

2025 全国福祉強化キャンペーン

- 協同組合やNPO・市民団体など、多様な団体との連携強化
- 食の支援活動の新たな展開
- 子どもの居場所づくり
- 自治体要請行動

- 取り組みメニュー
 - メインメニュー
 - 全国共通テーマ
 - キャンペーン期間
 - 地域に一步踏み出そう！
- 2025年10月～
2025年11月

取り組みにあたっては、各労福協でメインメニューとチャレンジメニューを設定し、この間を前進させるため、「地域に一步踏み出す」取り組みを全国で展開することとします。

宮崎中央会は、中央労福協に加盟する全国46都道府県の労福協とともに、連合宮崎や労金・労連とともに、「2025全国福祉強化キャンペーン」を取り組みます。



中央会におけるメインメニューの取り組みは、宮崎県および9市への自治体要請の中で、食に関する制度政策要請を環境政策と連携した施策の推進、フードバンク活動への支援・財源確保の要請、食品ロス削減

その他の、社会的な広報啓発の一環として例年開催している年末講演会の実施、また、高等教育費の負担軽減を求めて「高等教育費負担軽減Webセミナー」の周知をはかつていくこととします。

- 県内自治体への要請行動
(宮崎県・9市)
- 講演会の開催
2025年12月17日(水)

(2) チャレンジメニュー
「地域に一步踏み出そう！」を合言葉にした取り組み1課題以上 の設定

に関する普及啓発の実施、「食品ロス削減推進計画書」の策定を要請していくこととします。また、チャレンジメニューは、労福協加盟団体間の連携強化のため、7,000区画を有する公益財団法人宮崎靈園事業団の今後の事業の維持・発展のため、7,000区画を有する公益財団法人においても納骨堂の設置ができるよう条例改正を要請することとします。

高等教育費負担軽減Webセミナー

テーマ

～家族の「困った」を、社会が「支える」へ～

セミナーの目的



日本は、高等教育への公的支出がOECD諸国と比べて低い一方で、「高等教育費は家族が負担すべき」という考え方方が根強く残っています。このセミナーでは、「家族の「困った」を、社会が「支える」へ」をテーマに、高等教育費の負担を「個人の自己責任」ではなく「社会全体で支える」という意識改革を目指します。知識の獲得だけでなく、参加者の皆様が学びを活かし、新たな連携やつながりを生み出すことを期待しています。

プログラム

1 国際比較に見る日本の親負担主義の重さ

講師 小林雅之さん(筑波大学教育研究科学部特任准教授)
日程 2025年10月26日(火) 19:00~19:40



日本では親の高等教育費の費用負担が重く残っています。近年、公的負担による軽減策が相次いで導入されました。3つの費用軽減と費用負担の軽減モデルを活用して費用軽減の観点から、日本の高等教育費の現状と問題点を解説し、将来的な展望を示します。

2 高等教育費における親負担・家族負担主義を考える

講師 大内裕和さん(筑波大学准教授)
日程 2025年11月25日(火) 19:00~19:40



現在、日本の高等教育費は親や家族が負担してきました。費用支払いが少ない一方で進学率が上昇したのは、親負担を当然とする意識が強かったためです。しかし、この親負担主義は現在世界で蔓延しています。講師を含む専門家の解説を聞いて、将来的な展望を示します。

3 借主と家族を苦しめる貸与奨学金の負担

講師 岩瀬佳治さん(弁護士)
日程 2025年12月18日(木) 19:00~19:40



貸与奨学金は、将来の収入が不確実なため返済困難なリスクを抱えています。返済猶予や減額制度には世界が広がり、借入者への影響をより実現的に対応するためです。しかし、この貸与奨学金は現在世界で蔓延しています。講師を含む専門家の解説を聞いて、将来的な展望を示します。

4 貧困の連鎖を断ち切るために

講師 渡辺由美子さん(筑波大学准教授)
日程 2026年1月20日(火) 19:00~19:40



日本の高等教育は公的支出が少なく、累計の負担が重くなっています。37%を占める高い進学率の一方で、半数以上の学生が両親や親戚などを利用して学費の不安から学びを諦めできない状況です。貧困の連鎖を断つため、高等教育費の負担を軽減したいと思います。

