はがき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
TEL 78-2655 FAX 48-8233



第43回宮崎支部消防操法大会

消火を想定した消防ポンプの操作手順など、さまざまな訓練を積んできた消防団員が、行動審査や放水タイムの順位を競います。団員の勇姿をぜひご覧ください。

日時：7月7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 TEL 32-4902 FAX 27-8675



宮崎市制100周年記念 第34回童謡の日コンサート 「歌い継いでいこう童謡の心…」 ～みんなが歌ってきた歌～

家族で楽しめるコンサートです。幅広い世代に親しまれ、誰もが一度はくちずさんだことのある歌をお届けします。特別ゲストにクミコさんをお迎えします！

日時：7月7日(日) 13:00開場、13:30開演

場所：宮崎市民文化ホール 大ホール(花山手東3-25-3)

料金：一般(高校生以上)1,300円(当日1,500円)、
中学生以下500円(当日700円)

前売券は宮崎市芸術文化連盟またはプレイガイド(宮崎市民文化ホール、宮崎市民プラザほか)で販売

(問) 宮崎市芸術文化連盟 TEL/FAX 29-1368



第46回きよたけ郷土祭り

行列の練り歩きやステージイベントなど、2日間にわたり開催される清武の夏の風物詩です。昨年も好評だった花火は今年も真夏の夜空を輝かせます！

日時：7月13日(土)、14日(日) 12:00～21:30

場所：岡ノ下公園ほか(清武町岡1-3-1)

※詳細はホームページをご覧ください。

(問) きよたけ郷土祭り実行委員会

TEL 69-6645 FAX 69-4669



▲ホームページ



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、こども用プールもあります。家族や友だちと楽しい夏休みの思い出を作りましょう！

日時：7月6日(土)、7日(日)、13日(土)～15日(月・祝)、
20日(土)～9月1日(日) 10:00～16:30

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



涼しげな夏の寄せ植え

夏らしく白や青の花をメインにした涼しげな寄せ植えを作りませんか？初めての人でも気軽に参加できます。

日時：7月20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：先着20人(定員に達し次第キャンセル待ち受付)

料金：3,000円(入園料別)

7月15日(月・祝)までに電話または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



古代織りでコースターを作ろう

縄文時代の布づくり「アンギン」でコースターを作ります。縄文時代に思いをはせながら、世界にひとつだけのコースターを作りませんか？

日時：7月21日(日) 13:30～16:00

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)と保護者および一般20人(多いときは抽選) **料金：**1枚100円

6月21日(金)～30日(日)に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



弓矢づくり①

竹を使った弓矢づくりの体験学習を行います。夏休みの工作にもぴったりです。自分だけのオリジナル弓矢を作ったの当て名人を目指しましょう！

日時：7月28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)

定員：子ども(小学生以上)と保護者20人(多いときは抽選) **料金：**1個200円

6月28日(金)～7月7日(日)に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



THE BACKSTAGE ～舞台裏体験ツアー～

小学生親子を対象とした、舞台機構や音響、照明設備など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17日(土) 13:30～15:50

場所：宮崎市民プラザ オルブライトホール(橘橋西 1-1-2)

定員：小学生30人(多いときは抽選) ※保護者同伴 **料金：**無料

6月15日(土)～7月15日(月・祝)まで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

〈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、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30日（日）
10:00～11:00、14:00～15:00
7月10日（水）
10:00～11:00、14:00～15:00
- 定員 各回10人程度（託児をご希望の人は1週間前までにお申し込みください）

〈ファミサポ「援助会員」養成講習会〉

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 7月6日（土）
10:00～16:30
2日目 7月7日（日）
10:00～15:30
- 定員 30人（託児をご希望の人は1週間前までにお申し込みください）



