

みんなで魅力ある未来へ 宮崎市

miyazaki

7

JUL 2024
No.969

特集

知ってほしい 不登校のこと

～子どもの自立を支援するために～

Let's have
fun!



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
深見 裕伸さん (宮崎大学農学部教授)

今月の一品
スペアリブの香味スパイス焼き

宮崎ブーゲンビリア空港の国際線利用に関する補助制度を活用しませんか？

宮崎ブーゲンビリア空港を発着する国際線の利用促進を図るため、各種補助制度を設けています。今年は夏限定の拡充もありますので、ぜひこの機会にご活用ください。



●グループ交流支援

宮崎ブーゲンビリア空港発着の国際線を4人以上のグループで利用する場合、人数に応じて渡航費用の一部を補助します。

●県民パスポート取得支援

パスポートを取得または更新し、宮崎ブーゲンビリア空港発着の国際線を利用する県民を対象に、5年用パスポート取得費用分の全額を補助します。

さらに、夏期（5月～9月）における「宮崎－ソウル線」の利用促進を図るため、国際線に関する補助を拡充しています。

●グループ交流支援に「夏の応援加算」を設定

左記のグループ交流支援の基本額にプラスして、さらに1人あたり5,000円の追加支援を設定します。

●夏の個人旅行支援を新設

5月～9月の期間に「宮崎－ソウル線」を利用した個人旅行者を対象に、1度の旅行につき5,000円を支援します。

対象：4月1日～令和7年3月31日に宮崎ブーゲンビリア空港の国際線を利用した日本在住の人（県民パスポート取得支援は宮崎県在住の人、夏期の拡充は5月1日～9月30日に「宮崎－ソウル線」を利用した日本在住の人）

申込：帰国後14日以内に必要書類を県民渡航拡大事業事務局へ提出、メール（kmi-anta@theia.ocn.ne.jp）または郵送でお申し込みください。

（問）企画政策課 TEL40-1961

県民渡航拡大事業事務局（（一社）宮崎県旅行業協会内） TEL29-8588

※制度適用には諸条件があり、予算の上限に達した時点で終了します。詳しくは「みやざき空旅ホームページ」に掲載しています。

みやざき空旅
ホームページ▶



住民税非課税世帯などを支援するため給付金を支給します

対象：令和6年度非課税世帯または均等割のみ課税世帯（令和5年度給付金を受給されている世帯などは対象外）

給付額：1世帯あたり10万円、18歳以下の子ども1人あたり5万円

申込期限：令和6年10月31日（木）※当日消印有効

受付窓口：社会福祉第一課（第2庁舎2階）

給付方法や時期など、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

コールセンターを開設しました
TEL 0120-080234

CONTENTS

市広報みやざき No.969 Jul. 2024

02 INFORMATION

03 市制100周年企画
街並み・施設の移り変わり [第13回]

04 みやざき TOPICS

06 [特集1]
知ってほしい不登校のこと
～子どもの自立を支援するために～

08 [特集2]
大規模災害で発生する
「災害ごみ」は出し方が違います！

10 [今月のCLOSE-UP ①]

月経や月経前症候群（PMS）を知り
理解し合える社会へ

11 [今月のCLOSE-UP ②]

市内産の素材で作られた加工品
あつまれ！宮崎市産アイテム

12 [今月のCLOSE-UP ③]

知っておこう！安心して暮らすために
成年後見制度と市民後見人

13 [今月の一皿]

スベアリの香味スパイス焼き

14 [今月のCLOSE-UP ④]

副議長、監査委員が決まりました

15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-]
深見 裕伸さん（宮崎大学農学部教授）

16 ぶらりみやざき

20 子育て

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 今月の読者プレゼント／クロスワード

宮崎市外国人ワンストップインフォメーションセンター (通称: **M HUB**) がオープンしました!



「**M HUB**」は、外国人住民の皆さんが安全・安心に暮らせる宮崎市を実現するため、日常生活におけるさまざまな相談に多言語で対応する窓口です。電話・メールなどでも相談できますので、お近くの外国人住民への周知にご協力ください。



▲ M HUBの
詳細はこちら



▲外国人住民向けの
LINEも始めました

開設日時：月～金曜 9:00～17:00

開設場所：宮崎公立大学交流センター内(船塚1-58)

TEL 42-2001

メール m_hub_group@g.city.miyazaki.miyazaki.jp

対応言語数：英語、ベトナム語など17言語

(問) 国際政策課 TEL42-2005 FAX29-6547

相談
無料



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13回目は「青葉陸橋」です。

街並み・施設の移り変わり **第13回**

青葉陸橋

日豊本線をまたいで、錦町と青葉町にかかっていたのが青葉陸橋。1970年(昭和45年)に完成しました。鉄道高架にともない、撤去された現在でもこの市道は市内有数の幹線道路に変わりありません。

1970
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 6月1日現在(前月比)

- 人口：395,097人(-53)
- 世帯数：188,624世帯(+125)
- 男性：186,446人(-11)
- 女性：208,651人(-42)

※掲載の情報は6月1日現在のものです。



TOPICS #1

多くの人が訪れ、最後の開催を惜しみつつ
さまざまなイベントを楽しんでいました。

35年続いた「宮崎みなとまつり2024」 多くの人に惜しまれながらフィナーレ

今年で最後となる「宮崎みなとまつり2024」が5月5日(日・祝)に宮崎港で開催されました。同まつりは、多くの人に港を身近に感じてもらおうと1990年にスタートし、35年続いてきました。まつりには約3万2,000人が来場。会場では宮崎海洋高校の実習船「進洋丸」の一般公開や「フェリーろっこう」の見学会、港のお仕事体験コーナー、神戸のパンやスイーツと宮崎の特産品即売会、ステージイベントなど、子どもから大人まで楽しめるさまざまなイベントが盛りだくさん。来場者たちは体験や買い物、飲食を楽しんでいました。まつりの最後には、これまでまつりを支えてきた関係者がステージに並び、実行委員会の黒木会長が「まつりは終わりますが、行政と民間が連携した新たな港の賑わいづくりの検討が進められています」と挨拶。港がさらに魅力ある場所になることが期待されます。



クレーン車や物流運搬体験など海にまつわる仕事も体験できました。



まつりを支えてきた実行委員会の黒木会長が最後に挨拶。

「ファイト！九州デー in 宮崎2024」開催 プロ野球パ・リーグの2チームが対戦

福岡ソフトバンクホークスとオリックス・バファローズの公式戦が5月11日（土）にひなたサンマリスタジアム宮崎で開催されました。この公式戦は福岡ソフトバンクホークスが九州を元気にする活動をしようと取り組む「ファイト！九州2024」のひとつで、今回は「九州を、湧き起こせ。」をテーマに両チームが激突。入場者に「ファイト！九州2024 ユニフォーム」が配布されたほか、先着1,500人の小学生以下の子どもにはキャップが配られました。5回裏終了後には花火が100発打ち上がり、来場者を楽しませました。試合は4対1でソフトバンクが勝利。終了後にはグラウンドが解放され、来場者はキャッチボールや写真撮影をし、「ファイト！九州デー in 宮崎2024」の1日を満喫していました。



2年連続の開催で約2万5,700人が来場しました。



試合終了後はキャッチボールや写真撮影を楽しみました。



白や紫、ピンク色に咲くはなしょうぶが咲き乱れ、訪れた人たちを楽しませました。



一夜限りのライトアップが園内を幻想的な世界へと導きました。

初夏を美しく彩る 「第47回 はなしょうぶまつり」開催

「第47回 はなしょうぶまつり」が5月25日（土）から6月2日（日）までの9日間、阿波岐原森林公園市民の森「はなしょうぶ園」で開催されました。園内には160種20万本のはなしょうぶが植えられており、5月から6月にかけて新緑を背景に水辺に咲く風情は、日本的な情緒を漂わせてくれます。初日の夜は約1,000個のキャンドルでライトアップし、昼とは違う表情が演出されました。期間中は宮崎花菖蒲協会による育て方セミナーや植物販売会、花苗プレゼント、宮崎西高校箏曲部による琴の生演奏、フランドンス、キッズダンスのステージイベントなどがあり、訪れた人たちははなしょうぶを背景に初夏のひとときを楽しんでいました。

知ってほしい不登校のこと ～子どもの自立を支援するために～

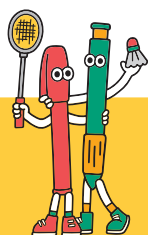
「学校に登校できない」子どもたちが、今増え続けています。原因は多岐にわたり、複雑で多様化しています。学校に登校できないことは特別ではなく、どの子どもにも突然起こる可能性があります。子どもたちの将来の社会的自立を目指して、市が取り組む支援について紹介します。



子どもたちの現状

令和4年度、全国で不登校児童生徒数は30万人を超え、過去最高の人数を更新。市内小・中学校でも人数は年々増加し、令和4年度は初めて1,000人を超えました。そこで、学校を長期欠席する子どもたちへの対策やサポートが求められています。調査によると、子どもたちが学校に行けなくなる背景やきっかけは、小・中学校ともに「無気力・不安」という理由が最多。そのほか、家庭環境や友人関係、生活リズムの乱れなどが、あがっています。

Let's have fun!