5 現在の全国の学生の学費値上げ反対の取組

講師 金澤伸さん(東京大学院専修生)
日程 2026年2月17日(火) 19:00~19:40



東大生として、学費値上げ反対の活動をしています。学費問題は、経済収益を教育機関に認定する会社化的な問題です。国立大学を含め値上げの波が広がる中、学費は値下げる。最終的には会社化されるべきだと考え方で活動しています。

6 大学を「会社」から「社会」に戻す

講師 矢野真和さん(東京工業大学名譽教授)
日程 2026年3月12日(木) 19:00~19:40



日本の大学が抱える「18歳主義」「平成主義」「教育費の親負担主義」の3つの弊病は、年功賃金制度をはじめとする日本の社会に実現できました。しかし、その革新的システムが運営されています。今、大学を「会社」から「社会」に戻す計画が実行されています。

Program

回数・時間

全6回

2025年10月～2026年3月 平日19時～19時40分

内容

イントロダクション(5分)／講演(35分)

開催方式

オンライン開催 (Zoomのウェビナー)

受講料

無料

お申し込み

「すべての人が学べる社会へ 高等教育費負担軽減プロジェクト」Webサイトに開設するフォームから登録

▶ <https://www.rpj.tj.jp/p2024/keigen-seminar/index.html>



労働者福祉南部ブロック協議会「研究集会」が開催されました。



2025年10月16日(木)～17日(金)にかけて、九州・沖縄の各労福協・九州労働金庫・沖縄県労働金庫・こくみん共済coop九州統括本部より83名が参加し、長崎県サンプリエールにおいて南部ブロック研究集会が開催されました。

今研究集会の目的は、労働者福祉運動の推進にあたり、南部



南部ブロック
椎山事務局長

ブロック協議会に結集する各県労福協および事業団体がともに研究・学習し、多くの働く人々が直面している暮らしや社会的問題への認識の共有化を図り、とともに連携し、課題解決に繋げていくことをめざし開催されています。

冒頭、南部ブロック・高藤会長、

長崎県産業労働部・井内次長、連合九ブロ・吉村代表幹事代理の挨拶の後、中央労福協・南部事務局長より2025全国副強化キヤン



連合九ブロ
吉村代表幹事代理

南部ブロック
高藤会長

中央労福協
南部事務局長

長崎県産業労働部
井内次長

ペーンについて提案があり、その中で、「中央労福協の組織概要」、「労働組合と労働者自主福祉運動が『福祉はひとつ』から始まつたこと」、「労福協の取り組み・高等教育負担軽減の更なる取り組み」、「全国福祉キヤンペーンで地域に一步踏み出す取り組み」、「労福協のこれから」についての提案でした。その

後、NPO法人消費者被害防止会議(CPながさき)・福崎弁護士(ネット長崎)・福崎弁護士(労働の場における力スタッフ)・CPながさきネット(横山弁護士)・CPながさきネット(福崎弁護士)



CPながさきネット
横山弁護士



CPながさきネット
福崎弁護士

ペーンについて提案があり、その中で、「中央労福協の組織概要」、「労働組合と労働者自主福祉運動が『福祉はひとつ』から始まつたこと」、「労福協の取り組み・高等教育負担軽減の更なる取り組み」、「全国福祉キヤンペーンで地域に一步踏み出す取り組み」、「労福協のこれから」についての提案でした。その

二日目は二つの講演があり、一つは、農水省九州農政局長崎拠点・岸田副地方参事官より、「みどりの食料システム戦略(みどり戦略)」について、策定の背景に、気候変動・大規模自然災害の増加、生産基盤の脆弱化(生産者の高齢化、労働力不足等)、日本の農林水産分野の温室効果ガス(GHG)の排出、食料生産を支える肥料原料の状況(輸入に依存)等から自然資源本を持続可能なものにするために策定した経緯となっています。概要は、2050年の目指す姿の目標の実現に向けて、温室効果ガス削減に向けた技術革新として、今使える技術を広め、革新的技術・生産体制の開発・普及を進めて目標を達成することとしています。



