

Catch your Dream !

みやざき再発見

キラリ！ 宮崎人

みやざき旬食レシピ

市長コラム『ねこのひげ日記』

自治会マスターへの道

2015

6

【特集2】

環境学習パートナーと 自然を学ぼう

【特集3】

男女共同参画のススメ

【特集1】
災害発生！
どう助ける？



↓ 昭和39年6月号が電子書籍で読める!



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

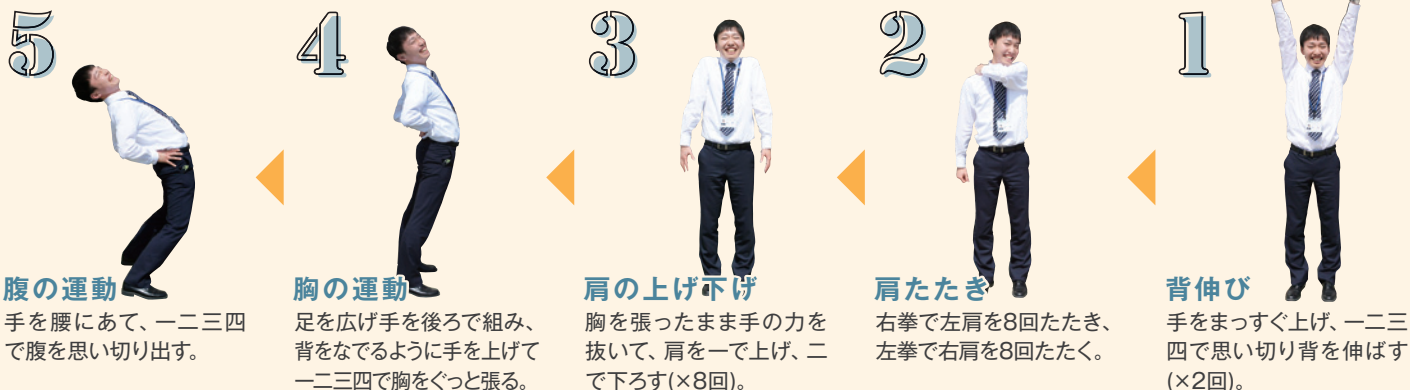
今回の旅行先 昭和39年

「腰のばし体操」って?

今月号からスタートした「みやざき時間旅行」。今回発掘するのは、昭和39年6月号に掲載された「腰のばし体操」です。「ちょっとの用事でも車の時代、それにツユにとじこめられ運動不足になりがちなこのごろ」という記事は現代にも通じます。当時の記事で職員が挑戦したように、現在の文化スポーツ課の職員に実際に挑戦してもらいました!



まず窓を開けましょう。



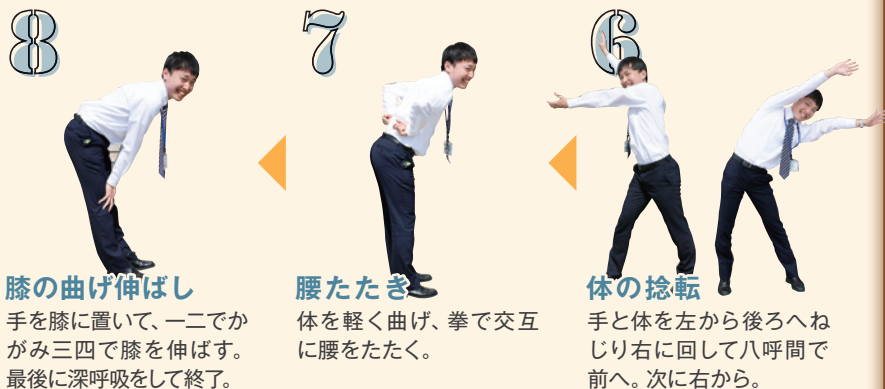
体操して、確かに腰が伸びた!と感じました。ぜひ皆さんも空き時間などにやってみてください。



文化スポーツ課
主事
石井 智久

昭和39年って?

記事を読むと、昭和39年はすでに車社会で運動不足という時代だったことに驚きます。また、当時の保健体育課が体操で気分転換しようと呼び掛けていますが、日本全体が高度経済成長期に入り、宮崎でもストレス社会に突入しているといった時代背景があったのかもしれない。



地名むかしむかし 2015 ① 「あおしま」



当時の記事では、青島を「観光宮崎のドル箱、年間約50万人が訪れる青島」と紹介しています。

類似も手伝ったかもしれない。

う。それからこの島に古くから祀られていた神社(彦火火出見尊、豊玉姫、塩土老翁を祭る)に淡島様の信仰が附随したのであろう。青島と淡島との発音の類似も手伝ったかもしれない。

昭和35年4月号から1年間連載されていた「地名むかしむかし」。市内のいろいろな地名の由来を当時の文章のままお届けします。

昭和35年5月号より

古くは加茂豆句島といった。これは島のほとりに鴨が幾千百羽も浮遊したから名付けられたもので鳥集島とも書いた。「中略」また、伊東三位入道義祐の飢肥紀行には「うす霧のたえまを見れば秋風に残る梢や青島の松」とあって青島の名もなかなか古いことが知られる。これは青々と枇杷の茂る景観から名付けられたのであろう。



田野病院を宮崎大学が運営します

4月1日から宮崎市立田野病院と介護老人保健施設「さざんか苑」の運営を宮崎大学が行うことになりました。国公立大学法人が指定管理者として公立病院を運営するのは全国初です。引き続き、地域に根ざした医療と介護の提供を行うことに加え、豊富な人材とノウハウのある宮崎大学と連携することにより、地域医療のさらなる充実が期待されます。

市内2か所に 津波避難タワーが完成

佐土原町^{ふたつたて}二ツ立地区と郡司分^{ぐしぶんかきはら}蛸原地区に津波避難タワーが完成しました。津波からの一時避難所としての機能はもちろん、この施設を活用した避難訓練などによって、地域の防災力向上が期待されます。市では、九州で初めて「津波防災地域づくり推進計画」を策定しており、今後も私たちの命を守るため、地域や関係機関と連携を図りながら、避難施設などの整備を進めていきます。



Miyazaki Topics

宮崎市
旬の話題 “みやとピ”

まちの案内所よってンプラザが 新しくなりました

市中心部で商店街の情報などを発信している「よってンプラザ」の移転に伴い、4月4日に開所式典を行いました。場所はこれまでと同じ若草通り内ですが、5倍ほど広くなったほか、プラレールなどを設置したちびっこ広場もあり、子どもたちののびのびと遊ぶことができるようになりました。まちなかの活性化につなげるため、今後も、より情報発信に力を入れていきます。



コ ロ トウ 葫芦島市訪問団が宮崎市へ

4月24日、友好都市である中華人民共和国葫芦島市^{チャイリジイン}から柴力君副市長をはじめとした訪問団が宮崎市を訪れ、市長表敬を行いました。表敬後、訪問団は市役所前の橘公園にある、葫芦島市など海外姉妹(友好)都市のマークがしるされたシンボルベンチを視察。お互いのさらなる交流を約束しました。

ボ ルダリングは、ロープやハーネスを装着せずに、ホールドと呼ばれるカラフルな突起物をつかみながら、傾斜のある壁を登るスポーツ。兼城さんは、3月に行われたロックキッズ九州（12歳以下の部）というボルダリングの大会で、大人顔負けのセンスを見せ優勝を果たしました。「ライバルに比べて

体が小さい僕は、これまでの大会で実力を思う存分発揮できないこともあったので、優勝できて本当にうれしかったです」と話します。

兼城さんがボルダリングを始めたのは、小学2年生のとき。たまたま県体育館でリードクライミング（ロープを掛けて壁を登る競技）を体験し、登ることに夢中になったそう

です。「今年の春休みのほとんどは、ジムでボルダリングやリードクライミングの練習をして過ごしました。達成感があつてすごく楽しいです！」と兼城さんは笑顔で話します。

平日は18時から21時までジムでトレーニング、休日になるとジムのほかに大人に交じって野外の岩場を登ります。「目標は、将来のボルダリングのワールドカップに日本代表として出場することです」と既に世界を目指して努力を続けています。



Catch your Dream!
夢をつかめ！

小学生がボルダリングに挑戦中
目指すは将来の日本代表！

Dream 14 ^{かね き ゆう た} 兼城 雄太さん

宮崎大学教育文化学部附属小学校

動画は
ココから



Profile

小学6年生。身長130cmと小柄な体格ながら、トランポリン競技で身に付けた体幹の強さを武器に、ボルダリングやリードクライミングに挑戦している。



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

市長コラム

ねこのひげ日記



うっとうしい時期ですが、
花を求めて散策し
楽しい季節にしましょう。

梅雨を楽しみましょう

梅雨の季節となりました。ジメジメしてうっとうしいですね。

一方、欧米では6月に結婚すると幸せになれるという「ジュンブライド」の言い伝えがあり、幸せそうなカップルを見ると気持ち晴れやかになりますね。これから結婚される皆さんには、幸せな生活を送って欲しいものです。

ところで、皆さんはこの時期どのように過ごされていますか。私は自宅や執務室で茶葉を香炉で焚き、香りに癒やされつつ爽やかな気分で快適に過ごす工夫をしています。これはお勧めですよ。

また、汗ばんだ身体をスッキリさせるため、サウ

ナでたっぷり汗をかいてリラックスしています。特にサウナの効果は翌朝に現れます。私の顔面もすべすべになり、この爽快さは男でもうれしいですね。

さらにこの時期、視覚的に楽しませてくれるのが梅雨を代表する花のアジサイです。和アジサイ・ガクアジサイ・西洋アジサイなど、本当に多彩で、うっとうしさを吹き飛ばすように咲き誇り、雨の中でも癒やしてくれます。

ちなみに、宮崎市版・365日誕生花の6月1日の花はアジサイで、花言葉は「忍耐づよい愛」ですよ。花を求めて散策し、カラフルな傘と花のコラボレーションで楽しい季節にしましょう。



◎コラムタイトルは戸敷市長の「宮崎市版・365日誕生花」であるネコノヒゲ(8月31日)にちなんだものです。

縄文の日 in イオンモール宮崎



宮崎市の清武上猪ノ原(かみいのはる)遺跡では、縄文時代草創期の竪穴住居や土器などが多数発見され、平成27年2月には県指定史跡となりました。

今回は、この市を代表する縄文遺跡を、模型や資料を使って再現し、今から約1万2千年前の“宮崎の縄文人”の暮らしを紹介します。また、「宮崎市考古学検定」を行い、達成者には、縄文土器(レプリカ)をプレゼントします。故郷の原始時代について、楽しく分かりやすく学びませんか。

□日時／6月20(土)・21日(日) 10時～16時

□場所／イオンモール宮崎

□料金／無料

[問]文化財課 ☎21-1836

金婚祝賀会を開催します

| 地域 | 宮崎市域 (旧宮崎市域と清武町域との 合同開催) | 佐土原町域 |
|--------|---|---|
| 開催日 | 10月21日(水) | 11月4日(水) |
| 会場 | 宮崎観光ホテル | 佐土原総合文化センター |
| 会費 | 1人：2,000円 | 1人：1,000円 |
| 申込先 | 市コールセンター (☎25-2111) または地区の民生委員・ 児童委員、老人クラブ会長 | 佐土原総合支所 市民福祉課 (☎73-1113) または各自治会会長 |
| 申込締め切り | 6月30日(火) | 8月14日(金) |

| 地域 | 田野町域 | 高岡町域 |
|--------|-------------------------------|-------------------------------|
| 開催日 | 10月下旬 | 11月中旬 |
| 会場 | 長日川 | 未定 |
| 会費 | 1人：1,000円 | 1人：1,000円 |
| 申込先 | 田野総合支所 市民福祉課 (☎86-1113) | 高岡総合支所 市民福祉課 (☎82-1112) |
| 申込締め切り | 9月30日(水) | 8月28日(金) |

□対象／昭和40年中に結婚したご夫婦、昭和39年中に結婚し、昨年申請しなかったご夫婦

[問]市コールセンター ☎25-2111

青島・白浜海水浴場で
夏を楽しみませんか

青島・白浜海水浴場は7月4日(土)が海開きです。今年は青島海水浴場内に「青島ビーチパーク」が誕生し、おしゃれなビーチハウス(海の家)5店舗がお目見えします。

また、期間中は毎週土・日曜にビーチイベントを開催予定です。泳がないあなたも楽しめる、夏の青島・白浜海水浴場にぜひ遊びに来てください。

□期間／7月4日(土)～8月30日(日)

□遊泳可能時間／青島…9時～18時、白浜…8時～18時

[問]観光課 ☎21-1791

宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団
第17回ファミリーコンサート

【映画音楽特集】子どもから大人まで、皆さんが知っている映画の名曲を演奏します。

□日時／6月27日(土)18時30分開演(17時45分開場)

□場所／宮崎市民文化ホール

□定員／1,800人

□演目／「レット・イット・ゴー (アナと雪の女王)」[「ニューシネマ・パラダイス」]、「王座の間とエンドタイトル(スターウォーズ)」ほか

□料金／前売り800円(全席自由、当日1,000円)ただし未就学児は無料

□チケット販売先／宮崎市民文化ホール、宮崎市民プラザ、みやざきアートセンターほか市内各プレイガイド

[問]宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団事務局 ☎65-6556

[特集 1]



災害発生! どう助ける?

