



申は申し込み、問は問い合わせ

NPOのイベント情報

※詳しくは、市ホームページを確認ください



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 7/6(木)・20(木)、8/3(木) 10時～11時
場所 ウェルネス交流プラザ
問 都城スポーツクラブシエロ(今城)
☎090-3410-2845

田舎暮らしを愉しむ講座(ぬか床づくり) ※要予約
日時 7/15(土)・21(金) 10時～13時
場所 がまこう庵(吉之元町5186)
問 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(テイクアウト可)
日時 7/15(土) 11時～13時
場所 NPO法人あした事務所隣(下長飯町669-5)
問 あした(池崎) ☎70-0190

地域食堂「おひさま広場」 ※要予約
日時 7/16(日) 11時～13時
場所 都原児童センター(都原町37-2)
問 子育てネットおひさまとはらっぱ(岡本)
☎080-6411-8441

都城inワンパーク キッズライダー
日時 7/23(日) 10時～16時
場所 ワンパーク(中町・市立図書館横)
問 ペダルハートきりしま(坂元)
☎090-7475-3880

子育て支援センター
今月のオススメ行事

※その他の行事は、子育て支援センター
のホームページでも確認できます



都城市子育て世代活動支援センター(ふれびか)
☎36-5858

あつまれ あかちゃん(親子のふれあい交流)
※生後6カ月までの赤ちゃんと保護者対象
日時 7/19(水) 14時～15時
定員 6組 ※申し込み順

山之口地域子育て支援センター ☎57-3298

AED教室
日時 7/18(火) 10時30分～11時15分
※要申し込み

山田地域子育て支援センター ☎64-3171

うちわ作り
日時 7月中 ※要申し込み。材料費100円

東部地域子育て支援センター エンゼル
☎26-9587

水あそび
日時 7/13(木) 10時30分～11時30分
定員 10組程度 ※申し込み順

高崎地域子育て支援センター たんぽぽ
☎62-0027

夏まつり
日時 8/9(水) 10時30分～11時30分
定員 7組 ※申し込み順

健康講座(無料)
日時 7月27日(木) 14時～15時
場所 都城医療センター教育研修棟
内容 外科医長の藏元医師による
大腸がんの講座
※申し込み不要
問 都城医療センター教育・研修部
☎23-4111

ミニテニス初心者教室(全7回)
日時 7月29日(土)から9月9日(土)
までの毎週土曜日 20時～22時
場所 西中学校体育館
定員・費用 20人 2千円
申 7月15日(土)までに都城ミニテ
ニス協会事務局(松下)
☎090-8221-5143

夏休み木工教室
日時・場所・対象・定員・費用
7/29日(土) 10時～
母智丘公園ステージ広場 小学3年
生～6年生 保護者同伴で10組
千円(材料費込み) ※申し込み順。雨
天決行
申 7月27日(木)までに関之尾緑の村
☎36-7505

生涯学習課主催の教室
日時・場所・定員・費用・持参物
整理収納講座
8/4(金) 10時～11時30分
未来創造ステーション
20人(5人以上で開催) 5000円
筆記用具
申 7月28日(金)までに生涯学習課
☎23-0962

創業塾(無料・全6回)
日時
① 8/26(土) 14時～17時30分
② 9/9(土) 9時～17時
③ 9/23(土) 9時～12時30分
④ 10/14(土) 9時～15時
⑤ 10/28(土) 9時～15時
⑥ 11/11(土) 13時～17時
場所 都城商工会議所(TERASTA)
対象 創業を検討している人または
創業からおおむね3年未満の人
定員 30人
申 8月18日(金)までに申
込フォームから都城商工
会議所 ☎23-0001

ステップ運動教室(無料)
市民向けの心肺機能の向上や足腰の
筋力強化などが期待できる運動教室です。
対象・日時・定員
経験者
8/3(木)・24(木)、9/7(木)・21(木) 午
前の部:9時30分～11時30分 午後
の部:13時45分～15時30分 各20人
初心者
8/24(木) 9時～9時30分 10人
場所 コミュニティセンター
持参物 タオルや飲み物、運動の
できる服装
※詳しくは、市ホーム
ページを確認ください
申 開催日の前日までに健康課
☎23-2765

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

募集

はたちの集い実行委員
各地区のはたちの集い(旧成人式)
の企画運営を行います。

催し
ナイトミュージアム(無料)
夜の歴史資料館を楽しみませんか
日時 7月15日(土) 17時～21時
場所 都城歴史資料館
※当日は、先着順で体験イベント有り
問 文化財課 ☎23-9547

霧島ジオパーク
ヤマボウシの花咲く矢岳登山
日時 7月30日(日) 9時～15時
集合場所 高千穂河原駐車場(霧
島市霧島田口)
※駐車場代500円。8時30分集合
対象・定員 小学生以上 30人
※小学生は保護者同伴。申し込み順

費用 千円(保険・ガイド料含む)
※中学生以下300円
その他 登山に適した服装で、雨
具や水筒、弁当などを持参
申 7月27日(木)までにそお・みやこ
んじょジオガイドクラブ(宮川)
☎090-3797-3845
杉並児童合唱団
おひさまコンサート2023
児童合唱界のリーダー的存在であ
る「杉児」の4年ぶりの都城公演です。
日時 8月4日(金) 18時30分～
場所 総合文化ホール
料金 大人1500円、高校生以
下500円 ※全席自由
申 総合文化ホール
☎23-7190

