

みんなで魅力ある未来へ 宮崎市



5

MAY 2025
No.979

[特集]

塩分とりすぎていませんか？
今日から始めよう！おいしく減塩

毎日
マイナス

3g



宮崎市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



FOCUS ーみらいの宮崎を創る人ー
藤下 大雅さん（フラッシュ暗算10段）

今月の一皿
鯛の押し寿司

戸籍に記載する予定の振り仮名の通知が届きます

これまで氏名の振り仮名は戸籍に記載されていませんでしたが、令和7年5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名の振り仮名が追加されることになりました。



戸籍制度マスコット
キャラクター
「コセキツネ」

～ 戸籍に氏名の振り仮名が記載されるまでの流れ ～

1

戸籍に記載される予定の 振り仮名の通知

(7月末以降、順次郵送予定)

本籍地市区町村から、住民票の情報を参考にして作られた「戸籍に記載される振り仮名の通知書(はがき)」が戸籍の筆頭者宛てに郵送されます。
※筆頭者が除籍の場合、配偶者に送付します。

2

氏や名の振り仮名の届出

通知書の内容(記載された振り仮名)が違う場合は必ず届出を行ってください。間違っていない場合は届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。届出期間は5月26日から令和8年5月25日までです。

3

市区町村長による 氏や名の振り仮名記録

届出がなかった場合、通知した氏や名の振り仮名が戸籍に記載されます。この場合、1回に限り家庭裁判所の許可なく氏や名の振り仮名の変更の届出ができます。
※令和8年5月26日以降

戸籍の振り仮名届の 受付窓口(特設会場)を開設します！

- 場所：宮崎市中央公民館 2 階教材室
(宮崎駅東 1-2-7)
- 期間：令和7年5月26日～令和8年1月末
※令和8年2月からは市民課で受け付けます。
- 時間：9:00～16:30(平日のみ受付)
※振り仮名以外の戸籍届出は受け付けておりません。



(問) 戸籍振り仮名特設会場 TEL44-6600 ※電話は5月26日以降につながります。
それまでは市民課(TEL42-6381)までおかけください。

CONTENTS

市広報みやざき No.979 May. 2025

02 INFORMATION

04 みやざき TOPICS

06 [特集1]
令和7年6月から
市役所の開庁時間が変わります

08 [特集2]
塩分とりすぎていませんか？
今日から始めよう！
おいしく減塩 毎日マイナス3g

10 [今月のCLOSE-UP ①]
知っていますか？ 地域の見守り役
民生委員・児童委員

11 [今月のCLOSE-UP ②]
魅力ある教育の実現へ
「第三次宮崎市教育ビジョン」を策定

12 [今月のCLOSE-UP ③]
5月23日は難病の日
やさしさの眼差しがある社会へ

13 [今月の一皿]
鯛の押し寿司

14 [今月のCLOSE-UP ④]
市役所の組織が変わりました

15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-]
藤下 大雅さん(フラッシュ暗算10段)

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

宮崎市ティーンズ会議を開催します

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6年度は中学生33名、高校生11名が参加しました。

令和6年度の内容はこちら▶



▲令和6年度の宮崎市ティーンズ会議に参加した皆さん。

令和6年度のテーマ

わたしたちが「いいね!」したいまちへ ～子どもの権利って何?～

出た意見

- 子どもの権利条約について大人と子どもで同じ目線に立って話したい。
- 子ども・若者が意見や案を出す場がほしい。など



交流センターの使い方

～使いやすくしたい!こんなことがしたい!～

出た意見

- 多くの人が使えるようにしてほしい(勉強スペースや置きたい本のアンケートなど)。
- 子どもが主体となって企画・運営がしたい。など



令和7年度 宮崎市ティーンズ会議(夏開催予定) 参加者を募集します

- テーマ：魅力ある「宮崎市フェニックス自然動物園」「フローランテ宮崎」とは？
宮崎の今を知るためにはどのような方法がある？
文化芸術が身近にあるまちにするにはどうすればいい？ など
- 対象：市内に在住・在学・在勤している12～18歳(中学生・高校生世代) 約30人
- 応募締切：**6月30日(月)** ※専用フォームからお申し込みください。

参加者には図書カード2,000円分をプレゼント! ※応募多数の場合は抽選となります。



▲詳しくはこちら

(問) 子育て支援課 TEL21-1765 FAX27-0752



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 4月1日現在(前月比)

- 人口：391,823人(-1,523)
- 世帯数：188,379世帯(-40)
- 男性：184,912人(-775)
- 女性：206,911人(-748)

※掲載の情報は4月1日現在のものです。



TOPICS #1

2日間にわたり開催された催しには多くの人が訪れ、宮崎の農業の豊かさに触れていました。

宮崎の農業を五感で体感 「園芸の祭典 2025」開催

豊かな自然と太陽の恵みのもとで育った園芸農産物を展示・販売する「園芸の祭典 2025」が3月15日(土)、16日(日)に宮崎ブーゲンビリア空港で開催されました。この催しは、市内の園芸農家からなる宮崎市園芸振興協議会が本市のバラエティ豊かな農産物を県内外へ広くPRすることや、消費者との交流を目的に毎年開催しています。今年は、品評会で特別賞を受賞したルピナスやパパイアなどの農産物が展示しており、生産者の情熱と高い技術が披露されました。また、会場では、野菜ソムリエが旬のフルーツや野菜でおしゃれに食卓を彩るピンチョスなどの料理実演・試食会や、市内で生産されたきれいな花々で囲んだフォトスポットでの記念撮影、市産果樹の重さ当てゲームなどがあり、空港を利用する県外客を含む多くの来場者は見て・触れて・味わって五感で宮崎の農業のすばらしさを体感していました。



みやねことみやざき犬も来場し、会場を盛り上げました。



トマトとキュウリでピンチョス作りを体験し、試食を楽しみました。

ワークライフバランス・ 女性活躍推進事業者 6 社を表彰

社会ニーズに対応した持続的発展のためには、女性も企業などの意思決定過程に参画していく必要があります。また、性別にかかわらず一人ひとりが能力を発揮できるようワーク・ライフ・バランスの推進や、多様な働き方への対応が重要となります。本市では、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍の推進に積極的に取り組む市内の事業者 6 社を 3 月 18 日（火）に表彰しました。今回受賞したのは株式会社矢野興業、エストレジャー有限会社、デル・テクノロジー株式会社宮崎カスタマーセンター、SCSK ニアショアシステムズ株式会社宮崎開発センター、株式会社オロ宮崎、株式会社ソーシャルベースで、清山市長から各社へ表彰状が授与されました。詳しい内容は市ホームページ（「宮崎市ワークライフバランス 表彰」で検索）で紹介しています。



勤務体制や職場環境、独自の特色ある取り組みをした 6 社が選ばれました。



各社の代表者一人一人に清山市長から表彰状が手渡されました。



ツアーには約 200 人の応募のなかから抽選で選ばれた 23 組 50 人が参加しました。



岩切章太郎の銅像を見ながら、観光の盛り上げの取り組みを学びました。

近現代史バスツアー 「3人の偉人のゆかりの地を巡るバス旅」

近現代の偉人から宮崎市の歩みを学ぶバスツアーを 3 月 22 日（土）に開催しました。市制 100 周年記念イベントのひとつで、ツアーでは橘橋北詰にある架橋碑の前で、「観光宮崎の父」と呼ばれる岩切章太郎の功績や、私費を投じて橘橋を架けた医師・福島邦成のこと、橘橋の名前の由来などを学びました。また、市の職員の解説を聞きながら、徒歩で旧福島邸跡を訪れました。その後、大型バスに乗り込み、バスガイドの話聞きながら、堀切峠や「ビタミンの父」と言われる高木兼寛の生誕地である穆園広場を巡りました。参加者たちは偉人 3 人の功績に真剣に聞き入っていました。

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 8:30 ~ 17:15

変更後

8:45 ~ 16:30

対象
施設

市役所本庁舎、第二庁舎、第三庁舎、第四庁舎、第一宮銀ビル8階（観光商工部）、
佐土原・田野・高岡・清武総合支所（教育委員会を含む）、
地域センター、地域事務所、宮崎市保健所、上下水道局、消防局



開庁時間とは、市役所に来庁された皆さんに対しての受付時間を指します

▲開庁時間の詳しい
内容はこちら



電話対応は
時間変更しません

8:30 ~ 17:15 (コールセンター 8:00 ~ 17:15)



