

Miyazaki

【市広報みやざき】 全世代をつなぐ情報紙

Miyazaki City Public Relations November 2014 No.853



宮崎市制90周年

2014

11

【特集1】

これからの 自治会 の話をしよう

【特集2】

いつでも・どこでも・誰でも学べる出前講座

人生が楽しくなる「夢創り人」って？

【特集3】

ママとパパをまもるためにできること

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』



写真はかつての島之内千丈(せんじょう)地区(日向住吉駅南東側)辺り [写真提供/宮田節男さん]

宮崎市制90周年記念

みやざきタイムマシン

住吉村営人車軌道

大正時代



現在の島之内千丈地区辺り

大阪の住吉大社、福岡の志賀海神社とともに、住吉三社と呼ばれている住吉神社。実は、大正3年から昭和4年までは、参拝者を運ぶためのトロッコが行われていました。

トロッコは住吉村営人車軌道という名称で、次郎別府駅(今の日向住吉駅)から住吉神社までの約2kmを結んでいました。人車は向かい合わせの4人乗りで、村の青年会員が2人がかりで押して動かしたとのこと。開通後、住吉浜で観月会が催されたり、第一次世界大戦での戦利品を展示する「飛行機館」が住吉村に設置されたこともあって、トロッコは多くの人を利用しました。

おかげで、住吉神社の近くでは料亭も営まれていたほど、界限はにぎわいを見せていたそうです。現在ののどかな雰囲気とは違った魅力があったのです。

宮崎カーフェリー 神戸港就航記念イベントを開催

宮崎港を発着する宮崎カーフェリーの航路が大阪南港(大阪市)から神戸港(神戸市)へ変更するのを記念してイベントを開催しました。9月30日には、出港を記念して宮崎学園吹奏楽部によるファンファーレやバルーン飛ばし、紙テープ投げなどの出港式典がありました。神戸港からは駅や高速インターが近いほか、観光スポットもすぐそばにあります。船旅で神戸を楽しんでみてはいかがでしょうか。



読売ジャイアンツがセ・リーグ三連覇!

本市で50年以上にわたりキャンプを行う読売ジャイアンツが、9月26日に3年連続のリーグ優勝を果たしました。当日、宮崎駅前のKITENビルで行われたパブリックビューイングには、読売巨人軍宮崎協力会のメンバーら多くのファンが集まり、声援を送りました。優勝決定は、当日行われていた2位の広島東洋カーブの試合結果にも左右されるものでしたが、優勝の可能性が出るやいなや会場は沸き立ち、決定の瞬間には涙ぐむファンの姿も見られました。

Miyazaki Topics

宮崎市
旬の話題 “みやとピ”



100歳長寿者をお祝いしました

9月15日の敬老の日に合わせ、市内にお住まいの100歳長寿者へお祝い状と祝い金をお贈りし、長寿をお祝いしました。併せて、内閣総理大臣と県知事からのお祝い状や記念品をお届けしました。今年度、100歳を迎える人(大正3年4月1日から大正4年3月31日までに出生)は市内に117人おられます。いつまでも元気にお過ごしください。

福岡ソフトバンクホークスが 3年ぶりにパ・リーグ優勝!

本市でキャンプを行う福岡ソフトバンクホークスが、来春から同じく本市でキャンプを行う予定のオリックス・バファローズと対戦し、今シーズン最終戦で、延長の末3年ぶりの優勝を勝ち取りました。10月2日に宮崎駅前のKITENビルで行われたパブリックビューイングには、ユニフォームを着たファンが大勢集まり、緊迫した接戦の行く末を見守っていましたが、優勝が決まった瞬間、会場は歓喜に包まれ、喜びを分かち合いました。





Catch your Dream!

夢をつかめ!

将来の夢は剣道日本一!
「相手から一本を取るために突き進む!」

Dream 07 やま さき り な 山崎 里奈さん

大淀中学校 剣道部



Profile

中学3年生。数々の大会で結果を残し、2014年には県中学校総合体育大会で優勝、全国中学校体育大会剣道女子個人で準優勝を果たす

動画はココから



活引退後も、道場で練習しています。

でも試合に勝てると、つらかった分、喜びを感じることが出来ます」

山崎さんが試合に勝つために心がけていることは、先生からの指導をしつかりと身につけること。昨年からは指導の内容をノートに記録し、練習の前に確認しています。「稽古は厳しいですが、言われた通りに動けないことの方が精神的にきついです。それが

県 内でトップレベルでありながら、本来の実力を発揮しきれなかった山崎さん。今年8月に行われた中学最後の全国大会で結果を残せたことに満足しているようでした。「決勝に残った時は夢かと思いました。悔しくもありませんが、準優勝できて嬉しかったです」。高校では悲願の全国制覇を果たそうと、部

活引退後も、道場で練習しています。山崎さんが試合に勝つために心がけていることは、先生からの指導をしつかりと身につけること。昨年からは指導の内容をノートに記録し、練習の前に確認しています。「稽古は厳しいですが、言われた通りに動けないことの方が精神的にきついです。それが

「剣道を始めて10年。一本を取るために、練習に時間を費やし、試合前も相手の隙を見つめるようにするなど、ストイックなところが夢中になれる理由ですね」と話す山崎さん。将来は剣道に携われる職業に就くことを夢見て、日々精進を続けています。

※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



今年もまた、樋口久子さんとお会いできることを楽しみにしています



平成25年3月アキサレディス前夜祭にて

ゴルフマンス到来

11月の宮崎はゴルフマンス。プロゴルフの男女ビッグトーナメントが開催されます。女子のLPGAツアーチャンピオンシップリコーカップには、昨年優勝した本市の大山志保さんが出場しますし、男子のダンロップフェニックストーナメントには国内外のトッププロが参加し、見応えのあるプレーが展開されると思います。ゴルフマンス中は市内でさまざまな催しがありますので、市民を挙げて盛り上げていただきたいと思います。

さて、私は以前から日本女子プロゴルフ協会の方々と親しく交流させていただいています。特に、元会長の樋口久子さんには、佐土原のハイビスカ

スゴルフクラブでの大会からお世話になって、リコーカップが本市で継続されていることに大変感謝しています。また、大会が今日に繋がっているのは、当時の(株)リコーの社長が、ゴルフ場はもちろん、うなぎや地鶏、宮崎牛などの食にも満足され、絶賛していただいたからだと思います。

季節はスポーツの秋・食欲の秋。宮崎のスポーツと食を満喫するには絶好の時期です。ゴルフ大会におみえになる選手やスタッフ、ギャラリーの皆さんには、ぜひ宮崎の食も楽しんでいただきたいと思います。市民の皆さんも、爽やかなグリーンに包まれた会場にお越しください。



◎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。



『にっぽん丸』クルーズセミナーと 船内見学会参加者募集



- 日時／平成27年1月7日(水) 13時30分～15時30分
(受け付けは13時から)
- 場所／宮崎港国際観光船バース
(宮崎港フェリーターミナル北側ふ頭)
- 対象・定員／市内在住・在勤・在学の人、100人
(多いときは抽選)
- 料金／無料
- 申し込み／往復はがきの往信裏面に見学希望者全員(2人まで)の住所、氏名、年齢、電話番号、市外在住の人は勤務先または学校名など、返信宛名に代表者の住所、氏名を書いて、12月1日(月、当日消印有効)までに宮崎港振興協会事務局(〒880-8505、住所不要)へ

※高校生以下は保護者同伴。乗船には、運転免許証などの身分証明書が必要です。

[問] 宮崎港振興協会事務局(企画政策課内) ☎21-1711

平成27年宮崎市成人式

市の成人式は、市立中学校区ごとに異なる日程で開催しています。8月31日現在で、市内に住民登録がある新成人には、10月に参加意思確認の案内を送付しています。なお、市内に住民登録がない新成人で案内状の送付を希望する場合は、本人または家族が市コールセンターへ申し込んでください。市内に住む新成人および市へ申し込みをした新成人へは、参加を希望する地区の案内状を12月中旬に発送する予定です。

□対象者／平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの人



11月はみやざき ゴルフマンス

ダンロップフェニックストーナメント(11月20日～23日)やLPGAツアーチャンピオンシップリコーカップ(11月27日～30日)に合わせて、各地でイベントを開催します。

【関連イベント】

- ◆ステーションゴルフマンス(写真展)
- 期間／11月1日(土)～12月7日(日)
- 場所／宮崎駅
- ◆エアポートゴルフリゾート(パネル展示など)
- 期間／11月8日(土)～12月2日(火)
- 場所／宮崎空港オアシス広場
- ◆ゴルフマンスフェスティバル in ニシタチ
(ステージイベント、パターゴルフ、お楽しみ抽選会など)
- 日時／11月21日(金) 18時～21時
- 場所／西橋通り
- ◆みやざきゴルフマンススタンプラリー2014
- 期間／平成27年1月31日(土)まで

[問] 市観光協会(☎20-8658)
またはスポーツランド推進室(☎20-5151)

地区	日程	受付	開式	会場
田野	1/3(土)	9:00	10:00	田野文化会館
青島	1/10(土)	9:00	9:30	青島中学校体育館
広瀬中学校区		9:20	10:00	佐土原総合文化センター
生目	1/11(日)	9:00	9:30	生目中学校体育館
北				西部地区農村環境改善センター
東大宮		9:00	10:00	東大宮地区コミュニティセンター
住吉、大宮、楯、赤江東				各中学校体育館
大淀、大塚、赤江、本郷、木花		9:20	10:00	各中学校体育館
宮崎東中、生目台、生目南中学校区				各中学校体育館
宮崎				宮崎地区交流センター
小戸・西池		9:30	10:00	宮崎西中学校体育館
佐土原中学校区				佐土原総合文化センター
高岡				高岡地区農村環境改善センター
清武・加納	9:30	10:30	清武町文化会館	
久峰中学校区	1/12(月・祝)	9:15	10:00	佐土原総合文化センター

[問] 市コールセンター ☎25-2111

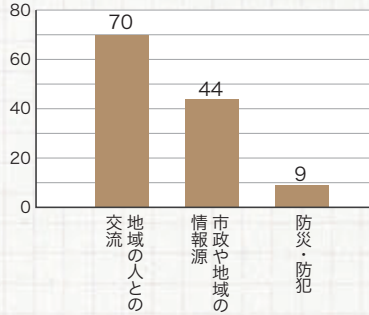
これからの自治会の話

自治会連合会の川越会長と、子どもの見守りなどを通して地域に関わる春口さんに、お話を聞きました。

[問] 地域コミュニティ課 ☎21-1714

自治会に加入しているメリットとして感じられるところは何ですか？

(総回答数：123 / 本紙7月号読者アンケート)



自治会の役割 つながり

本紙7月号の読者アンケートで、「自治会に加入しているメリットとして感じられるところは何ですか?」という質問に対し、最も多くの方が「地域の人の交流」と回答しています。地域のつながりを生む自治会の役割が重んじられているようです。

「人間関係が希薄というわけではない」

自治会への関心の低下など複数の要因が加入率に影響

市では自治会加入率が低下し続けています。

川越さん(以下、川)：今は人間関係が希薄だと言われますが、人間関係は良好だと思えますよ。希薄なのは自治会への関心だと感じます。

春口さん(以下、春)：自治会に対して目に見えるメリットを求められているような気がします。助け合いや思いやりの精神で運営されていることがうまく伝わっていないのかな。

一方で加入率が8割以上の地域もありますね。

川：昔からのつながりが保たれている地域だけでなく、中心市街地でも加入者が多く、活動が活発な例はあります。

春：私の住む地域も中心部寄りですが、近隣の人への見守りや声掛けは積極的です。

環境整備や防災を考えれば、どの自治会も積極的に活動したいですね。

春：ただ、子どものいる家庭では学校行事や塾、クラブ活動も忙しく、折り合いを付けるのが難しいですね。

川：そうですね。両親も共働きが多くて忙しく、なおさら時間が取れないのかもしれない。学校や子ども会ともうまく連携していく必要があります。

何をしているのかわからないという印象があるのでは?

