



申は申し込み、問は問い合わせ

- 秋のくまぞdeマルシェ2023
人気のキッチンカーや雑貨店などが集まります。
日時 11月3日(金)5日(日)
場所 母智丘公園くまぞ広場
芸術文化協会加盟団体イベント
音楽祭
日時 10月22日(日) 12時30分
場所 総合文化ホール
費用 千円(小学生以下500円)
問 都城歌謡会・協会(岡元)
24-3996
フラメンコスタジオ プエルタ・デル・ソル発表会
日時 11月4日(土) 13時
場所 総合文化ホール
費用 前売券2千円、当日券2500円
問 プエルタ・デル・ソル(花原)
090-4173-8884
中須美喜ソプラノリサイタル
日時 11月25日(土) 19時30分
場所 ウエルネス交流プラザ
費用 2千円
問 代表(中須)
090-8627-2871
15周年記念朋流踊り発表会
日時 11月26日(日) 12時
場所 総合文化ホール

募集

- 男女共同参画社会づくり審議会委員
男女共同参画社会の形成の促進に関する施策などを調査・審議する委員を募集します。
対象 18歳以上の市民
定員 若干名
任期 委嘱日より2年
問 10月20日(金)までに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記し、800字程度の小論文(志望動機および男女共同参画について)を添えて、郵便、ファクスまたはメールで地域振興課(〒885-8555)
23-2121 FAX 21-3034
danjo@city.miyakonojo.miyazaki.jp
「わけもの主張」出場者
日時 1月27日(土) 10時～12時
場所 ウエルネス交流プラザ
対象 平成6年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人で、市内に在住・在勤・在学する人
発表内容 政治や選挙について感じていることや願うこと
発表時間 5分程度(400字詰め原稿用紙4枚程度)
問 10月31日(火)までに申し込みフォームまたは電話で市選挙管理委員会事務局
23-7864

催し

- 国道222号牛ノ峠バイパス建設促進決起大会(無料)
バイパス建設休止区間の一日でも早い事業再開に向けて、地域の機運醸成を図る大会を開催します。
日時 10月14日(土) 14時～15時
場所 総合文化ホール
問 国道222号牛ノ峠バイパス建設促進協議会事務局
23-2090
島津de秋の陣-2023(無料)
鑑の試着体験や自顕流体験、展示解説ツアーなどを開催します。
日時 10月21日(土) 10時～15時
場所 都城島津邸
※展示解説ツアーは、本宅および伝承館の観覧料が必要
問 都城島津邸
23-2116
精神障がい者家族交流会(無料)
日時 10月23日(月) 14時～15時30分
場所 都城保健所
対象 統合失調症患者の家族
定員 10人 ※申し込み順
問 電話番号またはファクスで都城保健所
23-4504 FAX 23-0551

- 費用 1500円
問 朋流流朋会(木脇)
090-9482-1216
婚活イベント
たかざき恋物語
日時 11月26日(日) 13時
場所 高崎福祉保健センター
対象 20歳～40歳で独身の男女
※男性は高崎地区在住または在勤の人
定員 男女各15人 ※申し込み順
費用 千円
問 10月31日(火)までに高崎地区まちづくり協議会
62-1114
講座・教室
ミニテニス初心者教室(全7回)
日時 10月25日(水)から12月6日(水)までの毎週水曜日 14時～16時
場所 姫城地区体育館
定員・費用 20人 2千円(保険料含む)
問 10月15日(日)までに都城市ミニテニス協会事務局(松下)
090-8221-5143
都城高専公開講座
熊本城の今
震災で被災した熊本城の復旧工事を特別展望通路から遠望して、建設業の仕事について学習します。

富松良夫生誕120年祭(無料)

- 日時 10月22日(日) 13時
場所 総合文化ホール
定員 600人
問 実行委員会代表(倉山)
090-9568-6228
霧島ジオパーク
紅葉の高千穂峰登山
日時 10月29日(日) 9時～15時
場所 高千穂河原駐車場(駐車料金500円) ※8時30分受付
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
問 10月27日(金)までにそお・みやこんじょガイドクラブ(宮川)
090-3797-3845
史跡めぐり
日時 11月28日(火) 9時30分
集合場所 コミュニティセンター
駐車場 ※9時15分集合
行程 大島島田遺跡→塚原古墳群→東霧島神社→昼食→釣こ院跡→平田かくれ念仏洞→都城歴史資料館→兼喜神社
定員 40人(グループ申し込みは2人まで) ※申し込み多数の場合抽