臨時窓口、
市民サービスコーナーは
従来通り開設します

●引越しシーズンなどの臨時窓口

転入・転出・転居などに関係する一部の手続きは
3月下旬～4月上旬の平日に時間延長、休日開庁を実施

●宮交シティ市民サービスコーナー

平日 10:00 ~ 18:00

●東部市民サービスコーナー（イオンモール宮崎2階）

平日 10:00 ~ 18:00、土曜 10:00 ~ 13:00 ※マイナンバーカードの手続きも可能

●マイナンバーカード推進課（第二庁舎1階）

2か月に1回程度、9:00 ~ 12:00 で休日開庁を実施 ※令和7年4月1日時点

窓口受付時間の変更についての疑問に答えます

市役所の庁舎に入っている施設はすべて変更になるの？



各地区の地域包括支援センターや、上下水道局の料金センター、第二庁舎の
宮崎市移住センターは業務委託により運営しています。そのため、開庁時間
変更の対象外となります。詳しくは市ホームページをご確認ください。



すべての業務が対象になるの？



婚姻届や死亡届など戸籍の届出は24時間対応しています。そのため、引き
続き開庁時間外も対応します。



時間変更したことで、どんな効果があるの？



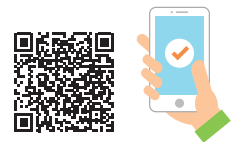
開庁時間を変更して生み出した時間で、職員同士の打ち合わせや課題の共
有などを行い、さらなる業務改善を進めます。あわせて、オンライン申請な
ど「行かない窓口」を推進し、市民サービスの向上に努めます。



電子申請などを利用することで来庁せずに手続きが可能です！

おもな「行かない窓口」

市役所に行かなくてもできる手続き



▲オンラインでできる
手続きはこちら

※が付いている手続きはマイナンバーカードが必要です

	オンラインで できる	郵送で できる	コンビニで できる	
住民票・印鑑登録・戸籍	転出届	●※	〒	
	出生届	●※	〒	
	住民票の写し交付請求		〒	
	印鑑登録証明書交付申請		●	コンビニ交付は 1通300～450円の手数料が 当分の間は1通100円 ☎市民課 ☎21-1752
	戸籍全部事項証明、個人事項証明	〒	●	
	所得（課税・非課税）証明請求	〒	●	
	その他税証明交付請求	〒		
	戸籍の附票の写し交付請求	〒		
	その他戸籍関係証明請求	〒		
	その他除票（除かれた住民票の写し）等交付請求	〒		
	軽自動車税納税証明（種別割）請求	〒		
保険・年金	集団健診申込み	●	〒	☎健康支援課 ☎29-5286
	国民健康保険の加入届	●※		
	国民健康保険の脱退届	●※	〒	
	国民健康保険資格確認書・ 資格情報のお知らせの再交付申請	●※		
	非自発的失業による国民健康保険税の軽減申請	●※		
	修学者特例適用届出書	●※		☎国保年金課 ☎21-1746
	国民健康保険加入期間証明書	●※		
	産前産後期間に係る国民健康保険税軽減申請	●※		
	国民年金被保険者の資格取得（種別変更）の届出	●		
	国民年金保険料免除・納付猶予申請書	●		
	国民年金保険料学生納付特例申請書	●		
子ども・子育て	口座振替申請	●		☎国保収納課 ☎21-1744
	納付済額連絡票交付申請	●		
	児童手当の各種申請・届出	●※	〒	☎子育て支援課 ☎21-1765
	遺児福祉手当の申請・届出	●※	〒	
	子どものための教育・保育給付認定の 申請及び保育施設等利用の申込み	●※	〒	
	転園、転園先変更、希望園変更の申込み	●※	〒	
	子どものための教育・保育給付認定現況届	●※	〒	☎保育幼稚園課 ☎21-1774
高齢者・介護	一時預かり利用者負担軽減事業の 補助金申請に関する手続き	●※	〒	
	施設等利用費の給付請求に関する手続き	●※	〒	
	要介護・要支援認定申請等に関する手続き	●※	〒	
	介護保険負担限度額認定申請	●※	〒	
	介護保険被保険者証等再交付申請	●※	〒	
	介護保険料口座振替依頼	●	〒	☎介護保険課 ☎21-1777
	介護保険料過誤納金還付請求		〒	
障がい者	居宅（介護予防）サービス計画作成（変更）依頼の届出	●※		
	高額介護（予防）サービス費の支給申請	●※	〒	
	特別障がい者手当・障がい児福祉手当・ 経過的福祉手当受給者状況届	●		
	日常生活用具給付申請書（ストーマ用装具）	●		☎障がい福祉課 ☎21-1772
	有料道路通行料割引（更新）申請	●		
建築・まちづくり	地域生活支援給付費請求手続	●		
	特別障がい手当等現況届	●		
	建築計画概要書等閲覧申請	●		
	諸証明書交付申請書	●		
	建設リサイクル法（届出・通知）	●		☎建築行政課 ☎21-1813
	建築基準法の道路種別の照会	●		
	用途地域等の証明、都市計画道路の証明申請	●		☎都市計画課 ☎21-1811
	農地法第3条の3の規定による届出書 （農地の相続等の届出書）	●	〒	☎農業委員会事務局 ☎21-1784

問 市役所改革推進課 TEL45-0716 FAX20-5025

塩分とりすぎていませんか？

今日から始めよう！おいしく減塩 **毎日マイナス3g**

皆さんの普段の食事では、多くの人が塩分とりすぎの傾向があるようです。
楽しく減塩生活を始めてみませんか？

調味料や料理に含まれる塩分量を知ろう！

■ 調味料に含まれる塩分量（小さじ1あたり）



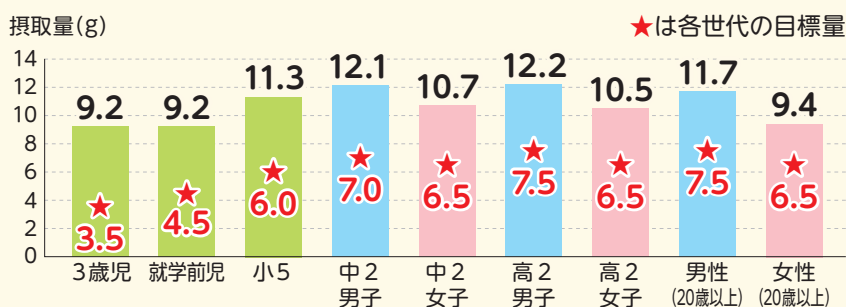
■ 料理に含まれる塩分量



宮崎の人は塩分をとりすぎています！

■ 食塩摂取量の平均値

令和4年度県民健康・栄養調査より



目標量は年齢や性別によって異なりますが、どの年代でも**約3g以上**食塩を多くとっているようです。
特に**子どもの摂取量が多いです！**

成人の1日あたりの目標量

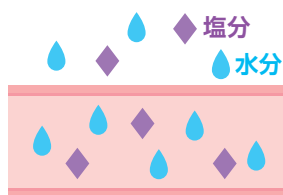


男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

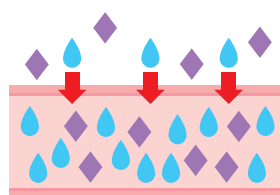
なぜ食塩をとりすぎるとよくないの？

食塩をとりすぎると、血圧が高くなります。これを放っておくと、動脈硬化がじわじわと進み、脳卒中や循環器疾患、腎不全などの深刻な病気を引き起こします。



通常の状態

浸透圧によって血管内や外の水分量がバランスよく保たれている。



塩分をとりすぎると

- ① 血液中の塩分濃度が高くなる。
- ② 濃度を薄めようとして体のなかの水分が血液に送り込まれる。
- ③ 血管に圧力がかかる。
- ④ 血圧が高くなる。

おいしく手軽に減塩！ポイントを紹介します！

食べ方や調理の工夫でも手軽に塩分量を減らすことができます。ぜひ参考にしてみてください。



★ 食べるときのポイント

温かいうちに食べる 温かい方が風味が増し 塩分控えめでもおいしい	調味料はかけるよりつける 調味料を小皿に入れ ちょっとだけつける	食卓に調味料を置かない 近くにあると使いたくなる のではじめてから置かない	めん類の汁は残す 味見程度にする
--	--	---	---------------------

★ 食べる回数や量を工夫したい食品

漬物や梅干し 1日1回にし 食べる量を減らす	肉の加工品 ハム・ウインナー ベーコンは塩分多め	魚の加工品 干物・練り物・塩漬けは 塩分多め	インスタント食品 食べる頻度を減らす
------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------

