

賃貸アパート退去時の 原状回復費



子どもの オンラインゲーム課金

知って
おきたい

[特集]

消費生活トラブル

自然災害に便乗した 点検商法



海産物の送りつけ

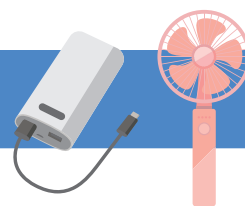


⚠ 危険なごみの捨て方について ⚠

危険なごみは、事故やけがにつながる可能性があるため、ルールに従って処理する必要があります。特に「小型充電式電池」や「スプレー缶・カセットコンロ用のガスボンベ」などは、適切に処理してください。

小型充電式電池

充電して繰り返し使える便利な小型家電製品に含まれている、リチウムイオン電池



⚠ 小型充電式電池（リチウムイオン電池）は、衝撃が加わると発火する性質があります。

- 家庭で使用していた充電式電池・モバイルバッテリーの本体、または内蔵されている製品は、使用済小型家電回収ボックスに入れてください。
- その他、家電量販店などの店頭で回収、メーカーや販売店による回収を行っている場合があります。
- 膨張や破損した充電式電池は、回収ボックスに入れないでください。処分にお困りの場合は、環境業務課へお問い合わせください。

小型充電式電池は、絶対にごみや資源物に混ぜないでください。ごみ収集車やごみ処理施設の火災の原因となるなど、重大な事故につながります。

詳しくは
こちら

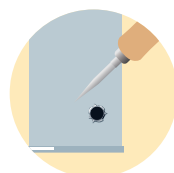


使用済小型家電回収BOX

スプレー缶やカセットコンロ用のガスボンベなど

⚠ 中身が残ったままだと、摩擦熱や火花が発生したときに、引火・爆発する可能性があります。

- なかのガスを完全に出し切って、スプレー缶やガスボンベ缶は本体に穴を開け「金属類」の日に、ライターは「燃やせないごみ」の日に捨ててください。



使いきって穴をあけて
捨ててください。

詳しくは市ホームページに掲載しています。



(問) 環境業務課 TEL21-1762 FAX21-1686

▲市ホームページ

📖 CONTENTS

市広報みやざき No.985 Nov. 2025

02 INFORMATION

04 みやざきTOPICS

06 [特集1]
知っておきたい
消費生活トラブル

08 [特集2]
吸わない 持たない 吸わせない
禁煙のすすめ

10 [特集3]
誰もが一緒に子どもを
見守り育む社会に

12 [今月のCLOSE-UP ①]
11月30日は「いい看取り・看取られの日」
『人生会議』を知っていますか？

13 [今月の一皿]
塩さばときのこの和風パエリア

14 [今月のCLOSE-UP ②]
知っていますか？
介護職のやりがい・魅力

15 [FOCUS -みらいの宮崎を創る人-]
嶋原 誓哉さん
(全日本武術太極拳選手権大会
ジュニア太極拳部門優勝)

16 ぶらりみやざき

20 子育て

22 健康・福祉

24 今月の情報ひろば

30 読者の声/自治会宝自慢/市長コラム

31 今月の読者プレゼント/クロスワード



あなたのまちのイベントに **みやねこ** を よんでみませんか

お祭りや地域行事、学校の文化祭、保育園の行事、
記念イベント、スポーツ大会など、ステージで踊っ
たり、みんなと写真を撮ったり、一緒に遊んで
イベントを盛り上げよう！

みやねこのまねきかた

- ① みやねこホームページから
依頼書をダウンロード
- ② 必要事項を記入し
みやねこ応援隊へ提出
- ③ みやねこ応援隊から連絡
申請内容の確認や当日の詳細を打ち合わせ
- ④ みやねこ登場!!



みやねこ
ホームページ

(問) みやねこ応援隊事務局 (テレビ宮崎商事) TEL 65-8839 E-mail: miyaneko@umk-s.co.jp
秘書課広報広聴室 TEL 21-1705 FAX 29-6547



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 10月1日現在(前月比)

- 人 口: 391,237人(-209)
- 世帯数: 189,176世帯(-19)
- 男 性: 184,739人(-88)
- 女 性: 206,498人(-121)

※掲載の情報は10月1日現在のものです。



TOPICS #1

みやねこをはじめ、ゆるキャラみんなで交通安全を呼びかけました。

楽しみながら安全について学ぶ 全国交通安全運動キャンペーンを開催

全国交通安全運動期間に合わせて、9月21日(日)にイオンモール宮崎でキャンペーンを開催しました。全国交通安全運動は春と秋に行われ、9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」とされています。全国交通安全運動では、歩行者の安全な横断と反射材の活用、ながらスマホや飲酒運転の根絶、早めのライト点灯、自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルール遵守とヘルメットの着用、わき見・ぼんやり運転防止などを重点目標としています。キャンペーンでは、親子で体験を通して交通安全を学べるように、反射材を作るコーナーや、警察官の制服着用コーナー、子ども向け交通安全クイズコーナー、酒酔い体験ゴーグル着用コーナーなどを設けました。会場には、みやねこやみやざき犬のひいくん、かあくん、みやけいちゃん、交通安全協会のキャラクター・まもりんが勢ぞろいし、多くの親子連れが楽しみながら、交通安全に触れ合っていました。



専用のマーカーで色をぬり、光を反射する、オリジナルの反射材を作りました。



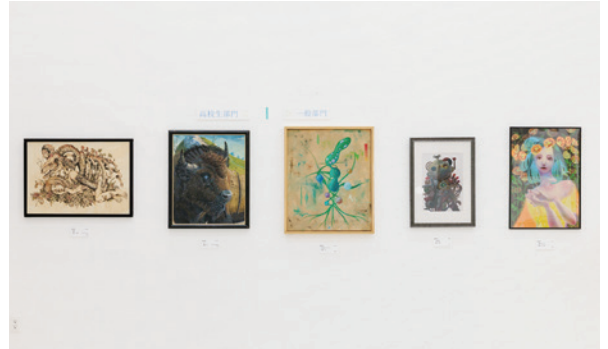
警察官の制服を着用し、白バイに乗車するなどいろいろな体験を親子で楽しんでいました。

「宮崎市美術展50回記念 無鑑査展」と 「第6回 生頼範義賞受賞作品展」を同時開催

今年で50回目を迎える「宮崎市美術展」を記念し、9月13日(土)から28日(日)まで、初の無鑑査展をみやざきアートセンターで開催しました。無鑑査は同一部門で大賞を2回、または特選を3回、部門大賞1回と特選2回のいずれか受賞することで与えられます。展示会では、無鑑査の称号を得た70人のうち32人が約100点の力作を出展しました。同時に「第6回生頼範義賞受賞作品展」も開催されました。「生頼範義賞」は、本市を拠点に活躍した世界的イラストレーター・生頼範義氏を冠し、次世代育成を目的に創設された公募展で、今年は県内外から88点の応募がありました。県内からは黒木まり菜さん、宮崎大学農学部佐藤匠さん、宮崎日大高校の濱砂海音さんが優秀賞を受賞しました。



平面、立体、書、写真の4部門で32人の力作を展示しました。



生頼範義賞は県内から優秀賞に3人が選ばれ、8人が入選しました。



1人1人に問診を行い、検診の流れを説明したあと、検診バスへ移動しました。



検診は検診バスを使って行います。医師と看護師が丁寧に対応します。

買い物ついでに子宮頸がん検診 検診バスがショッピングセンターに出張

がん検診を気軽に受けてもらうために、9月6日(土)にイオンモール宮崎、9月28日(日)に宮交シティで子宮頸がん検診を実施しました。子宮頸がんは子宮の入り口である子宮頸部の表面の細胞にがんができる病気です。日本では毎年約1万1千人がかかっており、20～30代の若い世代での発症も増加しています。宮崎県は子宮がんによる死亡率が高く、全国ワースト2位となっています(2023年時点)。予防には定期的な検診とワクチン接種が重要です。当日は問診を行ったあと、検診バスへ移動し、検診を受けていただきました。検診は数分で終わるため、買い物の合間や子ども連れで訪れる人も多く、検診をより身近に感じてもらえる機会となりました。

消費生活トラブル



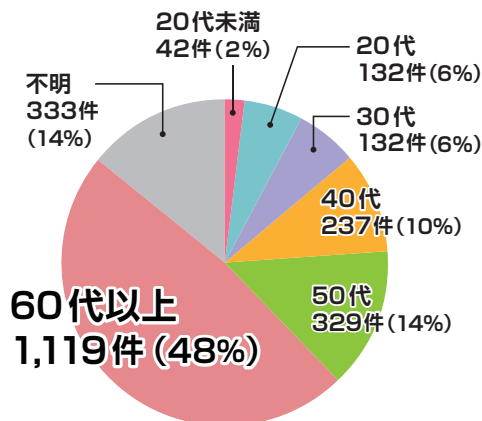
消費者庁 消費者ホットライン
188イメージキャラクター
イヤン

「お得だと思い契約したけれど後悔した」という経験はありませんか？消費生活センターには、日々さまざまな相談が寄せられています。1年を通じて多く寄せられる相談や季節ごとに増加傾向になる相談を知ること、トラブルを未然に防止し安心な消費生活を送りましょう。

