

みんなで魅力ある未来へ 宮崎市

miyazaki

1

JAN 2025
No.975



特集 地域で活躍している「地域まちづくり推進委員会」

“まち推”^{すい}を知っていますか？



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
榎田 一王さん (高校生ボディビル日本一)

今月の一皿
野菜と魚介のトマトカレーちゃんこ鍋



令和7年6月から

市役所の開庁時間が変わります

変更前

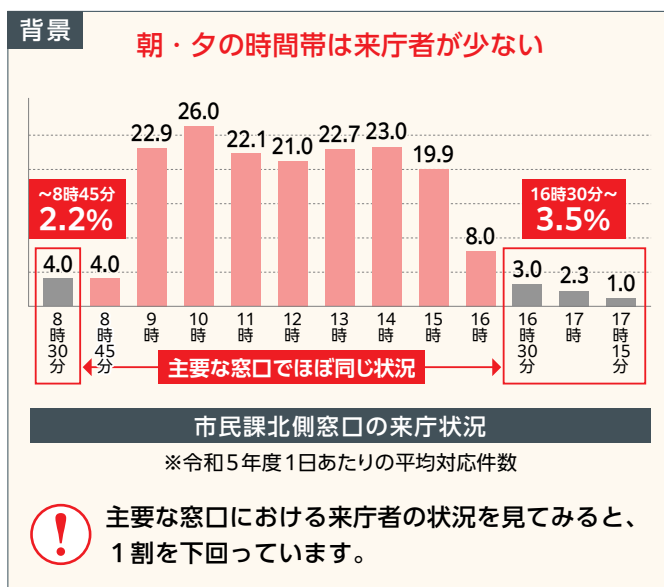
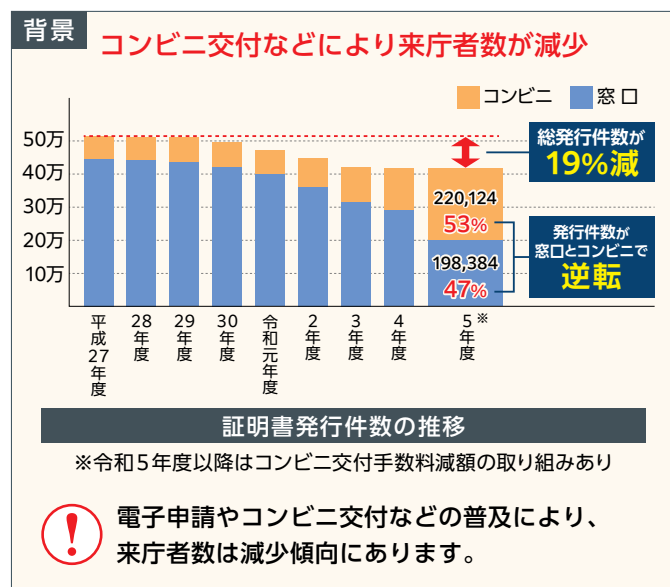
変更後

8:30～17:15 ➡ 8:45～16:30

窓口対応を含む市民、事業者の来庁者対応が対象です。

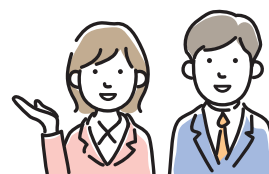
●対象施設：市役所の全庁舎（保健所含む）、総合支所、地域センター、地域事務所

※交流センターや図書館、体育施設など市役所外の公共施設は含みません。電話対応時間（8:30～17:15）は変更ありません。



背景 主要な窓口で恒常的に時間外勤務が発生

システムの立上げなど事前準備や、締め処理などの事後作業で、朝15分、夕方45分、合わせて60分程度の時間外勤務が恒常的に発生しています。



市役所業務の生産性を向上し、市民サービスを充実するため、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

(問) 市役所改革推進課 TEL45-0716 FAX20-5025

CONTENTS

市広報みやざき No.975 Jan. 2025

02 INFORMATION

04 みやざき TOPICS

06 [特集1]

地域で活躍している「地域まちづくり推進委員会」
“まち推”を知っていますか？

08 [特集2]

自分の1票が未来をつくる
選挙に行こう！

10 [今月のCLOSE-UP ①]

小学6年生～今年度27歳までの女性、
そのご家族の方
子宮頸がんワクチンの接種はお済みですか

11 [今月のCLOSE-UP ②]

病児保育を利用してみませんか？

12 [今月のCLOSE-UP ③]

宮崎市ワンストップインフォメーションセンター
M HUB で市在住の外国人をサポート！

13 [今月の一皿]

野菜と魚介のトマトカレーちゃんこ鍋

14 [今月のCLOSE-UP ④]

市民税・県民税の申告はお早めに！

15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-]

榎田 一王さん（高校生ボディビル日本一）

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/
間違いさがしにチャレンジ！

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

自治会は、皆さんが住むまちをよりよくするため、問題解決に取り組んだり、楽しい催しを開催している、皆さんにとって身近な団体です。日頃のご近所づきあいは、災害時など、いざというときに役立ちます。ぜひ自治会に加入して、住みよいまちをつくりましょう。

知っていますか？

きずな社会づくり条例

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

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

加入方法

- 自治会加入申込フォームに必要事項を入力

市で、お住いの住所から自治会をお調べして自治会長に加入希望者がいることをお知らせ。



▲自治会加入申込フォーム

- 自治会長からお客さまに自治会加入の手続きについて連絡が来る
入会の手続き方法などを教えてもらう。

- 自治会に加入

地域の清掃や防災活動などに参加しよう。

※申込フォームのほかに、地域コミュニティ課にてお電話でも受け付けています。

～おもな活動と取り組み～

備え

災害に備える！



地域の“**災害対策**”として、災害時に必要な備品を備蓄したり、防災への啓発活動や避難訓練を行っています。

美化活動

地域のキレイを守る！



地域の清掃活動やゴミ集積所の管理など“**地域の環境美化**”に取り組んでいます。

楽しむ

暮らしを楽しむ！



地域の祭りやイベントを開催するなど“**地域住民同士の交流**”を深めます。

守る

安全・安心を守る！



道路・河川の整備要望や防犯灯の維持管理など“**地域安全活動**”を実施しています。

※自治会の取り組みは、P30の「自治会宝自慢」で毎月紹介しています。

(問) 地域コミュニティ課 TEL21-1714 FAX22-0200



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 12月1日現在(前月比)

- 人口：394,279人(-191)
- 世帯数：188,788世帯(-24)
- 男性：186,078人(-66)
- 女性：208,201人(-125)

※掲載の情報は12月1日現在のものです。



TOPICS #1

市制100周年記念イベント 「SMILE MIYAZAKI 100年祭」開催

市制100周年を祝う記念イベント「SMILE MIYAZAKI 100年祭」を11月23日（土・祝）、24日（日）に開催しました。23日は高千穂通り一帯を歩行者天国とし、「ミナナでお祝い」「ミリオクの発信」「ミライへの投資」のテーマでエリアを分け、音楽ステージや宮崎産の農畜水産物の販売など多彩な催しを行いました。24日は高千穂通りから橘通りにかけて行進する市民パレード「Smile Jamboree（スマイルジャンボリー）」を実施しました。パレードは、今年100歳を迎えた方や今年誕生した赤ちゃんらが、グリーンスローモビリティ「ぐるっぴー」に乗り、先導しました。その後、東京ディズニーリゾート®スペシャルパレードに続き、宮崎学園高等学校吹奏楽部のマーチングや市内6中学校の吹奏楽部による演奏が披露されたほか、約100人の市民の皆さんも一緒に行進し、パレードを盛り上げました。両日合わせ、16万人を超える人がイベントに訪れ、市制100周年を祝いました。

23日の「SMILE MIYAZAKI 100年祭」のオープニングイベントで市消防団音楽隊が演奏を披露しました。



24日の市民パレードは、性別、年齢、国籍などに関係なく、市制100周年を祝いたいという市民約100人も行進し、大いに盛り上がりました。



この日に合わせ、高千穂通りと広島通りに面するNTT広島ビルの新たな複合施設「HAROW 広島通」が先行開業しました。

市制100周年記念 東京で市にゆかりのある方々が交流

市制100周年を記念し、東京で「宮崎市制100周年記念ふるさと交流会」を11月8日（金）に開催しました。交流会には関東地区在住の市出身者や市にゆかりのある企業の関係者など、約450人が参加しました。会に先立ち、清山市長が「首都圏にいる皆さまと力を合わせてまちづくりを進めていきたい」と挨拶しました。オープニングイベントでは、市出身のアーティストで華道家でもある谷口柏葉さんが生け花パフォーマンスを行いました。そのほか、市出身のフリーアナウンサー・河野景子さんによる特別ゲストとのトークショーなどさまざまなイベントを通して参加者たちは交流を深めました。食事には日本一にも輝いた宮崎牛のほか、チキン南蛮などの郷土料理が並び、参加者たちは故郷に思いをはせながら交流会を楽しみました。