例えばラーメンのスープを…

全部飲んだ場合



実際にとる塩分量
塩分 5.1g

半分飲んだ場合



実際にとる塩分量
塩分 3.5g

全部残した場合



実際にとる塩分量
塩分 1.9g

＼ 日頃から意識しよう！

食品のパッケージには、「栄養成分表示」のなかに「食塩相当量」が記載されています。購入するときは、表示を参考に塩分の少ないものの選択や、食べる量の調整をしましょう。

表示の単位
(〇〇当たり)
に注意！



栄養成分表示 太さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	5.4g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.5g

★ 調理するときのポイント

酸味の利用 レモン・酢・ゆず・ へべす	香辛料の利用 こしょう・七味・ とうがらし・カレー粉	薬味の利用 生姜・ニンニク・ねぎ・からし・ わさび・しその葉	味にメリハリを 1品にしっかり味付けてし ほかは薄味にする
だしや新鮮な食材の利用 かつお節・いりこ・ 干しいたけ・旬の野菜	香ばしさの利用 焼いたり焙ったりして 表面を軽く焦がす	汁物は具たくさん 汁の量が減って 塩分量が減る	表面に味付け 舌に直接触れるので 味を感じやすい

簡単！

減塩メニュー

つくり方は
こちら



鮭のマヨネーズ焼き

POINT

マヨネーズでコクを
出して減塩！



●エネルギー 239kcal ●たんぱく質 5.5g ●糖質 3.1g ●塩分 0.3g

松風焼き風

POINT

青じそと大根おろしの
薬味で減塩！



●エネルギー 144kcal ●たんぱく質 8.2g ●糖質 7.7g ●塩分 0.7g

知っていますか？

地域の見守り役

民生委員・児童委員

誰もが住み慣れた地域で元気に安心して暮らせるように、各地区で民生委員・児童委員が活動しています。困りごとがあるときはぜひご相談ください。



宮崎市民生委員児童委員協議会
長田会長

民生委員・児童委員って どんな人？

地域の身近な相談役となり、必要な支援が受けられるように行政や専門機関への「つなぎ役」を担うボランティアです。「民生委員」は「児童委員」をかねています。一部の「児童委員」は児童福祉に関することを専門的に担当する「主任児童委員」の指名を受けています。本市の民生委員・児童委員の定数は740人で、現在683人（令和7年3月1日時点）が各地区で活動しています。

活動内容

- 高齢者や障がい者、子育て世帯などの相談・支援活動、訪問活動
- 相談内容に応じた専門機関へのつなぎ役
- 子どもの登下校の見守り活動
- 毎月の定例会、委員同士の情報交換
- 地域の行事や活動への参加
- 定期的な研修会の実施



民生委員
二宮さん

登下校時見守り



登下校時に子どもたちに声かけしながら見守り活動をしています

高齢者宅訪問



定期的に地区内の高齢者宅を訪問しています

毎月の定例会



毎月委員同士で情報交換をしています

ほかにも関係機関と連携をしながらさまざまな活動を行っています。

令和7年12月1日は 3年に1度の民生委員・児童委員の一斉改選です

現在活動されているすべての民生委員・児童委員の任期が令和7年11月30日に満了を迎えることから、令和7年12月1日に一斉改選を行います。各地区で次の任期に活動できる人を推薦し、選考したうえで、次期民生委員・児童委員を決定します。



主任児童委員
財津さん



民生委員
道休さん

民生委員・児童委員へご相談ください

- 高齢で一人暮らしのため、何かあったときに心配。日頃の見守り活動をしてほしい
- 介護や子育てに関することでどこに相談したらよいか分からない

などの困りごとがある場合は、近くの民生委員・児童委員、福祉総務課へお問い合わせください。＊民生委員・児童委員は法律で個人の秘密を守ることが義務付けられています。

お問い合わせ先

民生委員・児童委員について知りたい

宮崎市民生委員児童委員協議会
ホームページへ



地区の民生委員・児童委員に相談したい

福祉総務課へ 21-1754

問 福祉総務課 TEL 21-1754 FAX 20-3215

魅力ある教育の実現へ 「第三次宮崎市教育ビジョン」を策定

市の今後10年間の教育施策を計画的に進めるため、「第三次宮崎市教育ビジョン」を策定しました。教育を取り巻く社会情勢の変化や課題に対応したビジョンとしました。

教育ビジョンとは…

市が目指す教育像

本市の教育をよりよくするために、小中学生にアンケートをするなど多くの人から意見を聞き策定しました。



基本理念

一人一人の可能性を最大限に伸ばし、多様性を認め合いながら、未来にわたって誰もが自分らしく生きていくことができるよう、宮崎ならではの魅力ある教育を実現します。

基本目標 1

個性や多様性に対応した魅力ある学びを通し、自ら未来を切り拓く子どもを育成

おもな内容

- ★主体的な学びの充実
- ★すべての子どもたちへ学びの保障
- ★保幼小の接続と小中の連携・接続の促進
- ★包括的性教育など心身の成長を支える取組の充実

子どもたちの学びの充実



基本目標 2

地域や家庭などと連携・協働しながら多様な学習機会を提供し、生涯にわたる学びを支援

おもな内容

- ★地域全体で子どもの学びや成長を支える
- ★社会教育の充実と生涯学習の推進

地域ぐるみで子どもを育てていきます



基本目標 3

誰もが安全・安心に学びに向き合える環境を整え、学習者の学びを保障

おもな内容

- ★教職員の働き方改革の推進と資質向上
- ★安全・安心な教育環境を提供

子どもたちの笑顔のために先生たちの働き方をサポート



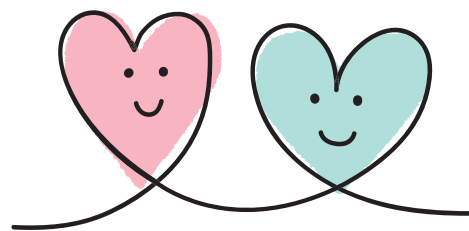
問

教育委員会企画総務課 TEL85-1857 FAX44-5445

5月23日は難病の日

やさしさの眼差しがある社会へ

2014年5月23日に「難病の患者に対する医療等に関する法律」（難病法）が成立したことを記念し、毎年5月23日は「難病の日」となっています。患者や家族の思いを多くの人に知ってもらうことを目的にしています。5月は難病について正しく理解し患者やその家族に思いを寄せてみませんか。



難病ってどんな病気？

難病は病気の原因から症状が現れるまでの仕組みが明らかでないことが多く、明確な治療法が確立されておらず、長期の療養が必要になるなど、患者の心身の負担が大きくなるとされています。難病は人口の一定の割合で発症すると言われており、決して特別なものではありません。

指定難病の数	348 ※2025年4月現在
市内の指定難病の患者数	約3,500人 ※2025年4月現在
おもな難病	● パーキンソン病 ● 潰瘍性大腸炎 ● クローン病 ● 全身性エリテマトーデス ● 好酸球性副鼻腔炎

～患者と家族の思い～ 知ってもらうことがやさしい社会への一歩に



全国パーキンソン病友の会
宮崎支部
齊藤直司さん、久美子さん

直司さんが7年前にパーキンソン病を発症。現在は胃ろうで1日4回栄養を補給。療養をしながら講演活動が続ける。妻の久美子さんは直司さんの活動を支える。

Q 難病のどういうところを理解してほしいですか？

A (直司さん) 難病は見た目で見えないため、行動が不審に思われるケースがあります。私もコンビニで買い物途中に歩けなくなり不審に思われたことや、手が震えるため財布からお金を取り出すのに時間がかかり待っている人を怒らせてしまったことがあります。難病の人は社会に知られたくない、と外に出られない人が多いです。しかし、患者の会など当事者同士で情報交換の場に来た人は「来てよかった」「元気が出た」と言います。

病気への理解が進めば、周りの目を気にせず、外に出られるようになると思います。

Q 家族の方が伝えたいことは？

A (久美子さん) 夫が難病になり日常のあたり前があたり前でないことを知りました。大変そうな人を見かけたときに温かい目でみることができるようになりました。目の前で困っている人がいるときは、「どうしてなんだろう？」と思いをもぐらせてもらえたらうれしいです。

難病患者・家族を対象とした交流会・講演会を実施しています

令和7年度交流会・講演会(年6回開催予定)

