

市民の笑顔が広がる 南九州のリーディングシティ

新

城



広報

友だち募集中!



2020.December
Vol.180

12



特集

「人生100年時代」

運動やスポーツで笑顔と健康を



INDEX

- 02 まちの話題
- 04 **特集**
 - 「人生100年時代」 運動やスポーツで笑顔と健康を人の風景
 - 16 本市のマイナンバーカード普及促進の取り組みを武田総務大臣が評価！
 - 17 池田市長が政府のワーキンググループの構成員に選ばれました
 - 18 庄内地区公民館・地区市民センターが完成！
 - 19 都城歴史資料館企画展 都城の歴史と人物
 - 20 ふるさと「都城」へ、帰っておいでよ
 - 21 市立図書館が宮崎日日新聞賞「教育賞」受賞！
 - 22 INFORMATION (市からのお知らせ)
 - 26 1月は償却資産などの申告月です
都城市が2年連続プラチナ大賞「優秀賞」受賞
 - 27 がん検診を受けよう！/今月のお便り
 - 28 企業のカ/今月のプレゼント
 - 29 国際交流員のひとりごと/美術館情報/
ぼんちくんと歴史探訪/都城島津伝承館だより
 - 30 行こうよ！ まるまる！/図書館だより
 - 31 NPO通信/NPOのイベント情報/選挙に行こう！/
番組紹介/現住人口/編集後記
 - 32 都城市ふるさと納税/広告



◎ ナイチンゲールへの誓いを胸に

都城看護専門学校入学生の戴帽式が10月17日、開催されました。真新しいナースキャップを着けた学生らは、必要とされる看護師になることを誓いました。



◎ コロナ禍の防衛策を考える

都城商工会議所主催の新型コロナウイルス感染拡大防止セミナーが10月21日、市内ホテルで開催されました。参加事業者らは、自己防衛策を学びました。



◎ 稲刈り体験に歓声沸く！

上長飯小学校5年生134人が10月26日、JA都城や地域ボランティアなどの支援のもと、稲刈りを体験。歓声を上げながら実りの秋を楽しんでいました。

取材で会った、笑顔

待ち遠しい公演再開



新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、定期公演開催を自粛している山之口麓文弥節人形浄瑠璃保存会が10月29日、いつでも上演を再開できるようにと練習を再開。参加したメンバーらは、調子を取り戻そうと、人形扱いの一つ一つの所作を確かめていました。

今月の表紙

深まる秋、青井岳の秋

青井岳荘(山之口町山之口)発着で11月15日、青井岳の森ふれあい交流実行委員会が「もみじ狩りウォーキング」を開催しました。約80人の参加者らは、紅葉が見頃を迎えた青井岳の山歩きを楽しみながら、深まる秋を感じていました。





◎ 明るい選挙で、明るい未来へ

明るい選挙啓発ポスター・標語書道展の表彰式が10月29日、市役所で開催されました。各部門で特選に輝いた児童・生徒らが表彰を受けました。



◎ 後世にサクラを残す剪定作業

都城造園協同組合が10月27日、市道母智丘通線のサクラの剪定作業を実施。山内貴代表理事は「美しい桜並木を後世に残したい」と力を込めました。



◎ 国際協力などの理解を深める

小村寿太郎侯顕彰弁論大会で、都城泉ヶ丘高校2年の菊池京子さん(右)が最優秀賞、同校1年の尻枝花菜さん(左)が、宮崎日英協会会長賞を受賞しました。



◎ 今町小にオーケストラがやって来た!

今町小学校で10月28日、広島交響楽団によるオーケストラ公演が開催。児童らは、迫力ある音に驚きながらも、プロの演奏に目を輝かせていました。



◎ 地区住民の移動手段を維持

路線バス廃止に伴い、山田・夏尾地区予約制乗合タクシーの出発式が11月6日、山田総合センターで開催され、地区住民らがサービス開始を祝いました。



◎ 長年の功績が評価される

県弓道連盟会長の重信和行さん(千町・右)と市テニス協会前会長の天神學さん(鷹尾五丁目・左)が、令和元年度宮崎県生涯スポーツ功労賞を受賞しました。



Smile
×
Health
×
Community

「人生100年時代」 運動やスポーツで笑顔と健康を

人生100年時代 笑顔で健康に過ごすために

国連の推計によれば、2050年までに、日本の100歳以上の人口は100万人を突破する見込みです。本市においても、100歳以上の人口は、2015年時点は133人でしたが、2030年には250人を超える見込まれています。

人生100年時代を迎えた現在、寿命が延びた年月を笑顔で健康に過ごすには、さまざまな備えが必要です。中でも、運動は多くの効用をもたらす備えとして非常に重要なものです。

コロナ禍で運動不足による心身の不調が報告され、運動の重要性が改めて見直されている今。本特集では、専門家の話を交えながら市内で行われているさまざまな取り組みを紹介します。

◎問い合わせ 秘書広報課

☎ 2313174



都城市南部ふれあい広場（大岩田町）で笑顔広がるパークゴルフ

運動がもたらす効用

運動やスポーツは競技に取り組む人だけのものではなく、あらゆる世代の人たちが健康増進やレクリエーションなど、さまざまな効用を目的に楽しんでいます。今回はその中から、次の3つの効用に着目して特集します。

【心の健康づくり】

継続的な運動は、ストレスに対して抵抗力を高め、精神の安定に役立ちます。

【予防医学的効果】

日常的な運動は、歩行能力を維持し運動機能を高めるための重要な要因です。

【コミュニティの形成】

運動やスポーツを通して交流が広がり、人と人とのつながりが生み出されます。



Smile



心の健康づくり

運動やスポーツは、「心の健康」に効果的に作用します。今回は、うつやコロナ禍が健康に及ぼす影響とともに、「心」と「体」を元気にする運動やスポーツの効果について紹介します。

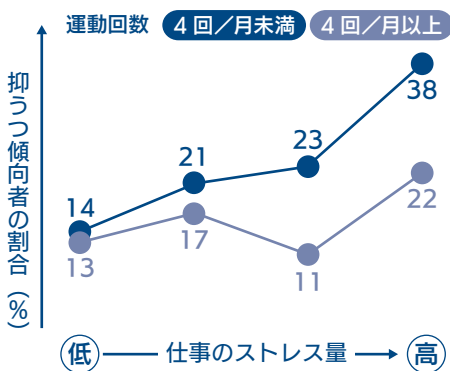
都城運動公園陸上競技場で日々楽しむランニング

「運動」 うつリスクを抑える

スポーツ庁によると、ヨガや水泳、ジョギング、ウォーキングなどの有酸素運動は、気分転換などに寄与するとされています。有酸素運動を続けることで、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンなどの神経伝達物質が分泌。脳の中で感情や記憶をつかさどる部分にセロトニンが伝達し、精神的な落ち着きが得られると言われています。セロトニンなどの神経伝達物質が不足した状態だと、ストレス過多になりやすく、最悪の場合にはうつ病などを発症します。

図1のデータからも「運動」のうつリスクを抑える効果が確認されています。

図1. ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



出典：スポーツ庁ホームページ

「人生100年時代」 運動やスポーツで笑顔と健康を



「心身の健康」に コロナ禍が影響

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛などによって、さまざまな影響が報告されています。1日当たりの歩数の減少や体重の増減、テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」などの不調、また、座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクの上昇などが報告されています。

Interview

インタビュー

「心」と「体」を元気に！

「心も体も楽になって、今日は幸せと感じることが出来る運動方法を伝えたい。」その思いでスポーツインストラクターの資格を取得し、わくわく元気運動協会の仕事に携わるようになりました。

高齢者を中心に、リズム体操の教室など、さまざまな活動に取り組んでいます。楽しく効果的に運動をすることが非常に大事です。前向きな考え方で、まず自身身が明るく元気になるよう参加者に接しています。

今年も新型コロナウイルス感染拡大も



山下 美幸さん

わくわく元気運動協会
都城支部代表

あり、教室を休んでいましたが10月に再開。コロナ禍で運動だけでなく、人と接することもできなかつた人が多かったことから、今まで以上に「心」をほぐし、参加者が笑顔で楽しく運動できる雰囲気づくりに努めています。

特に高齢者は「外に出られない」「離れて暮らす家族に会えない」「近所づきあいができない」など、ストレスが生じやすくなっています。

このような状況の中、市は市内の総合型地域スポーツクラブなどと連携して、家で簡単に行える体操やストレッチの動画を公開しています。

新しい生活様式を守りながら、運動に取り組みむことで、心の健康が保たれます。



今回の取材で、さまざまな運動やスポーツに取り組む、市民の皆さんの笑顔に出会いました。



Health

予防医学的効果

運動やスポーツをすることで、運動に関わる体の器官が維持され、高齢になっても体を動かすことができる状態が継続できます。今回は、予防医学から見た「運動やスポーツ」の効果を紹介します。



気心の知れた地域の仲間できり組む
「こけないからだづくり講座」

「運動やスポーツ」と「健康」

「運動やスポーツをすると健康になる」。皆さんがなんとなく感じていた考え方は、予防医学の観点から証明されています。スポーツ庁によると、1日の歩数が8千歩になると、高血圧症や糖尿病の予防や体を動かす器官の維持に効果があるとされています。

