



### 健康ひとくちメモ♪

#### ビタミンB1で夏バテ予防！

「夏バテ」は、高温多湿による体力の消耗や、発汗により水分やミネラルを失うことに加え、食事の偏りによる栄養バランスの乱れが原因で起こります。

夏バテを予防するには、ウナギや豚肉などビタミンB1が豊富な食材を摂ることが大切。糖質をエネルギーに変えることから、疲労回復には欠かせない栄養素です。一方で、麺だけの食事やアイスクリーム、ジュースなどを摂り過ぎると、ビタミンB1が不足。食欲不振や体の怠さを引き起こすので注意しましょう。



- 検診料 2千円
- 受付時間 9時～11時30分、13時～15時30分

9/2(水)	高城生涯学習センター
9/3(木)	コミュニティセンター
9/8(火)	コミュニティセンター
9/15(火)	西部保健センター (高崎福祉保健センター)

- 対象 40歳以上の和暦で奇数年生まれの女性
- 日程・場所

#### 【乳がん検診】

事前に市ホームページや電話、健康課窓口で申し込みください。



- 検診料 1,300円
- 受付時間 8時30分～10時30分

9/25(金)	コミュニティセンター
9/30(水)	中郷地区公民館

- 対象 40歳以上の市民
- 日程・場所

#### 【胃がん検診】

- 検診料 1,300円
- 受付時間 9時～10時、13時30分～14時30分

9/15(火)	西部保健センター (高崎福祉保健センター)
---------	--------------------------

- 対象 20歳以上の和暦で奇数年生まれの女性
- 日程・場所

#### 【子宮がん検診】

**健康づくりの第一歩**

## がん検診を受けよう！

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

#### 9月の巡回がん検診(要予約)

事前に市ホームページや電話、健康課窓口で申し込みください。

◎あなたの年代は？ (○をつけてください)  
10代 ・ 20～30代 ・ 40～50代 ・ 60代以上

◎8月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎8月号を読んだのわたしの一言

◎今後、取り扱ってほしい記事

ご協力ありがとうございました。

※応募者の個人情報は、当選発表と商品発送、質問などの回答以外には利用しません

## 6月号に寄せられたお便り



このコーナーでは、「わたしの一言」の中から一部を紹介します。また、皆さんから寄せられた意見を、今後の広報紙に生かしていきます。

表紙の消防隊員の若さあふれる姿に感激。市民の安心・安全のために、日々励んでいただき感謝しています。

(岩満町 ハッチャン)

新卒者の県外就職による人口減少を防止するためにも、市内の企業や事業所を知ってもらい、一人でも多くの若者に地元で働いてほしいですね。

(下川東四丁目 Y・Sさん)

高齢者クラブの記事を読んで、健康づくりやサークル活動、世代間交流など、生きがいづくりの活動に参加したいと思いました。

(南横市町 かずパパさん)

老朽化していた都城運動公園野球場がリニューアルされ、うれしく思います。市民にとっても自慢できる施設になりました。

(郡元四丁目 H・Iさん)

▲点線に沿って切り取ってください(郵便はがきでも可)



都城工業高等専門学校  
(機械工学科)

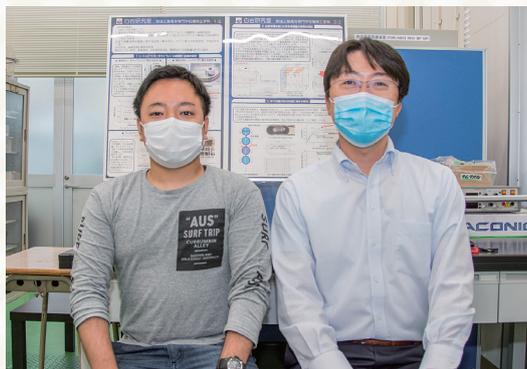
☎ 47-11107

あらゆる産業の基盤技術として重要な役割を担う機械工学。航空機や自動車、船舶などの輸送機器、コンピュータなどの電気・情報機器から、医療・福祉などの身の回りの機器に至るまで、さまざまな物やシステムなどを支えていて、全てのものづくりの基盤となっています。