市の出身者やゆかりのある関係者が集い、市制100周年を祝いました。



清武町船引神社で五穀豊穡を願い奉納されている船引神楽が披露されました。



「市政」をテーマにして、市議会の前本議長取材する生目南中学校の生徒。



江平小学校の4、5年生が青島神社を取材し、実際に新聞記事になりました。（宮崎日日新聞 令和6年10月21日掲載）

市制100周年記念子ども記者事業 小中学生が市内の魅力を再発見

市制100周年を記念し、市内の小中学生に子ども記者を委嘱し、地域を取材して宮崎日日新聞の紙面で記事を発信する「キッズプレスプロジェクト」を展開しました。子ども記者を担当したのは希望のあった西池小学校、江平小学校、生目中学校、生目南中学校の4校の25人です。各学校は「これからも笑顔で100年～SMILE MIYAZAKI～」をテーマに、西池小学校は景観、生目中学校は農業、江平小学校は観光、生目南中学校は市政について取材し、記事を作成しました。生徒たちは「記事が完成するまでには多くの情報を集め、事実に基づいて報道することが大切であると学べた」と振り返り、情報発信の重要性や、市の歴史や未来について考えるきっかけとなりました。



「まち推」を知っていますか？

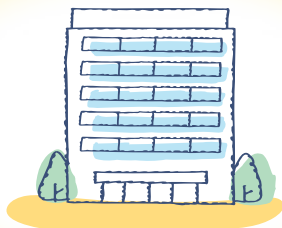
地域まちづくり 推進委員会※とは？

誰でも自由に参加できる地域住民組織で、市内に27団体、約2,200人が活動しています。自治会などの地域団体と連携しながら、地域を見守り、盛り上げる、ジャンルにとらわれない幅広い活動を行っています。

※地域によって名称が異なります。「地区振興会」「まちづくり委員会」「地域づくり協議会」「地域づくり推進委員会」「まちづくり協議会」など。

4月から

平成18年に導入した地域自治区制度※を終了し、地域まちづくりは
地域まちづくり推進委員会を中心とした仕組みに変わります。



サポート
財政支援



総合支所・地域センター・地域事務所

地域住民に最も身近な行政機関として住民の意見調整や地域団体などとの連絡調整を行います。また、日常生活や地域活動における困りごとの相談対応も行っています。

地域まちづくり推進委員会（まち推）

地域の特性を生かした魅力あるまちづくりや、地域課題の解決のためのさまざまな活動を行っています。

※地域自治区制度＝市町村を「より小さなエリア（＝地域自治区）」に分け、住民の意思を反映させる仕組みを法律（地方自治法）によって定めた制度。今年3月で終了します。

地域まちづくりの
中心的な存在に！



地域まちづくり人材育成事業

地域のまちづくりにおいて、次世代を担う人材を
発掘・育成するための研修を実施しています。

多くの皆さんに地域まちづくりに興味を持っていただくために、まちづくりの先進事例についての講演会や、活動者・有識者を交えたパネルディスカッションを実施。また、やってみたい活動の実現に向けた企画方法などを学ぶワークショップも開催しました。



▲みやざきまちみらいトーク
(令和6年11月2日開催)



▲みやざきまちみらいワークショップ
(令和6年11月10日～開催)



地域福祉



地域活性化



環境美化

“まち推”は さまざまな活動を行っています



地域学習



健康づくり



防犯・防災



伝統文化

事例 1



防災意識を高めて、
住民の災害への対応力を育む

地域独自で作成した防災計画などをもとに、自治会を巡回して防災講座を実施。また、地域内の小中学校に設置されている防災資機材の点検や、地域全体での防災訓練を毎年行っています。中高生など若い世代も一緒に活動することで、幅広い世代の防災意識を高めています。

事例 2



マルシェで、地域を活性化

地域に住む人々の意見をまちづくりに取り入れ、世代を超えた交流が生まれる場として、マルシェ（朝市）を開催。地域ならではの農産物や加工品の販売、ステージイベントなどを実施。継続的に行うことで地域が元になり、世代間・住民間の交流も深まっています。

check!

全地域の行事・
イベント情報は
こちら



check!

地域まちづくり
推進委員会の
詳細はこちら



“まち推”の活動に参加したい人、興味がある人は、各地域の地域まちづくり推進委員会へお問い合わせください!

地域コミュニティ課
貴島



特集2 自分の1票が未来をつくる

選挙に行こう!



明るい選挙の
イメージキャラクター
選挙のめいすいくん

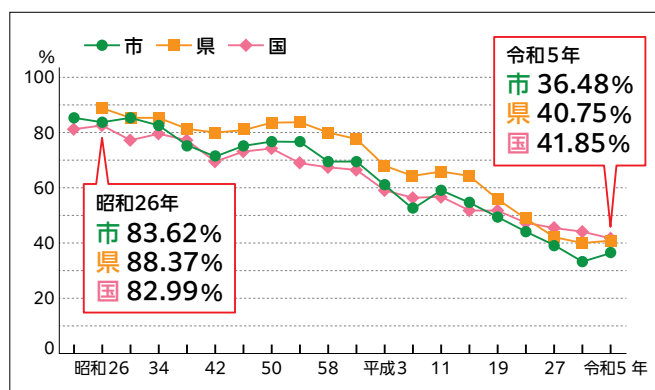
選挙の投票率が年々下がっています。「誰に投票すればいいかわからない」「投票しても変わらない」などの理由で、投票に行かない選択をする人がいるようです。

知っていますか?

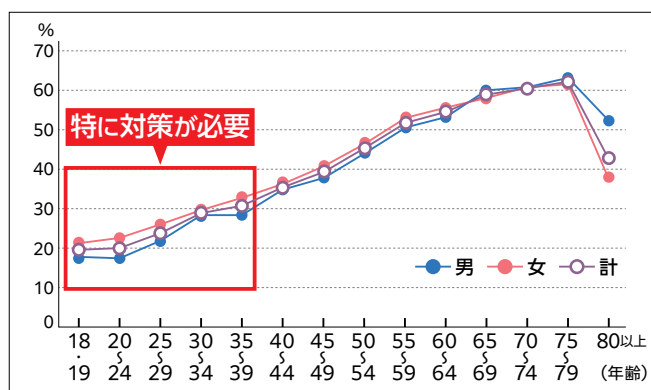
投票率の現状

投票率はどのように変化しているのでしょうか？市の投票率について、国や県、年齢別での比較を見てみましょう。

都道府県議会議員選挙 投票率



令和5年宮崎県議会議員選挙 年齢別投票率



出典：宮崎県選挙管理委員会ホームページ

投票率は
ピーク時の
1/2 以下

国、県、市ともにピーク時の1/2に減少。県の約40%が本市の有権者のため、県内のほかの市町村との差はグラフ以上に大きいといえます。

年齢が
低くなるほど
投票率も低い

全体の投票率44.9%のうち、40代は35%以上、50代は45%以上ありますが、20代前半は約20%と最も低い傾向に。また、各年代で女性より男性の投票率が低い傾向にあるようです。

選挙に参加しないとどうなる？

● 政策に反映されにくい

若者の投票率が低いと、若者の声が政治に届きにくくなると言われています。日頃から社会問題や政治に関心を持って、投票に行きましょう。

● ルールづくりは誰が？ 何のために？

選挙で選んだ代表者（議員や首長）が、法律（または条例）や税金の使い道を決めています。選挙に行かない多くの人がこのルールづくりに関係していないことになります。

● 税金が無駄に

選挙で使われる費用（2024年衆院選の予算）は815億円。選挙に行っても行かなくてもこの予算額は変わりません。

選挙に積極的な若い世代に聞いてみました！

若者の投票率の低さを知り、投票は難しくない伝える活動をしています。SNSなどで、投票日までのカウントダウンや投票の仕方を若い人に向けて発信。活動の一環で、出前講座の補助もしていますが、私たち世代にはこのような主権者教育がなかったことも、投票率の低さにつながっていると感じます。入部前は私も投票しても変わらないと信じていましたが、若い世代の投票率が伸びてほしいです。（部長 柏田さん）