市の取り組みは？

不登校の子どもの居場所として、校外には教育支援教室「まなびバ!」、校内には「校内教育支援教室」を設置。相談は「教育相談センター」で受け付けています。各施設には専門家を配置。まなびバ!には**スクールアドバイザー (SAd)**、校内教育支援教室には**校内教育支援指導員**、教育相談センターには**スクールカウンセラー (SC)** と **スクールソーシャルワーカー (SSW)**、学校には不登校などに関わる個別の支援に**スクールアシスタント (SA)**を配置しています。令和7年の早い時期には、学びの多様化学校を開設する予定です。

学校

まなびバ!



校内教育支援教室

教育相談センター



SAd

子どもたちと学校をつなぐ

まなびバ!に常駐し、まなびバ!にやってきた子どもの自学自習を支援。担当する子どもの質問に答えたり、様子をみて声を掛けたりして学習を進めます。子どもが通っていた学校や担任の先生に状況を連絡し、学校との連携も図ります。

チーフスクールアドバイザー
後藤さん



校内教育支援指導員

支援教室に通う子どもを見守る

校内教育支援教室に通う全員を担当し、個別プリントの分からない箇所を教えることはもちろん、話を聞いたり、外で活動したりします。個々の話をしっかり聞き、家と教室の中間点のような場所づくりに努めています。

校内教育支援指導員
清水さん



SA

先生ができない部分をカバー

先生をサポートするために、週2回学校にいます。見守りを中心に、学校を休みがちだと家庭訪問をすることも。子どもの様子を見ながらできそうなことは「やってみる?」の声掛けで後押しします。

スクールアシスタント
金丸さん



SC

話を聴いて不安解消を手助け

心理的な側面から保護者や子どもの悩みや不安を聴いています。気持ちを一緒に整理することで落ち着きを取り戻せる人もいます。子どもの気持ちや保護者の願いを聴き、寄り添いながら解決策を見出しています。



スクールカウンセラー
細田さん 弓削さん

SSW

関係機関とつなぎ環境を整える

子どもと保護者、関係機関との間で、関係構築、連携、調整をしています。さまざまな人に相談しながら、子どもたちが楽しく教育を受けられるよう環境を整える役割を担っています。今年からオンライン相談も開設します。



スクールソーシャルワーカー
川越さん 菅沼さん



教育支援教室 まなびバ！



★配置される専門家

SAd

SSW

「学校に行っていない、行くことができていない子どもの居場所。勉強だけなら自宅でも良いのですが、同世代の子と同じ時間を過ごすことでしかかなわない、人と人との関係の築き方などの体験もしてほしい」とスクールアドバイザーの後藤さん。小戸、田吉、神宮、里山、佐土原、田野、高岡、清武の8教室があり、学習支援や相談、体験活動などに取り組んでいます。仲間との交流や活動を重ねたことで自信を取り戻し、高校進学を果たしています。

新たな
取り組み

学校や教育支援教室に通うことができない児童生徒のために、オンラインによる教育相談を導入！

問 教育支援教室事務局 住所：鶴島2-18-9（まなびバ！小戸教室内） TEL 22-9674



▲まなびバ！小戸教室。学習だけでなくリフレッシュタイムはバドミントンも。



▶小戸教室内の廊下の壁に描かれたイラスト。

校内教育支援教室

★配置される専門家

校内教育支援指導員

SA



▲東大宮小学校内の支援教室。通える時間から学校に登校。

空き教室を活用して市内15校に設置。「学級に入ることが難しい」、「登校が難しい」と感じる一人ひとりに、校内教育支援指導員が対応（学習支援や集団への適応力を高めるための生活指導、教育相談など）し、自分の学級以外にも「校内に居場所がある」と感じてもらっています。また、別に25名のスクールアシスタント（SA）も配置。目標を立てて、子ども同士が関わり合う時間を設定し「できた！」という達成感を味わわせるなど、お互いに喜び合う姿も見られるようになっていきます。

新たな
取り組み

校内教育支援教室を増設！
今年は小学校6校、中学校9校に！



教育相談センター

★配置される専門家

SC

SSW

市立小中学校に通う児童・生徒とその保護者の相談センター。学校のことや子育て、子どもの発達、不登校など、教育という幅広いくくりの相談に対応しています。スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーが常駐し、「学習についていけない」「学校の先生や学級のことで気になることがある」といった相談を受けていますが、何を相談したいか整理できていない場合も大丈夫。どんな対応が必要かを一緒に考えることもあります。相談内容の秘密は厳守されます。

場所：教育情報研修センター3階

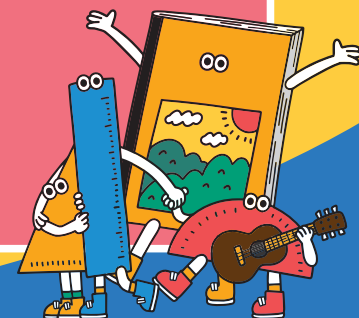
相談日時：月～金曜 9:00～16:00 ※祝日と正午～13時は除く

※電話・来所どちらでの相談も可能。来所の場合は事前に予約を
TEL 23-1051

▶教育相談センターの相談室。内容に応じてさまざまな専門家が対応。



▼まなびバ！小戸教室に新たに開設されたオンライン専用の相談室。



質の高い教育をみんなに

すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。

問 学校教育課 TEL 85-1825 FAX 44-1564

大規模災害で発生する 「災害ごみ」は出し方が違います！

風水害や地震による大規模災害が発災したあとには、たった1日で市の処理能力の数か月から数年分相当のごみが出てしまいます。それらは「災害ごみ」という扱いで、普段とは違う捨て方になります。ご理解とご協力をお願いします。



災害ごみを処分する際の重要なポイント！

- ❶ 道路脇や空き地などに勝手に出さない
- ❷ 市からのお知らせがあるまでは、分別しながら敷地内で管理
- ❸ 市からのお知らせのあとに災害ごみを出しましょう
- ❹ 適切に分別しましょう



環境政策課 吉川

なぜ災害時も分別が必要？

災害ごみも種類ごとに処理されるからです。一度分別していないごみの山ができしまうと、その山を正しく分別しおわらないと収集ができません。結果的に、皆さんが元の生活に戻るまでにたくさんの時間も費用もかかってしまいます。円滑な処理を行うためには「最初がとても重要」です。



POINT 1 市からのお知らせがある前に、道路脇や空き地などに勝手にごみを出さないでください!!

発生する問題



緊急車両の
通行の妨げ



人・車両の
通行の妨げ



衛生環境の悪化
(悪臭・害虫)

その他の問題：火災発生の危険性、ごみの処分（分別に）膨大な時間と費用が発生、まちの復旧の遅れ

POINT 2 市からのお知らせがあるまでは、分別をしながら、敷地内で管理しましょう！



管理後の処理方法は次のページへ ➡

P8～9の被災状況・仮置場写真の出典：災害廃棄物フォトチャンネル (http://kouikishori.env.go.jp/photo_channel/)

大規模災害で発生する災害ごみの正しい処理の仕方は、災害から3日以内をめどに、市ホームページ、SNS、アプリなどでお知らせします！



POINT 3 市からのお知らせを確認して「災害ごみ」を出しましょう！

- 生活ごみと災害ごみを区別します（ただし災害で発生した生ごみは、生活ごみとして出してください）
- 便乗ごみ（災害と無関係のごみ）を出したり、不法投棄、野焼きは絶対に行わないでください

生活ごみ

通常の生活で発生
する家庭ごみ

原則、通常のごみ集積所
へ出す



区別

災害ごみ

災害で発生したごみ

市からのお知らせする方法で出す

A 仮置場への 持ち込み



B ごみ収集車による 巡回収集



C ごみ処理施設への 自己搬入



※災害の規模に応じて、A～Cの方法を決定します（方法がひとつの場合も複数の場合もあります）。

仮置場とは？

災害発生後に市が指定し、災害廃棄物を一時的に保管しておく場所です。**市からのお知らせ内容を確認し、分別した上で持ち込んでください。**分別していないと荷下ろしに時間がかかり、交通渋滞の原因になります。