災害はいつ、どのように起こるか分からないもの。体を動かすことや情報を得ることが難しいために避難行動が遅れる“要配慮者”の支援に向けて、市民一人一人が配慮すべきことを理解し、組織や地域ぐるみで支える体制を整えることが大切です。

■知っていますか? 要配慮者のこと

要配慮者とは、高齢者や子どもなど、危険を察知しにくかったり、適切な行動が取りにくかったりする人たちのことです。今回は要配慮者の中でも、特に子ども、外国人、障がい者、高齢者をピックアップ。配慮すべき点や支援方法などを紹介します。

子ども



特徴

- ・状況判断や行動力が大人に劣る
- ・ストレスを抱えやすい
- ・自分の状況を訴えられない

災害が発生すると…

状況の判断能力が大人に比べて低いため、適切に避難できないことがある。また環境の変化に適応できず、避難生活で大人以上にストレスを抱える場合もある。

外国人



特徴

- ・日本語が理解できなかったり、上手に話せなかったりする
- ・文化が異なる

災害が発生すると…

日本語が不自由な場合、災害や避難に関する情報に気付かず、避難行動が遅れが生じやすい。また文化の違いから、避難所での共同生活が円滑にいかないこともある。

障がい者



特徴

- ・障がいによる行動の制限
- ・障がいが見た目で気付にくいこともある
- ・障がいからの遠慮

災害が発生すると…

障がいにより行動が制限されることから、一人で避難できない場合がある。さらに一見ただけでは障がい者かどうか分かりにくい人もいるため、支援の手が及びにくい。

高齢者



特徴

- ・加齢による運動機能の低下や視覚・聴覚の衰え
- ・高齢者の割合が高い地域もある

災害が発生すると…

視覚や聴覚、運動機能の衰えのために、自力で避難できたととしても、時間がかかってしまう。また高齢者の割合は地域によって異なるため、地域ごとに支援策が違ってくる。

子ども



子どもに何か伝えるときは、身振り手振りを大きくして、子ども目線で話すようにしましょう。

子どもと合わせて 保護者にも配慮を

災

害時は、生活環境が大きく変わり、誰もがストレスを抱えがちになり、子どもは大人以上にストレスを感じます。子どもの心身の健康を維持するためには、保護者、特に子どもと接する機会が多い母親へのケアが重要です。平成17年の水害における避難生活では、母親をサポートするボランティアが行われました。

子どもは大人に比べて判断能力が低いため、災害発生時になじみのない人が「逃げる」と声を掛けても、速やかに避難することは困難で

す。だからこそ、日頃からあいさつなどのコミュニケーションを通して、子どもたちと信頼関係を築いておきましょう。

保護者の皆さんへ

子ども目線で物事を考えられ、体格も大人に近い中学生は、子どもが避難する際、大きな力になります。災害発生時には、近所の中学生や住民とともに子どもが避難できるよう、普段から交流を重ねておきましょう。



状況の判断が適切にできない子どもにとって大事なのは、体験すること。起震車を利用するなど、日頃から訓練しておきましょう！



NPO 法人
ドロップインセンター
理事長
黒田 奈々さん

多様なプログラムで 不安を取り除く

平 成24年に行った県内在住の外国人へのアンケートでは、最も不安を感じていることは「地震・水害」という意見でした。外国人には、大災害発生時に、どう対応すればいいのかわからないという漠然とした不安があるのが現状です。

そこで、市国際交流協会では日本での防災知識を身に付け、地域との関係づくりを行うために、日本人を交えたグループ懇談や起震車を使った地震体験などのプログラムを実施しています。また、プログラムの参加者が今後増えることを見込んで通訳を増員し、災害時に避難所で通訳対応ができるよう準備をしています。

外国人の皆さんへ

非常用持ち出し袋の中身(使い捨てカイロや非常食など)は外国人にはなじみの薄いものもあります。プログラムに参加して日本での災害への備えを身に付けてください。頼りになるのは地域とのつながり。普段からの交流も忘れずに。



非常用持ち出し袋の中身をみんなで確認。使い捨てカイロなどは外国では普及しておらず、みんな興味津々。

外国人



平成26年度防災力アップミニツアーでは、県内在住の外国人が消防署などを見学。防火服を着用するなど、さまざまなことを体験しました。



市国際交流協会
事務局長
新里 淳一さん

平成19年12月に開催した避難所生活体験ワークショップ。実際に避難所として利用される体育館を確認しました。



平成21年11月に市社会福祉協議会と“YAH! DO みやさき”が協力して行われた避難所体験。障がい者用トイレの利用方法などを確認しました。

障がい者の皆さんへ

災害が起こってからだと、自身の障がいを明かしづらくなります。普段から近所の人と積極的に交流し、障がいのことを自然と理解してもらおうにしましょう。



障がい者

まずは障がいを理解することから

東 日本大震災の時、他の被災者に対する遠慮から、実は避難所に行かなかった障がい者が少なくありませんでした。非常時に自力で逃げられず、さらに助けを求められない障がい者は、宮崎市にも存在します。そのため、彼らへのサポートを地域ぐるみで行う必要があります。大切なのは、地域全体で障がいを理解することなのです。

普段から障がい者も交えた防災訓練を行うことで、障がいがどの程度、避難行動に影響するのかが分かります。障がい者がいる場合の避難行動をイメージしておくようにしましょう。



NPO 法人
障害者自立支援センター
YAH!DO みやさき
代表理事 永山 昌彦さん

名簿を作って、支援の必要な人を把握！

木 花地域の島山地区は高齢化率が高く、特に昼間は仕事などで若者が一時的にいなくなってしまう。そのため、高齢者だけで避難行動が速やかに行えるよう組織づくりを徹底しています。その一つが名簿作成です。

避難時に手助けが必要な人をあらかじめ把握しておき、災害発生時に速やかに支援できるようにしています。また、昨年度は木花保育園の防災訓練に自治会も参加し、高齢者と子どもの模擬避難訓練を行いました。

現在、島山地区に複合型の施設を建設中です。完成後は同施設で島山地区の住人による避難訓練を行い、非常時に備えます。

高齢者



清武町新町地区自治会では、消防団員からチェーンソーの使い方を教わりました。

高齢者の皆さんへ

近所で、自分を助けてもらえる人を把握していますか？災害発生時に備え、自ら避難できるよう準備するとともに、隣近所の状況を把握し、自分の状況を周囲に把握してもらいましょう。



島山自治会
会長
岩切 秀幸さん



池内団地自治会では、火災発生に備え、消防署への通報や初期消火の訓練などを行いました。

■自力で避難行動することが困難な 避難行動要支援者のために



要配慮者の中には、災害時に手助けがないと適切に避難できない人たち「避難行動要支援者（以下、「要支援者」という。）」がいます。要支援者を救うためには、地域で協力して支援体制を作ることが不可欠です。現在、市では地域ごとの避難支援体制構築のためのマニュアルを作成し、配布しています。

名簿の提供に 同意してください

今回、市では災害対策基本法の一部改正に伴い、要支援者の名簿を作成しました。個別の避難支援計画を立てる際など、避難支援のために活用します。災害時に慌てることなく支援するためには、平常時から地域で要支援者を把握し、支援方法を決めておくことが大切です。

さまざまな団体が一つになって、要支援者を支える体制を整えるためにも、要支援者名簿の提供をお願いします。

災害時、一番に
頼りになるのは
隣近所の人々です。



福祉総務課
主事
合原 加奈美

体制構築までの6ステップ



避難支援体制構築の流れ

1 名簿作成

宮崎市地域防災計画に定められた要支援者の要件に該当する人を、要支援者名簿（以下、「名簿」という。）に掲載します。

2 通知

名簿に掲載された人へ、市から名簿に掲載されたことと、避難支援体制を構築するために地域に名簿の情報を提供してもよいかという確認の通知が届きます。

3 同意・拒否

情報提供に同意する場合は手続きは不要。拒否する場合はのみ同封の拒否届を返送してください。拒否の届け出がない場合は同意したものとみなします。

します（宮崎市避難行動要支援者名簿に関する条例）に基づく）

4 研修・名簿提供

地域で避難支援に携わる関係者・団体を決め、「宮崎市避難行動要支援者名簿の個人情報取扱の取扱いに関する協定」を市と締結。研修を受講後、名簿が提供されます。

5 計画作成

支援関係者などが要支援者を訪問し、一緒に個別避難支援計画を作成します。

6 避難訓練の実施

避難訓練を実施し、見えてきた課題などを検討し、解決策を協議します。

読んでおくと役立つ資料

分からないことや 不安があったら

要配慮者や要支援者への詳しい支援方法や、避難行動要支援者のための体制構築などに関して、分からないことがあれば、お気軽に福祉総務課に問い合わせてください。

[問]福祉総務課 ☎21-1754

要配慮者 防災行動マニュアル



宮崎市

宮崎市要配慮者 防災行動 マニュアル

要配慮者と支援者が災害に備えるためのマニュアルです。



避難行動要支援者 支援体制構築 実施マニュアル

地域で避難支援体制を作る手順が具体的に書かれています。





NPO法人大淀川流域ネットワーク 代表理事

杉尾 哲(すぎお さとる)さん

宮崎市出身。河川工学を中心に九州大学助手、九州産業大学助教授を歴任。昭和58年に宮崎大学助教授として帰郷し、平成16年に同NPO法人設立に尽力。平成21年に教授として退職した後も、環境保全や体験学習などの活動を手掛けている。

大淀川は貴重な生き物もすむ宮崎の宝。
その素晴らしさをみんなに感じてほしい。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。
今回は、大淀川に親しむイベントや環境保全活動を行っている、
NPO法人大淀川流域ネットワークの杉尾哲さんです。

キラリ！
宮崎人13
Miyazaki Human
Interview

かつて子どもが泳げた大淀川も
水質悪化で九州ワーストに

水の濁り具合や、どんな生き物が
すんでいるかななどを調べることで、
簡単に川のきれいな度合いが分か
る「五感を使った水辺環境指標」。
杉尾さんらが県と協働で作り上げた
この指標は、小学生でも手軽に調査
ができるとして、日本水環境学会か
ら表彰を受けました。杉尾さんは、
「子どもたちに、川に親しんでほし
い」という思いで作りました。大淀川
に架かる天満橋から高松橋にかけて
の砂州の水際には、珍しい植物やい
ろんな小魚なども生息しているんで
すよ。このようなことをもっと知っ
てほしくて、今年は子ども向けの自
然観察会も計画中です」と語ります。
そんな杉尾さんがまだ幼かった昭
和20年代、市役所南側には大淀川の
浅瀬を利用した市民水泳場がありま
した。当時通っていた学校にはプー
ルがなかったため、体育の時間は市
民水泳場で泳いでいたそうです。そ
の後、水質が次第に悪化し平成3年
の水質調査では、九州の主要河川の
ワースト1となるまでに。いつしか
子どもたちが泳ぐ姿は見られなくな
りました。

子どもを対象にした体験学習で
大人にも環境保全意識を広める

福岡の大学で河川工学を研究して
いた杉尾さんは、帰郷後の平成16

年、大淀川に清流を取り戻すために
NPO法人の設立に携わります。現
状を知ってもらおうと著名な講師を
招いて無料講座を企画したものの、
驚くほど受講者が集まらなかったと
振り返ります。

「当時は社会全体に環境保全の意
識が浸透しておらず、頭を抱えてい
たときにヒントになったのが、今の
せせらぎ公園の辺りに昭和63年頃に
あった遊泳施設でした」。杉尾さん
によると、施設周辺の人々に水質改
善に関するアンケートを取ったところ、
「子どもたちが川で遊んでいる
のを見て、台所の排水に気を付けよ
うと思った」という声が多数。大人
は環境への関心が薄くても、子ども
のこととなると敏感です。まずは子
どもに環境のことを学んでもらおう
と思い、子ども向けの講座や体験学
習を開催するよう方針を変更したそ
うです。すると狙い通り、「子ども
が楽しそうにしていた」「子どもを
通じて自分も勉強になった」という
意見が増え、親子で参加できるカ
ヌー体験などは定員を上回る応募が
ありました。

昨年から、住民の利用が多い河
川敷のごみ拾いイベントを実施して
います。家族そろっての参加も多く
盛り上がったことから、今年も7月
12日に開催を予定しているそうで
す。「大淀川の水質は、少しずつよ
くなっています。みんなの環境保全
の意識が高まっていくことで、更な
る改善へつながるのでは」と今後の
活動に意欲的です。



