

みんなで魅力ある未来へ 宮崎市

Miyazaki

8

AUG 2024
No.970



日向坂46
正源司 陽子さん

日向坂46
河田 陽菜さん

[特集]

このまちで広がる 暮らしの選択肢



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

幸 菜花さん
(アジアパシフィックカップ カナディアン・シングル 200m、500m 優勝)

今月の一皿
栄養満点野菜たっぷりスタミナ焼きそば

日向坂46「ひなたフェス2024」開催!!

「日本のひなた」という名前のつながりをきっかけに、日向坂46が2019年にロケで訪れて以降、メンバーが宮崎に故郷のような特別な気持ちを抱くようになり、開催が実現しました。宮崎の活性化につながるだけでなく、地産地消や環境などみんなで取り組むSDGsにも力を入れているフェスです。皆さんのお越しをお待ちしています。



- **日 時** : 9月7日(土)、8日(日) 10:00~20:00
- **ライブ** : 15:00 開場、17:00 開演
- **会 場** : ひなた宮崎県総合運動公園、
ひなたサンマリンスタジアム宮崎

ひなた宮崎県総合運動公園への入場は無料ですが、ひなたサンマリンスタジアム宮崎への入場(ライブ観覧)にはチケットが必要です。詳しくはひなたフェス公式サイトをご確認ください。



ひなたフェス
公式サイト



正源司 陽子さん

河田 陽菜さん

! 会場周辺は大変な混雑が予想されます。時間に余裕をもってご来場ください。

- ひなた宮崎県総合運動公園内の駐車場は、『場内駐車券付きライブチケット』をお持ちの人のみ駐車できます(駐車券をお持ちでない人は駐車できません)。
- 市内に臨時駐車場が設置され、臨時駐車場~ひなた宮崎県総合運動公園間はシャトルバスが運行されます。こちらも『場外駐車券付きライブチケット』をお持ちの人のみ駐車可能となりますので、ご注意ください。
- 可能な限り公共交通機関をご利用ください。会場周辺への無断駐車はおやめください。
- 国道220号(南バイパス)の一部区間にて、道路舗装工事のため対面通行規制が行われています。会場周辺の混雑が予想されますので、時間に余裕をもってご来場ください。

(問) 観光戦略課 TEL 21-1791 FAX 20-2132

CONTENTS

市広報みやざき No.970 Aug. 2024

02 INFORMATION

04 みやざきTOPICS

06 [特集1]
このまちで広がる暮らしの選択肢

10 [特集2]
国史跡20周年
西日本最大の縄文集落・本野原遺跡
南九州唯一の天守がある佐土原城跡

12 [今月のCLOSE-UP ①]
子宮頸がんワクチンの接種はお済みですか?

13 [今月の一皿]
栄養満点野菜たっぷりスタミナ焼きそば

14 [今月のCLOSE-UP ②]
食事に小鉢ひとつ分の野菜を
足してみませんか?

15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-]
幸 菜花さん
(アジアパシフィックカップ カナディアン・
シングル200m、500m 優勝)

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 今月の読者プレゼント/
クロスワード

民生委員・児童委員を知っていますか？

民生委員・児童委員は、地域住民の見守り活動など、地域福祉の推進に大きな役割を果たしています。本市では678人(令和6年4月1日現在)の民生委員・児童委員が日々活動に取り組んでいますが、定数は740人で、担い手不足が深刻化しています。



任期

3年(令和4年12月1日の改選より、令和7年11月30日までの任期)

※本市には27地区の民生委員児童委員協議会が設置され、すべての民生委員・児童委員はそれぞれの地区民生委員児童委員協議会へ所属します。

おもな活動

- 地域住民からのさまざまな生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、専門機関への「つなぎ役」としての役割を担っています。
- 子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員は、学校などと連携して、地域の「子育て応援団」としてさまざまな活動に協力しています。

※民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱された地域福祉を担うボランティアです。非常勤の地方公務員として位置づけられています。なお、来年度が民生委員・児童委員の一斉改選の年となっています。

民生委員・児童委員について、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) 福祉総務課 TEL21-1754 FAX20-3215

市広報みやざき7月号 INFORMATION 記事 掲載内容の訂正とお詫び

市広報みやざき令和6年7月号(No.969)の3ページ「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がオープンしました!」のINFORMATION記事内に掲載した住所およびメールアドレスに誤りがありましたので、下記のとおり訂正してお詫び申し上げます。

誤) 船塚1-53 ➔ 正) 船塚1-58

誤) m_hub_group@g.city.miyazaki.miyazaki.jp ➔ 正) m_hub_group@g.city.miyazaki.miyazaki.jp



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 7月1日現在(前月比)

- 人口: 394,932人(-165)
- 世帯数: 188,608世帯(-16)
- 男性: 186,337人(-109)
- 女性: 208,595人(-56)

※掲載の情報は7月1日現在のものです。



土砂で生き埋めになったことを想定し人形を救出。

TOPICS #1

台風シーズンを前に 消防・警察土砂災害救助合同訓練

本格的な台風シーズンを前に、北消防署東分署と県警機動隊は6月11日(火)に宮崎港内の港湾施設用地で土砂災害を想定した合同訓練を実施しました。近年、台風による洪水や地震による土砂災害が頻発しています。土砂災害に巻き込まれた要救助者は緊急度・重症度が高く、関係機関と協力した効率的な救助活動が求められています。訓練には、市消防局の北消防署東分署の隊員や県警察本部の機動隊員など約40人が参加。大雨で土砂崩れが発生し、人が生き埋めになったシーンを想定し、首から下が土砂に埋まった人形を、土砂が流れ落ちてこないよう固定しながら、スコップや手で土を掘り救出しました。また、土砂が流入した車や倒壊した家屋から人を救助する訓練も行われました。消防と警察が土砂災害を想定した合同訓練を行うのは今回が初めてで、参加者たちは技術向上を図りながら連携して訓練に臨んでいました。



土砂が流入した車のなかから人を救助する訓練。緊張感に包まれました。



倒壊した家屋に閉じ込められた人を救出する訓練も行われました。

環境問題への意識を喚起 「宮崎市環境フェア 2024」開催

6月の環境月間に合わせ、「宮崎市環境フェア 2024」を6月15日(土)に宮交シティで開催しました。会場にはゲームや実験を通して環境について学べるブースなどが並びました。環境省は2050年カーボンニュートラルおよび2030年度削減目標の実現に向けて、新しい国民運動「デコ活」を展開しています。そのうちのひとつに、日々の「移動」を「エコ」にする提案として自転車や徒歩の移動をすすめています。市でも8月から電動アシスト自転車やヘルメットの購入費用の一部助成を始めます。会場では電動アシスト自転車や電動モビリティの試乗が行われました。このほか、汚れた水をきれいにする仕組みやVRで林業を体験できるブースなどもあり、来場者たちは楽しみながら環境について学んでいました。



親子で電動アシスト自転車と電動モビリティの試乗体験をしました。



アポロの泉では手回し発電トレインやごみ分別ゲームを通して環境を学びました。



市の財政を身近に感じてもらえるよう、分かりやすく説明しました。



一人一人の生の声に向き合い、意見を交換しました。

市民の生の声に耳を傾ける 「市長と市民が語る 1,000人集会」

より多くの市民の声を直接聞く「市長と市民が語る 1,000人集会」を、6月30日(日)に大宮地区交流センターと生目地区交流センターで開催しました。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、市民と市長が接する機会が限定されていたことから、対話する機会を設けたもので、今年から月に2回程度開催しています。1年間かけて市内の中学校区25区から約40人ずつ参加を募り、対話を予定しています。集会では、まず市長が市の収入の内訳などの財政状況や、防犯・防災の観点から自治会加入の大切さを説明し、理解を求めました。その後、市民からの「学校の近くに児童クラブを作ってほしい」「民生委員のなり手が減ってきている」など、一人一人の声に耳を傾けました。集会は8月以降に残り10学校区で開催されます。