宮崎公立大学選挙啓発部
ライツのみなさん

知っていますか？ 親子連れ投票 ～子どもと一緒に選挙に行こう！～

市では、令和4年12月の県知事選挙から、市内の全小学校児童に「期日前投票」と「親子連れ投票」の推進チラシを選挙が実施される約1か月前から配布しています。



「親子連れ投票」が家族でできるきっかけになります。食事や買い物などを組み合わせると、家族がコミュニケーションを取る機会にもなるので良いですよ！

毎回親子連れ投票をしているAさん

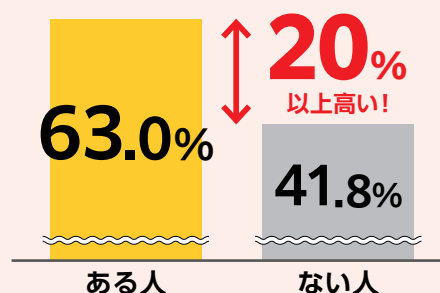


一緒に投票所に入場できるのは18歳未満まで。子どもが「記入した氏名を読み上げる」ことや、「投票箱に入れる」ことはできないと伝えましょう！



親子連れ投票の効果

子どもの頃に親の投票についていったことのある人、ない人の投票参加の比較



※平成28年参議院選挙「18歳選挙権に関する意識調査」(18～20歳までの男女3,000人に行ったインターネット調査より)

今年7月には参議院議員選挙、令和8年1月には宮崎市長選挙があります。
この機会に親子連れ投票してみませんか？

若者への選挙啓発

市では、小中学校の児童・生徒や高校生に向けて、それぞれの年代に応じた選挙啓発で政治への関心を高め、若者の投票率向上に努めています。

高校で実施している出前講座



高校で実施している出前講座

税務署の租税教育と合同で出前講座を行うなど、選挙に関心を持つような取り組みをしています。今月は小中学生を対象にオンライン講座を行う予定です。

模擬投票



「みやっ子タウン」で行った模擬投票

市内にある商業施設のオープンスペースを利用して、未就学児や小学生を対象とした、親子で参加できるイベントを実施します。「みやっ子タウン」では、模擬投票とあわせて投票や開票の「選挙のお仕事」を体験してもらいました。

小学6年生～今年度27歳までの女性、そのご家族の方 子宮頸がんワクチンの接種はお済みですか

最終お知らせ

高校1年生以上の人は
3月末までに
1回目接種が
必要です！

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）は、女性の多くが生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマなど、多くの病気の発生に関わっています。宮崎県はここ数年、子宮頸がんの罹患率が全国トップクラスで、2019年に全国ワースト1位、2020年に同6位と常に上位に位置しています。（年齢調整罹患率）

無料接種の機会を逃すと最大
10万円が自己負担になります。
早めの接種をお願いします。

親子保健課 佐藤



対象年齢（女性）

- ① 定期接種：小学6年生～高校1年生相当
- ② キャッチアップ接種：高校2年生相当～今年度27歳

接種期間

高校1年生以上の人は、令和7年3月末までに1回目を接種すれば、4月以降も2回目、3回目を無料で接種できます。（令和8年3月末まで）



※小学6年生から中学3年生は高校1年生まで接種可能です。

ワクチンのリスク

ワクチン接種後には、接種部位の痛みや腫れ、赤みなどが起こることがあります。まれに重い症状（重いアレルギー症状、神経系の症状）が起こることもあります。厚生労働省のリーフレットなどをご確認いただき、効果とリスクを理解したうえで接種を検討してください。



▲リーフレット



接種率

キャッチアップ累積初回接種率

今年度末にはキャッチアップ接種対象者の70%以上が接種している見込みです。

令和6年10月末時点

66.6%

令和7年3月末見込み

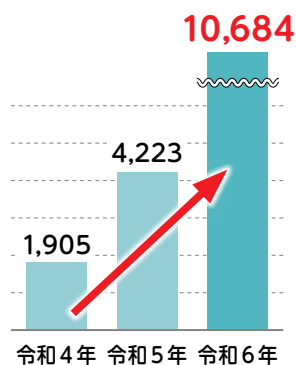
72.4%

接種件数

各年4月～10月の接種件数

令和4年度比で
令和6年度は

約5.6倍



接種方法

電話予約で接種可能です。土曜実施の医療機関も多数あります。部活や仕事で接種時間が取れない人は、平日夜間や日曜に接種しているところもあります。完全予約制のため学校帰りや仕事帰りに待ち時間なしで接種可能です。

接種医療機関一覧
（電話予約）



平日夜間・日曜の接種
（ネット予約）



問

親子保健課 TEL73-8200 FAX29-5208

病児保育を利用してみませんか？

インフルエンザなどで子どもが病気の際に、仕事が休めない場合や頼る人が誰もいない場合、病児保育が利用できます。

市では、病児保育利用料の助成を行っています。病気が回復していない児童や、回復中の児童を家庭で保育できないときに、看護師や保育士がいる専用施設で一時的に預かる病児保育を実施。保護者の子育てと就労の両立を支援しています。



- 1回の利用につき2,000円を上限として助成されます。
(昼食代やおやつ代などの実費徴収額は対象外)
- 下記の対象施設を利用する場合は、市役所窓口での手続きは不要です。
(市外施設利用の場合は、助成に必要な手続きがありますので、事前に市にご連絡ください)

詳しい利用の方法はこちら



▲市ホームページ

助成の流れ

市内の病児保育施設を利用するとき



① 利用料が2,000円を超えない場合

利用料の支払いはありません。



② 利用料が2,000円を超える場合

利用料と助成上限額2,000円との差額をお支払いください。



対象施設

施設によって受け入れ対象児童や利用料金などが異なります。詳しくは各施設へお問い合わせください。下記のほか、特定の利用者のみ受け入れている施設もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

地域	施設名	連絡先
中央東	さくらのみち保育園	83-0688
	宮崎アップル保育園 駅前	050-3530-1635
	にじの木ほいくえん	78-3411
中央西	★霧島幼保学園	29-6151
	霧島おかあさんの家	
	girasol 保育園	72-3840
小戸	宮崎アップル保育園 鶴島	41-8510
大淀	さくらのみち保育園 キッズ教室	83-0908
	そらまめ保育園	34-9220
大塚	★小野小児科医院 病児保育室	51-1845
	アーバンファミリー ほほえみ保育園	41-5858

地域	施設名	連絡先
檉	★乳児院つぼみの寮 かおりキッズ	60-3595
大塚台	サンキッズ保育園	48-6648
赤江	あゆみキッズ (休止中)	64-7363
本郷	★くども児友園 病後児保育室 ゆり	080-2384-0890
木花	ゆにのもり保育園	41-8763
佐土原	★竹井小児科医院 キラキラ病児保育室	73-7300
高岡	さんこうこどもえん	77-8600
清武	★かわぐち小児科医院 病児保育所	84-3205

※★印の施設は、市が病児保育・病後児保育を委託して実施している施設です。

宮崎市ワンストップインフォメーションセンター

通称 エム

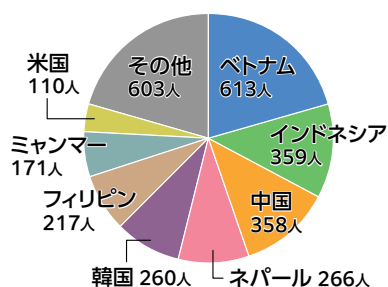
ハブ

m HUB で市在住の外国人をサポート!

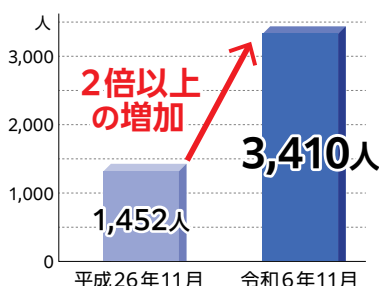
外国人住民の皆さんが安全・安心に暮らせるため、日常生活における困ったことや知りたいことなどさまざまな相談に多言語で対応する窓口を開設しています。窓口や電話、メール、オンラインで相談を受け付けています。



国籍別在住外国人数
(令和6年1月時点)



在住外国人数の推移



外国から移住された方々も地域活動に参加するなど、市民としての活動に取り組まれています。



市には3,410人(令和6年11月現在)の外国人の皆さんが住んでいます。10年前と比べると2倍以上に増えています。年齢は20歳～35歳の若い世代が中心です。高齢化や人口減少が進み、労働力不足が大きな問題になっているなか、外国人の皆さんがさまざまな分野で活躍されています。オープンシティを目指し、外国人の皆さんが住みたい都市となるよう共生できる街づくりを進めています。



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



困っている外国の方がいましたら、こちらを紹介してください。

国際政策課 梶原
(m HUB スタッフ)

相談無料

秘密厳守

予約不要

- 開設日時 月曜～金曜 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く
- 場 所 宮崎公立大学 交流センター内
- 対応言語 17言語(英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語など)
- 相談方法 窓口、電話(42-2001)、オンライン(要予約)、メール(m_hub_group@g.city.miyazaki.miyazaki.jp)