運動器疾患などの予防のため、いかに運動が大切か、今回は、宮崎大学医学部整形外科医の帖佐悦男教授に話を聞きました。

日常生活に影響する ロコモティブシンドローム

運動器の障がいにより、移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と呼びます。ロコモは、筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板などの運動器のいずれか、あるいは複数に障がいがあり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。

運動器が障がいされると、外出できなくなったり、寝たきりになったりして、生活が制限されます。



宮崎大学医学部
帖佐悦男教授

運動器疾患は 幼少期から影響

県では、2007年度から学童期運動器検診を実施。2015年度までに直接検診を実施した約5万4千人の検診結果では、運動器疾患にかかっている人の割合は約1割となっています。

子どもの運動器は未発達であるため、運動不足の子どもは、バランス能力や筋力などの基本的な運動能力が低下。大人になっても運動が苦手となり、ロコモに結び付きやすくなると考えられます。

小さい頃から機能不全が見られると、大人になるとさらに悪化する可能性が高くなります。ロコモは幼少期からの運動の継続で予防できます。

「地域」ぐるみで予防！

市では、例年、ステップ台を使って昇り降りする「ステップ運動教室」を開催。市民の心肺機能の向上や足腰の筋力強化などを図る運動の習慣化につなげています。また、生活習慣病の予防・改善を目的に開催している健康ライフ教室では、医師や理学療法士がさまざまな運動の意義や方法について、実技を交えながら指導しています。

市内では、運動器の維持・改善や健康づくりのため、自主グループがウォーキングや健康体操、スカットボールなどを楽しみながら、地域の誰もが参加できる環境を整えています。

7つの ロコモ チェック

あなたは**大丈夫？**
一つでも当てはまれば、

ロコモの心配があります。

Locomotive syndrome

④ ▶

家でのやや重い仕事が困難
(掃除や、布団の上げ下ろしなど)



③ ▶

階段を上るのに
手すりが必要



② ▶

家の中でつまづいたり
滑ったりする



① ▶

片足立ちで
靴下がはけない



ロコトレ
(ロコモーショントレーニング)
を始めましょう。
ロコモ予防で
足腰元気!



⑦ ▶

横断歩道を青信号で
渡りきれない



⑥ ▶

続けて15分程度
歩けない



⑤ ▶

買い物(2kg程度)を
持ち帰るのが困難



出典：「ロコモパンフレット」



“こけない体”が 介護の重症化を防ぐ

市は、介護を予防し健康寿命の延伸を図るため、65歳以上の市民を対象に「こけないからだづくり講座」を開催。本年11月現在までに、253カ所の自治公民館などで開設されています。

2019年9月には、「こけないからだづくり講座」の検証を行うため、県立看護大学と協定を締結。「こけないからだづくり講座」に参加した人を対象に、要介護になることの予防や悪化防止などの効果について分析をスタートしました。今回は、その分析に携わる串間市民病院の江藤病院長と同大学の中尾教授に話を聞きました。

串間市民病院

江藤 敏治病院長

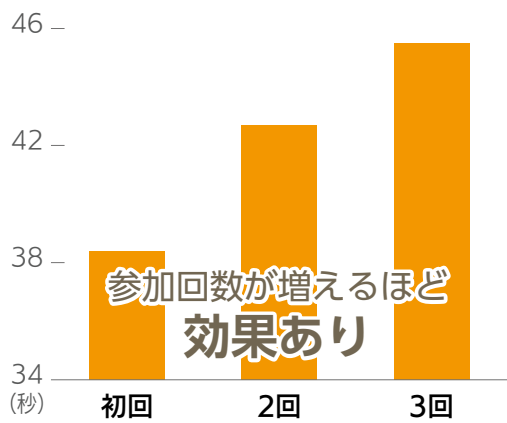


江藤病院長・重症化のきっかけは、骨折などの筋骨格のトラブルで、転倒が一番の原因です。転倒の予防には、「こけない体」をつくることが重要。筋肉や呼吸器系統、心肺機能を鍛える必要があります。

都城市の取り組み「こけないからだづくり講座」は、筋肉や呼吸器を効果的に鍛えることができ、介護の重症化予防に非常に効果的です。「こけない体」は、筋力やバランスを保つことが重要です。この講座にはこれらが全て取り入れられています。

中尾教授・都城市の取り組み「こけないからだづくり講座」は、住民主体で取り組んでいることが素晴らしいです。人口も多い中、8割を超える自治公民館が取り組んでいること

図2. 平成30年 体力測定参加回数ごとの片足立ち時間の推移



顕著な効果を確認

江藤病院長・図2のデータは、講座参加者の体力測定での片足立ちできる時間の平均を示したものです。体

に驚いています。県内でも際立った取り組みだと言えます。また、測定データもしっかり取っているため、この後の評価につながります。

宮崎県立看護大学
中尾 裕之教授



力測定は、半年ごとに行っています。初回の体力測定を受けた人の片足立ちの平均時間38秒に対し、3回目の体力測定を受けた人の片足立ちの平均時間は45秒まで伸びています。全員の平均が7秒伸びるということは驚くべき効果です。
中尾教授・また、座った状態から立ち上がり、一定の距離を歩いて戻り、また座るまでの時間を計測するタイムアップアンドゴー（TUG）テストにおいても、参加回数が多いほど効果が出ていくことがうかがえます。
江藤病院長・初回と3回目の体力測定では、TUGテストにおいて平均7秒かかっていた時間が、6秒に短縮。1秒だけの短縮ですが、参加者が実際に歩く動作を動画で見ると、立ち上がるスピードや姿勢・目線の高さ、機敏な動作、表情など、まったく違って見えます。



楽しみながら健康づくりに励んでいます！
こけないからだづくり講座参加者の声
吉永 順子さん
(志比田町)

志比田北自治公民館で「こけないからだづくり講座」が始まった6年前に入会。週1回行われる講座に、欠かさず参加しています。

参加当初、約1時間の体操ができるか不安もありましたが、回を重ねるごとに体調が良くなり、会場までの道のりも徒歩30分から、今では20分で着くようになりました。周囲から「歩く姿が変わった」「笑顔が増えた」とうれしい言葉を掛けられます。また、講座後のお茶会も楽しみで、他の参加者と交わす会話で笑いが絶えません。

楽しみながら健康維持ができるこの講座に、これからも参加しようと思います。



図3. 平成30年の全人口の医療費を100とした場合に見る、体力測定参加者別の医療費の比較



江藤病院長.. 図3のデータを見ると、「こけないからだづくり講座」に参加している人ほど医療費が縮減しています。

医療費の抑制が進んだことは、市民が病院にかかる必要が少なくなっただけを示し、健康につながっているとと言えます。

**主役は「自分」
楽しんで運動**

江藤病院長.. 参加することともに、自主性やどのような雰囲気を取り組むかが非常に大切です。楽しく運動することは、効果を最大化するためにも重要です。

中尾教授.. これからの社会は、健康意識を持っている人はより健康になり、そうでない人との差は大きくなっていきます。まずは行動を起こすことが重要です。



まずは参加！一緒にスポーツを楽しみましょう！
都城市スポーツ推進委員協議会会長
中西 昇治さん

スポーツ推進委員として約20年間、活動しています。身近な場所でさまざまなスポーツに親しみ、「競うよりも楽しむ」ことを目的として、各地域でスポーツ教室やアジヤタ大会などを開催。市民の皆さんが元気に楽しくスポーツできるようにサポートしています。初めてスポーツ教室に参加した人に「楽しかった」「来てよかった」と言ってもらえるよう、推進委員一同、心掛けています。

あらゆる世代の人たちが一緒にスポーツを楽しめる環境を整えていますので、多くの皆さんにぜひ、参加してほしいです。



誰もが参加できる環境づくり

各地域でスポーツ教室の企画・運営や実技指導、ニュースポーツの普及など、誰もが参加しやすい環境づくりに取り組んでいます。このため、

「市民の健康づくり」を一番に考えながら、スポーツの楽しさや素晴らしさを伝えるため、生涯スポーツを普及・推進するスポーツ推進委員協議会。市では、15地区から選任された推進委員と南九州大学都城キャンパスの学生推進委員計47人が、各地域でスポーツに関する企画・運営や指導などを行っています。

活動促進のための後継者育成

スポーツ推進委員の任期は2年で、継続することもできます。今年度は、新たに12人が加わり、20歳から78歳までの幅広い世代が活動しています。また、これまでの経験を引き継ぐため、後継者の発掘・育成にも力を入れ、人材確保に努めています。

市民の健康づくりを支える 都城市スポーツ推進委員協議会

◎問い合わせ スポーツ振興課 ☎23-9546



Smiling faces of miyakonojo



サッカーに捧げる青春！ 都城聖ドミニコ学園 女子サッカー一部



全 日本高校女子サッカー選手権九州大会の出場を決める県予選決勝のグラウンドに、長嶋弘人監督の指示が響き渡りました。その声に応え全力で試合に挑んだのが、同予選で2年ぶりに優勝した都城聖ドミニコ学園女子サッカー部です。