一度きりの人生を楽しく生きたい 何歳になっても仕事も遊びも青春

高校卒業後に県外へ就職。タイヤ製造会社で10年間仕事をし、役職にも就き安泰の日々を過ごしていましたが、10年後の自分を想像すると未来が描けなかったという村田さん。「一度きりの人生、このままでいいのか」と考えたときに、数年前に帰省して体験したカヤックなどが楽しかったことを思い

出し退職を決断、帰郷しました。その後、半導体装置の部品などを製造する今の会社へ就職。「鳥のさえずりやカエルの鳴き声が聞こえてくる自然豊かなところで暮らせることが自分に合っています。宮崎で幸せな家庭を築けるよう仕事も趣味も楽しんでいきたいです」と将来を見据える村田さんです。

宮崎市

特集1

このまち 暮らしの

自然に恵まれ、おいしい
住みやすい環境がそろ
市では住みたくなるまち“みやざき”
取り組んでいます。

株式会社テクノ東京
品質管理 主任
村田 勝彦さん

日南市出身。高校卒業後愛知県の企業に就職。5年前にUターン。昨年結婚し、仕事もプライベートも充実した日々を過ごす。

Work



製造された部品の最終検査業務を担当。転職後の生活に不満はひとつもないと宮崎の暮らしを満喫。

Life



「自分の手や足でこいで海に出る非日常感が喜び」とカヤックフィッシングを楽しむ村田さん。

注目



2012年に
田野町に工場新設

株式会社テクノ東京が12年前に田野町に工場を新設。河野通明社長は「東日本大震災を機にリスク分散を目的に、自然豊かな宮崎に工場を新設した」と話す。新設は市が進める企業立地推進事業の一環として実現。近年、本事業の効果もあり、多くの企業が宮崎に立地し雇用を創出している。

(問) 企業立地推進課 TEL21-1793

work



学ぶことの多い日々自分の成長が感じられるのがやりに。

Life



夫の故郷・メキシコへ家族旅行をし、白い砂浜や美しい海が魅力のカリブ海沿いを観光。

で広がる 選択肢

株式会社小田電業
代表取締役
小田 めぐみさん

宮崎市出身。佐賀県の大学に進学。同県の生命保険会社に6年間勤務後、カナダに留学。1年後宮崎にUターンし、父が経営する株式会社小田電業へ就職。

食材が豊富、人も温かく、
っている“みやざき”。
を目指し、さまざまなサポートに
その一部を紹介します。

変わらない街並みが自分にちょうどいい 子育てしながら社長業に奮闘

「1度は親元を離れて一人暮らしがしたい。けどいつかは宮崎に戻ろう」と考え、県外の大学に進学した小田さん。留学経験を経て8年前に父親が経営する同社へ就職。父親の意志を次世代に受け継いでいきたいと6年前に社長に就任しました。経験したことがない建設業で、経営者の仕事は勉強することばかりだと話します。そのなか

で昨年度は市が開催する「令和流女性リーダーシップ勉強会」に参加しました。8月には2人目を出産予定。実家のサポートを受けながら、仕事と家庭を両立させています。「これも故郷で仕事をする利点ですね。家族の時間を大切にしながら、復帰後は仕事に励みたいです」と話す小田さんの表情はとてもいきいきしています。



注目

令和流
女性リーダーシップ
勉強会

女性リーダー人材の育成およびネットワーク形成を目的とし、市内事業所で働く女性管理職やその候補者を対象とする勉強会。管理職になることへの女性自身の不安や負担の軽減を目的として、計4回を無料で実施。昨年度は「働く女性が知らない損する日本の『働く』の現実」「令和的・私流リーダーのあり方とは」などの講演やワークショップを実施。令和6年度も開催予定。

(問) 文化・市民活動課 TEL21-1835

みやざきで **働く** をサポート

本市には、宮崎でしかできない仕事、宮崎にしながら首都圏や世界に向けて仕事をしている企業がたくさんあります。
宮崎での仕事を探す際にぜひ参考にしてください。

働きたい企業を見つける「20do 企業図鑑」

宮崎で働く若者を応援する企業を紹介している公式サイトです。情報通信業、製造業、サービス業、建設業・施工管理業など12の分野で111社がエントリー。事業内容や仕事の内容、インターンシップ情報などを掲載しています。



▲ 20do 企業図鑑



宮崎で活躍する若者を紹介しています。



▲ 20do

(問) 企業立地推進課 TEL21-1793

ワークライフバランス・女性活躍推進事業者表彰

性別にかかわらず、一人ひとりの個性と能力を最大限に発揮できる社会の実現を目指し、ワークライフバランスや女性活躍推進の取り組みを行っている事業者を表彰しています。令和5年度は以下の2社を表彰しました。



MANGO 株式会社

Yahoo! や Google、Facebook、X(Twitter) などに掲載される広告の管理・運用・提案等のコンサルティング業務、出稿管理・データ集計などのオペレーション業務を行い、企業のデジタルマーケティングを支援しています。



取組事例

- ・多様性の理解促進セミナーやキャリアセミナーを開催
- ・親会社主催の若手女性社員向け啓発研修へ積極参加
- ・管理職と社員との面談を毎月実施

株式会社 Life style innovation

「はたらくをたのしむ。そのために変革を。」を理念にWebマーケティング業務をしています。人生を左右するものやコトのやり方を変えて人生や生活に小さな革新を起こしたいという意味を社名にこめています。



取組事例

- ・月に1回理学療法士による身体ケア施術
- ・フレックス&リモート&ワーケーション実施
- ・理美容費の補助制度

(問) 文化・市民活動課 TEL21-1835

みやざきで **楽しむ** をサポート

オフの日の楽しみ方

サーフィンや山登り、その他、市内で行われるイベントを随時、市公式 SNS などで発信し、余暇の過ごし方の提案をしています。

みやざきの豊かな自然を堪能



市民に愛される「双石山」や加江田渓谷など、スマホのGPSで現在地と登山ルートが分かるアプリ「YAMAP」でより安全に楽しめます。

渚の交番



青島ビーチセンター「渚の交番」では、年間を通して青島を楽しめるよう、観光サービスなどの情報提供、体験メニューの提供などを行っています。

宮崎市公式 SNS



災害情報やイベント情報など暮らしに役立つ情報を公式LINEやInstagram、フェイスブックなどで随時配信しています。



(問) 秘書課広報広聴室 TEL21-1705

問 企業立地推進課 TEL21-1793 FAX28-6572 文化・市民活動課 TEL21-1835 FAX20-1564

みやざきで **出会い** をサポート



「出会いがほしい」「結婚したいけど出会う機会がない」という、市内在住で20代～40代の人をサポートしています。体験型のお見合いイベントのほか、みやざき結婚サポートセンターや結婚相談所への入会登録料などの一部補助をしています。

複数人での出会いをサポート

体験型お見合いイベント「みや恋」

みや恋では、「みやざきで、新しいつながり・自分らしい恋を見つける」をコンセプトに、体験型お見合いイベントを6回程度開催します。イベントにあわせ、コミュニケーションや身だしなみなどを学ぶスキルアップセミナーなども実施します。



★8月4日(日)に「ボードゲームイベント」を開催します。心理戦や協力プレイをきっかけに、それぞれの性格やお互いの相性が分かるかもしれません。講師が丁寧にご説明しますので、初心者の方もお気軽にご参加ください。



▲お申し込みはこちら

★9月7日(土)には「アロマボトルサシェ作り体験イベント」も開催します。今後のイベントは、市ホームページや市公式SNSからぜひチェックしてください！



▲市ホームページ

1対1の出会いをサポート

入会登録を補助

結婚を希望する人の出会いをサポートし交際・結婚につなげるため、①「みやざき結婚サポートセンター」や②「結婚相談所」の入会登録料などの一部を補助します。

※補助の申請は①または②のどちらかになります。予算の上限に達した場合は予告なく終了することがあります。

詳しくはこちら▶



① Hana michi

(みやざき結婚サポートセンター)



詳しくはこちら▶



県が委託運営するみやざき結婚サポートセンターのマッチングシステムです。スマートフォンなどからお相手検索・お見合いの申し込み・回答ができます。

- 補助対象 入会登録料 (11,000円(税込)、2年間有効)
- 補助額 上限5,000円 (入会登録料から消費税を差し引いた額の1/2)