▲養成講習会
申込フォーム

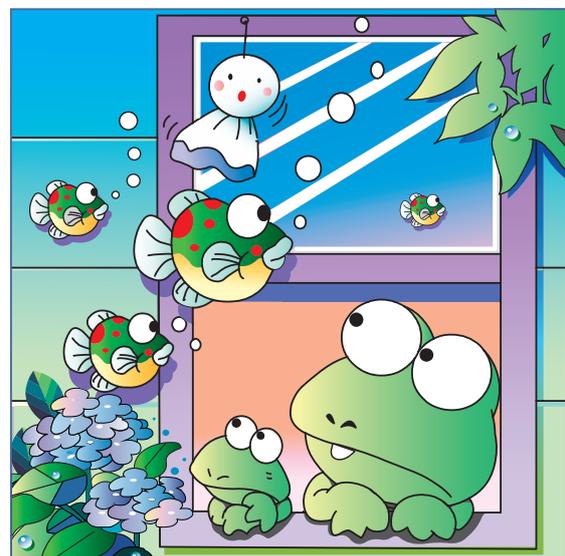
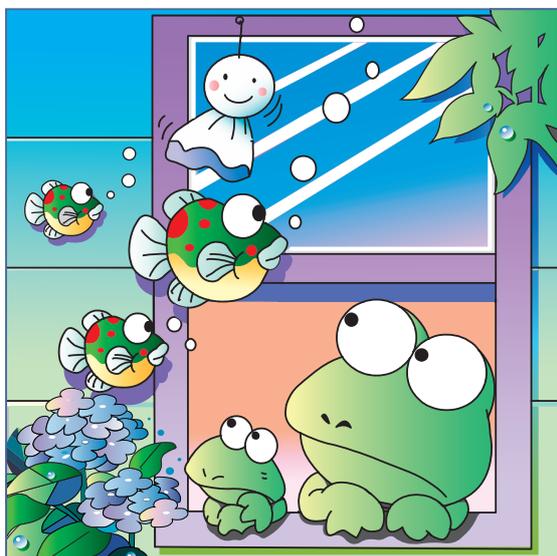
場所：宮崎市男女共同参画センター「パレット」（宮崎駅東3-6-7）

申込：ファミサポ「依頼会員」登録会は前日までに電話で、ファミサポ「援助会員」養成講習会は7月3日（水）までに電話または申込フォームからファミリー・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 ☎62-0252 ☎25-2056
子育て支援課 ☎21-1765 ☎27-0752

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	TEL	FAX	講座名	日時	申込	その他
木花	加江田保育園	TEL 65-0067	FAX 65-0131	0歳からの体育教室	6/14(金) 10:30~11:30	[申込] 5/22(水)~ [締切] 定員になり次第 [定員] 10組	
中央東	おひさま保育園	TEL 26-5252	FAX 26-5217	3B体操教室	6/19(水) 10:30~11:30	[締切] 6/18(火) [定員] 8組	
生目	和(やわらぎ)保育園	TEL 47-2200	FAX 47-2243	大野勇太コンサート	6/20(木) 10:30~11:30	[締切] 6/19(水) [定員] 20組	
生目	跡江保育所	TEL 48-1523	FAX 48-1511	けいこちゃんの パントマイム劇場	6/21(金) 10:30~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	[講師] 川越 慶子氏
赤江	大坪保育園	TEL 51-1478	FAX 51-1486	ハーブ防虫スプレー	6/21(金) 10:00~12:00	[締切] 6/20(木) [定員] 9組	[参加費] 400円
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	子どもの心と身体の 子育て相談	6/24(月) 10:00~12:00	申込不要	※11:30までにお越しください。
清武	清武 (清武総合支所南隣)	TEL 84-2380	FAX 71-4559	キッズ イングリッシュ	6/24(月) 10:00~11:00	[締切] 6/22(土) [定員] 10組	※1歳6か月から
本郷	希望ヶ丘子ども園	TEL 56-2881	FAX 56-2912	音楽であそぼう	6/25(火) 10:30~11:30	[締切] 6/24(月) [定員] 8組	
住吉	島之内保育園	TEL 39-0694	FAX 39-0735	七夕飾り作り	7/3(水)、4(木) 10:00~11:00	[締切] なし [定員] なし	
田野	田野 (田野児童センター内)	TEL 86-1390	FAX 86-1390	七夕飾りを作ろう (手形・足型アート) カラペハリエ	7/5(金) 10:30~11:30	[締切] 7/4(木) [定員] 6組	[講師] 橋口 亜里紗氏 (カラペハリエ オーガナイザー)
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	あかちゃんの日	7/9(火) 13:30~15:00	[締切] 定員になり次第 [定員] 7組	※申込みはWEB受付のみ。 (先着順) 【受付開始】 7月1日(月) 9:00~ ※1歳以上の子どもさん(兄弟含む)の入室はできません。
大宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755	FAX 39-3447	親子体操教室	7/17(水) 11:00~11:30	[締切] 7/15(月・祝) [定員] 7組	
東大宮	あおぞら保育園	TEL 65-5800	FAX 25-6852	親子で音遊び	7/17(水) 10:00~11:30	[締切] 7/11(木) [定員] 10組	[対象] 2歳から [準備] 飲み物(水分補給)・動きやすい服装・タオル
大塚	ふたば認定子ども園	TEL 53-3323	FAX 52-3324	わらべうた遊び	7/25(木) 10:30~11:30	[締切] 7/18(木) [定員] 10組	