Vol.13

かぼちゃのカップケーキ

つぶしたかぼちゃを使うと、バターなしでもしっとりと仕上がります。

材料(8号カップ10個分)

| | | | | |
|--------------------|------|---|---------------------|------|
| 洋種かぼちゃ(種を除く) | 300g | A | 薄力粉 | 120g |
| 卵(室温に戻す) | 2個 | | ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| きび砂糖(上白糖でも可) | 70g | | かぼちゃの種(市販のもの) | 10g |
| サラダ油 | 60g | | | |

作り方

- ①かぼちゃは耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジ600Wで3分加熱し、上下を返してさらに2分加熱する。粗熱が取れるまでラップをかけたまま予熱で火を通す。50gをトッピング用に小さく切り、残りは皮をむいてフォークでつぶす。
- ②Aの材料を合わせてふるい、オーブンを180度に予熱する。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、きび砂糖を入れ、泡立て器でふんわりとするまで泡立てる。サラダ油、つぶしたかぼちゃの順に少しずつ入れ、その都度よく混ぜ合わせる。②でふるったAを加え、ゴムベラで切るようにムラなく混ぜ合わせる。
- ④カップ型に生地を入れ、トッピング用のかぼちゃ、かぼちゃの種をのせる。180度のオーブンに入れ、15～20分程焼く。竹串を刺し、生地が付いてこなければ焼き上がり。(焼き時間は家庭のオーブンに合わせて調節してください。)



●レシピ監修 レシピユニット「みやちゃぶ」

「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な4人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。

メンバー／青木直美、飯田みどり、伊藤佳代、佐藤薫

※宮崎市地域雇用創造協議会主催 フードビジネス・コーディネーター養成講座の平成25年度養成科卒業生で構成しています。

洋種かぼちゃ



《洋種かぼちゃとは》

食用かぼちゃには大きく分類して日本かぼちゃ(和種)と西洋かぼちゃ(洋種)があります。水分が多くねっとりした肉質の和種に比べ、洋種は甘味が強くホクホクとした肉質が特徴です。最近では消費者ニーズに合わせてより甘く、ホクホクとした品種の栽培が行われています。

《栄養》

ビタミンC・Eやベータカロテンが豊富で、老化防止や血行促進、生活習慣病やがん予防に加え免疫力向上などが期待できます。栄養が豊富な皮やワタも一緒に調理するとよいでしょう。

《選び方・食べ方》

皮が堅く、手に持って重みがあり、左右のバランスが良いものを選ぶとよいでしょう。切っであるものは、果肉の色が濃く厚みがあり、種が大きくぷっくりしているものがおすすめです。冷暗所で1～2か月保存できるので、甘味を強く出したい時はしばらく置いておきましょう。カットしたものは、種とワタを取り除き、ラップで包み冷蔵庫で保存します。

調理の際は、じっくり火を通すと甘味が増します。また、軽く電子レンジで加熱すると、切りやすく、火の通りが早くなるので調理時間の短縮になります。



かぼちゃとはんぺんの揚げボール



その他のレシピはこちら

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

取引主任の
資格をお持ちの方!

資格を有効活用しませんか?
開業応援します!!



広告

新規会員
募集中!!



公益社団法人
全日本不動産協会 宮崎県本部
公益社団法人
不動産保証協会 宮崎県本部

TEL 0985-24-2527

宮崎県宮崎市宮田町11-24 黒木ビル 1F FAX 0985-20-1422

http://miyazaki.zennichi.or.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。

環境学習パートナーと自然を学ぼう



小学1年生15人が体験!

6月は環境月間です。私たち一人一人が環境意識を高め、身近にできる取り組みから始めてみませんか？ 宮崎市では、ごみの減量法や省エネ・地球温暖化対策など環境に関する専門知識を持った環境学習パートナーを講師として派遣し、講座を行っています。今回は環境について学ぶ講座の中から、遊びながら理解を深められる「ネイチャーゲーム」を紹介します。

【問】環境保全課 ☎21-1761



宮崎市環境学習パートナー
猪崎悦子さん

1. 自分の身を守る

自然には危険な植物や生き物がいることを学び、実際に遭遇した時の身の守り方、対処法を体験します。



毒を吸い出すための道具に子どもたちは興味津々!

ハチをこんなに近くて見たの初めて!

ネイチャーゲームは、五感を使いながら生物の特徴や生態、命のつながりをゲーム感覚で身に付けます。さまざまな生き物に関心を持ち、自然と触れ合うことで環境保全の大切さを学びます。今回は、数あるネイチャーゲームの中から身近な生き物をテーマに体験してもらいました。

2. 助け合う

ハチに刺された時の対処法を実践。ゲーム方式で理解を深めます。また、命の大切さ、人を助ける思いやりの心を学びます。



今助けるからね!



田村章悟さん

ハチに遭遇したら、かみで静かに隠れようと思った!



みやざきエコアクション認証制度

市では、環境にやさしい事業活動に継続的に取り組む事業者を募集しています。ここでは、平成26年度の認証事業者を紹介します。
(株)サモア設備工業/(株)エアライズ/(株)宮崎聡電気工業/(株)文化コーポレーション/(有)児玉工業/(株)九州ジスコン/認定こども園 光が丘幼稚園/(株)隆盛建設/(有)テクニカル・キナイ/介護老人保健施設 青島シルバー苑

(株)文化コーポレーション (ビルメンテナンス業)

清掃の際に環境にやさしい洗剤を使用するほか、廃棄物の削減や地域のボランティア活動なども行っています。

総務本部長 山口正昭さん



エコecoチェックシート

家庭や職場でできる省エネ・エコ活動。日頃の生活を振り返り、次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 冷房の設定は28℃を目安に
- ☐ 冷房と扇風機を併用し、冷気を循環させる
- ☐ カーテンやすだれを使って日光を遮る
- ☐ 必要のない照明は消す
- ☐ 電球は、省エネタイプのものを選ぶ
- ☐ 冷蔵庫の設定温度を上げる
- ☐ 使っていない家電のプラグを抜く
- ☐ 一つの部屋で団らんし、冷房と照明の利用を減らす
- ☐ 近くの産地でとれた食材を選び、輸送にかかるエネルギーを減らす
- ☐ 車を使用せずバスや鉄道、自転車を利用する



環境保全課 主任主事
田中 和 美

皆さんもできることから
取り組んでみませんか？



分かった人は、声を出さずに
人差し指を鼻にあてて合図

3. 想像力を高める

生き物のヒントを書いたカードをもとに、その生き物が何なのかみんなで推理します。ヒントをつなげていきながら、生き物の特徴や生態を学びます。

分かりやすいヒントがあって
すぐに合図できたよ！



羽月 天舞さん

4. チームワークで生態を学ぶ

裏返した絵合わせカードを一枚ずつ拾い、その生き物が何であるかを予想。みんなで協力することで思いやりの心や自然への愛が育まれます。



柿山 侑美さん

何が出るかドキドキした！

終わった後は
みんなで答え合わせ！



何の生き物かな～？

環境学習パートナーを派遣します

今回のネイチャーゲームのように、申し込みのあった団体へ講師を派遣しています。講師派遣にかかる費用は、無料です。

■対象者／10人以上の市民で構成された学習会、研修会、観察会など

■講座内容／エコバッグ・廃油石けん作りなどのリサイクル工作、自然体験、エコドライブ・ノーマイカー実践法

※そのほか、さまざまな講座があります。詳しくは、市ホームページを確認してください。

宮崎市 環境学習

検索



環境学習指導者養成講座

環境の講話、水辺や里山での実習などの講座です。将来的に地域などで環境保全や環境学習の助言ができるリーダーを育成します。詳しくは、市ホームページに掲載しています。

- 日程／7月～平成28年1月(全8回)
- 対象・定員／市内在住または在勤、在学する18歳以上の人、20人
- 場所／宮崎市民プラザほか
- 料金／無料(一部昼食代の負担あり)
- 申し込み／電話またはFAX、メールで、氏名、住所、電話番号を6月30日(火)までに環境保全課(☎21-1761、FAX22-0405、メール09hozen@city.miyazaki.miyazaki.jp)へ。多いときは抽選。



リサイクル小物作りの様子

「ごみ減量とリサイクル」の啓発品を提供します

宮崎市は、自治会や高齢者団体、婦人会などの営利を目的としない団体による、ごみ減量やリサイクル活動の啓発活動を支援しています。例えば、地域行事で、ごみ減量などの講話をするなど一定の条件を満たせば、左記の啓発品を提供します。事前に、指定の申込書を環境業務課に提出してください。

ごみ減量にご協力を！



ごみ減量とリサイクルのシンボルキャラクター「リサイクルマン」

提供啓発品

※提供数には上限があります。



マイバック利用推進イメージキャラクター「エコガル」



缶バッジ



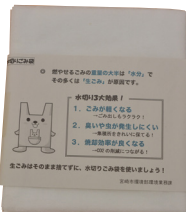
エコガル



ハンドタオル



A4クリアファイル



水切りネット



ボックスティッシュ

資源物 分けたら何になる？

いつもごみの分別にご協力いただきありがとうございます。皆さんが分別して出した資源物はリサイクルされて、下記のように生まれ変わります！ 主な例を紹介します。

①古紙

- 新聞紙 → 新聞紙
- 段ボール → 段ボール
- 牛乳パック → トイレトペーパー
ティッシュペーパー
- 雑誌類 → 雑誌・紙箱・封筒



②古布

古着・毛布など→ウエス（工業用ぞうきん）

③プラスチック

容器包装プラスチック（プラマークのあるもの）
→再生プラスチック製品（植木鉢など）

④空き缶・空きびん

- アルミ缶 → アルミ缶
- スチール缶 → スチール缶・建設用の鉄筋
- リターナルびん → 洗って何度も使います
- ワンウェイびん → ガラスびん

※ワンウェイびんとは、一度しか使えないびんのことです



⑤ペットボトル

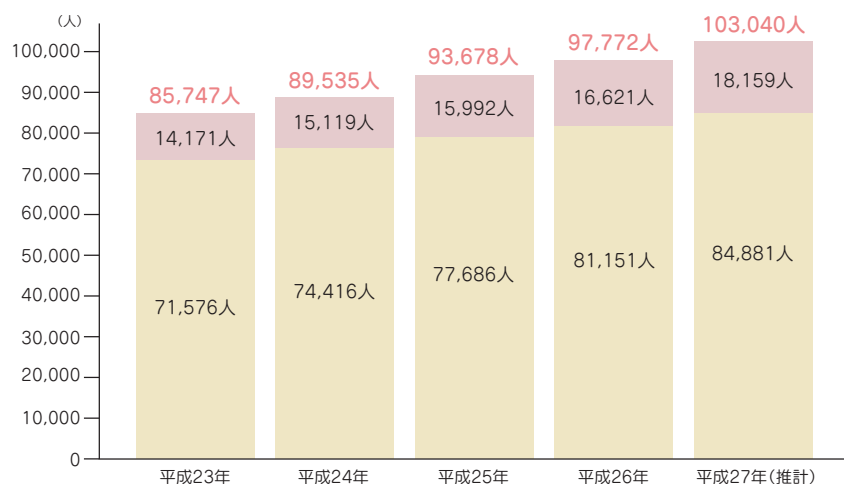
ペットボトル → 衣類・卵パック・文房具

介護保険制度へのご理解とご協力をお願いします



介護保険課 主事
河野 真優

65歳以上の人口推移(宮崎市)



**介護
保険料
(基準額)**

=

宮崎市の介護サービス
総費用のうち
65歳以上の人の
負担分(22%)

宮崎市の65歳
以上の人数

介護保険料額が変わりました

65歳以上の人の介護保険料は、3年ごとに見直し、宮崎市の介護サービスにかかる総費用や、65歳以上の人数に応じて基準額が決まります。この基準額を基に、前年の所得などに応じて12段階に区分されます。高齢化が進み、介護サービスにかかる総費用が増加していることから、本年度から、65歳以上の人の介護保険料の基準

額(年額)が「6万5400円」から「6万5700円」に引き上げとなりました。

特別養護老人ホームの入所基準が原則要介護3以上になります

特別養護老人ホームへの新規入所は、原則、要介護3以上の人が対象となります(すでに入所している人は除きます)。ただし、要介護1・2の人でも、やむを得ない事情により在宅生活が困難な状況にあれば、新規入所が認められる場合があります。

介護保険負担限度額認定証の更新が行われます

介護保険施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設)、ショートステイ利用の際の食費・居住費の一部を介護保険から給付しています。認定証は毎年更新が必要です。対象者は5月下旬までに更新申請書などを送付します。なお、新規の申請をする人は、早めに手続きをして

ください(認定証の有効期間は申請した月から開始となります)。

■提出するもの/申請書(本人、もしくは家族の印鑑)、預貯金などの通帳の写し、同意書(本人、配偶者の印鑑)

■申し込み/7月31日(金)までに、介護保険課または総合支所市民福祉課へ。

介護サービス費の負担割合が変わります

一定以上の所得のある65歳以上の人は、介護サービス費利用者負担がこれまでの1割から2割になります。負担割合証は7月下旬を目安に、住所または設定された送付先へ送付します。

高額介護サービス費が変わります

高額介護サービス費の自己負担限度額が、現在、課税世帯で「3万7200円」となっているもののうち、一定以上の所得のある65歳以上の人は「4万4000円」に引き上げられます。



みやざき再発見

Treasure of Miyazaki

いろいろの影。畳のにおい。
先人の息づかいは今もここに。



二見家住宅（高岡町）

薩摩藩の関所番を務めた二見家の住宅は、来客用の「座敷棟」と、私的空間の「居室棟」の二棟造り。建物には囲炉裏や、柱につけられた刀傷がそのまま残っています。

◆宮崎西ICから車で20分



動画は
ココから

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

市内の施設を中心に主なイベントをピックアップしてご紹介します。

宮崎市フェニックス自然動物園 「ナイトZOOウォッチャー」参加者募集

8月8日(土)～30日(日)



1班20人程度のグループで、夜の動物を観察します。飼育係の解説付き。事前に連絡があった場合を除いて、グループ分けは動物園で行います。

- 定** 平日100人、土日200人
料 大人1,000円(高校生以上)、中学生600円、小学生500円、未就学児無料(中学生以下は保護者同伴)
申 6月15日(月)から30日(火)までに、往復はがきに参加者氏名、年齢(学年)、代表者氏名、代表者電話番号、希望日(第3希望まで)を書いて同封へ。1枚のはがきで5人まで、団体は原則50人まで応募可。多いときは抽選。

普段見られない
夜の動物たちに
会いに来てね!