● 交流会：災害対策、パステルアート、体操教室 ● 講演会：お金の制度、ステロイド、膠原病に関すること

詳しくはこちら▶



第1回交流会 5月20日(火) 10:00～(受付 9:45～)

- 場 所：市保健所 2階保健指導室1
- 対象者：市内在住の難病患者、家族および関係者

防災士の資格を持つ患者さんの話を聞いたり、防災用品の準備をしたりしてみましょう。上記で思いを語っていただいた齊藤さんにも講師を務めていただきます！

問

健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

パウンド型を使って作る簡単押し寿司

残った酢飯は手まり寿司にしてもOK



DISH OF THE MONTH

今月の一皿

鯛の押し寿司

酢飯に黒米などの雑穀を加えたヘルシー押し寿司です。酢にお好みの柑橘を加えるとさっぱり仕立てになります。お祝いや行楽にぴったりです。



分量	4人分
カロリー	約398Kcal ※1人あたり
調理時間	約50分 ※米を炊く時間を除く

【材料】

- ① 鯛の刺身(薄く切る) 150g
- ② しょうが(みじん切り) 2片
- ③ 大葉(6枚はみじん切り) 12枚
- ④ 白ごま 大さじ3
米 2合
雑穀(黒米など) 30g
昆布(6cm×6cm) 1枚

- ⑤ お好みの柑橘(絞る) 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1

【つくり方】

- 1 研いだ米に雑穀を混ぜ、昆布を加えて固めに炊く。
- 2 ①をバットに出し、合わせたAを数回に分けて加え、冷ましながらしょうが・大葉みじん切り・白ごまを加えて酢飯をつくる。
- 3 パウンド型にラップを敷き、刺身を均一に並べる。その上に大葉を敷き、②の酢飯をすまなく押さえるように詰めてラップで包み、たたきにする。



- 4 ③を30分ほど冷蔵庫に入れる。
- 5 パウンド型から出し、ラップを外して濡らした包丁で食べやすい大きさに切る。

市役所の組織が変わりました

市は、令和7年4月1日に組織の改編を行いました。組織改編のおもな内容をご紹介します。

安心のまちへ 「危機管理課」が変わります

市民の安全・安心を守るため、危機管理課に「防災企画係」と「地域防災推進室」を設置します。防災企画係では、地域防災計画の見直しや、防災訓練の企画・運営など、より実践的な防災対策を進めます。地域防災推進室では、地域住民の参画による避難所の運営体制の構築や、地域の防災グループ(自主防災組織)の機能や実効性を強化するなど、地域での防災力を高める取り組みを加速し、災害に強いまちづくりを進めていきます。

地域防災について市民の皆さんと一緒に考え、災害に強いまち・宮崎を目指します。

地域防災推進室
室長 串間



宮崎市の産業を活性化 「産業イノベーション推進室」誕生

宮崎市の産業を活性化するため、産業政策課に「産業イノベーション推進室」を設置し、少子高齢化などの課題解決に向け、民間事業者や大学などの活力やアイデアで新しいビジネスを生み出す環境づくりに取り組みます。また、宮崎オープンシティ推進協議会(MOC)と連携しながら、起業したい人や企業同士の連携を支援し、産官学民の交流の場として「HAROW 高千穂通」に開設する「みやざきイノベーション共創拠点」を活用し、ローカルスタートアップと地元企業の成長を支援します。

起業や会社の成長を目指す皆さんとともに、宮崎の産業を盛り上げていきます。

産業イノベーション推進室
室長 岩見



救急体制を強化する 「救急救助対策室」を設置

増加する救急需要対策や適正な救急利用の促進など、救急救助に関する諸課題に取り組むために消防局警防課に「救急救助対策室」を設置しました。救急救助対策室では「日勤救急隊」を編成し、救急要請に迅速に対応する体制を強化して、市民の安全・安心を守ります。



未来を見据えた施設計画 「計画推進室」が始動

本市が運営する一般廃棄物処理施設「エコクリーンプラザみやざき」の今後のあり方について検討するため、「計画推進室」を設置しました。計画推進室では、施設の長寿命化や更新、将来を見据えた計画策定や関係機関との調整など、多岐にわたる業務を計画的に進めます。



お願い

旧組織名が印刷された封筒やはがきなどの在庫がある場合、経費節減の観点から、旧組織名での印刷物を修正して使用することとしています。ご理解とご協力をお願いします。





昨年12月に開催されたチャレンジカップ WINTERでは、小学生高学年の部で3桁15口を1.87秒で解いて全国2位の成績を収めました。

練習の積み重ねが鍵。毎日の練習で最高段位獲得

画面上にフラッシュ式で出題される問題を、珠算式暗算で計算するフラッシュ暗算。藤下大雅さんは、その検定試験の日本フラッシュ暗算協会と全国珠算連盟の10段に連続で合格しました。藤下さんにそろばんを始めたきっかけをたずねると「計算が速くなったかたし、そろばんを体験してみて電卓とは違う計算方法に興味をひかれました」と話します。また、フラッシュ暗算に特に力を入れたのは、いちばんのライバルである妹に、フラッシュ暗算だけは負けなかったことにあるのだそうです。「そろばんや暗算は妹に抜かれがちでしたので、これだけは絶対に負けたくないという思いがありました。上達のコツは、毎日15分ぐらい欠かさずやり続けること。毎日やることで、数字を見てすぐに反応できるようになります」と藤下さん。そうして頑張ってきたにもかかわらず小学5年生のときに伸び悩み、一度妹に成績を抜かれた

こともありました。しかし、その悔しさをバネに練習を重ね、小学6年生で日本フラッシュ暗算協会主催の「チャレンジカップ」高学年の部に挑戦。すると初参加で全国3位に輝きました。その結果がはずみとなって、同協会のネット検定10段、全国珠算連盟の検定の最高段位10段の連続獲得に至りました。「ネット検定は最高20段。中学生では勉強も頑張りながら、14段まで狙いたいです」と、次の挑戦にも静かに闘志を燃やしていました。



「フラッシュ暗算とそろばんで15段を取れば出場できる全国大会にも挑戦してみたいです」と藤下さん。

PROFILE



赤江中学校1年生。6歳からそろばんを始め、フラッシュ暗算に小学3年生から取り組む。小学6年生の夏に日本フラッシュ暗算協会主催のチャレンジカップ SUMMERに参加し全国3位。その後同会のネット検定で10段。また、全国珠算連盟の検定でも10段に合格。同12月チャレンジカップ WINTERでは全国2位。

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!!

5月 ▶ 6月

※掲載の情報は4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。



宮崎科学技術館 ダ・ヴィンチ工房「パタパタ飛行機」

人気の工作教室です。鳥のようにパタパタと羽ばたき飛ぶ飛行機づくりにチャレンジしませんか？つくり方をわかりやすく説明しますので簡単にできます！

日時：5月17日(土) 13:30～15:30

場所：宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2)

対象：子ども(小学4年生～中学3年生)

定員：先着20人

料金：500円(展示室やプラネタリウムのご利用は別途料金が発生します)

(問) 同会場 TEL 23-2700 FAX 23-0791

(休) 月曜(祝日の場合は翌日)



健康わくわくボディメンテナンス

身体のトラブルを予防するボディコンディショニングの方法を学びます。セルフマッサージやストレッチが中心で初めての人でも気軽に参加できます。

日時：5月14日(水)、21日(水)、28日(水)、
6月4日(水)、18日(水) 14:00～15:00

場所：宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)

定員：30人

料金：3,500円(5回通し)

電話、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



正しい知識でウォーキング!

体力向上と健康増進を目的としたウォーキング教室を開催します。自分の身体を見直す絶好の機会です。みんなで歩いてリフレッシュしましょう!