同校女子サッカー部の歴史は長く、プロサッカーリーグの開幕を控え、日本中でサッカーブームが沸き起こっていた平成3年に創部されました。高校女子サッカー部は当時珍しく、多くの部員が入部しましたが、時とともに減少。しばらくは活動できない時期もありました。しかし、平成23年、FIFA女子ワールドカップドイツ大会での「なでしこジャパン優勝」をきっかけに、同部も活動を再開。その後の道のりは平坦ではなく、同部を率いる長嶋監督は「選手11人がそろわない時期もあり、11人に満たない状態で試合に挑んだこともあった」と、苦労を振り返ります。

結果を出せず落ち込んだり、けがで参加できなかったりする仲間をみんなで支え合いながら、練習を重ねてきた同部。長嶋監督は「苦労を共にし、技術強化に加え、思いやりや忍耐力、礼儀なども身に付いた」と、チームを評価します。



準々決勝、ゴールを死守するドミニコイレブン



準々決勝、ゴールを目指す岡本さん



力強くボールを蹴り出しました。

3年生は、サッカーを引退し、今後は就職や進学など新しい夢に進みます。全国大会出場という夢の続きを託された新メンバーは、次の大会に向けて最高の仲間との絆を胸に、

「3年生は負ければ引退。このチームで一日でも長くサッカーを続けたい」と、部員全員が同じ思いを胸に抱きながら初戦を突破。続けて挑んだ準々決勝では、相手ゴールを果敢に目指しましたが、願い届かず0対1の惜敗。同部の今シーズンは幕を下ろしました。

岡本愛美主将（霧島市出身・3年）は、姉や兄の影響で幼少から地元クラブチームに所属経験のある筋金入りのサッカー女子。岡本さんは「3年間、楽しくサッカーがプレイできたのは最高のチームと仲間がいたから」と笑顔を見せます。

着実に力をつけてきた同部。2年前の全日本高校女子サッカー選手権大会県予選で念願の優勝を果たすと、県内外から入部希望者が増加。現在、30人が在籍し、うち8割は寮生活を送りながら、毎日練習に励んでいます。



コミュニティの形成

あらゆる世代の人が、自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむことができる総合型地域スポーツクラブ。仲間づくりにもつながるコミュニティの拠点として、市内でも活動が活発化しています。



人間関係を「横」に広げる 運動やスポーツ

運動やスポーツは、それ自体が楽しさや喜び、達成感などをもたらすとともに、複数人で取り組むことで孤独の解消や仲間づくりなど、人間関係の横のつながりを広げます。

このような「人と人とのつながり」が生み出されることにより、コミュニティが形成されます。さらに、運動やスポーツがもたらすつながりは、継続する意欲も向上させ、活動も活発化します。

「コミュニティづくりの拠点として 総合型地域スポーツクラブ」

コミュニティづくりの拠点として「総合型地域スポーツクラブ（総合型クラブ）」に注目が集まっています。総合型クラブは全国に約3,600あり、地域住民が中心となっており、自主的・主体的に運営されています。その特徴は、多世代・多志向・多目的。あらゆる世代が、自分の体力や目的に合った運動やスポーツに取り組んでいます。

市内では、「NPO法人都城ぼんちスポーツクラブ」「NPO法人都城スポーツクラブシエロ」「一般社

NPO 法人都城スポーツクラブシエロ（天神町）

運動やスポーツに取り組む際のさまざまな負担を取り除いて、誰もが気軽に参加できる環境を整えています。中でも、タックルのない鬼ごっこのような「タグラグビー」は、けがの心配も少なく親子で気軽楽しめます。運動不足になりがちな子育て世代の運動の受け皿にもなっています。



菓子野 英樹さん

NPO法人都城ぼんちスポーツクラブ（高城町穂満坊）

高城スポーツクラブが前身。名称を変え高城地区だけではなく、都城地域全体に愛されるクラブを目指しています。地域に根差したクラブとして、あらゆる世代の人を受け入れていて、市外からの転居者がクラブに参加することで多くの友人をつくり、活動後のランチタイムなどの交流が生まれています。



神河 美樹さん

市内で進む、新たなスポーツ拠点整備

日本人の週に1日以上スポーツ実施率は約5割。ヨーロッパでは7割～8割の国もあります。その要因に、スポーツクラブやスポーツ施設の充実が挙げられます。

市では、県と共同で山之口運動公園整備事業や都城運動公園の機能再編に着手。市民がいつでもスポーツに親しめるよう、スポーツ拠点施設の整備を進めています。



山之口運動公園



都城運動公園

運動やスポーツを通して、笑顔で幸福に

今回の取材では、多くの人々が「運動やスポーツは楽しみながら取り組むことで、健康や幸福が得られる」と口をそろえていました。また、仲間同士で和気あいあいとした雰囲気の中、笑顔で汗を流す姿をいくつも目にしました。

日ごろ、運動やスポーツをする機会が少ない人は、市内の講座やクラブなどの活動に参加してはいかがでしょうか。そこでは、自分に合った運動やスポーツ、気の合う仲間を、きっと見つけることができるでしょう。

運動やスポーツを通して生まれる人と人とのつながり。人生100年時代を迎えた中で健康寿命を延ばし、笑顔で幸福に過ごすために、今最も求められているものではないでしょうか。

参考文献など

「LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」
「日本進化論」、「スポーツ庁ホームページ」
「宮崎県立看護大学 地域貢献等研究推進事業報告書」
「メディアの影響とロコモ予防」ほか

取材を終えて

Coverage

高城運動公園屋内競技場で、スポーツ動画の制作に取り組む各総合型クラブの皆さん



「団法人とみさか」の3団体が、特色を生かした活動を展開しています。市は、県や3つの総合型クラブ、スポーツ推進委員連絡協議会、社会福祉協議会、民間企業などと連携。日ごろ、運動やスポーツをする機会の少ない人を対象に、平成30年度から県のモデル事業として「スポーツ習慣化促進モデル事業」を実施しています。

健康増進や介護予防、子育て支援、防災など、地域が抱える課題の解決のため、総合型クラブを核とした「スポーツコミュニティ」の確立を目指しています。

一般社団法人とみさか（南横市町）



福寿 真也さん

地域に根差しているドイツのスポーツクラブを視察して、都城でも総合型クラブを定着させたいと思っています。ドイツでは、運動している人を見ながらお茶を楽しむ高齢者もいます。私たちのクラブも、運動後のおやつタイムなど賑やかです。みんなが気軽に集まれる「場」を提供しています。



マイナンバーカード

本市のマイナンバーカード普及促進の取り組みを

武田総務大臣が評価！

池田市長は10月15日、武田良太総務大臣からの依頼により、総務省を訪問。武田大臣に本市のマイナンバーカード普及促進の取り組みについて説明しました。

◎問い合わせ

総合政策課 ☎23-77161

デジタル時代のインフラ「マイナンバーカード」

顔写真付きICカード「マイナンバーカード」。本市は、さらなる市民サービス向上のため、マイナンバーカードをデジタル時代のインフラとして位置付け、普及促進に取り組んでいます。

「都城方式」による独自の取り組みが注目を集める

市では、マイナンバーカードの普及促進のため、「都城方式」と呼ばれる独自の取り組みを展開。スマートフォンなどのデジタル機器を使い慣れていない人を取り残さないため、タブレット端末を活用して、職員が商業施設や自治公民館などに出向いて申請手続きをサポートしています。このほか、国のモデル事業として、ハローワークや運転免許センターで

出張申請補助を行うなど、全国初の取り組みを進めています。

この結果、本市の11月1日時点のマイナンバーカードの交付率は46.5割で、市区別全国1位。特別定額給付金（10万円）の迅速な給付にもつながるなど、全国的に注目を集めています。

工夫を凝らした取り組みに武田総務大臣が高い関心

池田市長は今回、マイナンバーカードを所管する総務省の武田大臣に、本市オリジナルの普及促進の取り組みを説明。「市民目線で分かりやすいサポートを念頭に置いている」と伝えました。

工夫を凝らしたマイナンバーカード普及促進のための本市の取り組みに高い関心を示した武田大臣は、「国としても大いに参考にしたい。引き続き全国の自治体のトップランナーとして頑張ってください」と激励の言葉を掛けました。



本市のデジタル化の取り組みが評価！ 池田市長が政府のワーキンググループの 構成員に選ばれました

池田市長が、政府のデジタルガバメント閣僚会議の下、デジタル改革の基本的考え方や関連法案の整備などを検討する「デジタル改革関連法案ワーキンググループ」の構成員に選ばれました。ワーキンググループに参加する市町村長は、全国で池田市長のみです。

◎問い合わせ 総合政策課 ☎23-7161



デジタル改革関連法案 ワーキンググループ

設置目的

ワーキンググループは、「社会全体のデジタル化の将来像と、それを實現するIT基本法改正およびデジタル庁についての考え方」を取りまとめることが目的です。

平井卓也デジタル改革担当相も出席し、「最も重要なことは、デジタル化を進めるに当たった原則、目指すべき社会像を明らかにすることだ」と述べました。

ワーキンググループの構成員

内閣官房参与に任命された慶應義塾大学の村井純教授が座長を務め、池田市長のほかメディアアーティストの落合陽一氏など、デジタル時代をリードする識者らで構成されています。