●申込 詳しくは各地域センターへお問い合わせください。
※「みやざき子育て支援センター」・「高岡地域子育て支援センター」へは市ホームページからお申し込みください。
(問) 子育て支援課 TEL 21-1765 FAX 27-0752



▲市ホームページ



佐藤塗装店の来店型ショールーム

入場無料 無償

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

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。

熱中症を予防しましょう

熱中症は特に7～9月に多く発症します。職場や学校、スポーツの現場だけでなく、夜間や屋内でも発生し、体温調整機能が発達していない子どもや気温の変化・のどの渇きを感じにくい高齢者は、特に注意が必要です。熱中症の危険性が極めて高くなると「熱中症警戒情報」および「熱中症特別警戒情報」が発表されます。

- 室内では扇風機、エアコン、すだれ、打ち水などを、外出時は帽子や日傘、通気性のよい衣服、保冷剤などを活用しましょう。
- のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給をしましょう。
- 暑さ指数(WBGT)を確認し、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

※市内の公共施設では、6～9月に一時休息所を開設しています。詳しくは市ホームページに掲載しています。



(問) 健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208 ▲市ホームページ

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間

市保健所では、世界禁煙デー、禁煙週間に合わせ、下記の期間に禁煙・受動喫煙に関する展示などを行います。

受動喫煙対策推進マスコット
「けむいモン」



- 期間 5月31日(金)～6月28日(金)
- 内容 禁煙・受動喫煙に関する啓発資料やクイズなど

■ 禁煙週間のテーマ

「2024年 受動喫煙のない社会を目指して～タバコの煙から子ども達をまもろう～」

(問) 健康支援課

TEL 29-5286 FAX 29-5208

特定健診・後期高齢者健診を受けましょう

市の特定健診、後期高齢者健診は無料で受けられます。健康でも通院中でも、毎年1回は健康チェックをしましょう。(受診券は5月末頃に送付します)

- 対象 35歳以上の市国民健康保険加入者、宮崎県後期高齢者医療制度加入者
- 期間 令和7年2月28日(金)まで
- 場所 個別：指定医療機関、集団：市内健診会場
- 料金 無料
- 持参 令和6年度宮崎市健康診査受診券、保険証またはマイナ保険証

■ 申込

個別健診：指定医療機関に直接予約してください。
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。

指定医療機関は
こちら▶



市ホームページは
こちら▶



(問) 国保年金課 TEL 42-2359 FAX 20-3562

歯科健診を受けましょう

歯周病は歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯が抜けてしまうことがあります。また、糖尿病や認知症などの病気を引き起こすことも分かっています。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に歯科健診を受け、お口のなかの健康を保ちましょう。

- 対象 令和6年度に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人
- 期間 令和7年3月31日(月)まで
- 場所 指定医療機関(歯科医院)
- 料金 500円 ※70歳、後期高齢者医療制度加入者(保険証提示)、生活保護世帯(受給証提示)、非課税世帯(自己負担金免除通知書提示)は無料
- 持参 受診券(令和6年5月末発送)、保険証
- 申込 指定医療機関(歯科医院)に直接予約してください。

(問) 健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

イヌマキなどの害虫(キオビエダシヤク)被害にご注意ください

市内で、イヌマキなど、葉を食い荒らす害虫「キオビエダシヤク」の生息が確認されています。成虫は体長5cm程度(開帳時)で、春から秋にかけて昼間飛び回ります。幼虫は5cm程度のシャクトリムシで、幼虫のみがマキ科のイヌマキとラカンマキ、ナギの葉を食べます。ご自宅の庭にイヌマキなどがある場合は十分注意してください。



- 成虫は飛び回り防除が困難ですので、幼虫の食害を確認してから防除するのが効果的で経済的です。木をゆすると糸を引いて垂れてきますので、そのときに防除します。薬剤散布の際は十分に飛散防止対策を行ったうえで行ってください。



▲駆除方法

(問) 公園緑地課 TEL 21-1814 FAX 21-1816



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 [相談日時] 6月27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)
「こころの健康相談」 [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 [対象] 15～40歳までの市内在住または在勤の人(学生不可)
「こころナビゲーション」 [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)
心の相談：毎月第2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