飼育課 越野 慶太

〒880-0122
 大字塩路3083-42
 ☎39-1306 FAX39-1300
時 9:00～17:00(入場は16:30まで)
休 水曜・8/15(土)・16(日)・
 21(金)・26(水)
料 大人830円(高校生以上)、中学生
 420円、小学生310円

フローランテ宮崎 庭園鉄道が行く! トロピカル・リゾート

9月下旬まで



夢花館内アトリウムガーデン(屋内庭園)では9月下旬まで「庭園鉄道が行く! トロピカル・リゾート」をご覧いただけます。アレカヤシやスパティフィラム、グズマニアなどの観葉植物を中心とした庭園で、夏の雰囲気満点です。観葉植物の中を駆け抜けるかわいい列車もぜひお楽しみください。

- 対** 一般
料 入園料のみ

今年もみやざきグル
メとランタンナイトを
開催します!



企画課 佐藤 悠里

〒880-0836
 山崎町浜山414-16
 ☎23-1510 FAX23-1530
時 9:00～17:00(イベント時は変更あり)
休 火曜
料 大人310円 小・中学生150円
 6月21日(日)「父の日」はお父さん入園無料

大淀川学習館 森の生き物と仲良くなろう!～カブトムシ・クワガタムシ展～

7月4日(土)～8月31日(月)



大淀川流域や世界各地で見られるカブトムシやクワガタムシを展示します。自然に近い状態で自由に観察できます。実際に触れることのできるコーナーもあります。また、期間中、次の行事も開催。詳しくはホームページに掲載しています。

| 期 日 | 内 容 |
|----------|--------------------|
| 7月19日(日) | カブトムシ・クワガタムシのクイズ大会 |
| 8月 2日(日) | カブトムシ・クワガタムシのすもう大会 |

定 なし **料** 無料

楽しい
イベントも
ありますよ!



主任学芸員 江頭 順史

〒880-0035
 下北方町5348-1
 ☎20-5685 FAX22-8481
時 9:00～16:30
休 月曜(休日を除く)・休日の翌日
 (土・日・休日を除く)
料 無料

みやざき歴史文化館 水鉄砲作り

8月16日(日) 13時30分～15時30分



竹で水鉄砲を作り、的当てなどをして家族で楽しく遊びます。

対 定 子どもと保護者、30人
料 無 料
申 開 催日の1か月前から電話または同館ホームページで受け付け

〒880-0123 大字芳士2258-3
 ☎39-6911 FAX39-9297
 時 9:00～16:30
 休 7/6・13(月)・21(火)
 料 無 料

雨の日でも
楽しく過ごす
ことができます!



主任学芸員 福岡 一恵

宮崎科学技術館 夏の特別企画「南極展」

7月10日(金)～26日(日) 9時～16時30分



南極に関するパネルなどの展示を行います。7月19日(日)10時～11時には南極の氷の贈呈式があります。また、期間中の土・日曜には各種イベントを開催します。

定 無 料 **料 無** 料

〒880-0879 宮崎駅東1-2-2
 ☎23-2700 FAX23-0791
 時 9:00～16:30(イベント時は変更あり)
 休 7/6・13(月)・21(火)
 料 展示室 高校生以上540円
 (4歳～中学生210円)

実寸大のペンギン
パネルと背比べも
できます!



企画課 今田 想乃香

宮崎市佐土原歴史資料館 企画展 歴史3館合同収蔵品展

7月4日(土)～9月6日(日)



同館とみやざき歴史文化館・宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館との共催で、各館で普段公開されない収蔵資料の展示を行います。同館では、刀剣や鎧なども展示します。

料 無 料

〒880-0301 佐土原町上田島8202-1
 ☎74-1518 FAX74-4655
 時 9:00～16:30(入館は、閉館の30分前まで)
 休 7/6・13・27(月)・21(火)
 料 無 料

普段見られない
ものがたくさん
あります!



学芸員 瀧川 哲哉

宮崎市生目の杜遊古館 ダッチオープンでアウトドア

7月12日(日) 10時～13時



鉄製厚鍋(ダッチオープン)を使ってアウトドア料理を作ります。

対 定 小学生以上7組(1組4人程度)
持 参 手、飲み物、汚れてもよい服装
料 無 料
申 開 催 6月20日(土)～7月2日(木)
 電話で受け付け

〒880-2101 大字跡江4058-1
 ☎47-8001 FAX47-8202
 時 9:00～16:30
 休 7/6・13・27(月)・21(火)
 料 無 料

土・日・祝日は
勾玉作りも
できます!



囃託員 清原 英樹

宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館 体験学習③ 水鉄砲をつくってあそぼう

7月26日(日) 13時30分～15時30分



竹で水鉄砲を作り、的当てなどをして家族で楽しく遊びます。

対 定 子どもと保護者、30人
料 無 料
申 開 催日の1か月前から電話または同館ホームページで受け付け

〒880-2221 高岡町内山3003-56
 ☎82-2950 FAX82-2927
 時 9:00～16:30
 休 7/6・13・27(月)・21(火)
 料 無 料

水鉄砲で
涼しく、楽しく!
待ってます☆



学芸員 小山 幸子

宮崎市青少年プラザ 中期講座(全9講座/1講座10回)

8月上旬～10月中旬(平日) 19時～21時



趣味・スポーツなどの講座受講者を募集します。

対 市 内在住または在勤の15～40歳の人(学生不可)
定 各 10～25人
料 無 料(材料費別途)
申 往 復はがきで7月4日(土・当日消印有効)までに同プラザへ。多いときは抽選。

〒880-0056 神宮東1-2-27
 ☎24-9138 FAX24-9137
 時 9:00～21:00
 休 日・祝日
 ※詳しくはホームページをご覧ください。

どれも楽しい
講座ですよ!



指導員 柳田 節子

| 問い合わせ先 | イベント名 | 日 時 | 内 容 | 対象・定員 | 料 金 | 申し込み 受付期間 |
|---|--|--|---|--------------------------|--|------------------------------------|
| フローランテ宮崎 ☎23-1510 | 無料ガーデニング講習 「アジサイ」 | 6/6～28の土・日曜 10:00～11:30 (うち 13:30～15:30 (30分程度)) | 花後の剪定(せんてい)方法や挿し木での増やし方を学ぶ講習です。 | なし | 入園料のみ | ☎ 随時受付 |
| | 無料ガーデニング講習 「食虫植物」 | 7/4～26の土・日・祝日 10:00～11:30 (うち 13:30～15:30 (30分程度)) | ウツボカズラ、サラセニアなどの食虫植物を紹介する講習です。 | なし | 入園料のみ | ☎ 随時受付 |
| | 花と緑の講座 「熱帯花木を使った寄せ植え」 | 7/4(土) 10:00～12:00 | チャイニーズハットやランタナなど夏に強い花の寄せ植えを作ります。 | 一般 20人 | 2,500円 | ☎ 6/27(土)までに 同園へ |
| 宮崎市きよたけ歴史館 ☎84-0234 7/6・13・27(月)・21(火) 〒889-1605 清武町加納甲3378-1 | うわいかくけん 上井寛兼日記を読もう③ | 6/20(土) 13:30～15:00 | 戦国時代の宮崎城主上井寛兼の日記を読んで解説します。講師は同館職員です。 | 70人 | 無料 | ☎ FAX 前日までに 同館へ |
| | きよたけ歴史講座③ | 7/11(土) 10:00～11:45 | (仮)安井息軒一江戸での儒学者の日常から一 講師：文化財課 今城正広 主査 | 70人 | 無料 | ☎ FAX 前日までに 同館へ |
| 大淀川学習館 ☎20-5685 | タネ模型を飛ばそう | 6/20(土) 14:15～15:30 | 工作で飛ぶタネの仕組みを再現します。 | 40人 | 無料 | 会場 当日14:15から |
| | 七夕飾りを作ろう | 7/5(日) 14:15～15:30 | 色紙で楽しい七夕飾りを工作します。 | 40人 | 無料 | 会場 当日14:15から |
| | 明かりに集まる昆虫観察会 | 7/11(土) 18:30～20:30 | 夜の昆虫の様子を解説します。 会場：みやざき歴史文化館 | 小学生以上の 子どもと保護者 20組 | 無料 | FAX HP 往ハガキ 6/27(土)まで 同館へ |
| 宮崎市フェニックス 自然動物園 ☎39-1306 | 七夕イベント☆ 「星に願いを♪～宮崎でも こんな動物見てみたい!～」 | 6/28(日)～7/5(日) 9:00～17:00 | 園内に設置した竹に、見てみたい動物の名前を書いた短冊を飾りませんか? | なし | 入園料のみ | なし |
| | 流れるプールが プレオープン!! | 7/4・11(土)、5・12(日) 10:00～16:30 | 真夏を前に「流れるプール」をプレオープンします。 | なし | 入園料のみ | なし |
| 宮崎科学技術館 ☎23-2700 | ワード講座 | 7/1(水)～22(水)の 水・木曜日 9:30～12:00 | 表やイラストの入った文書作成などをします。 | 16人 | 受講料700円 テキスト代2,160円 | Eメール 往ハガキ 6/21(日・必着) 多いときは抽選 |
| | 感謝のつどい・七夕まつり 全館無料開放日 | 7/5(日) 9:00～17:30 | プラネタリウム特別放映ほかサイエンスショーや七夕飾り作りも行います。 | なし | 無料 | なし |
| 宮崎市民プラザ ☎24-1008 毎月曜(祝日の場合は翌日) 〒880-0001 橋通西1-1-2 | 劇団ベテカン演劇公演 「螢の頃」 | 7/11(土) 18:30開場 19:00開演 7/12(日) 13:30開場 14:00開演 | 宮崎出身の俳優で、脚本・演出家でもある本田誠人さんが書き下ろした、宮崎が舞台のノスタルジックコメディを公演します。 | 小学生以上 497人 | 一般/前売り2,000円 (当日2,400円) 学生/前売り1,000円 (当日1,200円) | なし |
| 宮崎公立大学 地域研究センター ☎20-4772 〒880-8520 船塚1-58 | 基本英単語で学ぶ 英語の仕組み | 7/17・24(金) 全2回 18:30～19:30 | 基本英単語の使い方を学ぶことで、英語の仕組みを理解するきっかけをつくれます。 | 30人程度 どなたでも可 | 無料 | FAX ハガキ 6/26(金・必着) 多いときは抽選 |
| 宮崎市清武ふるさと 農産物加工センター ☎84-2350 毎日曜・祝日 〒889-1613 清武町西新町9-15 | 加工体験会 | 7/22(水) 9:00～12:00 | 夏のおやつにぴったりなアイスクリームを作ります。 | 市内在住の人 10人 | 1,000円 | ☎ FAX 6/25(木)～30(火) 多いときは抽選 |
| 宮崎市 佐土原歴史資料館 ☎74-1518 | 体験学習③ うずら車絵付け | 7/26(日) 10:00～12:00 | 郷土玩具で縁起物のうずら車に絵付けをします。 | 一般・親子 20人 | 材料代 200円 | ☎ HP 実施日の1か月前から |
| | 歴史文化講座⑤ | 8/2(日) 10:00～12:00 | 講師：宮崎市佐土原歴史資料館 学芸員 瀧川 哲哉 演題：佐土原の寺社 | 一般 20人 | 無料 | ☎ HP 実施日の1か月前から |
| みやざき歴史文化館 ☎39-6911 | おもちゃ病院② | 7/26(日) 13:00～16:00 | 壊れたおもちゃを修理します。 | なし | 部品代のみ | なし |
| 宮崎市天ヶ城 歴史民俗資料館 ☎82-2950 | 古文書講座④ | 8/9(日) 10:00～12:00 | 黒木弘一先生を招いて、古文書の読解をします。全6回の講座です。 | 一般 15人 | 無料 | ☎ FAX HP 実施日の1か月前から |