●座長

村井 純 慶應義塾大学 教授

●構成員（あいうえお順）

池田 宜永 都城市長

遠藤 信博 日本電気株式会社取締役

太田 直樹 株式会社 New Stories 代表取締役

役員

落合 陽一 メディアアーティスト／筑波大学准教授

鈴木 英敬 三重県知事

長田 三紀 情報通信消費者ネットワーク

米良はるか READYFOR株式会社 代表取締役 CEO

若宮 正子 特定非営利活動法人 プロロードバンドスカー

ル協会理事

●関係省庁

内閣総理大臣補佐官（国土強靱化及び復興等の社会資本整備、地方創生、健康・医療に関する成長戦略並びに科学技術イノベーション政策その他特命事項担当）、内閣情報通信政策監（政府CIO）、内閣官房副長官

注目！ ピックアップ

都城デジタル化推進宣言

本市は令和元年8月29日、「都城デジタル化推進」を宣言。マイナンバーカードをはじめとする将来のまちの姿を大きく変えるデジタル技術を積極的に活用しながら、市民サービスの向上を図り、利便性が高く豊かなまちの構築に取り組んでいます。

補（内政担当）、内閣官房番号制度推進室長、総務省大臣官房総括審議官（情報通信担当）、総務省行政管理局長、総務省自治行政局長、経済産業省商務情報政策局長

誰一人取り残さない デジタル化に向けて！

池田市長
メッセージ



菅義偉総理が推し進めるデジタル社会の實現に向けて、デジタル改革に対する政府の考え方や法案の検討に関われることは大変光栄です。

10月15日に開催された第1回会議では、地方自治体の視点から、「国が推進する自治体業務システムの標準化は、行政の効率化に大いに資する」ということと、本市の高齢者などに配慮したマイナンバーカード普及促進の取り組みを紹介し、「デジタル化を進める中で、市民を誰一人取り残さない」旨を申し上げました。

デジタル改革の考え方などの取りまとめに向け、全国の市町村長の代表として、しっかりと職責を果たしてまいります。

本市としては、さらなる市民サービス向上のため、マイナンバーカードの利活用とともに、申請書などの押印の廃止を進めてまいります。市民の皆さんのご理解とご協力を、よろしくお願い申し上げます。

庄内地区公民館・ 地区市民センター が完成しました！



昨年12月から建設工事を進めていた庄内地区公民館・地区市民センターが、完成し供用を始めました。今回は、10月25日(日)に開催した落成式の様子や、施設の概要などを紹介します。

◎問い合わせ 生涯学習課 ☎ 23-9545

落成式



市は10月25日、地区住民の代表や関係者を招いて、庄内地区公民館・地区市民センターの落成式を開催しました。

式典では、庄内地区まちづくり協議会の釘村美千也会長が「住民一同、心待ちにしていた施設の完成を心から喜んでいる。庄内地区はさまざまな団体が、活発に活動している地区。地域活動の拠点となるこの施設を、大切にかつ積極的に活用していきたい。」と力を込めました。

式典終了後は、記念のテープカットを行い、施設の完成を祝いました。

- **施設概要**
- **所在地** 庄内町12692番地2
- **構造** 鉄筋コンクリート造り平屋建て
- **延床面積** 959平方メートル
- **事業費** 約6億円
- **財源**
- 「合併特例債」約5億1,700万円
- ※対象経費の95%
- 「一般財源」約8,300万円

- **多目的ホール** (多目的室)
- 会議や式典、各種イベント会場として利用できます。部屋を仕切ることで、ヨガや舞踊などのサークル活動にも利用できます。
- **小会議室・中会議室**
- 部屋の間仕切りを格納することで、2部屋を合わせた大会議室としても利用できます。
- **調理室**
- ガスコンろ付き調理台を4台設置。料理教室などで利用できます。
- **たまり場エリア**
- 無料で利用できるスペース。図書コーナーや授乳室を備えていて、子どもらの遊び場として、また、休憩や交流の場として、あらゆる世代の人たちが利用できます。

既に供用を開始している沖水や志和池地区などの地区公民館・地区市民センター同様、全館平屋造りで、バリアフリーの庄内地区公民館・地区市民センター。

多目的ホールや会議室、たまり場エリアなどを備えていて、地区の社会教育や生涯学習の拠点としての期待が高まります。

主な設備



「昭和7年の高本原開田記念碑建設」

県が、大正3年から4年にかけて実施した「高本原開田事業」。米の生産力拡大に影響を与えました。

資料：都城歴史資料館所蔵



「前田用水路の工事」

明治時代、「前田正名」や「坂元源兵衛」らが前田用水路工事を実施。稲作のための水路を整備しました。

資料提供：庄内の昔を語る会

都城歴史資料館企画展

都城の歴史と人物

「明治・大正・昭和の歩み」

明治から昭和にかけ、社会や経済は近代化により著しく発展。本企画展では、人々の生活も大きく変化した当時の都城の様子について紹介します。

さらに本企画展では、出来事だけではなく、「みやこんじょ」を知ろう!! 都城の歴史と人物」に掲載されている、都城で活躍した22人にスポットを当てます。「都城の発展」の礎を築いた偉人たちの功績に触れながら、郷土の歴史を学んでみませんか。

◎問い合わせ 文化財課 ☎23-9547

展示内容

◎明治期の都城

明治維新をきっかけに、転換期を迎えた日本。太陽暦や新技法なども導入され、人々の生活にも大きな変化が生じる中、都城の人々が、新たな生活に対応していく当時の様子を紹介します。

◎明治末期～大正初期の都城

鉄道の開通や陸軍連隊本部の設置など、都城にとって大きな変化が起きた時代。この頃、都城で行われていた前田用水路工事（庄内・山田・志和池地区）や高本原開田事業など、産業の近代化の様子を紹介します。

◎大正期の都城

米の生産力拡大や交通網の発達など、都城でも近代化がさらに進展。文化も発展し、現代に通じる娯楽の登場などを紹介します。

◎昭和期の都城

戦争がもたらした生活への影響と、復興の様子を紹介します。

そのほかの主な展示

文化財保護行政の基礎を築いた瀬之口伝九郎の直筆ノート「北諸県郡石器時代地名表」／大衆政治家をモットーに活躍した水久保甚作の賜杯／県内、女性初の日展に入選した児玉実枝が描いた色紙 など

その他

会期中「遊んで学ぼう! すごろくワークシート」を無料配布。大人も子どもも、楽しみながら都城の歴史を学ぼう!



「樽木仕入帳」など

林業で財をなした後藤家（高城町）が、船を漕ぐ「樽」の材料などの仕入れや売買に用いた台帳。

資料：個人所蔵

都城島津邸寄託

◎会期

12月18日(金)～令和3年4月11日(日)
※月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、および年末年始（12月29日(火)～1月3日(日)）は休館

◎開館時間 9時30分～17時

※入館は16時30分まで

◎入館料

大人220円（160円）

高校生以上160円（110円）

小・中学生110円（50円）

※（ ）は20人以上の団体料金



ふるさと「都城」へ、帰っておいでよ

市では、家族の元を離れ暮らして「都城へ帰って暮らしたい（移住）・暮らしてほしい」という声に対し、その実現を積極的に支援しています。都城を離れて暮らす家族や友人に会える帰省の機会に、ぜひ、市の移住推進の取り組みを紹介ください。

◎問い合わせ 移住・定住サポートセンター ☎23-2542

ふるさと 市の移住支援策

市では、移住を希望する人の目線に立って、住まいや仕事探しのため市を訪れる人を対象に、宿泊費やレンタカー利用料の一部助成のほか、引越し費用、移住後最長1年間の家賃助成などの補助事業を実施。

また、移住を希望する人の相談を受け付ける「移住・定住サポートセンター」を設置し、充実した移住・定住のための体制を整備しています。

市の充実した移住・定住のための取り組みは、「移住・定住支援サイト」で確認ください。



ふるさと 「移住相談」が急増

4月にセンターを開設して以降、移住に関する相談が増加。4月から9月にかけて、新規相談件数が昨年の約1.7倍の215件となっていて、関心の高さがうかがえます。

相談内容は、移住の際の支援制度や子育て、住まいに関するものなどさまざま。常駐のスタッフが、一つの相談を丁寧に対応し、移住を希望する皆さんの不安や疑問を解消しています。

ふるさと 仕事の不安を解消！ 「無料職業紹介事業」

センターでは、無料の職業紹介事業を実施していて、仕事を探している移住希望者と働き手を必要としている事業者を引き合わせる「雇用コーディネーター」を配置しています。

雇用コーディネーターは、移住を希望する人の相談に、丁寧に応じながら、学歴や職歴、希望の職種などを聞き取り、都城での就職につながると思います。本年度は10月末までに21人が事業を利用して、うち5人の就職が実現しています。

ふるさと 頻繁に都城を訪れなくても済む！「オンライン相談」

センターでは、遠方から市へ移住を希望する人でも、電話やメール、スマートフォンアプリ「LINE E」による相談のほか、パソコンやスマートフォンなどを利用したオンライン相談にも応じています。

オンライン相談では、住まいや子育ての相談のほか、雇用コーディネーターによる雇用相談にも応じていますので、ぜひ、紹介・利用ください。また、LINEによる相談は、24時間いつでも相談でき、大変便利です。

インタビュー



しげこ 吹上成子さん・加藤妙子さん親子(野々美谷町)

加藤さん：愛知県から移住後に市の支援策を知り、センターを利用しました。センターでは、親身になって相談に応じてもらい、納得のいく就職先を探すことができました。母と共に、充実した毎日を過ごしています。

吹上さん：娘が帰ってきてくれたことで、大変心強く感じています。近くで暮らすきょうだとも、週末に行き来するなど、楽しく暮らしています。きょうだい3人が力を合わせて、暮らしている姿を見ることができ、うれしいです。

市立図書館が 宮崎日日新聞賞「教育賞」受賞!