- 日時 11月18日(土) 8時30分～19時
集合場所 都城高専
※貸切バスで現地まで移動します
対象 中学生以上
定員 40人
※申し込み順(中学生優先)
費用 高校生以上千円、中学生500円(保険料などを含む)
問 10月18日(水)(必着)までに申し込みフォーム・はがき・ファクスまたはメールで都城高専(〒885-8567)
吉尾町473番地の1
47-1306 FAX 38-1508
kikaku@jim.miyakonojo-nct.ac.jp
健康ライフ教室(無料)
腎臓を守る食事について学びませんか。
日時 10月25日(水) 14時～15時30分
場所 ウエルネス交流プラザ
定員 40人 ※申し込み順
講師 西浦病院 管理栄養士 稲次里美さん
問 マイナポータル ぴったりサービス、電話、または
健康課窓口
23-2765

選。11月1日(水)までに当選者に連絡

- 費用 600円(昼食代、保険料)
その他 動きやすい服装で飲み物を持参
問 10月25日(水)までに申し込みフォームまたははがきに住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、秘書広報課(〒885-8555)
23-3174
パークゴルフ体験(無料)
初心者でも楽しめるパークゴルフを体験してみませんか。
日時 11月11日(土) 9時～12時
場所 かかしの里パークゴルフ場
定員 25組
※1組4人以上。申し込み順
対象 市内在住の人
※中学生以下は保護者同伴
問 10月13日(金)までに申し込みフォームまたは電話でスポーシブ習慣化促進事業実行委員会事務局
23-9546

おしゃべりがんサロン
ルピナス(無料)
日時 10月19日(木) 13時30分～14時30分
場所 都城医療センター
対象 がん患者および家族など
必要申し込み
問 都城医療センター内がん相談支援センター
0120-411-329

宝くじ公式サイト
宝くじがネットで購入できる!
宝くじ公式サイト
宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます
お問い合わせ先 宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)



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

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
①6:50～ ②11:50～ ③16:50～ ④20:50～ ⑤22:50～

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 10/5(木)・19(木) 10時～11時
場所 ウェルネス交流プラザ
甲園 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(みそづくり) ※要予約

日時 10/20(金)・21(土) 10時～13時
場所 がまこう庵(吉之元町5186)
甲園 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 10/21(土) 11時～13時
場所 NPO法人あした事務所隣(下長飯町669-5)
甲園 あした(池崎) ☎70-0190

地域食堂「おひさま広場」 ※要予約

日時 10/22(日) 11時～13時
場所 都原児童センター(都原町37-2)
甲園 子育てネットおひさまとはらっぱ(岡本)
☎080-6411-8441

※地域食堂:食を通した子どもや高齢者の居場所

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

子育て講座「食育について」
日時 10/31(火) 10時30分～11時30分
定員 15組 ※申し込み順

山之口地域子育て支援センター ☎57-3298

ベビーウルトラマン山之口(療育の先生による相談など) ※要予約
日時 10/18(水) 10時～11時30分

山田地域子育て支援センター ☎64-3171

かずよさんのワンコイン講座(パンづくり)
日時 10/26(木) 10時～11時30分
定員 7組 ※申し込み順。材料費別途

東部地域子育て支援センター エンゼル ☎26-9587

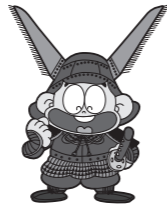
あそびの広場(ボールプールやおもちゃなど)
日時 10/19(木) 10時30分～11時30分
定員 10組

高崎地域子育て支援センター たんぽぽ ☎62-0027

消防署見学
日時 11/10(金) 10時30分～11時30分
定員 7組 ※申し込み順

11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



都城島津伝承館の臨時休館
展示室の設備修繕のため臨時休館します。
※本宅と庭園などは通常通り
期間 12月1日(金)～令和6年2月29日(木) ※期間延長の場合有り
閩都城島津邸 ☎23-2116

Table with columns for Date, Location, and Appointment Time for cancer screening.

Table with columns for Date, Location, and Appointment Time for stomach cancer screening.

Text regarding health insurance and medical services for the elderly, including a QR code for a reservation form.



予約フォーム

講座・教室

くすりと健康講演会(無料)

日時 10月29日(日) 10時～15時
場所 コミュニティセンター
内容 健康についての講演や健康体操、薬の相談会、健康薬膳料理の教室
※料理教室は要申し込み(定員30人)
甲園 都城市北諸郡薬劑師会
☎25-2455

すぐに役立つ清掃講習(無料)

日時 10月31日(火) 10時～15時
場所 老人いこいの家(郡元町)
対象 市内に居住する60歳以上で、シルバー人材センターの会員または入会を検討中の人
甲園 10月20日(金)までに都城市シルバー人材センター ☎25-1000

小学生ランニング教室(無料)

日本陸連公認ジュニアコーチの資格を持つスタッフが指導します。
日時 11月4日(土) 14時～
場所 都城運動公園陸上競技場
対象 市および三股町内の小学生
甲園 10月25日(木)までに氏名・性別・学校名・学年・緊急連絡先を明記し、メールで都城市陸上競技協会事務局 fukyuu@miyakuu.org

