

申は申し込み、問は問い合わせ

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(ぶれびか)
☎36-5858

マタニティの会 あかちゃんのおもちゃ作り
●日時 1/10(水) 14時～15時30分
●定員 5人 ※申し込み順

山之口地域子育て支援センター ☎57-3298
0歳の赤ちゃんroom
●日時 12/21(木) 10時～12時

山田地域子育て支援センター ☎64-3171
フェルトでお弁当作り
●日時 1/4(木)～31(水) 10時～15時
※土・日曜日、祝日を除く。要申し込み。材料費あり

東部地域子育て支援センター エンゼル
☎26-9587
クリスマスあそび
●日時 12/18(月) 10時30分～11時30分
●定員 10組 ※申し込み順

高崎地域子育て支援センター たんぼぼ
☎62-0027
正月用生け花を作ろう
●日時 12/26(火) 10時30分～11時30分
●定員 10組 ※申し込み順



環境まつり

「ずっと暮らしたい都城」の実現のために、環境を守る身近な取り組みを楽しく学んでみませんか。
◎問い合わせ 環境政策課
☎23-2130

環境まつり概要

●日時 12月23日(土) 10時～16時
※小雨決行

●場所 Mallmallまちなか広場、まちなか交流センター、未来創造ステーション

●内容 ソーラーバッタ親子製作教室、展示・体験コーナー、アンケート抽選会 など

Interview



環境まつり実行委員長 有働 隆裕 さん

今年3月に都城市がゼロカーボンシティ宣言を行ったことを受け、今年度は「カーボンニュートラル」をテーマに開催します。都城市の豊かな環境を守るため、市民の皆さんが環境について楽しみながら学ぶことのできるイベントを企画しています。ぜひご家族やご友人と来場ください。

催し

冬の大幡山登山

●日時 12月17日(日) 9時～15時
●集合場所 ひなもりキャンプ場登山者駐車場(小林市細野)
※8時30分集合
●対象 小学生以上
※小学生は保護者同伴

●定員 30人 ※申し込み順
●費用 千円(保険・ガイド料含む)
※中学生以下300円

●持参物 登山に適した服装で、雨具や水筒、弁当などを持参
●申込 12月15日(金)までにそお・みやこんじょジオガイドクラブ(宮川)
☎090-13797-13845

モンゴルまつり(無料)

民族衣装「デール」の試着やモンゴル料理など、モンゴルの文化を体験してみませんか。
●日時 12月17日(日) 12時～16時

●場所 Mallmallまちなか広場
●申込 都城市国際交流協会
☎23-2295



アナログ・レコード倶楽部 Christmas編(無料)

デジタルでは味わえない、手間をかけて音楽を楽しむひととき。夜のホールでゆったりとクリスマススムードに浸りませんか。
●日時 12月22日(金) 18時30分～20時

●場所 総合文化ホール ☎23-7140
●申込 総合文化ホール



「お城で新春」イベント(無料)

館内ホールのプロジェクターを使ったクイズイベントや芝生広場で日本の遊び体験を行います。
●日程 1月7日(日)

●場所 都城歴史資料館
●対象・定員 小学1～3年生 24人、小学4～5年生 24人
●申込 12月22日(金)までに文化財課
☎23-9547

都城市域定住自立圏構想協議会事業 道の駅・物産館周遊デジタルスタンプリー(無料)
対象店舗を回って、道の駅・物産

館商品を手に入れませんか。
●期間 1月31日(水)まで

●対象 道の駅都城NICKEL、道の駅山ノ口、星の駅たかざき、三股町物産館よかもんや、道の駅すえよし、道の駅おすみ弥五郎伝説の里、道の駅たからべ、道の駅松山やちくふるさと村、志布志市特産品販売所港湾通り
※詳しくは、市ホームページを確認ください

●申込 総合政策課 ☎23-7161

講座・教室

健康ライフ教室(無料)

管理栄養士と野菜の摂取量や上手な取り方を学びませんか。
●日時 12月17日(日) 10時～11時30分

●場所 まちなか交流センター

●定員 40人 ※申し込み順
●申込 マイナポータル
●お問い合わせ サービス、電話、または健康課
☎23-2765



マイナポータル びったりサービス

宮崎大学医学部市民公開講座 脳卒中のはなし(無料)