自治会の役割 見守り

「近所に一人暮らしの高齢の方がいらっしゃるのですが、一斉清掃では、歩くのがきつい時でも外に出てくれます。ご近所との関わりを大切に思ってくださいているんですね。自治会に加入していることで、孤立しないという安心感を感じていただけるのでは」(春口さん)

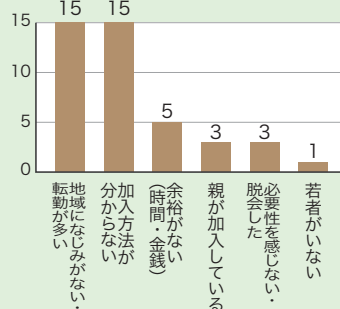
NPO法人
チャイルドラインみやざき
事務局 理事
はるぐち よしえ
春口 佳枝さん



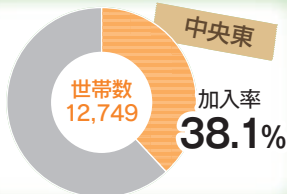
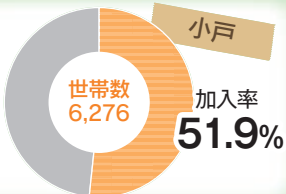
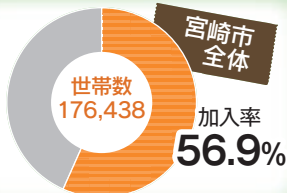
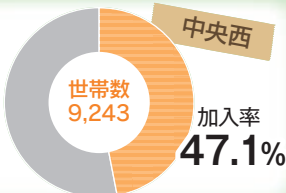
低下の一途をたどる自治会加入率

自治会に加入していない理由

(総回答数：42 / 本紙9月号読者アンケート)



市の自治会加入率は現在約57%(平成26年)。10年前から、10%程度低下しています。理由はさまざまですが、本紙9月号読者アンケートでは、自治会に加入していない理由として「地域になじみがない・転勤が多い」という声に加え、「加入方法が分からない」という意見も目立ちます。



※世帯数は、平成26年6月1日現在の町・丁・大字を基に、地域自治区域に応じ調整などを行って算出した推計値です。

自治会は見返りや
損得では語れない
ものだと思います



宮崎市自治会連合会会長
かわごえ やすし
川越 定さん

「新しいマンションができると、地域に一種の隔離状態が生まれます。しかも、大きなマンションの中に各世帯があるという構造で、誰がどこに何人住んでいるかが分からないこともあり、地域のつながりを保つことは、喫緊の課題です」(川越さん)



大規模災害を想定した防災訓練

自治会の役割 災害対策

自主性に委ねられた中で
求められるきつかけ作り

自治会で何をしているか見えないとの声もあります。

春：自治会活動を知らせる主な手段は回覧板ですが、一斉清掃など参加して初めて様子が分かることもあると思います。ただ、機会は限られていますし、都合を付けにくい状況も支障になっていきますよね。
川：イベントの頻度などは自治会によって差がありますね。

そうした意味でも、いかに積極的に声掛けできるかは重要です。

川：自治会は自主的な活動なので、もちろん強制はできません。ただ、その価値を会員各自が機会があることに、気軽に声掛けしていただくことで、会に対する理解も深まり輪も広がると思います。

春：何か協力をお願いされるとうれしいものです。

川：あなたが手伝ってくださると助かるわ！という言葉でお願いすることは大事ですよ。

春：はい。行き着くところはやはりうまくコミュニケーションを図るかだと思います。

川：何かのメリットが優先だと、メリットが無くなれば活動を止めてしまう。損得勘定ではない助け合いの精神が基本じゃないといけませんね。

「どう機会をつくり声掛けができるか」

自治会の役割 環境整備

「自治会の会費は、防犯灯の設置などに活用されていますよね。ただ、残念ながらそうした地域の安全が自治会によって守られていることが十分に伝わっていないこともあるようです。自治会活動は助け合いだということを、もっと伝えていくことも大事だと思います」(春口さん)



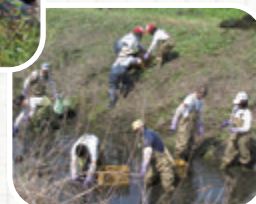
防犯灯の設置・電球交換、電気代の支払い



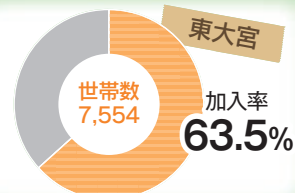
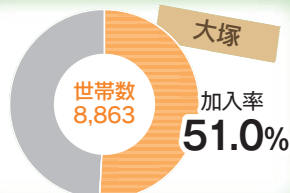
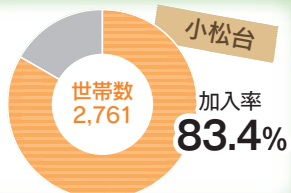
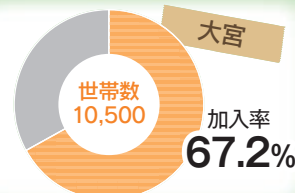
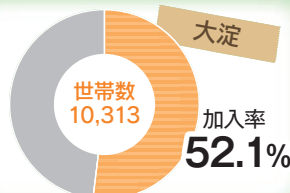
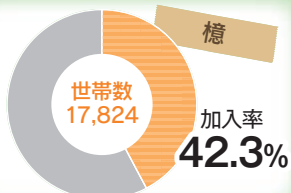
歩道の美化活動



ゴミ収集所の設置と管理



地区内の一斉清掃





子どもが主役でにぎやかに！

青水自治会
やのみのも
矢野 貴さん



三世代の交流と地域の親睦を深めるため、一度途絶えていた地域の夏祭りを復活させました。この祭りにより、地域の住民が地域の子どもたちを知る機会にもなって、安心・安全な地域づくりに役立っています。



夏祭りを復活させました



子どもの安全と心を見守る

横断歩道に立つのは事故防止のためだけではありません。毎朝、あいさつを交わすことで、問題を抱えている子どもに気づき、非行の防止にもつながります。

みんなで子どもを守る！



和知川原1自治会
たけだ たつり
竹田 達則さん



「交流を増やし、運営も若手中心に」

川：活発な自治会は、やはり若手が元気なところが多いですよ。

春：運営や企画をできるだけ若手に任せることで、新しい発想が生まれやすくなりますよ。

川：定期的な役員会や研修会をしていて、少なからず交流が生まれています。自治会長には若手の人もいますので、人材育成の機会にもなります。

春：自治会連合会でも交流の機会はあるんですか？

川：私の自治会にも、祭りの運営などの相談に来られることがあります。学ぶとは真似ること。もっと交流していくべきですね。

春：近隣の自治会の活動を研究されている意欲的な自治会長もいらっしゃいますね。

川：私の自治会にも、祭りの運営などの相談に来られることがあります。学ぶとは真似ること。もっと交流していくべきですね。

春：自治会連合会でも交流の機会はあるんですか？

川：定期的な役員会や研修会をしていて、少なからず交流が生まれています。自治会長には若手の人もいますので、人材育成の機会にもなります。

春：自治会連合会でも交流の機会はあるんですか？

川：私の自治会にも、祭りの運営などの相談に来られることがあります。学ぶとは真似ること。もっと交流していくべきですね。

春：自治会連合会でも交流の機会はあるんですか？

川：定期的な役員会や研修会をしていて、少なからず交流が生まれています。自治会長には若手の人もいますので、人材育成の機会にもなります。

春：自治会連合会でも交流の機会はあるんですか？

川：私の自治会にも、祭りの運営などの相談に来られることがあります。学ぶとは真似ること。もっと交流していくべきですね。

春：自治会連合会でも交流の機会はあるんですか？

川：定期的な役員会や研修会をしていて、少なからず交流が生まれています。自治会長には若手の人もいますので、人材育成の機会にもなります。

春：自治会連合会でも交流の機会はあるんですか？

川：私の自治会にも、祭りの運営などの相談に来られることがあります。学ぶとは真似ること。もっと交流していくべきですね。

春：自治会連合会でも交流の機会はあるんですか？

和を重んじることに注力
世代交代も進めるべき

自治会の活動をもっと活発にしていけるにはどうするべきでしょうか。



地域で子どもを育てる



3世代で交流！

平和が丘自治会
ときとう たかとし
時任 孝俊さん

子どもたちを学校だけでなく、地域全体で育てていくために登校日を公民館で行う「登校日」を4年前にスタート。地域の昔話や歴史を通して、子どもたちとの交流を深めています。



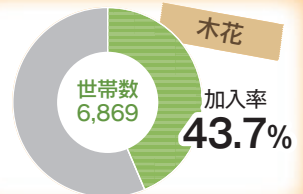
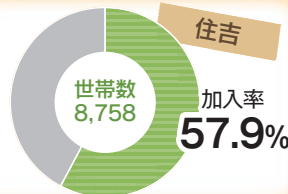
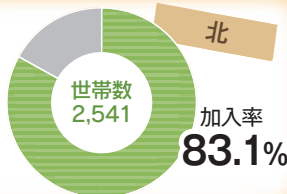
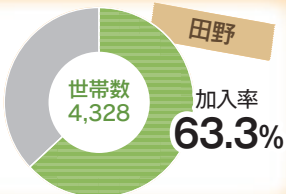
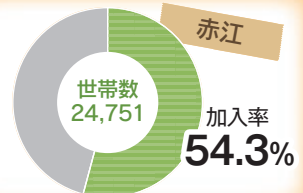
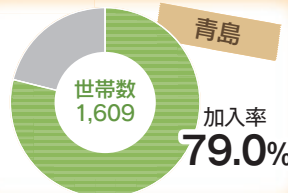
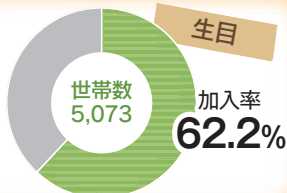
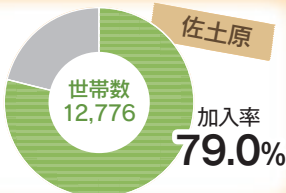
事前学習もやりがい◎

宝塚ニュータウン自治会
わたなべとしみ
渡部 紀南さん

自主防災隊員を中心に、応急措置などを自分たちで教え合います。消防隊員へは講評や監修だけを依頼。身近な私たちが一生懸命行動することで、参加者も積極的に活動してくれています。



防災訓練は自らの手で





自主性が
生まれます！

花の森自治会
かわえ わたる
川衛 亘さん



それぞれの季節にテーマを設け、地域のお店を招いてイベントを開催。小規模でも回数を重ねることによって、コミュニケーションが増えてきました。企画を広く募集して、まずは発起人が楽しむことが大事だと思います。

小さなイベントでつなぐ



高齢者の手助けに

きっかけは高齢者のお宅を訪ねた時に、植木の剪定(せんてい)の費用に悩んでいることを知ったこと。同じ悩みを抱えている人は多いと思い、ボランティア部を昨年の10月に発足。剪定のほか、包丁研ぎなどの活動をしています。

人のために
なることを！

寺ノ下自治会
やぎ みちはる
八木 道春さん



川..その通り。会長任せではなく、みんなで協力していくべきです。

春..そうですね。あと、私自身も経験があるんですが、加入したくても方法が分からない人にはちゃんと案内するべきだと思います。チラシを入れるだけではだめだと。
川..人付き合いですからね。顔の見える関係づくりを大切にしないではいけませんね。
春..そうなるとうち自治会長さんの負担も大きくなりますが、これも助け合いですよね。

顔見知りになれば、普段から声も掛けやすいです。

春..場が楽しいと、参加できなかったことが残念に思ってもらえるようになり、次回への参加意欲がわきますよね。

顔の見える関係を目指して地域のみんなで協力体制を
—さまざま課題の中で、まず取り組むべきことは、

「参加したくなる“楽しい場”の創出を」

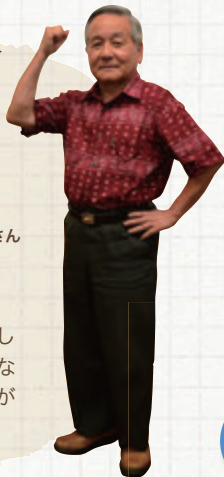


4自治会で大運動会！



4つの自治会で、約350人が集う運動会を開催しています。全員が参加できる抽選会や仮装行進など、競技以外の催しを行うことで、会の後も話が弾み、新たな参加者を生んでいます。

今年で
44回目！



権現自治会
いしかわ こういち
石川 幸一さん



つながりが
元気の素！

加江田自治会
ながともくにお
長友 国男さん



高齢者を孤立させない

高齢者などの閉じこもりや引きこもりの防止を目的に、ふれあい会食会やふれあいサロンを開催。地区住民の協力もあり、運動会や餅つき大会、ふれあい曾山寺夏祭り、福祉施設との交流などを行っています。



ご意見をお聞かせください！

「市広報みやざき」特設サイトでは、今回の特集に対するご意見・ご感想、自治会活動を活発にしていこうためにすべきことなどを受け付けています。たくさんのご意見をお待ちしています。

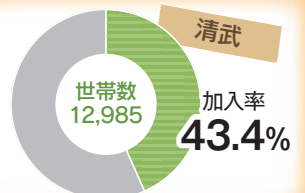
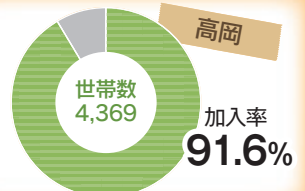