■そのほかのサービス

LINEで情報発信

行政や生活の情報を英語、やさしい日本語で発信

アカウント名: Miyazaki City Info

外国人住民向けのLINE



コミュニティスペース

多文化共生の場として誰でも自由に利用可能(Wi-Fiあり)



▲詳細はこちら

相談対応例① 病院受診

体調が悪いけどどの病院に行けばいいかわからない



- 受診可能な病院を探します
- 診療予約の代行
- 必要に応じて通訳ボランティアを紹介

相談対応例② ごみの捨て方

冷蔵庫を捨てたいけど捨て方がわからない



- 粗大ごみの捨て方を説明
- オンラインでの粗大ごみ収集予約を支援
- 家電リサイクル券の購入方法を説明・支援

問

国際政策課 TEL42-2005 FAX29-6547

お正月に残った素材でつくるちゃんこ

しめはご飯を入れてリゾット風に



DISH OF THE MONTH
今月の一皿

野菜と魚介のトマトカレーちゃんこ鍋

たっぷりの野菜や魚介を使ったカレー味の洋風ちゃんこです。玉ねぎとにんにくをじっくり炒めると甘みがぐっと増します。



分量	4人分
カロリー	約636Kcal ※1人あたり
調理時間	約40分

【材料】

- ① お好みの野菜 …………… 適量
(れんこん・にんじん・しいたけなど)
- ② にんにく(みじん切り) …………… 2片
- ③ 玉ねぎ(みじん切り) …………… 1個
- ④ お好みの魚介(えび・ホタテなど) …… 適量
鶏肉
- ⑤ 油揚げ …………… 4枚
- ⑥ 切り餅 …………… 2個
- オリーブオイル …………… 大さじ3

- カットトマト缶 …………… 1缶
- 水 …………… 600ml
- 酒 …………… 大さじ2
- カレールー …………… 3～4個
- 塩 …………… 小さじ1
- 白だし …………… 大さじ2～3

【つくり方】

- 1 切り餅は油揚げに入れ、れんこん・鶏肉と一緒にオリーブオイル大さじ1で表面を焼く。



- 2 鍋にオリーブオイル大さじ2を熱し、にんにくと玉ねぎを加え、透き通ってきたらAを加えて混ぜる。
- 3 2に1・その他の具材を加えて煮る。

申告期限
3月17日(月) **市民税・県民税の申告はお早めに!**

令和7年度分の市民税・県民税の申告が始まります。窓口混雑緩和のため、申告書はできるだけ郵送やスマート申請での提出をお願いします。申告書を提出する際は、必要事項の記入漏れや書類などの添付漏れがないよう、注意してください。



詳しくはこちら

郵送で申告

必要書類を用意し、申告書を作成して郵送してください。

● **郵送先**

市民税課
(〒880-8505、住所不要)



スマート申請で申告

「市民税・県民税申告書作成コーナー」で作成した申告書は、「スマート申請」で提出することができます。



市民税・県民税
申告書作成
コーナー



スマート申請



申告会場で申告

申告書の作成に関する相談がある場合は、下記の申告会場へお越しください。

※土・日曜、祝日、施設休館日を除く。

場 所		日 程	場 所		日 程
青島	内海やっこ荘	2月3日(月)	佐土原	那珂地区公民館	2月20日(木)・21日(金)
	青島地域総合センター	2月7日(金)・10日(月)		佐土原地区交流センター	2月26日(水)～28日(金)
北	北地区交流センター (旧西部地区農村環境改善センター)	2月5日(水)・6日(木)		佐土原総合文化センター	2月13日(木)～21日(金) ※2月18日(火)は休館日
	木花地区交流センター (旧木花公民館)	2月13日(木)～17日(月)	田野	二ツ山集落センター	2月3日(月)
赤江	赤江地区交流センター (旧赤江公民館)	2月19日(水)～26日(水)		田野地区交流センター 西分館(旧田野西部地区公民館)	2月5日(水)
	本郷地区交流センター (旧本郷公民館)	2月28日(金)～3月4日(火)		田野地区交流センター (旧田野公民館)	2月5日(水)～10日(月)
	住吉地区交流センター (旧住吉公民館)	2月18日(火)～21日(金)	高岡	高岡交流プラザ	2月6日(木)～10日(月)
生目地区交流センター	2月10日(月)～14日(金)	花見構造改善センター		2月3日(月)	
市内	中央公民館	2月27日(木)～3月13日(木)		小山田自治公民館	2月3日(月)・4日(火)
全域	市民文化ホール	3月6日(木)～14日(金)	清武	高岡地区交流センター (旧高岡地区農村環境改善センター)	2月13日(木)～18日(火)
				清武総合支所	3月4日(火)～12日(水)
				下加納自治公民館	2月26日(水)・27日(木)

● **受付時間**

9:00～12:00、13:00～16:00

※申告会場開設期間中は担当職員が申告会場に出張するため、市民税課や総合支所の通常窓口では相談の受け付けは行っていません。

申告に必要なもの

- 1 市民税・県民税申告書
- 2 収入・所得・所得控除などが確認できる書類(源泉徴収票や給与明細書、収支内訳書、控除証明書など)
- 3 本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)

宮崎税務署からのお知らせ ～所得税・消費税・贈与税の確定申告会場の開設について～

場 所	日 時
イオンモール宮崎2階 「イオンホール」	2月17日(月)～3月17日(月) 9:00～16:00 ※土・日曜、祝日を除く。 ただし3月2日(日)に限り開設

(問) 宮崎税務署 TEL29-2151

- ・確定申告会場へ来場される人は、入場整理券が必要です(国税庁公式LINEで事前発行または当日会場配付)。
- ・原則、スマートフォンで申告書を作成していただきますので、スマートフォン・申告相談に必要な書類・マイナンバーカードを持参してください。



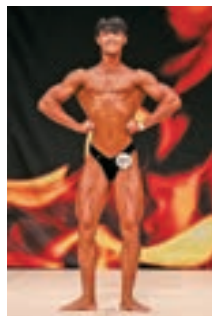
問 市民税課 TEL21-1748 FAX38-9557

大会のトレーニングでは練習メニューを父と長男が、食事面などのケアを次男がサポートしてくれました。

兄の背中を追いかけて競技歴1年で高校生の頂点に！

国内のボディビル活動を統括する日本ボディビル・フィットネス連盟。同連盟が主催する「JBBF全国高校生男子ボディビル選手権大会」で、競技歴1年と短期間ながら高校生の頂点に立ったのが榎田一王さんです。高校生とは思えないハイレベルな戦いを制して、ボディビル170cm超級で栄冠を勝ち取りました。榎田さんがボディビルを始めたのは高校1年生から。柔道などに力を入れるスポーツ一家に生まれましたが、本人は小学5年生から中学3年生までクラシックバレエをしていました。「中学3年生のときにイギリスへのバレエ留学を考えましたが、コロナ禍でかきませんでした。悩んでいた頃、次男の兄がボディビルで優勝したのをきっかけに、私もやってみたら面白くて、大会に挑戦してみようと思いました」と話します。家族がジムの経営をしており環境が整っていたことと、鍛えるごとに体が変わっていくのが面白くて練習

にも自然と力が入ったそうです。「長男の兄も一緒に大会に挑戦すると言ってくれて、きつい減量は兄と支え合いながら頑張りました」。大会では、2位以下の選手と比べると脚の筋肉が大きくて体もよく絞れている点が高く評価されました。「今回は思いがけず優勝できました。来年は大会2連覇と、170cm超級と170cm以下級の両方で優勝するオーバーオールを目指したいです」と力強く答えてくれました。



大会での榎田さん。たった1年で鍛え上げたとは思えないほどの存在感。

PROFILE



宮崎学園高校2年生。小学6年生のとき空手の全国大会で2位。また、中学1年生時は陸上の県大会で100m 2位、と数々のスポーツで好成績を収める。クラシックバレエは小学5年生から中学3年生まで続ける。高校進学後にボディビルを始め、昨年8月JBBF全国高校生男子ボディビル選手権大会で優勝。

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!!

1月 ▶ 2月

※掲載の情報は12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。



冬の観葉植物の楽しみ方

冬に枯らしてしまわないための保温方法や冬の水やり、日照不足の対処法、暖房による乾燥から植物を守る方法についてお話しします。

日時：1月18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日)
10:00～11:30、13:30～15:30

場所：フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)

料金：無料(入園料別)

※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



出張スポーツジム in 清武 「気軽に楽しく体力アップ教室」

筋力や体力を維持したい、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。皆さまふるってご参加ください!