●日時 12月17日(日) 14時～16時
●場所 総合文化ホール

内容・講師

①脳梗塞について
都城市医師会病院 杉本哲朗 脳神経外科部長
②脳出血・くも膜下出血について
宮崎大学医学部臨床神経科学講座 脳神経外科学分野 松元孝助教

③脳卒中の予防について
潤和会記念病院 上原久生 副院長・脳神経センター長

④脳卒中循環器病対策基本法について
宮崎大学医学部臨床神経科学講座 脳神経外科学分野 大田元 講師

※申し込み不要
●申込 宮崎大学医学部臨床神経科学講座 脳神経外科学分野
☎0985-8513128

おしゃべりがんサロン ルピナス(無料)

管理栄養士が、がん治療中の食事のサポートについて話します。
●日時 12月21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
※要申し込み
●申込 都城市域医療センター内がん相談支援センター
☎0120-4111-329

冬のお風呂は危険がいっぱい



対策のポイント
◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

1 こんな時は入浴を避けて

- 体調が悪い時
お酒を飲んだ時
食事の直後
血圧降下剤、安定剤、睡眠薬服用後
早朝



2 お湯の温度は41度以下に

熱いお湯は血圧を上昇させます。



3 脱衣所と浴室の温度差に注意

脱衣所には暖房機を置き、浴室は浴槽のふたを開け、床をシャワーで暖めましょう。



4 入浴前後は十分な水分補給を

入浴すると発汗や利尿作用が活発になります。



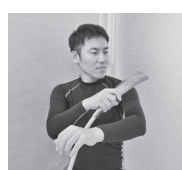
5 一言かけてから浴室へ 家族は頻りに声かけを

異常があった時に、早めに気づくことができます。



6 入浴前はかけ湯を

足や腰などからお湯をかけ体を徐々に慣らしましょう。



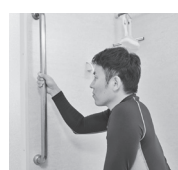
7 浴槽のふたを目の前に置き半身浴

- もしもの時ふたに寄りかかることができます。
半身浴は心臓への負担を軽くします。



8 浴槽から上がる時はゆっくりと

急に立ち上がると血圧が低下し、立ちくらみやすくなります。



ラジオ番組の案内

◆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)

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(祝日を除く) 15:30～15:45



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 12/7(木)・21(木) 10時～11時
●場所 ウエルネス交流プラザ
申 都城スポーツクラブシエロ(今城)
☎090-3410-2845

地域食堂 イロトリドリ ※要予約(テイクアウト可)

●日時 12/16(土) 11時～13時
●場所 NPO法人あした事務所隣(下長飯町669-5)

申 あした(池崎) ☎70-0190

地域食堂「おひさま広場」 ※要予約

●日時 12/17(日) 11時～13時
●場所 都原児童センター(都原町37-2)
申 子育てネットおひさまとはらっば(岡本)
☎080-6411-8441



※地域食堂:食を通じた子どもや高齢者の居場所

お知らせ

成人記念ロードレース大会に伴い車両規制(進入禁止)を行います

●日時 1月14日(日) 9時30分～11時30分

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22日(月)・29日(月)、2月15日(木)・19日(月)・26日(月)、3月5日(火)(予定) 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

申 1月17日(水)までに都城市ファミリー・サポート・センター
☎26-3810

大阪・関西万博の前売チケットの販売を開始しました

150カ国を超える国や地域などが参加する本イベント。多種多様なパビリオンなどを通じ、一足先に未来を体感してみませんか。

●開催期間 令和7年4月13日(日)～10月13日(月)

●開催場所 大阪・夢洲

申 チケット購入は、2025年日本国際博覧会協会ウェブサイトを確認ください

●規制区間 都城運動公園(佐々木スポーツ前)～広原五差路

申 スポーツ政策課 ☎23-9546



●科目・日時・受講料・開講日

洋裁科

- ①毎週木曜日(全20回) 9時30分～15時30分、②隔週土曜日(全12回) 9時～12時30分
- ①4万円、②2万円
- ①1/11(木)、②1/13(土)
- ※定員 ①3人、②5人

手編み科(全20回)

- 毎週火曜日 10時～15時
- 2万5千円 1/16(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 1/11(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
- ①1/12(金)、②1/13(土)

パソコン入門(基本操作・入力)(全6回)

- ①毎週月・木曜日、②毎週土曜日
- ①19時～21時、②10時～12時 ①②
- 1万3千円 ①1/11(木)、②1/13(土)