松原家

創業
90年

想いを込めてつくるものだから、安心と納得を

石にこだわります

永年の経験から厳選された風化に強い石材を使用します。

施工にこだわります

永年培った技術で見えないところもしっかりと工事します。

業 務 内 容

- ・墓石・記念碑
- ・石材彫刻(公共工事等)

(有)大石石材店

■事務所・工場 ☎0985-75-6981
国富町宮王丸702(準工業地帯)
■展示場 みたま園中央入口西側

BOOK

『雨の名前』

高橋純子／文 佐藤秀明／写真
[出版] 小学館

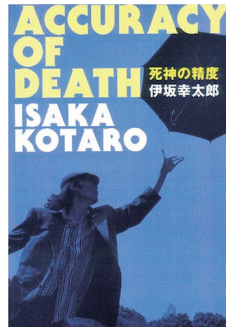


一口に雨といっても、それを表現する日本語がたくさんあることをご存じですか？例えば、霧のような雨は猫の柔らかな毛に例えて「猫毛雨」、にわか雨は傘をさす暇もなく肘を傘代わりにする様子から「肘傘雨」など、この本では風流なものからユニークなものまで、古今東西の雨の名前が美しい写真とともに紹介されています。

雨の名前だけで本ができる日本語の豊かさとしさを実感でき、憂鬱(ゆううつ)な雨の日が少し楽しくなる1冊です。

『死神の精度』

伊坂幸太郎／著
[出版] 文藝春秋



人の死の1週間前に派遣され、その死について「可」か「見送り」かを判断する雨男の死神と、これから死を迎える人々の物語です。雨の描写が多く、テーマが「死」なので重く感じるかもしれませんが、主人公のつかみどころのないとぼけたキャラクターもあって、テンポよく読み進められます。

短編集ですが、物語の後半になると、独立していると思われていたそれぞれの物語に、つながりが見えてくるのも面白いですね。

司書のおすすめ

数ある書籍の中から、図書館司書がセレクトした本をご紹介します。

今月のテーマは

「雨の日におすすめの本」！

雨で外に出掛けられない日に
おすすめです！



宮崎市立図書館
司書
かりしゅう ゆり
狩集 由梨さん

宮崎市立佐土原図書館

〒880-0211 佐土原町下田島20527-4

開館 9時～20時(日・祝日は18時まで)

休 火曜

☎30-1037 FAX72-2066



宮崎市立図書館

〒880-0930 花山手東3-25-3

開館 一般閲覧室 9時～19時(日・祝日は17時まで)

子ども図書館 9時～17時

休 火曜(特別整理期間6/23(火)～7/2(木)) ☎52-7100 FAX52-7158



司書によるおはなし会

6/20・27(土)
11:00～11:30

絵本や紙芝居の読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。折り紙などを使った工作イベントもありますので、ぜひ参加してみてください。

☎なし ☎無料



夏の工作教室「光るどろだんごをつくろう！」

7/27(月) 9:30～11:30

みがけはみがくほどピカピカ光る、不思議などろだんごを作ります。

☎佐土原総合文化センター 創作室

☎小学生(3年生以下は保護者同伴で参加)

☎35人(多い時は抽選) ☎1人350円

☎7/1(水)～16(木)の期間中、来館、電話またはFAX、メールで受け付け

ボランティアによる読み聞かせ

おはなしのわっ! 6/17・24、7/1・8(水) 15:45～16:15

さどわら語りの会 7/4(土) 11:00～11:30

さどわら新鮮組のおはなし会 7/11(土) 11:00～11:30

いずれも☎なし ☎無料

工作体験教室

①7/4(土) 10:00～15:30

手づくり絵本教室
持参するもの: 鉛筆(B～3B)、色鉛筆、クレヨン、絵の具、筆(大中小)、ティッシュ1箱、ふで洗い

②7/11(土) 10:00～12:00

ピヨヨンゴムのじゅっけん

準備不要

☎小・中学生・一般

☎各15人

☎①180円 ②400円

☎前日までに、電話またはFAXで同館へ



図書館教養講座

①6/20(土) ②7/18(土) 10:00～12:00

①安井息軒の孫 安井小太郎(朴堂)(講師:神川孝志氏)

②宮崎県に発生する「深層崩壊」について(講師:高谷精二氏)

☎80人 ☎無料 ☎前日までに、電話、FAXまたはメールで同館へ

クラシック音楽鑑賞会

6/21(日) 10:00～11:30

真空管アンプによるクラシックLPレコードの名曲鑑賞

☎80人 ☎無料

メール swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

1

図書情報・交流スペース

文献や書籍の閲覧、
交流に活用！

誰でも気軽に利用できるオープンスペースで、男女共同参画についての勉強や、交流の場として利用できます。また、男女共同参画に関する文献や情報誌が閲覧できるほか、活動団体の情報を得ることもできます。

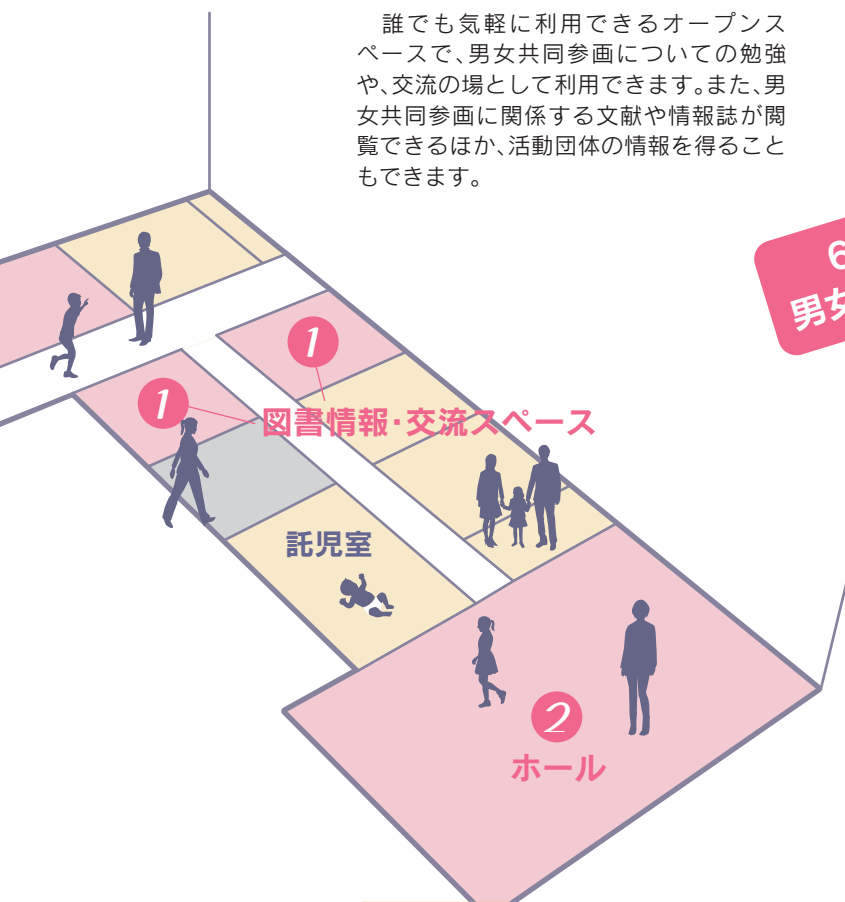


6/23～29は
男女共同参画週間!!

[特集3]

男女共同参画
のススメ

男女共同参画社会の実現を目指して、「宮崎市男女共同参画センター」が12月に開館します。センターの活用方法を通して、性別にかかわらず、さまざまな分野で活躍できる男女共同参画社会について考えてみましょう。



2

ホール

健康の保持・増進の
活動の場に！

年齢や性別に関係なく、豊かな人生を送るためには、こころとからだの健康を維持していく必要があります。ホールでは、運動などを中心とする健康づくり支援講座などを通じて、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の推進や、生きがい、楽しみにつながる活動の場を作ります。



男女共同参画社会の実現を目指しましょう

男女共同参画社会とは、男女が互いに人権を尊重しつつ責任を分かち合い、性別にかかわらず、仕事や家庭生活などさまざまな活動において、その個性と能力を十分に発揮できる社会のことです。

家庭、地域、職場の中で「男だから」「女だから」と単に性別によって役割を決めていませんか？ 人々の意識の中に長い時間をかけてつくられてきた性別に基づく固定的な役割分担の意識は、男女共同参画社会の実現の大きな障害となっています。このような問題を解決するための施策を推進する施設が、宮崎市男女共同参画センターです。

人はそれぞれ、容姿や性格、考え方、取り巻く環境などが大きく異なります。宮崎市男女共同参画センターでの活動や学習に積極的に参加し、みんなで男女共同参画社会づくりを支えていきましょう。

地域コミュニティ課 主任主事

中村 偉人

講習室2(調理室)

食を通して
男女共同参画入門！

「食」をテーマとし、地場産品を使った家族での料理体験といったプログラムを実施。「性別による固定的役割分担意識」を見直すきっかけづくりの場として利用できます。健康支援に関する講座なども行う予定です。

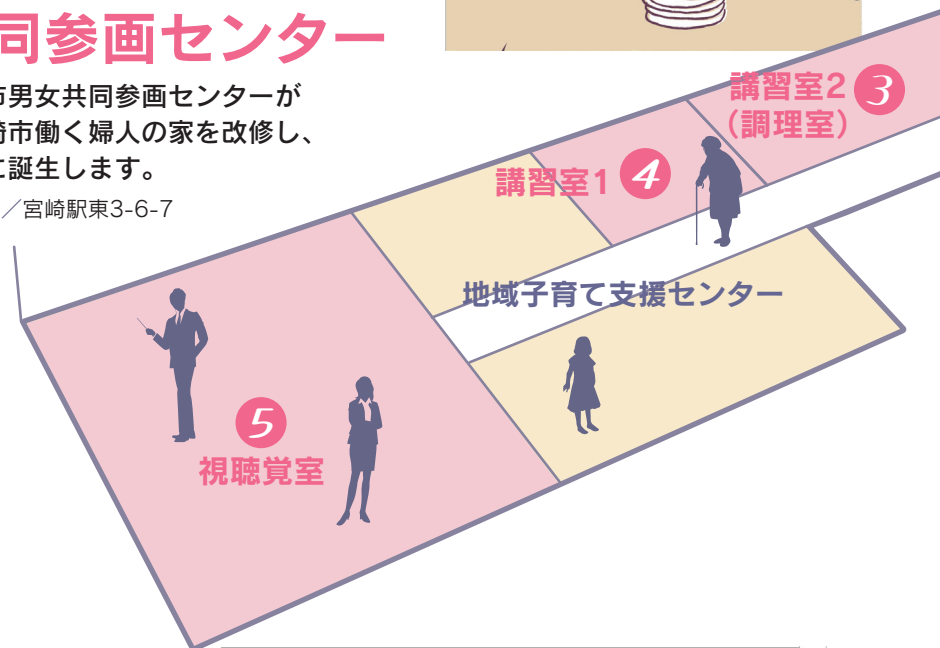


平成27年12月にOPEN！

宮崎市男女
共同参画センター

宮崎市男女共同参画センターが
旧宮崎市働く婦人の家を改修し、
新たに誕生します。

■ 場所／宮崎駅東3-6-7



その他の機能

電話・面接相談

性別や年齢を問わず、誰もが気軽にさまざまな悩みを相談できるよう、センターの職員による電話・面接相談を受け付けます。また、臨床心理士や弁護士による専門相談も併せて受け付けます。

ファミリー・サポート・
センターみやざき

育児の援助を受けたい人(依頼会員)と育児の援助を行いたい人(援助会員)が互いに助け合う会員組織です。勤労者が仕事と家庭を両立できる環境を整えるとともに、すべての市民が安心して子育てできるよう、地域での育児の援助活動を手伝います。

講習室1・視聴覚室

講座や研修で
男女共同参画を学習

男女共同参画の意識啓発を行う場として、女性の就労支援や学生向けのDV講座など、センター主催の講座を数多く開催します。講習室1には置き畳を設置し和室や託児スペースとして使うことも可能です。男女共同参画に関する団体の会議や自主活動の場としても利用できます。



愛称・シンボルマークのデザインを募集します！

宮崎市男女共同参画センターを身近に感じてもらえるよう、同センターの「愛称」と「シンボルマークのデザイン」を募集します。受賞者には、賞状と3万円相当の副賞(愛称・シンボルマークそれぞれ1点)を差し上げます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■ 申し込み／地域コミュニティ課(〒880-8505、住所不要、市役所本庁舎5階、01suisin@city.miyazaki.miyazaki.jp)、庁舎玄関案内、総合支所、地域センターなどで配布している応募用紙に必要事項を書いて、郵送、持参またはメールで6月23日(火)から8月31日(月・必着)までに同課へ。応募用紙は市のホームページからもダウンロードできます。[問]地域コミュニティ課 ☎21-1714

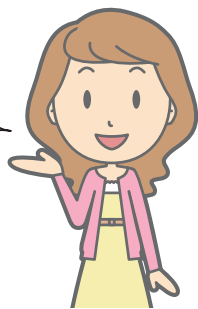


特定健康診査・後期高齢者健康診査が
受けられる期間は、6月～平成28年2月です。
5月末に届いた緑色の「平成27年度 宮崎市健
康診査受診券」を確認してください。



昨年の受診者アンケートより

忙しくて、つい自分の健康は後回しにしています。年齢的にも体形的にも、糖尿病やいろいろな心配事が出てくるので、年1回の健診は必ず利用しようと思っています。健康も家計も、長く守っていききたいですね。



Aさん
(40歳代、女性)



井俣 真由美
国保年金課 管理栄養士

そのとおり！ ほとんどの生活習慣病は、最初は症状がありません。先手必勝！ 健診の効果って、意外と大きいですよ。

5人に1人：何の数字が分かりますか？ 実は、宮崎市の特定健康診査の受診割合です。市では40歳以上の国民健康保険加入者を対象に平成20年度から「特定健康診査」を実施していますが、平成25年度の受診率は22・8パーセント（5人に1人の割合）で県内最下位となっています。この健診の目的は「現在の体の状態を知り、生活習慣を改善して健康（幸）長寿を目指すこと」です。特定健康診査を受けて健康づくりに生かしましょう。

平成27年度の宮崎市国保の健診はここが変わります!!