九州農政局
岸田副地方参事官

「らべる」を表示した農産物等の販売を行っていくこととしていますので、まだ全国的には展開されていないものの、今後私たち消費者もラベルの添付してある商品の購入を心がけていく必要があります。

二つの講演は、(一社)ひとり親家庭福祉会ながさき・山本事務局長より、「貧困の現状と支援」、「社会をめざして」と題しての講演があり、行政・事業所と連携して活動を行っているものの、困難を抱えていることを知る仕組みがないこと、特に行政は時間的制約(夕方5時頃までの勤務)があるため、5時以降は、5台の携帯電話を常に携帯し、困りごとに対処しているなど、大変な活動を展開していることの報告を受けました。



ひとり親家庭
山本事務局長

策」と題し、特に、「ペイシメント・ハラスメント(カスハラの一場面)であり、患者・家族から医療者に対する業務に関して行われる「暴力、脅迫その他の違法な行為」または「正当な理由がない過度な要求、暴言その他不當行為のこと」について、実際に長崎の病院で起こった事案を織り交ぜながら、力スタッフ・ハラスメント対策の重要性を説く講演でした。また、CPネットながさき・横山弁護士からは「消費者問題の事例報告」があり、最近パソコンや携帯に表示される広告の中に、

の食料システム関連予算の確保、生産者の認定(みどり認定)、有機農業の拡大、情報発信、関係者の理解推進、環境負荷低減の取り組み「見える化」の推進、等となつており、特に「見える化」の広がりと

して全国各地の小売店等で「見える化」を表示した農産物等の販売を行っていくこととしていますので、まだ全国的には展開されていないものの、今後私たち消費者もラベルの添付してある商品の購入を心がけていく必要があります。

二つの講演は、(一社)ひとり親家庭福祉会ながさき・山本事務局長より、「貧困の現状と支援」、「社会をめざして」と題しての講演があり、行政・事業所と連携して活動を行っているものの、困難を抱えていることを知る仕組みがないこと、特に行政は時間的制約(夕方5時頃までの勤務)があるため、5時以降は、5台の携帯電話を常に携帯し、困りごとに対処しているなど、大変な活動を展開していることの報告を受けました。

こうした現状は、各県も同様であり、労福協として支える活動の模索・検討が必要であることを強く感じた内容でした。



南部労福協
石本幹事

連合宮崎

第35回

定期大会

安心社会へ果敢にアクション!
～広げよう「理解・共感・参加」の輪～



主催者代表挨拶 吉岡会長



宮崎県副知事
佐藤弘之 様



連合本部
内藤靖博副事務局長



国民民主党
宮崎県総支部連合会
長友慎治代表



立憲民主党
宮崎県総支部連合会
渡辺創代表



山内佳菜子参議院議員

2025年10月26日、宮崎観光ホテルにおいて県内の加盟構成組織や地域協議会・地区会議の組合員約200名が結集し、第35回定期大会を開催しました。

主催者を代表して吉岡会長が、政治闘争、春季生活闘争、平和、組織拡大について力強く述べました。

次に来賓挨拶として、連合本部内藤靖博副事務局長、宮崎県副知事佐藤弘之様、立憲民主党宮崎県総支部連合会 渡辺創代表、国民民主党宮崎県総支部連合会長友慎治代表、第27回参議院選挙で見事当選し

た山内佳菜子議員から挨拶をいただきました。

大会では活発な討議の中で、新年度活動方針、予算等について満場一致で承認されました。

新たな1年を迎えるにあたり、連合宮崎・構成組織・地域協議会・地区会議がそれぞれの役割を再確認し、運動のパワーアップをはかり、一体感のある取り組みを展開することをお願いし、吉岡会長による団結ガングバロウで第35回定期大会を盛大に終了しました。



議長団
(三木代議員、中武代議員)



