

みんなで魅力ある未来へ 宮崎市

# Miyazaki

9  
SEP 2024  
No.971



[特集]

## 中高生が自分らしく いられる居場所

～中高生の居場所を紹介します～



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  
中村 優太さん(日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)

今月の一皿  
ヤリイカと野菜の南蛮漬け

# 高松橋の改修工事を行っています

昭和57年に建設された高松橋は、日頃より市民の多くの皆さまにご利用いただいておりますが、定期点検において、継ぎ目部付近のひびわれや舗装の老朽化が確認されており、道路の安全性や橋梁の長寿命化を図ることを目的に、令和3年度から大規模な修繕工事を行っています。特に今年度の工事につきましては、交通規制などが発生し、皆さまに大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど、宜しくお願いします。



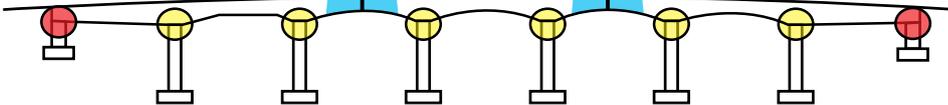
## 工事全体の概要

側面図

(大塚町側)

継ぎ目部

(市街地側)



- 橋脚の部材交換 (令和3年度～5年度に完了) ※黄色着色部
- 橋台の部材交換 (現在実施中) ※赤色着色部
- 継ぎ目部の一体化 (令和7年度実施予定) ※水色着色部



交換前の橋脚の部材



交換後の橋脚の部材

## 改修工事にもなう交通規制について

今年度は、2回に分けて通行止めを実施する予定です。  
1回目の通行止めは**10月21日(月)から12月10日(火)**を予定しております。2回目の通行止め時期については、適宜、下記によりお知らせします。

- ◎ 予告看板 (27交差点に設置予定)
- ◎ 市広報紙   ◎ 市ホームページ   ◎ 公式SNS
- ◎ 市内全域自治会へのチラシ回覧 など

ご不明な点は道路維持課までお問い合わせください。

(問) 道路維持課 TEL21-1802 FAX21-1575



## CONTENTS

市広報みやざき No.971 Sep. 2024

<p>02 INFORMATION</p> <p>03 市制100周年企画 街並み・施設の移り変わり [第14回]</p> <p>04 みやざきTOPICS</p> <p>06 [特集1] 中高生が自分らしくいられる居場所 ～中高生の居場所を紹介します～</p> <p>08 [特集2] 日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ 開催決定</p>	<p>10 [今月のCLOSE-UP ①] 9月20日～26日は動物愛護週間 考えよう! あなたとペット(犬・猫)の防災対策</p> <p>11 [今月のCLOSE-UP ②] 中学校の部活動の「仕組み」が 変わります 休日は学校外の「地域クラブ活動」へ</p> <p>12 [今月のCLOSE-UP ③] 知っていますか? 宮崎市ティーンズ会議</p> <p>13 [今月の一皿] ヤリイカと野菜の南蛮漬け</p>	<p>14 [今月のCLOSE-UP ④] 持続可能なサービスを提供するために 公共施設の見直しを進めています</p> <p>15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-] 中村 優太さん (日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)</p> <p>16 ぶらりみやざき</p> <p>20 子育て/間違いさがしにチャレンジ!</p> <p>22 健康・福祉</p> <p>24 今月の情報ひろば</p> <p>30 読者の声/自治会宝自慢/市長コラム</p> <p>31 今月の読者プレゼント/クロスワード</p>
---	--	---

宮崎市の魅力や必要な情報を、もっと身近に、もっと便利に！

## 宮崎市デジタル刊行物ポータルをオープンしました

市政情報に関する刊行物を、いつでも、どこでも、手軽にご覧いただけるよう、「宮崎市デジタル刊行物ポータル」を8月に開設しました。ぜひご活用ください。



▲宮崎市デジタル刊行物ポータル

幅広いジャンルの刊行物を一覧で掲載

見やすく  
分かりやすい  
ポータルサイトに！



新着情報の  
プッシュ通知が  
届きます！

いちばん見たい  
ジャンルを選んで！



関心・ニーズに  
合わせた情報を発信

アクセス状況  
を分析！



紙媒体を減らして  
環境への負荷を軽減！

印刷・配布コスト  
を見直し！



(問) デジタル支援課 TEL45-0494

MIYAZAKI CITY 100th ANNIVERSARY 1924 - 2024

# 市制 100 周年企画

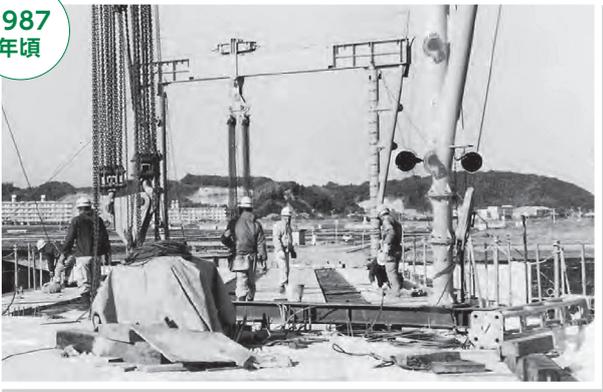
宮崎市は1924年に市制が施行され、2024年4月1日に誕生100周年を迎えました。そこで市内の街並みや施設などからいくつかを選び、当時と現在の写真を掲載、その変化を見てみます。第14回目は「大島通線」です。

街並み・施設の移り変わり 第14回

## 大島通線

市北部の国道10号線の渋滞緩和を目的として、大島通線の整備が本格的に始まりました。写真は村角大橋の建設の様子で、宮崎大学住吉牧場横の終着点を目指して工事が進められました。

1987  
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 8月1日現在(前月比)

- 人口：394,925人(-7)
- 世帯数：188,726世帯(+118)
- 男性：186,346人(+9)
- 女性：208,579人(-16)

※掲載の情報は8月1日現在のものです。



TOPICS #1

## まつりえれこっちゃんみやざき 2024 「真夏のクリスマス」をスローガンに開催

夏の風物詩「まつりえれこっちゃんみやざき 2024」が7月27日(土)、28日(日)に橘通りと県庁前楠並木通りで開催されました。21回目となる今回は「真夏のクリスマス 大切な人に“好き、ありがとう”を伝える2日間」をスローガンに「真夏の2日間がクリスマスのように特別な日になるように」との思いを込め実施されました。また、市民が踊りながら練り歩く「市民総おどり」には45の企業や団体から約3,600人が参加しました。9つのステージでは幼児から大人までが日頃練習してきたダンスパフォーマンスなどを披露しました。今年はインターンの学生が、企業が抱える課題解決策を15秒のCMにまとめプレゼンテーションする「第1回えれこっちゃんみやざきビジネスプランコンテスト」や、「真夏のXmasメッセージブース」など新たな取り組みが行われたほか、市制100周年記念ブースも設けられました。

「のさん節」「じょうさ節」「サンバいもがらぼくと」の3曲に合わせて踊る「市民総おどり」には橘通りを埋め尽くすほどの人が参加しました。



県庁前楠並木通りはキッチンガーデン広場となり来場者は宮崎のグルメを楽しみました。



ダンスコンテスト一般部門は「宮崎商業高校SKULL☆PUNCH」がえれこっちゃん大賞に輝きました。

## 南宮崎商店街の夏祭り 「第36回まつり大淀」開催

市内でいちばん早い夏祭り「まつり大淀」が7月7日（日）に南宮崎駅前を歩行者天国にして開催されました。今年で36回目となる同祭りは、ビアガーデンのほか多くの夜店が並び、3か所のステージでの多彩なショーや大淀七福神富くじ抽選会が魅力で、毎年多くの人でにぎわいます。今年のステージイベントにはキッズや高校生のダンス、弾き語り、太鼓の演舞、人前結婚式、テゲバジャーロ宮崎の選手とのふれあいなどがありました。当日は最高気温が36度を超える猛暑となりましたが、日が陰るにつれ、会場を埋め尽くすほどの多くの人を訪れ、それぞれが夏の始まりの夜を楽しんでいました。