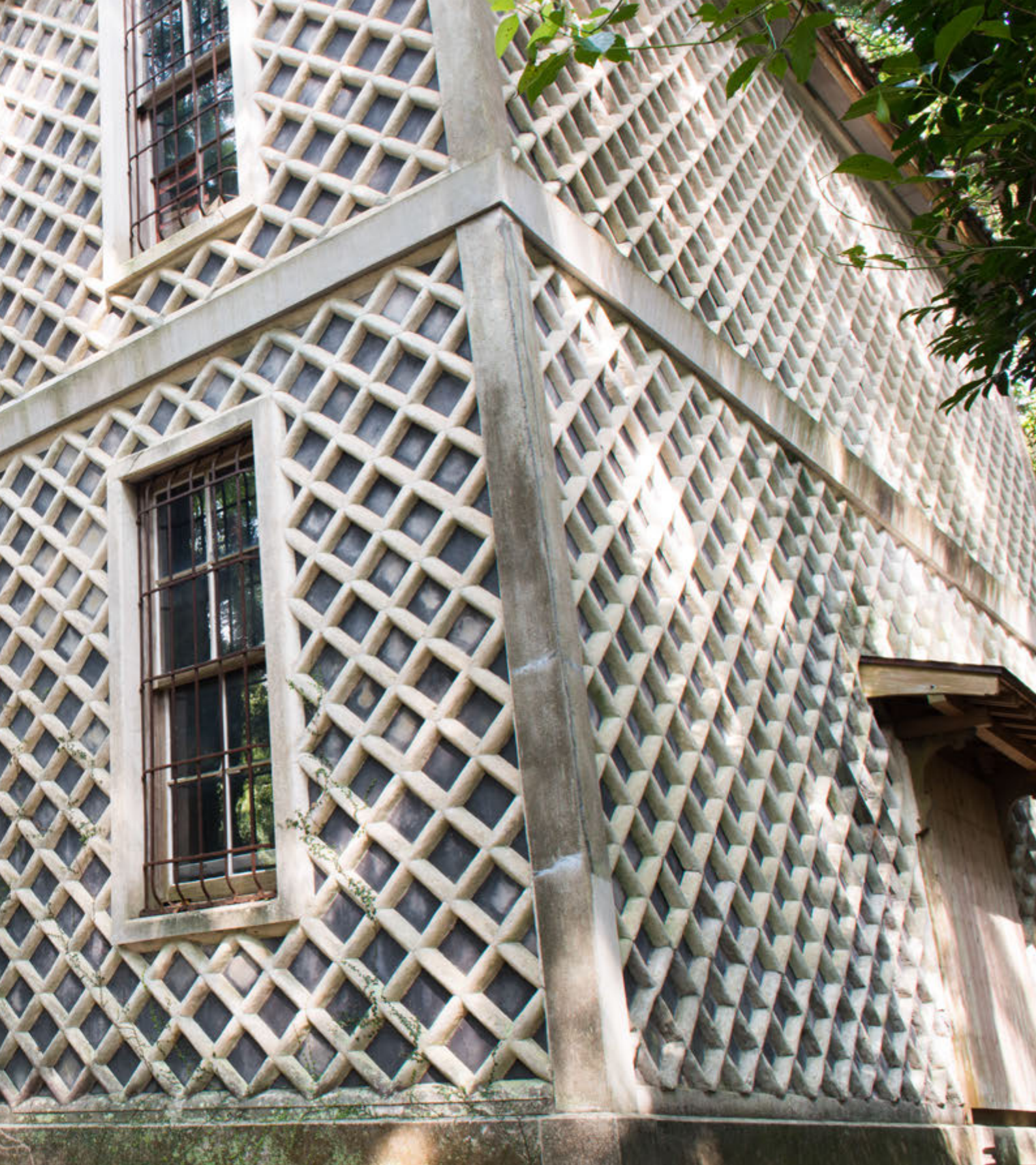
地域コミュニティ課
主任主事
木村 真也

11月は
自治会加入促進
強調月間です！



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





みやざき再発見

Treasure of Miyazaki

杜とともに百有余年。
宝を守るそのさまもまた宝。



宮崎神宮^{ちよとこかん} 徴古館（宮崎市）

宮崎神宮の宝物や書物を陳列・保存するため、明治42年に建築された木造2階建ての建物です。外壁全体を覆う「なまこ壁」が、独特の光景を生んでいます。

◆宮崎神宮駅から徒歩約15分

動画は
ココから



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



受講者の声

「うまくできた子は友達に教えるように」というご指導は効果的でした。けん玉に夢中になる子どもが多く、児童館でけん玉ブームが起きそうです。

けん玉の基本的な持ち方から
技のコツまでわかりやすく指導します

MCKC・宮崎市けん玉クラブ

「けん玉の魅力は生涯続けられること」。そう語る講師の岩切さんは、けん玉歴約30年のベテラン。講座の規模は毎回30人ほどで子どもが中心ですが、付き添いで来ていた親まではまってしまう…ということも時々あるのだそうです。けん玉は、いつでも誰でも始められ、おまけに集中力やバランス感覚まで鍛えることができる生涯スポーツ。その魅力を地域に根ざした形で、老若男女問わず伝えていくことが岩切さんの今後の目標です。

「けん玉道に邁進し続ける」
岩切 伸治さん



夢創り人とは？

これまでに身に付けた技術や知識を使って、市内在住の人に学習の機会や交流の場を提供する人たち。英会話や華道、郷土料理、中国語など約150以上の個人・団体が登録されています。

もっと

[特集2] いつでも・どこでも・誰でも学べます

人生が 楽しくなる 「夢創り人」って？

自身の持っている技を伝えたい、と市内各地で活動している「夢創り人」。今年取り組みが始まって10周年です。さまざまな技や知識を学んで、人生を楽しく豊かにしてみませんか？

[問] 生涯学習課 電話21-1834

民謡は歌だけではなく、
演奏、踊りもありますよ

前田民謡会

公民館や老人ホームなどで民謡を披露することをメインに活動している前田民謡会。日本全国に伝わる民謡を300曲ほど歌うことができます。特に民謡を習いたい人を大歓迎。「歌詞は人生訓にもなりますし、民謡のルーツを探るのも面白いです」と語る前田さんは、1週間のほとんどを民謡に費やし、海外で民謡を披露することもあるそうです。「芸は身を助く。常に人前に出ることが、自身の健康にもつながっています」。

「民謡で人生を豊かに」

前田 和子さん



受講者の声

大きな声で歌う前田民謡会から、声は歳を取らないんだと感じました。熱心に見ている人も多く、中には涙を流している人もいました。

夢創り人も
募集中です



生涯学習課
主事
野妻 彩美



NPO法人
みやぎ子ども
文化センター理事
長谷川 恵子

各講座の申し込みは…

ホームページに掲載している申込書に必要事項を書いて、郵送またはFAXでNPO法人みやぎ子ども文化センター（〒880-0051、江平西1-5-11 江平ビル105号、☎61-7590、FAX61-3635）へ。

- 人数 / 5人以上のグループ・団体
- 講師料 / 原則として初回のみ負担なし、2回目以降は受講者負担(会場の手配や会場使用料、材料費などは受講者負担)
- ※講師によっては、調整に2週間程度かかる場合があります

※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。

スローなリズムなので、
誰でも無理なく始められます

ハワイアンフラ

ゆったりとしたラブソングに身を任せて踊るハワイアンフラ。「ラブソングに気持ちを込めながら踊ると、笑顔になります」と新さんは話します。また受講者の交流を深めるレクリエーションも行っており、知らない人でもすぐに打ち解けるそうです。



「体全体を使って、愛を表現」
新多美工さん

情熱的なフラメンコは感受性
豊かな子どもたちにぴったりです

フラメンコ

「子どもがフラメンコを習う機会がない」と思い、小・中学生向けのサークルを始めた奥野さん。聞き覚えのある曲を使った創作フラメンコは、イベントでの出し物にも最適です。月4回の練習を5~6か月行くと、十分披露できるようになります。



「フラメンコを
分かりやすく指導」
奥野智恵子さん

私の担当は笑いヨガ。笑うって
結構な運動になるんですよ

わくわく元気運動協会

メンバーはストレッチポールやキッドピクス、笑いヨガなど現役のインストラクター。「本当に運動が必要な人に運動の楽しさを届けたい」と協会を結成したそうです。数多くの種目があり、人数や年齢、性別などに適した運動を用意しています。



「運動の楽しさを各地に届ける」
濱砂道世さん

幼稚園教諭や子育て支援の
経験を生かした楽しい講座です

リンパマッサージ・子育て支援

幅広い年齢層を対象にしたリンパマッサージ講座を行っています。お母さん向けの講座では、子どもをリラックスさせるスキンシップマッサージをはじめ、子育て中に直面するさまざまな場面での対応法の説明なども同時に行っています。



「若く、元気に美しく、
病気になるない体づくり」
横井弥生さん



市制 90 周年記念 「夢創り人交流広場」

場所/宮交シティ あじさいホール

日時/12月13日(土) 13:30~15:30

夢創り人同士の交流や市民との交流を目的としてイベントを開催します。前田民謡会と琴伝流大正琴良琴会による演奏会や全国各地で活躍している宮崎県出身の落語家、桂歌春師匠の講演会(演題:夢ぎょうさん再発見!)を開催します。夢創り人に教えてもらいたい人も、夢創り人になってみたい人もぜひ参加してみてください。



宮崎公立大学 人文学部4年

田口 あかり(たぐち あかり)さん

全国の大学生が東北3県で行っている被災者支援プロジェクト「きっかけバス47」(内閣府の被災者支援活動に認定)の宮崎支部リーダー。今年3月、県内の学生40人で東北を訪れ、ボランティア活動を行った。

慣れない役割に悩みながらも
リーダーとして活動をけん引

「ただテレビを見つめて、あせんとしていました」。東日本大震災が発生した2011年3月11日、田口さんはその惨状に大きな衝撃を受けました。居ても立ってもいられなくなった田口さんは、同年7月に被災地のボランティアに参加。昨年春には、留学先のカナダで復興支援イベントの運営にも携わりました。

そんな中で出会ったのが、全国から被災地に大学生を送るプロジェクト「きっかけバス47」。昨年12月の時点ではまだ宮崎に組織がなく、友人の後押しでプロジェクトを立ち上げた田口さんでしたが、「人前で話したり、みんなをまとめたりするのが苦手な性格なので、不安は尽きませんでした」と苦笑い。胸に熱い思いを秘めたがらも、なかなか伝えられないジレンマを抱えていたことを明かします。

「みんなの意見を引き出してまとめることに懸命になりすぎて、気が付いたらいっぱいいっぱいになってしまっただけ。周りの協力を得ることの大切さを学びましたね」

「きっかけバス47」宮崎県支部は、3か月間で40人の参加者を集め、今年3月に東北へ。被災地ではボランティア活動や地元の方との交流を通じて、人の温かさに触れたそうです。

「東北では、人と人との絆がいかに大切かを痛感しました。関われば関わるほど、東北のことを大好きになっていく自分がいました」

東北で奮闘する人々に感銘
大好きな宮崎の力になりたい

現在、田口さんは大学4年生。卒業後は市内のIT関係の会社に就職予定です。

「以前から地元で働きたいとは思っていましたが、東北の皆さんが地元のために奮闘する姿を見て、私も宮崎のことをあらためて好きだと感じるようになりました。だから宮崎のことをもっと魅力のあるまちにしたいし、もっと若者が活躍できるまちにしたい。例えば、宮崎の学生と社会人がもっと関わりを深められるような機会を作っていけたらいいなと考えています」

「きっかけバス47」に参加したメンバーは、大半がボランティア初挑戦。バスで被災地を巡る中でみるみる顔つきが変わっていったそうです。

「災害の恐ろしさを目の当たりにし、私も含めてみんな意識が変わりました。震災から3年半が経ち、風化との戦いも始まっています。これからも東北と関わりながら、宮崎にその様子を伝え、防災活動にも取り組んでいきたいです」

大好きな宮崎を、
もっともっと良くしていきたくて。
東北と関わる中で見つけた、
私の思いです。



田口さんが参加する「きっかけバス」の詳細はこちら

キラリ! 宮崎人07

Miyazaki Human Interview

※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。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ! 宮崎人」。今回は、東日本大震災の被災地で復興支援を行っているボランティア組織の宮崎支部リーダー、田口あかりさんです。



ズッキーニ



オーブンでじっくり焼くことで
おいしさを引き出しました!

Vol.7

ズッキーニと鮭のオープン焼き

大ぶりに切った鮭をのせてご馳走感アップ。アツアツのうちにどうぞ!