人間関係など

虐待など

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** ~ **13** 募集 **14** ~ **19**

掲載以外の情報はこちらから
ご覧いただけます。



1

市県民税が地方税統一QRコードで納付可能になります

6月から、市県民税・森林環境税（普通徴収）の納付書に地方税統一QRコード（eL-QR）が印字され、「ペイアプリ」「クレジットカード」「インターネットバンキング」「ダイレクト納付（口座振替）」で納付することができるようになります。

●ペイアプリで納付：

eL-QRをペイアプリで読み取って納付してください。

●地方税お支払サイトで納付：

地方税お支払サイトにアクセスしてeL-QRを読み取り、支払方法を選択して納付してください。

※詳しくは地方税お支払サイトに掲載しています。



▲地方税
お支払サイト

問

納税管理課

TEL 21-1741

FAX 21-1747

2

令和6年度の国民年金保険料の免除・猶予申請がオンラインでできます

令和6年度の申請受付は7月1日（月）から開始されます。マイナポータルからオンライン申請が可能です。詳しくは日本年金機構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

大変便利ですぜひご利用ください。



▲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から始まる電話からは TEL 03-6700-1165

国保年金課 TEL 21-1753 FAX 20-3562

3

自転車に関連する助成事業が始まります

【自転車・ヘルメット購入助成】

●対象：市内在住の人（市内在学生を含む）

●助成額：自転車・ヘルメット本体価格の2分の1（上限あり）

●申請期間：8月中旬～令和7年1月31日（予定）

※7月以降に購入したものが対象となります。希望する場合は購入したことが分かる書類を保管しておいてください。詳しくは6月中に市ホームページに掲載します。

【自転車への転換に関する取り組みに対する助成】

●対象：市内の法人や各種団体

●助成額：取り組み経費の2分の1（上限あり）

●申請期間：受付中

問

都市計画課

TEL 21-1811

FAX 21-1816



医療法人財団
シロアム会

新城眼科医院

入院手術が可能です

広告

白内障手術

緑内障手術

硝子体手術

目の健康は
管理していますか？

定期検診
受付中

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:00~11:00	○	○	○	○	○	○	休
13:30~16:30	○	○	○	休	○	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。

TEL. 0985-29-4700

〒880-0035

宮崎山下北方町目後899-1

新城眼科医院

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。

4

イオンモール宮崎で マイナンバーカードの手続きができます

イオンモール宮崎2階(東部市民サービスコーナー内)にマイナンバーカードの手続きができる窓口を開設しました。土曜も開庁していますので、ご家族でのお買い物やお食事のついでにお気軽にお立ち寄りください。必要書類など、詳しくは市ホームページでご確認いただくか、窓口にお問い合わせください。

●可能な手続き：

- ・マイナンバーカードの交付申請
- ・マイナンバーカードの更新、電子証明書の更新
- ・電子証明書の搭載
- ・暗証番号初期化、再設定
- ・マイナンバーカードの住所変更、氏名変更



マイナンバーカード推進センター(イオンモール宮崎2階) ☎ 66-0080
マイナンバーカード推進課 ☎ 42-2036 ☎ 28-2767

開庁日および受付時間

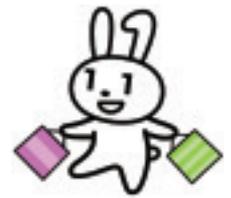
開庁日	受付時間
平日	10:00~18:00
土曜	10:00~13:00

※日祝、年末年始(12月29日~1月3日)、店休日は閉庁になります。

※気象状況の影響により、イオンモール宮崎が閉鎖されたときは開庁できないことがあります。



▲市ホームページ



5

みやざきスタートアップハブでは 毎月イベントを実施します

市が運営委託する「みやざきスタートアップハブ」では、先輩起業家の成功体験談や、起業準備期や起業後において有益な情報などを得られるようなイベントを毎月開催します。イベントの日時などについては随時みやざきスタートアップハブのホームページに掲載しますので、興味のある人はぜひご参加ください。

- 場所：みやざきスタートアップハブ
(橘通東4-7-28 TOKIWA30ビル2階)
- 定員：30人(多いときは抽選)
- 料金：無料
- 申込：電話またはみやざきスタートアップハブホームページからお申し込みください。