南宮崎駅前通りの歩行者天国は多くの人でにぎわいました。



ダンスや太鼓の演舞など多彩なステージイベントが来場者を楽しませました。



使節団に選ばれた小学生が東京都内を中心に安井息軒ゆかりの地を巡りました。



宮崎ブルーゲンピリア空港で解団式を行い、有意義な3日間を振りかえりました。

## 幕末の儒学者「安井息軒」の功績を学ぶ 小学生使節団がゆかりの地を巡る

日本を代表する儒学者・安井息軒に関する知識や郷土の歴史に対する理解を深めることを目的に、市内の小学6年生を使節団員として、ゆかりの地である東京都、埼玉県川口市に派遣しました。今年度は15人の小学生が各学校の代表として選ばれ、7月29日（月）から31日（水）まで、安井息軒に関する資料が保存されている慶應義塾大学<sup>しどう</sup>斯道文庫や、疎開先として暮らしていた「息<sup>そく</sup>焉<sup>えん</sup>舎<sup>しゃ</sup>」を巡りました。参加した広瀬北小学校の櫻井さんは「現地に行ってみないと分からないことをたくさん学べました。とても有意義な3日間でした」と話してくれました。後日、学んだことの発表会を行いました。

# 中高生が自分らしくいられる居場所

## ～中高生の居場所を紹介します～

中高生が学校や家庭以外に行きたい・過ごしたいと思える「居場所」づくりを行っています。



「居場所が多い」「相談できる人がいる場の数が多い」人ほど、自己認識（自己肯定感やチャレンジ精神、将来への希望など）が高い傾向にあるという調査結果\*があります。

※出典：令和4年度版子供・若者白書（内閣府）

NEW SPOT

ア ト ミ カ

## ATOMica 宮崎

宮崎市ティーンズ会議（P12 参照）などの意見を参考にして、令和6年6月から民間のコワーキングスペース「ATOMica 宮崎」を活用し、中高生へ居場所を提供しています。コワーキングスペースとは、多種多様な人たちが仕事や活動を行うコミュニティスペースです。

### 初回に利用登録を！

市内に在住・在学・在勤する中学生、高校生世代のすべての人が対象です。学校に通っていない人や働いている人も大丈夫！登録は簡単！「学生証」または「生年月日が分かるもの」を持参してください。

※事前予約は必要ありませんが、混み合っているときは入室を断る場合があります。

### 過ごし方は自由！ 例えばこんな過ごし方

- 1人でも友だちと一緒にでも利用OK
- 友だちとの会話OK
- スタッフへの相談OK
- 気になる職種の社会人との会話OK
- Free Wi-Fi
- ドリンクや食べ物の持ち込みOK
- コンセント利用OK
- BGMはカフェのような音楽



橘通西3-10-32 宮崎ナナイロ東館8階  
 ● 利用日時：土・日曜・祝日 10:00～18:00  
 ● 利用料：期間中の中高生は無料  
 ※社会人も同じスペースを利用しています。



友だちと雑談や教え合い



社会人と交流



1人でゆっくり

### 私たちスタッフが常駐しています！

民生委員・児童委員を経験したり探究・生涯学習などに関わってきました。アトミカは社会人と交流もできますよ。

STAFF



天野さん

小学生の娘がいます！IT企業や出版社で10年以上秘書業務経験あり。仕事の質問や、悩み相談もどうぞ！

STAFF



外林さん

中2の息子と3匹の猫がいます。スタッフは経験豊富で「長年人と関わる仕事」をしてきた人ばかりです。

STAFF



日永さん

お客さま同士をつないだり、新入社員研修をしたり、社内の教育に力を入れる仕事をしています。

STAFF



大石さん

## 社会人と交流できるコーナーを設置

ソファにいる社会人には自由に声を掛けることができます。日替りでさまざまな社会人が座ります。気軽に声を掛けて、何気ない雑談や進路のことなど話してみませんか？



STAFF

ATOMicaのInstagramでは、当日どんな人がいるか、満席・空席状況などをお知らせします。

義岡さん



▲Instagram



## 楽しいイベントも開催!

7月15日(月・祝)に中高生を対象としたボードゲームイベントを開催し、交流とゲームを楽しみました。



SNSの告知を見て参加しようと思いました。初対面の人ともゲームを通して会話でき、他校の生徒や大人と交流できてよかったです。今後は、大勢が参加できる企画も期待します!

参加者の嶋戸さん



イベントは今後も定期的に開催します

- ★大人と話す会
- ★ものづくりワークショップなど

随時ホームページを更新していきますのでぜひチェックしてみてください。



▲ホームページ

## まなびスポットを紹介します

市の施設のうち、誰もが夢や目標に向かって、個人で学ぶことができる場所が「まなびスポット」です。

交流センターや図書館など約30か所▶



### 📍 交流センター



#### 大宮地区交流センター

下北方町下郷 6101 TEL20-3509

- 開館時間：9:00～22:00(月曜は17:30まで)
- 休館日：第3日曜

市内各地にある交流センターのロビーや図書室を利用できます。

### 📍 図書館



#### 宮崎市立図書館

- 利用時間：9:00～19:00
- 休館日：火曜



#### 佐土原図書館

- 利用時間  
月・水～土曜 9:00～20:00  
日曜・祝日 9:00～18:00
- 休館日：火曜

※まなびスポットの利用時間は施設により異なるため、ご利用前に各施設へお問い合わせください。

## 児童館・児童センターもご利用ください

18歳未満のすべての子どもが利用できます。

- 開館時間：10:00～17:30(11・12月は～17:00)
- 休館日：日曜・祝日

一緒に企画を考えたりボランティアをしたりしてみませんか？

恒久児童館 児童厚生員 吉川さん



利用できる児童館・児童センターはこちら



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。

子育て支援課 TEL21-1765 FAX27-0752

# 開催決定



第81回 国民スポーツ大会・

# 日本のひなた宮崎

国スポ・障スポが本県で開催されることが、7月17日に正式決定  
9月26日(日)から10月6日(水)までの11日間。一部の競技

## 国スポ・障スポとは？

国スポ(国民スポーツ大会)とは、都道府県持ち回りで毎年開催される国内最大のスポーツの祭典のこと。正式競技では、競技結果に応じて獲得する得点の合計を都道府県対抗で競い、天皇杯(男女総合成績1位)と皇后杯(女子総合成績1位)を目指す熱い戦いが繰り広げられます。また、障スポ(全国障害者スポーツ大会)は、国民スポーツ大会終了直後に同じ都道府県で開催される障がい者スポーツの祭典です。

※今年の佐賀大会から、国民体育大会(国体)は国民スポーツ大会(国スポ)に名称が変更されました。

## 本県での開催は48年ぶり

前回の大会は昭和54年。第34回国民体育大会「日本のふるさと宮崎国体」と第15回全国身体障害者スポーツ大会が開催されました。



◀日本のふるさと宮崎国体の様子

## 宮崎市で実施される競技を紹介します

宮崎市では、国スポ正式競技 13 競技、デモンストレーションスポーツ 4 競技、障スポ正式競技 5 競技が実施されます。

### ★国スポ 正式競技

競技	会場
水泳	宮崎県プール
テニス	県総合運動公園庭球場
ハンドボール	市総合体育館ほか
自転車	県総合運動公園自転車競技場
ソフトテニス	生目の杜運動公園テニスコート
卓球	市総合体育館
ソフトボール	SOKKEN スタジアムほか
ライフル射撃	県ライフル射撃競技場ほか
ラグビーフットボール	県総合運動公園ラグビー場ほか
空手道	県総合運動公園ひなた武道館
ボウリング	宮崎エースレーン
ゴルフ	市内3コース
トライアスロン	みやざき臨海公園特設会場

### ★障スポ 正式競技

競技	会場
水泳	宮崎県プール
ボウリング	宮崎エースレーン
卓球	市総合体育館
※サウンドテーブルテニス含む	市中央公民館
フライングディスク	県総合運動公園ひなた陸上競技場
ソフトボール	県総合運動公園運動広場

### ★国スポ デモンストレーションスポーツ

競技	会場
ラジオ体操	市内小学校・公園ほか
少林寺拳法	県総合運動公園ひなた武道館
BMX・スケートボード	祇園スポーツパーク
ビリヤード	Billiards & Games pool

## 大会開催決定イベント

- 日時：11月2日(土) 10:00～15:00
- 会場：イオンモール宮崎
- 内容：アスリートによるトークショーやイメージソング・ダンスの披露、競技体験ブースなどで大会をPRします。

