

広報 都城
2019.10.15 発行

暮らしの情報

編集 都城市総合政策部秘書広報課
都城市姫城町6-21 ☎23-3174

募集

市営住宅入居者

定期募集で申し込みがなかった住宅の入居者を募集します。10月25日(金)以降に建築課または、ホームページで確認ください。

● **申込日時** 11月1日(金)
8時45分～9時

※以降、随時受け付け

● **申問** 建築課 ☎23-3105
各総合支所産業建設課

ぼんちくん支援隊

「ぼんちくん」になりきり、本市をPRしてくれる元気な女性を募集します。

催し

山之口弥五郎どん祭り

● **日時** 11月3日(日) 9時30分～
● **場所** 弥五郎どんの館周辺
● **内容** 浜殿下り(11時30分～)、民俗芸能奉納、力餅無料配布など

● **問** 山之口地域振興課

☎57-3116

● **募集資格** 18歳以上(高校生不可)の市民または、本市に通勤・通学し、身長160cm未満の体力に自信のある女性

● **活動内容** ぼんちくんまたは、アシスタントとして、市内外のPRイベントなどに出演

● **活動時間** 主に土・日曜日

● **申問** 電話またはメールでみやこんじょPR課 ☎23-2615
m-pr@city.miyakonjo.miyazaki.jp

都城の民俗芸能フォトコンテスト作品

市内の民俗芸能をテーマとしたフォトコンテストを開催します。詳しくは、総合文化ホールホームページで確認ください。

● **申問** 11月1日(金)～17日(日)までに総合文化ホール ☎23-7140

都城芸術文化協会高崎支部 文化まつり(無料)

● **日時** 10月27日(日) 10時～15時
● **場所** 高崎福祉保健センター
● **内容** 沖縄民謡の公演、加盟団体の発表、作品展示

※作品展示は10月26日(土)～30日(水)

● **問** 都城芸術文化協会高崎支部
☎62-1111

文化公演会(無料)

● **日時** 10月27日(日) 14時30分～
● **場所** 高城生涯学習センター
● **内容** 沖縄民謡の公演
● **定員** 230人

● **問** 高城地域振興課
☎58-2311

島津発祥まつり

● **関連イベント(無料)**
【島津剣道大会】

● **日時** 11月9日(土) 9時～15時
● **場所** 都城島津邸島津広場
【城山のお宝探し】

● **日時** 11月17日(日) 11時～
● **場所** 都城狭野神社(都島町)
● **対象・定員**
(幼児)100人

(小学1～3年生)100人

● **申問** 10月21日(月)～11月8日(金)までに実行委員会事務局
☎51-5501

【島津いろは歌こどもカルタ大会】

● **日時** 11月17日(日) 10時～
● **場所** 都城島津伝承館
● **対象** 5歳～小学6年生

● **申問** 11月12日(火)までに都城島津邸 ☎23-2116

友好交流都市締結20周年記念式典・3カ国音楽祭(無料)

● **日時** 11月24日(日) 13時30分～
● **場所** 総合文化ホール
● **その他** 10月23日(水)から国際化推進室や各総合支所地域振興課総合文化ホールで入場チケットを配布。チケット持参の人を優先

● **申問** 国際化推進室
☎23-2295

国民文化祭・芸術文化祭みやざき 2020プレイベント 茶の湯フェスティバル

● **日時** 11月10日(日) 10時～15時
● **場所** 都城島津邸
● **内容** 本市ゆかりの和菓子と抹茶を使った茶会

● **費用** 200円
※小学生以上は、本宅観覧料110円が別途必要

● **問** 表千家同門会宮崎県支部都城地区 ☎52-8344



10月1日から、消費税・地方消費税の税率が10%になりました

催し

都城島津邸関連のイベント(無料)

【菊花展】

●日時 11月1日(金)～17日(日)

9時～17時

●場所 都城島津邸

【立花家史料館(福岡県柳川市)の
ギャラリーによる史料解説会】

●日時 11月3日(日)

10時～10時30分

●場所 都城島津伝承館

●定員 30人

※11月2日(土)までに要申し込み

●申問 都城島津邸

☎23-2116

市場まつり

●日時 11月3日(日) 7時～10時

●場所 公設地方卸売市場

●内容 マグロの解体・試食、競

り体験、果物の無料配布など

●申問 公設地方卸売市場管理事務所

☎25-5242

青少年育成・家庭教育講演会(無料)

●日時 11月8日(金) 10時～

●場所 ウエルネス交流プラザ

●内容 スマホ社会の落とし穴

●申問 10月31日(木)までに生涯学習

課 ☎23-19545

金御岳杯南九州ハンググライダー大会

●日時 11月3日(日) 9時～

●着地場所 サシバ広場(梅北町)

【関連イベント】

●内容 熱気球体験(7時～9時)

やパラグライダー体験など

●申問 都城ハンググライダークラブ

☎25-2220

栗野岳紅葉登山(5キ)

●日時 11月10日(日) 8時30分～

●集合場所 栗野岳枕木階段下駐

車場(鹿児島県湧水町)

●定員 40人 ※申し込み順

●費用 500円(ガイド料・保

険料含む)