市の消費生活相談受付状況

令和6年度は消費生活センターに2,324件の相談が寄せられました。年代別では60代以上の相談が全体の5割近くを占めています。また相談内容別でみると、不審な電話や架空請求といった商品一般のほか、定期購入に関する相談が多く寄せられています。

■ 契約者年代別割合



■ 相談内容トップ3

相談内容（相談例）	件数
商品一般（架空請求、迷惑メール、送りつけなど）	322
化粧品（お試しのつもりが定期購入に）	173
健康食品（お試しのつもりが定期購入に）	122

1年を通じてよくある相談 定期購入のトラブル

よくある相談

SNS※を見ていたら「1回限り、解約不要、初回お試し980円」と書かれた広告が流れてきたので、1回限りならと思い購入。1か月後、同じ商品が2本と高額な請求書が届き、定期購入の契約であることがわかった。解約するため販売会社に連絡するも「電話が大変混みあっている」という音声ガイダンスが流れ、つながらない。

※SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）…登録者同士が交流できるインターネットサービス。（例：Instagram、LINE、TikTok など）



トラブルを防ぐために

- ✓ 注文前に最終確認画面で契約内容をしっかりと確認。
- ✓ 購入のきっかけとなった広告や最終確認画面は印刷、撮影などで契約内容を記録。
- ✓ 一方的に商品の返送や受け取り拒否をしても解約にはならないため注意を！
- ✓ 通信販売の場合、クーリング・オフ制度は適用されないので注意を！

ご注文内容

●●コース 980円

数量 1個

初回1袋、2回目以降3袋を自動でお届けする無期限の定期コースです。初回を含め5回の継続購入が条件です。2回目以降60日毎にお届けします。5回受け取った場合の支払総額は60,980円(税込)です(2回目以降:15,000円)。お支払いは●●●●●●●●。解約は次回お届けの●●●●●●。

注文を確定する

定期購入が条件になっていませんか？

継続期間や購入回数が決められていませんか？

支払総額は確認しましたか？

解約・返品の手続きや方法は？

◀最終確認画面イメージ

季節ごとによくある相談

春

賃貸アパート退去時の 原状回復費



7年間住んだアパートを退去することになり、管理会社からクロス（壁紙）の張り替えなど、合計約20万円の原状回復費を請求された。しかし、請求された内容は経年劣化によるものなので納得できない。

トラブルを防ぐために

契約時： 契約書の内容や賃貸物件の現状をよく確認する。
入居中： 何かあったときは貸主側にすぐ相談する。
退去時： 請求内容に納得できない場合、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に貸主側と話し合う。

夏

子どもの オンラインゲーム課金



子どもにスマートフォンを渡し自分のアカウントで遊ばせていた。後日届いたメールを確認すると、スマートフォンに登録していたクレジットカードで数日間にわたり合計15万円が決済されていることがわかった。

トラブルを防ぐために

- 保護者の端末を利用させる場合は、保護者のアカウントをログオフして子どもに渡す。
- 子ども専用のスマートフォンなどは、専用のアカウントをつくり「ペアレンタルコントロール」機能を活用する。
- クレジットカードなどの明細はこまめに確認する。

夏~秋

自然災害に便乗した 点検商法



「近所で工事をしていたらお宅の屋根瓦がずれているように見えた。無料で点検しますよ」と業者が来訪。無料だったと依頼すると「屋根瓦がずれていた。このままでは雨漏りする」といわれ不安になり契約したが高額。解約したい。

トラブルを防ぐために

- 工事の必要性や費用が適正かを判断するのは難しいので、その場で契約せず複数の事業者から見積もりを取り、検討する。
- 不要な場合はきっぱりと断る。

❗ 自然災害発生後は同様のトラブルが増加傾向にあります。

冬

海産物の送りつけ



自宅に電話があり海産物の購入を迫られた。一旦は断ったが複数の海産物が入っていて安いとしつこく勧誘されたので仕方なく承諾。電話を切ったあと、やはり断りたいと思い連絡するもつながらない。

トラブルを防ぐために

- 不要な場合はきっぱりと断る。
- 断ったにもかかわらず送り付けられた場合は、代金を支払う必要はなく、送り主の情報を記録して受取拒否をする。
- 電話での勧誘はクーリング・オフできる場合がある。
- 常時留守番電話の設定にするなど、知らない電話には対応しない。

少しでも困りごとや不安なことがあれば、消費生活センターまで相談を！

消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。※事業者間、個人間の契約に関する相談は受け付けていません。

☎ 消費者ホットライン

局番なしの **188**

※最寄りの消費生活相談窓口につながります。

📍 宮崎市消費生活センター 橋通東1-7-4 第一宮銀ビル8階

TEL 21-1755 (相談専用電話)

電話受付時間：9:00～12:00、13:00～16:00
(土・日曜・祝日・年末年始を除く)

詳しくはこちら ▶



吸わない

持たない

吸わせない

禁煙のすすめ

たばこの煙には有害物質が!!

代表的な有害物質と体に与える影響を紹介します。また、たばこの煙は、喫煙により直接吸い込む「主流煙」と火のついた部分から立ち上る「副流煙」があります。

●ニコチン 2.8倍

●タール 3.4倍

●一酸化炭素 4.7倍

●アンモニア 46倍

(主流煙中の物質を1とした場合)

主流煙

ニコチン

血液に入ると血管を収縮させる。喫煙がやめられなくなる原因でもある。

一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結合し酸素の運搬を妨害。

タール

肺のなかを汚す。がんの原因ともいわれる。

副流煙

副流煙はフィルターを通らない分、何倍もの有害物質が含まれたまま排出されるため、受動喫煙*も注意が必要です!

※受動喫煙…本人は吸わなくても、他人が吸っているたばこの煙を吸わされること。



\ 喫煙が関係!? /

さまざまな病気のリスク

たばこの有害物質は、たばこを吸うと肺に届き、血液を通じて臓器に運ばれ、がんをはじめさまざまな病気のリスクを高めるといわれています。



妊婦さんが喫煙すると、早産や胎児発育遅延への影響があります。また、受動喫煙であっても、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因となります。

●歯周病

●呼吸機能低下
●慢性閉そく性肺疾患(COPD)
●結核
●肺がん
●虚血性心疾患

●脳卒中

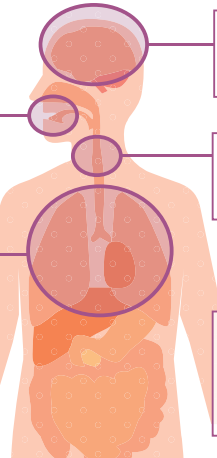
●ニコチン依存症

●口腔・咽頭がん

●食道がん

その他

●腹部大動脈瘤
●2型糖尿病
●さまざまながん



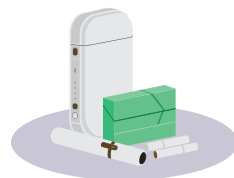
加熱式たばこも「たばこ」です!

加熱式たばこも法律や条例の規制対象です

高い依存性のあるニコチンを含む

紙巻きたばこよりも使用頻度が増えやすい

受動喫煙の有害性も否定できない



禁煙 したい人をサポートします

11月末までに事前申請が必要

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。一定の基準を満たすと、禁煙治療に健康保険が適用されます。市では、禁煙外来治療に要した自己負担額の一部補助を行っています。定員に達し次第締め切りますので、早めの申請をお願いします。

禁煙外来の流れや禁煙外来治療費の補助についてはこちら



今年度から市では「みやざき発！健康プロジェクト」をスローガンに、禁煙、減塩、運動を3本柱とした健康づくりを推進しています。喫煙による健康被害や疾病の予防、受動喫煙防止のための教育やセミナー、禁煙外来受診の補助を実施中。“たばこを吸わない、持たない、吸わせない”を掲げて、市民の喫煙率の減少を目指します。