※①②5人以上で開講

エクセル基礎講座(全6回)

- 毎週月・木曜日 19時～21時
- 1万3千円 2/5(月)
- ※5人以上で開講

申 各開講日の10日前までに都城市域高等職業訓練校 ☎23-2316

講座・教室

都城地域高等職業訓練校

日本語講座(初級・全10回)

●日時 1月14日(日)・21日(日)・28日(日)、2月4日(日)・18日(日)・25日(日)、3月10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日) 13時～14時30分

●場所 総合文化ホール

●対象 日本語を勉強したことのない外国人住民

●定員 5人程度 ※申し込み多数の場合は抽選

●費用 千円(教科書代)

申 12月25日(月)までに電話またはメールで国際化推進室
☎23-2295
mailto:city.miyakonojo.miyazaki.jp

ステップ運動教室(無料)

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

- 1/18(木)、2/15(木)、3/14(木) 午前の部 9時30分～11時30分 午後13時45分～15時30分 各20人

●初心者

- 2/15(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、運動靴

※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



し尿収集

12月22日(金)受付分まで年内に収集

12/29(金)～31(日)	緊急に備え、当番が待機
1/1(月)・2(火)	休業
1/3(水)	緊急に備え、当番が待機
1/4(木)	通常どおり収集

申 株式会社城北諸地区清掃公社 ☎38-0234

市道の動物の死骸収集

【収集時間】8時30分～17時15分

12/30(土)～1/3(水)	(株)工コロ ☎090-6295-7752
-----------------	--------------------------

市道以外の動物の死骸収集

国道10号	国土交通省 ☎0985-69-3697
国道10号以外の国道	都城土木事務所 ☎23-4516
県道	

施設への直接搬入の処分料金

施設	一般家庭	処分料金(税込み)	問い合わせ
クリーンセンター	燃やせるごみ、燃やせる粗大ごみ	1回につき50kgまでごとに250円 犬・猫死体1体につき500円	☎45-6677
リサイクルプラザ	燃やせないごみ、資源ごみ、燃やせない粗大ごみ	1回につき300kg以下無料 ※20kg超過ごとに110円	☎36-3900
一般廃棄物最終処分場	埋め立てごみ(がれき・焼却灰など)		☎36-3653

可燃(燃やせるごみ)・資源ごみ収集日 ※不燃(燃やせないごみ)の収集はありません

収集地域	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)～1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)
本庁管内	月・木曜日	可燃	収集なし	可燃	可燃
	火・金曜日	可燃		小松原妻ヶ丘	姫城
資源ごみ	横市沖水	志和池中郷		可燃	資源2(第9～20自治公民館)
総合支所管内	山之口	可燃		可燃	
	高城	可燃		資源2(第9～20自治公民館)	可燃
	山田	可燃		可燃	可燃
高崎	可燃	可燃	可燃	可燃	

申 環境業務課 ☎24-5560 ※24時間ごみ収集情報 ☎22-5374

施設への直接搬入できる日

【受入時間】8時30分～16時30分(12時～13時を除く) ○開設 ×閉設

施設	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)～1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)
クリーンセンター	○	○	○	×	○	○
リサイクルプラザ	○	○	○	×	○	○
一般廃棄物最終処分場	×	×	○	×	×	×

年末年始のごみなどの収集



申は申し込み、問は問い合わせ



- 相談支援センター
- ③障がい福祉課、情報公開コーナー、各総合支所地域生活課、各地区市民センター、市保健センター、高崎福祉保健センター
 - ④福祉課へ介護保険課、情報公開コーナー、各総合支所地域生活課、各地区市民センター
 - 申問①都市計画課
23-12762 FAX 23-12654
toshikei@city.miyakonojo.miyazaki.jp
 - ②③障がい福祉課
23-12980 FAX 24-11188
syogai@city.miyakonojo.miyakonojo.miyazaki.jp
 - ④福祉課、介護保険課
福祉課
23-10963 FAX 24-11188
fukushi@city.miyakonojo.miyazaki.jp
 - 介護保険課
23-12114 FAX 23-12143
kaigo@city.miyakonojo.miyazaki.jp

お知らせ

副市長人事

10月31日付けでの児玉宏紀副市長(総括担当)の辞職に伴い、11月1日付けで吉永利広副市長(事業担当)が、副市長(総括担当)兼副市長(事業担当)に就任しました。

職員課 23-12119

対策ください！水道管の凍結

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などはご注意ください。

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
- 飲料水や生活用水を最低3日分は確保する
- 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閉め、指定給水工事店へ修理を依頼する
- ※指定給水工事店は、市ホームページを確認
- 問上下水道局総務課
23-4810