日時：1月～3月(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

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



消防・防災フェスタ2024

消防車の展示や地震体験車の試乗、119番通報の体験など、子どもから大人まで楽しみながら災害への備えや防災について学べます。

日時：1月19日(日) 11:00～15:00

場所：イオンモール宮崎 北側駐車場

料金：無料

(問) 消防局警防課

TEL 32-4903 FAX 27-8675





宮崎の女性作家たちによる ブラボー！アート展

女性作家グループ「ブラボー Kids プロジェクト」の作品展です。絵画や写真など、さまざまな作品を展示します！詳しくはホームページをご覧ください。

日時：1月25日（土）～2月9日（日）
10:00～18:00（入場は17:30まで）

場所：みやざきアートセンター（橘通西3-3-27）

料金：無料

（問）同会場 TEL 22-3115 FAX 22-3116

（休）火曜（祝日の場合は翌日）



▲ホームページ



生目の杜遊古館「歴史文化講座⑦」

テーマは「宮崎の戦争その5」。南九州文化研究会の稲田哲也氏を講師に迎え、明らかになった日米資料から宮崎の戦史を解き明かします。

日時：2月1日（土）10:00～11:30

場所：生目の杜遊古館（跡江4200-3）

定員：先着70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

（休）月曜（祝日の場合は翌日）



▲ホームページ



宮崎市制100周年記念令和6年度 宮崎市民芸術祭「第53回 春の音楽祭」

地元の音楽団体による春の音楽祭を開催します♪皆さまぜひ市民文化ホールへお越しください！

日時：1月26日（日）13:00開場、13:30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：1,800人

料金：500円（当日700円）

チケットはプレイガイド（宮崎市民文化ホール、宮崎市民プラザ、宮崎山形屋、宮交シティ、宮崎市芸術文化連盟、各出演団体）で販売

（問）宮崎市芸術文化連盟 TEL/FAX 29-1368



安井息軒記念館「呈茶」

梅の花が咲きほころなか、お茶をたててふるまう呈茶を茶室「香梅庵」で行います。身も心も休まるひとときをぜひご堪能ください。

日時：2月1日（土）～9日（日）13:00～15:00

場所：安井息軒記念館（清武町加納甲3378-1）

定員：各日30人（当日受付で定員になり次第締切）

料金：無料

（問）同会場 TEL 84-0234 FAX 84-2634

（休）月曜（祝日の場合は翌日）



スポーツパフォーマンスサポート大学

メンタル教育や栄養学、テーピング実技など、アスリートをサポートするための知識を習得できます。初心者でもわかりやすい講座です。

日時：2月2日(日) 9:00～12:00

場所：宮崎市総合体育館 大会議室(宮崎駅東1-2-7)

定員：30人程度

料金：500円

持参：筆記用具

1月30日(木)までに電話、FAX、窓口またはメール(gym@miyazaki-sports.or.jp)で申込

(問) 同会場 TEL 29-5603 FAX 29-5604



第28回好隣梅まつり

紅梅、小梅、白加賀、豊後など約670本の梅の花が見頃を迎えます。ふるまいやスタンプラリー抽選会、飲食物販、ステージイベントを予定しています。

日時：2月8日(土) 10:00～15:00

場所：青島自然休養村 梅園「好隣梅」
(大字加江田)

(問) 木花地域センター

TEL 58-1111 FAX 55-3013



フローランテのガーデニングギフト「告り花」 ～世界でいちばん花を贈る日に想いを寄せて～

パステルカラーで柔らかな色合いの花々をふんだんに詰めこんだ、まるでブーケのような寄せ植えをつくります。バレンタインのプレゼントにいかがでしょう？

日時：2月8日(土) 10:00～11:30

場所：フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)

定員：先着20人(定員に達し次第キャンセル待ち受付)

料金：3,000円(入園料別)

2月3日(月)までに電話またはホームページから申込

(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



春を感じよう！彩り展

野草や園芸種を中心とした春の植物を展示します。珍しい草花を見つけることができるかも！ひと足先に春を感じてみませんか？

日時：2月8日(土)～4月6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

㊟月曜(祝日の場合は翌日)





宮崎国スポ・障スポ開催決定記念 第3回スポーツフェスティバル

全世代で楽しめるニュースポーツ（タイムレース・体験広場）や宮崎国スポ・障スポ競技の体験コーナーを設けます。当日でも参加できます！

日時：2月9日（日）9:00～13:00

場所：宮崎市総合体育館（宮崎駅東1-2-7）

定員：30チーム（1チーム4人）※タイムレースのみ

料金：1チーム1,000円（タイムレースのみ）

持参：体育館シューズ、タオル、飲料水、動きやすい服装
タイムレースのみ1月22日（水）までにFAXまたはメール（info@miyazaki-sports.or.jp）で申込
※詳細はお問い合わせください。

（問）宮崎市スポーツ協会 TEL 21-1735 FAX 21-1736



フラワーバレンタイン

市場の花のプロを講師に、お好みの花を選んで思い思いの花束を作ります。愛や感謝の気持ちを花に込めて、恋人・家族・友人に花を贈ってみましょう♪

日時：2月14日（金）8:30～11:00

場所：宮崎市中央卸売市場（新別府町雀田1185）

定員：15人（多いときは抽選）

料金：1,000円

1月24日（金）までに申込フォームから申込

（問）市場課

TEL 29-1501 FAX 29-1505



▲申込フォーム



第23回安井息軒梅まつり

息軒かるた体験や琴演奏・呈茶・ステージ発表など、今年も楽しいイベントをお楽しみください。息軒が植えたとされる梅の木も必見です！

日時：2月11日（火・祝）10:00～15:00

場所：安井息軒記念館、安井息軒旧宅
（清武町加納甲3378-1、3368-1）

（問）安井息軒梅まつり実行委員会

TEL/FAX 71-3005



市史編さんリレー講座「民俗」⑤

「野生動物と人の関係は大丈夫か～大正期からの統計と街に出没する野生～」をテーマに、宮崎大学地域資源情報活用センターの鈴木良幸氏が解説します。

日時：2月15日（土）14:00～15:30

場所：生目の杜遊古館（跡江4200-3）

定員：先着70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

小学校入学の通知書を送付します

4月に小学校へ入学する幼児(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)の保護者に、入学通知書を送付します。

●**送付期間** 1月下旬

※2月になっても届かない場合は
お問い合わせください。

(問) 学校教育課

TEL 85-1825

FAX 44-1564



第3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** 2月8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** 30人(多いときは抽選)※初めての人の優先

●**料金** 無料

●**申込** 1月8日(水)～22日(水)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

〈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** 1月26日(日)
10:00～11:00、14:00～15:00
2月7日(金)、15日(土)
10:00～11:00、14:00～15:00

●**定員** 各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 2月1日(土)
10:00～16:30
2日目 2月2日(日)
10:00～15:30

●**定員** 30人(託児をご希望の人は
1月24日(金)までにお申
し込みください)



▲養成講習会
申込フォーム

場所: 宮崎市男女共同参画センター「パレット」(宮崎駅東3-6-7)

申込: ファミサポ「依頼会員」登録会は前日までに電話で、ファミサポ「援助会員」養成講習会は1月29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

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
大 宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	1/15(水) 11:00~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 7組	
木 花	加江田保育園	TEL 65-0067 FAX 65-0131	フォトアート①②	①1/15(水) ②1/20(月) 10:30~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 8組	①か②のどちらか一方をご予約ください(内容は同じです)。 12月18日(水) ~ 直接来館予約開始 ※電話での予約は 12月23日(月) ~
生 目	跡江保育所	TEL 48-1523 FAX 48-1511	みんなで鬼を やっつけよう!	1/20(月) 10:30~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	
清 武	清 武 (清武総合支所南隣)	TEL 84-2380 FAX 71-4559	音楽パーク	1/22(水) 10:00~11:00	[締切] 1/21 (火) [定員] 10組	[対象] 1歳1か月以上
赤 江	大坪保育園	TEL 51-1478 FAX 51-1486	リトミック	1/23(木) 10:30~11:30	[締切] 1/20 (月) [定員] 6組	
大 塚	ふたば認定こども園	TEL 53-3323 FAX 52-3324	親業講座	1/23(木) 10:30~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	
高 岡	高 岡 (高岡福祉保健センター 「穆園館」内)	TEL 090-9043- 1635 FAX 82-5401	親子講座 「インフルエンザを 予防するアロマ スプレーを作ろう」	1/29(水) 10:00~11:00	[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) ※材料費500円 【受付開始】 1月6日(月) 9:00 ~
中央東	みやざき (市男女共同参画センター 「バレット」内)	TEL 25-2050 FAX 25-2050	あかちゃんの日	1/30(木) 13:30~15:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 15組	※この時間は1歳以上のお 子さんの入室をお断りして います(兄弟も不可)。 ※申込みはWEB受付のみ (先着順) 【受付開始】 1月16日(木) 9:00 ~
生 目	和(やわらぎ)保育園	TEL 47-2200 FAX 47-2243	豆まきごっこ	1/30(木) 11:00~11:30	[締切] 1/28 (火) [定員] 15組	
本 郷	希望ヶ丘こども園	TEL 56-2881 FAX 56-2912	節分の制作	1/31(金) 9:30~12:00	[締切] 1/30 (木) [定員] 8組	
中央東	おひさま保育園	TEL 26-5252 FAX 26-5217	3B体操教室	2/5(水) 10:30~11:30	[締切] 2/4 (火) [定員] 8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 (防災のための抱っこ とおんぶの講習会)	2/13(木) 10:30~11:30	[締切] 2/12 (水) [定員] 10組	
住 吉	島之内保育園	TEL 39-0694 FAX 39-0735	ひな飾り作り	2/12(水)、13(木) 10:00~11:00	申込不要	
東大宮	あおぞら保育園	TEL 65-5800 FAX 25-6852	ヒロさんの親子 スキンシップヨガ	2/18(火) 10:30~11:30	[締切] 2/13 (木) [定員] 12組	[準備] 動きやすい服装、 タオル、飲み物(水分補給)