受動喫煙対策は必須です

健康増進法の改正によって、受動喫煙対策は「マナー」から「ルール」に変わりました。



令和元年7月1日から

学校、児童福祉施設、病院、行政機関などが「敷地内禁煙」に！



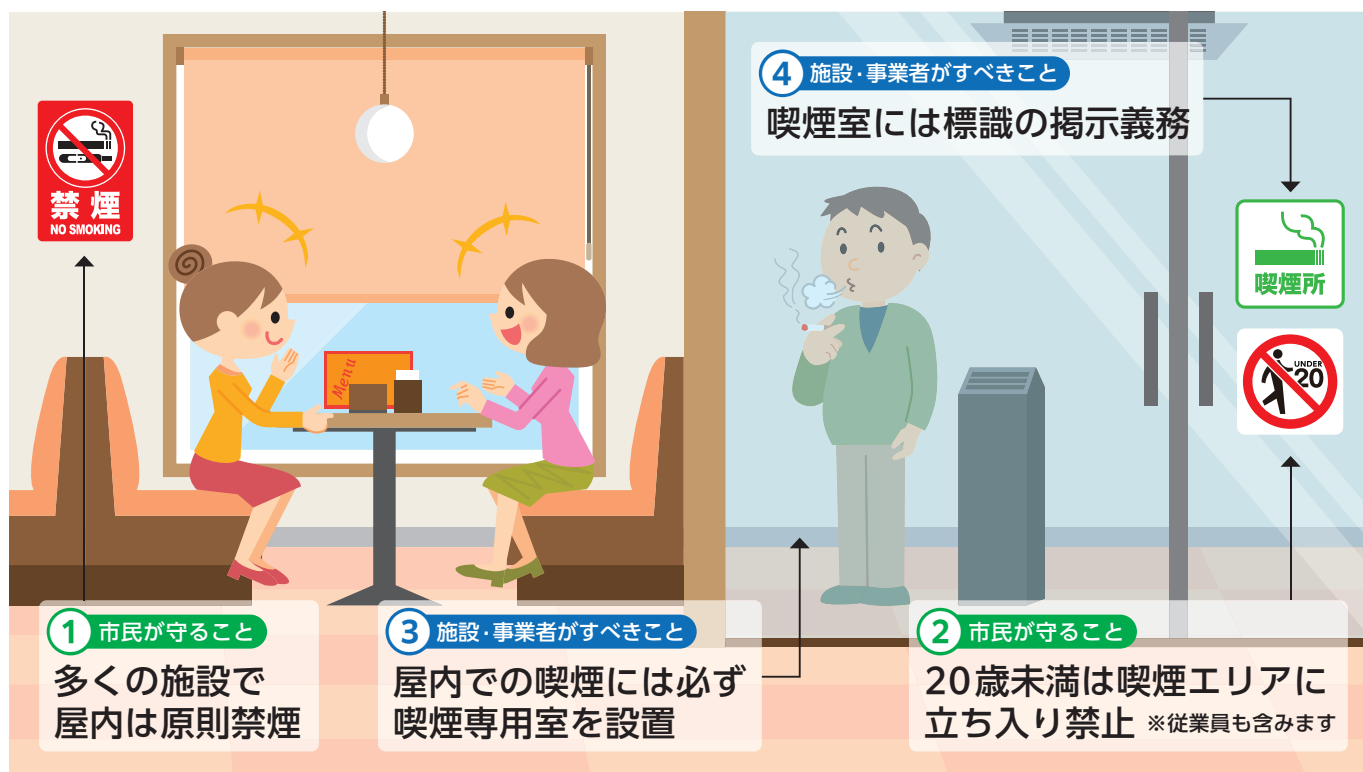
令和2年4月1日から

飲食店やオフィス、事業所、交通機関など、左記以外の施設で「原則屋内禁煙」に！

受動喫煙対策の4つのポイント

①②…市民が守ること ③④…施設・事業者がすべきこと

義務違反時には、指導、命令、罰則などが適用されることがあります。



注意

「改正前から存在し、小規模な店舗に限り」経過措置があります。しかし、市への届出が必要です。

当面の間、店内の全部または一部で喫煙させることができますが、届出をして、標識を掲示する必要があります。

受動喫煙防止対策についてはこちら▶



健康支援課 戸島

ご自身の健康のため、大切な人のため、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？また、望まない受動喫煙をなくし、気持ちよく過ごせる環境をつくっていきましょう。



受動喫煙対策推進マスコット「けいもん」

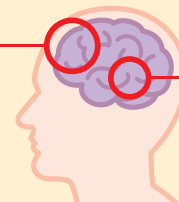
誰もが一緒に子どもを見守り育む社会に

11月は「秋のこどもまんなか月間」です。市は、子どもや若者の皆さん1人1人が大切にされるのはもちろん、自分らしく幸せに成長でき暮らせるよう、誰もが一緒に見守り支えていく社会を目指しています。

とどらない、暴力をふるわない子育てを！

体罰・暴言は子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします。子ども時代につらい体験をした人は、脳にさまざまな変化が生じていることが報告されています。

厳しい体罰により、前頭前野（社会生活に極めて重要な脳部位）が萎縮



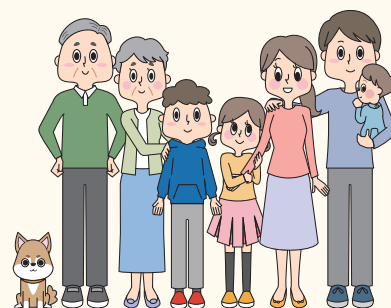
言葉の暴力により、聴覚野（声や音を知覚する脳部位）が変形

子ども時代のつらい体験により傷つく脳

上手なほめ方・しかり方で子どものやる気をアップ！

毎日の子育てでは、「してほしいことをする」「してほしいことをしない」といった場面で、感情的になってしまうと思います。つい、たたいたり、どなったりしてしまった経験を持つ人もいるでしょう。以下の8つのアイデア「機中八策®」*で、子どもと円滑にコミュニケーションしてみませんか？

※「機中八策®」とは、発案者である元千葉県児童相談所長が、飛行機の中（機中）でひらめいた8つの対策（八策）という意味で命名されたコミュニケーション方法です。



相手に伝わりにくいコミュニケーション

ブルーカード

疑問形 (ぎ)	怒鳴る・叩く (ど)	否定形 (ひ)	脅す (お)	罰をあたえる (ば)	問う・聞く・考えさせる (と)	なじる・人格否定 (なし)	嫌みを言う (い)
------------	---------------	------------	-----------	---------------	--------------------	------------------	--------------

意識して行動と言葉を変えてみましょう！
オレンジカードを選ぶことで子どもの自信と自己肯定感が育ちます。

自分の想いを伝えられるコミュニケーション

オレンジカード

落ち着く (を)	待つ (ま)	環境づくり (が)	気持ちに理解を示す (き)	かわりに示すことを示す (か)	約束する (や)	練習する (れ)	褒める・認める (ほ)
-------------	-----------	--------------	------------------	--------------------	-------------	-------------	----------------

ブルーカードに記された言葉は、頭文字を並べかえると「ひどいおとぎばなし」に、オレンジカードは「ほまれかがやきを」となります。頭文字を使ったごろ合わせを合言葉として覚えましょう。この意識の切り替えを繰り返し実践していくことで、習慣として身につきます。「ほまれかがやきを」のコミュニケーションが、自然と行えるように練習しましょう。



いつもどんな言葉（行動）で子どもと接していますか？

例えば、次のような場面で、ブルーカードの言葉や態度で子どもを追いつめていませんか？

オレンジカードの行動や言葉に切り替えて、子どもと接してみましょう。

〈ブルーカードの組み合わせで対応すると…〉

疑問形

何やってんの？

怒鳴る・叩く

いつもいってるでしょ！

否定形

テレビばかり見るなって！

脅す

今日は許さないからね！

罰をあたえる

いつもテレビばかり見ているから、今日はもうなしね！

問う・聞く・考えさせる

今、何する時間？
宿題はやったの？

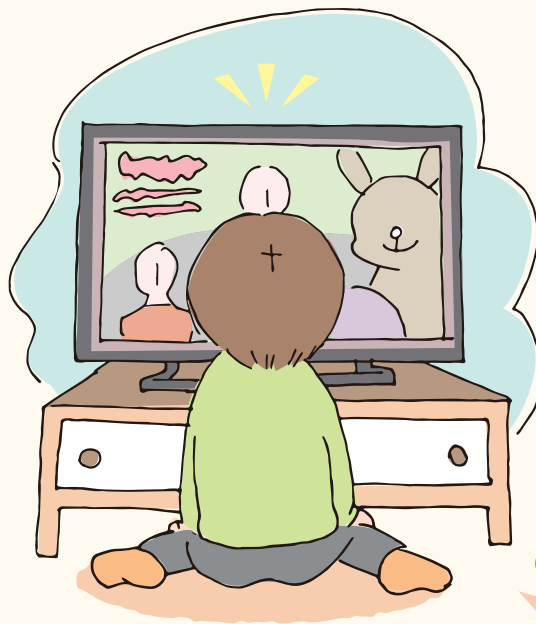
なじる・人格否定

何回いっても分からない
なんてバカじゃないの！

嫌みを言う

いつもちゃんとすればいいのに！

(例) 子どもが宿題をせず
テレビを見ているとき



〈オレンジカードの組み合わせで対応すると…〉

落ち着く

深呼吸して気持ちを切り替える

待つ

テレビを消してくれる？

環境づくり

穏やかに静かに近づき
環境を整える

気持ちに理解を示す

テレビ見たいよね、でもね

かわりにすることを示す

まずは宿題をしてほしいな

約束する

わかった？
約束しようね

練習する

じゃあ学校から帰ってきたら、
まず何をする？

褒める・認める

約束守ってくれてえらい！ありがとう
宿題が終わったらテレビ見ていいよ

上手に伝えて子どものやる気をアップさせましょう！

こちらも
必見！

あなたやまわりの子どもは大丈夫ですか？

ヤングケアラーとは？

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。その責任や負担の重さによっては、やりたいことができないなど、学業や友人関係などに影響がでてしまうことがあります。



悩まずに相談してください！

「もしかしたらヤングケアラーかもしれない…」というお子さんが周囲にいると感じたり、「私はヤングケアラーかもしれない…」「相談できる場所がほしい…」と思ったら、「カモミル」にお気軽にご相談ください。

カモミル（宮崎市ヤングケアラー相談電話）
TEL40-2231

（受付時間：月～金曜 8:30～17:15 ※祝日を除く）

11月30日は「いい看取り・看取られの日」

『人生会議』を知っていますか？

(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)

あなたは最期をどこで迎えたいですか？ 多くの人が希望するところではない場所で最期を迎えていることがわかっています。「もしものとき」にどこでどのように過ごしたいかを、あらかじめ家族や信頼する人と話し合う「人生会議」を始めてみませんか？