市準備委員会特設サイト  
8月1日(木)開設



# 第26回 全国障害者スポーツ大会 国スポ・障スポ



しました。国スポ本大会の会期は2027年(令和9年)は会期前競技として9月上旬から実施されます。

## 期待の注目選手たち

今年には佐賀県で「SAGA2024」国スポ・全障スポが開催されます。国スポは10月5日(土)から15日(火)まで、全障スポは26日(土)から28日(月)まで。宮崎県で実施予定の競技のなかから、「SAGA2024」で活躍が期待される注目選手を紹介します。「SAGA2024」の詳細はこちら▶



### 自転車(トラック)

国スポ

なべしま みあ  
鍋島 実愛さん

宮崎農業高校2年。同校自転車部所属。令和5年度U17JOCジュニアオリンピックカップ女子スプリント優勝。



中学では陸上をしていましたが、高校で自転車競技を始めました。自転車は速いスピードでトラックを走れるため、スリルがあって楽しいです。競技の際はきれいなペダリングや、気持ちで負けないことを意識しています。これから大会で実績を残して日本代表を目指します！



### ゴルフ(女子)

国スポ

ふくだ めい  
福田 萌維さん

日章学園高校3年。ゴルフ部所属。昨年のかごしま国体で個人2位、団体1位。プロテスト挑戦中。



高校に入ってから好成績が出るようになりました。強い先輩がいたため、練習などで刺激を受けました。昨年のかごしま国体で優勝を経験。自信を持ってプレーするためにも日々の練習は欠かせませんが、団体戦はチームの仲のよさが要です。チームワークで優勝を狙いたいです。

国スポ

### テニス(成年男子)



おおき ゆうと  
大岐 優斗さん

いちご株式会社いちごテニス部所属。令和5年全国高校総体シングルス優勝。全日本ジュニアテニス選手権大会優勝。



現在プロとして活動していますが、ジュニア時代と比べると試合数も練習量も増えました。今は、技術力も体力も格段に違うプロを相手に勝つための体づくりをしています。応援してくれる人が増え、声援が多くなるほど頑張れます。国スポでは優勝して県に貢献したいです。

障スポ

### 水泳



かい の の か  
甲斐 野々華さん

日章学園高校3年。小学5年から水泳を始め、中学校でも水泳部に所属。令和5年、国際大会強化指定選手に。



中体連でリレーに参加し1位になったことをきっかけに自信がついて、パラリンピックを目指したいと考えようになりました。毎日練習しないと落ち着かないぐらい水に入ることが好きです。前々回のとちぎ大会に出場し、今回も出場します。1位を目指して頑張ります！

# 考えよう! あなたとペットの防災対策

(犬・猫)

南海トラフ地震をはじめとする自然災害に備え、災害時の安全確保は非常に重要です。ペットがいる場合、ペットの備蓄品や避難場所の確保は飼い主の責任です。動物愛護週間を機にペット防災について考えてみましょう。



## 1 ペット防災のポイント 日頃の備え

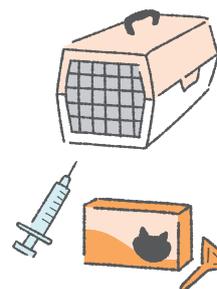
### ① ペットの避難用品や備蓄品の確保

- ペットフードと水 (少なくとも5日分)
- キャリーバッグやケージ  予備の首輪、リード
- 服用中の薬・療法食  食器
- トイレ用品 (猫の場合は使い慣れた猫砂、または使用済猫砂の一部)
- 排泄物の処理用具
- ペットシート



### ② ペットのしつけと健康管理

- ケージに慣らす訓練
- ノミ・ダニなどの寄生虫の予防、駆除
- 狂犬病予防接種などの各種ワクチン接種
- 不妊去勢手術
- 猫は室内飼養をしましょう。



### ③ ペットの避難場所の確保

- 指定避難所以外にも、親戚や友人宅、ペットホテルなど複数の一時預け先を探しておきましょう。特に大型犬などは、スペースの関係上避難所での受け入れが困難なため、一時預け先を確保しておきましょう。



### ④ 所有者の明示

- ペットが行方不明にならないように、迷子札やマイクロチップなどで所有者を明らかにしておくことが大切です。
- 犬の場合は狂犬病予防法に基づき、鑑札と狂犬病予防注射済票を装着する義務があります。



## 2 ペット防災のポイント 災害発生時

**同行避難** 災害発生時にペットの受け入れ可能避難所を状況に応じ順次開設します。

- ❗ ペットはケージやキャリーバッグに入れて連れてくる
- ❗ ペット受け入れ可能避難所では原則、ペットと飼い主は **別室**
- ❗ 必要なものはすべて持参 ❗ トイレや食事の世話は飼い主の責任で行う ❗ ごみはすべて持ち帰る

### 避難所 ペット受け入れ可能避難所一覧

※受け入れ頭数に限りがあります。

宮崎東地区交流センター	青島地区交流センター	佐土原総合文化センター
宮崎公立大学	宮崎大学	田野地区交流センター
小松台小学校	住吉地区交流センター	旧去川小学校



▲詳しくはこちら

犬・猫の譲渡会を毎週日曜に開催しています!

於:みやざき動物愛護センター (清武町木原4543番地8)  
※センターの犬・猫は平日も随時譲渡を行っています。



保健衛生課 みやざき動物愛護センター TEL85-6011 FAX85-6022  
危機管理課 TEL21-1730 FAX25-2145

# 中学校の部活動の「仕組み」が変わります

休日は学校外の「地域クラブ活動」へ



市内の市立中学校26校で令和8年度秋をめどに休日の部活動の仕組みを変更します。まずは、休日の活動を学校外の地域クラブ活動へ移行します。



▲詳しくはこちら

## どうして仕組みが変わるの？

### 部活動の現状

少子化や教員数が減少 → 部活動数が減少

やりたい部活動がない…

大会に参加したいけど  
人数が足りない…



部活動を  
地域移行  
すると

教員の負担が大きい

勤務時間外の活動

専門外なので  
うまく指導できない



### 部活動の理想の姿

望ましい持続可能な部活動

自分がやりたい部活動を思いっきりできる!

専門の指導者に指導してもらえる



教員の働き方改革

休日に家族と過ごす時間を確保できる

放課後に教育相談や授業の準備ができる

休日の活動を望む教員は継続できます  
(兼職兼業)



## 令和8年度秋からは どういう体制になるの？

### POINT

- ★平日は学校の部活で活動。休日は地域クラブで活動
- ★地域クラブで大会に参加
- ★学校の部活は中学3年夏で活動終了。地域クラブは卒業まで活動可能



中学校入学

平日 部活動



- 入部
- 平日活動

→ 中学3年夏までの活動

休日 地域クラブ活動



- 入会
- 休日活動

→ 卒業するまで活動可能(選択制)

## 指導者の体制も変わります

### POINT

- ★平日は学校の部活動顧問が指導
- ★休日は地域クラブ指導員が指導

平日



部活動の顧問

休日



地域クラブ指導員

地域クラブの指導は休日の活動を希望する教員(兼職兼業)と「人材バンク」に登録した人が担当します。

指導員を募集  
しています!



▲「人材バンク」の登録はこちら

知っていますか？

# 宮崎市ティーンズ会議

子どもたちの視点を市の施策に生かすため「宮崎市ティーンズ会議」を本年度も開催します。中高生の皆さんの参加をお待ちしています！



## 宮崎市ティーンズ会議 とは？

中高生が主体となり、さまざまなテーマについて話し合い、発表する場です。令和5年度は中学生12人、高校生22人が参加。中高生がリラックスして話し合いができるように、民間施設「GMO hinata オフィス」のおしゃれなスペースでワークショップが行われました。また、昨年度の意見を参考にした事業（中高生の居場所づくり）が今年度スタートしました。詳しくはP6で紹介しています。



▲令和5年度の  
内容はこちら



## 話し合いと発表の様子

【テーマA】

子どもだって言いたい！  
意見をどうやって伝える？

子どもは言っちゃ  
いけないと思っていた  
(中高生の意見)



【テーマB】

家や学校だけでなく、  
もっとこんな場所がほしい！

自由に自分たちが  
使える場所がほしい  
(中高生の意見)



【テーマC】

住みやすく活気のある  
まちにするために、  
どんな活動をすればいい？

自分たちがしたいことを  
自分たちで企画したい  
(中高生の意見)



【テーマD】

いろいろな人と出会える  
新しい交流の仕組みを考えよう！

新しい交流の場は、  
安心できることが必要  
(中高生の意見)



参加者の声



青木さん

政治に興味があり参加しました。選挙権がない子どもが市政について意見が言える場を設けてもらえてうれしかったです。さまざまな人と意見を交わす経験ができたことで、高校受験の面接にも自信を持って臨むことができました。