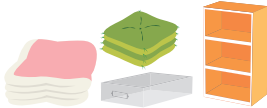


POINT 4 災害ごみを適切に分別しましょう！

災害ごみは、下図を参考に分別をお願いします

燃やせるごみ

- 小型家具 ●布団・カーペット
- プラスチック製品



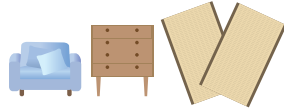
燃やせないごみ

- 陶器 ●ガラス
- 家電リサイクル品以外の家電



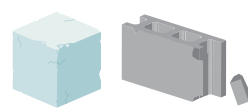
粗大ごみ

- 縦・横・高さのいずれかが1メートル以上のもの



コンクリートがら

- ブロック ●かわら
- レンガ ●コンクリート



木くず

- 庭木 ●木柵



金属

- トタン ●パイプ ●自転車



家電リサイクル品

- 冷蔵庫 ●洗濯機 ●テレビ
- エアコン



その他

- 危険物 ●消火器
- バッテリー



※生ごみなど腐敗性のあるものは捨てられません。通常のごみの日に、ごみ集積所へ捨ててください。

※分別区分は、上記より少ない種類で実施する場合もあります。

PMS

月経や月経前症候群を知り 理解し合える社会へ

PMS（月経前症候群）とは……

月経の3～10日くらい前から起こる精神的、身体的症状で、月経が来ると症状が弱まり、やがて消えていくものです。症状は精神神経症状としては情緒不安定、イライラなど、身体的症状としては腹痛、頭痛など人によってさまざまで、同じ人でも月によって違い、その種類は200以上とされています。

アンケート結果

アンケートの詳細はこちら▶



具体的にどのような症状がある？

体の症状

腹痛、眠気、お腹や胸のはり、腰痛、疲労・脱力感

心の症状

イライラ、怒りやすい、気分の落ち込み、不安

生活上の症状

食欲の増加、外に出るのがいや

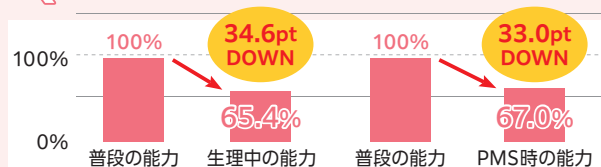


つらい経験はどのようなことでしたか？ （女性のみ回答）

- イライラから夫に誤解されけんかになる
- 月経痛のない女性から理解されず、男性に言われるよりつらい
- 男性の多い職場で生理休暇が取りづらい
- 体がきつく少し休憩したら「さぼるな」と言われた



普段とどのように違う？



- 月経やPMS時に能力が低下すると回答した人が9割以上いた。
- 月経やPMS時のパフォーマンスを平均すると、普段の約70%しか能力を発揮できないと回答。



周りの女性の月経やPMSにともなう 症状で対応に困った経験は？

- 機嫌が悪くなることがあり、家庭内でストレスが発生する
- 八つ当たりされたと感じ、イライラしてけんかになりそうになった
- どう言ってあげれば良いか分からない

理解し合える社会へ向けて必要なこと

月経やPMSの理解を

月経やPMSの話題はタブー視されがちで男性の踏み込みづらさなどから気軽に話せないと感じる人が多いです。男性も女性もより月経やPMSのことを知り、相互に理解し合える環境づくりが必要です。

働きやすい職場環境を

多くの女性が月経やPMSでパフォーマンスが低下すると感じています。会社などが女性の健康課題を知り、業務体制の充実や勤務形態の多様化といった働きやすい職場環境の整備が必要です。

調子が悪いときは我慢せずに休んでね /

思春期の子どもを持つ保護者は、月経痛やPMSは我慢するものと思込込まず子どもの訴えに耳を傾けましょう。ひどい月経痛やPMSには、病気が隠れていることもあります。女性特有のがんを防ぐためにも定期的にがん検診を受けましょう。



がん検診についてはこちら▶



健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

応援しよう！

市内産の素材で作られた加工品

あつまれ！宮崎市産アイテム

市では、市内産の素材を半分以上使って製造された加工品を「宮崎市産農林水産物活用商品」と認定して応援しています。この取り組みは、市内の生産者の所得向上や販路拡大を目的に令和5年度にスタートしました。市内で生産されている加工品を手にとってみませんか？



～生産者の想い～

最高糖度78度！

極蜜熟成やきいも

株式会社FLAP 代表：菅生さん

土や水にこだわって育てたさつまいもを使い、独自技術で最高糖度78度の熟成やきいもに仕上げました。現在、国内だけでなく世界にも流通させています。より販路を拡大し、市が認定する「宮崎市産アイテム」の価値を高めていくつもりです。



有機緑茶を合わせた1杯！

gin×gin ホットとする時間を日常に (熟成黒しょうが茶)

株式会社MOMIKI 代表：粕木さん

独自製法で熟成させた黒にんにくの技術を活かし、黒しょうがを開発しました。その粉末に有機緑茶を合わせたのが「熟成黒しょうが茶」です。大妻女子大学との共同研究で、冷感性改善の論文も発表されました。市の認定商品という信用度があることで販路が拡大しつつあります。



「あつまれ！宮崎市産アイテム」の詳しい内容はこちら▶



問

農政企画課 TEL21-1785 FAX44-0770

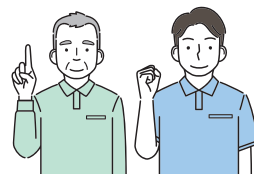
知っておこう！安心して暮らすために 成年後見制度と市民後見人

成年後見制度

認 知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で、財産管理（不動産や預貯金などの管理）や、身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所など）など、判断能力が十分でない人に対し、弁護士などの専門職、親族、市民後見人などが本人に変わって財産を管理したり、福祉サービスの契約を締結したりして本人を支援する制度です。

市民後見人

弁 護士や司法書士、社会福祉士などの専門職や親族でもない、一般の市民による後見人です。本人と同じく、地域に住む人が市民の目線で本人の意志を丁寧に把握し、地域に密着した活動が可能のため、きめ細やかな身上保護を行うことが期待されています。



成年後見制度はこんな場合に利用できます



物忘れなどが多くて
財産の管理が心配



親が認知症で
銀行手続きなどができない



知的・精神障がいがある
家族の将来が心配

成年後見制度を利用した事例

事例 1

本人の状況 認知症 後見人 社会福祉士

■後見人をつける経緯

本人は認知症により施設に入所中ですが、通帳やキャッシュカードを紛失しており、本人の預金から施設料を支払うことが困難となっていました。本人の意思確認が困難なため通帳の再発行が難しい状態です。

■後見人の受任後

後見人が本人の代わりに銀行で手続きを行うことで、無事通帳などの再発行ができました。その後は後見人が金銭管理者となり、本人の預金から適切に施設料を支払うことができるようになりました。

事例 2

本人の状況 認知症 後見人 市民後見人

■後見人をつける経緯

本人は認知症のため在宅生活が困難になり、施設へ入所となりました。これまで生活していた住居の契約解除などのさまざまな手続きの支援が必要な状態ですが、ご家族は遠方に住んでおり、身近な支援者がいない状態です。

■後見人の受任後

本人に寄り添った支援を行うため、市民後見人が選任されました。受任後は施設や医療機関などとの密な連携や、遠方に住むご家族と連絡を取り合うなど、本人に寄り添う伴走的な支援が行われています。

「宮崎市成年後見支援センター」(福祉総務課内)を設置しています

成年後見制度について知りたいことや、困りごとなどがありましたら、気軽にご相談ください。

TEL 21-1754 FAX 20-3215 (相談受付時間：平日 8:30～17:15)



福祉総務課 TEL 21-1754 FAX 20-3215

マリネ液をからめるとお肉がジューシーに

お好みのスパイスやチリパウダーで辛さを調整



DISH OF THE MONTH

今月の一皿

スペアリブの香味スパイス焼き

夏野菜をたっぷり使った、栄養とスタミナ、どちらも満点のオリジナル肉料理です。ちょっぴりスパイシーな味わいで暑い夏を乗り切りましょう。



分量	4人分
カロリー	約795Kcal ※1人あたり、お肉とソースのみ
調理時間	約30分 ※漬け込む時間は除く

【材料】

- ① スペアリブ …… 8本(約800g)
- ② お好みの夏野菜 …… 適量
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 少々

- ③ 玉ねぎ(すりおろし) …… 100g
- ④ しょうが(すりおろし) …… 20g
- ⑤ にんにく(すりおろし) …… 10g
- マーマレードジャム …… 大さじ4
- ④ しょうゆ …… 大さじ3
- ケチャップ …… 大さじ2
- クミンパウダー …… 小さじ2
- チリパウダー …… 小さじ1弱
- こしょう …… 少々