※雨具や昼食、飲み物などを持参

●申問 みゃこんじょジオクラブ

(吉盛)

☎090-2582-6413

芸術文化協会加盟団体イベント

景心書道会都城展(無料)

●日時 11月15日(金)～17日(日)

9時～20時

※最終日は15時30分まで

●場所 ウエルネス交流プラザ

●申問 景心書道会(吉川)

☎090-8400-8768

霧島ジオパーク・ウォーキング

●日時 11月24日(日) 8時10分～

●集合場所 滝の駅せきのお第2

駐車場

●行程 大川原峽→桐原の滝→三

連轟→溝ノ口洞穴→関之尾滝

●定員 20人 ※申し込み順

●費用 1,500円(保険料・昼

食代含む)

●申問 都城観光協会

☎23-2460

もみじ狩りハイキング(5・8キ)

●日時 11月17日(日) 8時30分～

●集合場所 青井岳温泉入口広場

●行程 大かやの木→天神ダム

●定員 60人 ※申し込み順

●費用 中学生以上1,500円、

小学生千円(抽選券・昼食代含

む)

●申問 11月12日(火)までに青井岳の

森ふれあい交流実行委員会(水流)

☎090-5382-9670

ロビーコンサート

●日時 10月29日(火) 12時20分～

●場所 市役所本館1階ロビー

●内容 金管楽器のアンサンブル

●出演 BIG HIGH BRASS

●申問 文化振興財団

☎23-7140

講座・教室

陶芸工房「幸の陶」陶芸教室

●場所 陶芸工房「幸の陶」

※要申し込み

【季節陶芸 壬子「子」の陶芸】

●日時 11月16日(土)～18日(月)

10時30分～

●定員 各日15人

●費用 1,500円

【日曜陶芸 スープカップとス

プーンの陶芸】

●日時 11月17日(日)

13時～

●定員 15人

●費用 2千円

●申問 陶芸工房「幸の陶」

☎58-6150



生活援助員養成講座(無料)

高年齢者宅の清掃や調理など、日

常生活の簡単なサポートを行う

「生活援助員」を養成する講座です。

●日時 11月15日(金)

9時30分～12時

●場所 総合社会福祉センター

※生活援助員は活動費を支給

●申問 11月8日(金)までに社会福祉

協議会 ☎25-2123

事業主の皆さんへ

従業員個人住民税は特別徴収で納入ください

市と県では、事業主が毎月従業員に支払う給与から、個人住民税(市・県・県民税)を天引きで納入する、特別徴収を推進しています。

◎問い合わせ 市民税課 ☎23-2123

個人住民税の特別徴収

所得税の源泉徴収と同じように、個人住民税を毎月支払う給与から天引きして、事業主が従業員に代わって納入する制度です。

事業主は特別徴収義務者

市は、給与支払い者である事業主を、特別徴収義務者として指定。会社などで働く従業員(納税義務者)が公平に納税できるよう、特別徴収を推進しています。

また、市は毎年5月末までに「特別徴収税額決定通知書」で税額を事業主に通知。事業主は、給与から天引きした個人住民税を、翌月の10日までに各従業員の住所地の市町村へ納入します。
※税額は、前年の所得などを基に各市町村が算出

特別徴収の対象

前年中に給与の支払いを受けていて、かつ当年の4月1日において給与の支払いを受けている従業員が、特別徴収の対象者です。ただし、給与の支払いが不定期であるなどの理由がある従業員は、普通徴収で納めることができます。

特別徴収のメリット

- 納税義務者には、次のメリットがあります。
- ・1年分の税額を12回に分けて納めるので、1回当たりの負担が少ない
 - ・毎月の給与から天引きされるため、納め忘れがない
 - ・納税のために、金融機関などに行かずに済む

※詳しくは、市ホームページを確認ください



地方税ポータルシステム ^{エル} ^{タックス} eLTAX が便利です

市では、個人住民税の給与支払報告書や特別徴収に係る各種手続きについて、地方税ポータルシステム(eLTAX:エルタックス)を利用した申請書などの受け付けを行っています。ぜひ利用ください。

自宅やオフィスで手続きできる!

インターネットを利用するため、窓口に行かなくても8時30分から24時まで手続きできます。
※土・日曜日や祝日、年末年始を除く

給与支払報告書や源泉徴収票を一括提出できる!

国と地方公共団体のそれぞれに提出義務がある給与支払報告書・源泉徴収票を一括して、提出できます。

電子納税が便利!

