

健康ひとくちメモ♪

旬の野菜を食べて免疫力を高めよう！

春は気候だけでなく、新しい職場や仲間、引っ越しなど「変化」が多い季節。気付かぬうちに、体と心がストレスを受けてしまっていることも少なくありません。ストレス環境下では、ビタミンが不足することで、疲労感が強くなり、免疫力も低下します。

「新たまねぎ」「新じゃがいも」「春キャベツ」などの春野菜には、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCが豊富に含まれていて、体内の代謝を高め、ストレスの軽減にも効果があります。

旬の野菜を食べて、免疫力を高め、健康的な体づくりを心掛けましょう。

検診は受けた後が大切！

がん検診を受けて「異常あり」と判断された場合は、すぐに精密検査

がん検診は、1回受けて終わりはありません。たとえ、「異常なし」と判断されても、その後にがんができる可能性があります。がんを早期に発見するためにも、定期的に検診を受けましょう。



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



市のがん検診は6月から2月まで市が実施しているがん検診は、健康保険の種類に関わらず、誰でも受診できます。

がん検診は、1回受けて終わりで

はありません。たとえ、「異常なし」と

判断されても、その後にがんがで

きる可能性があります。がんを早期

に発見するためにも、定期的に検診

を受けましょう。

検診(健診)ガイド

今年度の検診情報を掲載した検診ガイドを、自治公民館加入世帯へ5月中旬に配布予定です。対象年齢や検診日程、指定医療機関、予約方法など詳しくは、検診(健診)ガイドを確認ください。

※市ホームページにも掲載予定

◎ 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

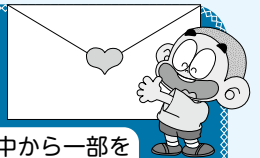
◎ 4月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎ 4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、当選者発表と商品発送、質問などの回答以外には利用しません

2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。

成人式もななとこさんの写真も素晴らしく、生き生きと撮影されていて、特に表紙には引き込まれました。新成人には、大いに期待します。

(都島町 JACKの母さん)

高齢者にも分かりやすく、さまざまな情報を提供してもらえるので、大変助かっています。

(高城町大井手 M・Nさん)

外国の人が都城にもたくさんいます。快く受け入れ、共に成長する世の中になってほしいですね。

(五十町 中ちゃん)

スマホを安全に使うために、即断しない・うのみにしないよう心掛けたいです。

(郡元町 M・Yさん)

◀点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)



平野高史 代表取締役社長

農機具の買い取りと販売を行う「農機 good」を運営する株式会社グッドカンパニー。平成27年設立の同社は、農業に携わる多くの人が求めている市場（農機具の買取・販売）を開拓し、県内外に10店舗を展開するなど成長を続けています。

代表取締役社長として同社をけん引するのが、大手飲食関連企業から転身した平野高史社長です。妻の出身地である都城で、義父とともに農業関連の仕事に従事する夢を抱いていた平野社長。会社創業前から、農機具のコスト高が大

きな課題だと把握し、これを解決することで「持続可能な農業」に貢献したいと考えていました。

平野社長の想定通り、中古農機具などに対するニーズは高く、ビジネスは順調に進みました。一方で、京都出身であるため、「都城の方言を理解するのが大変だった」と振り返りますが、農家の皆さんなど地元の人らと徐々に信頼関係を構築。今では方言にもなじみ、都城の「食」への愛着を語るなど、「都城の企業として、市民の皆さんに愛されるよう尽力したい」と力を込めます。

本年5月には、蕨原町に新社屋がオープンする予定で、「より会社の認知度を高め、人材育成にも注力していきたい」と語る平野社長。「弊社を若い人らの豊かな発想力を生かせる受け皿にしたい」と目を輝かせていました。

都城をけん引する企業を紹介

企業の力

vol.20

株式会社
グッドカンパニー

問 ☎21-4739



★ 今月の読者プレゼント ♥



【新船「フェリーたちほ」1等客室ペア往復乗船券 1組】

商品提供事業者

宮崎カーフェリー株式会社 ☎0985-29-8077

新船「フェリーたちほ」の4月15日就航を記念して、宮崎－神戸間のペア往復乗船券をプレゼント。潮の香りを感じながら、船旅ならではのゆったりとした時間を過ごしてみませんか。