産業政策課
☎ 21-1792 ☎ 28-6572



▲ホームページ

6

リノベーションセミナー 「宮崎街中リノベ会議」開催

まちなかの空きビル(空き店舗や空き家など)を対象としたリノベーションセミナーを開催します。全国で活躍する「blue studio 大島氏」とともに空きビルを活かした取り組みを考えてみませんか。

- 日時：7月2日(火) 18:30~21:00
(18:00受付開始)
- 場所：明治安田生命宮崎ビル1階セミナールーム
(高千穂通2-1-33)
- 定員：80人
- 料金：無料
- 申込：6月25日(火)までに申込フォームからお申し込みください。



まちづくり課
☎ 40-2045



▲申込フォーム

地域の皆様の要請に応え、きめ細やかな法的サービスを提供します。



弁護士法人
えいらく法律事務所

要電話予約

離婚

相続

借金問題 等

広告

交通事故

B型肝炎

●当事務所は全国B型肝炎訴訟宮崎弁護団の事務局です。

詳しくはHPで...

えいらく法律事務所

検索

宮崎県
弁護士会
所属

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

■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。

7

「もったいない」を「ありがとう」に ～フードドライブ開催～

子ども食堂などの団体を支援するため、ご家庭にある食品の寄付にご協力ください。詳しくは市ホームページに掲載しています。

●日時：6月24日(月)～28日(金) 9:00～16:00

●場所：市役所本庁舎正面玄関入って右

●注意事項：

- ・賞味期限が記載されていて、期限が1か月以上あるもの
- ・未開封で、包装が破れていないもの
- ・常温で保存できるもの
- ・食品の説明が日本語表記されているもの

問

子育て支援課 ☎ 21-1765 ☎ 27-0752
支え合いの地域づくりネットワーク ☎ 080-4699-6788

●取り扱う食品：

乾麺、インスタント食品、レトルト食品、食用油、調味料、缶詰、菓子類



▲市ホームページ

8

子ども(地域)食堂講演会開催

子ども食堂運営者による事例発表や、全国子ども食堂支援センターむすびえ理事長・湯浅誠氏による講演を行います。子ども食堂のことを聞いてみたい人、子どもの居場所づくりに関心のある人は、ぜひご参加ください。

●日時：7月15日(月・祝) 13:30～15:30 (13:00受付開始)

●場所：市教育情報研修センター 大研修室(旭1-4-1)

●定員：100人 ●料金：無料

●申込：7月8日(月)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。



▲申込フォーム

問

子育て支援課 ☎ 21-1765 ☎ 27-0752
支え合いの地域づくりネットワーク
☎ 080-4699-6788

9

保育のお仕事就職説明会

認可保育所などを運営する約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：6月30日(日) 13:00～16:00

●場所：宮崎市民プラザ(橘通西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。



▲ホームページ

問

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

宮崎市の不動産買取・売却のご相談は ハウザーライフにお任せ下さい!!

ハウザーライフ

〒880-0804
宮崎市宮田町12番12号

☎ 0985-62-1711

年中無休 ※年末年始休暇除く

営業時間 8:30～18:30



Instagram・
フェイスブックもやってます!

なっとく回答の
高値査定

安心サポート
秘密厳守

スピーディーな
買取・売却

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。

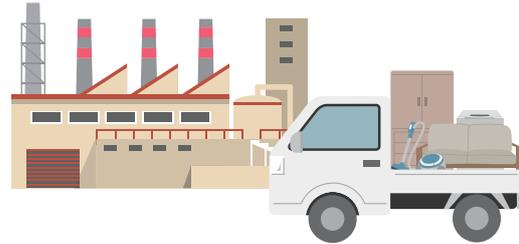
10 ごみ搬入手数料の改定について

エコクリーンプラザみやざきへの搬入手数料を令和7年4月1日から段階的に改定します。改定前の大型連休や土曜などは大規模な渋滞が予想されますのでご注意ください。エコクリーンプラザみやざきへの直接搬入について、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

家庭から出る少量のごみはできるだけ家庭ごみ収集にお出してください。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

100kgあたり	令和7年 3月31日まで	令和7年 4月1日から	令和9年 4月1日から
家庭ごみ (生活系廃棄物)	220円	440円	660円
事業ごみ (事業系一般廃棄物)	330円	660円	990円



問 環境施設課

TEL 30-6511 FAX 30-6616

▲市ホームページ



11 はかりの定期検査を実施します

取引や証明に使用する「はかり(質量計)」は、精度を確認するため、計量法で2年に1回の定期検査または計量士による代検査が義務付けられています。該当のはかりを使用されている場合は、必ず受検してください。