機械工学は、「材料力学」「流体力学」「機械力学」「熱力学」の4つの基礎学問で構成。中でも熱力学を専門とする伝熱工学研究室では、省エネルギー機器について研究を重ねています。携帯電話やノートパソコン、エアコンなど、熱の冷却を効率的に行うなど、さ



ヒートパイプ研究の様子



(左から) 福島さん、白岩准教授

さまざまな機器に生かされています。福島聖さん(専攻科1年・祝吉中学校出身)は「幼いころから自動車に興味があつてこの学校を選んだ。研究室では失敗と挑戦の連続」と力を込めます。銅管と水を使って熱を効率的に速く伝える「ヒートパイプ」の研究を行う福島さん。「モノを作ることで人を幸せにしたい」と笑顔を見せます。白岩寛之准教授は「自分で考えて、行動することが重要。本校で培った、失敗しても恐れずに挑戦していくことを、社会に出ても続けていってもらいたい」と期待を寄せていました。

**●取得できる資格**  
エネルギー管理士、危険物取扱者(乙種)、技術士補(機械部門)など

## 今月の読者プレゼント



### 【お茶とクレープのセット 5人】

商品提供事業者

お茶とクレープの専門店「TEA STAND SABO」  
(都城市中町 17-18) ☎51-8874

SABO風チーズティー「ソルティジャスミンティー」と半熟卵がとろける「とろたまハムチーズクレープ」をセットでプレゼント。厳選紅茶や花見糖を使ったクレープなども人気。おSABOり気分どうぞ。

### プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、8月号を読んだ感想などを書いて〒885-8555まで。応募者の中から抽選でプレゼントを差し上げます。  
◎応募締め切り 8月31日(月) 当日消印有効  
◎当選者発表 本紙 10月号  
◎6月号当選者 前田ミヨ子さん 他4人  
◎6月号応募総数 97通

※市公式LINEとお友だちの人は、WEBで応募できます。

POST CARD

8 8 5 8 5 5 5

63円切手を  
お貼りください



## 都城市役所 秘書広報課 行

(広報 都城 Vol.176 2020年8月号)

フリガナ  
氏 名

ペンネームまたはイニシャル

※記入がない場合は、イニシャルで表示させていただきます

住 所 □□□□□□□□

電話番号 ( ) -

▶点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)

vol.28  
都城市立  
美術館



坂本正直作（油彩・キャンバス）  
「勝哉号（3-3）南京で別れた日」  
（1984年）

本作は日中戦争中、徴用された馬の勝哉号が描かれています。戦時中、馬は自動車が入れないような場所でも使える、移動や運搬の重要な手段でした。都城からも勝哉号をはじめ、多くの馬が戦場へ送り出されました。兵士として勝哉号とともに戦争を体験した坂本正直は、「（前略）夕陽が野原を斜めに照らしていた。こがね色の空に立ってこちらを見ている勝哉号を振り返り振り返り別れたわたしは部隊に追いつくために急いだ。」とキャンバスの裏につづっています。

本作品は、8月23日(日)までの収蔵作品展（平和の彩典）で展示しています。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎ 25-1447

国際交流員の  
ひとりごと

ルイメド・ソヨルマーさん  
（モンゴル）

vol.21

「髪の毛入れ」を着けるソヨルマーさん



心弾むヘアアクセサリー

モンゴルの代表的な髪飾りの一つである「髪の毛入れ」は、髪の毛を入れる袋状のもので、主にシルクで作られています。

その昔、一般的に女性は髪の毛を背中辺りまで伸ばしていました。料理や家畜の世話、乳搾り、乳製品の加工など、主に女性の役割とされた作業をする際に、「髪の毛入れ」は、髪を汚れから守ってくれる衛生的な役目を果たしていました。

近年、卒業式や結婚式など、重要な儀式でしか身に着けられることがなかった「髪の毛入れ」でしたが、時代は回って今では、若い女性のファッションアイテムとして、色鮮やかな刺しゅうを施したものが人気になっています。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎ 23-2295