県内各分野で功績を挙げ、地域の発展に貢献した個人・団体を表彰する宮崎日日新聞賞（宮日賞）。本市は、平成29年度にふるさと納税で産業賞を受賞しています。

第56回を迎えた本年度は、市立図書館が生涯学習の場としての機能充実と市街地活性化に寄与していることなどが評価され、「教育賞」を受賞しました。

◎問い合わせ 生涯学習課 ☎ 23-9545

開館してからこれまで

平成30年4月に誕生した中心市街地中核施設「Maimai」の中心施設として、移転開館した市立図書館。ゆっくりと過ごせる憩いの場にあらゆる世代が集い、10月には来館者が250万人に到達しました。

生涯学習の場としての機能 充実などが評価される

10月23日、宮日会館で行われた贈呈式に池田宜永市長や井上康志館長、図書館を総合的に監修した森田秀之



氏などが出席。賞の贈呈を受けました。宮崎日日新聞社の河野誠司社長は「生涯学習の場としての機能充実とともに、市街地活性化に寄与している」と評価しました。

愛され続ける図書館として

市立図書館は開館後、あらゆる世代が利用し、蔵書に対するニーズも多様化していることから、今後、さらに蔵書の拡充を図ります。

このほか、さまざまな展示やワークショップなども行い、永く愛され続ける図書館を目指します。

市内事業者と市に関係のある 受賞者紹介

【産業賞】

日本情報クリエイティブ（上町）

不動産関連ソフトが全国で高評価。7月の東証マザーズ上場などが評価されました。※28ページに関連記事

【社会賞】

新型コロナウイルスと闘う 医療従事者（県内）

感染対策や地域医療維持のため、懸命な努力に感謝の意が表されました。



注意ください

新型コロナウイルス感染防止
今後開催予定の催しや講座などは、中止または延期となる可能性があります。参加予定の人は、主催者に開催の有無を必ず確認ください。

募集

推薦ください

社会教育功績者・優良団体

部門・対象

社会教育功績者表彰
市内の社会教育関係団体に所属し、おおむね15年以上、積極的に社会教育の振興に取り組み、その業績が全市的に認められる人

社会教育関係優良団体表彰
市内の社会教育関係団体で、運営と活動がおおむね10年以上にわたり充実している、その業績が全市的に認められ他の模範となる団体

申請 生涯学習課で配布する推薦調書に必要事項を記入し、参考になる資料を添えて1月6日(水)までに生涯学習課 ☎23-9545

宮崎県障がい者スポーツ大会参加者

日程 5月9日(日)

場所 ひなた宮崎県総合運動公園
ほか

競技(部門)

個人

陸上競技(身体・知的)、水泳(身体・知的)、卓球(身体・知的・精神)、アーチェリー(身体)、フライングディスク(身体・知的)、ボウリング(知的)、ポッチャ(肢体不自由で車いすまたは立位のみ)

団体

バレーボール(精神)、ミニバレーボール(精神)、グラウンド・ゴルフ(精神)

申請 1月22日(金)までに福祉課 ☎23-2980

催し

都城さくらマラソン(中止)

新型コロナウイルス感染防止のため、今年度は中止となりました。

問合せ 都城さくらマラソン実行委員会事務局 ☎58-3232

書道パフォーマンスin都城

「国文祭・芸文祭2020」のさきがけプログラムです。

日時 1月9日(土) 10時~12時

内容 市内の高校生による書道パフォーマンスを、動画配信サービスYouTubeや未来創造ステーションで

生配信

関連イベント

日程 12月21日(月)~1月16日(土)

※12月31日(水)~1月3日(日)は特別休館

場所 市立図書館

内容 関連図書や生徒の作品展示

問合せ 総合政策課 ☎23-7161



消防出初式

式典のみを無観客で実施し、例年沖水川市民緑地で行う一斉放水などは実施しません。

日時 1月10日(日) 10時~

場所 高城生涯学習センター
問合せ 危機管理課 ☎23-2129

総合文化ホール自主事業

スターダスト☆レビュー

40周年ライブツアー「年中模索」

くしはらくは、コール&ノールスボ

ンスで

日時 1月30日(土) 17時30分~

場所 総合文化ホール

料金 7,500円

※全席指定。当日券の場合は8千円

問合せ 総合文化ホール ☎23-7190



講座・教室

応急手当講習

救命入門コース(無料)

日時 12月18日(金) 10時~10時45分

場所 消防局(菅浦原町)

対象 市内に在住・在勤・在学する18歳以上の人

定員 20人 ※申し込み順

申請 12月15日(火)までに消防局警防救急課 ☎22-8883

認知症家族支援「なごみ会(無料)」

日時 12月19日(土) 13時~15時

場所 中央公民館

内容 認知症の人への接し方に関する講座 ※申し込み不要

問合せ 都城コア学園 ☎38-4811

都城島津邸学芸員による

古文書講座(全6回)

日時 1月9日(土)・23日(土)、2月6日(土)・20日(土)、3月6日(土)・13日(土) 14時~16時

場所 都城島津伝承館

定員 10人 ※申し込み順

費用 500円

申請 都城島津邸 ☎23-2116

都城地域高等職業訓練校

●科目・日時・受講料・開講日

手編み科(6カ月)	毎週火曜日 10時～15時 2万5千円 1/5(火)
着付け科(3カ月)	毎週木曜日 ①10時～12時、②13時～15時、③19時～21時 1万1千円 1/7(木)
洋裁科(6カ月)	①隔週土曜日 9時～13時、 ②毎週木曜日 9時30分～15時30分 ①2万円、②4万円 ①1/9(土)、 ②1/14(木)
フラワーアレンジメント科(6カ月)	①隔週金曜日、②隔週土曜日 9時～12時 2万1千円 ①1/8(金)、②1/9(土)
はじめてのワード・エクセル(2カ月)	毎週月・木曜日(全16回) 19時～21時 3万円 1/7(木)
はじめてのワード・エクセル(4カ月)	毎週土曜日(全16回) 10時～12時 3万円 1/9(土)

📞 2312316
 申問 各開講日の1週間前までに都城地域高等職業訓練校

料理セミナー(無料)

- 日時 1月16日(土) 10時～13時
- 場所 都城調理師高等専修学校
- 対象・定員 高校生以上・20人
- ※申し込み多数の場合は抽選。当選者にメールまたははがきで通知
- 内容 タケノコと牛肉のバターし

ようゆソテー、梅風味煮豚野菜添え ※エプロン、三角巾、上履きを持参
 申問 件名「料理セミナー申込」、住所、氏名、年齢、連絡先を記入し、1月7日(木)までに郵送またはメールで都城調理師高等専修学校(〒885-10083 都島町210-4) 22-4626 fusacook@btrm.ne.jp

ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講座(無料・全6回)

●日時 1月29日(金)～3月5日(金)の毎週金曜日 10時～16時
 ●場所 総合社会福祉センターほか
 ●定員 30人 ※要申し込み
 ※全講座受講後に援助会員登録
 申問 1月25日(月)までにファミリー・サポート・センター 2613810



令和3年度

競争入札参加資格の追加受け付け

●有効期間 4月1日～令和4年3月31日
 【建設工事】

競争入札参加資格受け付けと同時に、建設業者工事施工能力(等級格

付)の追加受け付けを行います。

- 日程 1月15日(金)～28日(木)(郵送の場合は1月26日(火)までに必着)
- 格付業種 ①土木一式工事、②建築一式工事、③電気工事、④管工事、⑤舗装工事、⑥水道施設工事
- 格付対象 市内に本店があり、本市の有資格業者名簿に登録されている事業者
- 【測量・建設コンサルタントなど】
- 日程 2月1日(月)～12日(金)(郵送の場合は2月10日(水)までに必着)
- ※詳しくは、市ホームページを確認
- 申問 契約課 2312122

宝くじ助成事業

市では、一般財団法人自治総合センターが行う宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とするコミュニティ助成事業を実施しています。その助成を受けて、祝吉地区上郡元自治公民館が屋外放送設備を整備しました。これにより、地域コミュニティ活動の活性化が期待されます。