日時：5月27日(火) 10:00～12:00

場所：宮崎市総合体育館および宮崎中央公園
(宮崎駅東1-2-7)

定員：30人

料金：500円

持参：上履き、屋外でのウォーキングができるシューズ、ノルディックポール(貸出可)

5月25日(日)までに電話、FAX、窓口またはメール(gym@miyazaki-sports.or.jp)で申込

(問) 宮崎市総合体育館 TEL 29-5603 FAX 29-5604



フローランテ宮崎「ワンちゃん DAY」

毎回大好評の小型犬同伴ができるイベントです。さわやかな季節のなか、フローランテでワンちゃんと一緒に散歩しませんか？皆さまぜひお越しください。

日時：5月31日(土) 10:00 ~ 17:00

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)

※マナーウェアの着用や同意書の提出など、詳細はホームページをご覧ください。

(問) 同会場 ☎ 23-1510 ☎ 23-1530

㊟火曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ



フローランテ宮崎「アジサイの講習」

来年も花をたくさん咲かせるための剪定方法や挿し木での増やし方などを、実演をまじえながらお話しします。一緒に楽しみながら学びましょう！

日時：6月の土・日曜

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 ☎ 23-1510 ☎ 23-1530

㊟火曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ



～弾む! 躍る! MOVE音♪～ 「みやざきダンスフェスティバル 2025」

高校生を中心とした躍動感あふれるダンスイベントを開催します。特別ゲストに、全国の高校ダンス部選手権などで多数の優勝実績を持つ、同志社香里高校ダンス部が出演します。

日時：6月1日(日) 13:30 ~ 15:30

場所：宮崎市民文化ホール (花山手東 3-25-3)

定員：1,200人

料金：大人 1,000円、高校生以下 500円、未就学児無料

(問) 同会場 ☎ 52-7722 ☎ 52-7515



宮崎科学技術館 生きがい科学館「化石のキーホルダー」

化石の型に色とりどりのプラスチック粘土を使ってキーホルダーをつくります。自分だけのオリジナルキーホルダーをつくってみませんか？

日時：6月4日(水) 9:30 ~ 11:30

場所：宮崎科学技術館 (宮崎駅東 1-2-2)

対象：大人(高校生以上)

定員：先着 20人

料金：500円(展示室やプラネタリウムのご利用は別途料金が発生します)

(問) 同会場 ☎ 23-2700 ☎ 23-0791

㊟月曜(祝日の場合は翌日)



歯と口の健康週間イベント 「動物もヒトも歯が大事」

6月4日の虫歯予防デーにちなんで、動物の頭骨クイズや虫歯予防について考える特別ガイドを行います。歯について一緒に考えましょう！

日時：6月7日(土) 11:00～13:00

場所：宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路浜山3083-42)

料金：無料(入園料別)

(問) 同会場 TEL 39-1306 FAX 39-1300 休水曜



宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団 第26回ファミリーコンサート

子どもから大人まで楽しんでいただけるファミリーコンサートを開催します。一度は聴いたことがある曲を演奏します♪ぜひお楽しみください！

日時：6月8日(日) 13:15 開場、14:00 開演

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：大人1,000円、親子ペア(小中学生対象)1,200円、
小中学生600円

チケットは各プレイガイドで販売

(問) 宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団事務局

TEL 65-6556 FAX 65-6557



宮崎科学技術館「キッズアワー」

プラネタリウムでお子さま向けの星空解説と「むしむし星空大行進」を上映します。この機会にお子さまとの触れ合いの時間をお楽しみください！

日時：6月11日(水)、14日(土)、15日(日)
11:00～11:50

場所：宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2)

定員：240人

料金：高校生以上760円、中学生以下310円※3歳以下無料(この料金の1階・2階の展示室もご覧いただけます)

(問) 同会場 TEL 23-2700 FAX 23-0791

休月曜(祝日の場合は翌日)



花育はじめませんか？

～梅雨で湿りがちな気持ちも花で晴れ～

ユーフォルビアやアジサイ、アングロニアなど、初夏をさわやかに彩る寄せ植えをつくります。玄関先などに置くと梅雨の時期でも空間が華やぎます！

日時：6月14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(定員になり次第キャンセル待ち受付)

料金：3,000円(入園料別)

6月9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

休火曜(祝日の場合は翌日)



▲ ホームページ



お城で生け花体験

鶴松館大広間の厳かな雰囲気の中で生け花体験をしましょう。日頃の喧騒から抜けだして、心落ち着く異次元の世界をぜひご堪能ください。

日時： 6月15日(日) 10:00～12:00

場所： 佐土原歴史資料館(佐土原町上田島 8227-1)

定員： 子ども(小学生以上) および一般 20人
(多いときは抽選)

料金： 1,200円

5月15日(木)～24日(土)にホームページから申込

(問) 生目の杜遊古館

TEL 47-8001 FAX 47-8202

Ⓜ月曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ



トワイライトZOOウォッチャー参加者募集

参加者20人に1人の飼育係がつき、ガイドをしながら夕方の動物園を案内します。昼間とは違った園内をこの機会にぜひお楽しみください。

日時： 7月の10日間 18:00～20:00 (17:45受付)

場所： 宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路浜山 3083-42)

定員： 各日 100人(定員になり次第締切)

料金： 大人 2,000円、小中学生 600円、
未就学児無料(保護者の引率が必要)

持参： 懐中電灯、虫除けなど

6月1日(日)～実施日前日までにホームページから申込
※日程などの詳細はホームページをご覧ください。

(問) 同会場 TEL 39-1306 FAX 39-1300

Ⓜ水曜



▲ホームページ



いいね！おしゃれな勾玉

滑石を削って染料につけて着色し、色鮮やかなオリジナル勾玉をつくります。自分だけの勾玉づくりに挑戦してみませんか？親子での参加も大歓迎です。

日時： 6月22日(日) 13:30～15:30

場所： 生目の杜遊古館(跡江 4200-3)

定員： 子ども(小学生以上) 20人(多いときは抽選)
※要保護者同伴

料金： 1個 300円

5月22日(木)～31日(土)に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



動物園サマースクール参加者募集

夏休みに小学生を対象にして飼育実習と水泳体験などを行います。この夏は自然や動物たちとたくさん触れ合って、楽しい思い出をつくりましょう！

日時： 8月の13日間 8:30～15:00 (8:00受付)

場所： 宮崎市フェニックス自然動物園
(塩路浜山 3083-42)

定員： 各日 100人(定員になり次第締切)

料金： 3,100円

持参： 筆記用具、水着、水筒、帽子

6月1日(日)～実施日前日までにホームページから申込
※日程などの詳細はホームページをご覧ください。

(問) 同会場 TEL 39-1306 FAX 39-1300

Ⓜ水曜



▲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 5月25日（日）10:00～11:00、14:00～15:00
6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

子どもに図書カードを配付します

すべての子どもが物価高騰の影響を受けることなく、読書を楽しみ、健やかに成長することができるよう、18歳以下の子どもを対象に1人につき5,000円分の図書カードを配付します。

読書は、読解力や想像力、思考力などを養い、子どもの発達により影響を与えています。

- 対象 平成19年4月2日以降に生まれ、令和7年5月1日時点で本市に住民登録のある子ども（DVなどを理由に住民票を移さずに本市に避難している人に同伴する子どもなどを含む）
- 申込 6月下旬（予定）に各世帯に書留またはゆうパックで直接郵送します。受取を辞退する人は、市ホームページをご覧ください。