錦町(KITENビル7階) TEL 41-4110
平日 12:00～19:00 土・日曜・祝日 10:00～17:00
※火・水曜休み

お見合い時に着る洋服代やプロフィール用の写真撮影代など何かと出費がかさむので補助が助かりました。



30代女性

② 結婚相談所



▲詳しくはこちら

補助の対象となるのは、県の結婚支援ポータルサイト「えんむすびみやざき」に掲載されている市内の結婚相談所です。

- 補助対象 入会登録料または1か月分の月会費 (※料金は相談所によって異なる)
- 補助額 上限10,000円 (入会登録料または1か月分の月会費から消費税を差し引いた額)

結婚相談所は料金が高額なイメージでしたが、補助があったので入会の後押しになりました。



30代男性

市内にある結婚相談所

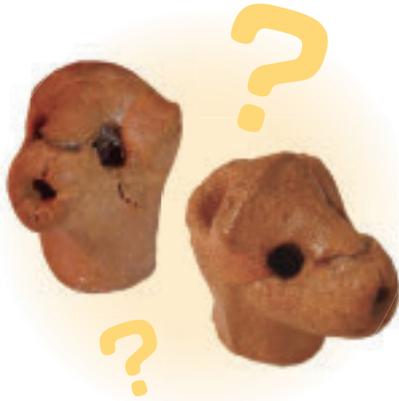
旭 エーティ・ベル TEL: 20-2101	橘通東 縁活みやざき (サスティア株式会社) TEL: 89-5590	広島 結婚相談所 ひなたのご縁 TEL: 88-1710	中西町 コウノトリ婚活 momo's marry E-mail: momos.marry@gmail.com
霧島 婚活サロン グランマリー TEL: 080-3990-0941	青葉町 婚活サロン なぎの樹 TEL: 78-0704	霧島 ぱあとなあ宮崎 (通称ぱあとなあ) TEL: 090-4771-1763	大塚台東 宮崎の結婚相談室 エントリー TEL: 47-5428

問 子育て支援課 TEL21-1765 FAX27-0752

西日本最大の縄文集落・本野原遺跡 南九州唯一の天守がある佐土原城跡

(宮崎・鹿児島)

日本の歴史をひも解くにあたり重要な遺跡がここ宮崎から発掘されています。なかでも本野原遺跡と佐土原城跡は国史跡に指定されて今年で20年になります。このふたつの遺跡の魅力を紹介します。



Q これは鹿？それとも犬？どちらに見えますか？

1960年に地元の小学生が動物の頭の形をした約2cmの土製品を見つけました。この土製品が本野原遺跡発見のきっかけとなり、その後数回の発掘調査が行われました。そして2004年9月30日に、遺跡の大半が国史跡に指定されました。この土製品が何の動物かは解明されていませんが、鹿や犬という説があります。皆さんは何に見えますか？

本野原遺跡は西日本初の「広場のある集落」



本野原遺跡は田野町南部にあり、標高約180mの台地に立地する、縄文時代後期（今から約3000～4000年前）を中心とする西日本最大級の遺跡です。大きな特徴は、集落の中心を大規模に掘り窪め、広場を作っているところです。このような広場を持つ縄文集落は東日本で多く確認されていましたが、西日本では初めて発見されました。現在、公園化に向けて整備工事を行っています。

こちらも注目！

佐土原城跡

佐土原城は室町期に築かれ明治3年まで続いた歴史あるお城です。山頂の本丸には南九州で唯一の天守台が残っていて、近年の発掘調査によりその実像が明らかになりつつあります。歴代の城主には宮崎の歴史上最大の勢力「伊東四十八城」を築いた伊東義祐^{よしすけ}や、豊臣秀吉が恐れた戦上手とも言われる島津家久、関ヶ原の戦いで討死した島津豊久^{うちしに}などがおり、戦国時代の日向国の中心的な存在でした。

※台風の影響により、大規模な崩落や倒木が発生し、立ち入り禁止としていましたが、復旧工事により一部通行できるようになりました。



▲大手道

本野原遺跡の特徴

広場の最大直径は約100 m

遺跡の広場はなだらかなすり鉢状に整地

発見数は西日本で確認されたなかで最も多い113軒



復元想定図

広場の中央付近には大きな石を置き、外側に掘立柱建物などを配置

ここで集会やお祭などの儀式をしていたと考えられています。



本野原遺跡から分かる縄文時代の暮らし

マンガで分かる！本野原遺跡について詳しくはこちら▶



住まい

たて 竪穴住居

地面を掘って平らな床を作り、丸太で柱や梁を組み、その上から植物で屋根を葺いたもの。平安時代まで庶民の家として使用されました。



衣服

カラムシの衣服

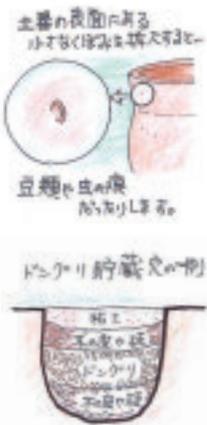
カラムシという麻の一種が主流。カラムシの皮を割き、乾燥させて糸を作り、それから布を編み衣服の材料にしていました。



食べもの

大豆や小豆を栽培

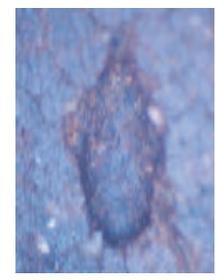
狩猟はあまりしていなかったようです。本野原遺跡から発見された土器の表面には、大豆と小豆の痕が50点余り検出されており、栽培していたようです。これは九州地域で最も古い例です。



生きもの

コクゾウムシ

遺跡から発見された土器の表面に昆虫のコクゾウムシの痕が173点発見されました。また、ゴキブリの卵の痕も見つかっており、縄文時代からすでにゴキブリが生きていたことがわかりました。



続日本100名城 記念スタンプ

下記で押印できます

佐土原歴史資料館「鶴松館」

住所：佐土原町上田島 8227-1
開館時間：9:00～16:30
開館日：土・日曜・祝日のみ
※12月29日～1月3日は休館

城の駅「佐土原いろは館」

住所：佐土原町上田島 1387-1
開館時間：9:00～18:00
※1月1日～3日は休館



イベント情報！

国指定20周年記念
本野原遺跡シンポジウム2024
あつまれ！縄文の広場に

日時：9月28日(土) 13:15～16:00 (受付開始 12:45～)
場所：田野文化会館(田野地区交流センター)
記念講演：今よみがえる縄文の食
～古代スイーツ研究家が紐解く本野原遺跡～
講師：前川 佳代氏(文学博士)
奈良女子大学大和・紀伊半島学研究所協力研究員、
古代スイーツ研究家。専門は日本考古学、
日本中世史、日本食文化史。

来場者先着300名様に
国指定20周年記念クリアファイル
をプレゼント！

詳細はこちら



子宮頸がんワクチンの接種はお済みですか？

～ 特例接種は9月までに1回目接種が必要です～

日本では、年間11,000人が子宮頸がんになり患し、約2,900人が亡くなっています。また、20代から発症し、30代までにがんの治療で子宮を失ってしまう（妊娠できなくなる）という人も年間1,000人います。

宮崎県は、
子宮頸がんの罹患率が
全国ワースト1位
(2019年時点 ※年齢調整罹患率)



▲詳しくはこちら

ワクチン接種対象者 ※女性



定期接種

小学6年～高校1年相当

ポイント

15歳までに始めれば、2回の接種で終わります。早期の接種が効果的です。 ※ただし9価ワクチンの場合



特例接種 (キャッチアップ)

平成9年度～平成19年度生まれ年度内に接種(3回目)を完了するには9月中に1回目の接種が必要です。

無料期間は令和6年度末で終了

接種機会を逃すと**最大10万円**が自己負担に!!