1 35歳から39歳の人も受けられます。

今年から、宮崎市国保の特定健康診査の対象年齢が35歳以上になりました。体の変化は、30歳代から少しずつ現われてきます。若いうちから健康チェックをして、メンテナンスを心掛けましょう。

2 貧血検査を全員受けられます。

3 集団健診を受けられる会場が増えました。

特定健康診査・後期高齢者健康診査と各種がん検診を同じ会場で受けられます。また、土・日曜に受診できる会場もあり、がん検診は、医療機関で受けるより安くなるものもあります。

※詳しくは、宮崎市健康診査受診券を確認してください。

PICK UP
特定健康診査で健康（幸）長寿に！

特定健康診査

- 対象／35歳以上で宮崎市国民健康保険に加入している人
- 料金／1,000円
- 内容／医師の診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、尿検査、血圧測定、血液検査（脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血）、医師が必要と判断した場合は、詳細な健診（心電図、眼底検査）
- 持参するもの／宮崎市健康診査受診券、宮崎市国民健康保険被保険者証

後期高齢者健康診査

- 対象／宮崎県後期高齢者医療制度に加入している人（通院中の人も受診できます）
- 料金／無料
- 内容／医師の診察、尿検査、血圧測定、血液検査（脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血）
- 持参するもの／宮崎市健康診査受診券、後期高齢者医療制度被保険者証

※生活習慣病の危険性が高く、また生活習慣を改善することによって予防が期待できる人を対象に、無料で特定保健指導を行います。

【問】国保年金課 ☎42-2359

相談窓口

こころの悩み

自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00
【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090

自殺防止電話 【相談日時】火・木・土曜 19:00～23:00
【問】ライフネット宮崎 ☎28-2555

人間関係

臨床心理士による生き方・こころの相談（要予約） 【相談日時】7/1(水) 14:00～16:00
【問】予約専用電話（地域コミュニティ課内） ☎42-8830

虐待など

【相談日時】月～金曜 8:30～17:15（祝・休日、年末年始を除く）
【問】児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766
高齢者虐待の相談…長寿支援課（☎21-1773）または各地域包括支援センター
障がい者虐待の相談…障がい福祉課（☎21-1772）または市障がい者総合サポートセンター（☎63-2688）

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。



こころのサポーター養成講座

悩んでいる人や話をしたくてもできない人の心に寄り添いながら、話を聴くことのできる技術を学びます。必要なときに専門の相談機関につながることのできる人材を養成する講座です。



- 日時／1グループ・・・7月3日(金)、13日(月)
2グループ・・・7月27日(月)、8月3日(月)
※いずれも、9時15分～16時30分

■場所／市保健所・中央保健センター

■対象／市内在住の人で、今までに受講経験のない人

■定員／30人(原則として、2日間とも受講できる人)

■持参するもの／筆記用具など(受講決定者には、別途通知します。)

■申し込み／電話で、氏名、住所、電話番号を6月22日(月)までに健康支援課へ。多いときは抽選。

[問]健康支援課 ☎29-5286

重度障がい者のためのタクシー利用券・ガソリン利用券を交付します

- 対象／次のいずれかを満たす人で、平成27年度の市県民税所得割非課税の人(手帳所持者が20歳未満の場合は、世帯全員が市県民税の所得割非課税の人)

タクシー
利用券

ガソリン
利用券

- ①身体障がい者手帳1級または2級の交付を受けている人
②療育手帳の交付を受けている人
③精神障がい者保健福祉手帳1級の交付を受けている人

■助成内容／タクシー利用券(12,000円分)、またはガソリン利用券(6,000円分)

※今回交付分から助成額が変更になります。

■受け付け開始／6月26日(金)

■持参するもの／印鑑と手帳(交付を受けた手帳は全て必要)、ガソリン利用券を選択する場合は利用する車の車検証(1台のみ。車両名義が本人もしくは同居する家族のものに限る)

■場所／障がい福祉課(市役所本庁舎1階)、総合支所市民福祉課、地域センター、市社会福祉協議会

※在宅で、身体障がい者手帳の腎臓機能障がい1級の交付を受け、週1回以上、透析のために通院を継続している人を対象にしたタクシー利用券、またはガソリン利用券もあります。所得などの要件があります。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772

障がい者の医療費を助成します

■助成内容／本人の申請に基づき、保険診療の自己負担額が1か月あたり1,000円(20歳未満は無料)となるように助成します。

ただし、県内の医療機関に入院した場合は、資格者証を提示すると各医療機関窓口で直接支払う保険診療の自己負担額が、1,000円(1か月あたり)となります。



■対象／健康保険に加入していて、次の手帳の交付を受けている人(20歳以上の人は所得制限あり)、身体障がい者手帳1・2級、療育手帳A、身体障がい者手帳3級かつ療育手帳B1

■申し込み／身体障がい者手帳、療育手帳、印鑑、本人名義の預金通帳を持参し、障がい福祉課または総合支所市民福祉課へ。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。(治療はしません)

- 日時／7月6日(月)、10日(金)、21日(火)、31日(金)
9時30分～11時30分、13時30分～16時

■場所／市保健所・中央保健センター

■対象／市内在住の人

■持参するもの／歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳

■申し込み／電話で、事前に健康支援課へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286

「宮崎いきいき健康体操」一般研修会

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健康体操」を行います。自宅で行えることを目的としていますので、ぜひ参加してください。

- 日時／7月14日(火)、15日(水)、13時30分～16時(2日間で1クール)

■場所／宮崎市民プラザ

■対象／市内在住の人 ■定員／35人

■申し込み／電話で、6月30日(火)までに市コールセンターへ。

※多いときは抽選。初めての人を優先します。

[問]市コールセンター ☎25-2111

日本消化器病学会九州支部主催 第84回市民公開講座

知って得するお腹の健康と病気の話

受講料 無料

定員：250名(先着順)

後援 宮崎市医師会、宮崎県医師会
宮崎健康づくり協会

開催日 6月6日(土) 時間 13時30分～16時30分

会場：宮日会館 11F 宮日ホール (宮崎市高千穂通1-1-33)
(専用駐車場は有りませんので、近隣の有料駐車場もしくは公共交通機関を御利用ください)

プログラム

1. 腸の健康 お腹に良い乳酸菌の話
2. 食道がん、胃がんの早期発見と体にやさしい治療の話
3. ウイルス肝炎の新しい治療の話
4. 胃腸の手術 体にやさしい新しい方法

お問い合わせ(日・祝日を除く) 0985-39-7630 市民の森病院 消化器内科 宮田義史

広告



丸山プール

◎期間／7月9日（木）～8月24日（月） ※飛江田は7月23日（木）～8月11日（火）

◎時間／10時～正午、13時～16時（毎週水曜日、8月13日～15日は定休日）

◎対象／満3歳～小学4年生（未就学児は保護者同伴） ◎料金／無料

| プール名 | 住 所 | プール名 | 住 所 | プール名 | 住 所 | プール名 | 住 所 |
|------|--------------|------|------------|------|------------|------|--------|
| 櫛 | 吉村町江田原甲266-2 | 丸山 | 丸山2-162 | 恒久 | 恒久3-3 | 上水流 | 大工2-83 |
| 霧島 | 船塚1-81 | 御幸 | 淀川3-43 | 平和が丘 | 平和が丘西町20-6 | 跡江 | 跡江212 |
| 田代 | 田代町18-1 | 希望ヶ丘 | 希望ヶ丘3-4 | 広原 | 広原1066 | 飛江田 | 赤江998 |
| 富吉 | 富吉2258-2 | 大塚台 | 大塚台西2-4-10 | 木花 | 熊野634 | | |

A

Q

小学生以上は、子どもだけで利用できます。3歳から小学校就学の児童は保護者同伴です。

A

Q

3人です。
監視員は何人いますか？

A

Q

水分補給はできますが、食事はできません。

プールサイドでの飲食は可能ですか？

原則、遊具・補助具などの持ち込みはできません。ただし、団体利用で指導上持ち込みを希望する場合は、事前に子育て支援課に申請書を提出していただきます。

A

Q

ビニールボールなどの持ち込みは大丈夫ですか？

A

Q

未就学児向けの浅いプールなどはありますか？
プールの深さは30cmと50cmで、間に仕切りがあります。

A

Q

水着以外で、利用するために必要なものはありますか？

A

Q

団体で遊びに行くことも可能ですか？

団体利用はできますが、事前に申請を受け付け、他団体と重ならないよう調整します。

A

Q

どのような設備がありますか？ また、場所によって違いはありますか？
更衣室、トイレ、シャワー、目洗場があります。跡江児童プール以外は、駐車場があります。

スイミングキャップを使用してください。また、プールで受け付けるときに渡す、プラスチックの名札に児童名などを書いて、泳ぐときは必ず着けてもらいます。忘れた人はプールを利用できません。



今回のセンセイ
子育て支援課
主査

柳橋 洋子

[問] 子育て支援課 ☎21-1765

PICK UP
市政のギモンを分かりやすく解説
教えてセンセイ！～子育て編PART3～
児童プールを開放します！

第一志望校
合格なら



昇
SUBARU

2015年
合格実績

宮崎西理数科19名 普通科59名
宮崎大宮文情科37名 普通科73名

日本最難関

灘高

ラ・サール44名 中17名 高27名
久留米大附設12名 中4名 高8名

6/21日 小1～6

全九州学力テスト

〈教 科〉小1～4／国語・算数
小5・6／国語・算数・理科・社会
〈会 場〉昇の各教室
〈受験料〉小1～4／2,200円 小5・6／3,200円
（税込）

0120-89-7177

フリーダイヤル

株式会社 昇
鹿児島市加治屋町9-1
Tel.099-227-9500

QRコード

で検索

広告

7/4土 中2・3
理数文情模試

〈教 科〉国語・数学・英語
〈会 場〉受験ラサール宮崎
昇都城校・延岡校
〈受験料〉無料

受験料
無料

宮大附属128名 小8名 ※中120名 ※一次合格
宮崎西高附属中47名
※合格者数は県生として受験した生徒で、他は一切含んでおりません。

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

| 施設名 | 電話番号 | 講座名 | 日時 | 締切・定員(対象) | その他 |
|----------------------------|----------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 島之内保育園 地域子育て支援センター | ☎39-0694 | 父の日のプレゼント作り | 6月17日(水)、18日(木) 10:00～11:00 | なし | |
| 高岡 地域子育て支援センター | ☎82-5294 | ゆったり・やさしい ベビーマッサージ | 6月23日(火) 10:30～11:30 | 6月22日(月) 10組 | バスタオル持参 |
| 清武 地域子育て支援センター | ☎84-2380 | 38体操～親子38体操プログラム～ 講師:日本38体操協会公認指導者 | 6月24日(水) 10:30～11:30 | 6月22日(月) 20組 | |
| おひさま保育園 地域子育て支援センター | ☎26-5252 | 新聞紙遊び | 6月25日(木) 10:30～11:30 | なし | |
| 中央 地域子育て支援センター | ☎27-2401 | ベビーマッサージ | 6月26日(金) 10:30～11:30 | 6月25日(木) 10組(1歳未満の 子どもと保護者) | |
| 跡江保育所 地域子育て支援センター | ☎48-1523 | 小麦粉ねんどで遊ぼう! | 6月26日(金) 10:30～11:30 | 6月24日(水) 15組 | |
| 大坪保育園 地域子育て支援センター | ☎51-1478 | 親子体操教室 | 6月30日(火) 10:30～11:30 | なし | |
| 田野 地域子育て支援センター | ☎86-1390 | 七夕飾りを作ろう ～読み聞かせと工作～ | 7月3日(金) 10:30～11:30 | 7月1日(水) 15組 | |
| あかえ出張ひろば (赤江東地区交流センター内) | ☎080-2790-1653 | リトミック | 7月7日(火) 10:30～11:30 | 7月3日(金) 8組(親子) | 参加費:100円 |
| 権現 地域子育て支援センター | ☎29-0980 | 骨盤ストレッチ | 7月10日(金) 10:00～11:00 | 7月5日(日) 8人(保護者) | |
| 希望ヶ丘保育園 地域子育て支援センター | ☎56-2881 | 親子体操教室 | 7月14日(火) 11:00～11:30 | なし | タオル・ 飲料水持参 |
| 佐土原 地域子育て支援センター | ☎73-6755 | 親子でヨガ・笑いヨガ! | 7月15日(水) 10:30～12:00 | 7月13日(月) 20組 | タオル・飲料水持参 動きやすい服装で |
| あおぞら保育園 地域子育て支援センター | ☎65-5800 | 親子で音遊び | 7月16日(木) 10:00～11:30 | 7月9日(木) 15組(1歳半～3歳半の 子どもと保護者) | 飲料水持参・ 動きやすい服装で |

申し込み状況やセンターの事情により開催できない場合があります。詳しくは、各センターへ問い合わせてください。

◎対象／未就学児と保護者 ※このほか、専用サイト「宮崎市子育てナビ」をチェック!