（問）子育て支援課

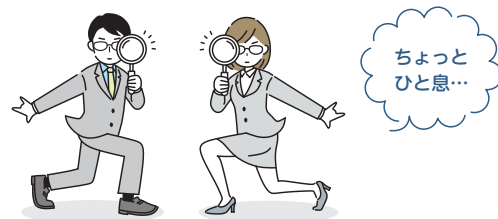
TEL 21-1765 FAX 27-0752



▲市ホームページ

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
木 花	加江田保育園 TEL 65-0067 FAX 65-0131	フォトアート①②	①5/12(月) ②5/14(水) 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)。4月18日(金)~直接来館予約開始 ※電話での予約は4月25日(金)~ ※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】5月15日(木) 9:00~
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	あかちゃんの日	5/29(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】5月15日(木) 9:00~
生 目	跡江保育所 TEL 48-1523 FAX 48-1511	親子でふれあい リズム遊び♪	5/19(月) 10:30~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	[講師] 音楽療法士 中村 順子氏
赤 江	大坪保育園 TEL 51-1478 FAX 51-1486	離乳食講座	5/20(火) 11:00~12:00	[締切] 5/20(火) [定員] 6組	
東大宮	あおぞら保育園 TEL 65-5800 FAX 25-6852	小麦粉粘土で遊ぶ	5/27(火) 9:30~11:00	申込不要	
小 戸	小 戸 TEL 71-2746 FAX 71-3539	まるまる育児講座	5/27(火)、6/10(火) 10:00~12:00	[締切] 5/26(月) [定員] 10組	[対象] 1歳未満のお子さん と保護者[準備] バスタオル・動きやすい服装
清 武	清 武 (清武総合支所南隣) TEL 84-2380 FAX 71-4559	音楽パーク	5/28(水) 10:00~11:00	[締切] 5/27(火) [定員] 10組	[対象] 0歳児~
大 塚	ふたば認定こども園 TEL 53-3323 FAX 52-3324	誕生会	5/29(木) 11:00~11:30	[締切] 5/22(木) [定員] なし	※5月生まれのお友だちは誕生カードを作成するので、10:30頃までにお越しください。
生 目	和(やわらぎ)保育園 TEL 47-2200 FAX 47-2243	親子で楽しむ フラダンス	5/29(木) 10:00~11:00	[締切] 5/22(木) [定員] 10組	[講師] Keiko氏 [準備] 動きやすく、裸足になれる服装・飲み物(水分補給)
田 野	田 野 (田野児童センター内) TEL 86-1390 FAX 86-1390	乳幼児のための 足育講座	6/5(木) 10:30~11:30	[締切] 6/4(水) [定員] 10組	※足測定希望者は500円
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	助産師さんとおはなし会	6/26(木) 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) 【受付開始】6月2日(月) 9:00~
本 郷	希望ヶ丘こども園 TEL 56-2881 FAX 56-2912	父の日の プレゼント製作	6/12(木) 9:30~12:00	[締切] 6/10(火) [定員] 10組	
住 吉	島之内保育園 TEL 39-0694 FAX 39-0735	パパとあそべる オモチャ作り	6/12(木) 10:00~11:00	申込不要	
大 宮	平和ヶ丘保育園 TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	6/18(水) 11:00~11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 7組	
中央東	おひさま保育園 TEL 26-5252 FAX 26-5217	3B 体操教室	6/18(水) 10:30~11:30	[締切] 6/17(火) [定員] 8組	

●申込 詳しくは各地域センターへお問い合わせください。

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

(問) 子育て支援課 TEL 21-1765 FAX 27-0752



▲市ホームページ



指導者養成
プログラムで
未経験でも
安心!

もうひとつの
大切な時間
私、ときどき先生

くもん書写の先生になりませんか。

教室開設説明会 【予約必須】
4日前迄にお申し込みください。

5/22(木) ■都城 10:00~12:00
■宮崎 15:00~17:00

くもん書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です!

公文エルアイエル ☎0120-410-297 福岡市博多区博多駅前1-13-1 7F

Q くもん書写の先生 お申し込みは WEB またはフリーダイヤルから

※左記以外、オンライン説明会も実施中
※25~60代前半(女性)までの方に
お願いしています。
※教室開設初期費用として8万円(税込)
前後が必要です。

詳細はコチラ!

※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。

高齢者の带状疱疹ワクチン定期接種が始まりました

带状疱疹とは、過去に水痘にかかったときのウイルスが再活性することにより体の左右どちらかに帯状に、ときに痛みをともなう水痘が出現する病気です。带状疱疹ワクチンの助成が受けられるのは生涯で1回限りです。ワクチンの種類や自己負担額などの詳細は市ホームページに掲載しています。

■対象 市に住民登録がある下記の人

- ・年度内に65歳になる人
 - ・接種日時点で60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり日常生活がほとんど不可能な人
 - ・令和7年度から5年間の経過措置として、年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳※になる人
- ※100歳以上の人は令和7年度に限り全員が対象

■期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

■場所 実施医療機関

■持参 健康支援課から送られる接種券、
本人確認書類



▲市ホームページ

(問) 健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

介護職員とケアマネジャーの 研修受講料を補助します

研修受講料を最大5万円補助します。研修によって補助上限額・対象要件・添付書類が異なります。詳しくは市ホームページに掲載しています。

■対象 介護職員の初任者・実務者研修、ケアマネジャーおよび主任ケアマネジャーの研修・更新研修を修了し、それぞれの内容に応じた要件を満たした人(3か月間の就労など)

■申込 必要書類を地域包括ケア推進課へ持参または市ホームページからスマート申請でお申し込みください。



▲市ホームページ

(問) 地域包括ケア推進課

TEL 21-1773 FAX 31-6337

こころの家族教室

精神科医による「うつ病の理解と対応」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 5月26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。



▲予約申込フォーム

(問) 健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

使わなくなった福祉機器をご提供ください

福祉機器を利用される人の経済的負担を軽減するため、福祉機器のリサイクルを進めています。皆さんから提供された福祉機器は、消毒され、一部自己負担のうえ、障がい者などにお譲りしています。不要になった福祉機器をお持ちの人、または福祉機器の利用を希望する人は、ぜひご連絡ください。

■対象機器 電動ベッド、車椅子、ポータブルトイレ、歩行器、シャワーチェア、杖など

■譲渡対象 障がい者手帳(身体、療育、精神)をお持ちの人、65歳以上の人、難病患者など

■場所 宮崎身体障害者福祉会館(宮崎駅東3-6-7)

■料金 無料回収(譲渡の場合は一部自己負担)

■申込 平日9:00～17:00に電話またはFAXで(公財)宮崎身体障害者福祉協会(TEL 29-0887 FAX 25-1591)へお申し込みください。

(問) 障がい福祉課 TEL 21-1772 FAX 21-1776

今日から運動を始めてみませんか？（健幸運動教室）

介護予防を目的とした90分間の運動教室を開催しています。楽しく運動することで、心身ともに「健幸」であることを目指しています。お近くの会場で楽しく運動してみませんか？

- 対象 おおむね65歳以上の人
- 日時 右記参照
- 料金 無料
- 申込 不要

日程はお問い合わせいただくか、右記QRコードからご確認ください。

（問）地域包括ケア推進課

TEL 21-1773 FAX 31-6337

曜日	会場名	運動開始
月	宮崎市住吉老人いこいの家／月曜日クラス	10:00
	イオンモール宮崎 ※ 2F イオンホール	10:30
	宮交シティ ※ 3F 紫陽花ホール	14:00
火	北部記念体育館	9:30
	生目の杜運動公園体育館	9:30
	宮崎市赤江老人福祉センター	10:00
	九州電力宮崎支店 ※ SunQ テラス	10:00
水	清武体育館	9:30
	高岡老人福祉館 百寿荘	9:30
	宮崎市保健所／ゆるやか教室 ※ 3F 体力増進室	9:30
	宮崎市保健所／いきいき教室 ※ 3F 体力増進室	14:00

曜日	会場名	運動開始
木	高岡福祉保健センター（穆園館）	10:00
	宮崎市南部老人福祉センター	10:00
	宮崎市田野総合福祉館（ふれあいセンター）	13:30
金	佐土原体育館	9:30
	青島地区交流センター	9:30
	宮崎市住吉老人いこいの家／金曜日クラス	10:00

※曜日や運動開始時間に変更となる場合があります。毎週開催ではありません。



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] 5月8日(木)、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

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



LINEは
こちら



Webは
こちら

人間関係など

宮崎市男女共同参画センター「パレット」での相談 ※休館日：火曜、祝日、12月29日～1月3日
総合相談 電話相談：9:00～17:00 (受付16:30まで) TEL25-2057 メール相談：随時 (パレットHPから)
(人間関係、家族、DV、ハラスメントなど) 面接相談：9:00～17:00 (要予約) 法律相談：毎月第3水曜 14:00～16:30 (要予約)
心の相談：毎月第2水曜 14:00～16:30 (要予約)
性的少数者相談窓口 電話相談：毎月第3日曜 9:00～12:00 TEL22-0022 メール相談：随時 (パレットHPから)

虐待など

[相談日時] すべて月～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
児童虐待の相談 [問] 子ども家庭支援課 TEL21-1766
高齢者虐待の相談 [問] 地域包括ケア推進課 TEL21-1773 FAX31-6337 または地域包括支援センター
障がい者虐待の相談 [問] 障がい福祉課 TEL21-1772 FAX21-1776
または市障がい者総合サポートセンター TEL63-2688 FAX53-5540

今月の

Information from Miyazaki City

情報ひろば

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

※掲載の情報は4月1日現在のものです。状況により変更になる場合がございます。詳しくは担当課（主催者）にお問い合わせください。

お知らせ **1 ~ 13** 募集 **14 ~ 19**

掲載以外の情報はこちらからご覧いただけます。



1

6月第1日曜日は「環境美化の日」

お住まいの地域の各自治会などで、ごみの集積所や道路などの清掃活動を行います。開始時間や清掃・集積場所は、各自治会などにお問い合わせください。詳しくは市ホームページに掲載しています。