📞 コミュニティ文化課 2317146

子育て支援センター 今月のオススメ行事

※子育て支援センターのホームページでは、その他の行事も確認できます



- 都城市子育て世代活動支援センター(ぶれびか)** ☎36-5858
双子以上の親子の集いの広場「ふたごの会」
●日時 12/14(月) 10時～
- 山之口地域子育て支援センター** ☎57-3298
ウルトラマン教室 ※要申し込み
●日時 12/16(水) 10時～
- 山田地域子育て支援センター** ☎64-3171
クリスマス会
●日時 12/23(水) 11時～
●定員 8組 ※要申し込み
- 東部地域子育て支援センター エンゼル** ☎26-9587
クリスマス遊び(無料)
●日時 12/15(火) 10時30分～
●定員 10組 ※要申し込み
- 高崎地域子育て支援センター たんぽぽ** ☎62-0027
簡単で楽しいしめ縄作り
●日時 12/22(火) 10時30分～
●定員 6組 ※要申し込み



お知らせ

都城市長選挙の当選者

11月15日(日)に執行した都城市長選挙(無投票)の当選者をお知らせします。



池田 宜永 (49)

選挙管理委員会事務局

☎ 23-7864

パブリックコメント

市では、次の計画などを策定するに当たり、広く意見を求めます。

※市ホームページにも掲載

●提出書類 公表の場所で配布する「意見情報提出書」を提出ください

●提出方法 住所、氏名または団体を記入し、封書で各計画の担当課(〒885-8555)へ郵送または持参。ファクスやメール、公表の場所でも提出できます。住所や氏名などの記載がない意見に対しては、市の考えを公表しない場合があります

【都城市都市計画マスタープラン(中間見直し)】

●意見の提出期限 12月28日(月)

●公表の場所 都市計画課、情報公開コーナー(市役所本館2階)、各総合支所地域振興課、各地区市民センター

【申請】 都市計画課

☎ 23-2762 FAX 23-2654

toshikei@city.miyakonojo.miyazaki.jp

【第2期みやこのじょうこども未来応援計画】

●意見の提出期限 1月5日(火)

●公表の場所 こども課、都城市保健センター、情報公開コーナー(市役所本館2階)、各総合支所地域振興課、各地区市民センター

【申請】 こども課

☎ 23-2684 FAX 23-2620

kodomo@city.miyakonojo.miyazaki.jp

【第8期都城市高齢者福祉計画(素案)および介護保険事業計画(素案)】

●意見の提出期限 1月5日(火)

●公表の場所 介護保険課、福祉課、情報公開コーナー(市役所本館2階)、各総合支所地域振興課、各地区市民センター

【申請】

介護保険課

☎ 23-2114 FAX 23-2143

kaigo@city.miyakonojo.miyazaki.jp

福祉課

☎ 23-3102 FAX 24-1188

tukushi@city.miyakonojo.miyazaki.jp

水道管の凍結に注意!

気温がマイナス4度以下のときや、最低気温が氷点下の日が続いたとき、また、風当たりが強い日などは水道管が凍結したり破裂しやすくなったりします。事前の対策を心掛けましょう。

●対策法

- ・露出している水道管に保温材を巻き、濡れないようにビニールテープを巻く
- ・冬場のみメーターボックスに保温材を入れる
- ・水道管が破裂したときはメーターボックスの中にある止水栓を時計回りに締め、指定給水工事店へ修理を依頼する
- ・もしものときに備え、飲料水や生活用水を最低3日分は確保する



●指定給水工事店は市ホームページに掲載

☎ 23-4810



社会保険料控除証明書を発行

確定申告や住民税申告時の社会保険料控除のために使用する、国民健康保険税納付証明書や後期高齢者医療保険料納付証明書、介護保険料納

付証明書を、1月中旬に発送します。本人や同世帯の人が窓口で証明書の交付を受ける場合は、自身の写真付きの身分を証明するものが要です。それ以外の人が窓口で交付を受ける場合は、写真付きの身分を証明するものと委任状が必要です。

※委任状は、①証明書が必要な人の住所・氏名・押印、②代理申請および受領する人の住所・氏名、③希望する納付証明書の年が記載されていれば様式は問いません

【問】 保険年金課

☎ 23-7144

介護保険課

☎ 23-2596

都城のPRツールを利用しませんか

「都城」のロゴや「ぼんちくん」のイラストは、名刺や年賀状などさまざまな用途に利用できます。市ホームページから入手できますので、ぜひ、利用ください。

※企業や団体、または個人でも営業活動に使用する場合は、申請が必要ですが、申請方法など詳しくは、市ホームページを確認ください



都城ロゴ



ぼんちくんイラスト

【申請】 みやこんじょPR課

☎ 23-2615

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
12/27 (日)	共立医院 (内・小)	22-0213
	鶴木循環器内科医院 (循・内)	26-0008
	坂田医院 (内・消・胃)	51-2003
	仮屋外科胃腸科医院 (外・胃・内・肛)	25-7712
	いき形成外科ひふ科クリニック (形・皮)	45-0020
	小山田眼科医院	22-0710
	片平歯科医院	25-9300
12/29 (火)	原田医院 (内・小・外)	26-3330
	田口循環器科内科クリニック(内)	24-0600
	ライフクリニック (内)	39-2525
	川畑医院 (外・胃)	46-3225
	江夏整形外科クリニック (整・リウ・リハ)	51-1122
	丸田病院 (産・婦)	23-7060
	井上歯科	25-8573
12/30 (水)	有馬医院 (内・小)	23-2610
	松山医院 (内・呼・リウ)	24-1046
	みしま内科クリニック(内・循)	51-8100
	都北ごとうクリニック (外・消・呼・乳・肛)	38-6060
	寺本整形外科医院	22-1171
	西浦医院 (耳鼻)	22-0715
12/31 (木)	大岐歯科医院	24-6488
	早水公園クリニック (内・小・外・消・アル)	36-6117
	宮永病院 (内・胃・外)	22-2015
	大岐医院 (内・胃)	57-2025
	都城フォレスト・クリニック 脳神経外科	80-4313
	速見泌尿器科医院	24-8344
	やの耳鼻咽喉科	27-5222
きんじょう歯科医院	38-0120	

※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

12/27 (日)	坂口、さわやか、ひかり、しびた、トロン年見、セイシェル都城
12/29 (火)	ハートフル、リブ、みまたさくら、エイト
12/30 (水)	ふれあい川東、さくら、ひむか都城
12/31 (木)	はやみず、プリマリー、妻ヶ丘、サンライト川東、ケーアイ都城

都城市タウンマネージャー活動報告

タウンマネージャーの二宮啓市さんによる活動報告動画を、動画配信サービス YouTubeで1月31日(日)まで公開しています。



問 都城商工会議所
 ☎23-0001

年金生活者支援給付金の手続きはお済みですか

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、消費税率引き上げ分を活用し年金に上乗せして支給するものです。令和2年度新たに支給対象となる

人には、給付金請求書を送付していますので、必要事項を記入し速やかに返送ください。



問 都城年金事務所
 ☎23-2571

自転車保険に加入しましょう

県では、4月1日から「宮崎県自転車」の安全で適切な利用の促進に関する条例」を施行。自転車損害保険への加入義務などが定められます。自分や家族の保険加入状況を確認しましょう。保険の種類などについては、お近くの自転車整備業者に問い合わせください。

問 総務課 ☎23-7183

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

マスク着用のお願い

新型コロナウイルス感染症防止のため、市役所や公共施設など人が集まる場所や、スーパーやコンビニなど不特定多数の人が利用する施設では、マスクの着用をお願いします。やむを得ずマスクを外すときには、人ごみを避け人との間隔を2メートル以上確保しましょう。

問 健康課 ☎23-2765

発熱などの症状があるときは

発熱や咳、ひどい疲れなど気になる症状があるときは、いきなり病院を受診するのではなく、まずは、かかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談ください。相談する医療機関が分からない場合は、県の「新型コロナウイルス感染症受診・相談センター」に連絡ください。

問 新型コロナウイルス感染症受診・相談センター(24時間対応)
 ☎0985-17815670
 FAX 0985-14412616

1月は償却資産・新型コロナウイルス感染拡大に伴う軽減措置の申告月です

事業を営んでいる人（事業主）は、毎年1月1日現在の償却資産の所有状況について、申告が必要です。また、全ての人や事業者は、建物を新築や増築、取り壊したときは、届け出が必要です。

◎問い合わせ 資産税課 ☎23-12124

固定資産税の「償却資産」とは、事業用の構築物や機械、器具、備品などが該当し、課税の対象です。

申告が必要な事業主の例

- ・病院や建設業、工場などを経営
- ・商店や飲食店、理・美容室を経営
- ・農林畜産業を営んでいる
- ・アパートや貸家、駐車場の賃貸を行っている

・市内で太陽光発電設備を設置し、売電事業を行っている

対象となる償却資産は全て申告

評価額の合計が150万円未満の場合は課税されません。ただし、所有していても申告は必要です。また、償却資産を処分した場合も申告が必要です。なお、自動車税（軽自動車税）の対象車両は対象外です。