材料(2人分)

ズッキーニ	1本(150g)	塩・こしょう	少々
鮭切り身(無塩)	2切れ	パン粉	適量
ゆで卵	1個	ローズマリー(お好みで)	適量
マヨネーズ	大さじ2		

作り方

- ①オープンを180度に加熱する。ズッキーニを縦半分に切り、かるく溝ができるくらいにスプーンでくり抜く。ズッキーニが安定するように底になる部分の皮をそぐ。鮭2切れはそれぞれ皮と骨を取り、三等分にして軽く塩(分量外)を振る。
 - ②ゆで卵は細かく刻む。ズッキーニの皮とくり抜いた中身をみじん切りにし、キッチンペーパーで軽く絞る。マヨネーズ、塩・こしょうと混ぜ合わせ、くり抜いたズッキーニに乗せる。鮭を乗せ、パン粉を振り掛けて180度のオーブンで30分ほど焼く。(お好みでローズマリーを焼き上がる10分前位に乗せる)
- ※焼き時間はご家庭のオーブンに合わせて加減してください。

ズッキーニは外見はキュウリに似ているものの、和名は「つるなしかぼちゃ」という、ウリ科カボチャ属の野菜です。完熟して食べる西洋・日本かぼちゃと違って、ズッキーニは完全に熟さない幼果を食用とします。生産量は、宮崎県が全国1位。市場にはあまり出回りませんが、黄色の花も食べることができます。栄養面ではカリウム、カロテン、ビタミンを多く含み、高血圧予防や免疫力アップ、むくみ解消などが期待できます。ヘタの切り口が新鮮で傷んでいないもの、太さが均一なもの、表面にツヤがあり、傷が少ないものを選ぶとよいでしょう。傷みやすいので早めに使い切ることをおすすめしますが、すぐに食べきれない場合は、ラップや新聞紙に包んで冷蔵庫で保存してください。

ズッキーニは、イタリア料理に利用されるイメージがありますが、クセのない淡泊な味は天ぷらや味噌汁など和食にもよく合います。普段の食卓にもアレンジして取り入れたいですね。



その他のレシピも
公開中!!

※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。

●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。



広告 経済産業省認定 スマートマンション
サンパーク南宮崎駅前II
レジデンス

MINAMI MIYAZAKI
EKIMAE II
RESIDENCE

誕生

JR南宮崎駅へ徒歩7min (1500m)

マンションギャラリー

宮崎駅前II
レジデンス
建設地

マンションギャラリーカーナビ検索
宮崎市天満2丁目6-6

比べて納得の空間デザインをお確かめください!!

- キッチン
カウンター収納
- 食器洗い乾燥機
- 生活で使う水
すべてを
浄水にする
「オール浄水」
- ウォークインクローゼット
- 玄関からリビングが見えない
L字型エントランス
- 浴室窓
- ガラス手すり
- ナノイ付キャビンと変異鏡

モデルルームでお確かめください!これが全て標準設備!!

詳しい情報はホームページで **サンパーク南宮崎** 検索

お支払い例
202号室 販売価格/借入金額2,060万円、
宮崎銀行、変動金利0.75%(平成
26年9月12日現在)/35年払い

ボーナス払い
125,273円(年2回) **月々34,931円**
【頭金0円】

売主 大英産業 販売代理 イーストホーム 資料請求・
お問合わせ ☎0120-389-909

※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。

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。

宮崎市芸術文化連盟 市制90周年記念 みやざき「第九」演奏会

12月21日(日) 開場13時 開演14時



約400人による、第九演奏会です。
指揮者：福井雄一(宮崎市出身)
ソリスト：森麻季(特別ゲスト)、泊かずよ、岩元徹、松本英樹
オーケストラ：宮崎シティフィルハーモニー管弦楽団ほか
合唱：宮崎市芸術文化連盟加盟合唱団、一般公募者
©チケット販売/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、メディアキット県民文化センター、西村楽器Micc本店、宮崎山形屋、宮交シティ、宮崎市芸術文化連盟

所 宮崎市民文化ホール
料 全席自由 前売り2,000円・当日2,500円

16年ぶりの公演です。
ぜひおいでください!



〒880-0805
橋通東1-14-20
☎ FAX29-1368

宮崎市体育協会 第19回 宮崎市エンジョイ・マラソンリレー大会

12月20日(土) 開会式 9時30分 スタート10時30分



1チーム10人～30人が、1回200mをリレー方式で42.195kmを走るマラソンリレー大会です(選手は何回でも走ることができます)。大会終了後にはお楽しみ抽選会を行います。
編成：1チーム10人以上30人程度
部門：①小学生の部 ②中学生の部
③高校生の部 ④一般の部

所 生目の杜運動公園 陸上競技場(跡江4461-1)
対 定 小学4年生以上、40チーム程度
料 小・中・高校生1人500円、一般1,000円

仲間と楽しく
42.195kmに
挑戦してみませんか



申 郵送、FAX、またはメールで、11月28日(金・必着)までに市体育協会(〒880-0805、橋通東1-14-20、☎21-1735、FAX21-1736、メールinfo@miyazaki-sports.or.jp)へ
※宮崎市体育協会ホームページから申込用紙をダウンロードできます。

働く婦人の家 短期主催講座

12月～平成27年1月

講座名	日時	定員
時短・簡単! クリスマス&おせち料理	12/9・16(火・全2回) 9:30～11:30	16人
家庭にある道具で そば打ちしましょう!	12/11・18(木) (どちらか希望日または両日) 9:30～12:30	各10人
クリスマスケーキ &クッキー	12/19・20(金・土・全2回) 13:00～15:30	16人
新春を着物で 迎えませんか	12/8・15・22、 1/5・19・26(月・全6回) 13:30～15:30	20人

対 市内在住または在勤の人(学生不可)
※「新春を着物で迎えませんか」は女性のみのみ
料 無料(材料費などは実費)



年末・年始に
ぴったりの
楽しい講座ですよ



申 往復はがき(1講座につき1枚)に講座名(「家庭にある道具でそば打ちしましょう!」の講座は受講希望日を記入。どちらでも受講可能な場合は「両可」と記入)、氏名(ふりがな)、年齢、区分(①勤労女性 ②勤労者家庭の主婦 ③その他の女性 ④男性)、郵便番号、住所、電話番号、託児(2歳以上の未就学児)を希望する人は子どもの名前(ふりがな)、生年月日、性別を記入し、11月20日(木・必着)までに働く婦人の家(〒880-0879、宮崎駅東3-6-7、☎29-5833)へ

詳しくは、働く婦人の家へ。市ホームページにも掲載しています。

宮崎科学技術館 チャレンジサイエンス「パラシュート」 12月14日(日)・23日(火・祝日)



科学の面白さを実感し、作る喜びや学ぶ喜びを味わえる教室。今回は、紙と糸を使って「パラシュート」を作ることができます。

料無料

五感を使った「ものづくり」を体験してください



〒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 12/1・8・15・22(月)・24(水)・29(月)~31(水)
料 展示室 高校生以上540円(4歳~中学生210円)

フローランテ宮崎 イルミネーション・フラワー・ガーデン~ひかりのはなぞの~ 12月5日(金)~2015年1月12日(月・祝日)



今年で12年目を迎えるイルミネーションイベント。期間中は開園時間・休園日が変わるので注意してください。

時 13時~21時30分
休 12月31日(水)、1月1日(木・祝日)予定
料 入園料のみ

11/24まで秋のフローラル祭開催中!



〒880-0836 山崎町浜山414-16
☎23-1510 FAX23-1530
時 9:00~17:00
休 12/2(火)・31(水)
料 大人310円 小・中学生150円

宮崎市フェニックス自然動物園 干支の引き継ぎ式 12月7日(日) 13時20分~13時30分



自家製の着ぐるみをまとった飼育員が、今年の干支「午」から来年の干支「未」に干支の巻き物を渡し、引き継ぎを行います。

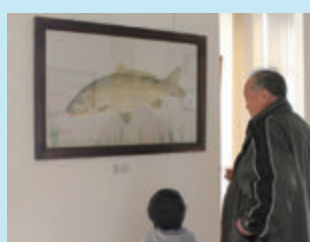
料 入園料のみ

他園にはない手作り感がウリです!



〒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
料 大人830円(高校生以上)、中学生420円、小学生310円

大淀川学習館 カラー魚拓への誘い 12月2日(火)~平成27年1月12日(月・祝日)



カラー魚拓とは、通常のモノトーン作品と異なり、魚たちが水中で泳いでいる時の色彩をカラーで再現した作品です。今にも動き出しそうな魚の姿を多数展示します。

料 無料

本物の魚を細部まで写しています!



〒880-0035 下北方町5348-1
☎20-5685 FAX22-8481
時 9:00~16:30
休 月曜(祝日の場合は翌平日)・12/29~1/3
料 無料

宮崎市佐土原歴史資料館 神代独楽(じんだいごま)回し大会 平成27年1月4日(日) 10時~12時



神代独楽を回す時間の長さを競い合い、武士の恰好をした審判が勝敗を裁きます。

対象 親子・一般(子どもは小学生以上)20人

料 無料

申 電話で、12月28日(日)までに同館へ

神代独楽は全国でも佐土原だけ!



〒880-0301 佐土原町上田島8202-1
☎74-1518 FAX74-4655
時 9:00~16:30
休 12/1・8・15・22・29(月)・30(火)・24・31(水)
料 無料

宮崎公立大学 地域研究センター インターネット安全教室 12月13日(土) 13時30分~15時30分



インターネット被害にあわないため、情報セキュリティの基礎を学び、インターネットの安全快適な活用法を身に付けます。

対象 一般、100人 料 無料

申 はがきかFAXで12月5日(金・必着)までに同センターへ

インターネットを安全に活用する知識を身に付けませんか



〒880-8520 船塚1-58
宮崎公立大学地域研究センター
☎20-4772 FAX20-4773

申し込み 問い合わせ	イベント名	日時	内容	対象・定員	料金	事前 申し込み
大淀川学習館 ☎20-5685	葉っぱで遊ぼう	11/22(土) 14:15～15:30	里山の葉っぱを使って作品作りを楽しみます。	40人	無料	当日14:15から同館で受け付け
	発泡スチロールでマグネットを作ろう	12/6(土) 14:15～15:30	発泡スチロールを使って昆虫の形をしたマグネットを作ります。	12組 (1組3～4人程度)	無料	当日14:15から同館で受け付け
	ミツロウキャンドル作り	12/14(日) 10:00～11:30	ミツバチの巣からミツロウを取り出して、キャンドルを作ります。クリスマスシーズンにぴったりです。	20組 (1組4～5人程度)	200円	11/30(日)までに往復はがきまたはFAXで同館へ
フローランテ宮崎 ☎23-1510	無料ガーデニング講習 (11月のテーマ:シクラメン)	11月の土日・祝日 ①10:00～11:30 ②13:30～15:30(うち30分程度)	日照環境や水や肥料の与え方などの講習会(イベント開催時には実施しない場合があります)	なし	入園料のみ	なし (時間中随時受け付け)
宮崎市きよたけ歴史館 ☎84-0234 FAX84-2634 12/1・8・15・22(月)・ 24(水)・29(月)～31(水)	きよたけ歴史講座⑥	11/29(土) 10:00～11:30	安井息軒と幕府隠密—西国探検をみながら— 講師:安井息軒顕彰会副会長 諸岩則俊氏	一般 70人	無料	前日までに電話かFAXで同館へ
	きよたけ歴史講座⑦	12/13(土) 10:00～11:30	安井息軒友人録—芳野金陵— 講師:文化財課 主査 井田篤	一般 70人	無料	前日までに電話かFAXで同館へ
宮崎科学技術館 ☎23-2700	パソコン入門講座	12/4～12/18の火～木曜 9:30～12:00	パソコンの電源の入れ方、マウスの使い方など基本操作を学びます。	16人	受講料700円 テキスト料1,080円	往復はがきで11/24(月・必着)まで多いときは抽選
	宮崎地区サイエンスコンクール	12/6(土)～27(土) 9:00～16:30 (27日は12:00まで)	宮崎市、国富町、綾町の小・中学生の理科に関する作品展です。	なし	無料	なし
宮崎市生目の杜遊古館 ☎47-8001 12/1・8・15・22(月)・ 24(水)・29(月)～31(水)	紙すき体験でオリジナルはがきを作ろう	12/7(日) 10:00～12:00	植物や牛乳パックを使った紙すき体験です。	35人 (小学4年生以下は保護者同伴)	無料	電話で11/26(水)まで多いときは抽選
	冬のリースを作ろう	12/14(日) 10:00～12:00	木の実や葉、つるを使ってクリスマスやお正月に飾るリースを作ります。軍手、持ち帰り用の袋を持参してください。	幼児～一般 (小学4年生以下は保護者同伴)20人	無料	電話で12/2(火)まで多いときは抽選
	どんぐりを食べてみよう	12/21(日) 10:00～13:00	どんぐりを収穫し、加工して古代の食を体験します。	7組(1組4人程度。 小学4年生以下は保護者同伴)	無料	電話で12/9(火)まで多いときは抽選
宮崎市天ヶ城歴史民俗資料館 ☎82-2950 12/1・8・15・22(月)・ 24(水)・29(月)～31(水)	企画展「昔の道具展」	12/13(土)～H27/2/15(日) 9:00～16:30	農具、漁具、生活用品など、当館所蔵の昔懐かしい道具を展示します。	なし	無料	なし
宮崎市 佐土原歴史資料館 ☎74-1518	古文書講座⑤	12/14(日) 10:00～12:00	古文書「佐土原藩嶋津家日記(宝暦4年1月～)」を解説します。	一般 20人	無料	実施日の1か月前から受け付け
	古文書講座⑥	12/21(日) 10:00～12:00	古文書「佐土原藩嶋津家日記(宝暦4年1月～)」を解説します。	一般 20人	無料	実施日の1か月前から受け付け
	古文書講座⑦	H27/1/18(日) 10:00～12:00	古文書「佐土原藩嶋津家日記(宝暦4年1月～)」を解説します。	一般 20人	無料	実施日の1か月前から受け付け
みやざき歴史文化館 ☎39-6911 12/1・8・15・22・24(水)・ 29(月)～31(水)	歴史文化講座④	12/21(日) 10:00～12:00	演題:宮崎城と黒田如水 講師:田代 学氏	一般 30人	無料	実施日の1か月前から受け付け
	体験学習⑱ しめ縄作り	12/21(日) 13:30～15:30	正月を迎える準備として伝統的に飾られる「しめ縄」を、1家族1本作ります。軍手、草花用剪定ばさみ(あれば)を持参。	子どもと 保護者30人	無料	実施日の1か月前から受け付け
	歴史文化講座⑤	H27/1/10(土) 10:00～12:00	演題:城ヶ崎俳壇の歴史 講師:甲斐 亮典氏	一般 30人	無料	実施日の1か月前から受け付け