講座・教室
「道の駅」都城NiQLL主催の教室
場所 「道の駅」都城NiQLL
日時・定員・費用・準備物
① 手作りウインナー燻製教室
7/24(月) 10時～12時、14時～16時
各回10人 3千円 エプロン、三角
巾
② 瞑想とヨガ
7/12(水) 18時30分～19時30分、
7/21(金) 10時～11時 各回20人
5000円 ヨガマットやバスタオル、
飲み物
※①は7月20日(木)、②は各開催日
の前日までに要予約。申し込み
順。詳しくはNiQLL
Lホームページを確認
ください
申 都城NiQLL ☎38-5529

スポーツ体験教室(無料)
日時 7月30日(日) 9時～12時15分
場所 早水公園体育文化センター
内容 バドミントン、バウンドテ
ニス、トランポリン
対象 5歳～8歳:20人
9歳～12歳:20人
※申し込み順。保護者同伴可
申 7月3日(月)から20日(木)までに電
話、ファクス、またはメールで都城
市スポーツ協会
☎26-7133 FAX 77-6419
miyakonojo-taikyo@btvm.ne.jp

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～



申は申し込み、問は問い合わせ

※詳しくは、市ホームページを確認ください
申問ソフト事業は随時、ハード事業は7月31日(月)までふるさと産業推進局 ☎23-2193

Table with 2 columns: Category (e.g., 対象事業・補助率, ハード事業) and Details (e.g., 新商品開発や展示会への出店など, 直売所や加工施設、加工用機械設備)

- 6次産業化推進補助事業
1 6次産業化推進補助事業
2 商品開発補助事業
①を除く市内の中小企業者など

6次産業化や商品開発を支援します
対象
1 6次産業化推進補助事業
2 商品開発補助事業

まちなか活性化プラン事業
市では、Mallmall周辺をはじめとしたまちなかエリアで、にぎわい創出につながるイベントなどを実施する市民や商工団体などを対象に、予算内の補助金による支援でまちなかの活性化を図っています。



お知らせ
物価高騰重点支援給付金
対象 次のいずれかに該当する世帯の世帯主
①世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税または免除されている
②家計が急変し、①と同等程度にあると認められる
※①②ともに、住民税が課税された人の扶養親族のみなどで構成されている世帯は対象外

給付額 1世帯当たり3万円
※①は7月上旬以降に文書送付予定。
②は8月上旬以降に申請受付予定。詳しくは、市ホームページを確認ください
申問物価高騰重点支援給付金担当 ☎36-8425



ご存知ですか
国民年金付加年金制度
付加年金は、毎月の国民年金保険料に加え400円の付加年金保険料を納めると、老後の年金に付加年金(200円×付加保険料納付月数)が毎年上乗せされるお得な制度です。

※詳しくは、日本年金機構のホームページを確認ください
国民年金課 ☎23-2629



国民年金保険料免除申請と納付猶予
保険料の納付が困難なときは、本人や配偶者、世帯主の前年所得に依り、保険料が免除や納付猶予される制度があります。
令和5年度の免除期間は、令和6年6月まで。過去に未納期間がある人は、申請受理月から2年1カ月前(保険料納付済の月を除く)までさかのぼって申請できます。

必要なもの 本人確認書類、年金手帳、退職の場合は離職票や雇用保険受給資格者証などの写し
申請場所 保険年金課(黄色窓口)、各総合支所地域生活課、各地区市民センター、都城年金事務所
都城年金事務所 ☎23-2629

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

Table with 3 columns: Date (e.g., 7/23, 7/30, 8/6), Medical Institution Name (e.g., 早水公園クリニック), Phone Number (e.g., 36-6117)

※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 ☎23-5555、歯科医師会 ☎25-4100)で確認ください

Table with 2 columns: Date (e.g., 7/23, 7/30, 8/6) and Pharmacy Name (e.g., はやみず、ハロー傘田町、サン久保原)

下水道排水設備工事責任技術者共通試験
日時 11月12日(日) 14時～16時
場所 J・A・Z Mホール別館(宮崎市霧島一丁目)
受験料 6千円
申問 7月3日(月)から下水道課で配布する申込書に記入し、7月18日(火)26日(水)までに同課 ☎23-5921

8月の巡回がん検診(要予約)
乳がん検診
対象 40歳以上の和暦で偶数年生まれの女性、または無料クーポン券対象者 ※申し込み順
日程・場所
8/2(水) ①②コミュニティセンター
8/9(水) ①②コミュニティセンター

減免制度
65歳以上で収入が少ない人の負担軽減のために、介護保険料の減免制度があります。
対象 次の全てに該当する人
介護保険料が第2・3段階
前年の世帯年間収入金額が、1人世帯の場合105万円以下(世帯員が1人増えるごとに35万円加算)
市民税課税者に扶養されていない
世帯の預貯金が160万円以下
居住用以外の不動産を所有していない



イヌマキの害虫に注意
庭などに植栽しているイヌマキの葉を食い荒らす害虫「キオビエダシヤク」が市内で確認されました。
駆除方法など詳しくは、市ホームページを確認ください。
問 森林保全課 ☎23-2152



市文化賞受賞候補者の推薦
本市の文化の向上発展に関し、特に顕著な業績または、功労のあった本市在住者や出身者、縁故者、市内に所在する団体を表彰します。
部門 ①学術、②芸術、③技術、④社会教育、⑤体育、⑥文化功労
申問 地域振興課や各総合支所配布または市ホームページから取得した所定の用紙に必要事項を記入し、7月31日(月)までに地域振興課 ☎23-2132