特設サイト

プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、4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 4月30日(土) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙6月号

◎2月号当選者 西森咲子さん 他4人

◎2月号応募総数 100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



▶点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)

POST CARD

63円切手をお貼りください

8 8 5 - 8 5 5 5

都城市役所 秘書広報課 行

(広報 都城 NO.196 2022年4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 () -

しゃくやく
「芍薬」(部分)(1955)
はなふさほうしゅう
花房芳洲作(絹本彩色)

花房芳洲は、1905(明治38)年、都城市庄内生まれ。京都の美術学校で日本画を学び、卒業後は明道小学校など県内外の学校で美術を教えました。

一方で制作も続け、1946(昭和21)年には、第一回南日本美術展で最高賞の県知事賞を受賞。後に同展覧会の審査員を務め、後進に大きな影響を与えました。

芍薬と蜂のみを描いたシンプルな本作ですが、見事な構成力で物足りなさを感じさせません。花鳥図を得意とした芳洲の実力が発揮された一枚です。

この作品は、5月8日(日)まで開催中の収蔵作品展で展示しています。



◎問い合わせ 市立美術館 ☎25-1447

国際交流員の ひとりごと

vol.16

ジョージ・ウィリアム・
ゲナンさん
(オーストラリア)



昼(左)と夜(右)の試合で使う
フットボール

オーストラリアン・フットボール

オーストラリアン・フットボール(AFL)は、直径150mほどの大きな楕円形のフィールドを、90分間の試合で10km以上走り回り、装備無しでタックルするオーストラリア独自のスポーツです。

AFLは、小学校の授業で必ず履修し、ほとんどのオーストラリア人がそのルールを知っています。また、18チームが参戦するプロリーグが毎年3月上旬に開幕するのですが、9月の決勝戦の日を祝日とし、オーストラリア中で盛り上がるほど、AFLは広く親しまれ、愛されている国民的スポーツなのです。私も子どもの頃は友人と公園に行くたびに、キャッチボールのような感覚でフットボールを蹴り合い、キャッチして遊んでいたことを懐かしく思い出します。

皆さんも、オーストラリアに行く機会がありましたら、ぜひ、AFLの試合を観戦してみてください！

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

問

文化財課 ☎23-9547



しまうつりの碑

山田町中霧島にある石碑「しまうつりの碑」。1779(安永8)年9月29日の桜島大噴火で、桜島から中霧島・野々美谷へ移住することを余儀なくされた島民の苦勞がしのばれる碑です。

1902(明治35)年に、秋田県から地区民の指導のために招聘された石川理紀之助らによって造られた本石碑。建立の際は、多くの村人が協力し、石材を運び込みました。正面には、しまうつりの碑の文字と桜島大噴火の日時が、裏面には、移住してきた33人の名前が刻まれています。

この碑は、平成16年3月に山田町指定有形文化財に指定され、新市誕生後は都城市指定有形文化財に指定。安永の桜島大噴火と移住の歴史を物語る貴重な文化財といえます。

歴史探訪！
しまうつりの碑



問

都城島津邸 ☎23-2116



「三才掌故便覧 五十 下(写)」

都城島津家には「三才掌故便覧」と呼ばれる史料の写しが59冊伝わっています。「三才」は「万物」、「掌故」は「故事」や「しきたり」のことを指し、天文や医術、文芸、歴史などさまざまな分野の事物が収録された史料です。垂水島津家の分家である新城島津家の末川久救によってまとめられ、1815(文化12)年に刊行されました。

本史料では、「本朝諸国土産」という項目の中で当時の日本や琉球、中国、朝鮮など各国の産物についての記載が見られます。

ここでは、日向国の土産として「藤行李(藤蔓で編んだ衣料品入れ)、松材、黄檗(キワダの樹皮から作った染料または生薬)、五倍子(ヌルデの木からとれる染料)、煎茶、苦竹(マダケ)、漆」が挙げられています。当時から木材やお茶が宮崎県を代表する産物であったことがうかがえます。