申告方法

市が送付する申告書に、令和3年1月1日現在の償却資産の所有状況を記入し、1月末期限内で資産税課（紫色10番）、または各総合支所市民生活課、各地区市民センターに提出。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う軽減措置

令和2年2月から10月までの任意の連続する3カ月間の事業収入が、前年同期と比べて30%以上減少した中小事業者を対象に、事業用家屋や償却資産に対する固定資産税と、事業用家屋に対する都市計画税を軽減します。詳しくは市ホームページを確認ください。



新築や増築、取り壊しの届け出

建物を新築・増築・取り壊した場合は、必ず連絡ください。※取り壊しの連絡がない場合、そのまま課税されることがあります

住宅の省エネ・耐震・バリアフリー改修の減額制度

申告した翌年度分のみ、各基準に該当した工事種別に応じて減額します。申告期限は、工事完了後3カ月以内です。着工前に、市ホームページを確認ください。



都城市が2年連続プラチナ大賞「優秀賞」受賞

10月22日、東京でプラチナ大賞の最終審査発表会が行われました。本市は、おくやみ窓口を中心とした「高齢化社会を支えるおくやみフルサポート事業」について、プレゼンテーションを実施。見事、優秀賞・ライフェデザイン賞を受賞しました。

◎問い合わせ 総合政策課 ☎23-17161

【評価のポイント】

「マイナンバーカードを活用し、これまでの複数の窓口にまたがっていた死亡手続きの簡素化と、一元的な相談を担うおくやみ窓口を開設し、滞在時間を削減するだけでなく、遺族の負担も軽減。アンケートでは利用者の99・5%が「満足している」と回答するなど、これからの時代にふさわしい新たな取り組み」と評価されました。

プラチナ大賞

イノベーション（技術革新）による新産業の創出や、アイデアあふれる方策などにより、社会や地域の課題を解決している自治体や企業などの取り組みを評価。これらを高年齢化や環境、産業・雇用の3つの側面から問題の解決を目指す「プラチナ社会」のモデルとして広く周知し、さらなる広がりにつなげることを目的としています。





健康ひとくちメモ♪

アルコールの「適量」を意識し、お酒と正しく付き合しましょう！

皆さんはアルコールの「適量」を知っていますか。適量とは「肝臓が一晩で分解できるアルコール量」を意味し、純アルコール量20gに相当。例えば、アルコール度数5%のビールは500ml、20度の焼酎は120mlが適量で、 $\text{アルコール量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$ の計算式を使って算出することができます。



年末年始は、飲酒の機会が増える時期です。肝臓は、栄養分を取り込んで体に必要な成分に変える代謝の役割もあるため、適量を超えた飲酒は肝臓に負担が掛かります。適量を意識し、節度ある飲酒を心掛けましょう。

◎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

◎12月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎12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

1/20(水)	コミュニティセンター
1/14(木)	コミュニティセンター

- 対象 20歳以上の和暦で奇数年生まれの女性
- 日程・場所

1/22(金)	②コミュニティセンター
1/20(水)	①コミュニティセンター
1/14(木)	①②コミュニティセンター

- 受付時間 ①9時～11時30分、②13時～15時30分
- 検診料 2千円
- 対象 40歳以上の和暦で奇数年生まれの女性
- 日程・場所

1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。定員に達し次第締め切ります。



1月の巡回がん検診(要予約)

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

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

10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。

多文化共生社会の記事を読んで、文化の違いを認め、外国人との対等な関係を築くことの大切さを学びました。
(LINE投稿 きゅんさん)

「制限運転」という言葉を初めて知りました。高齢者が関係する交通事故を少しでも減らすために、必要なことだと思います。
(下川東四丁目 Y・Sさん)

父が糖尿病です。今回の記事を読んで、改めて食生活や運動など日々の生活習慣に気を付けようと思いました。
(LINE投稿 Gさん)

人の風景で取り上げられた、地域に寄り添い問題解決に取り組む中原さん。とても素晴らしいと思います。これからも頑張ってください。
(梅北町 N・Yさん)

✂️ 点線に沿って切り取ってください。郵便はがきでもOK

都城をけん引する企業を紹介

企業力

vol. 4



日本情報クリエイティブ株式会社
TEL 25-22212

1994年、都城市役所近くのビルの一室で創業した日本情報クリエイティブ株式会社。創業者の米津健一代表取締役は、当初から「全国を対象に仕事をしたい」との思いで、どの業種の市場が今後大きく伸びて、競合相手が少ないのかを綿密に調査。不動産だけが条件に合致したことから、全国の不動産業者を対象に、インターネットを利用した業務効率化サービスの提供を開始しました。



米津 健一 代表取締役

現在は、上町に移転し、2000人を超える従業員を抱えるまでに成長した同社。東京からのIT技術を持ったU・イターナーの受け皿も担っていて、現在までに移住者約1000人を採用しています。同社が開発した賃貸物件総合管理システムは、全国で6千を超える企業が導入。好調な業績を受ける企業が導入。好調な業績を受ける。7月に東京証券取引所の新興市場「マザーズ」への上場を果たし、10月には県の経済をけん引していることなどが評価され、宮崎日日新聞賞「産業賞」を受賞しました。「都城にいるからこそ、価値がある。雇用を生み、地域に貢献したい」と語る米津社長。「今後は、雇用千人を超える企業に成長させ、100年企業を目指したい」と力を込めていました。



今月の読者プレゼント



【ケーキとカフェピエールのおーむペア 5組】

商品提供事業者

ピエール(五十町1637-5) ☎36-5712

たっぷりのカスタードや生クリーム、焼きプリンを丸ごと使ったシュークリーム「おーむ」。オンラインショップで焼き菓子なども購入できます。



お取り寄せネット

プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、12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 12月31日(木) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙2月号

◎10月号当選者 山元長二さん 他4人

◎10月号応募総数 151通

※市公式LINEとお友だちの人は、プレゼントボタンから応募できます

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.180 2020年12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

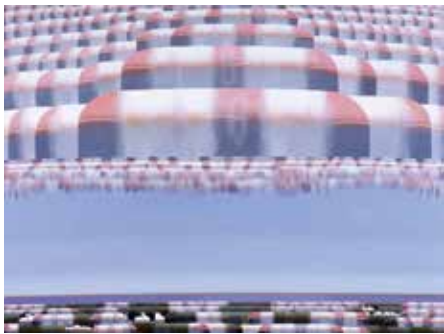
住所 □□□□□□□□

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.32

都城市立
美術館



「さくら・うし・92」(1992年)
松本英一郎作(油彩・キャンバス)

福岡県久留米市で生まれた松本英一郎は、東京藝術大学を卒業後、独立美術協会を中心に活躍した画家です。多摩美術大学で教壇に立ちながら、アトリエのある東京多摩の丘陵地を描き続けました。

幅2m50cmを越えるキャンバス一面の上半分は、ピンク色と白色のしま模様の雲、そして、下半分には青空と連なる茶畑の畝に牛の姿が見え隠れする本作。宅地開発で日々地表が剥ぎ取られ変化する多摩地区の風景と、自身が受けたイメージを広々とした風景で表現しています。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎ 25-1447

国際交流員の
ひとりごと



ジョージ・ウィリアム・
グーナンさん
(オーストラリア) vol.10

水遊びをするジョージさん

夏本番！ オーストラリアの海水浴

オーストラリアでは、日焼けしている人がとても多いです。海岸近くに住む人々はなおさらです。

なぜなら、海に囲まれたオーストラリアは、多くの海水浴場(ビーチ)があり、夏になると、友人・家族連れなど多くの人が海水浴を楽しむからです。

しかし、海水浴シーズンの11月から5月にかけては、クラゲの発生時期でもあり、熱帯性の気候であるクイーンズランド州などのビーチでは、猛毒のクラゲも発生します。

そのため、ビーチに駐在するライフセーバーらは、クラゲが通れないよう、毎年網を設置します。彼らのおかげで、クラゲが多い時期でも安心して泳ぐことができるのです。

これから夏本番を迎えるオーストラリア。いつの日か、美しいビーチで海水浴を体験してみませんか？

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎ 23-2295

ぼんちくん
歴史探訪



中心市街地に眠る町・唐人町
(中町遺跡)

元和元(1615)年、江戸幕府が一国一城令を発令したことで、島津氏は鹿児島(鶴丸)城以外を全て廃城。都城島津氏の居城「都城」(都島町)も、例外ではありませんでした。そこで、都城島津氏は、現在の市役所と明道小学校周辺に領主館を建て、新しいまちづくりに取り組みました。その中の一つに、中国から渡来した人々が居住した唐人町があります。

市は、平成27年、中心市街地整備に伴い、唐人町があったとされる区域(中町遺跡)の発掘調査を実施し、江戸時代初めごろの井戸を発見。その中から、薩摩焼の甕かめや唐津焼の碗・皿、木製の箸など生活道具が一式見つかりました。これらの出土品は、当時の人々の暮らしを物語るとともに、唐人町の様子をうかがい知ることができ、貴重な史料です。