●日時：6月1日（日）小雨決行
※荒天の場合は6月8日（日）に行います。

担当課からのメッセージ

日頃清掃の行き届かない公共の場所などの清掃をして、住みよいきれいなまちをつくりましょう。皆さんの積極的な参加をよろしくお願いします。



環境業務課

TEL 21-1762 FAX 21-1686



▲市ホームページ

2

軽自動車税（種別割）の減免

納税義務者の申請により、軽自動車税（種別割）が減免されます（要件あり）。詳しくは5月送付の納税通知書裏面または市ホームページをご覧ください。

●対象：身体障がい者手帳などを持っている人のために使用する軽自動車など（普通自動車を含み1人1台に限りです）

●申請期限：6月2日（月）

●申請場所：市民税課、総合支所地域市民福祉課

担当課からのメッセージ

申請には身体障がい者手帳や車検証、運転免許証などが必要になります。



市民税課

TEL 21-1742 FAX 38-9557



▲市ホームページ

3

住民票の旧氏の振り仮名記載について

住民票に旧氏の振り仮名の記載が追加されます。令和7年5月26日時点で住民票に旧氏の記載がある人に対し、旧氏の振り仮名が記載された通知書を送付します。記載されている旧氏の振り仮名が違う場合は届出をしてください。なお、住民票に新たに旧氏の記載を希望する場合は、戸籍謄本などと併せて旅券や通帳の写しなど、旧氏の読み方がわかる書類が必要となります。手続き方法など、詳しくは総務省ホームページ（「旧氏の振り仮名」で検索）や市ホームページに掲載しています。



市民課

TEL 21-1756 FAX 26-9435



▲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 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。

4 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	○	○	○	○

5 宮崎中央郵便局でマイナンバーカードの一部手続きができます

必ず本人がマイナンバーカードを持って来所してください。代理人による手続きはできませんのでご注意ください。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：電子証明書の更新、電子証明書の新規発行、暗証番号再設定（ロック解除）
- 日時：平日9:00～17:00※土・日曜・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く
- 場所：宮崎中央郵便局（高千穂通1-1-34）

問 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

6 「みやざき水ビジョン（2025-2034）」を策定しました

「みやざき水ビジョン（2025-2034）」は上下水道局の新しい最上位計画であり、これまでの事業計画である「みやざき水ビジョン2020」とその財政マネジメントである「宮崎市上下水道局経営戦略」を統合したものです。コロナ禍や災害などの社会変化に対応し、持続可能な上下水道事業を運営するための今後10年間（令和7年度～令和16年度）の事業計画や収支の見込みをまとめました。詳しくは市ホームページに掲載しています。



問 上下水道局財務課
TEL 26-7580 FAX 24-1047



▲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。



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。

7 建築物などの耐震化を支援します

安全・安心な災害に強いまちづくりを推進し、地震や台風など自然災害に備えるため、住宅などの耐震化や瓦屋根の全面改修（飛散防止・耐風）費用を支援します。支援を受けるには、耐震診断、耐風診断が必要となります。補助要件など、詳しくは市ホームページに掲載しています。



▲市ホームページ

問

建築行政課

TEL 21-1813

FAX 21-1815

ー 耐震改修補助の限度額を「115万円に増額」しましたー
申請受付は先着順とし、予算額に達し次第終了します。

補助内容等			補助率	補助限度額	受付期間
木造住宅	戸建て	耐震診断	100%	—	6月2日(月) ～10月31日(金)
	長屋 共同住宅	耐震診断	2/3	33.6万円	
	戸建て 長屋 共同住宅	耐震改修工事	工事費の 80%	115万円	
		除却工事	23%	34.4万円	
		建替工事		38万円	
危険ブロック塀		除却及び建替え	2/3	23.6万円	
瓦屋根建築物		耐風診断	2/3	2.1万円	
		耐風改修(全面)	23%	55.2万円	

8 建築物のアスベスト分析調査・除去等の助成

●対象建築物

分析調査：昭和31年～平成元年までに施工された建築物のうち、一定規模以上のもの

除去等：吹付アスベストなどが施工された建築物

※詳しくは市ホームページに掲載しています。

●補助率(限度額)

分析調査：調査費用の10/10(限度額25万円)

除去等：工事費用の2/3(限度額300万円)

●担当課からのメッセージ

過去に同種補助金を受けたことがないこと、市税を滞納していないことが要件となります。



▲市ホームページ

問

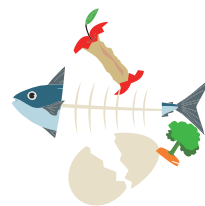
建築行政課

TEL 21-1813

FAX 21-1815

9 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：5月28日(水) 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：5月20日(火)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

地域密着 創業100周年

外壁塗装&屋根塗装 専門店

0120-570-383

ご相談・調査・お見積り 全て無料です!! お気軽にご連絡、ご来店ください!!

施工事例やお得情報 更新中!! ▶▶▶▶▶

株式会社 **佐藤塗装店**

宮崎市高千穂通2丁目1番5号

住まいの外装リフォーム **ガイソー宮崎店**

来店型ショールーム

外装リフォーム専門店

ガイソー宮崎 ㈱佐藤塗装店

※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 イヌマキなどの害虫(キオビエダシャク)被害にご注意ください

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

担当課からのメッセージ

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

問 公園緑地課
TEL 21-1814 FAX 21-1816

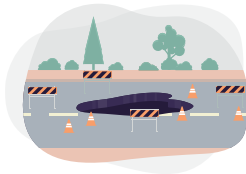


▲駆除方法



11 道路に穴ぼこなどを発見したら連絡を

道路の穴ぼこは、転倒や事故を引き起こします。次のような状態を発見したら場所を特定し、道路維持課または総合支所農林建設課まで連絡してください。



- 道路の陥没、亀裂、冠水
- 道路側溝のふたのがたつき、破損
- カーブミラーやガードレールの破損

担当課からのメッセージ

危険を及ぼすような箇所を見かけたらご連絡をお願いします。市公式アプリ、LINEからも通報を受け付けています。



▲市公式アプリ



▲市公式LINE

問 道路維持課
TEL 21-1802 FAX 21-1575

12 松くい虫防除空中散布

ヘリコプターによる薬剤散布を行います。当日は近隣の交通規制がありますので、誘導員や看板の案内に従ってください。



- 期間：5月29日(木)、30日(金) 5:00～9:00
(雨天・強風の場合は順延)
- 場所：宮崎県総合運動公園～佐土原町クリーンパークの海岸松林

問 森林水産課 TEL 21-1919 FAX 31-2855
佐土原総合支所農林建設課
TEL 73-1114 FAX 72-2941



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アドバイザーが優しく丁寧にサポート。



オーディカ
Audika 宮崎店
認定補聴器技能者常駐

要ご予約
お電話またはネットから

0120-200-177
TEL (0985) 38-8133(直通)



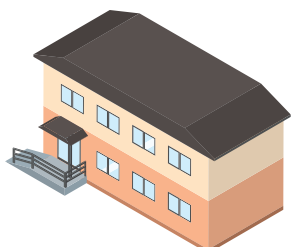
※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

13

本郷地区交流センター 休館のお知らせ

本郷地区交流センター（旧本郷公民館）は、施設の老朽化にともなう大規模改修工事により休館いたします。利用されている皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●期間：4月1日～令和8年8月頃



問

地域コミュニティ課

TEL 44-1356 FAX 22-0200

14

歴史文化講座②受講者募集

「野生動物と動物園～動物園の歴史～」をテーマとした講座の受講者を募集します。講師は宮崎市フェニックス自然動物園園長・竹田正人氏です。

●日時：6月14日（土）10:00～11:30

●場所：生目の杜遊古館（跡江4200-3）

●定員：70人（定員になり次第締切）

●料金：無料

●申込：電話またはホームページからお申し込みください。

問

生目の杜遊古館

TEL 47-8001 FAX 47-8202



▲ホームページ

15

第31回 宮崎市花のまちづくりコンクール

自宅や地域での花と緑の取り組みを募集します。

●対象：市内在住の個人、団体、オフィス、店舗、学校

●募集期間：5月19日（月）～9月30日（火）

●申込：市ホームページの応募フォームからお申し込みいただくか、公園緑地課、総合支所、地域センターなどにある応募用紙に写真を添付し、直接または郵送で公園緑地課へお申し込みください。



問

公園緑地課

TEL 21-1814 FAX 21-1816



▲応募フォーム

16

「第67回水道週間」作品展 作品募集

6月1日から7日までの「水道週間」にちなみ、水道に関する「作文」「図画」「習字」を募集します。それぞれ1人1点までで、未発表の作品に限ります。詳しくは上下水道局ホームページに掲載しています。