- 対象：大淀川以北(ただし高岡町域を除く)に所在する事業所
 - 期間：6月18日(火)～7月30日(火)
 - 検査手数料：はかりの種類、数による
- ※日程や検査会場などの詳細は市ホームページに掲載しています。

問 産業政策課

TEL 21-1792 FAX 28-6572

▲市ホームページ



12 空き地の雑草や枯草は適正に管理しましょう

空き地には、雑草を繁茂させないなど適正な管理が必要です。害虫の発生や火災などにつながる恐れがありますので、空き地を管理する人は定期的に雑草の刈り取りや枯草の除去を行うなど、環境美化に努めてください。



担当課からのメッセージ

環境美化のため、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

問 環境指導課

TEL 21-1763 FAX 28-2235

トラックは生活と経済のライフライン

安全と安心をお届けします



広めよう、シトラスリボンプロジェクト

新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見があってはけません。皆が地域に帰って来たときに、普段どおりの生活が送れるような優しい地域づくりを進めるため、(一社)宮崎県トラック協会は、シトラスリボンプロジェクト運動に賛同し、活動に参加します。

宮崎県貨物自動車運送適正化事業実施機関



宮崎県トラック協会

<http://www.mta.or.jp>

●「安全性優良事業所」認定に関する詳しい内容については、ホームページをご覧ください。



安全の証し、「Gマーク」

安全運転をはじめ、安全性向上の取組などを評価し認定された「安全性」に優れた事業所の証です。

Gマーク 検索



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。

13 宮崎市地図情報システムを公開しています

これまで市の窓口で提供していた下記情報を、市民の皆さまに迅速に取得・活用してもらうことを目的として市ホームページ（宮崎市地図情報システム）で公開しています。

- 公開内容：①市道路線情報（市道名、路線番号、幅員）
- ②建築基準法の指定道路情報



担当課からのメッセージ

3月25日よりシステムの運用を開始しています。利用の仕方など、詳しくは市ホームページ（宮崎市地図情報システム）をご覧ください。



▲宮崎市
地図情報システム

問 道路維持課

TEL 21-1802 FAX 21-1575

14 宮崎公立大学 自主講座受講生募集

本学の田村恵理子准教授が「AI兵器は戦争をより人道化するか？」をテーマに講義を行います。詳しくはホームページに掲載しています。

- 日時：6月21日（金）18:00～20:00
- 場所：宮崎公立大学 交流センター 多目的ホール
- 定員：50人程度 ●料金：無料
- 申込：ホームページに掲載しているチラシなどのQRコードより必要事項を入力してお申し込みください。

担当課からのメッセージ

その他の講座案内はホームページをご覧ください。



▲ホームページ

問 宮崎公立大学地域研究センター

TEL 20-4772 FAX 20-4773

15 市が設置している児童クラブ職員募集

市が設置している児童クラブの職員を募集します。勤務場所や就労時間など、詳しくは市ホームページに掲載しています。「児童クラブ」とは、保護者が就労や病気などのため、放課後などに家庭で面倒を見ることができない小学生を対象に、適切な遊びと生活の場を提供し、お子さんの健全な育成を図るものです。

担当課からのメッセージ

子どもが安心して過ごせる遊びや生活の場を提供する仕事です。募集および採用は各児童クラブで行います。



▲市ホームページ

問 生涯学習課

TEL 85-1834 FAX 85-0458

16 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に掲載しています。



- 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28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。



▲市ホームページ

問 高岡総合支所地域市民福祉課

TEL 82-1111 FAX 82-3779

医療法人 けいあい かいくリニック

宮崎神宮隣り



診療科目

リウマチ科・整形外科
リハビリテーション科

院長 甲斐 睦章

循環器内科

木田 修

呼吸器内科

飯干 宏俊

地元の皆さまのかかりつけ医として 広告

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(受付は11:30まで) 9:00-12:30	●	●	●※	●	●	●※
午後(受付は17:00まで) 14:00-18:00	●	●		●	●	

※13:00まで(受付は12:00まで)/日祝日休診

事前ご予約
はこちら

TEL.0985-78-0112

http://kai-clinic.com

かいくリニック | 検索 🔍



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

17 市営木原墓地2区画再貸し出し

市営木原墓地2区画の再貸し出しを行います。

- 対象：現在、市営木原墓地を使用していない人
- 場所：清武町木原5875
- 使用料：
 - ①157,000円 ②283,000円(市外居住者は1.5倍)
- 申込：6月3日(月)～7月19日(金)に直接清武総合支所地域市民福祉課へお申し込みください。