法人住民税と個人住民税(特別徴収分、退職所得分)が電子納税できます。

利用届出の提出および詳しい情報は、eLTAXホームページを確認ください。

<https://www.eltax.lta.go.jp/>

※スマートフォンからは、利用届出などの手続き、問い合わせフォームやアンケートの回答はできません

お問合せ

ヘルプデスク ☎0570-081459

ヘルプデスク受付時間は9時~17時(土・日曜日や祝日、年末年始を除く)





Let's study English! 小・中学校で楽しく英語を学ぶ

with ALT

市内の小学校3～6年生の外国語活動や、中学校の英語科の授業では、外国語指導助手（ALT）と、生き生きと交流しながら学習する子どもたちの姿が見られます。今回は、ALTの活動について紹介します。

◎問い合わせ 学校教育課 ☎23-9544



ミラン・
コスティッチさん
(カナダ出身)



だいとう
大塔 エバさん
(フィリピン出身)



安久小での外国語活動の様子

トピック

令和2年度採用 ALTを募集します！

市では、ALTとして活動できる市または周辺自治体に在住の外国籍の人を募集します。

- 対象** 母国語や公用語が英語、または英語について標準的な発音やイントネーションを身に付けている人
- 勤務地** 市内の小・中学校
- 勤務時間**

8時30分～12時30分

- 賃金** 時給2,630円(予定)

※交通費を含む

申問 11月21日(木)までに履歴書と在留カードのコピーを学校教育課に持参



クイズや音楽で楽しむ英語
小学校の授業では、ALTと一緒に英語の歌を歌ったり、リズムに合わせて英単語を発音したりしながら、楽しく英語を学んでいます。また、簡単な英語の表現やジェスチャーを交えながら、クイズを

ALTは「生きた辞書」
ALTは、母国語や公用語が英語、または英語の標準的な発音やイントネーションを身に付けていて、語学指導をサポートします。子どもたちは、ALTと英語によるやり取りを通して、「生きた英語」を体感しています。

市では、現在、17人のALTが小・中学校で子どもたちとの交流を深めながら、英語指導をサポートしています。

思いや考えを伝える英語指導
中学校の授業では、小学校で慣れ親しんだ英語を基礎として、日常生活で使える表現や文法をALTと一緒に学んでいます。

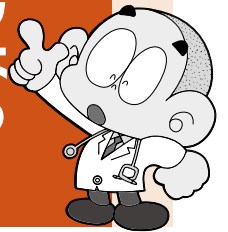
また、英語暗唱・弁論大会に出場する生徒は、ALTから英作文や発表の指導を受けます。その他、ALTは、英語検定の面接指導や英会話など、より実用的な「生きた英語表現」を指導しています。

出し合い、自然と「生きた英語」に触れています。

山下雄河さん(安久小4年)は「外国籍の人から英語の表現や単語を習うのが楽しい。将来はアメリカなど海外に行ってみたくので、もっと英語を学んでみたい」と意気込んでいました。

11月14日は「世界糖尿病デー」

日ごろの生活習慣を見直して 糖尿病を予防しましょう！



糖尿病は1型と2型に分類され、日本人の糖尿病患者の約9割以上は、生活習慣が原因で起こる「2型糖尿病」です。

糖尿病の予防は、規則正しいバランスの良い食事と、日常的な運動を心掛けることが効果的です。

◎問い合わせ

健康課 ☎23-2765

糖尿病とは

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」が不足したり、その働きが鈍くなったりすることで、慢性的に血糖値が高くなる病気です。

血糖値の高い状態が続くと、血管にダメージを与え、「神経障害」「網膜症」「腎症」「脳梗塞」「心筋梗塞」などさまざまな合併症を引き起こし、日々の生活が困難になります。



あなたは大丈夫？

糖尿病危険因子チェック表

該当する項目が多いほど、糖尿病になる可能性が高くなります。チェック数が少なくなるよう、生活習慣を見直しましょう。

- 太っている
(BMI 25以上、腹囲：男性85センチ以上・女性90センチ以上)
- おやつを必ず食べる
- 脂っこい食事が多い
- 食事時間が不規則である
- 野菜や海藻をあまり食べない
- 休肝日を設けていない
- 血圧が高い
(拡張期血圧85以上、収縮期血圧130以上)
- 運動不足である
- 喫煙者である
- 睡眠時間が不規則である
- ストレスがたまっている

まずは「食事」で予防！

糖尿病の予防は、「糖質」を控えさえすれば十分と思ってしまうせんか。糖質を控えることはもちろん重要ですが、健康的な食事を実践することも重要です。「食べ過ぎない」「脂っこい食品を控える」「野菜や海藻などで食物繊維を摂取する」など、バランス良く食べるのが大切です。また、食物繊維を摂取すると、血糖値の上昇を抑えるほか、糖尿病患者の心臓疾患を発症させやすくするコレステロールの増加防止が期待できます。

「酒の飲み過ぎは注意！」

肝臓が一晚で処理できる純アルコール量は、20g（ビール中瓶1本）です。過度な飲酒は、インスリンの分泌を低下させ、血糖値を高くします。

「運動」は「継続」が鍵！

運動によりエネルギーを消費すると、肥満の解消・抑制だけでなく、血液中のブドウ糖の利用が促され、血糖値が低下します。また、継続して運動することで、鈍かったインスリンの働きが改善します。まとまった運動の時間がとれない場合、まずは「歩く」ことから始めましょう。「コンベニアに徒歩で行く」「エレベーターは使わず、階段を使用する」など、日常生活の中で歩く時間を数分でも増やすと、1回当たりの歩行距離・時間は短くても、継続することで十分な運動量になります。



トピック

糖尿病について考えてみませんか 世界糖尿病デーイベント in 都城(無料)