参加者の声



阿久根さん

宮崎市がもっと住みやすいまちになるために話し合いたいと思い、参加しました。自分とは違う視点の意見を聞けたことはとてもいい経験になりました。今回の参加を通して、人と人とのつながりは大切だと改めて感じました。

## 令和6年度「宮崎市ティーンズ会議」参加者募集

**対象** 市内に在住・在学・在勤している12～18歳、約30人

**日時** 第1回 ワークショップ… 11月17日(日)  
第2回 ワークショップ… 12月中旬  
第3回 発表…………… 令和7年1月下旬

**応募締切** 10月6日(日)

**応募方法** 専用フォームに入力し送信

詳しくはこちら



問 子育て支援課 TEL21-1765 FAX27-0752

ゴーヤは薄く切ると苦みがマイルドに  
甘酢液はさっと煮たてて酸っぱさを軽減



DISH OF THE MONTH  
今月の一皿

## ヤリイカと野菜の南蛮漬け

柔らかく揚げたヤリイカと苦みのあるゴーヤの組み合わせで、お酒にぴったりの南蛮漬けです。へべすを絞って、ぜひ冷やしてお召し上がりください。



分量	4人分
カロリー	約376Kcal ※1人あたり
調理時間	約20分

### 【材料】

- ① ヤリイカ ..... 120g
- ② ゴーヤ ..... 1/2本
- ③ 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個
- ④ しょうが(細切り) ..... 2片
- ⑤ へべす(果汁) ..... 1/2個
- 片栗粉 ..... 適量
- サラダ油 ..... 適量
- 糸唐辛子 ..... 適量
- 塩 ..... 少々

- 酢 ..... 大さじ4
- みりん ..... 大さじ2
- ④ 砂糖 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1

### 【つくり方】

- 1 ヤリイカはさっと洗って内臓・骨をとって食べやすい大きさに切り、水気を取る。
- 2 ゴーヤのワタを取り、薄切りにして塩少々をふって10分ほどおいてから熱湯でさっとゆでて水気を切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 バットに②・しょうがを広げて入れる。
- 4 鍋で④をひと煮させ、③に流し入れる。
- 5 ①のヤリイカに片栗粉をまぶして180度のサラダ油でさっと揚げて油を切り、粗熱が取れたら④に入れ、へべす汁をまわしかける。
- 6 ⑤を冷蔵庫で冷やして皿に盛り、糸唐辛子をのせる。



# 持続可能なサービスを提供するために 公共施設の見直しを進めています

人口減が進み、財源の減少が見込まれるなか、老朽化する公共施設の大規模な改修や更新の費用が問題になっています。市民の皆さまに必要な公共施設のサービスを提供するため、市では平成25年度から施設評価を実施し、施設の見直しを進めています。

## 施設評価とは…

市の公共施設のうち、庁舎や公の施設など「ハコモノ」の施設を対象に行います。劣化や利用者数、収支の状況などをもとに基礎的な評価を行ったうえで、類似施設の有無や防災対策なども踏まえ、市民の皆さまの意見を参考にしながら「総合評価」を決めます。



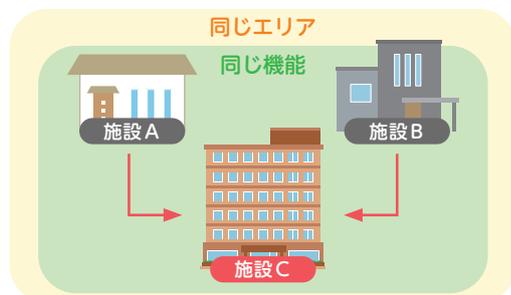
## 令和5年度の施設評価

令和5年度は、エリアマネジメントの視点における北部地区の東大宮中、宮崎北中、住吉中、佐土原中、久峰中、広瀬中学校区にあるものなど88施設、消防団車庫などの144施設、また、「令和5年度までに施設のあり方を検討」の評価となっていたものなど5施設を評価しました。その結果、対象施設237施設のうち16施設が見直しの評価となりました。詳しくは市ホームページに掲載しています。



▲詳しくはこちら

## エリアマネジメントのイメージ

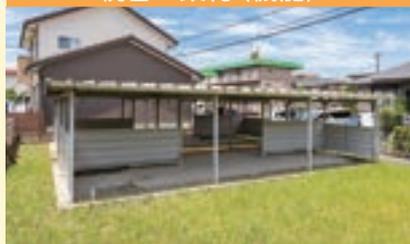


A、Bを同じ機能を持つ施設Cにまとめる(移転する)

## 見直しとなった施設

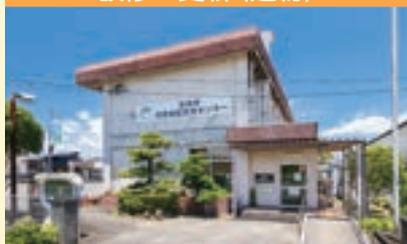
総合評価		施設名
建物の評価	機能の評価	
処分 (廃止、売却・譲渡など)	廃止	養護老人ホーム「清流園」
	統合・集約	下原町第2自転車保管所
改修・更新	変更	那珂地区公民館
	統合・集約	旧みやざき歴史文化館
	継続	住吉地区交流センター、東大宮小学校、新町団地、消防団佐土原分団第2部・第4部消防団車庫
あり方を検討 (再評価)	あり方を検討 (再評価)	栄町児童館、霧島児童館、田野物産センター、道の駅田野総合案内施設、中央学校給食センター、佐土原学校給食センター
継続	改善	エコクリーンほがらか湯、津倉市民農園管理棟

統合・集約(機能)



下原町第2自転車保管所

改修・更新(建物)



住吉地区交流センター

改善(機能)



エコクリーンほがらか湯  
(※使用料の見直し)



都市戦略課 TEL44-2803 FAX29-6547



「選手個々の目的に応じて指導内容が異なるため、スポーツ栄養は奥が深いです」と中村さん。

## 食事指導でスポーツ選手の競技力向上を支える

スポーツ選手が正しい栄養指導を受けることで、パフォーマンスが上がると耳にしたこともあるでしょう。昨年10月に、宮崎県初の日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士となったのが中村優太さんです。中村さんが公認スポーツ栄養士を目指したきっかけは、高校時代に野球部で受けた食事トレーニングへの疑問からでした。「現役時代に体重増量に悩みました。そのとき受けた食トレが1食でどんぶり3杯のお米を食べるという内容でした。しかし、大学で栄養学を学ぶうちに、太りにくい体質もあってご飯(白米)を食べるだけではだめだということを実感しました。一人ひとり必要な栄養量は異なるので個別のサポートが必要です。まずは、特に中高生は栄養のバランスのとれた食事が大事だと伝えたいと思いました」と話します。資格取得には現場経験も必須のため、認定前から日章学園高校ボクシング部に依頼し、インターンシップとして栄養サポートを実施。同校

が参加した国体にも帯同し、全国優勝の一翼を担いました。「公認スポーツ栄養士は基本的にプロ選手の食事をみるのが中心ですが、ジュニアアスリートは成長期のためのプラスアルファの栄養も必要で、少し工夫がいります。日々の食事での栄養管理ができているからこそ、試合時に補食をするなどの提案が生きるのです」。毎日の食事の積み重ねが体づくりやパフォーマンスの向上につながることを伝え、栄養面からアスリートを支える中村さん。これからのスポーツ界の発展とアスリートの育成にかかせない存在となりそうです。



宮崎スポーツ栄養協会の設立にも尽力。会員の栄養教諭と保護者が作りやすいレシピ開発も計画中。

### PROFILE



宮崎市出身。南九州大学管理栄養学科卒業。卒業後椎葉村や市内の病院で管理栄養士として働く。昨年10月日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士に認定され、日章学園や本庄高校など中学校・高校の部活の栄養指導を担当。今年4月宮崎スポーツ栄養協会を立ち上げ、副会長を務める。

# 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!!

9月 ▶ 10月

※掲載の情報は8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。



## よく見てみよう！ ちよっぴりこわい生き物&うんち展

普段は見るのが少ないへビやゴキブリなどの生き物や排泄物の展示をします。いろんな形があつておもしろいですよ！この機会に観察してみませんか？

日時：9月14日(土)～10月27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)