井戸からの出土品

問 文化財課 ☎ 23-19547

+

都城島津
伝承館だより

「緋羅紗地抱茗荷紋陣羽織」
ひらしゃじだまぎやうがもんじんばおり
都城島津邸では、島津本家の重臣ねじめ称寝家の分家である有富家ありとみに伝わった「緋羅紗地抱茗荷紋陣羽織」を新たに収蔵しました。

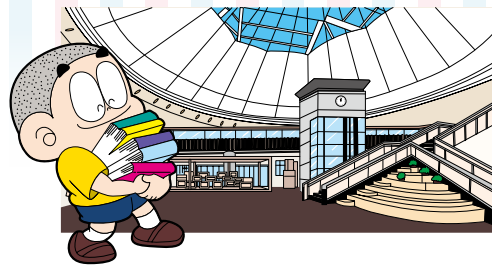
合戦の陣中において、武士が甲冑かっちゆうの上から身に着ける陣羽織。室町時代から用いられ、雨風から保護するとともに、華やかな仕立てで存在感を引き立てるなど、戦国武将がその威光をアピールするための役割がありました。

また、江戸時代になると大きな合戦が無くなり、御所の警護など公的な場で着用する装身具として重宝されるようになりました。

本陣羽織は江戸期のもので、鮮やかな緋色の背面に、有富家の家紋「抱茗荷紋」があらわれています。この紋は、神仏の加護を意味する「冥加みやが」と同じ読みであることから、神仏の加護を授かる縁起の良い紋とされています。



問 都城島津邸 ☎ 23-12116



まちなか広場でハロウィン縁日を開催!

Mallmall内のまちなか広場で、今年もハロウィンにちなんだイベントを10月下旬に開催。親子連れを中心にまちなかがにぎわいを見せました。



会場には、巨大な黒ネコの写真スポットやさまざまなハロウィンの装飾物を設置。来場者はお気に入りの場所で写真撮影を楽しんでいました。

次回の季節にちなんだ企画は、クリスマスシーズンの開催を予定しています。

◎問い合わせ

都城まちづくり株式会社 ☎ 26-1100

【トピック】車いす点検を実施

一般社団法人日本福祉用具供給協会・宮崎ブロック協力のもと、ウェルネス交流プラザとMallmall内に配備されている車いすの点検を実施。両施設では、安全な車いすを施設利用者に使ってもらうことで、歩行に不安があっても気軽に来館できるよう取り組んでいます。



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

年末年始の大掃除に役立つ本を紹介!

新年に向けて、身の回りを気持ちよく整理してみませんか?

今月のおススメ



ごみ育 日本一楽しいごみ分別の本

滝沢秀一 (著)
太田出版 (出版)

ごみ清掃員兼芸人の著者が書いた、「ごみとの付き合い方」が分かる50問クイズ。振り仮名付きなので、家族みんなで楽しく学べる1冊です。

今月のおススメ



なんでも自分で修理する本

まさかず 片桐雅量 (著) 宝島社 (出版)

モノの構造が分かれば、自分で修理できるものがたくさんあります。水回りやリビングを中心に、イラスト付きで分かりやすく紹介しています。

市立図書館

- 休館日 / 12月31日~1月3日(特別休館)
- 開館時間 / 9:00~21:00

高城図書館

- 休館日 / 12月1日~5日・8日・15日・20日・22日、28日~1月5日
- 開館時間 / 9:30~18:00



新型コロナウイルス感染対策

市立図書館エントランスに、10月からサーマルAIカメラ(非接触型AI顔認証検温器)を設置。入館時などのセルフチェックに協力ください。

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

今回は、令和元年度明るい選挙啓発4コマ漫画小学生の部で、優秀賞を受賞した「野元 結莉乃さん（当時明和小6年）」の作品を紹介します。

タイトル：「大事な1票」



思い切って2・4コマ目をせりふだけにした表現で、一票の重みを表現しているんですね！
うまい！（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～

ラジオ番組の案内

■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11月1日現在	前月比	前年比
世帯数	71,407世帯	(-26)	(385)
人口総数	160,125人	(-1)	(-903)
男性	75,330人	(6)	(-385)
女性	84,795人	(-7)	(-518)

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



早いもので、もう12月。また1年が過ぎようとしています。子どもや学生のころの1年といえば、随分と長く感じたもの。年齢を重ねるにつれ、何倍も早いスピードで地球が回るかのよう。さて、今年の私の印象に残っていることは、コロナ禍などの出来事に加え、体中にできた湿疹に悩まされたこと。さかのぼって1年間の疲れが出たのか、数カ月間、大変な思いをしました。しかし、時の経つのは早く、このことさえもいつの間にか過ぎた「出来事」になろうとしています。（久）



NPO通信

子育て支援つくしっ子（高崎町大牟田1190-1）
◎問い合わせ ☎77-1409（柏木）



地域に根差した子どもの居場所づくり

保護者が子育てしながら働く中で、安心・安全に放課後を過ごせる子どもの居場所を作りたいとの思いから法人を設立。高崎小および江平小校区2カ所で、放課後児童クラブを運営しています。当児童クラブの特徴は、「地域に根差した場所」であること。地域の皆さんに、イベントの手伝いや環境整備など積極的に関わってもらうことで、子どもらは地域ぐるみで見守られ、日々成長しています。

子どもらがリラックスして過ごせるよう、一人一人に応じた言葉掛けや触れ合いを大切にしている、子どもらの「明日もつくしっ子に行くのが楽しみ！」との声を聞くと、本当にうれしくなります。興味がある人は、気軽に問い合わせください。

NPOのイベント情報

新型コロナウイルス感染防止のため、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ご確認ください。

終活・相続無料相談会 ※要予約

- 日時 12/12(土)・19(土)、1/9(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

庄内新そば祭り ※品切れ次第終了

- 日時 12/13(日) 10時～
- 場所 もちなが邸（庄内町12625）
- ☎ 手仕事舎そうあい(蒲生) ☎37-0002

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 12/17(木)、1/7(木) 10時～11時
- 場所 ウェルネス交流プラザ
- ☎ 都城スポーツクラブシエロ(水久保) ☎090-8407-0406

親子で関之尾公園の自然観察とそば打ち体験 ※要予約

- 日時 12/20(日) 9時30分～ ※定員:親子20組
- 場所 関之尾公園、もちなが邸
- ☎ 手仕事舎そうあい(蒲生) ☎37-0002

市民みんなで「都城」を
盛り上げましょう!

令和2年分の寄附控除を
受けるための期限は

12月末まで!

都城市ふるさと納税

応援したいまちを寄附することで支援できる「ふるさと納税」。本市は、平成27・28年度に、寄附件数・寄附金額で市町村別全国1位となりました。また、令和元年度も寄附件数全国1位の寄附が寄せられ、さまざまな事業の財源として有効に活用しています。

市民の皆さんも、市外の友人や親戚の人などにお勧めください。一緒に「都城」を盛り上げましょう!

寄附金を活用した取り組み

寄附金は、寄附者が指定した次の7つの取り組みに役立っています

- 子ども支援
- まちづくり支援
- 環境支援
- スポーツ・文化振興支援
- 長寿支援
- 災害対策支援
- 人口減少対策支援



詳しくは、都城市ふるさと納税特設サイトで確認ください



【問い合わせ】 ふるさと産業推進局 ふるさと納税担当 ☎23-2452

コンドルズ 都城公演

2月23日(火祝) 中ホール「あさぎり」

男性のみ学ラン姿でダンス、生演奏、人形劇、映像、コントなどを展開するダンス集団。

世界約30ヶ国で公演、ニューヨークタイムズ紙が絶賛。

15年ぶりの宮崎上陸！
都城では初公演!



写真: HARU

開演 17:00

全席指定 一般 3,500円 高校生以下 1,500円

※未就学児入場不可

チケットクラブ会員先行 12/12(土)~

Web会員先行 12/17(木)~

一般発売 12/19(土)~

※販売初日は、インターネット・電話のみ

友の会会員随時募集中!

MJチケットクラブ会員 (年会費 1,000円)

MJウェブ会員 (年会費無料)



入会はこちらから▶

MJ寄席 春風亭一之輔 独演会

3月14日(日) 中ホール「あさぎり」

今、最も注目されている新進気鋭の噺家・春風亭一之輔による、都城初の独演会。

開演 15:00

全席指定 3,500円

※未就学児入場不可

チケットクラブ会員先行 12/12(土)~

Web会員先行 12/17(木)~

一般発売 12/19(土)~

※販売初日は、インターネット・電話のみ



写真: Kitchen Minoru

チケット発売中

人形劇団クラルテ「あらしのよるに」

12月20日(日) 中ホール「あさぎり」

1回目 開演 10:30

2回目 開演 15:30

※公演時間約70分

自由席 一般 1,300円

小学生以下 700円



都城市総合文化ホール

〒885-0024 宮崎県都城市北原町1106-100 TEL (0986) 23-7140

<チケット予約・購入方法>

【窓口】1階チケットカウンター (水曜を除く10:00~19:00)

【電話予約】専用電話番号 0986-23-7190 (水曜を除く10:00~19:00)

【インターネット予約】都城市総合文化ホール ホームページにアクセス (24時間受付)