議案提案
白崎事務局長



質疑応答



団結ガングバロウ

九州ろうきん宮崎県本部推進委員会が開催されました。

2025年10月10日(金)、九州労働金庫宮崎県本部3階会議室において2025年度第2回宮崎県本部推進委員会が開催されました。

協同組織としての『ろうきん』の特徴は、会員(労働組合・互助会等)が主として『ろうきん』の事業運営に参画することあります。本委員会は、そのための組織であり、会員相互の協働と連携を強め、日常的に職場と地域の中で『ろうきん』運動を推進し、労働者福祉運動の発展に寄与することを目的に開催しております。

はじめに、県本部推進委員会を代表して野崎推進委員長より開会にあたり挨拶を行い、併せて2025年9月5日(金)開催の第2回九州推進会議報告及び11月21日(金)開催予定の第20回九州推進機構代表者研修会についての案内が行われました。続いて、県本部を代表し甲斐県本部長より挨拶が行われました。

その後、宮崎県本部推進委員会上期の総括と下期の取り組みに向けて、①「2025年度宮崎県本部推進委員会の取り組み」について、②「2025年度宮崎県本部推進委員会活動強化費を活用したイベント」につ

いて提起され、全体で確認されました。最後に「九州ろうきんの社会貢献活動について」と題して研修会を行い、ピンクリボン運動への支援、児童図書寄贈の取り組み、NPO助成なども未来応援定期について理解を深めました。

2025年度も上期から各地区で推進委員会の取り組みが実施されており、全体で活動内容を共有しました。下期に向けても、多くの地域で推進委員会と各店舗が連携した取り組みを予定していることから、引き続き、会員組織・組合員の「生活向上」と「労働者の自助・共助・連帯」からなる自主福祉運動の発展に寄与することを目的に「推進委員会・会員組織・ろうきん」が一體となって活動していくことを確認し、閉会しました。



ろうきんと宮崎県との融資制度

～ハッピーライフローンのご案内～

ろうきんでは、中小企業にお勤めの方の生活安定と福祉向上を目的とした低金利の融資制度を設けています。

お申込いただける方

以下を全て満たす個人の方

- 原則として県内に1年以上居住し、かつ県内の同一中小企業に1年以上勤務されている方。
 - 安定収続した年収が150万円以上の方。
 - 18歳以上で最終返済時の年齢が81歳未満の方。
 - 当金庫指定の保証機関の保証が得られる方。
- ※融資の決定については九州ろうきんの審査があります。

中小企業労働者の範囲

いずれかに該当している企業

企業の種類	資本金の額又は出資金の総額	常時雇用する勤労者数
卸売業	1億円以下	100人以下
小売業	5,000万円以下	50人以下
サービス業	5,000万円以下	100人以下
その他の事業	3億円以下	300人以下

※その他、学校法人、社会福祉法人等の公益法人、福利団体、労働組合など常時雇用する勤労者が100人以下の場合は融資対象となります。

	教育資金	生活資金
限度額	500万円以内	100万円以内
返済期間	10年以内(最長4年の元金割れ可)	5年以内
お使いみち	高等学校・中等教育学校の後期課程、大学、高等専門学校、専修学校等、及びに学校教育施設に準ずる施設として理事が認める施設に修学する子供の教育に必要な資金。	医療、災害復旧、冠婚葬祭等による生活費の支出を補填するために一時的に必要な資金。 ※家具、耐久消費財の購入費用は融資対象。レンジャー、趣味の費用、借融資金は取扱い不可。

中央会

〔(一社)宮崎県労働者福祉団体中央会〕

利子補給制度あり！

一定の条件を満たす方は、初年度に限りご融資額の1.0%（最高20,000円）の利子補給がございます。年年度の利子補給は、中央会が定めた額とし、総額に達し次第受付を終了します。



つながる あした、ひろがる みらい

九州ろうきんは、労働金庫法に基づき設立された勤労者のための福祉金融機関です。

- ローンセンター宮崎 (0985)26-9207
- 延岡支店【融資部門】 (0982)35-6657
- 日南支店 (0987)23-3191
- 宮崎県庁支店 (0985)29-4141
- 都城支店【融資部門】 (0986)23-2257
- 小林支店 (0984)23-1000
- 高鍋支店 (0983)23-0740
- 日向支店 (0982)52-6131
- 西都支店 (0983)43-1212
- 高千穂支店 (0982)72-6111
- 宮崎市役所出張所 (0985)26-3906