図1 接種件数比較

昨年度比較
2.2倍



キャッチアップ接種率が**48%に到達**
2人に1人が接種しています

※令和5年度時点1回目接種率

図2 ワクチン「副反応」とがん「り患者数」の比較



- 副反応発生数より、り患者の方が圧倒的に多い。
- 原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)は、女性の多くが“一生に一度は感染する”と言われるウイルス。
- ワクチン接種で最大90%予防可能。ワクチン接種で得られるメリットの方が大きい!

出典: 第15回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会など



▲副反応について詳しくはこちら

平日夜間に接種ができます!



学校や仕事などで日中接種できない人は、時間外接種(平日夜間、日曜)をぜひご利用ください! 完全予約制のため、学校帰りや仕事帰りなどに待ち時間なしで接種可能です。

通常時間の予約は、指定医療機関にお電話ください。 ※接種券は不要です。



▲時間外接種(平日夜間、日曜)の予約はこちら



▲通常時間の予約はこちらにお電話を



親子保健課 TEL73-8200 FAX29-5208

香味野菜をたっぷり入れて夏バテ防止

挽肉はバラバラにせず肉っぽさを楽しんで



DISH OF THE MONTH

今月の一皿

栄養満点野菜たっぷりスタミナ焼きそば



分量	2人分
カロリー	約776Kcal ※1人あたり
調理時間	約25分

【材料】

- ① 焼きそば中華麺 …… 2袋 (300g)
- ② ニラ (ザク切り) …… 1束 (200g)
- ③ 長ねぎ (粗みじん切り) …… 1/2本 (60g)
- ④ しょうが (みじん切り) …… 2片 (20g)
- ⑤ にんにく (みじん切り) …… 2片 (20g)
- ⑥ もやし (ひげ根を取る) …… 1袋 (200g)
- ⑦ 卵 …… 2個
- ⑧ 豚挽肉 …… 200g
- ごま油 …… 大さじ1強
- サラダ油 …… 小さじ1
- 豆板醤 …… 小さじ1/3強
- 塩・こしょう …… 少々

- 酢 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ3強
- 砂糖 …… 小さじ2
- 鶏がらスープ (顆粒) …… 小さじ2

香味野菜と豚挽肉でつくる夏にぴったりの焼きそばです。しょうゆベースでさっぱりとした味付けで、食もどんどん進みます。

【つくり方】

- 1 フライパンにサラダ油を熱して目玉焼きをつくり、皿に取り出す。
- 2 フライパンにごま油を加えて長ねぎ・にんにく・しょうが・豆板醤を香りが出るまで炒める。
- 3 2と豚挽肉を炒め合わせ、肉の色が変わってきたらもやし・ニラ・焼きそば中華麺を加える。もやしが生きてきたら合わせたAを加えて手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味を調整する。
- 4 3を皿に盛り、目玉焼きをのせ、お好みで長ねぎの青い部分 (みじん切り) を盛る。



食事に小鉢ひとつ分の野菜を足してみませんか？

市では、「MVP350^{*}」と称して、1日350グラムの野菜を摂取することを目標にしています。厚生労働省では、健康な生活を維持するための目標値のひとつとして、1日350グラム以上の野菜類の摂取を呼び掛けています。

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



野菜を食べるメリット

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。野菜をたくさん食べると、高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病の予防効果があることが報告されています。

70グラムの野菜を使った小鉢～1日5皿とることが理想です～



ミニトマト4個



サラダ1皿



臭だくさんのみそ汁1杯

野菜の産地なのに人は野菜不足

本市は、キュウリをはじめとする全国有数の野菜の産地です。新鮮で栄養たっぷりの野菜が簡単に手に入ります。しかし、野菜に恵まれた土地であるにもかかわらず、市民の野菜の摂取量は不足の状態。摂取量は年々減少しています。

市民の1日あたり野菜摂取量(令和5年度)



男性
147グラム



女性
168グラム

(健康支援課実施 食育に関する実態調査より)

まずは小鉢1皿から

最初から350グラム以上を目指すのは難しいかもしれません。まずは小鉢1皿からスタートして、1日3皿増やすことを目標に始めてみましょう！

生の野菜だと多く感じますが、ゆでたり炒めたりすると“かさ”が減り、食べやすくなります。

緑黄色野菜：淡色野菜＝
1：2で食べるのが理想です！

※淡色野菜とはナスやキュウリなど切った断面が白いもののことです。

健康支援課 瀬尾



健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208



「お手本にしたいと思う仲間とともに練習したことで、人間的にも記録的にも成長できました」と幸さん。日本代表のユニフォームがよく似合う。

抜群の練習環境のなかライバルとともに成長

宮崎大橋から大淀川を眺めたときに、市内高校のカヌー部が練習しているのを見掛けることがあるかもしれません。そのなかの1校である宮崎商業高校カヌー部に所属し、6月に開催されたアジアパシフィックカップでカナディアン・シングルの200mと500mで優勝を果たしたのが、幸菜花さんです。幸さんがカヌーと出会ったのは高校に入学してから。競技を始めたころは、カヌーに乗れない、こげないと苦労した時期があったものの、部の雰囲気よさや仲間存在、質のいい練習環境などの条件がそろっていたこともあって、楽しんで続けることができたのだそうです。「練習で使う大淀川は他校の生徒もいて、学校の垣根を越えて自然と宮崎全体で高め合えます。目標とする先輩やライバルのまねをするうちに、勝てるようになったんです」と幸さん。2年生になると次第に頭角を現し、今年の春に行われた海外派遣選手選考会

で、アジアパシフィックカップへの出場資格を勝ち取りました。「本番までリラックスして臨めましたし、海外の選手に挑戦したい気持ちもありました」と話します。強い気持ちで本番を迎えて、見事2冠を達成した幸さんは、「国際大会の出場はそうあるものではないですし、優勝できてよかったです。これからも練習を重ねさらに成長し、まずは最後のインターハイでもいい結果を出したいです」と今後の意気込みを教えてくださいました。



市内のカヌー部の生徒たちと一緒に練習して高め合えたことがいい成績につながった。

PROFILE



宮崎市出身。東大宮中学校では陸上部に所属。宮崎商業高校に入学し、カヌー部に入部。2年時の新人大会で県と九州で2位を獲得。カヌースプリント日本代表選手選考記録会で結果を出し「2024 アジアパシフィックスプリントカップ」でカナディアン・シングル200mと500mで2冠を達成。

ぶらり みやぎ

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!!

8月 ▶ 9月

※掲載の情報は7月1日現在のものです。イベントの内容は状況により変更になる場合がございます。参加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。



「THE BACKSTAGE～舞台裏体験ツアー～」 のためのコンサート

宮崎市民プラザの舞台裏体験ツアーで生演奏する都城工業高校吹奏楽部のコンサートを入場無料で鑑賞できます。子ども向けの曲から本格的なジャズまで演奏します♪

日時：8月17日(土) 13:00開場、13:30開演、14:00終演

場所：宮崎市民プラザ オルブライトホール
(橘通西1-1-2)

料金：無料

※未就学児入場不可

(問) 同会場 (TEL) 86-7777 (FAX) 29-2244

(休) 月曜(祝日の場合は翌日)



令和7年1月開催

「宮崎市はたちの集い」の申込が始まります

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

対象：平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

場所：中学校体育館、交流センターなど

※日程や場所、申込方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。

(問) 市コールセンター

(TEL) 25-2111 (FAX) 38-4894



▲市ホームページ



「WELCOME to our FURUSATO」 プレゼンテーションコンテスト

市内の中学生が総合的な学習や日常生活で気づいたFURUSATO(ふるさと)の魅力を、外国人に英語で発表します。新たなふるさとの魅力を知るいい機会です。

日時：8月22日(木) 午前の部 9:30～12:30

午後の部 13:30～16:30

場所：宮崎市民文化ホール 大ホール
(花山手東3-25-3)

定員：250人

料金：無料

(問) 教育情報研修センター (TEL) 28-2426 (FAX) 28-2436

第17回みやざき青島国際ビールまつり

世界のビールや県内グルメを楽しめるお祭りです！お子さんも楽しめるステージイベントもあります。花火の打ち上げもあり青島の夜空を彩ります。ぜひご来場ください！

日時：8月24日(土)、25日(日) 16:00～21:30

場所：こどものくに ホテル側広場(青島1-16-1)