横浜市立大学附属病院副病院長で内分泌・糖尿病内科診療科部長の寺内康夫教授を講師に迎え、「血糖コントロールと合併症・併発症進展阻止を見据えた糖尿病食事療法の考え方」についての講演を行います。

ぜひ、来場ください。

- 日時 11月22日(金)
18時30分～
- 場所 総合文化ホール
- 内容 講演、本市出身アーティスト「Land Cell」によるライブ、太鼓演奏など

※申し込み不要

問 健康課 ☎23-2765



家庭から出るプラスチックごみは燃やせるごみです

安全・安心なまちづくり



私たちが安全・安心に暮らすためには、1人1人の心掛けや、注意が大切です。この機会に、自分や身の周りの人の安全・安心のために「できること」「すべきこと」を考えてみましょう。

◎問い合わせ 総務課 ☎23-7183

飲酒運転、県内ワースト1位

都城警察署管内9月末現在の飲酒運転検挙者数は、県内13警察署の中で、ワースト1位の72件でした。飲酒した後、数時間の仮眠をとり、運転し検挙されたケースが発生しています。仮眠をとっていてもアルコールが残っている状態で運転することは、犯罪です。車を運転するときは、飲酒後十分な時間をとりましょう。

一人一人が飲酒運転を絶対に「しない」「させない」「許さない」という強い意思を持ち、みんなで飲酒運転を根絶しましょう。

自転車の盗難に注意

都城警察署管内の自転車盗難被害件数は、8月末現在で82件。そのうち59件が無施錠でした。

自転車は、必ず防犯登録をし、二重ロックを徹底しましょう。



特殊詐欺に注意

全国的に、還付金詐欺やオレオレ詐欺などが相次いで発生しています。その手口は、子どもやコールセンター職員、警察官、市役所職員に成り済ますなど、多種多様です。

電話で現金を要求されても、すぐに振り込みや現金の手渡しをしないようにしましょう。金銭を要求する電話があったときは、必ず誰かに相談し、不審なときは、都城警察署へ通報しましょう。
【都城警察署】☎24-0110

安全・安心

みやこんじょ盆地大会(無料)

●日時 10月19日(土) 14時～
※申し込み不要

●会場 ウエルネス交流プラザ
●内容 交通・地域安全功労者の表彰、交通安全・地域安全に関する作文の表彰と朗読、宮崎県警察音楽隊による演奏など



講座・教室

都城高専主催の教室

●教室名・日時・場所・対象・定員・費用

①初級コース②中級コース硬式テニス教室(全6回)

11/19(火)・20(水)・22(金)・26(火)・27(水)・29(金) 19時30分～21時30分
都城高専テニスコート(雨天時は第1体育館)
中学生以上 各10人 1,500円(保険料など)
※申し込み順。動きやすい服装や飲み物、タオルを持参

●申請 11月5日(火)までに教室名(コース)、氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号、住所、電話番号、学校名、学年、保護者氏名(中学・高校生のみ)を記入し、はがきまたはファクス、メールで都城高専(〒885-8567 吉尾町473-1-1) ☎47-11306 FAX38-11508 kikaku@jim.miyakonojo-nct.ac.jp

健康ライフ教室(無料)

●日時 11月19日(火) 15時～17時

●場所 コミュニティセンター
●内容 医師による「成人病重症化予防」と、糖尿病療養指導士による「食事の工夫」の講演会

●定員 40人 ※要申し込み
●申請 健康課 ☎23-2765

在職者向け基礎的ITセミナー

●日時・場所・定員・費用

表計算ソフトの業務活用(全2回)

11/12(火)・19(火) 9時～16時
都城リハビリテーション学院
15人 3,300円
締め切り:10月29日(火)

ワープロソフトの基本操作とビジネス文書作成術(全2回)

11/15(金)・22(金) 9時～16時
都城地域高等職業訓練校
15人 3,300円
締め切り:11月1日(金)

●申請 ポリテクセンター宮崎ホームページ掲載の申込用紙に記入し、所属する企業を通してファクスでポリテクセンター宮崎 ☎0985-51-2381 FAX0985-51-1509

生涯学習課主催の教室

「よか・余暇・楽習ネットワーク事業」

●日時・場所・学習料

終活のための実践セミナー(全2回)

11/16(土)・30(土)
10時30分～11時30分 未来創造ステーション(Mainhall内)
1,100円を初回全納
※5人以上で開催。筆記用具持参

●申請 11月8日(金)までに生涯学習課 ☎23-9545

陸上競技指導者研修会(無料)

●日時・内容

11/16(土)
①9時～12時 短距離・障害走指導
②14時～17時 小学生指導のこつ

●場所

都城運動公園陸上競技場

●対象

都城地区の陸上競技指導者および指導に興味のある人

●申問

タイトル「指導者研修会11/16」と時間(①午前・②午後または両方)、氏名、所属、緊急連絡先を明記し、11月2日(土)までにメールで都市陸上競技協会 fukyuu@miyariku.org