電柱 広告

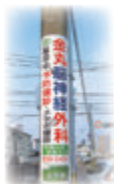
駐車場・店舗の案内に誘導案内広告

看板ひとつ出すにしてもデザイン、製作費用、場所の賃借、登録手続きなど、なかなか手数がかかるものです。電柱広告はすべてを一貫して承ります。とくに矢印でのお客様誘導は迷わない、迷わせない、安心と信頼のマークとして多くのご支持をいただいております。

料金表 年間広告料 **14,285円** [税別] 広告制作料 **9,523円** [税別]
※広告制作料は初年度のみのご負担となります

創業昭和7年、主に宮崎県で塗装業を通して地域に貢献する会社です。お問い合わせはコチラまで Fax:(0985)24-2773

坂東塗工株式会社 宮崎県宮崎市 江平中町5-9 TEL:(0985)22-4147(代)



BOOK

『藤城清治 光と影の世界』

藤城清治／著 [出版] 平凡社

90歳になられても創作活動を続けている影絵作家の藤城清治さん。藤城さん独自の方法でカミソリと数百色のカラーフィルターで影絵を創られています。今年「24時間テレビ」で6m×3mの巨大影絵を見られた人も多いのではないのでしょうか。また、宮崎県立美術館で昨年6月29日から9月1日まで特別展「藤城清治 光と影のファンタジー」が開催されていました。

この本には藤城さんの初期から最近の作品まで約200点が収録されています。特別展を見逃した！ という人にも藤城さんの可愛い世界を楽しんでもらえる1冊です。



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。

今日は「芸術とスポーツ」！

タイムリーな本をピックアップしました

司書のおすすめ

宮崎県立図書館 司書 中嶋 未歩さん

『夢二の色 竹久夢二を魅了した7つの色彩ブック』

石川桂子、丸山伸彦／執筆 竹久夢二美術館／監修 [出版] 美術出版社

独特の美人画を描いた竹久夢二。色という視点から夢二の作品を紹介していて、色彩の専門家による色の説明と夢二美術館学芸員による作品解説となっています。夢二の鮮やかな色の世界を楽しめます。



『翔べ、錦織圭！』

テニスマガジン編集部／編著 [出版] ベースボール・マガジン社

錦織選手が19歳のときに出版された本です。ご両親が見つけた大切にとっていた圭選手の自作の言葉を、苦しい時、圭選手へのメールに返信されたご両親。強くつながる家族の絆がうかがえます。



『前に進むチカラ』

北島康介／著 [出版] 文藝春秋

仕事で悩んだり行き詰まったりした時、一步前に進む勇気を持ち、自分の目指す目標やヒントをもらえる本です。北島選手の水泳のことが好きだという気持ちがひしひしと伝わってきます。



宮崎市立佐土原図書館

〒880-0211 佐土原町下田島20527-4

🕒 9時～20時 (日・祝日は18時まで)

📅 火曜

☎ 30-1037 FAX 72-2066



宮崎市立図書館

〒880-0930 花山手東3-25-3

🕒 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

📅 12/2・9・16(火)・24(水)・29(月)～1/3(土) ☎ 52-7100 FAX 52-7158



ぬいぐるみのおとまり会

ぬいぐるみと一緒におはなし会に参加後、図書館にぬいぐるみをお泊りさせてみませんか。2泊3日のおとまり会の様子を写真に撮ってプレゼントします。対象は幼児～小学生です。

12/20(土)～12/22(月) 受け付け10:30～11:00

📅 30人 📄 無料

📄 11/15(土)～12/1(月)に直接、電話、FAXまたはメールで同館へ。多い時は抽選

おはなしのわっ！

11/19・26、12/10(水) 15:45～16:15

📅 なし 📄 無料

さどわら新鮮組のおはなし会

12/13(土) 11:00～11:30

📅 なし 📄 無料

司書によるおはなし会

11/22・29(土) 11:00～11:30

📅 なし 📄 無料

蔵書点検のため、図書館を休館します

12/2(火)～9(火)

佐土原地区交流センター・那珂地区公民館内の図書室も休館します。本のみ返却は、正面玄関左横のブックポストを利用してください。(大型絵本・紙芝居・CD・DVDはご遠慮ください。)

身近な昆虫の話～昆虫の冬越し～

講師：小岩屋 敏氏

昆虫の冬の越し方を、卵などの実物を観察しながら学習します。

12/13(土) 10:00～12:00

📅 30人 📄 無料 📄 前日までに電話かFAXで同館へ

【税を考える週間】特別企画～税に関する作品展

11/12(水)～12/15(月) 9:00～19:00(日・祝日は17:00まで) 📄 無料

人権ポスター作品展

11/29(土)～12/15(月) 9:00～19:00(日・祝日は17:00まで) 📄 無料

裁判員制度についての展示

12/1(月)～12/15(月) 9:00～19:00(日・祝日は17:00まで) 📄 無料

シアター

毎週日曜 13:30～14:30

11/16・23・12/7・14(日) 13:30～15:30

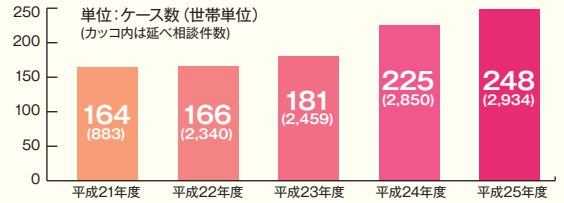
📅 80人 📄 無料

メール swlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp

メール mzlibrary@city.miyazaki.miyazaki.jp



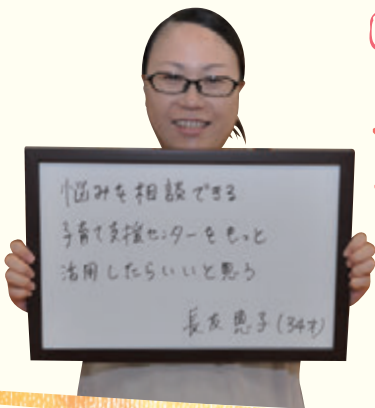
児童虐待に関する相談処理件数推移 (宮崎市/平成25年度)



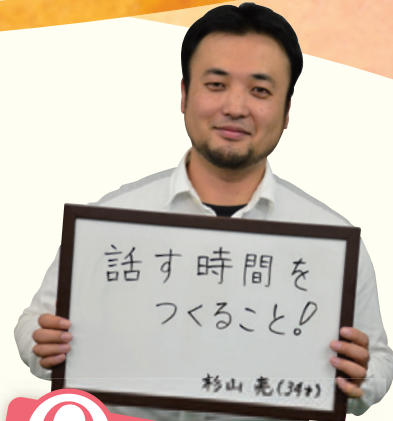
▶ 児童虐待は増加の一途

虐待による死亡事例は全国で年間50件を超え、1週間に1人の子どもが命を落としています(参照:厚生労働省 社会福祉行政業務報告)。市でも児童虐待に関する相談処理件数は年々増加しています。

特集3 子育ては親だけじゃ難しいから
ママとパパを
まもるためにできること



増え続ける子どもの虐待。その裏には、子育てで悩むお母さんやお父さんたちの姿があります。子どもたちの健やかな成長のために、私たちができることは何でしょうか。



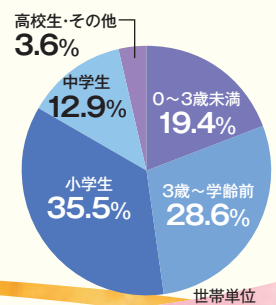
Q 子育てで悩む人へのアドバイスや私たちにできることは何でしょうか?



▶ 被虐待児童は小学生以下が8割

懸念されるのは、自らSOSを発信しにくい未就学児の割合の高さ。教育方針は家庭ごとに異なるため、自分が虐待していると認識していない保護者もいます。周囲が「子どもの目線」で判断しなくてはなりません。

被虐待児童の年齢構成 (宮崎市/平成25年度)



通告は子育てに悩む親への手助けです

昨年度は市内で5歳児が身体的虐待により死亡する事件が発生しました。児童虐待による痛ましい事件が後を絶たず、市への児童虐待の相談・通告件数は昨年度369件と、年々増加している状況です。

虐待が起こる要因は、家庭環境の複雑化や育児からのストレスが挙げられます。育児と仕事の両立の難しさから育児ノイローゼに陥り、結果として児童を虐待してしまうケースが目につきます。つまり、虐待をしようとする母親や父親も、ある意味で被害者といえるのです。

だからこそ周囲の人たちがそれぞれの家庭を孤立させないよう、協力していく必要があります。しかし、普段から交流のない家庭に子育てに関するアドバイスをするのは難しいはず。

そこで活用してほしいのが子育て支援課です。通告に罪悪感を抱いてためらってしまう人もいるでしょうが、通告はあくまでも育児に困っている母親・父親に市の支援を届けるための手助けです。早い段階で育児の悩みを解決すれば、虐待の防止につながります。

現在、市では虐待問題の早期解決に向けて、子育て支援課だけでなく

児童虐待早期発見のための チェックリスト

児童虐待を防ぐには、早期の通告が有効です。
以下のチェックリストを使って、該当する項目が1つでも
ある場合は通告への協力をお願いします。

子どもの 様子



- 不自然な外傷（特に首や顔、頭の傷やあざ、火傷など）がある
- 極端にやせているなど、栄養失調状態にある
- 幼児だけで公園や道路などで遊んでいた、家に帰りがたらない
- 季節に合わない服装をしていたり、衣類や体が不潔である
- 学校に行く時間が遅い、学校に行く姿をあまり見かけない
- 近所で悪質ないたずらや万引きを繰り返している

親と 一緒にいる 子どもの 様子



- 年齢不相応の行儀の良さなど、過度なしつけの影響が見られる
- いつも親に叱られたり、怒鳴られたりしている
- 親のいる時といない時の様子に大きな違いが見られる
- 不安げに周りをうかがったり、暗い顔をしていたり、周囲と上手に関わっていない
- 長時間泣いている、悲鳴のような泣き声をする
- 戸外やベランダに出されている

親の様子



- 極端に偏った育児観を持ち、体罰を肯定している
- 家の中や周辺がゴミだらけになっている
- 親の心身の状態が悪化しているように見える
- 子どもの扱い方が極端に乱暴であったり、きょうだいで差があったりする
- 子どもがけがをした、病気になるまで医者に見せようとならない
- 地域や親族などとの交流がなく孤立状態にある

通告先

子育て支援課(市役所本庁舎5階)
☎21-1766
受け付け/平日8:30~17:15

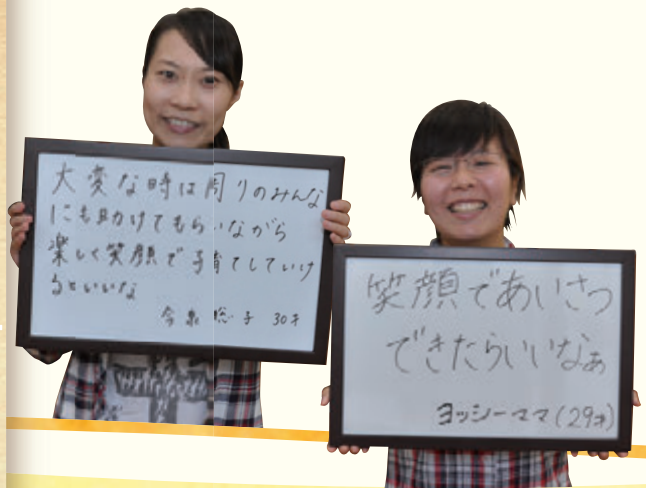
県中央福祉子どもセンター
(中央児童相談所)
☎26-1551
受け付け/平日8:30~17:15

※ただし、虐待の通告は、夜間・休日でも受け付けます。

通告で伝えるべきこと

①虐待が疑われた状況
(どんな子、いつ、どこで、誰から、
どうされたか、分かる範囲で具体的に)