■ 統計から見る最期の過ごし方

人生会議 (ACP) の認知度

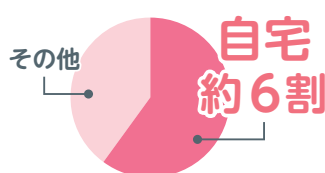
人生会議を知っている割合は…

目標値 30%
(令和16年度)

現在 9.4%

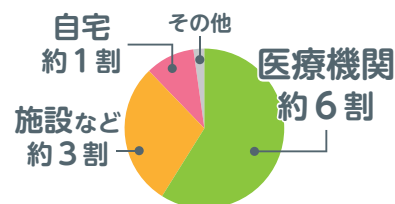
(第六次宮崎市総合計画における成果指標)

介護が必要になったとき、
過ごしたい場所は？



(令和4年 市の統計調査)

実際に最期を迎えた場所



(令和4年 国の統計調査)

■ 統計からわかること

- ✓ 約6割が自宅での介護を希望しているにもかかわらず、最期まで自宅で過ごせていた人は約1割しかいないのが現状です。
- ✓ 希望する場所で最期まで穏やかに過ごすためにも、あらかじめ話し合っておくことが大切です。

大切な人と情報を共有する「人生会議」

人生会議 (ACP) とは 命の危機が迫った状態になると、約70%の人がこれからの医療やケアについて自分で決めたり、人に意思を伝えたりすることができなくなるといわれています。もしものときのためにどんな治療やケアを希望するかを、前もって考え、信頼する人たちと共有しておくことをいいます。



「わたしノート」を無料配布しています

市では、もしものときの医療・ケアについて、家族や医療・ケアチームと話すきっかけにしたいために、「わたしノート」を作成しています。ぜひ手にとってみてください。

配布対象：市内に在住・在勤・通学している人

内 容：人生会議について、在宅療養の流れ、延命治療について、葬儀やお墓のこと、実際の事例など

配布場所：市役所、市保健所、地域包括支援センターなど約170か所



▲詳しくはこちら

人生会議 (ACP) を知ろう

わたしノートを活用した自分らしい生き方



実施日：平日 9:00 ~ 21:00 のうち
1時間程度 (要相談)

対 象：市内に在住・在勤する10人以上で構成されたグループなど

申 込：健康支援課に電話で日程調整し、申込書を提出

市政
出前講座

表面をパリッ焼くと魚の臭みも減少

パプリカのかわりにカットトマトでも



塩さばときのこの和風パエリア

さばの旨味がギュッとつまったパエリアです。フライパンで簡単にでき、きのこの香りで和風感いっぱいの「おうちごはん」です。



分量	4人分
カロリー	約596Kcal ※1人あたり
調理時間	約50分

【材料】

- ① 塩さば 1尾 (200g)
- ② しょうが (みじん切り) 1と1/2片
- ③ たまねぎ (みじん切り) 1/4個
- ④ パプリカ (角切) 赤・黄各1/2個
- ⑤ しめじ 1パック (100g)
- ⑥ まいたけ 1パック (100g)
- ⑦ しいたけ (薄切り) 2枚
- ⑧ 大葉 (細切り) 7～8枚
- 米 2合
- オリーブオイル 大さじ5

- 水 400ml
- 酒 大さじ3
- 鶏ガラスープ (顆粒) 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1

【つくり方】

- ① Aはしっかりと混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱して塩さばの表面をよく焼き、一度皿に取り出す。
- 3 2のフライパンにオリーブオイル大さじ3を足し、しょうが・たまねぎ・しめじ・まいたけ・しいたけをしんなりするまで炒めて取り出す。
- 4 同じフライパンに残りのオリーブオイル・米を洗わずに入れ、米が透きとおるまで炒める。
- 5 4に1を入れて混ぜ、2・3・パプリカのをせ、フツフツしてきたらフタをして弱火で15分ほど加熱する。水気がなくなってきたら火をとめて蒸らし、大葉を散らす。



知っていますか？

介護職のやりがい・魅力

人と人との温かいつながりを感じられる仕事が介護職。「大変そう」「つらそう」というイメージを持たれがちですが、人と関わる介護の仕事は、何ものにもかえがたい喜びや感動がたくさんあります。同時になくてはならない職業です。今回は介護職のやりがいと魅力をお伝えします。

介護職のQ&A

Q 長く働き続けられる？

A シフト制が多く、体力に自信がなくても調整可能です。休みの取りかたに融通がききやすいため、長く働き続けやすい仕事です。

Q 未経験でもできる？

A 未経験でもはじめやすく、資格取得やスキルアップが可能です。人と関わるのが好きで、人の支援にやりがいを感じる人に適しています。

どんな職種がある？

ヘルパー

介護職の最も中心的な役割。高齢者や障がいを持つ人の日常生活をサポートします。食事・入浴・排せつ・着替えなどの身体介護やレクリエーションの企画・実施、調理、掃除、買い物などの生活援助を行います。

介護支援専門員（ケアマネジャー）

介護が必要な人やその家族の相談にのり、最適な介護サービスが受けられるようにケアプラン（介護サービス計画）を作成。さまざまなサービス事業者との連携・調整も重要な仕事です。

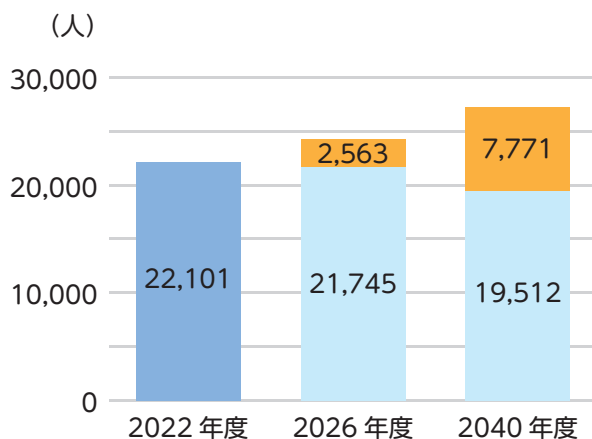
上記以外にも、理学療法士や作業療法士など、介護に携わる専門職はたくさんあります。

介護職のメリット

- ✓ 身に付けた介護の技術や知識は自分の家族を介護するときにも役に立ちます。
- ✓ 年齢や性別に制限がなく働けます。出産後や子育てが終わってからのセカンドステージなど、転職に向いています。

介護人材の不足見込（宮崎県全体）

■ 介護職員数 ■ 現状推移見込 ■ 必要数との差



出典：厚生労働省「第9期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について」

厚生労働省の推計によれば、介護職員の必要数は増加し続け、2040年度には宮崎県全体で約7,800人が不足する見通しです。市の介護職員数は県全体の約38%を占めると推計されるため、本市においては2040年度に約3,000人の不足が予測されます。介護職は将来的になくてはならない職業です。あなたの力をこの仕事で生かしてみませんか？

市の取り組み

● 介護職・ケアマネジャー資格取得補助事業

市では、介護職員やケアマネジャーの研修に対して、受講料の補助を行っています。詳しくは市のホームページに掲載しています。



市ホームページ



問

地域包括ケア推進課 TEL21-1773 FAX31-6337



「太極拳は動きがゆっくりしているため、ぶれないようにバランスをとるのが難しいです」と嶋原さん。

太極拳で柔軟さと体幹を鍛え、文武両道を貫く

伸びやかで優美な動きが魅力の太極拳。今年7月、日本武術太極拳連盟が主催する全日本武術太極拳選手権大会の「ジュニア太極拳」部門に出場し、全国1位を獲得したのが嶋原誓哉さんです。昨年に続く2度目の挑戦での快挙でした。嶋原さんは太極拳を始めて今年で3年目。アクション映画で見た功夫の動きに心を動かされ、自分もやってみたいと教室の門をたたきました。入門当初は素早い動きが特徴の「長拳^{ちょうけん}」を学んでいましたが、指導するコーチからゆったりした動きの太極拳が向いているとすすめられ、転向しました。「入門してから体の柔軟さと体幹が鍛えられ、集中力がつきました」と嶋原さん。嶋原さんが優勝したジュニア太極拳部門は、18歳以下が出場し、16の動作に絞られていながら大人にも負けない表現力が点数を左右する競技。柔軟性を高めることやトップレベルの選手の動きを動画で研究する

などして、優勝を目指しました。「柔らかさを意識して続けたため動きが滑らかになり、それが評価につながったと思います」と自己分析します。今後の展望をたずねると「来年も出場し、優勝したいです」と頼もしい答えが返ってきました。幼少期からピアノとヴァイオリンも続けているようで「将来は太極拳と音楽で培った集中力と感性、学業で得た知識を生かせる職業に就いて、社会に貢献したいです」としっかりとした口調で話してくれました。



全国大会での優勝を市長報告。右はコーチの野田さん。コーチの厳しくも温かい指導のもと、連覇を狙います。

PROFILE



宮崎大宮高校1年生。宮崎功夫教室所属。小学1年生からピアノ、3年生からヴァイオリンを学び、さまざまな演奏の舞台に出演。現在宮崎ジュニア・オーケストラにも所属する。小学4年生から宮崎功夫教室に通い始め、昨年全日本武術太極拳選手権大会「ジュニア太極拳」部門に出場し4位。今年、同じ大会で優勝を飾る。

ぶらり みやぎ

遊びあり、学びあり、癒しあり。
宮崎市とっておきのイベントをぜひお楽しみください!!