問

文化財課

☎ 23-19547

鍋谷橋は、明治38年（1905）に完成しました。全長38m、幅4.5m、高さ20.2mで、市内に現存するものでは、最大かつ最古の石造アーチ橋です。  
昭和48年（1973）に新しい鍋谷橋が完成するまで、本市と日南市を結ぶ重要な橋として、長く地域の人々の暮らしを支えました。橋全体の破損も少なく当時の姿をとどめていることから、平成16年には、都城市有形文化財に指定されました。  
今では、人が通ることも少なくなった鍋谷橋。新橋から西に100m余り上流の樹木が生い茂った深い峡谷に、今もひっそりと佇んでいるその姿を見ることがができます。

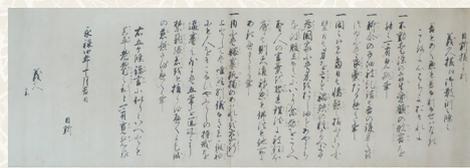


問

都城島津邸

☎ 23-12116

「永禄4年日新様より 薩摩の戦国武将であった島津日新（忠良）は、南九州を統一した貴久の父であり、義久の祖父に当たります。日新は、鹿児島藩の郷中教育の聖典とされる「島津いろは歌」を作成。藩士の思想に大きな影響を与えました。  
都城島津邸には、日新が永禄4年（1561）に、孫の義久へ与えた五力条からなる教訓書の写しが、伝わっています。その冒頭には「善も悪 悪も善なれ 成せば成る 心よ心 恥よおそれよ」と記されていて、人として善悪の見極めが重要で、そのために心をしっかりと持ち、自他に恥じないようすべきと義久に諭しています。  
本史料の存在から、都城においても、日新の教えが大切にされ、脈々と受け継がれていたことがうかがい知ることができます。



ぼんちくん  
歴史探訪



都城島津  
伝承館だより

「永禄4年日新様より」

義久様江御教訓之条々写し

薩摩の戦国武将であった島津日新

（忠良）は、南九州を統一した貴久

の父であり、義久の祖父に当たりま

す。日新は、鹿児島藩の郷中教育の

聖典とされる「島津いろは歌」を作

成。藩士の思想に大きな影響を与え

ました。

都城島津邸には、日新が永禄4年

（1561）に、孫の義久へ与えた

五力条からなる教訓書の写しが、伝

わっています。その冒頭には「善も

悪 悪も善なれ 成せば成る 心よ

心 恥よおそれよ」と記されていて、

人として善悪の見極めが重要で、そ

のために心をしっかりと

り持ち、自他に恥じ

行こうよ!  
**まるまる!**



Mallmall 内の未来創造ステーションにある「コワーキングスペース」では、ポイントシステムを導入しています。

「まちたん」LINE アカウントを友達登録し、支払い時に QR を読み取ることで、ポイントが貯まります。

この機会に、ぜひ、ポイントを貯めてプチギフトや3時間無料クーポンを獲得してみませんか。詳しくは、都城まちづくり株式会社ホームページを確認ください。



※現在は、新型コロナウイルス感染防止のため、座席の間隔を空け利用人数を制限しています。なお、複数人で利用する場合は、会議室を案内しています

●問い合わせ

未来創造ステーション  
☎ 36-5720



■獲得できるポイント

- ・利用料金500円未満で1ポイント
- ・利用料金500円以上（3時間コース）で2ポイント
- ・利用料金800円以上（1Dayコース）で3ポイント

■ボーナスポイント

- ・毎月3の付く日は、プラス1ポイント
- ・「まちなかランチマップ」掲載店舗の利用で1ポイント獲得

■特典

- ・20ポイント貯めると、プチギフトをプレゼント
- ・40ポイント貯めると、コワーキングスペース3時間無料クーポンをプレゼント



News from library  
**図書館だより**

●問い合わせ 市立図書館 ☎22-0239  
高城図書館 ☎58-4224

イベント再開情報

休止していた上映会「mallmallシアター」を再開します。来館時のマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症の予防対策に協力ください。