【つくり方】

- ① ③を混ぜあわせてマリネ液をつくる。
- スペアリブと①を混ぜあわせてポリ袋に入れて、冷蔵庫に30分～1時間ほどおいて漬けておく。
- ②は焼く前に常温でしばらくおく。お好みの夏野菜は食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し野菜を焼き、塩・こしょうをして皿に移す。
- ④のフライパンにオリーブオイルを足し、②の肉をじっくりと焼く。表面に焼き色が付いたら残っているマリネ液を加えて全体をからめ、④の皿に盛る。



副議長、監査委員が決まりました

5月13日、14日に開かれた市議会臨時会で第73代副議長に日高昭彦氏(70歳・青島)が選出され、議員選出の監査委員には松山清子氏(72歳・田野町乙)と中村鉄兵氏(60歳・大淀)が選ばれました。各委員会の構成は下記のとおりです(氏名の右横は所属会派、敬称略)。

宮崎市議会の虚礼廃止

宮崎市議会においては、公正かつ清廉な政治活動を行うため、公職選挙法の規定および宮崎市議会議員政治倫理条例に基づき、虚礼などを廃止し、金品を贈らない、求めない、受け取らないの「三ない運動」を遵守しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。



ひだか あきひろ
日高 昭彦 副議長



まつやま きよこ
松山 清子 監査委員



なかむら てつぺい
中村 鉄兵 監査委員

宮崎市議会常任委員会等名簿

議長	前本 尚登	前新会
副議長	日高 昭彦	新政みやざき
監査委員	松山 清子	同志会
	中村 鉄兵	令政会

議会運営委員会

委員長	島田 健一	公明党
副委員長	伊知地 孝美	政友会
委員	今田 裕信	同志会
	片平 達也	令政会
	黒木 コウイチロウ	市政同志会
	図師 勝幸	新政みやざき
	高山 秀明	前新会
	徳重 淳一	立憲・国民・市民の会

総務財政委員会

委員長	森 太	市政同志会
副委員長	西岡 昇司	政友会
委員	高山 秀明	前新会
	中川 義行	立憲・国民・市民の会
	長友 紅緒	公明党
	中村 鉄兵	令政会
	日高 昭彦	新政みやざき
	前田 廣之	前新会
	松山 清子	同志会
	吉田 正樹	公明党

文教民生委員会

委員長	上野 悦男	公明党
副委員長	黒田 奈々	立憲・国民・市民の会
委員	伊地知 義友	みやざき創成会
	上野 信吾	令政会
	太場 祥子	公明党
	河野 克武	前新会
	黒木 コウイチロウ	市政同志会
	嶋田 喜代子	令政会
	外山 ちぐさ	日本維新の会
	持原 将之	前新会

建設企業委員会

委員長	徳重 淳一	立憲・国民・市民の会
副委員長	中村 博志	令政会
委員	伊豆 康久	日本共産党
	上田 武広	公明党
	黒木 通哲	立憲・国民・市民の会
	図師 勝幸	新政みやざき
	鈴木 一成	前新会
	日高 貞次	同志会
	松山 泰之	政友会

市民経済委員会

委員長	時任 砂織	令政会
副委員長	押川 幸浩	市政同志会
委員	伊知地 孝美	政友会
	今田 裕信	同志会
	片平 達也	令政会
	金丸 勇太	前新会
	島田 健一	公明党
	富永 千香	前新会
	松田 浩一	立憲・国民・市民の会



議会事務局 総務課 TEL21-1853 FAX31-0979



宮崎でみつけた新種かもしれない石サンゴを手に。背景は30年かけて集めたサンゴの標本。

これからも研究を続けて宮崎のサンゴを知り尽くしたい

宮崎大学で長年サンゴの研究を行っている深見裕伸教授は、公益財団法人黒潮生物研究所の古井戸樹さんらとの研究グループで、日南市沖の大島周辺で新種のサンゴを発見。その体の骨片の表面が牛のセンマイに似ていることから「センマイチヂミウミアザミ」と命名し、論文を国際学術誌で発表しました。「大学の修士になって沖縄に調査に出かけたとき、海に入って初めて見たサンゴの景色に感動してサンゴに興味を持ちました。サンゴの研究者は少ないので、解明できていないことも多いです。また、研究をやればやるほど同じ種類と思っていたものが別の種類と分かることもあるのです」とサンゴの分類の難しさを語る深見さん。宮崎大学赴任後に宮崎の海に入ってみると、狭いところに多様な種が生育する貴重な場所があることが分かったのだそうです。「大島周辺はソフトコーラルの種類が多いです。ただ、ソフトコーラルは研究

者が少ないし、研究では骨片をいくつも顕微鏡で見ても解析をするため時間と手間が掛かります。そんな地道な作業を、卒業生の古井戸君が大学院生時代から進めており、新種と発表することができました」と話す深見さん。宮崎の海にはまだまだ名前のないサンゴが多数あり、さらに新種として報告するものが今後も増えそうだと思います。「宮崎のサンゴを知り尽くしたいですし、一人でも研究の後継者が出てきてほしいですね」。サンゴに魅了された深見さんのこれからの注目です。



グループで発表した新種のソフトコーラル「センマイチヂミウミアザミ」
写真提供◎古井戸樹

PROFILE



和歌山県出身。1995年に当時在学中の大学の修士1年でサンゴの分類・系統・進化の研究を始める。そのときに沖縄で見たサンゴに感動し、現在まで約30年間サンゴの研究を続ける。2010年7月に宮崎大学赴任。おもに県内のサンゴの種の多様性などについて研究を続け、その貴重性を県内外に発信している。

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!!

7月 ▶ 8月

※掲載の情報は6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

掲載以外の情報ははこちらから
ご覧いただけます。



佐土原夏祭り

ダンジリ(太鼓台)を力強くぶつけ合う迫力満点の「ダンジリ喧嘩」を中心に、佐土原の伝統文化を楽しめるお祭りです。今年も熱く盛り上がります!

日時: 7月20日(土) 18:00 ~ 21:30
21日(日) 17:30 ~ 21:00

場所: 佐土原町上田島本町通り周辺



(問) 佐土原夏祭り実行委員会 TEL/FAX 74-3471



森の生き物と仲良くなろう! カブトムシ・クワガタムシ展

大淀川流域に生息するカブトムシ・クワガタムシや世界のカブトムシ・クワガタムシを展示します。森の生き物たちと一緒に観察しましょう!

日時: 7月13日(土) ~ 8月25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)



息軒会読Ⅱ『弁妄』詳解

安井息軒の『弁妄』に合刊された「鬼神論」「与某生論共和政事書」を3回に分けて詳しく解説しながら読んでいきます。

日時: 7月21日(日)、28日(日)、
8月25日(日) 13:30 ~ 15:30

場所: 安井息軒記念館(清武町加納甲3378-1)

定員: 40人 料金: 無料

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(祝日の場合は翌日)



ヒトツバ・サマースクール2024

高学年の小学生を対象に、フロアランテ宮崎と宮崎市フェニックス自然動物園、シーガイアの3エリアをめぐる夏休みプログラムを開催します。

日時：7月23日(火)～27日(土)、29日(月)、
8月21日(水)、22日(木) 9:00～16:00

場所：フロアランテ宮崎(山崎町浜山414-16)ほか2か所

定員：小学4～6年生各日先着40人
(定員に達し次第キャンセル待ち受付)

料金：4,500円(入園料込)

※詳細はホームページをご覧ください。

(問) 同会場 ☎ 23-1510 ☎ 23-1530

☎火曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ

スピードアップ! わくわくかけっこ教室

●宮崎教室

日時：7月23日(火)、30日(火)、8月6日(火)、9日(金)

幼児クラス 15:00～16:00

小学1～2年生クラス 13:00～14:30

小学3～6年生クラス 9:30～11:30

場所：7月23日(火)、8月6日(火)

北部記念体育館(祇園1-77)

7月30日(火)、8月9日(金)

宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)

●佐土原教室

日時：7月25日(木)、8月1日(木)、2日(金)、8日(木)

小学1～2年生クラス 13:30～15:00

小学3～6年生クラス 10:00～12:00

場所：佐土原体育館(佐土原町下田島20688-74)

定員：幼児クラス(平成30年4月2日～令和元年
4月1日生まれ※宮崎教室のみ)30人

小学1～2年生クラス40人

小学3～6年生クラス40人

料金：幼児3,000円、小学生4,000円(4回通し)

持参：体育館シューズ、飲み物、タオル、着替え

※申込方法はホームページをご覧ください。

(問) 宮崎市スポーツ協会 ☎ 21-1735 ☎ 21-1736



夏休みこども息軒塾

基礎学習や息軒プラバン・落款製作、仲平豆試食、史跡探訪などを行います。参加賞もあります。ふるってご参加ください♪

日時：7月23日(火)、30日(火)、8月6日(火)、20日(火)
9:30～11:45 ※10:00までは自由学習

場所：安井息軒記念館(清武町加納甲3378-1)

定員：30人 **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.bbq.jp)で申込

(問) 同会場 ☎ 84-0234 ☎ 84-2634

☎月曜(祝日の場合は翌日)



夏休みのんびり工作

ハニカムボールや折り紙とカップの小物入れほか、数種類のなかから自分の好きなものを選んで作ってみましょう!