料金：大人500円、子ども(4歳～中学生)200円(飲食料別)、
駐車場代500円

※駐車場はこどものくに第1駐車場またはミネックススタジアム(旧ヨドコウ広場)をご利用ください。

(問) 観光戦略課

TEL 21-1791 FAX 20-2132



第32回田野町太鼓フェスティバル



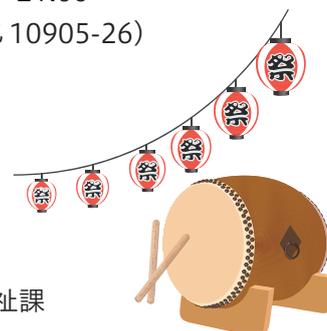
田野町の伝統芸能である「雨太鼓」の演奏が夏の夜に響き渡ります。暑さを忘れるほどの迫力あるステージをぜひご覧ください。皆さまのお越しをお待ちしています！

日時：8月31日(土) 16:00～21:00

場所：田野運動公園(田野町乙10905-26)

(問) 田野総合支所地域市民福祉課

TEL 86-1111 FAX 86-1987



花育はじめませんか？初めての花壇づくり講座

植物の特性を組み合わせ、秋花壇のデザイン構成方法などを学びます。「アウトドアライフ指向の家」の花壇で実施し、秋のフローラル祭が終わるまで展示します。

日時：9月7日(土)、14日(土)、21日(土) 10:00～12:00

場所：フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)

定員：先着5人(定員に達し次第キャンセル待ち受付)

料金：3,500円(計3回分) ※入園料別

9月4日(水)までにホームページの申込フォームから申込

※本講座は「年パス割」対象講座です。詳細はホームページをご覧ください。

(問) 同会場 TEL 23-1510 FAX 23-1530

※火曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ



※写真はイメージです。

「つるし飾りづくり」連続講座



要望の多かった講座を9回連続で初開催します。作品は「2025フローランテのひな祭り」期間中、会場に展示します！

日時：9月7日(土)、21日(土)、10月5日(土)、19日(土)、11月2日(土)、16日(土)、30日(土)、12月14日(土)、令和7年1月11日(土) 10:00～12:00

場所：フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)

定員：先着10人 **料金：**14,000円(計9回分) ※入園料込
8月1日(木)～9月4日(水)にホームページの申込フォームから申込

※詳細はホームページをご覧ください。

(問) 同会場 TEL 23-1510 FAX 23-1530
◎火曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ

宮崎市フェニックス自然動物園「敬老の日イベント」

動物園で飼育している長寿動物(チンパンジー)を紹介する特別ガイドを行います。当日は65歳以上の人は入園無料です♪

日時：9月16日(月・祝)

12:30～チンパンジー「デビィ(♀推定52歳)」

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)

※65歳以上の人は入園料無料



(問) 同会場 TEL 39-1306 FAX 39-1300
◎水曜

市史編さんリレー講座④(近世)



テーマは「よみがえる近世の宮崎 - 藩主内藤政義の宮崎巡見 -」。講師に宮崎公立大学教授の大賀郁夫氏を迎え、宮崎の近世を紐解いていきます。

日時：9月21日(土) 14:00～15:30

場所：生目の杜遊古館(跡江4200-3)

定員：先着60人(定員に達し次第締切)

料金：無料

電話またはホームページから申込

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



▲ホームページ

みんなの考古学講座③

「発掘調査で分かった佐土原城下」について、市文化財課の専門職員が分かりやすく解説します。この機会に考古学の一步を踏み出してみませんか？

日時：9月28日(土) 10:00～11:30

場所：生目の杜遊古館(跡江4200-3)

定員：先着60人(定員に達し次第締切)

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

弓矢づくり



竹を使って弓矢を作り、的当てを行います。オリジナルの弓矢を作ってみてはいかがでしょうか。大人と子どもが一緒になって楽しめます。

日時：9月29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

8月29日(木)～9月7日(土)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

藍染に挑戦

藍の染料を使用し、きれいな模様や濃淡をつけてオリジナルハンカチを作ります。いろんな発想で自分だけのハンカチを作りましょう！

日時：9月29日(日) 13:30～15:30

場所：生目の杜遊古館(跡江4200-3)

定員：子ども(小学3年生以上)と

保護者および一般30人(多いときは抽選)

料金：1枚500円(1組2枚まで)

8月29日(木)～9月7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

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** 8月31日（土）10:00～11:00、14:00～15:00
9月9日（月）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8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

第2回 Eigo de Hanaso! 英語ではなそ！

外国語活動アシスタント・外国語指導助手と英語で楽しく遊びます。

- 対象** 小学3～4年生
 - 日時** 9月14日（土）10:00～11:30
（受付9:40～）
 - 場所** 教育情報研修センター（旭1-4-1）
 - 定員** 20人（多いときは抽選）※初めての人の優先
 - 料金** 無料
- 7月29日（月）～8月23日（金）にホームページの応募フォームからお申し込みください。



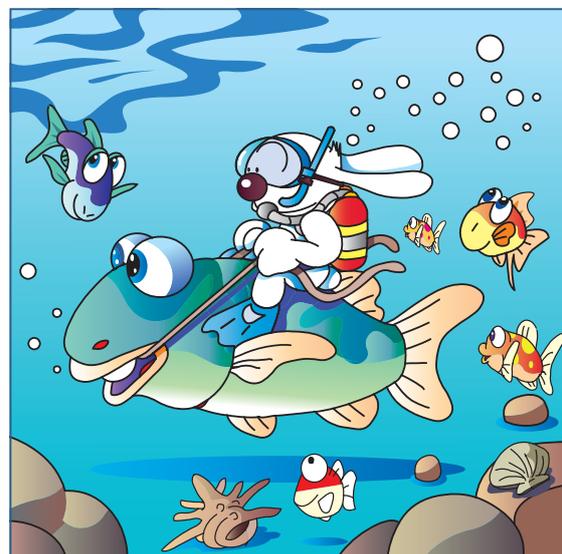
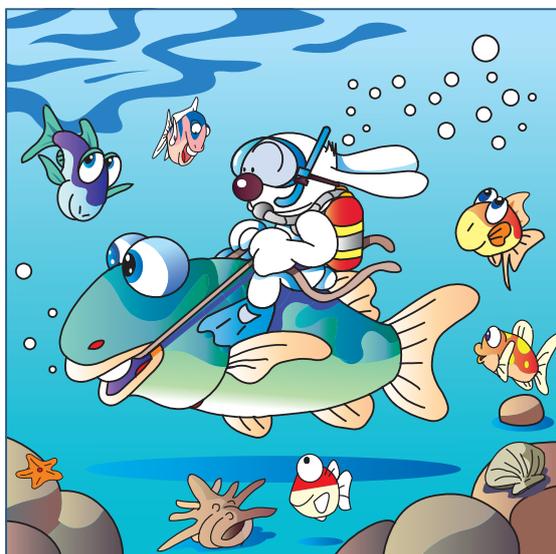
（問）教育情報研修センター
 TEL 28-2426 FAX 28-2436