**mallmallシアター**

「紙屋悦子の青春」(111分)

現代演劇作家・松田正隆の戯曲を原作に、戦争に引き裂かれる恋と庶民の日常を描いた作品を上映。

【場所】 市立図書館ギャラリー

【日時】 9月13日(日) ①10:30～、②15:00～

【定員】 各25人 ※要申し込み。自由席

市立図書館

- 休館日／9月8日(施設点検のため)
- 開館時間／9:00～21:00

高城図書館

- 休館日／8月4日・10日・11日・16日・18日・25日、9月1日・8日
- 開館時間／9:30～18:00

お知らせ



館内の環境改善のため、空気を循環させる新しいサーキュレーターを導入しました。2階のベビールームにも設置していますので、安心して来館ください。

今月の  
おススメ

へいわとせんそう  
たにかわしゆんたろう Noritake え



へいわとせんそう

Noritake (絵) たにかわしゆんたろう (文)  
ブロンズ新社 (出版)

「へいわのボク」と「せんそうのボク」では、何が変わる

のだろうか。同じ人や物、場所を見開きごととに比べると、平和と戦争の違いが見えてきます。

# GO VOTE! 選挙に行こう!

◎問い合わせ  
選挙管理委員会事務局 ☎23-7864

## タイトル： 「18才からしかもらえない最高のプレゼント」

今回は、令和元年度明るい選挙啓発4コマ漫画中学生の部で、最優秀賞を受賞した「吉田 知紗子さん（当時妻ヶ丘中2年）」の作品を紹介します。



選挙権が最高のプレゼント！うまく考えましたね。テンポも良く、これが4コマ漫画の面白いところです！（ぼんちくん作者 みやこのジョーさん）

## 市の提供番組紹介

### テレビ番組の案内

#### ◆BTVケーブルテレビ（デジタル111ch）

「みやこんじょジャーナル」 ※毎回10分間放送

- ① 6:50～ ② 11:50～ ③ 16:50～
- ④ 20:50～ ⑤ 22:50～

### テレビ番組の案内

#### ■MRTラジオ（AM放送936kHz、ワイドFM90.4MHz）

「みやこのじょうドキドキナビ」  
毎週月～金曜日（祝日除く）15:30～15:45

#### ■シティエフエム都城（FM放送76.4MHz）

「インフォメーションM」 毎週月～金曜日  
9:50～9:55、15:55～16:00（再）

## 都城市現住人口

	令和2年7月1日現在	前月比	前年比
世帯数	71,343世帯	(-36)	(390)
人口総数	160,243人	(-124)	(-783)
男性	75,386人	(-73)	(-279)
女性	84,857人	(-51)	(-504)

スマートフォンから市政情報を確認できます。



※平成27年国勢調査に基づく推計人口です



「戦争特集」で、多くの戦争体験者に取材しました。戦争体験談は、耳をふさぎたくなるほど想像を絶する残酷なものばかり。普段はとても穏やかで、優しい表情の皆さんが、悲惨な戦争をどのような思いで乗り越え、生きてきたのだろうと考えると、胸が詰まる思いです。今回、取材を受けていただいた皆さんに心から感謝しつつ、体験者の高齢化により直接、体験談を聞くことが難しくなる今後、私たちが次世代に「不戦と平和」を語り継いでいかなければならないと切に思いました。（史）



## みやこんじょを元気に！ 地域おこし協力隊

◎問い合わせ 総合政策課 ☎23-7161

地域おこし協力隊とは、都市部から転入してきた人材を地域の活性化に役立てる制度で、市では平成28年度から活用。今回は、令和2年4月1日に着任した新隊員を紹介します。

### インタビュー



### 婚活支援活動に取り組む 地域おこし協力隊

#### 有留 かなさん

地域おこし協力隊の制度を知り、出身地の南九州の活性化に取り組みたいと思い応募しました。当初は、婚活イベントの企画や運営補助を行う予定でしたが、コロナ禍の影響で開催