11月 ▶ 12月

※掲載の情報は10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。



生目古墳群 de ピクニック 2025 ～秋空の下、古墳であそぼう～

国指定史跡生目古墳群で過ごすイベントを、ピクニックをテーマに開催します。「発掘体験」や「土器パズル」、「動物園」など楽しいイベントが盛りだくさんです!

日時: 11月15日(土) 10:00～15:00

場所: 生目古墳群史跡公園、生目の杜遊古館
(跡江4200-3)

料金: 無料

(問) 文化財課 TEL 85-1178 FAX 84-2222



企画展「佐土原の昭和を振り返る ～昭和100年によせて～」

佐土原の町並みの写真や「昭和レトロ」に関する収蔵品を特別に公開・展示します。昔を懐かしみながらぜひご覧ください。昭和にタイムスリップしましょう。

日時: 11月1日(土)～12月28日(日) 9:00～16:30

※土・日曜・祝日のみ

場所: 佐土原歴史資料館 鶴松館
(佐土原町上田島8227-1)

料金: 無料

(問) 生目の杜遊古館 TEL 47-8001 FAX 47-8202

(休) 月曜(祝日の場合は翌日)



人形劇「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」

子どもたちに大人気の作品が人形劇になって清武へやってきます! 子どもはもちろん、大人でも楽しめる内容です。皆さまのお越しをお待ちしています!

日時: 11月16日(日) 13:15開場、14:00開演

場所: 清武文化会館半九ホール(清武町西新町6-5)

定員: 700人(全席指定)

料金: 大人2,000円、子ども(3歳～小学生以下)1,000円、
親子ペア(大人と小学生以下)2,800円

チケットは窓口、各プレイガイドまたは
オンラインチケットサービスで販売

(問) 同会場 TEL 84-0181 FAX 85-4422

(休) 月曜(祝日の場合は翌日)



▲オンライン
チケットサービス

第37回 みやざき民俗芸能まつり

市内の神楽や踊りなど、さまざまな民俗芸能を鑑賞できます。
出演団体は日平俵踊り、木花相撲踊り、曾我兄弟踊り、生目神楽、船引神楽、小松里神楽（順不同）です。

日時：11月22日（土）13:30開演、16:00終演

場所：みやざきアートセンター太陽の広場（橘通西3-3-27）

※詳細はホームページに掲載しています。



▲ホームページ

（問）文化財課 ☎ 85-1178 ☎ 84-2222



※写真は前回の細江神楽～杵舞～

みやざきアートセンター「コウペンちゃん展」



© るてあ

日常の小さなことを肯定してくれる「コウペンちゃん」の150点を超える原画を展示します。コウペンちゃんと一緒に癒やしの時間を過ごしてみませんか？

日時：11月22日（土）～令和8年1月12日（月・祝）

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4・5階（橘通西3-3-27）※入場口5階

料金：大人1,000円（前売800円）、小中高生400円（前売300円）

※未就学児無料

前売券は11月21日（金）まで各プレイガイドで販売

※詳細は特設ページをご覧ください。

（問）同会場 ☎ 22-3115 ☎ 22-3116

☎ 火曜（祝日の場合は翌日）



▲特設ページ

市民プラザ寄席「志の輔・歌春二人会」

「立川流の最高傑作」と評される落語家の立川志の輔さんと桂歌春さんとの二人会です。バイオリン漫談のマグナム小林さんも出演します。お楽しみに！

日時：11月23日（日・祝）13:30開場、14:00開演、16:15終演

場所：宮崎市民プラザオールブライトホール（橘通西1-1-2）

料金：前売4,000円、当日4,500円（全席指定）

※未就学児入場不可

前売券は宮崎市民プラザおよびオンラインチケットサービスで販売。前売券完売の場合、当日券はありませんのであらかじめご了承ください。

（問）同会場 ☎ 86-7777 ☎ 29-2244

☎ 月曜（祝日の場合は翌日）



▲オンラインチケットサービス



令和7年度宮崎市民プラザ文化芸術金賞受賞

市民プラザ寄席

志の輔・歌春二人会

桂歌春

立川志の輔

宮崎科学技術館「ほしともラジオ」



勤労感謝の日にあわせてお送りする夜間のヒーリングプログラムを用意しました。ラジオを聴くイメージでゆったりとした時間をお過ごしください。

日時：11月23日(日・祝) 17:30～18:30

場所：宮崎科学技術館3階プラネタリウムホール
(宮崎駅東1-2-2)

定員：240人

料金：大人(中学生以上) 700円

チケットはホームページで販売

(問) 同会場 ☎ 23-2700 ☎ 23-0791

㊟月曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ

宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団 第29回 定期演奏会

スメタナ作曲「我が祖国」より2曲、その他ドヴォルザーク作曲「交響曲第7番」などを演奏します。クラシック音楽の魅力をぜひご堪能ください♪

日時：11月30日(日) 13:15開場、14:00開演

場所：清武文化会館半九ホール(清武町西新町6-5)

定員：800人

料金：一般1,500円、大学生以下1,000円(未就学児入場不可)

チケットは各プレイガイドで販売

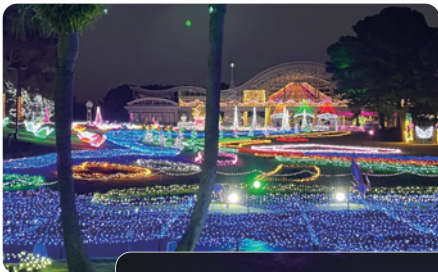
※清武文化会館には専用駐車場がありませんので、お越しの際は乗り合わせまたは公共交通機関などをご利用ください。

(問) 宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団事務局

☎ 65-6556 ☎ 65-6557



イルミネーション・フラワーガーデン2025 ～音楽とイルミネーションの饗宴～



21回目を迎える今回のテーマは「四季彩(しきさい)」。「音楽とイルミネーションの饗宴」では、音楽に合わせてイルミネーションがきらめきます！

日時：12月5日(金)～令和8年1月12日(月・祝)
16:00～21:30

(毎日の点灯式は17:40開始、17:45点灯予定)

※イルミネーション期間中は12月31日(水)のみ休園

場所：フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)

料金：大人600円、小中学生300円(特別企画料含む)

※詳細はホームページをご覧ください。

(問) 同会場 ☎ 23-1510 ☎ 23-1530

㊟火曜(祝日の場合は翌日)



▲ホームページ

宮崎科学技術館「第41回 みんなでキラキラ星空コンサート」

小学生とご家族を対象にしたプラネタリウムコンサートです。小さなお子さんも安心して楽しめます。親子で星空と音楽を思いっきり満喫しましょう！

日時：12月7日（日）15:00～16:00

場所：宮崎科学技術館3階プラネタリウムホール（宮崎駅東1-2-2）

定員：240人

料金：高校生以上700円、中学生以下300円（3歳以下無料）
※この料金で1階・2階の展示物もご覧いただけます。

チケットはホームページで販売

（問）同会場 ☎ 23-2700 ☎ 23-0791

Ⓜ 月曜（祝日の場合は翌日）



▲ ホームページ



【中高生世代限定】落語家「桂銀治」さんがやってくる！



宮崎出身の落語家「桂銀治」さんをお招きし、落語会を開催します。落語の披露のほか、落語ならではの動きなどを体験する「ミニ落語体験」や、桂銀治さんへのインタビュータイムなどもあります。

日時：12月14日（日）13:30～15:00

場所：ATOMica 宮崎（橘通西3-10-32 宮崎ナナイロ東館8階）

定員：中高生世代先着30人

料金：無料

11月20日（木）より申込フォームから申込

（問）ATOMica 宮崎 ☎ 72-8799

子育て支援課 ☎ 42-7965 ☎ 27-0752



▲ 申込フォーム

チャレンジ77 佐土原旧跡巡り②

「江戸の流通～飢肥街道を巡る～」をテーマに、歴史遺跡がのこされる佐土原町内や近辺の旧跡をバスで巡ります。ぜひご参加ください。

日時：令和8年1月17日（土）9:00～12:00

場所：佐土原歴史資料館（佐土原町上田島8227-1）

定員：大人および子ども（小学5年生以上）と保護者25人
（多いときは抽選）

料金：1,000円

12月17日（水）～26日（金）にホームページから申込

（問）生目の杜遊古館 ☎ 47-8001 ☎ 47-8202

Ⓜ 月曜（祝日の場合は翌日）



▲ ホームページ



令和8年度認可保育施設利用申込受付

令和8年度の認可保育施設利用申込の受付が始まります。詳しくは市ホームページに掲載しています。

- 対象** 保護者が就労、就学、産前産後、病気などにより、保育を必要とする市内在住の未就学児
- 利用申込書** 保育幼稚園課と総合支所地域市民福祉課で11月下旬から配布開始(申込書などは市ホームページにも掲載)
- 申込** 第1回 12月1日(月)～19日(金)
第2回 令和8年2月2日(月)～10日(火)
第3回 令和8年3月2日(月)～9日(月)
必要書類を保育幼稚園課または総合支所地域市民福祉課へ提出するか、郵送またはぴったりサービスから電子申請でお申し込みください。