## ワンコイン教室「出張スポーツジム」

体力を維持したい、健康づくりをしたいという人におすすめです。ワンコイン(500円)で参加できます。

### ●出張スポーツジム in 公民館 「初めてのヨガ教室」

日時：9～11月の金曜(全12回) 10:00～11:00

場所：下北方町公民館(下北方町塚原5836)

定員：25人

### ●出張スポーツジム in 清武 「気軽に楽しく体カアップ教室」

日時：9～12月の火曜(全12回) 9:30～10:30

場所：清武体育館(清武町木原6652-2)

定員：40人

料金：1回500円(回数券利用可)

持参：ヨガマットまたはバスタオル、飲料水など  
当日会場でチケットを購入し参加

※日程の詳細はホームページをご覧ください。

(問) 宮崎市スポーツ協会

(TEL) 21-1735 (FAX) 21-1736



▲ホームページ



## 安井息軒記念館講座

テーマは「西南戦争で西郷軍に参加した飢肥隊」。飢肥の士族たちがどのような考えで西郷軍に参加、または反対の立場で行動したかなどを紹介します。

日時：9月21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

料金：無料

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 (TEL) 84-0234 (FAX) 84-2634  
(休) 月曜(祝日の場合は翌日)

## 宮崎空港「空の日」イベント

当日は空港ビルでステージイベントや各航空会社と関係機関のブースが出展されます。空港周辺の別会場では、防災ヘリや救急車の展示などを予定しています。

**日時：**9月29日(日) 10:00～16:00

**場所：**宮崎ブーゲンビリア空港、航空大学校ほか



(問)「空の日」・「空の旬間」宮崎空港実行委員会事務局  
(宮崎空港事務所)

TEL 51-3223



## キッズ運動あそび教室(中期)



**日時：**Aコース10月4日～12月20日の金曜(全10回)

14:20～15:20

B・Cコース10月15日～12月17日の火曜(全10回)

Bコース14:20～15:35、Cコース16:00～17:15

**場所：**宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)

**定員：**Aコース30組、B・Cコース35人(多いときは抽選)

**料金：**Aコース5,000円、B・Cコース6,000円

9月20日(金)までにFAX、窓口、はがき、  
メール(info@miyazaki-sports.or.jp)または  
ホームページから申込

※詳細はホームページをご覧ください。



▲ホームページ

(問) 宮崎市スポーツ協会 TEL 21-1735 FAX 21-1736

## 秋のフローラル祭

「レッドサルビアガーデン」や「オータムカラーガーデン」など秋の花々を楽しめます。期間中は「秋の園芸市」や花や緑に関する講座、体験など催しを多数開催します。

**日時：**10月5日(土)～11月4日(月・休) 9:00～17:00

**場所：**フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)

**料金：**大人310円、小中学生150円

※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

休火曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ

## おたのしみ工作



簡単に楽しく作れる工作教室です。子どもから大人まで気軽に参加できます。今回は紙で作るサッカーボールです。親子でぜひご参加ください♪

日時：10月5日(土) 13:00～15:00 (最終受付14:00)

場所：きよたけ児童文化センター (清武町西新町1-6)

定員：20人 (団体は要予約)

料金：無料



(問) 同会場 ☎ 85-6811 ☎ 85-4244

☎月曜 (祝日の場合は翌日)

## 佐土原図書館開館20周年事業 スペシャルトーク&出張ふれあい動物園

佐土原図書館開館20年を記念して、宮崎市フェニックス自然動物園・竹田園長の動物愛あふれる講演と出張ふれあい動物園を開催します。皆さまぜひお越しください！

日時：10月6日(日) スペシャルトーク13:00～14:00、  
出張ふれあい動物園11:00～15:00

場所：佐土原総合文化センター (佐土原町下田島20527-4)

定員：スペシャルトーク80人 (定員になり次第締切)  
※出張ふれあい動物園は定員なし

料金：無料

スペシャルトークは電話、FAX、窓口またはメール  
(swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp) で申込

(問) 佐土原図書館 ☎ 30-1037 ☎ 72-2066



## MUSIC FOR THE SKY



「日本のひなた宮崎県」を象徴する青空のもとで行う屋外コンサートです。コンサートのほかにも、ウクレレ体験などのブースやキッチンカーが楽しめます！

日時：10月6日(日) 12:00～16:30

(コンサート 15:00～16:30)

※雨天の場合は10月14日(月・祝)

場所：橘公園噴水広場 (橘通西1-1-1)

料金：無料



(問) 宮崎市民プラザ ☎ 86-7777 ☎ 29-2244

☎月曜 (祝日の場合は翌日)

## 第5回「生頼範義賞」受賞作品展

宮崎ゆかりの次世代イラストレーター誕生を目的とし、7月に作品を公募、その受賞作品を展示します。見ごたえのある作品ばかりです。ぜひご覧ください！

**日時：**10月12日(土)～27日(日)  
10:00～18:00(最終入場17:30まで)

**場所：**みやざきアートセンター5階(橋通西3-3-27)

**料金：**無料



©生頼範義「果しなき流れの果に」小松左京 早川書房

(問) 同会場 TEL 22-3115 FAX 22-3116

## 加江田溪谷自然観察会



照葉樹林と鉄肥スギの人工林とが織りなす豊かな緑と加江田溪谷の清流沿いを散策しませんか？加江田溪谷の遊歩道を地元ガイドが案内します。

**日時：**10月13日(日) 9:00～15:00

**場所：**宮崎自然休養林(加江田溪谷丸野駐車場にて集合・解散)

**定員：**40人(定員になり次第締切)

**料金：**無料

**持参：**昼食、飲料水

9月30日(月)までに名前、住所、年齢、連絡先を記入しFAX、はがきまたは申込フォームから申込

(問) 森林水産課 TEL 21-1919 FAX 31-2855



▲申込フォーム

## 消防と音楽のつどい2024

宮崎市消防団音楽隊の演奏、女性分団によるPR劇、ラッパ隊の吹奏などを行います。消防団の存在をより身近に感じられるイベントです♪

**日時：**11月10日(日) 13:30開場、14:00開演、16:00終演

**場所：**宮崎市民文化ホール(花山手東3-25-3)

**定員：**約1,300人(定員になり次第締切)

**料金：**無料

9月9日(月)～10月18日(金)に申込フォームまたは電話(コールセンター：TEL 25-2111)で申込



(問) 消防局総務課 TEL 32-4902 FAX 27-8675

▲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 9月21日（土）  
10:00～11:00、14:00～15:00  
10月6日（日）  
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）

## 〈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 9月28日（土）  
10:00～16:30  
2日目 9月29日（日）  
10:00～15:30
- 場所 国富町農村環境改善センター  
b会議室  
（国富町大字本庄4778）
- 定員 30人



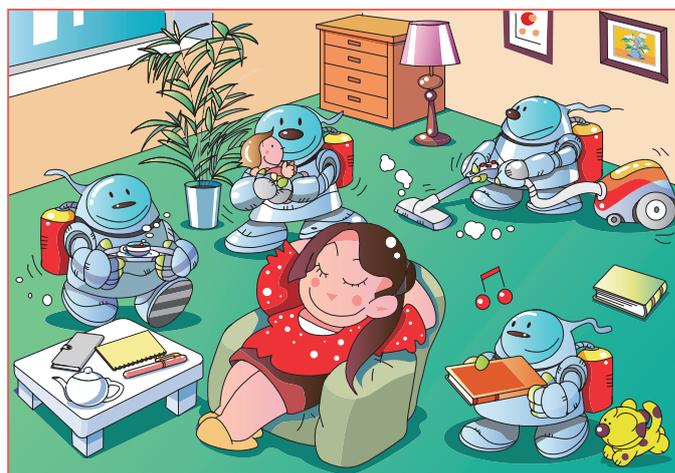
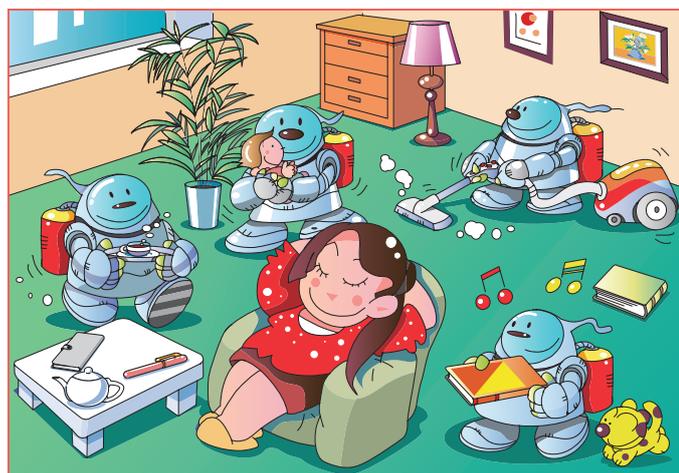
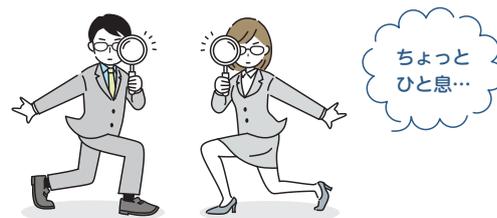
▲養成講習会  
申込フォーム