生涯学習課主催の教室

「きらり体験教室」

日時・場所・定員・費用・持参物
行列のできる脳トレ数独(全5回)
11/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)・12/5(火) 9時30分～11時30分 コミュニティセンター1 20人 ※5人以上で開催 2500円(初回全納) 筆記用具
甲園 10月31日(火)までに生涯学習課 ☎23-0962

健康ボウリング教室(全6回)

日時 11月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)・12月6日(水)・13日(水)
13時30分～19時
場所 都城ハイレーンズ(松元町)
対象 市内在住の人
定員 ①②各10人 ※申し込み順
費用 ①②各千円(6回分)
甲園 11月7日(火)までに都城市ボウリング協会(黒木) ☎22-2455

地域連携公開講座

「多様な性」の教育を受けなかった「あなた」へ(無料)
性のダイバーシティ(多様性)に対する理解を深め、全ての人から自分らしく生きられる社会のあり方を考えてみませんか。

日時 11月18日(土) 14時～16時
場所 南九州大学都城キャンパス
定員 300人 ※申し込み順

講師 黒木瑞季さん(県男女共同参画推進員、性同一性障害当事者)
甲園 申し込みフォーム
または電話で都城市男女共同参画センター ☎23-2121



申し込みフォーム

都城N-i-Q-L-L主催の教室

場所 「道の駅」都城N-i-Q-L-L
日時・定員・費用・準備物
①手作りウインナー燻製教室
11/5(日)・27(日) 10時～12時、14時～16時 各回6～10人 3千円 エプロン、三角巾
②ベーコン燻製教室
11/6(月)・20(月) 10時～16時 6～10人 7千円 エプロン、三角巾
※申し込み順。詳しくは、都城N-i-Q-L-L ホームページを確認ください



甲園 ①は10月25日(水)、②は10月26日(木)までにココニクル都城 ☎38-5529

相談

事業承継個別相談会(無料)
事業承継に関する疑問や課題など幅広い相談に、公的機関の専門家に応じます。
日時 10月27日(金) 13時～17時のうち1時間程度(時間予約制)

場所 未来創造ステーション
定員 10事業所 ※申し込み順
甲園 10月20日(金)までに都城商工会議所 ☎23-0001

なんでも無料相談会

行政書士による無料相談会です。
日時 10月28日(土) 13時30分～16時
場所 ウェルネス交流プラザ
※予約優先
甲園 県行政書士会都城支部事務局(坂元) ☎25-3240

お知らせ

11月12日(日)は市民一斉清掃 クリーンアップ宮崎
クリーンアップ宮崎は、環境保全や自然保護に対する県民の意識高揚を図り、美しい郷土づくりを推進することを目的とした、県民総ぐるみの環境美化活動です。
家の周りの道路や側溝の草取りをはじめ、ごみ拾いなどの清掃や、花を植える緑化など、自分のできることから地域をきれいにする活動に取り組みしましょう。
※地域によっては、日程が変更になる場合があります
環境政策課 ☎23-2130

◎問い合わせ
消費生活センター
☎23-7154

災害に便乗した悪質業者にご用心！

「火災保険を使って自己負担なく住宅の修理ができる」や「保険金が出るようサポートする」など、災害後の住宅修理に「保険が使える」と言って勧誘する、悪質業者とのトラブルが増えています。

「請求期限が迫っている」といった不安をあおる勧誘やインターネット広告などの情報をうのみにせず、安易に契約しないようにしましょう。

保険金を請求するときは、まず自分で加入している保険会社に直接問い合わせてください。不安に思ったときやトラブルに遭ったときは、すぐに近くの消費生活センターに相談ください。



● 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

● 10月号で特に興味を持ったページのタイトル

● 10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

地域おこし 協力隊だより

Vol.03

デジタル統括課
児玉 未空 さん



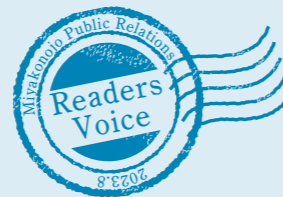
ぜひ相談会を活用ください

「優しいデジタル化」を目指して

鹿児島県出身で、昨年福岡県から移住し、着任2年目になります。

前職では生活雑貨など扱う企業の販売部門で接客を担当し、お客様へスマートフォンアプリの使い方を説明することもありました。その経験を生かし、市内各地でスマートフォン教室やデジタルよろず相談会などを開催しています。参加者の皆さんとの会話の中に感じる都心の「人の温かさ」や、「孫とLINEができた」「新しい機能を使った」といった喜びの声の私のモチベーションです。デジタルに壁を感じている人や誰かに聞きたいけど聞けずに困っている人などが、誰1人取り残されない「優しいデジタル化」の実現を目指し、今後の教室や相談会も誠心誠意取り組んでいきたいです。