都城島津
三才掌故便覧
五十 下(写)

図書館だより

今月のコレミテン

図書館の利用案内♪

市立図書館は、4月28日で移転開館して4年になります。また、前身である上原文庫の設立からは120年が経ちました。歴史を受け継ぎながら、ショッピングモールをリノベーションして生まれ変わり、4年を迎えた市立図書館。

今月号では改めて、図書館の利用案内を紹介します。

●利用カードを作る(登録)

国内在住の人は誰でも、利用カードを作ることができます。作成の際には、現住所を確認できる免許証や健康保険証などを持参ください。(学生は学生証、小学生以下は保護者の証明書で登録可)

●本を借りる

市立図書館・高城図書館・移動

図書館車くれよん号は、共通の利用カードで本を借りられます。

- ・貸出点数…8冊以内
- ・貸出期間…14日以内

※くれよん号は次の巡回日まで。また、予約が入っていない本は、1回まで貸出期間を延長可

●本を返す

市立図書館・高城図書館・くれよん号の他にも、各図書室(山田総合センター、山之口地区公民館、高崎総合支所)や県立図書館の窓口でも返却できます。

●予約する

市立図書館の本を予約できます。市内に所蔵がない本は、購入リンクエストや他市町村の図書館からの取り寄せを申し込むこともできます。

◎問い合わせ

市立図書館 ☎22-0239 高城図書館 ☎58-4224



ラブック オススメの 一冊

だっちゃん

小寺卓矢(写真・文)
アリス館(出版)

本書は、北海道在住の写真家・小寺卓矢氏が、小さな春の予感を集めた写真絵本です。表紙には、まるで眠りから覚めて背伸びをしているようなオオカメノキの花芽を掲載。他にも、巣穴から外の様子をのぞくエゾモモンガや、氷が溶けて生まれるしずく、まさに開こうとしているフクジュソウなど、春に向けて次々と動き出す森の様子が切り取られています。

添えられた優しい文とともに、生き物の呼吸と鼓動を感じられる一冊です。

市立図書館

- 休館日／なし
- 開館時間／9:00～21:00

高城図書館

- 休館日／4月5日・12日・17日・19日・26日・29日、5月3日・4日
- 開館時間／9:30～18:00

まちなか広場

「まるまる朝市」の出店者募集!

4月から毎月第2日曜日に開催予定の「まるまる朝市」。都城まちづくり株式会社では、普段の生活を彩る素敵な商品を販売する出店者の皆さんを募集しています。

【まるまる朝市について】

■日時 4月～令和5年3月の毎月第2日曜日
8時～12時

■場所 Mallmallまちなか広場

■出店内容 野菜や果物、肉や魚などの新鮮な食品、おにぎりやパン、焼き菓子などの軽食、コーヒーや茶、ソフトドリンクなどの飲み物、花や観葉植物などのガーデニング用品 など

※応募方法や要件など詳しくは、webサイトまちたんを確認ください

◎問い合わせ

都城まちづくり株式会社
賑わい創出係 ☎22-8770



まちたん

安心・安全情報

◎問い合わせ
総務課 ☎23-7183



自転車保険に加入しましょう

昨年4月に「宮崎県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行されたことで、自転車保険の加入が義務付けられました。自転車は「車のなかま」であることを認識し、交通ルールとマナーを守って安全に利用しましょう。



○次に該当する人は、自転車保険への加入義務があります。

- ・自転車利用者(未成年を除く)
- ・保護者(監護する未成年者が自転車を利用する場合)
- ・事業者(事業活動において自転車を利用する場合)
- ・自転車貸付業者



市の提供番組紹介

テレビ番組の案内

■MRTテレビ(デジタル6ch)

「幸せ上々みやこのじょう」毎週水曜日
18:55~19:00

■BTVケーブルテレビ(デジタル111ch)