●申込 詳しくは各地域センターへお問い合わせください。

※「みやざき子育て支援センター」・「高岡地域子育て支援
センター」へは市ホームページからお申し込みください。

(問) 子育て支援課 TEL 21-1765 FAX 27-0752



▲市ホームページ



**佐藤塗装店の来店型
ショールーム**

入場無料 無料相談

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。

特定健診・後期高齢者健診が終了間近です

市民の約4人に1人は、心疾患・脳血管疾患・腎不全などの生活習慣病を起因とした疾病で亡くなっています。健康でも通院中でも、毎年1回は健診を受けましょう。(受診券は令和6年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** 2月28日(金)まで
- **場所** 個別：指定医療機関
- **料金** 無料
- **持参** 令和6年度宮崎市健康診査受診券、
保険証・マイナ保険証、資格確認書のいずれか
- **申込** 指定医療機関に直接予約してください。



▲指定医療機関



(問) 国保年金課
TEL 42-2359 FAX 20-3562

65歳以上の後期高齢者医療制度加入について

一定の障がいのある65歳から74歳までの人は、認定により後期高齢者医療制度に加入することができ、医療費や保険料が安くなることがあります。詳しくは国保年金課へお問い合わせください。

- **対象**
65歳以上74歳以下で次の①～④のいずれかに該当する人
- ① 身体障がい者手帳1～3級、4級の
一部を持っている人
- ② 精神障がい者保健福祉手帳1・2級
を持っている人
- ③ 療育手帳Aを持っている人
- ④ 障がい年金1・2級を受給している人

(問) 国保年金課
TEL 21-1745 FAX 20-3562

精神障がい者家族教室

心理士による「回復に役立つ家族のかかわり方」についての講話と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** 1月27日(月) 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お申し込みください。



(問) 健康支援課
TEL 29-5286 FAX 29-5208 ▲予約申込フォーム

市民向けゲートキーパー養成講座

悩みを抱えている人への寄り添い方や話の聴き方などを学ぶ講座です。

- **日時** 1月29日(水) 10:00～16:00
- **場所** 市保健所
- **定員** 30人(定員になり次第締切)
- **料金** 無料
- **申込** 1月22日(水)までに電話または申込フォームからお申し込みください。



(問) 健康支援課
TEL 29-5286 FAX 29-5208 ▲申込フォーム

第24回 宮崎県障がい者スポーツ大会の出場者を募集します

■開催日 5月11日(日)

■種目

身体の一部…陸上競技、水泳、アーチェリー、卓球、フライングディスク、ボッチャ

知的の一部…陸上競技、水泳、卓球、フライングディスク、ボウリング

精神の一部…卓球、バレーボール、ミニバレーボール、グラウンドゴルフ

■参加資格 令和7年4月時点で13歳以上で、県内に居住・通学している人

身体の一部…身体障がい者手帳の交付を受けた人

知的の一部…療育手帳の交付を受けた人、またはその取得の対象に準ずる障がいのある人

精神の一部…精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けた人、またはその取得の対象に準ずる障がいのある人

■料金 無料

■申込 1月24日(金)までに障がい福祉課または総合支所地域市民福祉課の窓口で申し込むか、申請書を郵送(障がい福祉課宛)してお申し込みください。市ホームページからも申し込みができます。

※宮崎市に住民票がある人が本市で申し込みが可能です。



市ホームページ

(問) 宮崎県障がい者スポーツ協会 TEL 27-7417 FAX 41-5277

障がい福祉課 TEL 21-1772 FAX 21-1776



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] 1月9日(木)、23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

(人間関係、家族、DV、
ハラスメントなど)

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)
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12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 ~ 19**

掲載以外の情報はこちらからご覧いただけます。



1

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限をご確認ください

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限を過ぎると、電子証明書の機能を使う各種サービス（コンビニでの各種証明書取得、健康保険証利用、マイナポータルへのログイン、e-Taxなどの電子申請など）が利用できなくなります。有効期限が過ぎる前に更新手続きを行ってください。電子証明書の更新については市ホームページをご覧ください。



マイナンバーカード推進課
TEL 42-2036 FAX 28-2767



▲市ホームページ

2

競争入札参加資格申請（基準年）の受付

市が発注する建設工事や建設コンサルタント業務などの競争入札に参加するための登録申請を受け付けます。



- 登録期間：7月1日～令和9年6月30日
- 申請：2月1日（土）～28日（金）に宮崎市スマート申請から手続きを行ってください。詳しくは市ホームページに掲載しています。



契約課

TEL 21-1725 FAX 23-5517



▲市ホームページ

3

「2025年農林業センサス」にご協力を

2月1日を調査期日として「2025年農林業センサス」が全国一斉に実施されます。この調査は、農林業施策の推進などのための資料となる統計を作成し提供することを目的に、5年ごとに行う調査で、農林業を営む皆さまを対象としています。1月中旬から調査員が訪問しますので、調査へのご協力をよろしくお願いします。

- 実施期間：1月～2月



情報政策課

TEL 21-1713 FAX 25-2145



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。



0570-07-4700

〒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。

4 第74回宮崎市社会福祉大会

社会福祉の一層の充実を図るため、社会福祉の発展に功績のあった人々の顕彰や講演会を行います。

- 日時：2月14日（金）14:00～16:00
（講演会 15:00～）
- 場所：宮崎市民文化ホール 大ホール
（花山手東3-25-3）
- 料金：無料

担当課からのメッセージ

申し込みは不要です。地域の福祉に役立つ講演会も行います。ぜひご参加ください。



問 福祉総務課
TEL 21-1754 FAX 20-3215

5 議会と語る会に参加しませんか

市民に開かれた市議会を目指し、日頃の議会活動についての報告などを行う「議会と語る会」を開催します。

日 時	会 場
1月25日（土）14:00～	宮崎市田野文化会館
2月4日（火）19:00～	宮崎市民プラザ ギャラリー

※広聴会のテーマは「災害」、「福祉・教育・子育て」、「インフラとごみ（田野会場）」、「空き家問題・動物園・墓地・葬祭センター（市民プラザ）」、「観光」を予定しています。当日は、宮崎市議会DXみやだんのホームページからもLive中継を行う予定です。

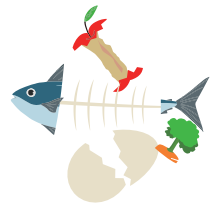


▲Live中継サイト
（当日）

問 議会事務局議事調査課
TEL 21-1887 FAX 31-0979

6 生ごみなどを利用した土作り現地見学会

生ごみや枯れ葉などを利用して土作りをしている地域の現地見学会を行います。参加を希望される人は事前に環境業務課までご連絡ください。参加希望者多数の場合は抽選となります。



- 日時：1月29日（水）または2月4日（火）
13:30～15:30
- 集合場所：市役所河川敷駐車場
（バスで現地まで移動します）
- 申込：1月20日（月）までに電話または応募フォームからお申し込みください。



▲応募フォーム

問 環境業務課
TEL 21-1762 FAX 21-1686

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

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

●当事務所は全国B型肝炎訴訟
宮崎弁護団の事務局です。

詳しくはHPで…

えいらく法律事務所 検索

■宮崎
宮崎市永楽町182番地6
☎0985-23-1355

■日南
日南市大字星倉4543番地1
☎0987-55-1212

■都城
都城市姫城町5街区10号
☎0986-22-8225

■日向
日向市鶴町3番地 愛ビルⅡ1階
☎0982-66-0881

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

7

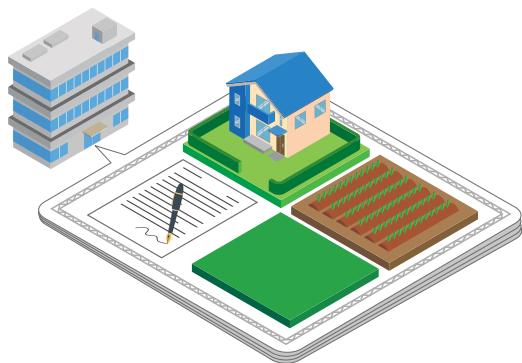
土地（建物）の利用には
制限があります

土地や建物の利用については、農地法や都市計画法などの法律により制限されています。農地を農業以外の目的で利用したり、建物を建てたりする計画がある場合は、必ず事前に各担当課へ相談のうえ、必要な手続きをお願いします。