九州ろうきん

未来余話

みらいよわ

小川洋一
ファイナンシャルプランナー
年金アドバイザー

投資というと、よく「結局は運次第」と言われることがあります。確かに短期的な市場の動きは予測が難しく、政治的な出来事や自然災害、金融政策の変更など、私たちのがコントロールできない外部要因に左右されやすいものです。そのため、短期間での投資成績は運の要素が大きく影響し、「運ゲー」と感じることも珍しくありません。プロの投資家であっても、日々の相場を正確に予想することは非常に難しいのが現実です。

しかし、投資は単に「運だけ」によるものではありません。長期的に見れば、運の影響はある程度和らぎ、戦略や仕組みの重要性が増してきます。分散投資やドルコスト平均法のような方法を使い、時間で味方に付けることでリスクを軽減し、安定した資産形成が可能になります。伝説的な投資家ウォーレン・バフェットも短期の市場予測は避け、長期的な視点で株式市場に向き合つことを推奨しています。

また、プロの運用成績が必ずしも市場平均を上回れないという事実もあります。これは「運の影響がいかに大きいか」を示しているとも言えるでしょう。とはいっても、「運に負けにくい土俵」を選び、

投資といふことがあります。確かに短期的な市場の動きは予測が難しく、政治的な出来事や自然災害、金融政策の変更など、私たちのがコントロールできない外部要因に左右されやすいものです。そのため、短期間での投資成績は運の要素が大きく影響し、「運ゲー」と感じることも珍しくありません。プロの投資家であっても、日々の相場を正確に予想することは非常に難しいのが現実です。

しかし、投資は単に「運だけ」によるものではありません。長期的に見れば、運の影響はある程度和らぎ、戦略や仕組みの重要性が増してきます。分散投資やドルコスト平均法のような方法を使い、時間で味方に付けることでリスクを軽減し、安定した資産形成が可能になります。伝説的な投資家ウォーレン・バフェットも短期の市場予測は避け、長期的な視点で株式市場に向き合つことを推奨しています。

リスク管理やコスト削減、分散の工夫を駆使して、運の影響を減らす技術があります。

私たち個人投資家も、この「運の影響を減らす工夫」を取り入れることが大切です。具体的には、長期投資で時間を味方にし、複数の資産に分散投資を行い、毎月定額を積み立てることで購入価格を平均化するドルコスト平均法を活用すること。また、コストの低いインデックスファンド（市場に連動した成果を目指す投資信託）を選ぶことや、自分のリスク許容度を理解して無理のない範囲で投資することも重要です。

こうした仕組みを持つことで、運の悪いタイミングで投資を始めた場合でも、影響を最小限に抑えられます。逆に、運だけに頼る投資は不安定であり、何となく買った株がたまたま上がったといった運頼みの投資では、継続的に資産を増やすのは難しいでしょう。

こくみん共済 NEWS

お住まいの地盤診断サービス

無料 登録不要

QRコード 地震の揺れ・液状化・浸水の可能性など、すぐわかる

こくみん共済 coop 公式キャラクター ピットくん

たすけあいの輪をむすぶ こくみん共済

4525B005

【お問い合わせ先】こくみん共済 coop 宮崎推進本部（宮崎県共済生活協同組合）

■宮崎支所 〒880-0806 宮崎市広島1-11-17 電話番号：0985-24-6262

■延岡支所 〒882-0866 延岡市平原町5-1497-3 電話番号：0982-32-4599

■都城支所 〒885-0024 都城市北原町4街区4号 都北労働福祉会館1F 電話番号：0986-46-5087

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保険の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この機会に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

被爆80周年(令和7年度)宮崎県原爆死没者慰靈祭を開催!!