早水公園体育文化センター主催の教室

●場所

早水公園体育文化センター

●日時・定員・費用

初心者ハワイアンフラダンス教室(全10回)
11/8(金)～3/27(金)の第2・4金曜日 10時～11時30分 15人 3千円
※フレアまたはギャザーのスカートや飲み物、タオルを持参

●申問

11月1日(金)までに早水公園体育文化センター
☎24-6454

コミュニティーセンター主催の教室

●場所 コミュニティーセンター

●日時・定員・費用

天然素材で作るアロマ教室(全7回)

11/16(土)、12/21(土)、1/25(土)、2/15(土)・29(土)、3/7(土)・28(土) 10時～12時 20人
1,400円を初回全納
※3人以上で開催。材料費千円が毎回別途必要

●申問

11月9日(土)までに電話でコミュニティーセンター
☎23-2001

パン作り体験教室

●場所 高城地域交流センター「ベーカリーキッチンSAKURA」

●日時

11月13日(水) 10時～13時30分

●内容

グラハム粉を使った塩パン、オレンジパン

●定員

10人

●費用

2,500円(材料費、軽食・飲み物代含む)

●親子パン作り体験教室

●日時 11月16日(土) 11時～13時

●定員 6組(6歳以上)

●費用 1組2千円(材料費含む)

●申問 ベーカーリーキッチンSAKURA
☎58-2008

離乳食教室(無料)

●日時 11月22日(金)

10時～12時30分

●場所

都市保健センター (Mailmall内)

※要申し込み。母子健康手帳やエプロンなどを持参

●申問

都市保健センター
☎36-5661



なんでも生活無料相談会

弁護士や税理士、社会保険労務士などの専門家が相談に応じます。

●日時 11月2日(土) 10時～16時

※受け付け終了は15時30分

●場所 ホテル中山荘

※申し込み不要

●問 宮崎県土地家屋調査士会
☎0985-27-4849



お知らせ

10月は中小企業退職金共済制度の加入促進月間です

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のために、国がサポートする外部積立型退職金制度です。掛け金の一部を国や県、市が助成し、全額非課税となります。

●申問 中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234

宝くじ助成事業

財団法人自治総合センターが行っている、宝くじの社会貢献広報事業(コミュニティー助成事業)を活用して、祝吉地区並木自治公民館に屋外放送設備を整備しました。これにより地域の連絡が素早く広範囲にでき、地域コミュニティー活動の活性化が図られます。



●問 コミュニティー文化課
☎23-7146

都市南部ふれあい広場がオープンします

市民の交流や健康増進などを目的に、大岩田最終処分場埋立地有効活用事業として整備した「都市南部ふれあい広場」が利用できるようになります。

●日時 11月2日(土) 13時～

●場所 旧医師会病院西側

●施設内容 パークゴルフ場(18ホール)、多目的芝生広場(サッカーグラウンド2面)、遊具健康広場、花畑など

●問 都市南部ふれあい広場管理棟
☎45-7222

お知らせ

新しい歌舞伎橋が開通します

●日時 11月2日(土) 15時～



●道路公園課 ☎23-2775

最低賃金が改定されました

県の最低賃金が、時給790円に改定されました。なお、最低賃金は臨時やパート、アルバイトなどを含む県内全ての労働者に適用されます。

●宮崎労働局労働基準部

☎0985-3818836

有機物入り肥料販売の終了

し尿処理施設「清浄館」で生産している有機物入り肥料は、設備などの更新工事のため、肥料の販売受け付けを11月15日(金)で終了します。受け付けは1人当たり10袋までで、予定数に達した場合、受け付けを終了します。

なお、受け付け分についても、設備の状況により生産できない場

合があります。

●申請 清浄館 ☎38-7510

農地利用の意向調査の実施

市では、農地利用の意向を確認するため、農業委員や農地利用最適化推進委員が対象の家庭を訪問し、聞き取り調査を行っています。ご協力をお願いします。

●農業委員会事務局

☎23-7868

消費税軽減税率制度説明会

●日時 10月30日(水)・31日(木) 15時～16時

●場所 都城税務署(都城合同庁舎内)

●都城税務署法人課税第1部門

☎22-4383

ご存知ですか「検察審査会」

検察審査会制度は、検察官が事件を裁判にかけなかったこと(不起訴処分)の適否を、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた検察審査員が審査する制度です。令和2年度の候補者に選ばれた人には、11月中旬に検察審査会事務局から「検察審査員候補者名簿」への記載のお知らせが届きます。

●宮崎検察審査会事務局

☎0985-6815120

住民票などへの旧氏(姓)の記載について

11月5日(火)から希望する人に対して、住民票などに、現在の姓と旧姓を併せて記載できるようになります。記載できる旧姓は、本人

の戸籍または、除かれた戸籍に記載されているものです。なお、旧姓を記載する場合は、初めに登録申請が必要です。登録後は、住民票の写しやマイナンバーカードにも旧姓が記載されます。