児童手当現況届を提出してください

中学卒業までの児童を養育している児童手当受給対象者には、6月上旬に現況届を郵送します。6月分以降の手当は、現況届を提出されるまで支給できませんので、必ず提出してください。公務員は、勤務先への提出となります。

◎期間／6月10日(水)～6月30日(火)

◎方法／郵送(〒880-8505 住所不要、子ども課)または持参

◎場所／市役所会議室棟第2会議室または各総合支所市民福祉課

◎時間／8時30分～17時15分

◎持参するもの／現況届、受給者本人の健康保険証など

[問]子ども課 ☎42-7965

子育て世帯臨時特例給付金を支給します

消費税率引き上げの影響などを踏まえた臨時措置として、子育て世帯を対象に、子育て世帯臨時特例給付金を支給します。

◎対象児童／平成27年6月分の児童手当(特例給付除く)の対象となる児童

◎支給額／対象児童一人につき3,000円(1回限り)

◎支給時期／10月以降

◎申請期間／6月10日(水)～12月10日(木)※公務員は、8月以降に受け付け開始予定

◎申請方法／平成27年度児童手当現況届の申請書欄に、記名・押印して、郵送(〒880-8505 住所不要、子ども課)または持参

[問]子ども課 ☎42-7965

赤ちゃん健康相談

身体測定・育児相談・栄養相談・歯科相談などをを行います。

◎日時／6月17日(水)(受け付けは、9時半～10時に直接会場へ。)

◎場所／市保健所・中央保健センター

◎対象／宮崎市内在住の生後2か月～1歳未満の赤ちゃんとその保護者 ◎料金／無料

◎持参するもの／親子(母子)健康手帳、歯ブラシ(歯科相談希望者のみ)

[問]市保健所・中央保健センター ☎29-5281

広告

太陽光
発電

オール
電化

蓄電池
システム
販売

施工
設計

M's GROUP COMPANIES

☐株式会社エムズソリューション

太陽光発電・オール電化/自動車販売・リース業/電子通信事業
TEL:0985-71-6227 FAX:0985-71-6351
〒880-0905 宮崎市中村西2丁目3番25号 サンライズエムズビル
HP <http://www.mauidenko.co.jp/> E-MAIL office@mssuidenko.co.jp

☐株式会社エムズ水電工

太陽光発電・オール電化・施工/電気配線工事一式
TEL:0985-71-6888 FAX:0985-71-6351
〒880-0905 宮崎市中村西2丁目3番25号 サンライズエムズビル
HP <http://www.mauidenko.co.jp/> E-MAIL office@mssuidenko.co.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。

● 国民健康保険税(国保税)は 6月から納付が始まります

納税通知書は6月中旬頃に世帯主宛てに郵送します。(世帯主が国保に加入していない場合でも、世帯内に国保加入者がいれば世帯主宛てに届きます)

国保税は、加入者の前年中の所得金額や人数に応じて課税されます。所得金額が一定以下の場合、軽減措置が適用されるので、前年中の収入がない人も必ず申告しましょう。

倒産・解雇などにより離職した人や、災害などの特別な事情、所得の減少などで国保税の支払いが困難な場合、一定の基準で国保税の軽減や減免が受けられる場合があります。いずれも申請が必要です。詳しくは、国保年金課まで問い合わせてください。国保税の未払いが長い間続くと、保険給付が受けられなくなる場合があります。納税の相談は国保収納課(☎21-1744)に問い合わせてください。

[問]国保年金課 ☎21-1746

● 国民年金保険料免除・納付猶予の 制度があります

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、申請により、本人・配偶者・世帯主の前年の所得に応じて、保険料の全額または一部(4分の3、半額、4分の1)を免除される制度があります。また、30歳未満の人には本人と配偶者の所得審査により、保険料の納付が30歳になるまで猶予される「若年者納付猶予制度」もあります。

本年度分(7月～平成28年6月)は、7月1日(水)から申請を受け付けます。なお、過去に未納のある人は2年1か月までさかのぼって申請することができます。

■場所/国保年金課(市役所第二庁舎1階)、総合支所市民福祉課または地域センター

■手続きに必要なもの/印鑑、年金手帳または納付書

※審査対象者(本人・配偶者・世帯主)の中で、離職票や雇用保険受給資格者証など、退職したことがわかる公的機関の証明などがある人は持参すること

[問]国保年金課(☎21-1753)または宮崎年金事務所(☎52-2111)

Information

情報ひろば 2015.6

お知らせ

● 椿山キャンプ場を利用しませんか

雄大な自然に囲まれた椿山キャンプ場は、毎年夏季(7～9月)に営業しています。森林レクリエーションや川遊びなど、子どもから大人まで楽しむことができます。

| 施設区分 | 単位 | 料 金 |
|---|-----|-------------------------------|
| ログハウス(3棟、各40人用) ※小・中学生5人につき、引率者1人は小・中学生の料金。小学生未満は無料。 | 1泊 | 小・中学生および70歳以上320円、高校生以上1,080円 |
| | 日帰り | 小・中学生および70歳以上150円、高校生以上540円 |
| テント使用料(5人用) | 1泊 | 1,080円 |
| | 日帰り | 540円 |
| テント使用料(7人用) | 1泊 | 1,510円 |
| | 日帰り | 750円 |
| テント持参の使用料 | 1泊 | 1区画につき540円 |
| | 日帰り | 1区画につき270円 |
| 炊飯棟(3棟) | — | 炊事用具は1個につき150円 |
| シャワー棟(1棟) | — | 無料 |
| — | — | テント用電灯は1個につき100円 |

■場所/大字鏡洲字小平4342-1

[問]6月30日(火)までは宮崎中央森林組合(☎82-0133)、7月1日(水)～9月30日(水)は椿山キャンプ場管理棟(☎58-0896)

● 清武町史を販売しています

■価格/通史編(上下2冊組)7,000円

資料編(3冊組)10,000円

※通史編、資料編ともに2冊組、3冊組での販売です。分冊での販売はできません。

■支払方法/窓口で、現金支払です。

■販売窓口/清武総合支所地域総務課または秘書課広報広聴室

[問]清武総合支所地域総務課(☎85-1111)または秘書課広報広聴室(☎21-1705)

建物の雨漏れや水漏れ
お家の外装の塗替えは
スイケンにお任せ!



Live up to your expectations

Suiken!



ご診断は無料!

3～5種類のお見積を
無料で作成!

完成イメージを
カラーシミュレーションで
ご提案!

一戸建てからアパート、
ビルまで承ります。
その建物にあった機能の塗料を、
プロが選びます。

- 総合防水・塗装工事
■外装調査・診断
■内装工事設計・施工
■遮熱・断熱工事
■大規模修繕コンサルティング
■外装改修・耐震補強

株式会社 スイケン
信頼の創業40年
☎ 0120-271-558

宮崎市源藤町葉山205番地2
TEL (0985) 78-2558(代)
FAX (0985) 78-2557

スイケン 検索
http://www.m-suiken.jp/
E-mail info@m-suiken.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。

● 産業廃棄物管理票(マニフェスト) 交付状況の報告が必要です

市内に産業廃棄物の排出事業場がある事業者は、1年間に交付した産業廃棄物管理票(マニフェスト)の内容を、所定の様式により報告する必要があります。報告書などは、市ホームページに掲載しています。

■期限／6月30日(火)

■内容／平成26年4月1日から平成27年3月31日までに交付した産業廃棄物管理票の枚数、産業廃棄物の種類、排出量など
[問]廃棄物対策課 ☎21-1763

● 臨時営業許可の手数料が改正されます

イベントや地区のお祭りなどの会場で、飲食物を調理して販売する際に必要となる臨時営業許可手数料(飲食店営業および菓子製造業)が、7月1日(水)から1件につき2,100円から2,500円に改正されます。なお、許可済証発行手数料(500円)は現行どおり変更ありません。

[問]保健所保健衛生課 ☎29-5283

● 第34回宮崎支部消防操法大会

消防活動の基本となる「消防操法」を、安全かつ迅速に実施し、標的を倒すまでのタイムを競う、消防団の消防操法大会を開催します。

出場する消防団員は、それぞれの仕事を終えた後に各地域で訓練を重ね、その地域の代表として大会に出場します。地域防災の要として、高い誇りを持ち大会に挑む消防団員の勇姿を、ご覧ください。

■日時／7月12日(日)8時～13時(予定)

※荒天時は、7月26日(日)に延期します。

■場所／宮崎県消防学校

[問]消防局総務課 ☎32-4902



● 漏水調査にご協力を

上下水道局では、貴重な水資源を有効に使うため、毎年、専門業者による漏水調査を行っています。今年も次のとおり調査を行います。

■期間／6月～平成28年2月

■時間／9時～18時、道路は深夜

■地域／主に市内中心部(霧島、神宮、江平、花ヶ島町ほか)、大字島之内、清武町域

■調査箇所／配水管(公道部分の水道本管)と給水管(配水管から宅地内に引き込まれた管で、水道メーターまたは第一仕切弁までの部分)

※漏水調査員は、身分証明書を携帯し、腕章を着用しています。費用を請求することはありません。

※調査箇所の漏水については、水資源の有効利用などを考慮し、上下水道局で修繕します。宅地内(水道メーターまたは第一仕切弁から宅地内配管部分)で、漏水がある場合にも告知しますが、宅地内の水道メーターから建物内の漏水においては、所有者などで修繕していただきますので、ご了承ください。

[問]上下水道局配水管管理課 ☎26-7526

● 防災士資格取得費用の一部を助成します

市内在住で県地域防災士養成研修または宮崎公立大学の開放授業「自然災害と防災・減災」を受講し、防災士資格取得後に地域の防災リーダーとして地元の自主防災組織などで活動する人に対し、防災士資格認証登録料(5,000円)を助成します。

県地域防災士養成研修は7月～9月までに、県内11会場(宮崎市会場は7月20日)で実施予定です。詳しくは、県または市ホームページで確認してください。

[問]県防災士養成研修・・・県危機管理課(☎26-7066)、宮崎公立大学開放授業・・・同大学地域研究センター(☎20-4772)、防災士資格認証登録料助成・・・市危機管理課(☎21-1730)

愛のご寄付

■一般寄付(敬称略)

(株)湖月／戸大建設工業(株)／(有)第一ベンディング／旭マルカガス(株)／おもちゃ病院みやざき／宮崎市グラウンドゴルフ協会／MSC／カラオケ石崎川／第9回社協会長杯チャリティーゴルフコンペ

■香典返し寄付(敬称略)

【市社会福祉協議会】吉住行雄／高橋洋子／工藤香織／清水紀晴／荒川新一／日高利弘／柴田重要／上根洋一／櫻井裕己／外山等

温かい善意に感謝します。

／中野サチ子／横山和子／河野利雄／黒木フチ子／徳丸利美／太田充洋／野崎育子／油布ハナエ／濱田チユキ／開地年行／横山ヨシ子／安藤安／野崎安孝／時任勉／川崎治代／沼口肅朗／福元久子／後藤道子
【地区社会福祉協議会】原田悦子／平賀眞由美／岡村寿美／猪野秀夫／染矢睦子／肥田木正信／尾中美恵子／鈴木末光／山本武雄／田尻八津子／村富博幸／坂野雅子／高橋美千代／藤澤達朗