「みやこのじょうジャーナル」※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4年3月1日現在	前月比	前年比
世帯数	71,202世帯 (-24)	110
人口総数	159,226人 (-180)	(-1,166)
男性	74,815人 (-79)	(-361)
女性	84,411人 (-101)	(-805)

スマートフォンからも統計情報を確認できます。



※令和2年国勢調査に基づく推計人口

編集後記

春は暖かくて過ごしやすい季節ですが、環境が大きく変わりストレスを感じやすくなる時季でもありますよね。そんな時に私を元気づけてくれるのは、推し(お気に入りのアーティスト)の笑顔です。5月にはいよいよ新しいアルバムが発売されるので、心の中でカウントダウンしながら過ごしています。小さな楽しみをたくさん見つけながら過ごす春にしたいです。(つ)

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

令和3年度「明るい選挙啓発ポスター」コンクール優秀作品を紹介

【特選】都城北諸県支会



当時志和池小学校4年
中村 日向莉 さん

【特選】宮崎県



当時山之口中学校1年
久保 莉緒奈 さん

本コンクールは、子どもの頃から選挙に関心や親しみを持ってもらうだけでなく、子どもの取り組みを通じて保護者の選挙への関心を高め、また、広く有権者に明るい選挙を周知するために、毎年実施しています。今年は6月頃に作品を募集する予定です。家庭で選挙について考える機会にしてみませんか。

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、主催者開催の有無を必ずご確認ください。詳しくは、市ホームページを確認ください。



ホームページ

田舎暮らしを愉しむ講座 ※要予約

- 日時 4/15(金)・16(土) 10時~13時
- 場所 がまこう庵(吉之元町5186)
- ☎手仕事舎そうあい(蒲生) ☎37-0002

地域食堂 イロトリドリ ※要予約

- 日時 4/16(土) 11時~13時
- 場所 下長飯町669-5(NPO法人あした事務所隣)
- ☎あした(池崎) ☎70-0190

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 4/21(木)、5/12(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

端午の節句

- 日時 4/29(金)~5/8(日) 10時~16時
- 場所 旧後藤家商家交流資料館)
- ☎高城歴史文化のまちづくりフォーラム ☎58-6900

※地域食堂：食を通じた子どもや高齢者の居場所

都城市の魅力を
広く発信します!

mrtテレビ

4月^{から}
再スタート!

幸せ上々 みやこのじょう

GREAT HAPPY MIYAKONOJO



リポーター
中西 可奈さん

毎週 水曜 夕 6:55 ▶ 7:00 放送

ぼんちくん



健康
レシピ



レンコンちぢみ

●材料(2人分)

A	小麦粉……………	30g	レンコン……………	50g
	片栗粉……………	10g	玉ネギ……………	75g
	水……………	20g	ホウレン草……………	50g
			コーン……………	20g
B	酢……………	5g	エビ……………	50g
	しょうゆ……………	7g	ごま油… 小さじ1	
	砂糖……………	2g		
	長ネギ……………	7g		

●作り方(調理時間: 30分)

- ①玉ネギは粗みじん切り、エビは殻と背ワタを取って一口大に切る。ホウレン草を熱湯でさっとゆで、1cmくらいに切る。
- ②レンコンは、2~3mmの輪切りにする。
- ③Aを混ぜた生地と、①とコーンを混ぜる。
- ④ごま油を敷いたフライパンにレンコンを並べ、③の生地を直径5cmに丸めてレンコンの上にのせる。
- ⑤レンコンと生地をくっつけるため、④を軽く押し付けながら両面がこんがりするまで焼く。
- ⑥Bを混ぜ、みじん切りにした長ネギを入れて、タレを作る。
- ⑦盛り付けて完成。



1人分の野菜量
101g

おすすめポイント

- ・レンコンには、風邪やがんを予防するビタミンCや、ナトリウム(塩分)を排出する効果のあるカリウムが豊富に含まれています。また、腸の調子を整えたり、血糖値を上げにくくする食物繊維も豊富です。
- ・生地への下味は一切せず、タレの味をしっかりめにする事で、上手に減塩ができます。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765