●市民課 ☎23-2128

県民総ぐるみで行う環境美化活動「クリーンアップ宮崎」

11月10日(日)は、「クリーンアップ宮崎」の日です。地域で環境美化活動に取り組みましょう。※地区によって、日程が異なる場合があります。

●環境政策課 ☎23-2130

休日急病診療機関

●診療時間 9:00～18:00
※歯科は17:00まで
◎みやざき医療ナビも利用ください



みやざき医療ナビ

月日	医療機関名	電話番号
11/3 (日)	児玉小児科	25-5570
	藤元上町病院(内)	23-4000
	大橋クリニック(内・消・リハ)	37-0539
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	52-7788
	小牧病院(整)	24-1212
	宮田眼科病院	22-1441
	もちなが歯科医院	51-5400
11/4 (月)	柳田病院(小・内)	22-4862
	瀬ノ口医院(内・消)	25-5155
	田中隆内科	52-0301
	山路医院(外・内)	64-3133
	いき形成外科ひふ科クリニック	45-0020
	かみながえクリニック(耳鼻)	25-0224
	安富歯科医院	22-4118
11/10 (日)	有馬医院(内・小)	23-2610
	森山内科・脳神経外科(内)	21-5000
	宇宿医院(内・胃・消)	25-9031
	三州病院(外・胃・内)	22-0230
	きたむら皮膚科クリニック(皮・リハ)	38-7300
	丸田病院(産・婦)	23-7060
	山崎歯科医院	24-3332

※診療機関は変更することがあります
詳しくは、テレホンサービス(医師会は☎23-5555、
歯科医師会は☎25-4100)で確認ください

●休日当番薬局

11/3(日)	はなぐり、ひまわり都城上町、ふれあい庄内、コア、くげ、調剤くらはら
11/4(月)	東町、姫城、そうごう山田、トロン年見
11/10(日)	とまと都城、ひゅうが、ケーアイ吉尾、エイト



行政相談（無料）

国や県、市など行政の仕事について「制度や仕組みが分からない」などの困りごとや苦情は、行政相談委員に気軽に相談ください。相談日以外の日も、行政相談委員には、直接電話で相談できます。なお、秘密は固く守られます。

※申し込み不要

【中央公民館】

● 日程

11/7(木)・21(木)、12/5(木)・19(木)、1/9(木)・23(木)、2/6(木)・20(木)、3/5(木)・19(木)

● 時間 9時～12時

● 担当する行政相談委員

石崎 陽一さん ☎23-5492

長倉 重久さん ☎24-7098

【山之口総合支所】

● 日程

12/14(土)、2/8(土)

● 時間 10時～12時

● 担当する行政相談委員

中原 香津子さん ☎57-3982

【高城総合支所】

● 日程

11/1(金)、12/6(金)、1/10(金)、2/7(金)、3/6(金)

● 時間 10時～12時

● 担当する行政相談委員

大浦 和幸さん ☎58-5256

【山田総合福祉センター（けねじゅ苑）】

● 日程

11/12(火)、12/4(火)、1/14(火)、2/4(火)、3/10(火)

● 時間 10時～12時

● 担当する行政相談委員

萩原 篤友さん ☎64-1711

【高崎ふれあい交流センター】

● 日程

11/7(木)、12/5(木)、1/9(木)、2/6(木)、3/5(木)

● 時間 10時～12時

● 担当する行政相談委員

岩崎 清久さん ☎62-5118（事務所）

【各地区公民館など】

● 日程・場所

11/13(水)	今町地区多目的研修館
12/11(水)	妻ヶ丘地区公民館
1/15(水)	広原教育集会所
2/12(水)	五十市地区公民館
3/11(水)	志和池地区公民館

● 時間 10時～12時

● 担当する行政相談委員

石崎 陽一さん ☎23-5492

長倉 重久さん ☎24-7098

● その他の相談先

【行政苦情110番】 ☎0985-24-1100

【宮崎行政監視行政相談センター】

☎0985-24-3370

☎ 秘書広報課 ☎23-3174

交通事故相談（無料）

● 日時 毎週月・火・木・金曜日 9時～16時

● 場所 交通事故相談室（市役所本館2階）

● 相談専用電話 ☎23-0944

人権相談（無料）

【常設相談】

● 日時 月～金曜日 8時30分～17時

● 場所 宮崎地方法務局都城支局

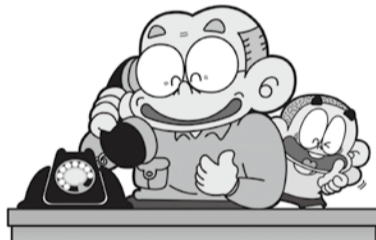
【特設相談】

● 時間 10時～15時

● 場所・日程

総合社会福祉センター	
11/8(金)、12/3(火)、1/14(火)、2/5(火)	
山之口総合支所	
11/12(火)、12/10(火)、1/14(火)、2/12(火)、3/10(火)	
高城総合支所	
11/1(金)、12/6(金)、1/10(金)、2/7(金)、3/6(金)	
山田総合福祉センター（けねじゅ苑）	
11/12(火)、12/4(火)、1/14(火)、2/4(火)、3/10(火)	
高崎ふれあい交流センター	
11/5(火)、12/9(月)、1/6(月)、2/3(月)、3/2(月)	
各地区公民館	
西岳地区公民館	11/5(火)
沖水地区公民館	1/14(火)
中郷地区公民館	3/3(火)