▲ホームページ

間違いさがしにチャレンジ！

下の2つの絵は同じようでも実はどこか **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
生目	跡江保育所 TEL 48-1523 FAX 48-1511	キャンプごっこ	8/19(月) 10:30~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	
大塚	ふたば認定こども園 TEL 53-3323 FAX 52-3324	親業講座	8/20(火) 10:30~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	
大宮	平和ヶ丘保育園 TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	8/21(水) 11:00~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 7組程度	
木花	加江田保育園 TEL 65-0067 FAX 65-0131	0歳からのリトミック「音楽パーク」	8/21(水) 10:00~10:40	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	
生目	和(やわらぎ)保育園 TEL 47-2200 FAX 47-2243	助産師さんとの座談会	8/22(木) 10:30~11:30	[締切] 8/21(水) [定員] 15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	楽しいリズム遊び	8/22(木) 10:00~11:00	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	※申込みはWEB受付のみ(先着順) 【受付開始】 8月1日(木) 9:00~
清武	清武(清武総合支所南隣) TEL 84-2380 FAX 71-4559	うん知育教室	8/23(金) 10:00~11:00	[締切] 8/22(木) [定員] 10組	
赤江	大坪保育園 TEL 51-1478 FAX 51-1486	離乳食講座	8/29(木) 11:00~12:00	[締切] 8/23(金) [定員] 6組	
中央東	みやざき(市男女共同参画センター「パレット」内) TEL 25-2050 FAX 25-2050	市政出前講座「認定こども園・幼稚園・認定保育園について」	9/5(木) 9:15~10:15 10:45~11:45	[締切] 定員になり次第 [定員] 各10組	※申込みはWEB受付のみ(先着順) 【受付開始】 8月15日(木) 9:00~
東大宮	あおぞら保育園 TEL 65-5800 FAX 25-6852	ベビーマッサージ	9/11(水) 10:30~11:30	[締切] 9/5(木) [定員] 12組	
住吉	島之内保育園 TEL 39-0694 FAX 39-0735	管理栄養士及び母子保健コーディネーターによる相談	9/12(木) 10:00~12:00	申込不要	
中央東	おひさま保育園 TEL 26-5252 FAX 26-5217	親子ヨガ	9/12(木) 10:30~11:30	[締切] 9/11(水) [定員] 8組	
本郷	希望ヶ丘こども園 TEL 56-2881 FAX 56-2912	敬老の日のプレゼント作り	9/12(木) 9:30~12:00	[締切] 9/10(火) [定員] 8組	
田野	田野(田野児童センター内) TEL 86-1390 FAX 86-1390	乳幼児の歯磨き講座(歯あとキッズ事業)	9/17(火) 10:00~11:00	[締切] 9/14(土) [定員] 10組	[準備物] バスタオル、あれば普段使っている子ども用歯ブラシ

●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



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

交通事故

B型肝炎

広告

●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

宮崎県
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

詳しくはHPで…

えいらく法律事務所

※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：市ホームページまたは電話(市コールセンター：25-2111)でお申し込みください。

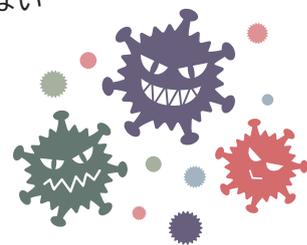


(問) 国保年金課 ☎42-2359 ☎20-3562

食中毒に注意しましょう

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

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



(問) 保健衛生課
☎29-5283 ☎61-1210

精神障がい者家族教室

薬剤師による「治療における薬の大切さ」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** 9月11日(水) 13:30~15:30
- **場所** 市保健所
- **定員** 25人(定員になり次第締切)
- **申込** 電話、FAXまたは予約申込フォームから健康支援課へお申し込みください。



(問) 健康支援課
☎29-5286 ☎29-5208

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。



- **対象** 市内在住の人(乳幼児・学童・成人など)なたでも利用可)
- **日時** 8月20日(火)、9月5日(木)、20日(金) 10:00~12:00、13:30~16:00
- **場所** 市保健所
- **料金** 無料
- **持参** 歯ブラシ、持っている人は親子(母子)健康手帳
- **申込** 前日までに電話またはFAXで健康支援課へお申し込みください。

(問) 健康支援課 ☎29-5286 ☎29-5208

マダニから身を守りましょう

マダニに咬まれることで感染する「重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)」の報告数が宮崎県は全国で最も多く、市内でも死亡例が発生しており、注意が必要です。マダニから身を守るためのポイントを押さえ、予防に努めましょう。

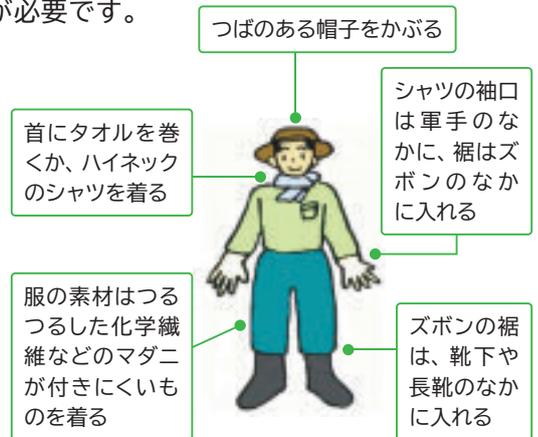
屋外作業時には肌の露出を少なくしましょう

- 作業前に虫除けスプレーを使用しましょう。DEET (ディート) やイカリジンを含む虫除け剤を選びましょう。
- 作業後は、衣服や体にマダニが付いていないか衣服をはいたり、シャワーを浴びたりして確認しましょう。

マダニに咬まれたときの対処法

- マダニを無理に取り除くと、マダニの口の部分が皮膚に残り化膿する可能性があるため、皮膚科などの医療機関で処置を受けましょう。
- 咬まれてから数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状がある場合は「マダニに咬まれた」ことを医療機関に伝え、受診しましょう。

(問) 健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208



※外ですごしたペットにマダニが付くこともあります。ブラッシングなどを行い、マダニが付いていないか確認しましょう。

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] 8月22日(木) 13:30、14:30、15:30 (定員3組、各50分程度、事前に電話で申込)
[場所] 市保健所 [問] 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208

こころのダイヤル [相談日時] 月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問] 宮崎自殺防止センター TEL77-9090
[相談日時] 365日対応 月・水・金曜 21:00～翌4:00 火・木・土・日曜 18:00～翌4:00
[問] 宮崎いのちの電話 TEL0570-783-556 / 89-4343
[相談日時] 毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00
[問] 自殺予防いのちの電話 TEL0120-783-556

専門家によるカウンセリング「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)
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

今月の

Information from Miyazaki City

情報ひろば

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

※掲載の情報は7月1日現在のものです。状況により変更になる場合がございます。詳しくは担当課（主催者）にお問い合わせください。

お知らせ **1** ~ **8** 募集 **9** ~ **16**

掲載以外の情報はこちらから
ご覧いただけます。



1 8月は人権啓発強調月間です

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

●対象：県内の小学生、中学生、高校生

👤 担当課からのメッセージ

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

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

2 定額減税補足給付金 (調整給付)のお知らせ

令和6年度に実施する定額減税の対象となる人のうち、所得税・個人住民税所得割の定額減税を十分に受けられない人に対し、控除不足額を支給します。対象者には、委託業者(株式会社フルキャスト)を通じて給付に関する書類を送付しています。詳しくは専用コールセンターへお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。受給手続きには期限がありますので、早めの手続きをお願いします。

●期限：10月31日(木)

問 市定額減税補足給付金
(調整給付) コールセンター
☎ 0120-530-450



▲市ホームページ

3 自転車・ヘルメットの 購入助成事業が始まります

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)、登録販売店で購入したもの

●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ていただきますのでご注意ください。

問 都市計画課
☎ 21-1811 ☎ 21-1816



▲市ホームページ



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 広告

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。

4

産前産後期間の国民年金保険料の 免除申請がオンラインでできます

国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます(出産日が平成31年2月1日以降の人)。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

出産予定日の6か月前から届出ができます。



▲日本年金機構
ホームページ



▲マイナ
ポータル

問

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

5

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

必要書類など、詳しくは市ホームページに掲載しています。

●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、電子証明書の搭載・
更新、暗証番号再設定(ロック解除)など

●日時：10:00～18:00(土曜10:00～13:00)
※日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)、
店休日を除く

●場所：イオンモール宮崎2階
(東部市民サービスコーナー内)



▲市ホームページ

問

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) TEL 66-0080
マイナンバーカード推進課
TEL 42-2036 FAX 28-2767

6

家庭用の指定ごみ袋が リニューアルします

家庭用の指定ごみ袋のデザインが変わります。分別についてのメッセージも新たに加わります。店頭には、9月以降に並ぶ予定です。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

指定ごみ袋の製造コストが上がるなか、販売価格(ごみ処理手数料)を見直す代わりに、袋の厚みを0.04ミリから0.035ミリに変更するなど経費削減を図りました。

問

環境業務課
TEL 21-1762 FAX 21-1686



▲市ホームページ

7

全国家計構造調査にご協力を

家計における消費、所得、資産と負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布および消費の水準、構造などを全国的に、また地域別に明らかにするため、「全国家計構造調査」が実施されます。調査の対象となった世帯には8月上旬から調査員が訪問しますので、ご理解とご協力をお願いします。

●対象：市内約460世帯

●実施期間：8月～12月



問

情報政策課
TEL 21-1713 FAX 22-6106

(ドイツ)
Dr.w. シュワーベ製の
“イチョウ葉エキス”

ヨーロッパで50年以上、日本で30年以上の実績!