担当課からのメッセージ

申込者が多い場合は抽選となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 清武総合支所地域市民福祉課
TEL 85-1147 FAX 85-1496



▲市ホームページ

18 令和6年度 宮崎市政モニター募集

市の施策や事業の企画立案における基礎資料として活用するため、「市政モニター」を募集しています。

- 対象：市内在住または通勤・通学し、令和6年4月1日現在で満18歳以上の人
- 回答方法：①インターネット上のアンケート ②郵送されるアンケート用紙
- 任期：令和8年3月31日までの2年間
- 定員：200人程度
- 謝礼：アンケートへの回答があったモニターに対し、年度ごとに1,000円分の図書カードを進呈
- 申込：6月21日(金)までに申込書を直接郵送、FAXまたは申込専用フォームからお申し込みください。

問 秘書課広報広聴室
TEL 21-1705 FAX 29-6547



▲申込専用フォーム

19 金婚祝賀会参加者募集

- 対象：昭和49年中に結婚したご夫妻、または昭和48年中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月配布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25日(金)	11月6日(水)	10月下旬頃	11月中旬
会場	宮崎観光ホテル	佐土原総合文化センター	未定	中村公民館(予定)
会費	1人:3,500円	1人:1,500円(予定)	1人:1,000円(予定)	1人:1,000円(予定)
締切	8月30日(金)まで	8月30日(金)まで	8月30日(金)まで	9月30日(月)まで
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)

※金婚祝賀会は、今回で開始から50回目の節目となりますが、夫婦そろって50年を迎えられなかった方々への配慮などを踏まえ、今年度の開催をもって終了する方向で検討を行っています。

問 福祉総務課
TEL 21-1754 FAX 20-3215

私たちにお任せください!!

●新築 ●リフォーム ●増改築 ●売買 ●賃貸アパート・貸家・店舗・駐車場 ●管理

株式会社 ジョイハウス
〒880-0872 宮崎市永楽町1番地3
TEL 0985-25-1330
ホームページ <http://www.joyhouse.co.jp>
E-mail info@joyhouse.co.jp

あなたにぴったりの
住宅 店舗 土地 を
一緒に造ります、見つけます!
買取もします

お気軽にお越し下さい
ジョイくん

広告

宮崎学園
宮崎中
宮崎市役所
大淀川
宮崎学園
宮崎中
宮崎市役所

宅地建物取引業 宮崎県知事(6)4110号
建設業 宮崎県知事許可(般-1)第11745号

※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

いろいろなお意見お待ちしております!



市制100周年を記念したキャラクター「みやねこ」がかわいいです！市役所の封筒などで活用してほしいです。「スマイル宮崎」というコピーも素敵ですね。

M・Kさん (51歳)

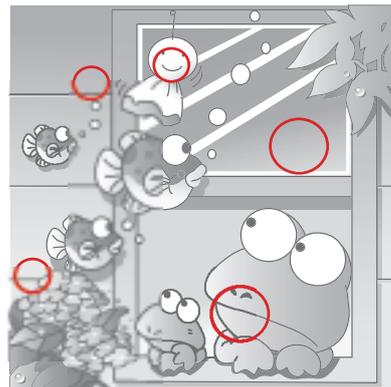
4月号の新年度予算に関する特集が特に印象に残りました。特に小中学校のトイレ洋式化を待ち望んでいました。子どもたちが学校を好きになる要因になるといいです。

Y・Kさん (67歳)

宮崎市制100周年ということで、新しい取り組みや市民にとってさらに住み良い宮崎市になることを期待しています。一市民としてもできることからやって行けたらと思います。

A・Hさん (66歳)

間違いさがしにチャレンジ！(P20)の答え



自治会宝自慢



高岡町中村自治会

◆おもな地区：高岡町内山の一部 ◆加入世帯数：約120世帯

市民が守り伝える町の宝「武家住宅」

中村地区は高岡総合支所をはじめ、多くの公共機関が点在する地域です。その昔、当該地区周辺一帯は武士団が集住しており、今も残る石垣や武家門から往時の面影を感じることができます。そんな路地の一角には、平成22年にオープンした「高岡天ヶ城麓地区武家住宅」があります。ここでは、「夏休み1日寺子屋」や「三世代交流餅つき」、「BUKE DE マルシェ」など各種イベントが開催され、市民の憩いや交流の場、文化発信の場として活用されています。参勤交代の際に鳥津の殿様も歩かれたであろう趣あるこの地に、ぜひお越しください。