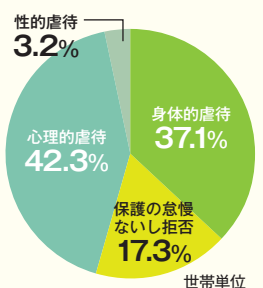
②その世帯に関すること
※情報量が多いほど、対応がスムーズ
になりますので協力をお願いします。



相談は心理的虐待が最多

「心理的虐待」とは、言葉による脅しや拒否的な態度、無視などを指します。ネグレクトと呼ばれる「保護の怠慢・拒否」(健康・安全への配慮を怠る、食事や衣服などが極端に不適切など)も目立ちます。

児童虐待の相談種別件数 (宮崎市/平成25年度)



子育て支援課 相談員
せとくろ
瀬戸口 みどりさん

他の課と連携した見守り体制や、病院との協力体制を築いています。子どもやその親が困っている様子を感じた人は、すぐに子育て支援課に連絡してください。



地域全体で子育てを行っていくために
子どもに関する悩みを感じたら、
まず相談を！

子育ての悩みは家族内だけで解決するのは難しいもの。そのため、市や県、地域には、子育てに関する連絡・相談窓口を開設しています。上手な子育てを地域全体で行っていくために、相談や通告先として活用してみてもいいでしょうか？

それぞれの地区にいる
民生委員・児童委員、
主任児童委員を
気軽に頼ってくださいね



主任児童委員
上村 秀子さん

支援センターは
お母さん達の
交流の場にも
なっていますよ！



清武地域子育て
支援センター職員
櫻川 あゆみさん

通告により母親を救うことができた例

ある日の午前中、同じアパートの住人から、「今、大声で怒鳴る母親の声や子どもたちの泣き声が聞こえる。他にも玄関先に大量のゴミが放置され、心配に思っていた」と子育て支援課に連絡が入りました。

その日のうちにその家庭を訪問したところ、初めのうちは「虐待はしていない。話すことはない」と拒否的でしたが、責めるための訪問ではないことなどを繰り返し説明したところ、徐々に母親から話し始め、母ひとり子一人で頼れる親族がおらず、育児に悩んでいたことを打ち明けられました。

そこで、子どもにイライラした時の対処法や子どもの一時預かりなどを紹介するとともに、育児の相談先として、子育て支援課や保健センター、児童相談所を紹介しました。さらに、福祉サービスの利用も勧めました。

その後、家庭訪問などの支援を続け、現在はヘルパーの導入により、家庭環境が改善し始め、母親自身も話を聞いてもらうことで、以前より落ち着いて子育てをすることができています。子どもを叩くことはなくなり、イライラして大きな声が出ることも少しずつ減ってきているとの話が母親から出るようになってきています。

窓口	相談日時	相談内容
子育て支援課 児童相談係 ☎21-1766	8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)	子どもや妊産婦の福祉に関する相談に応じます。
宮崎県 中央児童相談所 ☎26-1551		18歳未満の子どもに関するあらゆる問題を受け付け、必要に応じて専門的対応を行います。
中央保健センター ☎29-5281 総合福祉(江南)保健センター ☎52-1506 佐土原保健センター ☎73-1115 田野保健センター ☎86-0117 高岡福祉保健センター「穆園館」 ☎82-5294 清武保健センター ☎85-1144		乳幼児健診・健康相談など、子どもと保護者への保健指導・育児相談・援助を行います。
教育相談センター ☎23-1053	9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)	不登校、いじめ、障がい児教育などに関する相談に応じます。
子どもほほえみダイヤル ☎28-4152	9:00~24:00	子どもの問題に専門的に対処します。
各地域子育て支援センター (次頁参照)		子育てに関する悩みを電話・面接・メールにて受け付けています。遊び場もあるので、気軽に来てください。
各地区の民生委員・児童委員、主任児童委員		各地域に担当者がいて、地域で困っている家庭へ助言・援助を行います。

※通告先はP21にあります。

くもんの書写教室の先生になりませんか。 KUMON 広告

教室開設前・開設後にも研修や講習会があるため、文字を書くことが好きな方は安心して先生として活躍していただけます。

【応募資格】25歳～60歳までの女性 公文書写教室は、週1回・4時間からの教室開設が可能です。主婦の方も歓迎します(資格不問)。まずはお気軽に説明会にご参加下さい。※教室開設者:教室開設時に認可料(3.8万円/税込)が必要です。

説明会日程▶11月6日(木)

宮崎 10:00~12:00 KITENビル8F 小会議室2(宮崎市錦町1番10号) ※JR宮崎駅隣接、JR九州ホテル宮崎と同ビル

都城 15:30~17:30 都城市総合文化ホール 1F ワークセミナー ※JR都城駅より徒歩3分

●説明会に出席希望で当日都合の悪い方は下記までお気軽にお問い合わせください。資料を送付させていただきます。

ペン習字
かきかた
筆ペン
毛筆

(株)公文エルアイエル 福岡事務局
福岡市博多区博多駅前3-2-1 日本生命博多駅前ビル10F
http://www.kumon.ne.jp/ll/

公文書写 検索
ご質問・お問い合わせは ☎0120-410-297 (携帯・PHS可)
担当:高田 *受付は平日(月~金)、土日祝除く

※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。

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

主催	講座名	日時	申し込み・定員など
大坪保育園 地域子育て支援センター ☎51-1478	迫分美智子先生による親子ヨガ ※飲み物をお持ちください	11月18日(火) 10:30～11:30	なし
おひさま保育園 地域子育て支援センター ☎26-5216	音楽リズムあそび	11月20日(木) 10:30～11:30	当日30分前まで 定員:15組
青島児童センター 子育て交流ひろば ☎65-1899	音楽あそび	11月20日(木) 10:00～11:00	なし
田野 地域子育て支援センター ☎86-1390	お父さんのための写真撮影講座 講師:園田徳男(元宮日カメラマン)	11月22日(土) 10:30～11:30	締め切り:11月21日(金) 定員:15人
あかえ出張ひろば(赤江東地区交流センター内) ☎080-2790-1653	ベビーマッサージ	11月25日(火) 10:30～11:30	締め切り:11月21日(金) 定員:8組
跡江保育所 地域子育て支援センター ☎48-1511	教えて保健師さん!感染症に負けないぞ! ※託児あり	11月26日(水) 10:30～11:30	締め切り:11月21日(金) 定員:15組
高岡 地域子育て支援センター ☎82-5294	楽しいリズム遊び♪	11月27日(木) 10:30～11:30	締め切り:11月26日(水) 定員:15組
権現 地域子育て支援センター ☎29-0980	アロマクラフト 材料費:100～200円	12月1日(月) 10:00～11:00	締め切り:11月30日(日) 定員:10人
清武 地域子育て支援センター ☎84-2380	メディカルアロマ	12月2日(火) 10:30～11:30	締め切り:11月29日(土) 定員:20人
あおぞら保育園 地域子育て支援センター ☎65-5800	リボンアクセサリー「リボンのクリスマスリースをつくろう」 材料費:1個400円 ※針と熱のあるグルーガンを使用します。	12月9日(火) 10:30～11:30	締め切り:12月4日(木) 定員:10組
島之内保育園 地域子育て支援センター ☎39-0694	クリスマス飾り作り	12月10日(水)・11日(木) 10:00～11:00	なし
佐土原 地域子育て支援センター ☎73-6755	ワイワイ学級「X'mas飾り作り」 材料費:300～500円	12月12日(金) 10:30～12:00	締め切り:12月10日(水) 定員:10組
中央 地域子育て支援センター ☎27-2401	パパと行こうよ音楽会	12月13日(土) 10:45～11:15	締め切り:12月12日(金) 定員:30組

申し込み方法など詳しくは、各センターへお問い合わせください。

◎対象/未就学児と保護者 ◎料金/無料(材料費が必要な講座あり) ※このほか、専用サイト「宮崎市子育てナビ」をチェック!

赤ちゃん健康相談

身体計測、育児相談、栄養・歯科相談を行います。

◎日程/11月18日(火) ◎受付時間/9:30～10:00

◎場所/総合福祉保健センター

◎対象/生後2か月～1歳未満の赤ちゃんとその保護者

◎定員/なし

◎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)

◎申し込み/不要

[問]総合福祉保健センター ☎52-1506

パパママ教室

妊娠中から出産後の生活に関する講話や実技、母子保健制度について解説します。

場所	開催日	時間	申し込み・定員など
清武保健センター	11月30日(日)	9:30 ～12:00	電話で実施日の 5日前までに各センターへ 定員:各15人
佐土原保健センター	12月7日(日)	受付付け9:15から	

◎対象/妊娠18週(5か月半)以降の妊婦およびその家族

◎料金/無料

◎持参するもの/親子健康手帳、つぐみセット、筆記用具

[問]清武保健センター(☎85-1144)

佐土原保健センター(☎73-1115)

もぐもぐランド

離乳食の講話、調理実習、試食などを行います。

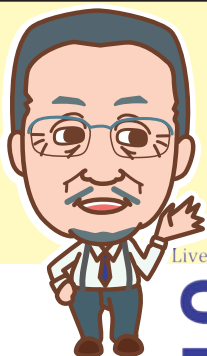
場所	開催日	時間	申し込み・定員など
市保健所・ 中央保健センター	12月5日(金)	13:30 ～15:30	締め切り:11月21日(金) 定員:30人
佐土原保健センター	12月16日(火)	受け付け 13:15～	締め切り:12月2日(火) 定員:15人

◎対象/生後3か月～6か月の乳児を持つ保護者(託児あり)

◎料金/無料

◎持参するもの/親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾

[問]地域保健課 ☎29-4102



建物の老化を防ぐ
塗装・防水!
一戸建てからアパート、
ビルまでおまかせ下さい!

Live up to your expectations

Suiken!

株式会社 **スイケン** 宮崎市橋通東 1丁目 12-5-1 3F
信頼の創業40年 TEL (0985)32-1559 (代)
☎0120-271-558 FAX (0985)32-1557

E-mail info@m-suiken.jp
http://www.m-suiken.jp/

スイケン 検索

建物のニーズに応じて必要な機能性塗料を!!

広告

- ① 診断・お見積りは無料!
- ② 3～5種類のお見積りを作成!
- ③ カラーシミュレーションで外観の完成イメージをご提案!

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

※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。

インフルエンザにならないようにするにはどうすればいいの？



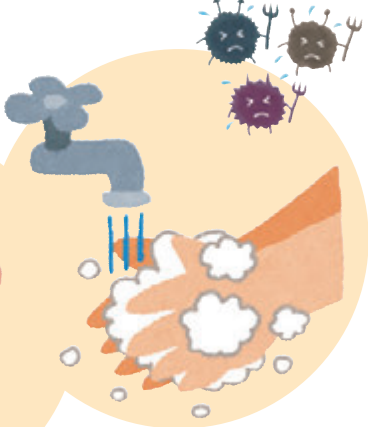
インフルエンザは、感染したヒトの咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手に付いたウイルスが口・鼻などの粘膜を通じて感染します。



インフルエンザ 正しい知識でしっかり予防

インフルエンザは感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人(約10人に1人)が感染していると推計されています。

うがいも
忘れずに!



外から帰ったとき、食事の前などには必ずせっけんなどで丁寧に手を洗いましょう。

アルコールを含んだ消毒薬で手を消毒するのも効果的です。

予防接種も重要です!



予防接種は、インフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的に5か月ほどです。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが大切です。

急な発熱で、咳やのどの痛み、全身の倦怠感などの症状が現れたらインフルエンザに感染している可能性があります。むやみに市販の薬などを使わず、症状がある場合は医療機関を受診しましょう。また、普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

[問]健康支援課 ☎29-5286

十分な
栄養と睡眠!