☎ 宮崎地方法務局都城支局 ☎22-0490



社会福祉協議会相談（無料）

【法律相談】

● 時間 14時～17時

● 定員 6人 ※要予約

● 場所・日程

総合福祉会館	
11月	11/7(木)・21(木)・28(木)
12月	12/5(木)・19(木)・26(木)
1月	1/16(木)・23(木)・30(木)
2月	2/6(木)・20(木)・27(木)
3月	3/5(木)・19(木)・26(木)
山之口シルバーヤングふれあいの館	
12/12(木)	
高城老人福祉館	
1/9(木)	
山田総合福祉センター（けねじゅ苑）	
2/13(木)	
高崎ふれあい交流センター	
11/14(木)、3/12(木)	

【司法書士相談】

● 日程

11/13(木)・27(木)、12/11(木)・25(木)、1/8(木)・22(木)、2/12(木)・26(木)、3/11(木)・25(木)

● 時間 14時～17時

● 場所 総合福祉会館

● 定員 6人 ※要予約

☎ 社会福祉協議会 ☎25-8349

ライフサポートセンターみやこのじょう

暮らしなんでも相談（無料）

暮らしの悩みについて相談に応じます。

● 場所 都北労働福祉会館（北原町4街区4号）

● 電話・面談 月～金曜日 10時～17時

※祝日、12/28(土)～1/5(日)を除く

● 専門相談（要予約）

【多重債務・生活法律相談】

毎週木曜日 13時～16時

【職場・学校・家庭での悩みごと相談】

毎月第2・4水曜日 13時～16時

【年金・老後の暮らし相談】

毎月第1・3水曜日 13時～16時

● 相談専用電話 ☎0120-397-868

● メールでの相談 tohoku@miya-chuo.or.jp

消費生活相談（無料）

詐欺や契約トラブルなど、消費生活に関する相談に応じます。

【電話・面談】

● 時間 月～金曜日 9時～16時（祝日を除く）

【弁護士法律相談（前々日までに要予約）】

● 場所・日時

都城市消費生活センター（市役所本館2階）	
11/22(金)、12/20(金)、1/24(金)、2/28(金)、3/27(金)	
13時～16時	
三股町福祉・消費生活相談センター（三股町役場庁舎東側）	
12/12(木)、2/13(木)	
13時30分～16時30分	

● 相談時間 30分程度

● 相談専用電話

【都城市消費生活センター】 ☎23-7154

【三股町福祉・消費生活相談センター】

☎52-0999

宮崎県子ども・若者総合相談センターわかば

子ども・若者に関する相談（無料）

0歳～39歳の人や家族を対象に、悩みを抱えている人の相談に応じます。また、予約制の出張相談にも応じます。

● 日時 毎週月～水・土・日曜日 10時～17時

※祝日、年末年始を除く

● 相談専用電話・ファクス

☎ 0985-41-7830 FAX 0985-41-7831

● 相談専用メール

soudan@miyazaki-kowaka.jp

教育相談専用ダイヤル（無料）

いじめや不登校などについて、電話相談や面談に応じます。

● 日時 月～金曜日 9時～16時

● 場所 教育相談室（市役所八幡町別館2階）

● 相談専用電話 ☎46-2088

みやざき医療ナビ

休日急病診療機関を探す場合、みやざき医療ナビが便利です。ぜひ活用ください。

● 休日診療時間 9時～18時（歯科はみやざき医療ナビ17時まで）

※自動音声案内も行っています。医師会は☎23-5555、歯科医師会は☎25-4100を利用ください





地域包括支援センター相談窓口（無料）

高齢者が、それぞれの住む地域で健やかに暮らすため、あらゆる相談に応じます。

●施設名・所在地・問い合わせ

姫城・中郷地区地域包括支援センター	上町17街区19号 ☎ 26-8339
妻ヶ丘・小松原地区地域包括支援センター	前田町15街区6号 デラコア前田ビル101号 ☎ 23-9712
五十市・横市地区地域包括支援センター	久保原町13街区9号 ☎ 57-6767
祝吉・沖水地区地域包括支援センター	祝吉町5055番地5 ミラ・クレイン102号 ☎ 26-4212
志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センター	庄内町8160番地3 ☎ 45-4180
山之口・高城地区地域包括支援センター	山之口総合支所内 ☎ 29-1682
山田・高崎地区地域包括支援センター	高崎総合支所内 ☎ 45-8411

一人で悩まないで相談してみませんか

こころの相談電話（無料）

【こころの電話（宮崎県精神保健福祉センター）】

☎ 0985-32-5566

●日時 月～金曜日 9時～19時 ※祝日を除く

【宮崎いのちの電話】

☎ 0570-783-556

●日時 21時～4時（365日）

【都城保健所】 ☎ 23-4504

●日時 月～金曜日 8時30分～17時

※祝日を除く

【福祉課】 ☎ 23-2980

●日時 月～金曜日 8時30分～17時

※祝日を除く

精神科の医師による

こころの健康相談（無料）

●場所 都城保健所

●日程 ※要予約。1日の相談枠は3人まで

11/21(木)、12/19(木)、1/16(木)、2/20(木)、3/19(木)