**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9月25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 TEL 62-0252 FAX 25-2056  
子育て支援課 TEL 21-1765 FAX 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
清武	清武 (清武総合支所南隣)	TEL 84-2380	FAX 71-4559	誕生会	9/24(火) 10:00~11:00	[締切] 9/21 (土) [定員] 10組	
赤江	大坪保育園	TEL 51-1478	FAX 51-1486	ベビーマッサージ	9/25(水) 10:30~11:30	[締切] 9/24 (火) [定員] 6組	
木花	加江田保育園	TEL 65-0067	FAX 65-0131	オータム コンサート♪	9/25(水) 10:00~11:00	[締切] 定員になり 次第 [定員] 6組	
大塚	ふたば認定こども園	TEL 53-3323	FAX 52-3324	わらべ歌遊び	9/26(木) 10:30~11:30	[締切] 9/19 (木) [定員] 10組	
大宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755	FAX 39-3447	親子でヨガ	9/30(月) 10:30~11:00	[締切] 定員になり 次第 [定員] 7組	
生目	跡江保育所	TEL 48-1523	FAX 48-1511	赤ちゃんと一緒に 楽しくリズム遊び!	9/20(金) 10:30~11:30	[締切] 定員になり 次第 [定員] 10組	[対象] 1歳未満の赤ちゃんと保護者 [講師] 音楽療法士 中村 順子氏
生目	和(やわらぎ)保育園	TEL 47-2200	FAX 47-2243	親子あそび	9/25(水) 10:30~11:30	[締切] 9/24 (火) [定員] 15組	
中央東	おひさま保育園	TEL 26-5252	FAX 26-5217	寝かしつけ講座	10/2(水) 10:00~11:30	[締切] 10/1 (火) [定員] 10組	※0歳児限定
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	市政出前講座 「認定こども園・幼稚園・ 認定保育園について」	10/3(木) 13:30~14:30	[締切] 定員になり 次第 [定員] 8組	※申込みはWEB受付のみ (先着順) 【受付開始】 9月12日(木) 9:00 ~
田野	田野 (田野児童センター内)	TEL 86-1390	FAX 86-1390	ミニ運動会	10/3(木) 10:30~11:30	[締切] 10/2 (水) [定員] 10組	
住吉	島之内保育園	TEL 39-0694	FAX 39-0735	認定こども園・ 幼稚園・認可保育所 について	10/3(木) 10:00~12:00	申込不要	
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」	10/7(月) 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】 9月18日(水) 9:00 ~
東大宮	あおぞら保育園	TEL 65-5800	FAX 25-6852	親子で音遊び	10/16(水) 10:00~11:30	[締切] 10/11 (金) [定員] 12組	[対象] 1歳6か月を過ぎてから 【準備】動きやすい服装、飲み物(水分補給)
本郷	希望ヶ丘こども園	TEL 56-2881	FAX 56-2912	10月生まれのお誕生会	10/17(木) 10:30~11:00	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





## 役目を終えた積水製ポータブルトイレ ご家庭に眠っていませんか?

**対象品を新品の改良品と  
無料で交換いたします**

発見場所の一例  
 押入れ  
 倉庫  車庫

対象品の一例  
1996年~2002年に販売

ひじ掛けと背もたれのすき間(約10cm)に身体の一部を挟まれる危険あり

**0120-011-578**  
 受付時間 / 9:00~17:00  
 (土・日・祝日・年末年始除く)

積水化学工業株式会社  
 東京都港区虎ノ門2-10-4  
 詳細はこちら

積水ポータブルトイレ

※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

## 「見えない・見えにくい人のスマートフォン講座」受講生募集

Apple社のiPhoneにある音声読み上げ機能や拡大機能を使い、見えない・見えにくい人が利用しやすい方法を学べます。スマートフォンをお持ちでなければこちらで準備します。本講座は総務省のデジタル活用支援推進事業を活用しています。

- **日時** 毎月第2月曜、第4月曜(祝日を除く) 10:00～12:00
- **場所** 宮崎県立視覚障害者センター(江平西2-1-20)
- **料金** 無料
- **申込** 随時(要事前申込)



(問) 宮崎県立視覚障害者センター  
☎22-5670 ☎38-8730  
障がい福祉課  
☎21-1772 ☎21-1776

## 自殺防止のための電話相談員募集

自殺を考えるほど苦悩状態にある人々を支える相談員を募集します。

- **対象**
  - ・原則20歳以上で、月3回程度活動できる健康な人(学生可)
  - ・自分を受容し、精神的に安定している人
  - ・秘密を厳守できる人(申し込み時に誓約し辞めたあとも有効)
- **定員** 10人
- **研修費** 25,000円(学生は半額)

事前説明会(9月末または10月初旬に開催予定)や受講申し込み方法など、詳しくはホームページに掲載しています。

(問) 宮崎自殺防止センター

☎77-9111 ☎77-9222



▲ホームページ

## 「センターまつり」を開催します

多くの人に視覚障がいのことを知っていただくためのイベントを開催します。盲導犬との交流コーナーや点字体験、作品の展示、コーラスやギター演奏など、たくさんの催しを準備しています。また、ボランティアグループによるバザーも開催します。

- **日時** 9月29日(日) 9:30～12:30  
(バザー 一般開放 10:30～)
- **場所** 宮崎県立視覚障害者センター(江平西2-1-20)

※ 駐車場は会場駐車場または宮崎大宮高校駐車場をご利用ください。

(問) 宮崎県立視覚障害者センター

☎22-5670 ☎38-8730

障がい福祉課

☎21-1772 ☎21-1776

## 第7回宮崎市民一斉体力測定

年齢に応じた体力測定を行います。成績上位者には記念Tシャツを進呈します。また、身体のバランス感覚・体成分・血管・骨密度測定も行います。

- **対象** 小学生以上（9歳以下は保護者同伴）
- **日時** 10月14日（月・祝）9:00～17:00
- **場所** 宮崎市総合体育館（宮崎駅東1-2-7）
- **定員** 420人
- **料金** 500円
- **持参** 体育館シューズ、タオル、飲料水など
- **申込** 9月17日（火）までにはがき、FAXまたはメール（info@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 21-1735 FAX 21-1736



### 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** [相談日時] 9月12日（木）、26日（木）13:30、14:30、15:30（定員3組、各50分程度、事前に電話で申込）  
「こころの健康相談」 [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** [相談日時] 毎日 19:00～24:00（受付23:30まで）  
ライン相談 [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8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** ~ **11** 募集 **12** ~ **17**

掲載以外の情報はこちらから  
ご覧いただけます。



## 1 国民健康保険に 加入している皆さまへ

国の法改正により、令和6年12月2日以降は、従来の保険証は廃止され、マイナ保険証(保険証の利用登録がされたマイナンバーカード)を基本とする仕組みに移行します。これにともない、国民健康保険制度において登録されている加入者情報(個人番号下4桁)を、原則すべての国民健康保険被保険者に通知します。お手元に届きましたら、内容をご確認のうえ、大切に保管してください。

### 担当課からのメッセージ

通知書は9月下旬に発送する予定ですので、ご確認をお願いします。

問 国保年金課  
TEL 21-1745 FAX 20-3562

## 2 児童手当が拡充されます

令和6年10月分より下記のとおり拡充されます。市内の支給対象児童のいる全世帯へお知らせを郵送します。手続きが必要な場合など、詳しくは市ホームページに掲載しています。

- ・所得制限の撤廃
- ・支給期間が高校生年代まで延長
- ・第3子以降の支給額を月3万円
- ・支払月を年6回(偶数月)

●申請期間：9月2日(月)～10月25日(金)  
9:00～17:00

●申請場所：市役所会議室棟第3会議室

問 子育て支援課  
TEL 42-7965 FAX 27-0712



▲市ホームページ

## 3 新たな住民税非課税世帯などを 支援する給付金手続きはお済みですか

物価高騰による負担増を踏まえ、令和6年度①住民税非課税世帯または②均等割のみ課税世帯に対し、1世帯あたり10万円を給付します(※令和5年度給付金を受給されている世帯などは対象外です)。対象世帯の児童(18歳以下)には、1人あたり5万円を加算します。

●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)

### 担当課からのメッセージ

受給手続きなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 重点支援給付金コールセンター  
TEL 0120-080234



▲市ホームページ

(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!