日時：7月25日(木)、8月4日(日) 10:00～16:00
(最終受付15:00) ※12:00～13:00は休み

場所：きよたけ児童文化センター(清武町西新町1-6)

定員：なし(材料がなくなり次第終了)

料金：無料

(問) 同会場 ☎ 85-6811 ☎ 85-4244

☎月曜(祝日の場合は翌日)



みやざきグルメとランタンナイト 2024

約10,000灯の色とりどりのランタンが飾られ、宮崎の夜を幻想的に彩ります。「全国グルメ博2024」でおいしいグルメも堪能できます。

日時：8月2日(金)～8月18日(日) 16:00～21:30

場所：フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)

料金：大人500円、小中学生250円

(イベント特別料含む)

※詳細はホームページをご覧ください。

(問) 同会場 ☎ 23-1510 ☎ 23-1530

㊟火曜(祝日の場合は翌日)

※みやざきグルメとランタンナイト 2024

期間中は毎日開園



▲ホームページ



第21回たかおか夏まつり

ステージイベントやグルメ出店など、今年も盛大に行います！家族やお友だちと夏の思い出づくりをしましょう！

日時：8月2日(金) 前夜祭 17:00～21:00

3日(土) 本祭 16:00～21:00

場所：高岡町中央ふれあい広場(高岡町五町265)

※詳細はホームページをご覧ください。

(問) たかおか夏まつり実行委員会

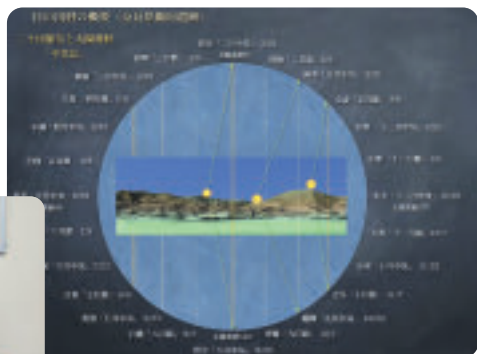
☎ 82-0154 ☎ 82-0024



▲ホームページ



北條芳隆氏



生目の杜遊古館 開館15周年記念講演会

東海大学教授の北條芳隆氏が、「弥生・古墳時代の暦を考える～考古天文学の視点から」をテーマに講演します。皆さまぜひお越しください。

日時：8月3日(土) 14:00～16:00

場所：生目の杜遊古館(跡江4200-3)

定員：先着120人 **料金：**無料

電話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



土器づくり

粘土を使って文様入りオリジナル土器を作ります。縄文土器や弥生土器をイメージして、当時の人々の心に触れてみませんか？

日時：8月18日(日) 13:30～15:30

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：1個300円

7月18日(木)～27日(土)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



夏休み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などを学ぶ講座です。初心者の方でも簡単にできますので気軽にご参加ください♪

日時：8月20日(火) 10:00～11:00

場所：宮崎西地区交流センター（祇園1-49）

定員：20組（1組3人まで）（多いときは抽選）

※初めての人優先

料金：1組1,500円（1鉢につき） **持参：**軍手、はさみ

7月22日（月）までに電話または

応募フォームから申込

（問）公園緑地課

TEL 21-1814 FAX 21-1816



▲応募フォーム



「第2回ときめきフォト短歌」作品募集

撮影した写真に31文字で想いを表現した「フォト短歌」の作品を募集します。入賞作品の表彰式と短歌をより身近に感じられるワークショップも開催します。

日時：〈作品応募〉7月31日（水）必着

〈表彰式・ワークショップ〉8月31日（土）

13:00開場、13:30開始、16:00終了

場所：宮崎市民文化ホール イベントホール

（花山手東3-25-3）

定員：表彰式・ワークショップ200人

料金：無料

※作品応募方法などの詳細はお問い合わせ

いただくかホームページをご覧ください。

（問）同会場 TEL 52-7722 FAX 52-7515



▲ホームページ



水鉄砲づくり

竹を使って昔懐かしのおもちゃ「水鉄砲」を作って遊びます。みんなで夏休みの思い出をたくさん作りましょう！

日時：8月25日（日）①10:00～12:00

②13:30～15:30

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

保護者各回20人（多い時は抽選）

料金：1個200円

7月25日（木）～8月3日（土）に①または②いずれかを

選んでホームページから申込

（問）生目の杜遊古館

TEL 47-8001 FAX 47-8202

※月曜（祝日の場合は翌日）



▲ホームページ



お城で体験！「色や香り」

古代より人びとの暮らしに根付いてきた色や香りを現代と比較し、奥深さを再認識してみませんか？皆さまのご参加をお待ちしています！

日時：9月8日（日）13:30～15:30

場所：佐土原歴史資料館（佐土原町上田島8227-1）

定員：子ども（小学生以上）と

保護者および一般20人（多いときは抽選）

料金：1人700円

8月8日（木）～8月17日（土）にホームページから

申込

（問）生目の杜遊古館

TEL 47-8001 FAX 47-8202

※月曜（祝日の場合は翌日）



▲ホームページ

ファミサポ「依頼会員」登録会

育児の手助けを受ける人（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** 7月28日（日）10:00～11:00、14:00～15:00
8月8日（木）10:00～11:00、14:00～15:00
- 場所** 宮崎市男女共同参画センター「パレット」（宮崎駅東3-6-7）
- 定員** 各回10人程度（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）
- 料金** 無料
- 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

入門！表現リズム遊び

基本的な体の動かし方をリズムをとりながら学びます。この機会にお子さんに体を動かす習慣を身に付けてもらいましょう。詳しくはホームページに掲載しています。

- 対象** 小学1～6年生
- 日時** 7月31日（水）、8月7日（水）、10日（土）、21日（水）15:00～16:00（小学1～3年生）、16:00～17:00（小学4～6年生）
- 場所** 宮崎市総合体育館 柔道場（宮崎駅東1-2-7）
- 定員** 各30人程度 ●**料金** 2,000円（4回通し）
- 持参** 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、水筒
- 申込** 7月30日（火）までに電話、FAX、窓口またはメール（gym@miyazaki-sports.or.jp）でお申し込みください。

（問）宮崎市スポーツ協会

TEL 29-5603 FAX 29-5604



▲ホームページ

児童扶養手当現況届の提出を

児童扶養手当を受けている人は、現況届の提出が必要です。8月中旬に提出してください。ひとり親家庭等医療費受給資格の更新も同時に行います。

- 期間**
平日：8月1日（木）～30日（金）
9:00～11:30、13:30～16:30
※7日（水）、14日（水）、21日（水）、28日（水）は17:30～19:30の間も受付
土日：8月4日（日）、17日（土）、25日（日）
9:00～13:00
※詳しくは7月下旬に送付する通知書を確認してください。

（問）子育て支援課

TEL 21-1765

FAX 27-0752



児童プールを開放します

市内11か所の児童プールを開放します。プールの深さは30cmと50cmに分かれています。詳しくは市ホームページに掲載しています。

- 対象** 3歳～小学4年生（未就学児は保護者同伴）
- 期間** 7月23日（火）～8月24日（土）
10:00～12:00、13:00～16:00
- 定休日** 水曜、8月13日（火）～15日（木）
※霧島、跡江はお盆期間（13日、15日）も開放
- 料金** 無料
- 持参** スイミングキャップ、水筒
- 申込** 各プールに申込書を持参または各プールで保護者が記入してください。