●時間 13時30分～15時

☎ 都城保健所 ☎ 23-4504

赤ちゃん健康相談（無料）

●対象 1カ月～1歳未満

●受付時間 13時30分～14時

●場所・日程

都城市保健センター（Mallmall内）	11/25(月)、12/16(月)、1/27(月)、2/27(木)、3/16(月)
東部保健センター（高城保健センター内）	12/9(月)、2/10(月)
西部保健センター（高崎福祉保健センター内）	11/11(月)、1/20(月)、3/9(月)

※母子健康手帳とバスタオルを持参

☎ 都城市保健センター ☎ 36-5661

子育てに関する相談（無料）

【都城市保健センター（Mallmall内）】

☎ 36-5661

【東部保健センター（高城保健センター内）】

☎ 58-6800

【西部保健センター（高崎福祉保健センター内）】

☎ 62-4411

【児童家庭支援センターゆうりん（10時～19時 毎週木曜日は除く）】

☎ 45-2140

【こども家庭支援センターつぼみ（8時～21時・365日）】

☎ 0985-78-3737

虐待に関する相談（無料）

【こども課】 ☎ 23-2684

【東部保健センター（高城保健センター内）】

☎ 58-6800

【西部保健センター（高崎福祉保健センター内）】

☎ 62-4411

【都城児童相談所】 ☎ 22-4294

【児童相談所全国共通ダイヤル（24時間・365日）】

☎ 189（いちばやく）

女性専門相談センター「スマイル」（無料）

思春期から更年期までの女性の健康などの悩みの相談に応じます。

●日時 月～金曜日 9時30分～15時30分

●場所 県中央保健所（宮崎市霧島一丁目）

●相談方法 電話、面談 ※面談は要予約

☎ 女性専門相談センター「スマイル」

☎ 0985-28-2668

女性相談員や女性弁護士による

女性総合相談（無料）

問題や不安を抱えた女性に寄り添い支援します。

●場所 男女共同参画センター（市役所本館2階）

【①女性相談員電話・面談】

月～金曜日 10時～16時（祝日を除く）

【②こころの相談】

●日程 ※要予約

11/19(火)、12/18(火)、1/20(月)、2/18(火)、3/17(火)

●時間 14時～16時

【③法律相談】

●日程 ※前週の水曜日までに要予約

11/26(火)、12/17(火)、1/28(火)、2/25(火)、3/24(火)

●時間 13時～16時

●相談時間 ①②は1時間程度、③は30分程度

※①の面談と②③は、事前の聞き取りと予約が必要

●相談専用電話 ☎23-7157

不妊相談・妊娠総合相談（無料）

●場所 都城保健所

●相談・予約電話 ☎23-4504

【不妊相談】

不妊に関する悩みなどの相談

●日時 第4金曜日 10時～15時

●相談方法 面談

【妊娠総合相談】

思いがけない妊娠に関する相談

●日時 月～金曜日 8時30分～17時15分

※祝日を除く

●相談方法 電話、面談 ※面談は要予約

厚生労働省・宮崎県委託事業

若者就職支援（無料）

個別相談のほか、セミナーや職場体験などを行います。

●対象 就職を目指す15歳～39歳の無職の人とその家族

●日時 月～金曜日 10時～17時

※祝日、年末年始を除く

●場所 みやざき若者サポートステーションサテライト都城（東町4街区30号）

☎ みやざき若者サポートステーションサテライト都城 ☎ 36-6510

労働相談（無料）

県内の事業所に勤務する労働者と使用者を対象に、さまざまな労働問題の相談に応じます。

●日時 月～金曜日 8時30分～17時15分

※祝日、年末年始を除く

●場所 県労働委員会事務局（県庁3号館6階）

●相談方法 電話、面談など

●相談専用電話

働くあんしんサポートダイヤル

☎ 0985-26-7538

シニア世代就業相談（無料）

60歳以上の人の就業について、電話相談や面談に応じます。

●面談 毎週火曜日 10時～15時 ※要予約

●場所 総合福祉会館2階

☎ みやざきシニア活躍推進協議会

☎ 0985-33-9321

看護のシゴト出前就業相談（無料）

看護の資格を持つ相談員が、就業などの相談に応じます。

●日時 毎月第2木曜日 10時～15時

●場所 ハローワーク都城

☎ 宮崎県看護協会宮崎県ナースセンター

☎ 0985-58-4525

一日中小企業相談会（無料）

中小企業の経営や融資などの相談に応じます。

●日程

11/12(火)、12/10(火)、1/14(火)、2/12(火)、3/10(火)

●時間 13時～15時

●場所 都城商工会館

☎ 商工政策課 ☎ 23-2983

よろず支援拠点 都城サテライト（無料）

中小企業のための経営相談所です。気軽に相談ください。

●日程 毎週火・水・木曜日

●時間 9時～17時 ※要予約

●場所 都城高専内地域連携テクノセンター

※未来創造ステーション（Mallmall内）でも不定期開催

☎ 宮崎県よろず支援拠点 ☎ 0985-74-0786