◎問い合わせ デジタル統括課 ☎23-2156



読者のお便り

8月号に寄せられた皆さんからのご意見を、今後の広報紙に生かしていきます。

おかげ祭りの写真を見て、若い力とエネルギーを感じました。この若い力が都城を元気にできるよう応援していきます。
(蓑原町 M・Nさん)

おかげ祭りの特集写真、圧巻のパワーあふれる様子が伝わってきました。私も地域の六月灯で久しぶりに屋台を楽しみました。
(LINE投稿 さくらさん)

「都城で学ぼう」を読んで、市内にはさまざまな資格を取れる学校があると知りました。若い人の学べる場所がたくさんあっていいですね。
(下水流町 T・Yさん)

今月のレシピを参考に、スコールゼリーを作ってみました。炭酸をゼリーにするのが難しかったですが、爽やかで夏にぴったりでした。
(LINE投稿 ピエロさん)



申は申し込み、問は問い合わせ

企業立地課 ☎23-12753	※同日同じ内容 問都市計画課 ☎23-12762	◎場所 ハローワーク都城 ☎22-11745	◎日時 10/16(月) 16時 10/17(火) 19時 10/18(水) 19時	◎日時 10/16(木) 12時 10/17(金) 12時 10/18(土) 12時	◎日時 10/16(火) 16時 10/17(水) 16時 10/18(木) 16時	◎日時 10/16(火) 10時 10/17(水) 10時 10/18(木) 10時	◎日時 10/16(火) 10時 10/17(水) 10時 10/18(木) 10時	◎日時 10/16(火) 10時 10/17(水) 10時 10/18(木) 10時	◎日時 10/16(火) 10時 10/17(水) 10時 10/18(木) 10時
--------------------	--------------------------------	------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

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
10/15 (日)	原田医院(内・小・外)	26-3330
	村上循環器内科クリニック	25-2700
	宇宿医院(内・胃・消)	25-9031
	MKクリニック(脳)	51-6777
	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	51-1122
	すみ産婦人科医院	23-1152
10/22 (日)	東歯科医院	52-6004
	政所医院(小・内)	58-2171
	松山医院(内・呼・リウ)	24-1046
	長倉医院(内)	52-2109
	吉見クリニック(外・整・内)	58-5633
	もちお蛸原医院(整・形)	21-5355
10/29 (日)	くぼた眼科	26-3100
	広瀬歯科医院	25-6800
	たけしたこども医院	51-0005
	藤元上町病院(内)	23-4000
	いづみ内科医院	22-7111
	とまり内科外科胃腸科医院	52-1135
ながはま整形外科	46-7188	
いわよし耳鼻咽喉科クリニック	36-5555	
ほりのうちデンタルクリニック	26-7222	

※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

10/15(日)	白山、アート、早鈴マリンバ、みまたさくら、東町マリンバ
10/22(日)	高城、ふれあい川東、そうごう三股仲町、グリーン、もちおさくら、たかお
10/29(日)	みまたファミリー、大光、みやこ、ひまわり都城上町、いわよし

10月は「食品ロス削減月間」

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減」の日です。この機会に、食品ロスについて考えてみませんか。

◎問い合わせ 環境業務課 ☎24-5560

食品ロスを減らすためにできること

食品ロスの約半分は、家庭から出ています。食品ロス削減のため、身近にできることから始めてみましょう。

- 例えば、
- 買い物をする際は、事前に在庫を確認し、必要な食材を必要な量だけ購入する
 - 買った食材は使い切るか、別な料理に活用する
 - 外食時は食べ切れる量だけ注文する
- など

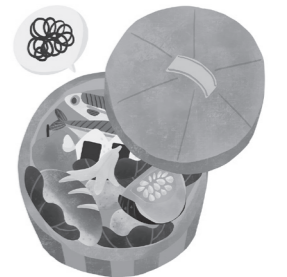
「3010運動」を実践しよう

【家庭編】

- 毎月30日、10日は冷蔵庫の点検を行う

【宴会編】

- 乾杯後、30分間は席を立たずに料理を楽しむ
- お開き前の10分間は、自分の席に戻り、再度料理を楽しむ



「フードバンク」を知っていますか？

企業や家庭で、まだ食べられるのにさまざまな理由で処分されてしまう食品を寄付してもらい、生活に困っている人たちへ届ける活動です。

【寄付を受け付けている食品】

缶詰、瓶詰、レトルト食品、パスタ、米、カップ麺など
※未開封で賞味期限まで3カ月以上あり、常温保存可能なもの
詳しくは、都城社会福祉協議会(☎25-2123)へ問い合わせください。