ご利用ください

市では、ホームページのほか、テレビ(MRT宮崎放送地上デジタル6チャンネル)のデータ放送(リモコンのdボタン)でも市政情報をご案内しています。



● 医療事務管理士資格取得講座

医療保険制度や診療報酬の仕組みを理解し、正確に診療報酬を算定できる能力を認定する検定資格を取得するための講座です。

■日時／7月15日～8月31日の月・水・金曜

19時～21時(8月10日～8月14日は除く)

※8月24・26・28・31日は18時から

■場所／宮崎情報ビジネス専門学校

■対象／ひとり親家庭の母、父または寡婦

■定員／20人

■料金／テキスト代7,900円

■申し込み／子育て支援課(市役所本庁舎5階)で、6月1日(月)から配布する申込書などに必要事項を書いて、直接または郵送で6月25日(木・必着)までに子育て支援課へ。

[問]母子寡婦福祉協議会(子育て支援課内) ☎21-1765



募集

● 災害時の救援に役立つ講座

災害時に被災者とボランティアをつなぎ、円滑な救援活動が行われるように連絡調整を行う災害時救援ボランティアコーディネーターを養成します。

■日時／7月18日(土)・8月29日(土)・9月19日(土)・10月17日(土) 9時50分～16時(予定)

■場所／宮崎市民プラザ

■定員／50人

■料金／無料

■申し込み／はがきまたはFAXで、氏名、住所、電話番号を書いて、7月14日(火・必着)までに、SVCみやざき事務局へ。

[問]SVCみやざき事務局(☎20-8777)または地域コミュニティ課(☎21-1714)

● 市政を学ぶインターンシップ

会議・イベントの開催準備や参加、現場実習などを行います。詳しくは、市ホームページに掲載しています。

■対象・定員／大学、短期大学、高等専門学校、専修学校専門課程の学生(高等専門学校は4・5年次生)、30人程度

■期間／8月中のおおむね2週間

■申し込み／申込書に必要事項を書いて、郵送で6月19日(金・必着)までに企画政策課(〒880-8505、住所不要)へ。※多いときは書類選考。

[問]企画政策課 ☎21-1711

● 市営住宅の申し込み説明会

9月1日入居分の申し込み説明会を行います。

| 期 日 | 時 間 | 会 場 |
|----------|------------------------------|---|
| 7/9 (木) | ①10時から ②14時から (1日2回実施) | 宮崎市民プラザ ギャラリー 佐土原総合支所南庁舎2階研修室 田野文化会館1階農事研修室 高岡総合支所3階中会議室 清武総合支所1階大会議室 |
| 7/10 (金) | | 宮崎市民プラザ ギャラリー |

■随時募集／一部、申込順で入居を受け付けています。詳しくは、住宅課へ。市ホームページにも掲載しています。

[問]住宅課 ☎21-1804

ふるさと納税

宮崎ふるさと愛寄付金の寄付者へ、特産品などの贈呈を開始します！

宮崎市に寄付いただいた人に対して、平成27年6月1日から本市の魅力あふれる特産品などを贈呈します。

宮崎ふるさと愛寄付金とは、ふるさと宮崎市に貢献したい！宮崎市のまちづくりを応援したい！という思いを寄付という方法で実現していただく制度です。市外在住の人が対象となりますので、市外在住の家族・友人などへ紹介してください。

■対象／宮崎市外在住者

[問]納税管理課 ☎21-1741

10万円以上
20万円未満



トーナメント開催ゴルフ場プレー券、宮崎牛ステーキセットなど

1万円以上
3万円未満



季節の野菜、水産加工品、焼酎セットなど

20万円以上



宮崎カーフェリー-特等室ペア往復乗船券(神戸-宮崎)、ソランドエアペア往復航空券(羽田-宮崎)など

3万円以上
10万円未満



完熟マンゴー、焼酎セット(ひむか燦々)、マリンスポーツ体験券など

贈呈する特産品などの例

「市広報みやざき」 読者の声

特設サイトでは
その他のご意見を
たくさん紹介中!



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード
読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

広 報を広報しますのページが見やすくてよかった! きみどりがバックなのも初夏っぽくてグッド!

Y・Tさん(33歳・女性)

こ んなにプレゼントがあるとは思いませんでした。もっとPRしたらいいと思います。

H・Nさん(56歳・男性)

高 岡町一里山の芝ザクラを見に行きました。きれいな茶畑とのコントラストに感動。市内でもまだ知らない素晴らしい風景がたくさんあると感じました。

T・Kさん(51歳・男性)

毎 回楽しみに読ませていただいています。少数ページ数ながら、ホッと一息

ついたり毎号のテーマや各施設の情報が分かりやすく整理されていると思います。これからも身近な情報誌として継続して発信して頂くことを希望致します。

K・Nさん(51歳・女性)

改 めて市の予算によって何がなされているかを知ることができ、一市民として安心な暮らしがのぞめるような思いがしました。また、いろいろな行事やイベントが分かりやすく楽しく読める冊子だと思います! 今後も楽しみにしています!

S・Jさん(45歳・女性)

5 月号も楽しく読ませて頂きました。読んでも、いろいろな事が分かり市民として更に市政などに関

わって行きたいと思いました。

H・Kさん(47歳・男性)

漫 画風になっていたり、構成が分かりやすく、とても面白いです。どんどん読みやすく、親しみやすくなってきてるように感じます!

A・Sさん(31歳・女性)

み やざき再発見」という企画はとても素晴らしく、今後もこういう活動を積極的にすればもっと全国に宮崎の存在を分かってもらえると思います。また、宮崎県内でのレストランなどを載せていけば、経済も循環していくと思います。

Y・Nさん(54歳・女性)

毎 月届く度に『?!...、ああ、市の広報だった』と表紙の斬新さに感心しています。市の歴史がよく分かる『みやざきタイムマシン』が楽しみです。今後とも、ためになる楽しい記事を楽しみにしています。

Y・Kさん(46歳・女性)

毎 回楽しみにしています。暖かくなってきたので実家の母を連れてお出掛けしようと思っているので、イベント情報を参考にします。

H・Tさん(50歳・女性)

特 集2「空き家に注意!!」は大変役に立つと思います。今までも、近くに空き家や壊れた塀、道路に飛び出した枝などがあり、困るなあと思ったことがありましたので、どのように対処すればよいか指針を示してもらえたらと思います。できれば、困った時の市の連絡先をもっと分りやすくしてもらえればよかったと思います。

M・Kさん(56歳・男性)

読者コーナーへの投稿募集中!

広報紙のご意見・ご感想を募集しています。はがき、メール、特設サイトでどしどしご投稿ください。
【宛先】〒880-8505

宮崎県秘書課広報広聴室
(住所不要)

メール 01kouhou@city.miyazaki.miyazaki.jp

※特設サイトについては裏表紙の「プレゼント応募画面」に記載

自治会

Vol.03

絵:S2 話:TOMY

〔前回までのあらすじ〕宮崎市に引っ越してきた今岳(いまだけ)一家。自治会への入会方法を模索していると、自治会長自らが今岳家を訪れ、無事入会することができたのであった。

自治会の活動に参加していただけたら誰とでもあいさつするようになったんだ

「スゴイ!!」

「支持率 上昇!!」

「やあ、今岳さん!」

「お久しぶりです!」

「こんにちは!」

「こんにちは!」

「こんにちは!」

「ニャー?」

「いや、さすがに猫は無理だよ」

「ドゥッ!」

「パパの、人たちが誰?」

「んーとね、後向さんが否定的な意見が多いけど根はいい人...だと思っよ...」

市民なんでも Q & A

はがきやメールで寄せられたご質問にお答えします!

Q 飼い犬の狂犬病予防注射はどこですればいいですか?

A 平成27年度の狂犬病予防集合注射は5月で終了しました。まだお済みでない場合は動物病院で必ず受けさせてください。飼い犬には首輪に鑑札、注射済票を必ず付け、飼っている犬や猫がいなくなった場合は、速やかに保健所へ届けてください。動物病院の一覧や、保健所で保護している犬・猫の情報は市ホームページで公開しています。

狂犬病予防注射は、
年に1回の
義務だワン!

保健衛生課 相談員
ほ犬くん



〔問〕保健衛生課 ☎29-5283

Present

【今月の読者プレゼント】

ご協力いただいた企業の皆さま、ありがとうございました。



1名様

A 宮崎カーフェリー 宮崎-神戸往復チケット

神戸(三宮)港発着となった宮崎カーフェリー。船を降りるとグルメやショッピングなど神戸の観光スポットがすぐそばに! 宮崎-神戸往復チケットを1名様にプレゼントします。



5名様

B タツヤカワゴエ・ミヤザキ お食事券 3,000円分

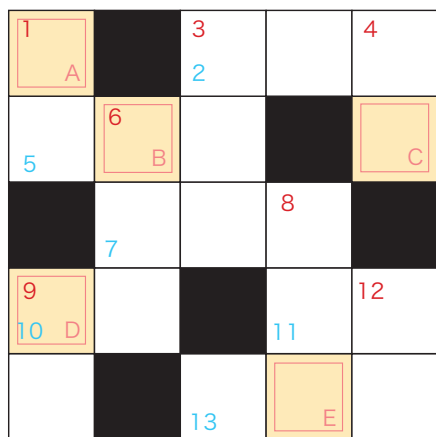
自分へのご褒美に。ジャンルにとらわれないイタリアン、シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート42階「タツヤカワゴエ・ミヤザキ」のお食事券(3,000円分)を5名様にプレゼントします。



10名様

C 宮崎市清武文化会館 朗読劇「月光の夏」

終戦70周年記念事業として、8月2日(日)に宮崎市清武文化会館半九ホールで開催する朗読劇「月光の夏」の入場券(全席指定・前売券2,500円)を10名様にプレゼントします。



みんなの知恵を振り絞ってプレゼントに応募しよう!

クロスワード

2重枠A～Eの文字を順に並べた言葉が答えです。



ヨコのカギ

- 2 「ごみ減量とリサイクル」の啓発品の一つ、生ゴミ水切り〇〇〇
- 5 6月17日(水)に市保健所・中央保健センターで行われる赤ちゃん健康相談では、身体測定や〇〇〇相談などを行います
- 7 高岡町の和石は〇〇〇と呼びます
- 10 今月号の災害支援特集では、〇〇配慮者を助ける情報が盛りだくさん
- 11 「ごみ減量とリサイクル」の啓発品のハンドタオルは〇〇ガルのイラスト付き
- 13 児童プールには、子どもたちの安全のために、3人の〇〇〇員がいます

タテのカギ

- 1 宮崎ふるさと〇〇寄付金の寄付者へ、特産品などの贈呈を開始します
- 3 与党が衆議院で過半数の議席を持つ一方で、参議院では過半数に達していない状態を〇〇〇国会と呼びます
- 4 中華人民共和国葫蘆島市と宮崎市は、友好〇〇です
- 6 今年の5月号で掲載した墓地特集。お墓は先祖を〇〇〇する場所です
- 8 自力で避難できない避難行動要〇〇〇者
- 9 7月15日(水)に佐土原地域子育て支援センターで開催される、親子で〇〇・笑い〇〇!
- 12 今月号のみやざき時間旅行のお題は「〇〇のばし体操」

◎5月号の答えは「アオシマ」でした。



過去の記事や動画も全て閲覧OK! 「市広報みやざき」特設サイト

「みやざき再発見」や「Catch youe Dream」の動画、市職員の手作り動画も配信中! パソコンやスマートフォンでご覧ください。



http://www.miyazaki-ebooks.jp/?page_id=550

市コールセンター

◎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。

☎25-2111 月～金曜日(祝・休日を除く)8時～18時

FAX 38-4894 / Eメール: mzkwebm@city.miyazaki.miyazaki.jp

※FAX・Eメールは、24時間受け付けています。



人口と世帯数 5月1日現在(前月比)

人口: 401,824人(+689) / 世帯数: 177,906世帯(+855)

男性: 188,181人(+360) / 女性: 213,643人(+329)

プレゼントの応募方法

クロスワードの答え、希望するプレゼント(A～Cのうち1つ)、住所、氏名、年齢、電話番号、**ご意見・ご感想**とペンネーム(掲載を希望しない人は「掲載不可」と記入)を52円の官製はがきまたは52円分の切手を貼ったはがきに書いてご応募ください。

応募先

〒880-8505
宮崎市秘書課(住所不要)

応募締切

6月30日(火・当日消印有効)

当選発表

当選者には、翌月中旬ごろに連絡します。

「市広報みやざき」特設サイトからも プレゼントの応募ができます。

右の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ボタンをクリックしてください。(毎月お1人様一回のみ有効)



※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

- 特設サイトの応募締切は6月20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いただ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のみに使用し、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。