2025年10月19日(日)11時より、宮崎靈園内の原爆死没者慰靈碑前において「被爆80年(令和7年度)宮崎県原爆死没者慰靈祭」が開催されました。当日は晴天に恵まれ、河野宮崎県知事や山内参議院議員、各政党の代表者等のご来賓、被爆体験を受け継ぐ若者小学生から大学生まで約50名が参加して行われました。

主催者挨拶の後、この1年間に亡くなられた被爆者の方々の奉安者氏名が読み上げられ默とうを捧げました。原爆投下から80年を迎え、被爆者の平均年齢は88歳を超え、原爆被害者の会の核廃絶に向けた活動は年々難しくなっています。しかし、今、その被爆体験を受け継いで核のない平和な社会を創ろうとする中高生の取り組みが、県内に広がりつつあります。

慰靈祭においても、4人の高校生が、被爆体験を語り継ぎ、核兵器廃絶と平和な世界を実現するためこれからも活動を行っていくとの誓いが述べされました。

最後に、「微力だが無力ではない」の言葉とともに、「原爆を許すまじ」を奉唱して慰靈祭を終了しました。



原水禁・松本議長



宮崎県知事



中央会・中原会長



立憲民主党・山内参議院議員



宮崎靈園・西村理事長



HuRP(ハープ)の高校生

宮崎靈園墓地のご案内

宮崎靈園では、空き墓地の使用者を募集しています。

一般区画の貸出料は下記の通りです。

永代使用料／¥800,000～ 代々の継承により、永代にご使用いただけます。

永代管理料(靈園全体の維持管理費用)を含みますので年毎の管理料はありません。

墓参り代行・草刈り代行のご案内

宮崎靈園にお墓をお持ちの方で、お墓の管理ができない方、高齢で墓参り草刈りができないと考えておられる方のために、皆様に代わって草刈り、お掃除、お花上げの墓参り代行事業も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

墓参り代行の日程と料金一覧

墓参り代行12回(年間12回)

- 墓石の清掃
- 墓地内草取
- 花のお供え



1区画
あたり
¥39,000

実施予定日

1月	27～29日	5月	27～29日	彼岸前	9月	19～20日
2月	26～28日	6月	27～29日		10月	27～29日
彼岸前	3月 17～18日	7月	27～29日		11月	27～29日
	4月 27～29日	お盆前	8月 11～12日	正月前	12月	27～29日

墓参り代行5回(年間5回)

- 墓石の清掃
- 墓地内草取
- 花のお供え

1区画
あたり
¥19,000

実施予定日

彼岸前	3月 17～18日	お盆前	8月 11～12日	正月前	12月	27～29日
	6月 27～29日	彼岸前	9月 19～20日			

※12月の墓参り代行終了後、綺麗に整備されたお墓の写真を自宅に送付させていただきます。

墓地草刈り代行の料金

墓地草刈り代行(年間5回)

1区画
あたり
¥9,000

実施予定日

彼岸前	3月 17～18日	お盆前	8月 11～12日	正月前	12月	27～29日
	6月 27～29日	彼岸前	9月 19～20日			

公益財団法人 宮崎靈園事業団

事務所／〒880-0802 宮崎市別府町3番9号 労働福祉会館4F

電話／0985-20-0550

<http://reien.lekumo.biz> E-mail:miya-ri@crest.ocn.ne.jp

現地事務所(宮崎靈園)／〒880-0925 宮崎市大字本郷北方鶴戸の尾2810-1 電話／0985-51-5724

とりとめなく
つれづれに。

まんびつ

ライフサポートセンター都城
事務局長

飛松 裕美さん



慌ただしい毎日を過ごしていると、知らず知らずのうちに心に重りがかかることがあります。仕事のこと、将来のこと、ちょっとした人付き合いの疲れ。心が力チコチになってしま前、誰もが自分なりの「リセットボタン」を持つ必要があります。私はとつて、そのリセットボタンとなつていて、ジョギングと温泉です。