(問) 保育幼稚園課

TEL 21-1774 FAX 27-0712 ▲市ホームページ



令和8年度児童クラブ入会申込受付

募集内容など、詳しくは市ホームページに掲載しています。

- 対象** 保護者が就労や就学、病気などのため、放課後に家庭で面倒をみることができない小学1～6年生
- 申請書** 11月4日(火)から生涯学習課、総合支所地域市民福祉課で配布
※市ホームページからもダウンロード可
- 申込** 11月17日(月)～12月19日(金)に生涯学習課、総合支所(清武を除く)地域市民福祉課へお申し込みください。

〈申込特設会場〉

- 日時** 12月10日(水)～13日(土)
10:00～16:00

- 場所** 市役所会議室棟1階 第3会議室

(問) 生涯学習課

TEL 85-1834 FAX 85-0458 ▲市ホームページ



宮崎市提携教育ローン (固定金利型・年利1.6%)受付

必要な教育資金を市とろうきんが支援します。

- 対象** 高等学校、各種専門学校、短大、大学、大学院などに在学中または入学が決まった家族がいる市内在住の人
- 融資限度額** 500万円
- 融資利率** 固定金利型 年1.6%(別途要保証料)
- 融資期間** 15年以内(元金据置期間6年以内)
- 申込** 随時受け付けています。詳しくは九州とろうきんローンセンター宮崎またはお近くの九州労働金庫にお問い合わせください。

(問) 九州とろうきんローンセンター宮崎

TEL 26-9207
※10:00～17:00(水曜・土曜・祝日は除く)
学校教育課
TEL 85-1825 FAX 44-1564

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** 11月23日(日・祝) 10:00～11:00、14:00～15:00
12月8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 42-7965 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	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	0歳からのリトミック 「音楽パーク」	11/19(水) 10:00～10:40	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	10月20日(月)～ センター利用予約開始 ※電話予約は10月27日(月)～
大 塚	ふたば認定こども園	TEL 53-3323 FAX 52-3324	わらべ歌遊び	11/20(木) 10:30～11:30	[締切] 11/13(木) [定員] 10組	
大 宮	平和ヶ丘保育園	TEL 39-7755 FAX 39-3447	親子体操教室	11/19(水) 11:00～11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	
赤 江	大坪保育園	TEL 51-1478 FAX 51-1486	ファイナンシャル プラン	11/20(木) 10:30～11:30	[締切] 11/20(木) [定員] 6組	
生 目	跡江保育所	TEL 48-1523 FAX 48-1511	支援センターで 身体を動かして遊ぼう！	11/21(金) 10:30～11:30	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	
本 郷	希望ヶ丘こども園	TEL 56-2881 FAX 56-2912	音楽であそぼう	11/25(火) 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	誕生会	11/25(火) 10:00～11:00	[締切] 11/22(土) [定員] 10組	
東大宮	あおぞら保育園	TEL 65-5800 FAX 25-6852	離乳食教室 「パクパク教室」 (ステップアップ講座)	11/26(水) 10:30～11:30	[締切] 11/23(日・祝) [定員] 10組	[対象] 離乳食を開始して いる生後6か月～1歳6か 月くらいになる乳幼児を子 育て中の人 ※申込みはWEB受付のみ (教室開催日の3日前締切)
住 吉	島之内保育園	TEL 39-0694 FAX 39-0735	クリスマス制作	12/3(水)、4(木) 10:00～11:00	[締切] なし [定員] なし	
田 野	田 野 (田野児童センター内)	TEL 86-1390 FAX 86-1390	「小さな音楽会」 クリスマスコンサート	12/4(木) 11:00～11:30	[締切] 12/3(水) [定員] 15組	[演奏者]「小さな音楽会」 ※みやざき子ども文化セン ター 25周年記念
生 目	和(やわらぎ)保育園	TEL 47-2200 FAX 47-2243	0歳からのわらべうた	12/4(木) 11:00～11:30	申込不要	[講師] 岩切杏子氏
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	パクパク教室 (ステップアップ講座)	12/8(月) 10:30～11:30	[締切] 12/5(金) [定員] 10組	※申込みは親子保健課予約 フォームから
中央東	おひさま保育園	TEL 26-5252 FAX 26-5217	手形アートで作る カレンダー	12/10(水) 10:30～11:30	[締切] 12/9(火) [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 「音脳リトミック」	12/19(金) 10:00～11:00	[締切] 定員になり次第 [定員] 10組	※申込みはWEB受付のみ(先着順) 【受付開始】 12月1日(月) 9:00～

●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 42-7965 FAX 27-0752



▲市ホームページ



ネット申込

早く! きれいに! お得に!

庭木1本から承ります!

☒ 庭木1本より明瞭料金
☒ トイレはお借りしません
☒ 土日でもOKです
☒ お茶はご遠慮します

市広報みやざき
をこまめの方へ

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常 2,200円を ※税込
初回限定 先着10名様 **1,100円**

営業 9:00～17:00
ガーデンエクスプレス 宮崎店
 カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 宮崎市大工1-5 ☎ **0120-61-4128**

※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・後期高齢者健診の 申込みはお早めに

市の特定健診、後期高齢者健診は無料で受けられます。集団健診は、締め切りになった会場も増えています。お早めの申込みをお待ちしています。詳しくは5月末に送付している「宮崎市健康診査受診券」(みどり色の封筒)をご覧ください。

- **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8年2月28日(土)まで
- **場所** 個別健診：指定医療機関
集団健診：市内健診会場
- **持参** 令和7年度宮崎市健康診査受診券、マイナ保険証など
- **申込** 個別健診：指定医療機関に直接予約してください。
集団健診：電話(市コールセンター：25-2111)または市ホームページからお申込みください。



▲指定医療機関



▲市ホームページ

(問) 地域保健課 TEL 42-2359 FAX 29-5208

11月8日はいい歯の日

歯周病はさまざまな生活習慣病の原因となります。また、お口の健康を保つことで、いくつになっても食事や会話を楽しむことができます。11月8日(土)は「いい歯の日」です。5月末に歯科ドックの受診券が届いた人は、この機会にぜひ受診し、お口のなかの健康を保ちましょう。

- **対象** 令和7年度に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人
- **期間** 令和8年3月31日(火)まで
- **場所** 指定医療機関(歯科医院)
- **料金** 500円 ※70歳、後期高齢者医療制度加入者(保険証等提示)、生活保護世帯(受給証提示)、非課税世帯(自己負担金免除通知書提示)は無料
- **持参** 受診券、健康保険証またはマイナ保険証、自己負担金
- **申込** 指定医療機関(歯科医院)に直接予約してください。



▲指定医療機関

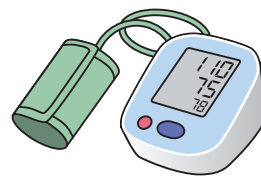
(問) 健康支援課 TEL 29-5286 FAX 29-5208

たの健康ふくしまつり

脳年齢チェックや血圧測定、救命措置やボランティアの体験など、健康と福祉に関する催しが盛りだくさんです。ぜひお越しください。

- **日時** 11月16日(日) 10:00~14:00
- **場所** 田野総合福祉館(田野町甲2848-1)
- **料金** 無料

(問) たの健康ふくしまつり実行委員会事務局
(市社会福祉協議会田野支所内) TEL 86-2017 FAX 86-4049
田野総合支所地域市民福祉課 TEL 86-1113 FAX 86-1987



キッズ運動あそび教室(後期)

遊びながら体の成長を促します。みんなでいろいろな遊びを体験しよう。

- **日時** 年中・年長コース：令和8年1～3月の火曜(全10回)
 年中コース 14:20～15:35
 年長コース 16:00～17:15
- **場所** 宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)
- **内容** 1回あたり1時間15分のなかで竹馬、鉄棒、器械運動、
 スクーターボード、かけっこ、フラフープ、縄跳び、リレーなど
 さまざまな運動を体験
- **定員** 各35人
- **料金** 6,000円
- **申込** 12月12日(金)までにはがき、FAX、窓口またはメール
 (info@miyazaki-sports.or.jp)でお申し込みください。
 詳細はお問い合わせください。
 ※日程の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 ☎ 21-1735 ☎ 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
「こころの健康相談」

[相談日時] 11月13日(木)、27日(木) 13:30、14:30、15:30
 (定員3組、各50分程度、事前に電話または受付フォームから申込)
 [場所] 市保健所 [問] 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208



受付フォームは
こちら

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10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 ~ 17** 募集 **18 ~ 21**

掲載以外の情報はこちらからご覧いただけます。



1 11月は河川愛護月間

一人一人が意識して河川浄化に取り組みましょう。

- 生ごみを捨てる際は水切り袋を使いましょう。
- 食器は洗う前に拭き取りましょう。
- 油は正しく処理しましょう。
- 合成洗剤の過度な使用を控えましょう。

みんなの力で
川を守ろう



宮崎市河川浄化
イメージキャラクター
「カワット」

問 環境政策課
TEL 21-1761 FAX 22-3522

2 11月は Sマーク普及登録促進月間

理容店・美容店・クリーニング店・飲食店が掲示している厚生労働大臣認可のSマークは、「安全」「安心」「清潔」を保証しています。万が一、事故が発生した場合は、事故賠償基準に基づいた補償が受けられます。