武家住宅で行われた「三世代交流餅つき」の様子



会長 押川利孝さん

(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

今年の春は雨が多かったですね。日照不足は農作物にも影響が出ており、雨天が続いたことは観光産業にとっても痛手となっていると思います。

宮崎市では「地産地消」を推進していますが、これは宮崎で生産されたモノやサービスをできるだけ地元の皆さんで消費しましょうという運動です。

普段の買い物では産地直売所の利用や、スーパーでは宮崎産のものを手にとるよう意識していただくことで、それが地元の農家の皆さんの応援につながり、地域内でお金が回り、結果的に我々自身にも良い影響があります。母の日や父の日には街の花屋さんで宮崎で生産されたお花を買ってプレゼントすることで、市内に

多くいらっしゃる花き生産者の応援にもなります。

農産物だけではなく、お土産品や贈答品、手芸品や芸術作品、さらには飲食店からネットサービスまですべての産業で地元のを優先的に購入・利用するという意識が、地域の産業を育て、宮崎市の豊かさにつながると思います。

原油高、物価高、天候不順と我々の生活には厳しい状況が続いていますが、皆さん一人ひとりがちょっとした「地産地消」の意識を持っていただき、助け合うことができればなあと雨が降りしきるなか思ったところです。

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



フルーツ大野
商品券 1,000円分 **20名様**

大人気のフルーツ店＆フルーツパーラーが4月にリニューアルオープン。多彩なフルーツを取り揃え、パフェも充実しています。

B



Paia
ハワイアン＆アクティビティ体験チケット **2名様**

初めての方でも安心。青島の豊かな自然の中で、SUPやウインドサーフィン、カヌーなどのアクティビティを体験できます。

C



宮崎観光ホテル「一木一草」
朝食チケット **7名様**

釜揚げシラスや日向灘獲れ漬け刺身など新メニューが登場。県産食材をふんだんに使ったこだわりの朝食ビュッフェを楽しめます。

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

- 市の防災アプリ「HAZARDON」では防災の○○○○○情報が通知されます。
- 液体がみずみずしく固まっている、ゼリー状のもの。
- 市では介護保険料額の改定のため所得段階を変更し、○○○を見直しました。
- 皮膚のすぐ下。「[○○] 出血」「[○○] 脂肪」。
- 国の天然記念物の「御崎[○○]」。4月から6月の出産シーズンに例年20頭ほどが産まれます。
- お金などをどンドン使うことを「[○○○]のように使う」と言います。

ヨコのカギ

- 子ども食堂などの団体を支援するため、ご家庭にある○○○○○の寄付にご協力ください。
- 組織で上の人の下に属して行動する人。
風水害の際は、状況に応じて指定避難所や安全な親戚・○○○宅、ホテル、旅館などへ避難しましょう。
- 八つ。もしくは数多に重なること。「[○○] 歯」「[○○] 咲き」。
- 7月1日にはサンビーチーツ葉でも○○開きが行われます。
多様な性に対し、誰もが不当な差別や偏見に○○○○○、一人ひとりが知っておく必要があります。

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

◎4月号の答えは「すまいる」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のうちひとつ）、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(日) 当日消印有効
- 当選発表 当選者には、翌月中旬頃に連絡します。

※市ホームページの応募締切は6月30日(日)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などに使用し、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】

崇称寺華光会・婦人会、中島貴美子、サンコーポラス粟野自治会

香典返し寄付（敬称略）

【市社会福祉協議会】

二見和雄、川越直美、金丸悦子、後藤利賢、長沼匠、長友美智子、金丸武美、後藤ミヨ子、郡司實雄、黒木國忠、野村よし子、今吉俊美、平松洋子、軸丸美代子、太田原賀代子、木田ヨネ子、福崎美代子、酒井眞利

【地区社会福祉協議会】

熊元君子、落合哲夫、齊藤千文、谷口邦彦、長友勝義

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

市民の森で撮影した1枚です。初夏の暑さを感じる日でしたが、池周辺は涼しく、木々が写り込んで緑色に輝く水面がとてもきれいでした。アングルを低くしたのがポイントで、明暗差がうまく出たと思います。これからも自然豊かな景色を中心に、宮崎の魅力が再発見できる写真を撮っていきます。

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



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。