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
	人間関係	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
	虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】12/3(水)14:00~16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】12/18(木)14:00~16:30 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830

※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。

歯科健診はお済みですか？

11月8日は「いい歯の日」です。歯周病は歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯が抜けてしまうこともあります。また、糖尿病や心臓の病気などさまざまな病気を引き起こすことがわかってきています。この機会に歯科健診を受け、口腔内の健康を保ちましょう。



■期間／平成27年3月31日まで

■場所／指定医療機関(歯科医院)

※旧清武町域在住者は、旧清武町の指定医療機関に限ります。

■対象／平成26年度に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人

※旧清武町域在住者は、平成26年度に40・50・60・70歳になる人

■料金／500円(70歳の人、旧清武町域にお住まいの人は無料)

※自己負担金の免除については、「宮崎市歯科健診受診券」を参照

■持参するもの／受診券・健康保険証

■申し込み／指定医療機関に事前予約

※受診には受診券が必要です。対象の人には、4月末に健康支援課から「宮崎 歯のクリーニング大作戦(宮崎市歯科健診受診券)」を送付しています。転入・紛失した人は連絡してください。

[問]健康支援課 ☎29-5286

こころの健康相談

こころの健康に関する悩みや問題を抱えている本人または家族を対象に、精神科医師が相談に応じます。既に病院を受診している人は、主治医に相談してください。

■日時／11月27日(木)、12月25日(木) ①13時30分～14時20分

②14時30分～15時20分 ③15時30分～16時20分

■場所／市保健所・中央保健センター ■対象／市内在住の人

■料金／無料

■申し込み／電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ

ヘルシークッキング教室(秋冬メニュー)

バランスのよい食事についての講話と調理実習を行います。健康が気になる人、料理に自信がない人、どなたでも参加できます。

■日時／12月9日(火)10時～12時30分(受け付けは9時45分から)

■場所／市保健所・中央保健センター

■対象／市内在住で20歳以上の人、30人 ■料金／500円

■持参するもの／筆記用具、エプロン、三角巾

■申し込み／電話で、11月25日(火)までに地域保健課(☎29-4102)へ

健康的な外食メニュー募集

市制90周年を記念して、おいしくて低カロリー、塩分控えめで糖尿病などの患者も安心して楽しめる外食メニュー「伝えたい健やかおとなメニュー」を提供できる協力店を募集しています。

*認定店は市ホームページ、認定マップに掲載するほか、認定プレートを授与します。



■対象／食品衛生法第52条規定の営業許を受けており、次の条件を満たす市内にある飲食店など

■条件／事業の趣旨に賛同し、次のいずれかのメニューを提供できること

①てげやさいメニュー

1食または単品1皿の野菜使用量が120g以上のもの

②てげへるメニュー

1食で(ア)、(イ)、(ウ)すべての条件を満たすもの

(ア)総エネルギー600kcal未満

(イ)塩分3g以下

(ウ)野菜使用量120g以上

※栄養計算は市の栄養士が行います。

■料金／無料

■申し込み／11月28日(金)までに地域保健課(☎29-4102)へ

※応募用紙など詳しくは、市ホームページで確認できます。

12月1日は『世界エイズデー』。エイズなどに関する相談・検査を行っています。

今年度のテーマは、「AIDS IS NOT OVER ～まだ終わっていない～」。

日本では1日約4件のエイズ患者・HIV感染者の新規報告があるほか、最近では地域・年齢の広がりもあり、依然として予断を許さない状況です。正しい情報を知り、エイズなどの感染を防ぎ、患者や感染者に対する差別や偏見をなくしましょう。



■場所／市保健所・中央保健センター ■対象／エイズなど感染症の感染に不安を持つ人 ■料金／無料

■申し込み／相談は随時、検査は要予約。匿名の相談・予約専用電話(☎23-7333)へ [問]健康支援課 ☎29-5286

検査日	時間	検査項目	結果説明	定員	備考
第1・3・5月曜	13時30分～15時30分	HIV 性器クラミジア感染症 淋菌感染症	検査の1週間後に面接	7人	祝日の場合は実施しない
第1月曜	18時～19時30分	淋菌感染症		10人	祝日の場合は第3または第5月曜
第2・4月曜	13時30分～15時30分	HIV	検査当日に面接	9人	祝日の場合は実施しない

お仕事引き受けます！



- 草刈・除草 ●農作業
- 家事援助、店舗清掃
- 剪定 ●墓そうじ
- 大工、塗装、障子・襖・網戸張りなど

派遣業務も承ります！



会員を募集しています！！

【広告】

入会説明会

げんきプラザ (旧北部老人センター)	毎月第2水曜 10:00～
本部	毎月第4水曜 14:00～
佐土原・田野 高岡・清武支部	随時受付

会員になるためには

- 市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方
- 入会説明を受け、入会申し込みを提出した方

宮崎市シルバー人材センター 検索



お問合せ | 公益社団法人 宮崎市シルバー人材センター 〒880-0024 宮崎市祇園2丁目135
電話 (0985) 25-1430

※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。



■投票日時

12月21日(日)7時～20時(高岡町の一部投票所は18時まで)

■投票できる人

平成6年12月22日までに生まれた人で、平成26年9月3日までに宮崎市に住民登録をし、引き続き投票日まで宮崎市内に住んでいる人。

※平成26年9月4日以降に県内市町村から宮崎市に転入した人は、前住所地の選挙管理委員会へ問い合わせください。

※投票日前日までに県外に転出した人は、投票できません。

■投票所入場券

投票所入場券は、告示日の12月4日(木)ごろに各世帯に届くように郵送しますの
で、投票日当日、指定された投票所に持参してください。
入場券を紛失しても、選挙人名簿に掲載されていれば投票できます。

■代理投票・点字投票・郵便投票

身体が不自由で投票用紙に記載できない人は、投票所の係員が本人に代わって本人の指示通りに投票用紙に記載する代理投票ができます。また、目の不自由な人は、点字での投票ができます。代理投票や点字投票は、投票所で係員に申し出てください。このほか、一定の障がいのある人は、郵便などにより在宅で投票できる制度もあります。詳しくは、

選挙管理委員会にお問い合わせください。

投票日に仕事などで投票できない人は…

■期日前投票

投票日に仕事や旅行などで投票できない人は、期日前投票ができます。その際、宣誓書の記入が必要です(印鑑は不要。宣誓書は市のホームページからもダウンロードできます)。入場券を持参すると簡単に受け付けできます。

■不在者投票

宮崎市以外の市区町村に滞在している人や県指定の病院などに入院している人は、事前の手続きにより不在者投票ができます。また、投票日当日に満20歳になる人が投票日

■選挙公報

候補者の経歴や政見などを掲載する選挙公報を、投票日の2日前までに宮崎日日・朝日・毎日・読売・西日本・日本経済新聞に折り込みます。また、市役所本庁舎玄関案内や総合支所などの市の施設、新聞販売所にも設置します。

期日前・不在者投票所

投票所	期 間	時 間
市役所本庁舎 西側プレハブ	12/5(金)～ 12/20(土)	8:30～20:00
総合支所	12/15(月)～ 12/20(土)	9:00～20:00 (土曜のみ17:00まで)
地域センター	12/15(月)～ 12/19(金)	9:00～17:00

今回から投票所が変わります

【高岡町】西区公民館→高岡地区農村環境改善センター(高岡1)
詳しくは12月4日(木)頃に郵送される投票所入場券を確認してください。

12/21(日)
忘れずに
投票してね!





高齢者の健康の維持増進を図り、高齢者の生きがいづくりを支援するとともに、介護予防について広く普及啓発するために、平成21年度から介護予防フェスタを開催しています。今年は認知症をテーマに開催します。

テーマ

『もっと知りたい！認知症 今日から始める認知症予防』

■日時／11月22日(土) 13時30分～16時(13時開場)

■場所／宮崎市民プラザ オルブライトホール

■内容／

・基調講演

講師：野崎病院 病院長
野崎病院認知症疾患医療センター センター長
大塚和之氏
演題：「認知症のはじまりとその予防」

・「宮崎いきいき健幸体操」実践

11種類ある運動プログラムのうち、認知症予防プログラムを中心に実践予定。参加者も観客席で一緒に体験できます。

・活動発表

地域包括支援センター、さんさんクラブ宮崎市

■料金／無料

[問]長寿支援課 ☎21-1773



「宮崎いきいき健幸体操」 全ての運動プログラムを 体験しませんか

■日時／12月10日(水)・11日(木)
13時30分～16時

■場所／宮崎市民プラザ

■申し込み／11月25日(火)までに市コールセンター(☎25-2111)へ

「今こそ鍛えてよみがえれ」 介護予防運動教室

ひざや腰に痛みがあったり、体力の低下が気になったりしていませんか。運動の専門家の下、参加者の体力に合わせた運動(体操、プールなど)を行います。

会場	開催日(空き日あり)	時間	事前説明会	住所
宮崎市石崎の杜歓鯨館	1月9日～3月27日の月・金	10:15～11:45	1月5日(月)13:00～14:00	佐土原町下那珂8-1
21フィットネスクラブ	1月15日～3月5日の月・木	10:00～11:30	1月8日(木)10:00～11:00	権現町181-3
メディカルフィットネスフィオーレ	1月21日～3月25日の水・金	15:30～17:30	1月16日(金)16:00～17:00	高千穂通2-7-14
メディカルフィットスパわくわく	1月22日～3月12日の月・木	13:00～14:30	1月19日(月)13:00～14:00	小松1158-8

■対象／市内に住民登録のある65歳以上で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人

■定員／各20人(多いときは抽選。初めての人を優先) ■料金／3,000円(全15回分)

■申し込み／市コールセンター(☎25-2111)に問い合わせの上、11月28日(金)までに申込書を提出

[問]市コールセンター ☎25-2111

Information

情報ひろば 2014.11

● みやざきアイビー債を発行します

「みやざきアイビー債(住民参加型市場公募地方債)」でお預かりした資金は、合併特例事業など公共施設整備のための財源として有効に活用します。

- 発行日 / 12月19日(金)
- 償還日 / 平成31年12月20日(5年満期、一括償還)
- 発行総額 / 25億円

※償還期限の前に売却した場合、売却損が生じることがあります。

利子の支払い	取扱金融機関で年2回(毎年、6月20日、12月20日)支払い(銀行休業日の場合は前営業日)
利 率	11月発行5年国債の、11月27日(木)現在の流通利回りに一定水準を上乗せ予定。11月28日(金)に市ホームページ、取扱金融機関の店頭で発表、11月30日(日)に新聞各社(宮崎日日・朝日・毎日・読売・西日本)広告欄に掲載
購入できる人	個人、法人、マンション管理組合などの任意団体(宮崎市以外にお住まいの人も購入可能)
購入できる額	10万円単位で上限1,000万円(金融機関により取扱店舗・取扱金額が異なり1,000万円を下回る場合があります)
募集期間	12月2日(火)～15日(月) ※申し込み総額が25億円に達し次第、受け付けを終了
申し込み	取扱金融機関の窓口で先着順に受け付け
取扱金融機関 ※販売窓口は事前に電話で確認してください	宮崎銀行(☎32-8350)、宮崎太陽銀行(☎60-6254)、宮崎信用金庫(☎22-5123)、高鍋信用金庫(☎0983-22-2222)、九州労働金庫(☎26-9206)、野村證券(☎24-7191)、大和証券(☎29-5211)、SMBC日興証券(☎24-5151)、東海東京証券(☎26-8011)

[問]財政課 ☎21-1723

● Sマーク登録店をご存じですか

店頭でSマークを表示している理容・美容・クリーニング店・めん類飲食店・一般飲食店は、厚生労働大臣認可の標準営業約款制度に従って営業している、「安全」「清潔」「安心」が保証された信頼できる店舗です。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。



[問]県生活衛生営業指導センター(☎25-1466)
または保健衛生課(☎29-5283)

お知らせ

● 第9回ソフトテニス ジュニアジャパンカップ

20歳以下のジュニア世代を対象にした将来の全日本選手を選考する大会です。U-14、U-17、U-20の3つのカテゴリー別に、全国8ブロックから選考された選手と日本ソフトテニス連盟が推薦する選手たちが、シングルス、ダブルスで対戦します。

日付	開始時間	内容
11/14(金)	14:30	強化練習
11/15(土)～16(日)	9:00	大会・強化練習
11/17(月)	8:45	強化練習

■場所 / 生目の杜運動公園テニスコート・久峰総合公園テニスコート(15日のみ)

■料金 / 観戦無料

[問]文化スポーツ課 ☎21-1835

● 川をきれいにしましょう

11月は、河川愛護月間です。川を汚す主な原因は生活排水です。できることから河川浄化に取り組みましょう。

- ・下水道整備区域では、下水道に接続しましょう
- ・浄化槽設置の家庭は、定期的に清掃・点検を行いましょう
- ・灯油などは側溝に捨てないようにしましょう
- ・河川にごみを捨てないようにしましょう



宮崎河川浄化キャラクター カワトくん

[問]環境保全課 ☎21-1761

サーパス柳丸イーストガーデン 新登場!!