厚生労働大臣認可

担当課からのメッセージ

Sマークのあるお店は安心・安全の基準を満たしていますので、安心してご利用いただけます。

問 (公財) 宮崎県生活衛生営業指導センター
TEL 25-1466 FAX 25-1610
保健衛生課 TEL 29-5283 FAX 61-1210

3 宮崎市公式アプリに お知らせミニアプリが登場しました

宮崎市公式アプリに、市政情報などを発信する新しい機能が加わりました。年齢や性別、お住まいの地域などに応じて、必要な情報を効率よく受け取れます。お知らせミニアプリのアイコンをタップし、利用規約に同意するだけで、すぐに利用できます。



担当課からのメッセージ

iPhone、AndroidそれぞれのQRコードからぜひダウンロードをお願いします。

問 デジタル支援課
TEL 45-0494



▲ iPhone



▲ Android



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 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（お持ちの人のみ）をご持参ください。

※仕事や大学など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ご相談ください。
※時間に余裕を持ってお越しください。



場 所	開設日時
市役所 (第2庁舎1階)	11月30日(日) (市役所)9:00～15:00 (総合支所)9:00～13:00 (地域センター)9:00～12:00
佐土原・田野・ 高岡・清武 総合支所	
赤江・青島・住吉 地域センター	
マイナンバーカード 推進センター (イオンモール宮崎 2階)	原則第1・第3土曜 10:00～16:00 ※11月1日、15日、12月6日、 20日、令和8年1月17日、31日

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

5 マイナンバーカードの電子証明書に関するお知らせ

令和7年12月末、マイナンバーカード交付時に電子証明書を発行していない一部の人は、令和8年1月以降コンビニで各種証明書を取得できなくなります。今後もコンビニでの各種証明書の取得を希望する場合は、窓口にて電子証明書の発行手続きをお願いします。



●取扱窓口：市民課、マイナンバーカード推進課、総合支所、地域センター

問 市民課 TEL 21-1756 FAX 26-9435
マイナンバーカード推進課
TEL 42-2036 FAX 28-2767

6 佐土原出張所の業務を終了します

電子申請の実施やコンビニ交付の普及により、証明書発行件数や来所者数が減少しているため、佐土原出張所の業務を令和8年3月31日をもって終了します。佐土原出張所で行っていた手続きは、佐土原総合支所やその他の総合支所、地域センターをご利用ください。

担当課からのメッセージ

各種証明書はマイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで交付可能です。

問 佐土原総合支所地域市民福祉課
TEL 73-1112 FAX 30-1047

こんな **空き家・空き地** にご相談ください

早く処分したい

売れない不動産を手放したい

解体したい

対処法が分からない

上記のような悩みをお持ちの方は、ぜひ**空き家お悩み解決総合サービス「akisol(アキソル)」**へご連絡ください。当社は**全国80以上の自治体と連携**し(2025年3月末時点)、空き家・空き地問題解決に向けた総合相談に対応しております。**ご相談は無料**です。



0120-772-135

窓口：(株)ジチタイアド akisolカスタマーサポート
受付：平日9時～18時



運営会社：株式会社ジチタイアド 所在地：福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F HP: <https://akisol.jp/>

※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

路線バスや鉄道に乗って お得にお出かけしませんか

11月1日(土)～12月8日(月)までの土・日・月曜に市内の路線バスと鉄道が1日乗り放題となるデジタルチケット「みやざきマルっと1 Dayフリーパス」が、枚数限定で10月24日(金)から発売されます。詳しくは市ホームページに掲載しています。



担当課からのメッセージ

通勤や通学、週末のお出かけなどにぜひご利用ください。なお、ご購入、ご利用にはスマートフォンが必須となります。

問 総合政策課

TEL 40-1961 FAX 29-6547



▲市ホームページ

8

令和8年度宮崎市市民活動 支援補助金事前説明会

令和8年度宮崎市市民活動支援補助金に関する説明会を実施します。申請を検討されている市民活動団体の皆さまは、ぜひご出席ください。

- 対象：宮崎市民活動センターに登録している団体
- 日時：12月6日(土) 10:30～11:30
- 場所：宮崎市民プラザ4階ギャラリー2 (橘通西1-1-2)
- 料金：無料
- 申込：12月2日(火)までに申込書を文化・市民活動課へメールまたはFAXでお申し込みください。申込書は市ホームページからダウンロードできます。

問 文化・市民活動課

TEL 21-1835 FAX 20-1564



▲市ホームページ

9

みやざき NPO フェスティバル 2025

市民活動をもっと知ってもらうためのイベントを開催します。「つながり」に着目し、3人のゲストによるトークイベントを実施します。詳しくは宮崎市民活動センターホームページに掲載しています。

- 日時：11月24日(月・休) 13:30～15:30
- 場所：宮崎市民プラザ4階ギャラリー (橘通西1-1-2)
- 定員：先着80人(事前申込) ●料金：無料

担当課からのメッセージ

NPO法人や市民活動団体に限らず誰でも参加できます。

問 宮崎市民活動センター

TEL 20-8777 FAX 20-8411



▲宮崎市民活動センターホームページ

10

みやざき就農“応援”相談会 2025

宮崎県内で自営就農や農業法人などで雇用就農を希望する人、農業に興味のある人を対象にした就農相談会を開催します。

- 日時：11月9日(日) 10:00～15:00
- 場所：JA・AZM 1階大ホール、小研修室 (霧島1-1-1)
- 料金：無料

担当課からのメッセージ

事前申込は不要です。詳しくは宮崎県新規就農相談センター((公社)宮崎県農業振興公社)へお問い合わせください。

- 問 宮崎県新規就農相談センター
((公社)宮崎県農業振興公社) TEL 51-2631
農政企画課 TEL 21-1785 FAX 44-0770

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 (株)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。

11

県指定有形文化財

「二見家住宅」の特別公開を行います

江戸時代に薩摩藩の関所を守っていた二見家の武家屋敷を特別公開します。薩摩藩主や岩倉具視も立ち寄るなど、当時の歴史を感じることができます。

●日時：11月21日(金)、24日(月・休)

10:00～15:00

●場所：二見家住宅(高岡町内山3627)

●料金：無料

担当課からのメッセージ

通常は土・日曜・ゴールデンウィーク期間中の祝日しか公開していない住宅内部をご覧いただける貴重な機会です。ぜひご来場ください。



文化財課

TEL 85-1178

FAX 84-2222

12

未来へ繋ぐ相続・遺贈セミナー

誰もがいずれ直面するのが相続問題です。いざというときに悩んだりトラブルになることがないように、相続・遺贈について考える機会にしませんか。

●日時：12月17日(水) 14:00～17:00

●場所：ひまわり荘(瀬頭2-4-5)

●定員：相続・遺贈セミナー 30人、個別相談会定員 10人(セミナー参加者のみ申込可)

●料金：無料

●申込：11月21日(金)までに電話で日本赤十字社宮崎県支部へお申し込みください。(セミナー、個別相談会ともに先着順)



日本赤十字社宮崎県支部 TEL 22-4045(申込先)
福祉総務課 TEL 21-1885 FAX 20-3215

13

ご存知ですか？ 検察審査会

検察審査会制度は不起訴処分(検察官が事件を裁判にかけないこととした処分)のよしあしを11人の検察審査員が審査する制度です。検察審査員は選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれます。令和8年度の候補者に選ばれた人へは11月中旬頃に郵送でお知らせします。



宮崎検察審査会事務局 TEL 68-5120
選挙管理委員会事務局
TEL 21-1860 FAX 20-1568



●定休日/日・月・祝(駐車場完備)
9:00～12:00、13:00～17:00

補聴器もさまざま…聴力もさまざま…目的もさまざま…
完全予約制で、お一人ずつ丁寧に。あなたに合った補聴器と一緒に探します。

聴き活 Hearing aid 2week Rental Service
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
OTICON | Intent Signia | SilkC&G IX
※詳しくは店舗までお気軽に

オーディカ

Audika 宮崎店
宮崎市橘通東1-8-2

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
(0985) 38-8133



※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 火入れ許可申請について

年明けから春先にかけて、害虫駆除を目的としたあぜ焼きなどが市内各地で行われます。森林法では、森林の周囲1kmの範囲の火入れについては、市長の許可を受けることを義務付けています。火入れ許可申請書は、火入れを行おうとする期間の開始する日の14日前までにご提出をお願いします。

担当課からのメッセージ

申請書は森林水産課または総合支所に提出してください。申請書は市ホームページからダウンロードできます。



森林水産課

TEL 21-1919

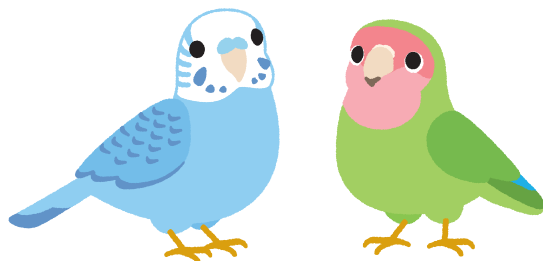
FAX 31-2855



▲市ホームページ

15 愛玩鳥を飼われている皆さまへ

高病原性鳥インフルエンザ発生に注意が必要な時期となりました。野鳥や野生動物を介してウイルスに感染します。靴底の洗浄や消毒を徹底し、ウイルスの侵入を防ぐことで大切な愛玩鳥をウイルスから守りましょう。