学生時代、スポーツ少女としてバレーボールを6年間、陸上競技3年間取り組みました。とにかく走ることが大好きで、少しでも早く走りたいと、日々グラウンドを走り回っていました。元来、スポーツ好きというのもあり、今でもジョギングが気分転換の一つになっています。ジョギングはウォーキングよりも速く、ランニングよりも体への負担が少ない有酸素運動です。会話でき

だんだんと寒くなり、温泉の恋しい季節になりました。都城地域は車で1時間程度のところに、さまざまな温泉地があり、気軽に出向くことができます。県内の温泉はもちろん、霧島温泉、日当山温泉など特色の異なる温泉地を体験することができます。中には地元の人しか知らないようなひつそりとした温泉も残されているので、新たな発見がある楽しみも醍醐味の一つです。

皆さんは、どのようなストレス解消法をお持ちでしようか。日常の喧騒から離れ、心と体を深く休める大切な行為です。ぜひ楽しみながら、自分自身の癒しの時間も大切にしてください。

ジョギングを定期的に生活に取り入れるようになり、特に効果が表れたのは慢性的にあつた肩こりや目の疲れが改善されたことです。日々、パソコンやスマートフォンで肩こりなどに悩まれている方はぜひおススメです。

だんだんと寒くなり、温泉の恋しい季節になりました。都城地域は車で1時間程度のところに、さまざまな温泉地があり、気軽に出向くことができます。県内の温泉はもちろん、霧島温泉、日当山温泉など特色の異なる温泉地を体験することができます。中には地元の人しか知らないようなひつそりとした温泉も残されているので、新たな発見がある楽しみも醍醐味の一つです。

皆さんは、どのようなストレス解消法をお持ちでしようか。日常の喧騒から離れ、心と体を深く休める大切な行為です。ぜひ楽しみながら、自分自身の癒しの時間も大切にしてください。

る余裕のあるペースが目安とされています。ジョギングは体力の向上だけでなく、走ることで脳内に「エンドルフィン」という物質が分泌され、鎮痛効果と幸福感をもたらしてくれる精神的な効果があります。また日常生活から解放され、頭の中にある心配事が整理されていくような気がします。

宮崎県商工観光労働部 からのお知らせ

女性・シニア世代向けの就職相談窓口のご案内



県では、就業を希望する女性(おおむね55歳未満)やシニア世代の方(おおむね55歳以上)を対象に、次のような取組を通して、求職者の就職活動及び事業所の人材確保をサポートしています。

【取組内容】 ①求職活動の相談、②求職活動セミナー、③就職面談会、④職場見学会・職場体験、

⑤多様な働き方の求人開拓、⑥求人アドバイス、⑦雇用環境改善提案、⑧求人・求職マッチング

女性とシニア世代の方向けの相談窓口をそれぞれ県内3カ所に設けており、相談は無料で行うことができます。

みやざき女性就業支援センター

宮崎窓口 【場所】宮崎グリーンスフィア壱番館 (KITEN) 7階
【日時】月曜日～金曜日 (祝日・年末年始除く)
9時～18時 (予約優先)

延岡窓口 【場所】宮崎県延岡総合庁舎
【日時】毎週木曜日 (祝日・年末年始除く)
9時～17時 (要予約)

都城窓口 【場所】都城市総合福祉社会館2階
【日時】毎週火曜日 (祝日・年末年始除く)
9時～17時 (要予約)

◆予約・問合せ先◆ ◆専用サイト◆
TEL:0985-41-8650 みやざき女性就業支援センター 検索

みやざきシニア就業支援センター

宮崎窓口 【場所】宮崎グリーンスフィア壱番館 (KITEN) 3階
【日時】月曜日～金曜日 (祝日・年末年始除く)
9時～18時 (要予約)

延岡窓口 【場所】宮崎県延岡総合庁舎
【日時】毎週火曜日 (祝日・年末年始除く)
9時～17時 (要予約)

都城窓口 【場所】都城市総合福祉社会館2階
【日時】毎週木曜日 (祝日・年末年始除く)
9時～17時 (要予約)

◆予約・問合せ先◆ ◆専用サイト◆
TEL:0985-41-8652 みやざきシニア就業支援センター 検索