イチョウ葉エキスを
粒タイプ、顆粒タイプにした栄養補助食品です

健心堂

●住所：宮崎市橋通東3-5-25 ●営業時間：10時～18時
●TEL：0985-32-9272 ●定休日：日曜・祝日
●詳しくは2次元コードから健心堂ホームページをご覧ください

広告

今や人生100年時代に!
5年後、10年後のあなたのために!

- 栽培から製品化まで徹底管理
- 1粒にイチョウ葉エキス120mg含まれています。
- 1日1粒～2粒を目安にお飲み下さい。



※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 郵便等による不在者投票

郵便等による不在者投票をするには、選挙管理委員会から証明書の交付を受けておく必要があります。

●郵便等による不在者投票の対象：

- ・身体障がい者手帳、戦傷病者手帳を持っている人で、右記のような障がいのある人（○印該当者）
- ・介護保険の被保険者証の要介護状態区分等が「要介護5」の人

🗉 担当課からのメッセージ

自ら投票の記載ができない人は、代理記載制度の対象となる場合があります。詳しくは担当部署までお問い合わせください。

問 選挙管理委員会事務局
TEL 21-1860 FAX 20-1568

	障がい名	障がいの程度		
		1級	2級	3級
身体障がい者手帳	両下肢、体幹、移動機能の障がい	○	○	△
	心臓、じん臓、呼吸器、直腸、ぼうこう、小腸の障がい	○	—	○
	免疫、肝臓の障がい	○	○	○

	障がい名	障がいの程度			
		特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
戦傷病者手帳	両下肢、体幹の障がい	○	○	○	△
	心臓、じん臓、呼吸器、直腸、ぼうこう、小腸、肝臓の障がい	○	○	○	○

9 令和6年度自衛官募集

一般曹候補生および自衛官候補生を募集します。

- 対象：18歳以上33歳未満の人（学歴不問）
- 募集期間：7月1日（月）～9月3日（火）
※自衛官候補生は通年募集
- 試験日：9月14日（土）～22日（日・祝）の間

🗉 担当課からのメッセージ

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

問 危機管理課
TEL 21-1730 FAX 25-2145



▲ホームページ

10 職業訓練生（洋裁）募集

10月より洋裁短期課程が開講します。原図の作成、袖なしブラウス、襟付きチュニック、自分のデザイン製作を学びます。基礎から学び、専門的な知識や技能を備えた熟練技能者を育成します。

- 日時：10月11日（金）～令和7年3月7日（金）
9:30～15:30 ※計20回
- 場所：宮崎高等技術専門学校（大字赤江飛江田868-16）
- 定員：10人 ●料金：36,000円
- 申込：9月6日（金）までに入校申込書を直接または郵送で宮崎高等技術専門学校（〒880-0912、大字赤江飛江田868-16）へお申し込みください。詳しくは同校へお問い合わせください。

問 宮崎高等技術専門学校
TEL 52-5583 FAX 53-4950
企業立地推進課 TEL 21-1793 FAX 28-6572

●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** ☎0985-25-1330
ホームページ <http://www.joyhouse.co.jp>
〒880-0872 宮崎市永楽町1番地3 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

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。

11

ひなた中学校の入学希望者（4月入学）説明会参加者募集

ひなた中学校は、昼間の中学校に通う年齢を過ぎた人で、理由があって中学校の勉強がしっかりできなかった人のための夜間の学校です。入学できる時期は毎年4月と10月で、今回募集するのは令和7年4月の入学を希望する人です。希望する人は入学希望者説明会への参加申し込みが必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 対象：次のすべてにあてはまる人
 - ・昼間の中学校に通う年齢を過ぎた人
 - ・理由があって、中学校の勉強をしっかりとできなかった人
 - ・県内に住んでいて学校に通える人

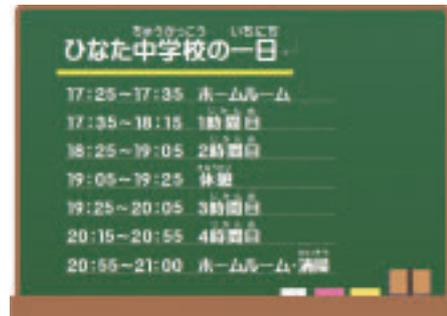


教育委員会学校教育課

TEL 85-1825 FAX 44-1564

▲市ホームページ

- 日時：第1回 9月6日(金) 18:30～20:00
第2回 9月7日(土) 14:30～16:00
- 場所：清武総合支所 1階大会議室
- 申込：各回の4日前までに教育委員会学校教育課へお問い合わせのうえ、お申し込みください。



▲ひなた中学校の一日

12

宮崎公立大学後期語学講座 受講生募集

後期語学講座「韓国語初級(火)、英語中級(水)、中国語初級(木)」の受講生を募集します。詳しくはホームページに掲載しています。

- 対象：高校生以上(全10回を通じて受講できる人)
- 日時：10月8日～12月12日(毎週火・水・木曜) 18:00～19:30
- 場所：宮崎公立大学交流センター多目的ホール
- 定員：韓国語15人、英語40人、中国語30人
- 料金：無料(中国語初級のみテキスト代が必要)
- 申込：Googleフォームに必要事項を入力してお申し込みください。



宮崎公立大学地域研究センター

TEL 20-4772 FAX 20-4773

▲ホームページ

13

第3回宮崎市小学生プログラミングコンテスト作品募集

身近な問題を解決するためのプログラミング作品を募集します。

- 対象：市内在住の小学生
- 応募：8月1日(木)～9月20日(金)にホームページ内の応募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

コンテスト結果発表や表彰式も行う予定です。詳しくはホームページをご覧ください。



教育情報研修センター

TEL 28-2426 FAX 28-2436

▲ホームページ

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



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

14



宮崎市制100周年記念景観賞フォトコンテスト作品募集

100年後に残したい宮崎の風景やお気に入りの公園など、市内で撮影された景観フォトを募集しています。受賞者には商品券などを進呈します。

- 応募**：8月30日(金)までに応募フォームに必要事項を入力または応募票に必要事項を記入し、郵送で都市計画課(〒880-8505、住所不要、市役所第2庁舎7階)へお申し込みください。詳しくは市ホームページに掲載しています。

担当課からのメッセージ

住所問わずどなたでも応募できます。1部門につき3点までとなります。



▲市ホームページ



▲応募フォーム



令和5年度受賞(グランプリ)作品

問 都市計画課

TEL 21-1811 FAX 21-1816

15

「ご使用水量のお知らせ」に有料広告を掲載しませんか

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

- 期間**：令和7年4月1日検針分から(1年間を単位とし最長3年間掲載可能)
- 申込**：8月30日(金)までに宮崎市上下水道局料金課所管有料広告掲載申込書と原稿などを添えて直接または郵送で上下水道局料金課へお申し込みください。詳しくは市上下水道局ホームページに掲載しています。

担当課からのメッセージ

検針票は各家庭に配付するもので、水道を利用する多くの皆さまに目にしただけです。



▲市上下水道局ホームページ

問 上下水道局料金課

TEL 26-7518 FAX 32-5334

16

指定管理者募集

下記の施設を管理・運営する指定管理者(令和7年4月1日から)を募集します。詳しくは市ホームページに掲載しています。

- 申込**：8月22日(木)までに各施設の担当課へ直接お申し込みください。指定管理者制度全般に関することは都市戦略課(公共施設経営室)へお問い合わせください。

施設名	お問い合わせ先
橘通東3丁目駐車場	公園緑地課 TEL 21-1814
宮崎市交流プラザ きよたけ	清武・地域市民福祉課 TEL 85-1111

※募集施設は追加になる場合があります。随時、市ホームページにてご案内します。



▲市ホームページ

問 都市戦略課

TEL 44-2803 FAX 29-6547

佐藤塗装店の来店型ショールーム



入場無料 相見積り
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。

こちら消費生活センターです!