GBE-24  
FORTE 120mg

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



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。

健康相談  
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



※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）、 佐土原・田野・高岡・ 清武総合支所、赤江・木花・青島・ 住吉・生目・北地域センター	10月19日（土） 9:00～12:00
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 宮崎みたま園・宮崎南部墓地公園行きお彼岸の臨時バス

宮崎みたま園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。なお、宮崎南部墓地公園行きについては令和7年度から減便となります。

- **運行期間**：9月21日（土）～23日（月・休）
- **運行時刻**：

宮交シティ→宮崎みたま園（宮崎神宮経由）

① 7:30 ② 11:10 ③ 14:50

宮崎みたま園→宮交シティ（宮崎神宮経由）

① 9:02 ② 12:42 ③ 16:22

宮交シティ→宮崎南部墓地公園 ① 9:44 ② 13:24

宮崎南部墓地公園→宮交シティ

① 10:56 ② 14:36

問 **環境政策課**  
TEL 21-1751 FAX 22-3522

## 6 公設合併処理浄化槽を利用しませんか

市では、下水道などが整備されていない地域の住宅を対象に、市が浄化槽を設置し維持管理まで行うサービスを実施していま



す。浄化槽設置の初期費用を抑えることができるほか、毎月定額の使用料をお支払いいただくことで、清掃や保守点検などの維持管理をすべて市が行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

問 **PFI浄化槽宮崎株** TEL 73-9700 FAX 73-9800  
**環境施設課** TEL 30-6511 FAX 30-6616



宮崎県宮崎市橘通東1-8-2  
●定休日/日・月・祝（駐車場完備）  
9:00～12:00、13:00～17:00

だから安心！しかも無料！まずはお気軽にご相談ください！

補聴器は大丈夫かな？という方を聴覚ケアの専門アドバイザーが優しく丁寧に対応。

聴き活 Hearing aid  
2週間 補聴器  
無料 体験

1 来店予約 2 カウンセリング 3 聴力測定 4 補聴器のご説明

5 2週間無料体験開始！ 6 体験後もサポート

Audika 広告  
新日本補聴器株式会社

OTICON | Intent  
NEW

※詳しくは店舗までお問い合わせください

新日本補聴器センター  
宮崎店 専門スタッフ常駐

要予約  
お電話またはネットから  
0120-200-177  
TEL (0985)38-8133 スタッフ【坂井】080-3040-2309



※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 第49回宮崎市美術展を開催します

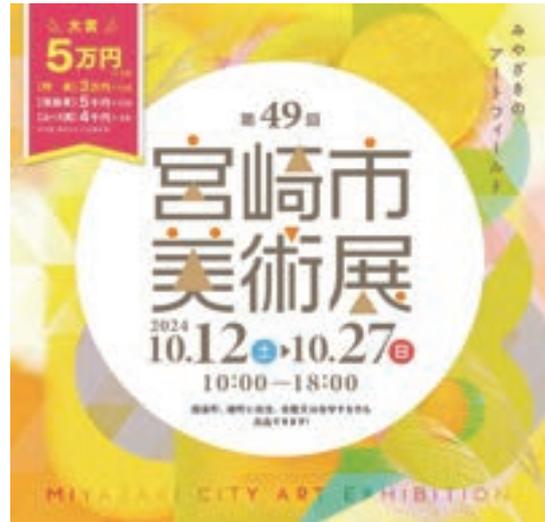
来場した皆さんが選ぶ「ビビット賞」では、投票した人のなかから抽選で20人にプレゼントを進呈します。その他、ワークショップ「木球プラネット」も開催します。

- 日時：10月12日(土)～27日(日)  
10:00～18:00
- 場所：みやざきアートセンター（橘通西3-3-27）
- 料金：無料

### 担当課からのメッセージ

市や綾町、国富町に在住、在学、在勤している人の美術公募展です。期間中は無休です。趣向を凝らしたアート作品をぜひご覧ください。

問 みやざきアートセンター  
TEL 22-3115 FAX 22-3116



## 8 新入学児の健康診断を実施します

来年4月に小学校入学予定の幼児を対象とした健康診断を実施します。対象の人は9月上旬に送付する案内はがきをご確認ください。



- 対象：平成30年4月2日～平成31年4月1日  
生まれの幼児
- 日程：10～11月(予定)
- 場所：住所地の校区にある市立小学校

### 担当課からのメッセージ

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 保健給食課  
TEL 85-1837 FAX 85-3366



▲市ホームページ

## 9 子ども医療適正受診のお願い

- ◎かかりつけ医を持ちましょう。
- ◎診療時間外の安易な受診は控えましょう。
- ◎夜間(19:00～翌8:00、365日)の子どもの急な病気やけがで対処や判断に迷ったときは、子ども救急医療電話(#8000、IP電話の場合は35-8855)でも相談できます。
- ◎ジェネリック医薬品の処方について、かかりつけの医師や薬剤師に気軽に相談しましょう。

### 担当課からのメッセージ

適正受診は医療機関などへのかかり方を見直し、安定した医療提供を目指すものです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 親子保健課  
TEL 73-8200 FAX 29-5208



▲市ホームページ

## 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。

## 10 MMU オープンキャンパス 2024 を開催します

宮崎公立大学 (MMU) では、10月に今年最後のオープンキャンパスを開催します。大学生気分を体験できる「体験授業」、受験のことから大学生活まで何でも聞ける「個別相談会」、学生スタッフによる「キャンパスツアー」など、MMUのことがよく分かる企画を用意しています。

- **対象**：高校生（浪人生含む）とその保護者および高等学校教員
- **日時**：10月13日（日）13：00～16：00
- **場所**：宮崎公立大学（船塚1-1-2）
- **料金**：無料
- **申込**：10月7日（月）までにホームページからお申し込みください。



問 宮崎公立大学学務課  
TEL 20-2212 FAX 20-4820



▲ホームページ

## 11 市制100周年記念「NHK のど自慢」が生放送されます



ゲストは小林幸子さん、徳永ゆうきさんです。ぜひご覧ください。

- **日時**：9月15日（日）  
12:15～13:00（総合・ラジオ第1・FM・国際放送）



### 担当課からのメッセージ

前日の予選会は観覧無料、事前の申込不要です。ぜひお越しください。なお、予選会にはゲストの出場はございません。

問 NHK 宮崎放送局 TEL 32-8111  
文化・市民活動課 TEL 21-1835 FAX 20-1564

## 12 宮崎公立大学定期公開講座 受講生募集

本学の言語・文化専攻の教員および宮崎国際大学の教員が講師となって「現代の言論空間と文化」をテーマに全6回の講座を対面とオンライン（zoomライブ配信）で開講します。1講座だけの参加も可能です。

- **日時**：9月27日（金）～11月8日（金）の金曜  
18:30～20:00（10月25日（金）は除く）
- **場所**：宮崎公立大学（船塚1-1-2）
- **定員**：200人 ● **料金**：無料

### 担当課からのメッセージ

詳しい内容や申込方法はホームページをご覧ください。

問 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

**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

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。

## 13 計量モニター募集

自家用で購入した食料品(25品以上)の内容量を自宅ではかり、結果を市に報告する計量モニターを募集します。調査で使用するはかりは市で準備します。謝礼金として5,000円を進呈します。

- 対象：調査期間中に市内の店舗などで、量目表記された食料品(25品以上)を購入し計量できる市内在住の18歳以上の人
- 調査期間：10月1日(火)～11月5日(火)
- 研修会：10月1日(火)14:00～15:30
- 報告会：11月6日(水) ●定員：20人
- 申込：9月20日(金)までに電話で産業政策課消費生活センターへお申し込みください。

問 産業政策課消費生活センター  
TEL 21-1792 FAX 28-6572

## 14 青少年の非行防止標語募集

青少年の非行防止、健全育成を推進するために、五・七・五調にまとめた標語を募集します。本年度のテーマは、「いじめや人種差別、ジェンダー問題など、世界中の不平等や暴力をなくし、人権尊重に配慮しながら平和な世の中を希求する」観点からの標語です。