アクアボーイ
アックン

●対象：市内の小中学生（習字は小学生のみ）

●応募：5月7日（水）～26日（月）に作品裏に応募票を貼り、応募用紙を添えて、直接または郵送で上下水道局総務課（〒880-8507、住所不要）へご応募ください。

問

上下水道局総務課

TEL 26-7652 FAX 24-1047



▲上下水道局
ホームページ

**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

当事務所は全国B型肝炎訴訟
宮崎弁護団の事務局です。

広告

宮崎県
弁護士会
所属

弁護士 久保山 博充

弁護士 新福 宏

弁護士 松田 幸子

弁護士 松浦 里美

弁護士 風間 久育

■宮崎
宮崎市永楽町182番地6
☎0985-23-1355

■日南
日南市大字星倉4543番地1
☎0987-55-1212

■都城
都城市姫城町5街区10号
☎0986-22-8225

■日向
日向市鶴町3番地（愛ビルⅡ1階）
☎0982-66-0881

詳しくはHPで……
えいらく法律事務所 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

ひなた中学校夜間部の入学希望者(10月入学)説明会・体験入学参加者募集

ひなた中学校夜間部は、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10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。教育委員会学校教育課までお問い合わせください。

- 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



▲市ホームページ

問

教育委員会学校教育課

TEL 85-1825 FAX 44-1564

- 日時：6月9日(月)～13日(金)
※説明会は期間内で1日参加してください。体験入学は期間内で2日以上参加してください(5日間の参加もできます)。体験入学について、2日以上参加が難しい場合はご相談ください。
- 場所：ひなた中学校(市教育情報研修センター内)
- 申込：5月30日(金)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	
17:25～17:35	ホームルーム
17:35～18:15	1時間目
18:25～19:05	2時間目
19:05～19:25	休憩
19:25～20:05	3時間目
20:15～20:55	4時間目
20:55～21:00	ホームルーム・清掃

▲ひなた中学校の一日

18

龍福寺墓園12区画貸し出し

高岡町の龍福寺墓園の12区画をお貸しします。

- 受付期間：5月7日(水)～23日(金)
- 貸出場所：高岡町内山3117番地
- 貸出区画：12区画
- 使用料：市内在住の人13万円、市外在住の人19万5千円
- 申込：高岡総合支所地域市民福祉課で配布する申込書を同課へ持参してお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。



問

高岡総合支所地域市民福祉課

TEL 82-1111 FAX 82-3779

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



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

株式会社 ジョイハウス
〒880-0872 宮崎市永楽町1番地3

☎0985-25-1330
ホームページ <http://www.joyhouse.co.jp>
E-mail info@joyhouse.co.jp



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。

読者の声



いろいろなご意見お待ちしております！

3月号は伊藤一彦先生と堺雅人さんの素敵な笑顔の表紙が目を引きました。対談の内容も2人の穏やかな様子がよく伝わってきて、とても読みごたえがありました。

A・Nさん(41歳)

市制100周年記念事業を総集編でまとめて見られてよかったです。ディズニーイベントは孫も喜んでいました。ダッフィーバスも見られて駅周辺は当日とてもにぎわっていましたね。

N・Tさん(57歳)

子どもを保育園に預けています。保育士さんには本当に感謝しかありません。3月号で保育士さんの支援制度が始まると知って、私までうれしい気持ちになりました。

R・Kさん(38歳)

間違いさがしにチャレンジ！(P20)の答え



自治会宝自慢

PICK UP

山崎町自治会

◆おもな地区：山崎町 ◆加入世帯数：65世帯

地域一体で守る自然とホタルの里

フローランテ宮崎の北西部にある「ホタルの里」では、毎年2月下旬にホタルの放流が行われます。この活動は山崎町自治会メンバーを含む有志による「山崎エコアップ会」、檣地域まちづくり推進委員会、檣北小学校の協力で実施。約30年前に山崎エコアップ会が水路を整備して始めたもので、ホタルは檣北小学校の児童たちが授業の一環として飼育しています。5月の連休前には幻想的な光を放つホタルの姿が見られます。元自治会長の杉田さんは「ホタルの数は以前より減りましたが、これから地域で取り組みを続けていきたい」と話をしてくれました。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



今年2月下旬に行われたホタルの放流



杉田さん

市長コラム



宮崎市長 清山知憲

今年度より、「宮崎発！健康プロジェクト」と題して、禁煙、減塩、運動の3本柱で健康づくりを推進してまいります。このうち、「減塩」の取り組みは日本人にとって非常に重要でありながら、そのことがあまり認識されていません。

脳卒中や心筋梗塞のような心臓病、そして透析の原因ともなる慢性腎臓病の背景には共通して「高血圧」があります。高血圧に対してはお薬もありますが、日本人は塩分を非常に多く摂取しており、減塩に取り組むことで脳卒中や心臓、腎臓の病気を効果的に予防することができます。

世界の人々の1日あたりの平均食塩摂取量は10.8g(推定)ですが、日本人は男性10.5g、女性9.5g、宮崎県は男性

11.7g、女性9.4gというデータがあります。国は目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満と定めていますが、まずは宮崎市では市民みんなで食塩摂取量を1日平均3g減らす、「おいしく減塩 毎日マイナス3グラム」運動に取り組むこととしました。詳しくは特集ページをご覧ください。

日々の調味料の工夫や、塩分を多く含む汁、スープ類を残すなど、今すぐにできることはたくさんあります。将来の介護予防のため、そして増大する医療費を少しでも抑えるためにも市民の皆さん全員で意識して取り組んでまいりましょう!!

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

レイドバック珈琲 商品券 1,000 円分

20名様

宮崎発のスペシャルティコーヒー専門店。自家焙煎のコーヒーをはじめ、クラフトコーラやバナナジュースなども人気です。



B

けんちゃんステーキ 商品券 2,000 円分

10名様

元力士のマスターが作るボリューム満点のメニューが人気。ステーキはもちろん、ハンバーグや鉄板ナポリタンなどもおすすめです。



C

くす美トマト農園 美トマト白ワインジュレ

6名様

宮崎県産フルーツミニトマト「美トマト」を、無添加白ワインと紅茶のシロップで煮たコンポートのソフトゼリー。冷やしても芳醇な至福のスイーツです。

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 食塩のとりすぎは高血圧をよび、動脈○○○の危険を招いてしまいます。
- 2 「『○○』から目線」「石の『○○』」にも三年
- 3 一、十、百、千、○○。
- 4 池沼やため池など水辺に群生する花。5～6月が見頃です。
- 5 宮崎の農業を○○○で体感できる「園芸の祭典 2025」が開催されました。

ヨコのカギ

- 1 ○○○○○香里高校が出演する「みやざきダンスフェスティバル 2025」が開催されます。
- 2 自分の能力などについて、自信たっぷりに主張すること。○○○する。
- 3 4～6月は国の天然記念物、都井岬の「御崎『○○』」の出産シーズンです。
- 4 ある人の下に属する人。上司の対義語。
- 5 市民の安全・安心を守るため、「危機『○○○』課」が変わります。



◎ 3月号の答えは「そんちょう」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 5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5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】

（株）マルハン マルハン南宮崎店、宮崎市グラウンドゴルフ協会、（株）笑ごころ

香典返し寄付（敬称略）

【市社会福祉協議会】

田中清子、三浦勇一郎、蛭原勝子、黒水美都子、伊東光一郎、古川尚美、奥野ミサ子、（故）江藤イチ子、（故）名直憲太郎、徳永勝子、家中佳子、出山勝子、中村尋子、井内節子、川越博、白浦幹夫

【地区社会福祉協議会】

吉村恵美子、原田久子、森秋子、谷口恵子、染矢ミト、上別縄武、相星智子

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 [himukano_muhoumono_jinmu](#) さんのコメント

姫蛭がよく見られることで有名な平和台埴輪園で撮影しました。たくさん舞っているのを伝えたくて、姫蛭が写真のすみずみまで入るよう工夫しました。なかなか幻想的に撮れたと思います。普段は何でも撮りますが、特に天の川が好きです。今年の夏も県内の星空がきれいな場所で星々を撮影したいです。

開庁時間変更のお知らせ

令和7年6月から
開庁時間が **8:45～16:30** に変更となります

※開庁時間とは、窓口対応を含むすべての業務の受付時間のことです。 宮崎市政府 市役所改革推進課



宮崎市公式SNSは
こちらからご覧いただけます



※ QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。