「思い、安らぎ、語り」
コミュニティガーデン 緑豊かなアプローチ
敷地内平面駐車場率 125%完備
専用サイクルポート 100%完備

0120-117-384
サーパス柳丸 検索
DAIKYO 穴吹工務店 大京グループ

サーパス柳丸イーストガーデンプロジェクト準備室/宮崎県宮崎市吉村町 平塚 1840番1

予告広告

この物件は販売が開始されるまで、契約または予約の申込みは一切できません。あらかじめご了承ください。販売開始予定/平成26年11月上旬

徒歩 1分 (約80m)

フェニックスガーデン
うきのじょう

広告

※掲載の写真は図面を基に描き起こした完成予想図と現地周辺の写真(平成25年8月撮影)をCG処理により合成したもので、実際とは多少異なります。また、外観完成予想図は図面を基に描き起こしたもので、実際とは多少異なる場合があります。

● 宮崎市消防・防災フェスタ2014 in 生目の杜

宮崎市消防団音楽隊演奏、ちびっ子救助体験、防火防災関連グッズの展示、起震車体験試乗、消防車と綱引きなどを行います。

■日程/12月7日(日)10時開始(雨天決行)

■場所/生目の杜運動公園 はんぴドームおよび屋外

[問]消防局警防課 ☎32-4903

● 七野小学校に通学しませんか

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への就学に興味のある人は、問い合わせてください。



全校児童による綱引き

ある人は、問い合わせてください。

[問]学校教育課 ☎21-1833

● 国民年金「社会保険料控除証明書」の送付

平成26年1月1日～9月30日の間に、国民年金保険料を納めた人には、11月上旬に日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。また、平成26年10月1日～12月31日の間に、今年初めて国民年金保険料を納めた人には、来年2月上旬に控除証明書が送付されます。この控除証明書は、年末調整や確定申告の際には添付する必要がありますので、大切に保管してください。

なお、本人だけでなく、家族の国民年金保険料を納めた場合も、本人の社会保険料控除の対象となりますので、家族宛での控除証明書も添付して申告してください。

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

● 土砂災害危険箇所などの確認を

災害に備えて、土砂災害危険箇所の周辺や、土砂災害警戒区域に住んでいる人は、再度、洪水ハザードマップや、県のホームページで、危険箇所、警戒区域、避難場所などの情報を確認しましょう。洪水ハザードマップは、市ホームページで閲覧できるほか、市役所、総合支所、地域センター、地域事務所で配布しています。

[問]備えや避難に関すること…危機管理課(☎21-1730)、土砂災害危険箇所・警戒区域に関すること…県宮崎土木事務所(☎26-7289)または土木課(☎21-1801)

● ペット火葬の受け入れ制限

エコクリーンプラザみやざきの動物炉の全面改修工事をしています。工事期間中はペット火葬を承ることはできません。ご理解とご協力をお願いします。

■日程/12月1日(月)～13日(土)…受け入れ全面停止、12月15日(月)～21日(日)…受け入れ可(ただし、拾骨は翌週以降)
※工事期間中は、近隣の民間ペット葬祭施設をご利用いただくことになります。利用方法や料金などは直接施設に問い合わせてください。

[問]廃棄物対策課(☎21-1763)またはエコクリーンプラザみやざき(☎30-6511)

● 平成26年度宮崎市防災訓練

災害時の心構えと防災活動のあり方の確認、各防災関係機関の協力体制の確立及び地域防災計画等の検証、市民の防災意識の向上などを目的に、南海トラフ巨大地震を想定した防災訓練(津波からの避難訓練や避難所運営訓練、防災関係機関による救出訓練・救助訓練、防災ブースを設置しての啓発活動など)を実施します。

■日程/11月16日(日)9時30分～11時30分

■場所/広瀬中学校

※来場の際は、公共交通機関を利用してください。

[問]危機管理課 ☎21-1730

愛のご寄付

温かい善意に感謝します。

■香典返し寄付(敬称略)

[市社会福祉協議会]井上順子/田上明彦/甲斐晶彦/西村邦子/山本恵一/小松公子/野崎良子/松山正利/川越遙/川本泰弘/野村岩子/中原敏子/有山宜英/木佐真隆男/赤松京子/蛸原政嘉/永吉一夫/大久保勝子/西坂康啓/齊藤正人/福島キク/河野道男/阿部ソユ子/日高信子/清重子/矢野忠敏/白石初江

[地区社会福祉協議会]下野和子/安田トシエ/甲斐節子/東條知恵子/和田好江/村社恭

憲/島中忠博/坂生好/押川節子/金丸悦子/長友洋子/岡田ミチヨ/上別縄勝/井上順子/川野隆

■一般寄付(敬称略)

故・下村光次/(有)第一ペンディング/(株)湖月

/エタニティダンスクラブ

■社会福祉事業への寄付(敬称略)

川越清子

■みやざきふるさと愛寄付金(敬称略)

甲川俊二(埼玉県)/谷口善勝(東京都)/高澤憲子(神奈川県)/貴島和典(長野県)

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。



募集

● 議会報告会に参加しませんか

開かれた身近な議会を目指し、議会報告会を開催します。今回は、「平成26年度予算の概要」や「政務活動費」をテーマとします。入場無料、申し込みは不要です。

- 日時／11月19日(水)19時～20時30分
- 場所／宮崎公立大学 交流センター
- [問]議事調査課 ☎21-1887

● 宮崎市スポーツ推進計画(案)の パブリックコメント

市では、平成27年度から平成36年度までの10年間の宮崎市スポーツ推進計画のパブリックコメントを実施します。本計画は、本市のスポーツにおける基本方針や具体的な施策を示す重要な計画です。

- 期間／11月4日(火)～28日(金)
- 閲覧場所／市ホームページ上のパブリックコメントのページ、市民情報センター(市役所本庁舎5階)、総合支所、地域事務所、地域センター
- 送付方法／所定の様式(閲覧場所に設置、または市ホームページからもダウンロード可)で郵送またはFAXで文化スポーツ課(〒880-8505、住所不要、☎21-1835、FAX20-1564)へ

● 市制90周年記念 花回遊スタンプラリーを開催中です!

「太陽と緑と大地のガーデンシティみやざき」を観光客や市民の皆さんに満喫してもらうため、一ツ葉地区内で「花回遊スタンプラリー」を開催しています。

スタンプを集めると、地区内のさまざまなお店でサービス券として利用できるなど、花以外の一ツ葉の魅力も楽しめる内容となっています。また、4つ以上のスタンプを集めた人は、さらに景品が当たる抽選券として利用できます。

スタンプラリー台紙は、市役所やスタンプを設置している施設などで入手できるほか、市ホームページからも印刷できます。

- 期間／10月27日(月)14時30分～平成27年2月8日(日)
- 料金／無料
- 持参するもの／スタンプラリー台紙
- [問]景観課 ☎21-1817



魅力的な宮崎市の景観 教えてください!

「みやざき再発見」(本紙P10・11)に
掲載するスポット募集中!

宮崎市内で、未来に残しておきたい宮崎らしい風景や、知る人ぞ知る景観スポットなどありましたら、はがき、FAX(21-1909)またはメール(01kouhou@city.miyazaki.miyazaki.jp)で、①所在地 ②どのような景観か ③撮影条件(撮影に良い季節や時間帯など) ④その他の情報など、詳細を連絡してください。

[問]秘書課広報広聴室 ☎21-1705



船引神社の大楠



清武川橋りょう



青島

(投稿例)

①橋通 ②青空に向かってそびえ立つワシントンニアパーム ③特に季節は問わないが、なるべく雲の無い日中 ④宮崎と言えば、玄関口である空港や港を出るとすぐワシントンニアパームが目に見え込んでくる。あのインパクトは、南国宮崎を強く印象付ける。

「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。

市 政CLIPの「救急車は適正に利用しましょう!!」での市消防局南崎さんの吹き出し「蚊に刺されてかゆいという理由で救急車を呼ばれた事がある」にはビックリしましたが…笑ってしまいました。

K・Hさん(30代・男性)

キ ラリ!宮崎人の甲斐先生とは、20年ほど前に一緒に仕事をしていました。紙面であの頃と変わらない笑顔を拝見でき感激です。

K・Iさん(50代・女性)

人暮らしをしている大学生です。私は県外出身ですが、広報紙で宮崎の地域のさまざまな活動、イベントなどを知ることができます。自分が学校で学んでいる分野が今のように地域で行われているか勉強にもなり、今後私も地域のみなさんと活動し

たいと強く思いました。

A・Sさん(20代・女性)

今 までの市報の作成がほぼ職員の方で作っていたことにビックリ。それに、新しくなってすごく見やすくなった新しい市報が経費削減していたなんて! 素晴らしい! イラストもどっかしてみた方のユニークで気を引きつけるイラスト。すごいなあ。ほんとは見やすくおもしろくなった!

K・Fさん(40代・女性)

読者コーナーへの投稿募集中!

広報紙の感想やご意見を募集しています。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
宮崎市秘書課広報広聴室
(住所不要)
メール O1kouhou@city.miyazaki.miyazaki.jp
※特設サイトは裏表紙の「プレゼント応募画面」(QR)で受け付け

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 市役所に婚姻届を提出する際、証明書がもらえると聞いたのですが。

A はい。市では有料で、「婚姻届受理証明書」を発行しています。これは、婚姻届を市が受理したことを証明するもので、賞状タイプ(1,400円)とA4タイプ(350円)の2種類あります。婚姻の記念に、賞状タイプを選ばれる人もいらっしゃいますよ。なお、賞状タイプの場合、発行に日数がかかります。完成しましたらご連絡しますので楽しみにお待ちください。

ご結婚の記念に
いかがですか?

市民課 主事
河野 あずさ



[問]市民課 ☎21-1752

自治会 NEWS



ラッパの音色に魅了されました 空港南自治会

9月15日に、敬老の日祝賀会が開催されました。この日集まったのは70歳以上の25人。食事をしながら、日本舞踊や詩吟、フルートの演奏などを楽しみました。

合間には、宮崎市消防団ラッパ隊も登場。その大きな音に最初はみな驚いた様子でしたが、次々と演奏されるメロディに熱心に聞き入っていました。「ラッパ隊は昨年好評だったので、今年もお願いしたんですよ」と話す自治会長の原田さん。自治会は今年で設立40周年。敬老会に参加する人数が年々増える中で、今後も趣向を凝らした会を続けていきたいとのこと。

市内の公園や街角などで見つけた
とびっきりの笑顔をお届けします。

GOOD
SMILE!!
(^^)u



義武(よしたけ)くん
元気にすくすく育ってくれて
ありがとう



幸之助(こうのすけ)くん
いつもたくさん笑顔をお
ありがとう



蒼志(そうし)くん
やさしいお兄ちゃんに
なってね



悠月(ゆうづき)くん
嬉しくて拍手しちゃった!

Present 今月の読者プレゼント

クロスワードに答えて好きなプレゼントを選んで応募しよう。
※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 ソラシド・エア 宮崎ー東京往復航空券

ソラシド・エア「空恋プロジェクト(九州の楽園 宮崎市号)」と宮崎市「空旅PR事業」を実施中です。宮崎ー東京往復航空券を1名様にプレゼントします。



5名様

B ミヤチクグループ共通 お食事券 3,000円分

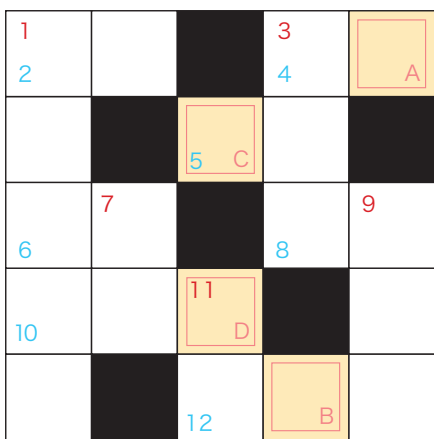
「宮崎牛」の銘を与えられた屈指の素材を専門店でお楽しみください。ミヤチクグループ共通をご利用いただけるお食事券(3,000円分)を5名様にプレゼントします。



10組様

C みやざきアートセンター ムーミン展

平成27年1月2日(金)~2月15日(日)にみやざきアートセンターで開催する「トーベ・ヤンソン生誕100周年記念 MOOMIN! ムーミン展」の入場券(一般1,000円)をペアで10組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~Dの文字を順に並べた言葉が答えです。



タテのカギ

- 宝塚ニュータウン自治会が行っている防災訓練。消防隊員に依頼するのは〇〇〇〇と監修です
- 11月は〇〇マンス! 写真展やパネル展示、スタンプラリーなどのイベントも開催されます
- 母と子は「母子(ぼし)」。お父さんとお母さんは?
- 空南南自治会の敬老会に登場したのは市消防団音楽隊の〇〇〇隊
- 今月号の「みやざき旬食レシピ」の主役・ズッキーニ。〇〇科カボチャ属の野菜です

ヨコのカギ

- 来年1月4日に佐土原歴史資料館で開かれるのは〇〇回し大会
- 〇〇収集所の設置と管理は自治会の大切な役割です
- フローランテ宮崎で12/5から行われるイルミネーション。開演時間が延びて昼も〇〇も楽しめます
- 親と赤ちゃんなど親しい間柄で大切なスキンシップ。スキンは日本語で「〇〇」の意味
- 「夢創り人」に登場の新しい人が教えるのは、スローなリズムが特徴のハワイアン〇〇
- 今年もやってきたインフルエンザの流行シーズン。定期的な〇〇〇〇接種が大切です
- 若く、元気に美しく、病気にならない体づくりにおすすめの〇〇〇マッサージ。「夢創り人」の横井さんが指導しています。

◎10月号の答えは「テンノウ」でした。



10月号から新コンテンツ登場! 「市広報みやざき」特設サイト

読者の皆さんの声や、紙面で紹介した暮らしに役立つリンク先を追加しました!
パソコンやスマートフォン、タブレット端末などで見ることができます。



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: 4894call@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 10月1日現在(前月比)

人口: 402,433人(±0) / 世帯数: 176,993世帯(+16)

男性: 188,634人(-10) / 女性: 213,799人(+10)

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を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

11月30日(日・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ので、必要事項を記入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11月20日(木)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。