台風の後には屋根の点検商法にご注意!!

「近所で工事していたら屋根瓦がめくれているのが見えた」「無料で点検します」などと言って業者が訪問してきて、点検を依頼すると「このままでは雨漏りする」と不安をあまり高額な工事の契約をせまる、自然災害に便乗したトラブルが発生する傾向にあります!

屋根瓦が
ずれています!
このままでは
雨漏りますよ!



消費者庁イラスト集より

トラブルを防ぐために

- 突然訪問してきた業者に安易に点検させない。
 - その場で契約せず、複数の業者から見積もりをとるなど慎重に。
 - クーリング・オフできる場合があります。
- 困ったときは消費生活センターへご相談ください!

問 消費者ホットライン(全国共通) 産業政策課消費生活センター ☎ 21-1755(相談専用電話)
☎ 局番なし188 電話受付時間: 月~金 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 ※年末年始、祝日除く

宮崎市と友だちになってください!

LINE 宮崎市 公式LINE

知りたい情報に
簡単アクセス!



自分好みの
受信設定が
できる!



防災・緊急情報が
全登録者に
届きます!



登録方法

かんたん
2ステップ!

1

二次元コードを
カメラで
読み込む



2

追加をタップで
登録完了!



または「友だち追加」から
ID検索

@miyazakicity



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
宮崎市下北方町目後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。

読者の声

いろいろなお意見お待ちしております!



6月号の特集「風水害の備え」はとてもよかったです。さっそくハザードンのアプリを入手しました。これからの季節、大雨や洪水の心配があるので、このタイミングでこのような情報はうれしいです。

S・Hさん (65歳)

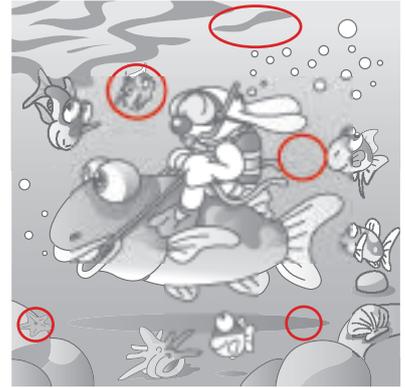
毎回楽しく拝見しています。役に立つ情報がたくさんあって助かります。最後まで繰り返し何度も読むようにしています。クロスワードも間違い探しも頭の体操になるので楽しいです。

S・Wさん (41歳)

90歳の父親が一人暮らしをしています。地域包括支援センターの皆さんのおかげで何とか生活できています。今後も幸せに暮らせる長寿支援プラン作成に期待しています。

M・Tさん (56歳)

間違いさがしにチャレンジ! (P20)の答え



自治会宝自慢



西新町自治会

◆おもな地区：西新町地区 ◆加入世帯数：187世帯

環境美化に努め、暮らしやすい町に

今年4月に開通した新町橋から真正面に見えるJR清武駅のすぐそばに西新町自治公民館があります。ここを中心に地域の清掃や花壇の手入れなどの「環境美化」、地域で子どもを育む「青少年育成」、高齢者の健康維持や生きがいづくりなどを目的とした「高齢者福祉」の三本柱で地域の活性化に取り組んでいます。これらのほか、清武駅の待合室に、正月には門松、7月には七夕を飾るなど季節ごとに利用客に楽しんでもらえる工夫をし歓迎しています。11月には、無病息災と子孫繁栄を祈る伝統行事「いんのこもち」も行っています。これからも快適で安心安全な地域づくりに努めていきます。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



七夕飾りが施された清武駅の待合室



会長 近藤さん



市長コラム



宮崎市長 清山知憲

現在、月に2回のペースで市民と語る1,000人集会を各中学校区単位で開催しています。この稿を書いている時点で12校区を終えました。

前半の25分程度で私からは宮崎市の収入(歳出)をどうやって増やせばいいのか、そしてお金の使い方(歳出)をどうすればいいのか、基本的な考え方を紹介しつつ、できればさまざまな要望を叶えて差し上げたいが、まずはそれに先立つお金や使い方の見直しが不可欠である、と説明させていただいています。

後半の残り1時間強は参加者の皆さんからのご意見、ご質問にその場でお答えしているのですが、これが私にとっても勉強になり、新しい発見にもつながります。

参加者の年齢は小学校低学年の子どもからシニアまで幅広く、また最近移住してきた方や専門的な仕事についておられる方々もいて、なかには県知事要望へつながったご意見もありました。

できることできないことを伝えつつ、率直なやり取りをさせていただいています。若者も含め、幅広い世代の皆さんの参加をお待ちしています!



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 ういろ工房ときわ屋
商品券 1,000円分

20名様

定番商品はもちろん、ういろをアレンジした「きなご黒蜜」「しょうゆ焼き」「揚げ」なども人気。老舗の味をぜひどうぞ。



B フェニックス・シーガイア・リゾート
ろくろ体験 ペア券

2名様

電動ろくろを使って、コップやお茶碗など自分だけのオリジナル作品を作れます。※焼き上がり約3か月、作品の送料・梱包代は別途。



C 宮崎アグリアート
有機ミルククイーン 精米5kg

4名様

ミルククイーンは、粘り気が強く、もちもちとした食感が特徴。冷めても硬くなりにくいのでお弁当やおにぎりなどにぴったりです。

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

- 1 神楽とは、神を祀るために演じられる○○○芸能のことを言います。
- 2 子宮頸がんワクチン特例接種は、○○○までの一回目接種が必要です。
- 3 ひなた○○マリンスタジアム宮崎は、読売巨人軍がキャンプで使用する球場です。
- 4 年齢や歳月を数えるのに使う言葉。「幾」○○。
- 5 「宮崎市はたちの「○○○」の申し込みが始まります。
- 6 ゆでたり○○○たりして‘かさ’を減らし、野菜を積極的にとりましょう。

ヨコのカギ

- 1 こどものくいで「みやざき青島「○○○○」ビールまつり」が開催されます。
- 2 野菜摂取により高血圧や糖尿病、○○などの予防効果が期待されます。
- 3 「量より「○○」」を大事にしましょう。
- 4 アイビーとよばれるリーフプランツ。
- 5 再起不能になるための最後のきっかけ。決定打。「○○○」を刺す。
- 6 市では令和6年度も「令和流「○○○○」リーダーシップ勉強会」を開催予定です。

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

◎6月号の答えは「ちようじゅ」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 8月31日（土）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8月31日（土）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】
江坂設備工業株式会社、高岡地区河川浄化推進協議会、月知梅まつり実行委員会

香典返し寄付（敬称略）

【市社会福祉協議会】
坂元（馬場恵子）、野浪隆男、天神信子、太田保、岩本正純、森三重子、上山タツ子、小岩崎正、松原俊美、山崎竜二、富高美恵子

【地区社会福祉協議会】

田中忠昭、金丸セツ子、中村紘二、田中忠、池田弘樹、野崎正子、疋田早知子、瀬岡洋子、原田寛、朝飛敏明、小嶋保

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 reemee22.23.24 さんのコメント

真夏の熱帯夜を少しでも忘れるために、フローランテ宮崎の涼しげなランタンを撮りました。夜の撮影はあまりしたことがなかったので、ランタンがきれいに映る明るさに調整するのに苦労しました。普段は祭りやスポーツなど、動きのあるものを撮っていますが、今度は青島で星空撮影にチャレンジしたいです。

皆さまの声をお聞かせください

来庁者
アンケート
実施中!!

▼回答はこちら



市役所改革推進課

宮崎市公式 SNS



ライン



フェイスブック



インスタグラム



ユーチューブ



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。