- 募集期間：9月1日(日)～10月29日(火)
- 応募：10月29日(火)までにはがきまたはメール(45ikusei@city.miyazaki.miyazaki.jp)に標語(3点以内)、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、市青少年育成センター(〒880-0014、鶴島2-18-9)へお申し込みください。

問 市青少年育成センター  
TEL 24-9149 FAX 38-7626

## 15 介護助手の体験希望者募集

元気なシニアが、超高齢社会のなかでいつまでも活躍できることを目指し、介護助手の体験を希望する人を募集します。

- 対象：おおむね60歳以上の人(55歳から申込可能)
- 体験期間：令和7年1月31日(金)までの間で最大3日間(1日あたり3～5時間程度)
- 料金：無料(交通費、昼食代などは自己負担)
- 申込：体験希望日の2週間前までに申込書を郵送(〒880-8515、原町2-22)またはFAXで宮崎県社会福祉協議会長寿社会推進センターへお申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

問 宮崎県社会福祉協議会長寿社会推進センター  
TEL 31-9630 FAX 31-9665  
地域包括ケア推進課 TEL 21-1773 FAX 31-6337

## 16 好みの野菜を育ててみませんか

家庭菜園で利用できる区画の貸し出しを行っています。詳しくは市ホームページに掲載しています。



問 佐土原総合支所農林建設課  
TEL 73-1114 FAX 72-2941



▲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

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。

## 17 宮崎市中心卸売市場「秋の花育セミナー」受講生募集

普段見ることのできない市場での花のせりを見学後、秋の花の寄せ植えを行います。

- 対象：市内在住の小学3～6年生と保護者
- 日時：11月4日(月・休) 8:00～10:30
- 場所：宮崎市中心卸売市場(新別府町雀田1185)
- 定員：15組(多いときは抽選)
- 料金：1組1,000円
- 申込：10月11日(金)までに市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

この機会にぜひ市場の業務のことや寄せ植えの技術を学んでください。



### 問 市場課

TEL 29-1501 FAX 29-1505



▲市ホームページ

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



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 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

詳しくはHPで...

えいらく法律事務所

検索

■宮崎  
宮崎市永楽町182番地6

☎0985-23-1355

■日南  
日南市大字星倉4543番地1

☎0987-55-1212

■都城  
都城市姫城町5街区10号

☎0986-22-8225

■日向  
日向市鶴町3番地 愛ビル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。

## 読者の声



いろいろなお意見お待ちしております!



イベントや情報が分かりやすく載っていて、とても役に立ちます。7月号で紹介された成年後見制度と市民後見人について、私も障がいがあるので参考になりました。

**S・Yさん (40歳)**

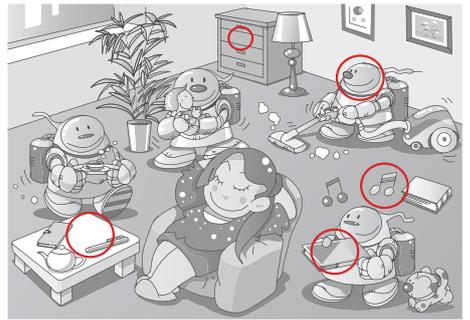
最近多い不登校について取り上げられていてタイムリーだなと思いました。私が中学生の頃、不登校の生徒が多くいましたが、学校以外でも学ぶことができる環境があったのですね。

**M・Kさん (16歳)**

7月号特集の災害ごみの出し方、勉強になりました。最近も地震があり、いつ大きな災害が発生してもおかしくない状況だと思いますので、このタイミングで知ることができてよかったです。

**Y・Hさん (36歳)**

## 間違いさがしにチャレンジ! (P20)の答え



## 自治会 **宝** 自慢



かねざき

宮崎自治会

◆おもな地区：金崎地区 ◆加入世帯数：128世帯

### 貴重な社と祭礼をみんなで守り継ぐ

本庄川沿いの金崎地区には、地域の鎮守さまとして親しまれている「金崎神社」があります。784年に鎮座したと伝えられており、神社裏の小丘陵・大崎山は、神武天皇が宮崎の宮に御遷御の際、橘の小戸の阿波岐原をお望みになった地としても伝承されています。地区では、神社を拠点に夏祭りや秋祭り、勤労感謝祭、元旦祭といった行事を行い、祭礼を受け継いできました。会長の児玉利文さんは「これからも金崎神社を地区のシンボルとして、地区住民の結束を高めていきたい」と今後の展望を話してくれました。



7月の夏祭り。神事のあと、子ども神輿が地区を巡る



会長 児玉さん

(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

先日、本市の健康づくりを担当する参与として東京大学医学系研究科の講師、鎌田真光先生を任命致しました。鎌田先生は私の母校・宮崎西高校の後輩になりますが、今まで他の自治体でも運動実施率の向上を通じた健康づくりの実践と研究を重ねておられ、ぜひ出身地の宮崎市の力にもなりたいという思いをもってくださっています。

鎌田先生の示したあるデータによると、本市の市民の平均歩数は1日5,000歩台で、成人男性目標の8,000歩には遥か及ばないということでした。そして私の印象としても、運動に励んでおられる方々と、そうでない方々での健康格差も大きいと感じます。

今月は敬老の日を迎えますが、できる限り長く健やかに過ごすことができるよう、毎日500歩でも1,000歩でも多く歩くように心がけてはいかがでしょうか。そうした運動習慣は、生活習慣病の薬ひとつよりよほど良い効果をもたらすこともあります。今年4月から配付している「いきいき手帳」もぜひ参考にしてみてください!



# 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**  
Fishermans  
漁師の牡蠣小屋&肉小屋  
食べ放題お食事券

4名様

焼き牡蠣と焼肉の食べ放題です。  
※別途、炭代770円(税込)がかかります。



**B**  
洋康青果  
フルーツギフト 5,000円分

4名様

宮崎山形屋新館のフルーツ店。完熟マンゴー「太陽のタマゴ」や完熟きんかん「たまたま」などの県産品をはじめ、品揃えが豊富です。



**C**

© 2024 Tru Kids Inc.

トイザらス・ベビーザラス  
ギフトカード 5,000円分

4名様

お子さまやお孫さんへのプレゼントなど、トイザラス、ベビーザラス店舗でのさまざまなアイテムの購入に使える便利なギフトカードです。

## 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

- 1 国スポ正式競技テニスは、県総合運動公園○○球場で行われます。
- 2 勝負は○○を履くまで分かりません。
- 3 市内で○○○○早い夏祭り「まつり大淀」が開催されました。
- 4 昔話「ももたろう」のお供。犬、猿、○○。
- 5 「まつり大淀」は多彩なショーや大淀○○福神富くじ抽選会が魅力です。
- 6 おおまかなところ。だいたい。
- 7 市総合体育館で「キッズ[○○○○]あそび教室」が開催されます。

### ヨコのカギ

- 1 持続可能なサービスを○○○○○するために公共施設の見直しを進めています。
- 2 ペットは避難場所以外にも○○○預け先を探しておきましょう。
- 3 ○○神社の祭神はイザナギノミコト。人生の節目のお祓いのために多くの人々が訪れます。
- 4 少子化や教員数の○○○○○を考え、令和8年度から中学校部活動の「仕組み」が変わります。
- 5 旧法で、土地に対して課せられていた租税のこと。

1	3	4	え	7
1				
2	あ			
		い		
2		5		
4		う		
			5	

◎7月号の答えは「すくーる」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 9月30日(月) 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9月30日(月)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】

NPO 法人ドンと佐土原まちおこし隊、東亮太

### 香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】

田村政代、山本桂子、奈須榮子、松山佳智子、長倉祐美子、藤元香子、戸高ちづ子

【地区社会福祉協議会】

吉田和子、横山一仁、長谷川勝子、谷口さとみ

## 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 [yojichaz](#) さんのコメント

朝のひなた宮崎県総合運動公園を撮りました。日の出とともに撮影をスタートしましたが、さすが宮崎、想像以上に太陽の光が強く、逆光と木とのバランス取りに苦労しました。最近が高齢者のポートレートに興味があります。機会があったら宮崎の景色をバックにして、いきいきとした優しい表情を撮影したいです。

皆さまの声をお聞かせください

来庁者  
アンケート  
実施中!!

▼回答はこちら



市役所改革推進課

### 宮崎市公式 SNS



ライン



フェイスブック



インスタグラム



ユーチューブ



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。