農業振興課

TEL 21-1781

FAX 21-1786

16 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からも通報できます。



▲市公式アプリ



▲市公式LINE



道路維持課

TEL 21-1802

FAX 21-1575

17 小規模特認校の七野小学校で学びませんか

市教育委員会では、田野町の七野小学校で特認校制度を導入し、ほかの小学校区内に住む児童の就学を認めています。自然環境に恵まれた小規模校に興味のある人は、学校教育課までお問い合わせください。



担当課からのメッセージ

一定の要件があるほか、入校前に、七野小学校長の面談があります。



学校教育課

TEL 85-1825

FAX 44-1564



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

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

宮崎事務所

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。

18 令和7年度自衛官募集

一般曹候補生および自衛官候補生を募集します。

- 対象：18歳以上33歳未満の人（学歴不問）
- 募集期間：11月21日（金）まで
※自衛官候補生は通年募集
- 試験日：11月29日（土）～12月4日（木）

担当課からのメッセージ

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



▲ホームページ

問 自衛隊宮崎地方協力本部 危機管理課 TEL 53-2643
TEL 21-1730 FAX 25-2145

19 安井息軒記念館講座受講者募集

「明治政府の不平等条約改正への取り組み」をテーマとした講座の受講者を募集します。欧米諸国との間に締結された不平等条約の改正は、明治政府にとって重要な課題でした。明治政府の取り組みを考察します。



- 日時：11月29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
- 申込：当日までに電話、FAX、窓口またはメール（sokken.yasui@pic.bbq.jp）でお申し込みください。

問 安井息軒記念館
TEL 84-0234 FAX 84-2634

20 歴史文化講座⑧ 受講者募集

「ブリコラージュ満載、宮崎の神楽の魅力」をテーマとした講座の受講者を募集します。講師は日本民俗学会会員で宮崎市史編さん専門委員の渡辺一弘氏です。

- 日時：12月6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。



▲ホームページ

問 生目の杜遊古館
TEL 47-8001 FAX 47-8202

21 みんなの考古学講座④ 受講者募集

「いい仕事してますねえ～江戸時代の陶磁器鑑定入門編～」をテーマとした講座の受講者を募集します。講師は宮崎市文化財課の児玉めぐみです。



- 日時：11月22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。



▲ホームページ

問 生目の杜遊古館
TEL 47-8001 FAX 47-8202

「市広報みやざき」に広告を掲載してPRしませんか？ サービス・集客

広報紙広告ならではの

メリット

エリアを絞った
情報発信

地域での
知名度向上

自治体発行の
信頼度の高い
広報媒体

他エリア自治体広告もお任せください！ お問い合わせはこちらから

092-716-1401 株式会社ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5MG 薬院ビル7F 財源確保 検索

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

読者の声

いろいろなお意見お待ちしております!



10月号のがん検診特集を読んで、積極的に検診に行かなくてはという気持ちになりました。自己負担も少なく受診できるのであれば、今年から受診してみようと思います。

M・Wさん (51歳)

宮崎市へのふるさと納税額が132億円で全国8位ということに驚きました。皆様のご尽力の賜物ですね。ますます増やせるように私も精いっぱいのことをします。

T・Mさん (61歳)

自治会に加入して間もないのですが、改めて子育てや高齢者世帯の安心できる地域づくりの大切さへの意識が高まりました。加入してよかったと思っています。

Y・Kさん (44歳)

9月号の「認知症になっても自分らしく」の記事を興味深く読みました。近い将来、高齢の家族ができ、自分自身もなるかもしれないので、参考にしたいです。

M・Tさん (42歳)

宮崎カラズの写真を毎月楽しみにしています。地元宮崎の美しさに改めて気付くことができます。市民から応募を募っているのもとてもいいですね。

R・Kさん (65歳)

10月号の食品ロス削減特集が参考になりました。なるべく食品ロスにならないように、冷蔵庫の中身の確認と必要な分だけメモして買い物に行くようになりました。

N・Mさん (53歳)

自治会宝自慢

PICK UP

仏堂園自治会

◆おもな地区：仏堂園地区 ◆加入世帯数：42世帯

群像仏とともに守り継ぐ地域の文化

仏堂園地区の薬師堂には、四国八十八カ所を模した八十八体の仏像を1か所にまとめて安置した「群像仏」があります。一体一体、表情の違う仏像が整然と並ぶ様子は、訪れる人々の心を和ませてくれます。自治会では、月に一度「薬師様」とお墓の清掃を行っています。また、尾脇・新村地区と協力し、しめ縄づくりから準備を行う「若宮八幡神社の大祭」や、火難除けの「火祈祷」など、さまざまな神事を通じて住民同士の絆を深めています。自治会長の長友さんは「この地区ならではの神事や大祭を、これからも大切に受け継いでいきたい」と力を込めています。

(問) 宮崎市自治会連合会 TEL61-9065 FAX61-9066



仏堂園に並ぶ八十八体の仏像



会長 長友さん

市長コラム



宮崎市長 清山知憲

今月は12ページで「人生会議」についてご紹介しています。どれほど健康で豊かな人生を送っていてもそうでなかったとしても、人生の最期は平等に訪れます。一度しかない人生の最期をどう締めくくるかを考えることは、「今をどう生きるか」という問いにもつながり、とても有意義なことだと思います。

先日、大学の大先輩である医師の小堀 陽一郎先生を訪ねる機会がありました。先生は森鷗外の孫であり、87歳になられた現在でも患者さんの往診を続けておられます。先生の活動は、過去にNHK特集や著書などでも紹介されていますので、よければご覧ください。

先生は、「生かす医療」と「命を終える

治療」があるはずだと説きます。歳を重ねると、足腰が弱り、飲み込む力も衰え、内臓の機能も低下します。それらは「病気」ではなく「加齢」による必然であって、この変化とうまく付き合いながら、その人らしい人生を尊厳をもって最期まで送れるよう支援されています。これから本格的な「多死社会」を迎えるなか、我々も行政として何ができるのか模索し続けてまいりたいと思います。



PRESENT

今月の読者プレゼント

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

A



**mahana
ひな天 10袋
(1袋5個入り)** **4名様**

県内で水揚げされた新鮮な未利用魚のみを使用。宮崎ではスタンダードな甘めの味付けで、魚の風味豊かなひな天(さつま揚げ)です。

B



**ジャパンキャビア
宮崎キャビア1983** **2名様**

県産チョウザメの新鮮な卵を、岩塩のみで味付けし数か月熟成させた本格熟成キャビア。G7広島サミットでも使用された逸品です。

C



**森のビュッフェ SUN
ペアお食事券** **6名様**

今年9月、新別府町にオープンしたビュッフェレストラン。お肉たっぷりのグラタンやミートローフをはじめ、多彩な料理を楽しめます。

D



**「港あおしま」
お食事券 1,000円分** **25名様**

青島どれの新鮮で美味しい、お魚やイセエビを堪能しませんか。昨年度ご好評いただいた、青島漁港内にある宮崎市漁協直営レストランで使えるお食事券を今年もプレゼントします！

クロスワード

2重枠あ～えの文字を順に並べた言葉が答えです。

あ い う え

タテのカギ

- スプレー缶やガスボンベは、なかのガスを完全に〇〇〇〇〇、穴を開け「金属類」の日に出示ください。
- 豆乳を加熱した際に、表面にできる膜をすくいといったもの。
- 秋の交通安全運動では、〇〇〇スマホや飲酒運転の根絶などを目標としています。
- 11月は、〇〇マーク普及登録促進月間です。
- 霧島東神社の祓川神楽は、〇〇剣を使う勇壮な舞が特徴です。
- 新富町の〇〇・ルピナス温泉は、「生きているお湯」といわれるラジウム温泉です。

ヨコのカギ

- 〇〇〇で有名なのじりこぴあ。園内入り口の国道沿いには、お客さまを迎える221匹の〇〇〇がいます。
- たばこの煙には、『〇〇』流煙」と「副流煙」があります。
- みやざき民俗芸能まつりでは、日平俵踊り、〇〇〇相撲踊りなどが鑑賞できます。
- 将来の成功のために苦労を重ねること。『〇〇〇』當胆。
- イランの首都であり、同国最大の都市。

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

◎9月号の答えは「やくわり」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～Dのうちひとつ)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、**市広報みやざきへのご意見・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 11月30日(日) 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11月30日(日)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

香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】

(故) 荒木ヒサ子、関山紀子、権藤福美、河野教子、吉永てい子、長友ヒサ子、岩切千賀子、井野さつ子、成松和美、野崎久子、川北豊子、平山ヒロ子、平屋美智代

【地区社会福祉協議会】

長友千秋、重山俊英、那須寅次、吉岡洋次、若林多津子、井上徳三郎、長岡エミ、甲斐嗣朗、斉藤一光

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 iroeri さんのコメント

県立美術館前のイチョウ並木で葉を集めて、ひらひらと舞う構図をつくり撮影しました。普段から季節の光や日常のなかの小さな発見を見つけて撮影しています。これからも宮崎ならではの魅力を自分らしい色で切り取って、彩りある一枚を目指してシャッターを切る毎日にしたいです。

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** に変更となりました

※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。

宮崎市役所 市役所改革推進課



宮崎市
キャラクター
みやねこ

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。