（問）子育て支援課

TEL 21-1765 FAX 27-0752



▲市ホームページ

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
木 花	加江田保育園 TEL 65-0067 FAX 65-0131	誕生会・身体測定	7/19(金) 10:00~11:00	[申込] 6/21(金)~ [締切] 定員になり 次第 [定員] 10組	※お誕生月のお子さんは 手形と写真を撮ります。
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	7/22(月) 10:00~12:00	申込不要	※11:30 までに お越しください。
生 目	和(やわらぎ)保育園 TEL 47-2200 FAX 47-2243	おもちゃ病院	7/24(水) 9:30~12:00	[締切] 7/24(水) [定員] 15組	
清 武	清 武 (清武総合支所南隣) TEL 84-2380 FAX 71-4559	音楽パーク	7/24(水) 10:00~11:00	[締切] 7/23(火) [定員] 10組	※1歳1か月以上から
大 塚	ふたば認定こども園 TEL 53-3323 FAX 52-3324	わらべ歌講座	7/25(木) 10:30~11:30	[締切] 定員になり 次第 [定員] 10組	
赤 江	大坪保育園 TEL 51-1478 FAX 51-1486	英語であそぼう	7/25(木) 10:30~11:30	[締切] 7/22(月) [定員] 5組	
東大宮	あおぞら保育園 TEL 65-5800 FAX 25-6852	フィンガー ペインティング	7/30(火) 10:00~11:00	[締切] 定員になり 次第 [定員] 10組	※先着順
本 郷	希望ヶ丘こども園 TEL 56-2881 FAX 56-2912	水あそび	8/1(木) 11:00~11:40	申込不要	
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	8/6(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】 8月1日(木) 9:00 ~ ※1歳以上の子どもさん(兄 姉含む)の入室はできません。
中央東	おひさま保育園 TEL 26-5252 FAX 26-5217	音遊び	8/7(水) 10:30~11:30	[締切] 定員になり 次第 [定員] 6組	
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 (絵本とわらべうた)	8/8(木) 10:15~12:00	[締切] 8/7(水) [定員] 10組	
住 吉	島之内保育園 TEL 39-0694 FAX 39-0735	しゃぼん玉あそび	8/8(木) 10:45~11:15	申込不要	

●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



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

白内障手術 緑内障手術 硝子体手術

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

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。

※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。

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月末頃に送付しています)

- **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。



(問) 国保年金課 ☎42-2359 ☎20-3562

肝炎ウイルス検査を受けましょう

市に住民登録があり、次に該当する人は、無料で検査を受けることができます。5月下旬に送付している健康診査受診券の「今年度受けられる項目」の欄をご確認ください。

- **対象** 過去にB型肝炎ウイルス検査・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人
- **期間** 令和7年3月31日(月)まで
- **場所** 実施医療機関
- **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** 直接実施医療機関に予約してください。

※ 実施医療機関は市ホームページに掲載しています。健康診査受診券をお持ちでない人は健康支援課までご連絡ください。



▲市ホームページ

(問) 健康支援課 ☎29-5286 ☎29-5208

高齢者等肺炎球菌予防接種

市に住民登録があり、次のいずれかに該当する人は、今なら費用を一部自己負担することで予防接種を受けることができます。

- **対象** 過去に接種を受けたことがなく、接種日時点で①65歳の人、②60歳以上65歳未満で身体障がい者手帳を持ち、一定の条件を満たす人
- **期間** 令和7年3月31日(月)まで
- **場所** 実施医療機関
- **料金** 2,000円(生活保護受給者は無料)
- **持参** 保険証など住所と年齢が確認できるもの
- **申込** 直接実施医療機関に予約してください。

※実施医療機関は市ホームページに掲載しています。

(問) 健康支援課
☎29-5286 ☎29-5208 ▲市ホームページ



精神障がい者家族教室

精神科医師による「うつ病と双極性障害」についての講話および家族懇談会を開催します。抱えている悩みや不安など、家族同士で話し合える場です。

- **対象** 市内在住の精神障がい者の家族
- **日時** 7月30日(火) 13:30～15:30
- **場所** 市保健所
- **定員** 25人(定員になり次第終了)
- **申込** 電話、FAXまたは予約申込フォームからお申し込みください。

(問) 健康支援課
☎29-5286 ☎29-5208



▲予約申込フォーム

福祉のしごと就職フェア開催

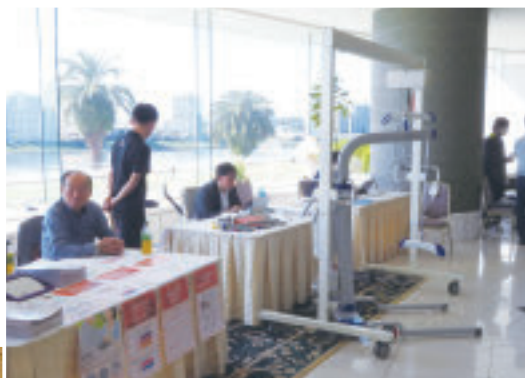
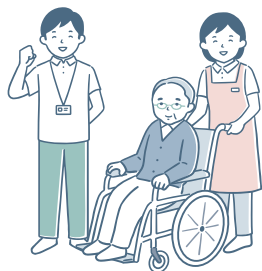
県内の福祉事業所約70社がブースを設置し、仕事の内容や採用情報などについて説明・相談を行います。仕事や資格に関する相談コーナーも設置します。福祉に関心のある人や就職をお考えの人はこの機会にぜひご参加ください。

■日時 7月22日(月) 13:30～16:00
(受付13:00～)

■場所 宮崎観光ホテル
東館3階「光耀」
(松山1-1-1)

■料金 無料

■申込 不要



(問) 地域包括ケア推進課 TEL 21-1773 FAX 31-6337
宮崎県福祉人材センター TEL 32-9740 FAX 27-0877



相談窓口

厚生労働省
電話・SNS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] 7月11日(木)、25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

宮崎市こころつなぐ
ライン相談 [相談日時] 毎日 19:00～24:00 (受付23:30まで)
[問] 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208



LINEは
こちら



Webは
こちら

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)
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)

虐待など

[相談日時] すべて月～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6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

後期高齢者医療保険料について

保険料額決定通知書兼納入通知書を7月中旬に発送します。今年度のおもな変更点は下記のとおりです。また、均等割額の軽減判定基準額も改定されています。詳しくは通知書に同封の「後期高齢者医療のしおり」をご覧ください。ご不明な点は各担当窓口へお問い合わせください。

	令和5年度	令和6年度
所得割率	9.08%	10.08% ※A
均等割額	48,400円	51,700円
賦課限度額	66万円	80万円 ※B

※A基礎控除後（総所得金額等－43万円）の所得が58万円以下の人は9.46%

※B令和5年度末時点ですでに被保険者だった人は73万円

問

①制度について

宮崎県後期高齢者医療広域連合 TEL 62-0921 FAX 27-7699

②保険料について

国保年金課 TEL 21-1746 FAX 20-3562

③納付について

国保収納課 TEL 21-1744 FAX 42-8757

2

プレミアム付商品券の応募を受け付けます

●対象：市内在住の人

●応募期間：7月12日（金）～26日（金）

●応募：電話（応募専用 ☎ 050-3501-5242）、はがきまたは事務局ホームページからお申し込みください。

●担当課からのメッセージ

商品券13,000円分を10,000円で購入できます。オンライン、電話、はがきのいずれかによる事前応募が必要です。応募多数の場合は抽選となります。詳しくは事務局ホームページをご覧ください。



▲事務局
ホームページ

問

宮崎市物価高騰等経済対策
プレミアム付商品券実行委員会事務局
☎ 050-3500-1769

3

指定管理者募集に関する事業者向け合同説明会

令和6年度に指定管理者を募集する施設について、業務内容などの説明会を合同で開催します。対象施設は市ホームページに掲載しています。

●日時：7月26日（金）10:00～11:00

●場所：市役所会議室棟大会議室

●申込：事前に参加申込書を都市戦略課へ提出してください。

●

担当課からのメッセージ

説明会では対象施設の説明を聞くことができます。興味のある法人・団体・グループの皆さまのご参加をお待ちしています。



▲市ホームページ

問

都市戦略課

☎ 44-2803 FAX 29-6547

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。

宮崎県
弁護士会
所属

弁護士 久保山 博充
弁護士 新 福 宏

弁護士 真早流 踏雄
弁護士 松田 幸子

弁護士 松浦 里美
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
都城市都城町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。

4 マイナンバーカード休日開庁（受取・申請のお手伝い）

マイナンバーカード受取および申請のお手伝いのための窓口を休日に開きます。カード受取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。

※仕事や学校を理由とした代理受取はできません。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。



場 所	開設日時
市役所(第2庁舎1階)	8月3日(土) 9:00～12:00
佐土原、田野、高岡、清武 総合支所	
赤江、木花、住吉、生目 地域センター	
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)	毎週土曜 10:00～13:00

※マイナンバーカード推進センターは毎週土曜に開庁しています（日・祝、年末年始（12月29日～1月3日）、店休日は閉庁）。お買い物のついでにお気軽にご利用ください。

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

5 敬老祝金の案内を 支給対象者へ送付しました

永年にわたる社会への貢献に対し、敬意を表するとともに、ご長寿をお祝いし、祝金を贈呈します。

- 対象：88歳（令和6年9月15日現在の満年齢）で、引き続き1年以上宮崎市に住所を有する人
- 支給額：1万円
- 申込：申請書を返信用封筒に入れて福祉総務課へ郵送または申請書内のQRコードからオンラインで申請してください。