内 容	担当課
①農地の売買・貸借・転用に関する事	農業委員会事務局 TEL 21-1784 FAX 20-1565
②農用地区域(青地) ^(※1) に関する事	農政企画課 TEL 21-1785 FAX 44-0770
③市街化調整区域 ^(※2) に関する事	開発審査課 TEL 21-1818
④建物の新築・増改築等に関する事	建築行政課 TEL 21-1813 FAX 21-1815

※1 農用地区域(青地)とは、農業以外の目的では利用できない区域のこと。

※2 市街化調整区域とは、計画的なまちづくりを行うため、市街化を抑制する区域のこと。一定の要件を満たす建物以外は建築できません。



農業委員会事務局

TEL 21-1784 FAX 20-1565

8

宮崎公立大学
令和7年度一般選抜について

宮崎公立大学では令和7年度一般選抜(令和7年4月入学)を実施します。前期・後期ともにインターネット出願のみの受付となりますのでご注意ください。日程や学生募集要項など、詳しくはホームページに掲載しています。



宮崎公立大学学務課

TEL 20-2212 FAX 20-4820



▲ホームページ

9

令和6年度第2回宮崎市中学生
キャリア教育アワード「みやざき未来発表会」

中学生が探究的に学習した内容を披露する発表会です。生徒たちが地域や企業の方々の力を借りて学び、宮崎の“未来を拓く”提案をします。市内25校の中学校から勝ち抜いた代表6校の生徒たちが発表を行います。

●日時：1月17日(金) 13:10～15:45

●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



▲応募フォーム

担当課からのメッセージ

市民の皆さまにも見ていただきたいイベントです。参観希望の人は応募フォームからお申し込みください。



学校教育課

TEL 85-1825 FAX 44-1564

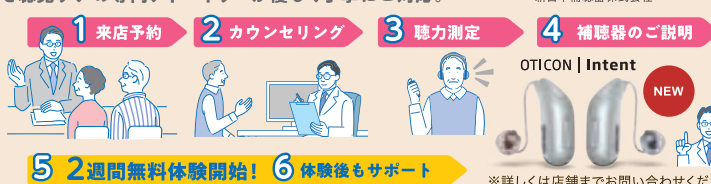


宮崎県宮崎市橘通東1-8-2

●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ご対応。



※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。

10 穆佐出張所の業務を終了します

宮崎市農業団地センター内の高岡総合支所穆佐出張所は、施設の老朽化や利用者数が減少しているため、3月31日をもって業務を終了します。穆佐出張所で行っていた手続きは、高岡総合支所やその他の総合支所、各地域センターをご利用ください。また、各種証明書の発行はコンビニエンスストアでも可能です。



問 高岡総合支所地域市民福祉課
TEL 82-1112

11 ライフスタイルセミナー



仕事や恋愛などライフデザインに役立つ人間関係のコツを学びながら、グループで男女の交流を深めます。



講師：木村つづく氏

- 対象：市内在住の20～40歳の独身男女
- 日時：2月1日(土) 15:00～18:00
- 場所：ATOMica 宮崎(橘通西3-10-32)
- 定員：60人(男女各30人)
- 料金：無料
- 申込：申込フォームからお申し込みください。



▲申込フォーム

問 子育て支援課
TEL 21-1765 FAX 27-0752

12 市地域文化活動補助金を活用しませんか

令和7年度に実施する文化活動への補助金を希望する団体や個人を募集します。



宮崎市文化芸術振興基金

- 対象：市内に活動拠点を有する団体や個人の文化芸術活動
- 補助額：対象経費の半額以内(限度額あり)
- 申込：1月27日(月)～2月7日(金)に申請書を直接、郵送またはメール(45taiiku@city.miyazaki.miyazaki.jp)でお申し込みください。詳しくは市ホームページに掲載しています。



▲市ホームページ

問 文化・市民活動課
TEL 21-1835 FAX 20-1564

13 マッチングアプリ「ペアーズ」のオンラインセミナー

マッチングアプリの安全・安心な利用方法や、理想の相手と出会うコツを学ぶペアーズ恋愛ゼミを開催し、希望者には無料お試しクーポンを進呈します。



- 対象：市内在住、在学、在勤または本市への移住を希望する18歳以上の独身者
- 日時：①「入門編」2月6日(木) 19:00～20:30
②「応用編」2月13日(木) 19:00～20:30
- 開催方法：ウェビナー(Zoom、顔出し不要)
- 定員：①②各先着100人 ●料金：無料
- 申込：開催日当日までに申込フォームからお申し込みください。(両コース受講可)



▲申込フォーム

問 子育て支援課
TEL 21-1765 FAX 27-0752



こころとからだ、まるごと診ます

高血圧症、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病、健康診断のご相談、急性疾患の対応、予防接種など、地域のかかりつけ医として丁寧に診療してまいります。また、在宅診療、もの忘れ・70歳以上の心の不調等の老年期医療にも力を入れております。お気軽にご相談ください。

訪問診療

- 一人で外出や通院が大変な方
- 退院後、自宅療養に不安のある方
- 認知症の進行により、手厚い看護が必要になった方



医療法人 いちはら会
こころとからだ診療所

〒880-0904 宮崎市中村東1丁目7-1
☎0985-53-2335

ご連絡
ください



医師・看護師募集中

訪問診療に興味のある方、一緒に働いてみませんか？ご連絡ください。

※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。

14

放送大学 令和7年4月入学生募集

4月に入学する生徒を募集します。

●募集期間：

第1回募集 2月28日(金)まで

第2回募集 3月11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

15

スポーツ推進委員募集

市が主催するスポーツ大会などの企画・運営、地域での運動・スポーツの実技指導などをするスポーツ推進委員を募集します。

●対象：市内在住で令和7年4月1日現在の年齢が満18歳以上70歳以下の人(高校生を除く)

●任期：4月1日から令和9年3月31日の2年間

●定員：若干名

●報酬：活動内容や時間に応じて支給

●申込：1月31日(金)までに電話連絡のうえ、応募用紙を直接、スポーツランド推進課へ提出してお申し込みください。詳しくは市ホームページに掲載しています。



▲市ホームページ

問 スポーツランド推進課

TEL 20-5151 FAX 20-5171

16

宮崎市市民活動推進委員会 委員募集

市民活動の推進に関する事項を調査審議するため、宮崎市市民活動推進委員会の委員を募集します。

●対象：市内在住または在勤で令和7年4月1日現在の年齢が満18歳以上の人(市のほかの委員、学生を除く)

●定員：若干名

●申込：1月6日(月)～31日(金)に郵送またはメール(45taiiku@city.miyazaki.miyazaki.jp)でお申し込みください。詳しくは市ホームページに掲載しています。



▲市ホームページ

問 文化・市民活動課

TEL 21-1835 FAX 20-1564

17

経営審議会委員募集

上下水道事業の経営に関する重要事項を審議するため、宮崎市上下水道事業経営審議会の委員を募集します。

●対象：市内在住の18歳以上で任期中に市外へ転出する予定のない人

●任期：6月1日から2年間 ●定員：若干名

●申込：2月28日(金)までに住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、連絡先、メールアドレス(メールでのやりとりを希望する人)を明記のうえ、作文(テーマ「これからの水道・下水道事業に求めること」800字程度)を添えて郵送で上下水道局財務課(〒880-8507、鶴島3-252)またはメール(90keiei@city.miyazaki.miyazaki.jp)でお申し込みください。

問 上下水道局財務課

TEL 26-7580 FAX 24-1047

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、土工工事、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 ■土工工事

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。

18

神話・観光ガイド ボランティア募集

神話や名所を案内するガイドボランティアを募集します。前期研修終了後、入会手続きを行います。

- 対象：前期・後期全20回の研修に参加できる人
- 研修日時：「前期」2月20日(木)～3月27日(木)、「後期」4月3日(木)～6月12日(木)の毎週木曜9:30～11:30
- 定員：若干名 ●料金：無料
- 申込：1月31日(金)までにはがきまたはFAXで、住所、氏名、生年月日、電話番号、「ガイド研修希望」と記入し、市観光協会(〒880-0811、錦町1-10、KITENビル3階)へお申し込みください。詳しくはホームページに掲載しています。