見合わせの状況に。そこで、何かできないかと考えたのが、移住者の視点で情報発信する広報紙「みやこのじょうTimes」の創刊でした。季節に合わせたテーマで都城を紹介していて、7月号では都城の夏をテーマに、おすすめスポットや熱中症対策について特集しました。この広報紙は、市役所や市立図書館で入手できるので、ぜひ、ご覧ください。

都城の魅力をしっかりとPRしながら、今後は、少しでも多くのカップルの誕生、そして結婚につなげられるよう、気軽に参加できるように楽しいイベントを企画していきたいと思っています。



地域おこし  
協力隊  
インスタグラム

## NPOのイベント情報

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが中止または延期になる場合があります。参加を予定している人は、主催者に開催の有無を必ず確認ください。

### 終活・相続無料相談会 ※要予約

- 日時 8/8(土)・22(土) 10時～17時
- 場所 ライフサポートセンターHAPPY 終活案内所(中町17-14)
- ☎ ライフサポートセンターHAPPY(八反田) ☎090-2855-0482

### シエロコモ！ シニア対象運動トレーニング&レクリエーション ※要予約

- 日時 8/20(木)、9/3(木) 10時～11時
- 場所 ウエルネス交流プラザ
- ☎ 都城スポーツクラブシエロ(水久保) ☎090-8407-0406

### 第10回 大淀川子どもサミット ※要予約

- 日時 8/23(日) 10時～14時
- 場所 せせらぎ水路公園(国道10号沖水橋下河川敷)
- ☎ 都城大淀川サミット(大城) ☎090-1512-5061



### 豚の頭肉を使った 豚の炭焼と夏野菜の彩り炒め

●材料 (4人分)

豚の炭焼き…1袋 ニンジン…1/3本  
カボチャ…1/8個 ゴーヤ…1/2本  
ナス…1/2本 プチトマト…6個  
パプリカ(赤、黄)…各1個 しめじ…1/2袋  
紫キャベツ…4枚  
塩・こしょう…少々 ポン酢しょうゆ…適量  
オリーブオイル(炒め用)…適量

●下準備

ニンジン、カボチャ、ゴーヤ、パプリカは薄切りにし、ナスは輪切り、紫キャベツはやや大きめに切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。豚の炭焼きは、湯せんで温めておく。

●作り方

- ①紫キャベツ以外の野菜としめじをフライパンで素焼きし焼き目をつける。
  - ②①を取り出し、フライパンにオリーブオイルを入れ、紫キャベツを軽く炒める。
  - ③①をフライパンに戻し、塩とこしょうで味付けする。
  - ④③に温めた炭焼きを入れ、軽く炒める。
- ※お好みで、ポン酢しょうゆをかける



都城市の  
6次化事業者

(株)中馬飼料  
(今町7516 ☎39-0201)

豚の生産から加工まで行う当社が、飼育方法と飼料にこだわった「大万吉豚」は、肉の風味と脂の甘さが特徴。一押しの商品「豚の炭焼」は、香草などと漬け込んだ頭肉を、備長炭でじっくり焼き上げました。そのほか、豚のみそ漬けや豚みそなどの加工品も自社製造していて、全て当社直売所「里ポーク」のみで購入できます。



## 市役所からのお願い

◎問い合わせ  
コミュニティ文化課  
☎23-7146

### 広報紙など各種文書を配布するときのお願いです！

新型コロナウイルス感染防止のため、次の取り組みの徹底をお願いします。なお、多人数が文書に触れる機会を減らすため、当面の間、回覧文書による情報提供は中止します。



まずは手洗い



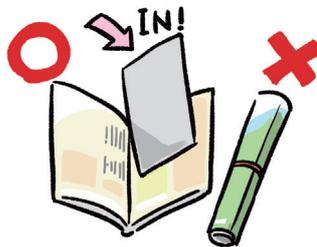
マスクを着用して仕分け



密にならない



数えるときや仕分けのときに指をなめない！



広報紙以外は広報紙に挟み込み、丸めない



ポストへ投函。直接手渡さない！