担当課からのメッセージ

昭和10年9月17日～昭和11年9月16日に生まれた人が対象です。

問 福祉総務課
TEL 21-1754 FAX 20-3215

6 宮崎みたま園・宮崎南部 墓地公園行きお盆の臨時バス

宮崎みたま園行き（宮崎神宮経由）と宮崎南部墓地公園行きの臨時バスを運行します。宮交シティ発で、行きは乗車のみ、帰りは降車のみです。期間中は園内を交通規制します。

- 運行期間：8月12日（月・休）～15日（木）
- 運行時刻：

宮交シティ→宮崎みたま園（宮崎神宮経由）

①7:30 ②11:10 ③14:50

宮崎みたま園→宮交シティ（宮崎神宮経由）

①9:02 ②12:42 ③16:22

宮交シティ→宮崎南部墓地公園 ①9:44 ②13:24

宮崎南部墓地公園→宮交シティ

①10:56 ②14:36

問 環境政策課
TEL 21-1751 FAX 22-3522

トラックは生活と経済のライフライン



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はいけません。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



未来を走る。
一般社団法人 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。

安全と安心を
お届けします



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。

7

国民健康保険・後期高齢者
医療保険について

◎被保険者証の送付：

「国民健康保険被保険者証」および「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限が7月31日までの人には、新しい被保険者証が7月末までに届きます。

◎限度額適用認定証：

有効期限が7月31日までの「限度額適用認定証」をお持ちで、引き続き医療機関窓口での提示が必要な人の手続きは次のとおりです。

国民健康保険加入者

- ① 70歳未満 来庁して更新手続きが必要です。
- ② 70～74歳 すでにお持ちで引き続き対象となる人には、更新の案内を郵送します。郵送による更新手続きが可能です。

●期間：7月1日（月）から

●場所：国保年金課、総合支所地域市民福祉課

●持参：対象者の被保険者証またはマイナンバーカード（代理申請の場合は、代理人の顔写真付き身分証も必要です）

後期高齢者医療保険加入者

すでにお持ちで引き続き対象となる人には、新しい認定証を郵送します。更新手続きの必要はありません。



国保年金課

TEL 21-1745 FAX 20-3562

8

宮崎市職員採用試験

令和7年4月採用予定の職員採用試験を実施します。

●試験区分：児童福祉司経験者枠（福祉専門職）、児童心理司経験者枠（心理）、法律専門職、社会人枠（一般事務、土木、建築、電気、心理、福祉専門職、理学療法士）

●第一次試験：8月下旬～9月上旬（予定）

●場所：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。このほか、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）、消防吏員の試験を9月下旬に予定しています。詳しくは7月1日以降に市ホームページに掲載します。



▲市ホームページ



人事課

TEL 42-8709 FAX 28-1556

9

下水道排水設備工事
責任技術者共通試験

本年度の責任技術者試験を行います。

●日時：11月10日（日）14:00～16:00
（受付13:00～13:40）

●場所：JA・AZM別館 301 研修室・302 研修室

●受験料：6,000円

●申込：7月16日（火）～31日（水）までに申込書を給排水設備課へ直接持参してお申し込みください。申込書は7月1日（月）から同課で配布します。

●担当課からのメッセージ

下水道排水設備の工事は、責任技術者が専属する指定工事店が行うことになっています。

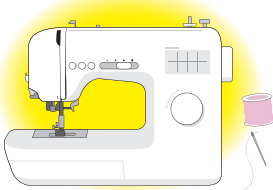


上下水道局給排水設備課

TEL 26-7550 FAX 24-1194

ミシンの点検修理はお任せください!

どちらで買われたミシンでも修理、調整おまかせください。



- 出張費・修理見取り無料
- 修理後3カ月～1年の保証付きで安心です
- ミシンが直らない場合は、代金はいただきません
- 学校関係ミシンにつきましては別途見積りいたします
- 修理持込大歓迎（釜掃除サービス）
- 部品交換を必要とする場合は、別途見積りいたします
- 買い替え時、不要になったミシンはどこよりも高く下取りします



宮崎店・都城店・延岡店・日南店

みしん市場

0120-39-3425

広告

どこのメーカーの
どんなミシンでもOKです!
ブラザー・シンガー・ジャノメ
ジューキ・リッカー・通販
他店購入品

※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 深夜の花火は規制されています

次の地域では、原則として深夜に花火をすることが禁止されています。

- 禁止区域**：青島・白浜地域の一部（地図の赤線区域）
- 禁止時間**：22:00～翌日6:00
- 禁止花火**：ロケット花火、打ち上げ花火、回転花火、爆竹などの爆発音を出す花火
- 罰則**：違反者に対して勧告や命令を行います。違反すると5万円以下の罰金が科せられる場合があります。



問 環境政策課
TEL 21-1761 FAX 22-0405

11 自転車・ヘルメットの購入助成事業が始まります

助成内容や申請方法など、詳しくは市ホームページに掲載しています。

- 対象**：市内在住の人（市内在学生を含む）
- 助成額**：本体価格の2分の1
 - ①自転車車両本体 上限25,000円（電動アシスト自転車・幼児同乗用自転車は+20,000円）
 - ②ヘルメット 上限3,000円
- 申請期間**：8月26日（月）～令和7年1月31日（金）

※8月1日以降に購入したものが対象となります。プレミアム付商品券との併用はできません。

※助成対象期間を6月号の記載から変更しますのでご注意ください。



▲市ホームページ

問 都市計画課
TEL 21-1811 FAX 21-1816

12 8月6、9日は原爆の日です

下記の日時にサイレン吹鳴を行います。戦没者・原爆死没者に黙とうを捧げましょう。

- 日時**：8月6日（火）8:15（広島原爆の日）、
9日（金）11:02（長崎原爆の日）、
15日（木）12:00（終戦の日）

また、下記の期間に「原爆と平和のポスター展」を開催します。

- 期間**：7月31日（水）～8月12日（月・休）
9:00～19:00
- 場所**：宮崎市立図書館2F展示コーナー
※火曜は休館となります。

問 総務法制課
TEL 21-1721 FAX 27-8070

庭に彩りをお客さまに 安らぎと癒しを…。

地球に優しく、皆様に四季折々の彩りを添え
暮らしに笑顔咲く緑の調和と空間をお届けします。

お庭のデザインから設計、土木工事、管理まで
私たちにお任せ下さい。



暮らしと心豊かに…。
お庭のことなら昭和造園土木にお任せください。

業務内容

- 庭のデザイン・施工・管理 ■庭のリフォーム
- ガーデニング ■花鉢の販売 ■土木工事

宮崎県知事許可（般-28）第9690号

有限会社 昭和造園土木

宮崎市花ヶ島町笹原2269
TEL 0985-25-2525
FAX 0985-25-2541

右記二次元コードからHP閲覧ができます

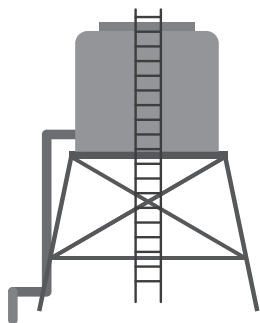


広告

※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 貯水槽は適正に維持管理を

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回以上の清掃や受検をお願いします。



問 保健衛生課
TEL 29-5283 FAX 61-1210

14



市制100周年記念「NHKのど自慢」 出場者・観覧者募集

「NHKのど自慢」の出場者・観覧者を募集します。



- 日時：〈予選〉9月14日(土)
〈本選〉9月15日(日)11:50開演 13:15終演(予定)
- 場所：宮崎市民文化ホール(花山手東3-25-3)
- 入場料：無料(本選は入場整理券が必要です)
- 申込：
〈出場申込〉7月26日(金)までにはがきまたはNHKホームページの申込フォームからお申し込みください。
〈観覧申込〉8月9日(金)までにNHKホームページの申込フォームからお申し込みください。



▲NHKホームページ

問 文化・市民活動課 TEL 21-1835 FAX 20-1564
NHK宮崎放送局 TEL 32-8111
宮崎市民文化ホール TEL 52-7722

15 放送大学 令和6年10月入学生の募集

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(土)まで
- 第2回募集 9月10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

16 令和6年度宮崎県就職説明会 (宮崎会場) 参加者募集

県内企業が各回約50社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に掲載しています。

- 対象：一般求職者、大学などの卒業予定者
- 日時：7月20日(土)13:30～16:00(受付13:00～)
8月17日(土)13:30～16:00(受付13:00～)
- 場所：宮崎市民プラザ4階ギャラリー(橘通西1-1-2)

●担当課からのメッセージ

高校生とその保護者は進路の参考のため、企業の説明を受けることができます。



▲市ホームページ

問 企業立地推進課
TEL 21-1793 FAX 28-6572



医療法人 けいあい かいクリニック

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>

かいクリニック | 検索 Q



※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 第五次宮崎市地域福祉計画の策定にあたり市民委員募集

令和8年度以降の福祉のまちづくりのための「第五次宮崎市地域福祉計画」の策定にあたり、検討会議および策定委員会で議論いただく市民委員を募集します。詳しくは市ホームページに掲載しています。