▲ホームページ

問

市観光協会 TEL 20-8658 FAX 28-3614
観光戦略課 TEL 21-1791 FAX 20-2132

19

「自分だけの畑」はじめませんか

宮崎市津倉市民農園では家庭菜園として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。



▲市ホームページ

問

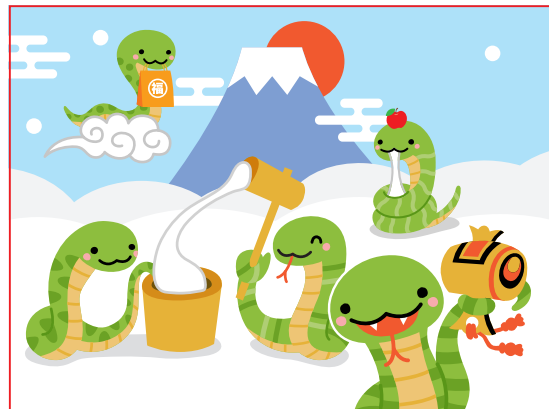
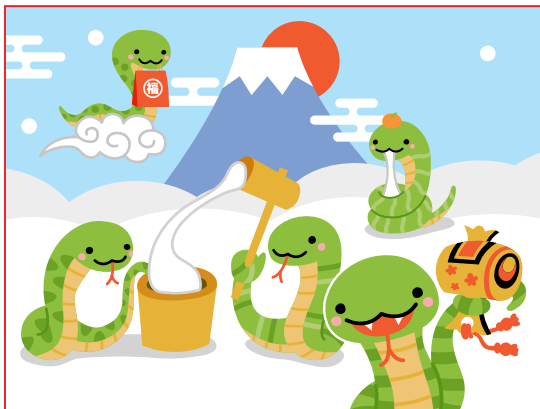
佐土原総合支所農林建設課
TEL 73-1114 FAX 72-2941

間違いさがしにチャレンジ!

下の2つの絵は同じようで実はどこか **5か所** 違っています。
じっくり見てどこが違っているか、探してみましょう!



ちょっと
ひと息...



答えはP30をご覧ください。



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。

読者の声

いろいろなご意見お待ちしております!



11月号を読ませていただき、宮崎市の100年にもわたる歴史を詳しく知ることができました。自分がずっと住んでいる宮崎市の変遷についてなかなか知る機会がないので大変興味深かったです。

M・Oさん (30歳)

市制100周年おめでとうございます!この記念すべき年にめぐりあえたこと、とてもうれしいです。子どもたちの未来のためにも歴史をつなぎ、新しい宮崎市へ向け、微力ながら貢献したいと思います。

T・Hさん (36歳)

11月号の100周年企画、もりだくさんで楽しかったです。特に数字で見る宮崎市の変化がおもしろかったです。今年生まれた子どもが大きくなったときに見せるために保管しておきます!

S・Hさん (30歳)

間違いさがしにチャレンジ! (P29)の答え



自治会宝自慢

PICK UP

え ひらごんげん

江平権現団地自治会

◆おもな地区：江平権現団地 ◆加入世帯数：180世帯

自然な「あいさつ」が住民同士のつながりに

江平権現団地では、住民全員が自治会に加入しています。世帯数が多いため、班長は各階ごとに1か月交代の輪番制で担い、全員が平等に自治会に関わる仕組みを作っています。「回覧板や会費の集金などで住民同士が顔見知りになり、自然とあいさつを交わすのが日常の風景になっています。それはこの自治会の宝です」と会長の松本さん。今後、団地1階の集会所では自治会主催の「茶話会」を月1、2回程度で開催する予定で、多世代や団地内外の新しいコミュニティの場になることを期待しています。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



月末に集会所で行われた茶話会



会長 松本さん



市長コラム



宮崎市長 清山知憲

11月23日、24日に開催した市制100周年記念イベント、「SMILE MIYAZAKI 100年祭」は天候にも恵まれ、2日間で約16万人もの人々が集まりました。本事業の開催にご協力いただいたすべての関係者の皆さまに感謝申し上げます。

特に2日目の市民パレード、Smile Jamboreeでは多くの皆さんがディズニーの登場に喜んでいただき、企画を進めてきた職員の苦労も報われました。ずいぶんお金がかかったのでは?と聞かれることがありますが、東京ディズニーリゾート®のパレード参加は無報酬で行っていただき、市としては警備などの費用負担のみでした。

そして今年度の市制100周年記念事業

も、いよいよ1月12日のトークイベント「宮崎のミライを語る」で締めくくりを迎えます。当日は宮崎市栄誉賞を受賞された歌人の伊藤一彦さんと、教え子である俳優の堺雅人さんが何を語るのかとても楽しみです。本市の未来を担う若者たちが、これから先の人生を力強く歩んでいく一助となれば幸いです。



PRESENT

今月の読者プレゼント

クロスワードを解いてプレゼントに応募しよう！
いつもたくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。



A
ミカエル堂
商品券 1,000 円分

20 名様

昨年 11 月に復活した宮崎名物、ミカエル堂のジャリパン。じりじりとした食感がたまらない懐かしの味をお楽しみください。



B
青空エール
宮崎市制100周年記念ビール入り 6本セット

5 名様

九州初のビール醸造所付きパブ、青空エールのクラフトビールをプレゼント。1本1本手づくりで仕上げられたこだわりの逸品です。



C
加藤えのき
こだわりのえのきシリーズ 3種セット

8 名様

宮崎市産農林水産物活用商品の厚切りステーキのき・ヘルシーパスタえのき(各3袋)と、無限なめ茸(3本セット)をお届けします。

クロスワード

2重枠あ～おの文字を順に並べた言葉が答えです。

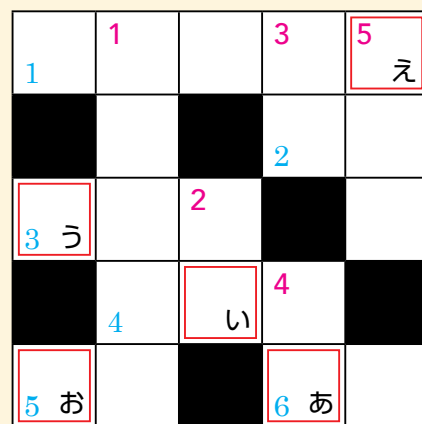
あ い う え お

タテのカギ

- 小林市細野の地名「売子木」。読み方は○○○○です。
- 東霧島神社の大楠は、「性『○○』上人御霊徳樹幸招大楠」と呼ばれ、根元は人がくぐれるほど高く根上がりしています。
- 「まち推」は、○○会などと連携しながら幅広い活動を行っています。
- 今年の○○は「巳(へび)」です。
- 子宮頸がんワクチンは、電話○○○やネット○○○で接種可能です。

ヨコのカギ

- 日頃の○○○○○づきあいは、いざというときに役立ちます。
- ほうじ○○、ウーロン○○、麦○○。
- 市制○○○周年を祝う記念イベント「SMILE MIYAZAKI『○○○』年祭」を開催しました。
- 仏教の出家修行者が着る衣服。
- 釣糸につけ、魚がかかったのを知る手がかりとするもの。
- 市は、外国人の皆さんが住みたい○○となるよう街づくりを進めています。



◎ 11月号のみやねこシルエットの答えは「すまいるみやざき」でした。

プレゼントの応募方法

85円の郵便はがきまたは85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 1月31日(金) 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1月31日(金)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)

市長表彰

令和6年度宮崎市地域環境美化等功績表彰者(敬称略)
森光央、朝廣孝司、朝廣紀代子、甲斐元丈、海陸香代子、原田紀男、クリーン元気隊

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】高鍋信用金庫宮崎東支店、
広瀬中学校昭和34年度卒業同窓会

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】三浦英雄、田嶋温子、小川ふよ子、中武久美子、
角田エイ、加治美保、佐保照二、宮原ミサエ、
二見六雄、末吉絹恵
【地区社会福祉協議会】喜多都子、林昭子、押川あや子、田村規子、藤本秀次

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 [flower_photogram](#) さんのコメント

大淀川河川敷で毎年行われる消防出初式の様子を撮影しました。どうしても撮りたかったのがこの一斉放水。風向きによって変わりますが、この日は天気も穏やかできれいに撮ることができました。普段は宮崎の観光地に向いて、その時期にしか見られない風景を撮影しています。今年もいろいろなシーンに会えるのを楽しみにしています。

皆さまの声をお聞かせください

来庁者
アンケート
実施中!!

▼回答はこちら



市役所改革推進課



宮崎市公式 SNS



ライン



フェイスブック



インスタグラム



ユーチューブ



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。