●**応募資格**：地域福祉に興味があり、以下の要件を全て満たす人

①市内在住または市内勤務もしくは就学している人 ②委嘱期間中、年数回程度開催される会議に出席できる人 ③応募の時点で国や地方公共団体の議員、常勤の公務員ではない人 ④令和6年10月1日現在で満18歳以上の人

●**定員**：若干名

●**応募**：8月1日(木)～23日(金)に市ホームページからご応募ください。

問

福祉総務課

TEL 21-1754 FAX 20-3215



▲市ホームページ

18 明るい選挙啓発作品募集

選挙啓発を題材とした①ポスター・書道、②標語、③“わけものの主張”作文を募集します。

●**対象**：①市内の小・中・高校生 ②年齢に関係なく、市内在住または通学している人 ③平成7年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人(高校1年生から29歳まで)で、かつ市内に在住・通勤・通学している人

●**締切**：①7月26日(金) ②8月30日(金) ③10月31日(木)

●**応募**：選挙管理委員会事務局へ①直接または郵送、②郵送、FAXまたはメール、③直接、郵送またはメールでご応募ください。詳しくは市ホームページに掲載しています。

問

選挙管理委員会事務局

TEL 21-1860 FAX 20-1568



▲市ホームページ

19 第49回宮崎市美術展作品募集

10月12日(土)～27日(日)に開催する「第49回宮崎市美術展」への出品作品を募集します。詳しくはホームページに掲載しています。

●**対象**：市内および国富町、綾町に在住、通勤または通学(アートに関する教室などを含む)している人(高校生以上)

●**場所**：みやざきアートセンター(橘通西3-3-27)

●**出品点数**：各部門1人1点限りで未発表のもの。高校総合文化祭出品作品は出品できます。

●**出品料**：一般…1点につき2,000円
学生…1点につき1,000円



▲ホームページ

問

みやざきアートセンター TEL 22-3115 FAX 22-3116

文化・市民活動課 TEL 21-1835 FAX 20-1564

●**受付・搬入日時**：

部 門	日 時
写真	9月27日(金)10:00～18:00
平面	9月28日(土)10:00～18:00
立体・書	9月29日(日)10:00～18:00

※円滑な搬入のため、部門ごとの搬入にご協力いただいておりますが、ご都合が合わない場合や複数部門に出品する場合は、部門に関係なく搬入することも可能です。

※業者搬入日は9月26日(木)13:00～18:00です。

●**募集要項**：市内のおもな画材店、書道用品店、カメラ店、総合支所、地域センター、交流センターなどで配布しています。

●**申込**：搬入受付時に出品票、出品料を持参しみやざきアートセンターへお申し込みください。

佐藤塗装店の来店型
ショールーム



入場無料 無料相談
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



※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!



現在市の公式LINEを登録していますが、地震情報などがすぐに届くので大変助かっています。市民に必要な税金情報が分かるのも本当にいいですね。

M・Tさん (68歳)

ごみの分別方法など、最近の環境問題に関する情報がいっぱい役立って感じました。雑誌は捨てがちだったので、リサイクルをしてみようと思いました。

M・Kさん (16歳)

宮崎市男女参画基本計画の特集を読み、活動を続けていくとひとりひとりがいろんな形、分野で輝き、安心して住める魅力的なまちになっていくのだろうと感じました。

E・Tさん (66歳)

廃油の回収をどうしてるのかわからなかったのので、特集していただいてよかったです。思ったより簡単だったので、これからは捨てずに回収してもらおうと思います。

K・Yさん (40歳)

不妊治療のことが掲載されていてうれしくなりました。不妊治療をして子どもを授かり、現在産前休暇中です。特に市の不妊治療の補助金制度にはとても助けられました。

K・Kさん (34歳)

初めて市広報みやざきをゆっくり読ませてもらいました。暮らしに役立つ情報がたくさん詰まっていて、びっくりしました。これからいろいろなことを教えてください。

Y・Tさん (63歳)

自治会宝自慢

PICK UP

大炊田自治会

◆おもな地区：大炊田地区 ◆加入世帯数：235世帯

地域の人々を結ぶ伝承活動

大炊田地区には、古くから伝わる民俗芸能があります。佐土原藩出身の高僧・古月禅師の歌集をもとにした「いろは口説き踊り」もそのひとつ。かつては米の収穫後や初盆を迎える家々を供養するために披露されてきましたが、現在は8月に行う盆踊りとして親しまれています。また、市指定無形民俗文化財「曽我兄弟踊り」は約150年前から踊り継がれており、今も保存会のメンバーが週1回練習に励んでいます。地域内では年上の人を「兄さん」「姉さん」と家族のように呼ぶ慣習もあり、住民の絆の深さや結束の強さはこの地区の宝です。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



盆踊りで「いろは口説き踊り」を披露する様子



会長 齋藤さん



市長コラム



宮崎市長 清山知憲

今年の4月から65歳以上の市民の皆さんへ無料でお配りしている「いきいき手帳」が好評です。

地域事務所、地域センター、総合支所、地域包括支援センターなどの窓口でお配りしています。

手帳では健康寿命を延ばし、介護を受けないですむためのポイントをまとめています。最新の医学的な観点をふまえていますので、ぜひこれを活用して正しく健康づくり、介護予防に努めましょう。

ポイントのひとつを紹介すると、「減塩」の重要性です。介護が必要になってしまう大きな原因のひとつに「脳卒中」がありますが、これは高血圧が背景にあり、血圧は摂取する塩分の量を減らすことで大

きく改善します。

日本人の1日あたり塩分(食塩)摂取量は平均で10g前後ですが、これをおよそ7g未満へ抑えることが目標です。麺類の汁は残す、みそ汁は具沢山で、塩味に頼らず酸味や辛味で味付けを工夫するなど、ちょっとした取り組みで劇的に効果があります。ぜひ意識して取り組んでみてください。



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
JamNight2024 入場券 2名様
2024年9月14日(土)にシーガイアスクエア1で開催される屋外フェスにご招待。奥田民生やヤバイTシャツ屋さん、緑黄色社会など、人気アーティストがラインアップされています。



B
旬川料理 なかむら お食事券 1,000 円分 20名様
創業50年を超える川魚料理の名店。ゆったりと食事を楽しめる落ち着いた和風の空間で、夏バテ防止に名物のうなぎをぜひどうぞ。



C
百姓うどん 名物「レインボーかき氷」券 20名様
高さ約75cm、重さ約5kgの巨大なかき氷は圧巻。日向夏やマンゴー、いちごなど7種類のシロップを使っており、いろいろな味を楽しめます。

クロスワード

2重枠あ～えの文字を順に並べた言葉が答えです。

あ い う え

↓ タテのカギ

- 宮崎県はまっすぐに日の出る方に向いているということから、いにしえより「○○○」の国」と呼ばれています。
- 高学年の小学生を対象に、7月と8月に「ヒトツバ・○○○スクール2024」を開催します。
- 杯に入った苦い酒という意味から、つらい経験のたとえ。「○○○」をなめる。
- 災害ごみのうち、小型家具、布団・カーペット、プラスチック製品などは「○○○」せるごみです。
- 成年後見制度とは、判断能力が十分でない人に代わって財産管理や契約締結で○○○制度です。

→ ヨコのカギ

- 市制○○○周年記念「NHKのど自慢」の出場者・観覧者を募集します。
- ジグソーパズルは、日本では○○○と訳されることもあったそうです。
- 災害ごみを市からのお知らせ前に勝手に出すと、○○○発生の危険性があります。
- 変わった呼び名の落雁風和菓子「○○○コ」。「モシコ」とも言います。
- 子どもの自立支援のため、相談センターにはSSW(スクール○○○○ワーカー)を配置しています。

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

◎5月号の答えは「ばいあす」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 7月31日(水) 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7月31日(水)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回のみの有効)

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】

東亮太

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】

谷口禮子、福岡美代子、武田弘江、(故)竹下忠徳、菊池恵美子、西崎泰子、外山幸子、川越桂子、金田祥一、(故)恒吉喜英、三石恵子、四本れい子、小玉和雄

【地区社会福祉協議会】

堀智代三、亀川美嘉、松岡靖子、井上修二、川越重徳、黒木誠

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 [yujitegete](#) さんのコメント

宮崎県防災庁舎前で行われた、えれこっちゃんやざぎのダンスパフォーマンスを撮影しました。バックにそびえるビルと対比できるように、まっすぐ手を伸ばすポーズを見計らってシャッターを切りました。今後も宮崎を感じられる場所で、躍動感あふれる写真を撮り続けたいです。

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



エックス
(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。