危険ブロック塀等除却促進補助事業

小学校の通学路などで、倒壊の危険性が高いブロック塀などの除却費用・建て替え費用を補助します。

対象

- 小学校からおおむね半径500mの範囲にある道路に面している、または小学校の通学路に面している
- 道路面から高さが1.4mを超えていて、ひび割れや傾き、ぐらつきがある
- 除却する場合、道路からの高さを80cm以下にする。建て替えの場合、建築基準法に適合する構造とする
- 令和6年2月末までに工事が完了
- 補助額 除却工事費および建て替え工事費の3分の2に相当する額(上限23万7千円)
- ※申し込み順。予算額内で終了
- 問建築対策課 23-12585

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。窓口で証明書の交付を受ける場合は、来られる人の写真付き本人確認書類が必要です。また、別世帯の人が窓口で交付を受ける場合は、委任状も必要です。

子育ての輪を広げませんか



市では、子育て中の親子に対する情報提供を目的に、
*1子育てサークルや*2子育て支援団体の活動内容を市ホームページで紹介しています。

●要件 次のいずれかの活動を定期的に実施し、市内に主たる活動の拠点がある子育てサークルや子育て支援団体

- 子育て中の親子が交流できる場の提供および交流の促進
- 子育てなどに関する相談および援助
- 子育てなどに関する講習会などの実施および子育て支援に関する知識・技術向上
- *1子育て中の当事者が中心となつて自主的に活動している団体
- *2ボランティアにより子育て支援活動を行っている団体

※詳しくは、市ホームページを確認ください。今月号の特集「全ての人が子育てを応援するまちに」の7ページでは市内で活動する3団体のインタビューを掲載しています



申問ことも政策課 23-12684

※委任状は、①証明書が必要な人の住所・氏名、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るれば、様式は問いません

問保険年金課 23-17144
介護保険課 23-12596

都城市プレミアム付スマイル商品券(第4弾)の販売・有効期限は1月31日(水)までです

商品券の買い忘れや使い忘れに注意ください。また、購入引換券記載の購入可能セット数を分割して購入することはできません。

販売窓口 市内27郵便局 ※1月以降は、都城、イオンモール都城駅前、鷹尾、中郷、西岳、山之口、高城町、山田、高崎郵便局

●年末年始の販売日時 都城郵便局のみ12月30日(土)9時～15時、1月2日(火)3日(水)9時～12時30分。その他の郵便局は、12月30日(土)～1月3日(水)は休み

※イオンモール都城駅前郵便局は、12月30日(土)まで営業していますが、土・日曜日、祝日での商品券販売は行っていません。詳しくは、市ホームページを確認ください



問スマイル商品券事務局 23-18078

パブリックコメント

市では、次のガイドラインの見直しや計画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

- ①都城市土地利用誘導ガイドライン
- ②第5期都城市障がい福祉計画・第7期都城市障がい福祉計画・第3期障がい児福祉計画
- ③都城市自殺対策行動計画(第3期)
- ④第9期都城市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画

●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、氏名または団体名を記入し、封書で①都市計画課、

②障がい福祉課、③福祉課・介護保険課(〒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

●意見の提出期限 ①12月28日(木)、②③④1月5日(金)

●公表の場所

- ①都市計画課、情報公開コーナー、各総合支所地域生活課、各地区市民センター
- ②障がい福祉課、情報公開コーナー、各総合支所地域生活課、各地区市民センター、障がい者(児)基幹

休日急病診療機関

●診療時間 9:00～18:00
※歯科は17:00まで
◎みやぎき医療ナビも利用ください



みやぎき医療ナビ

月日	医療機関名	電話番号
12/17(日)	仮屋医院(内・小)	36-0521
	ゆうクリニック(内)	46-6100
	佐々木医院(内)	62-1103
	三州病院(内)	22-0230
	飯田整形外科クリニック	46-5115
	西元眼科医院	25-8888
	いわよし歯科クリニック	36-4332
12/24(日)	柳田病院(小・内)	22-4862
	藤元総合病院(内)	22-1717
	大橋クリニック(内・消・リハ)	37-0539
	はまだクリニック(外・胃・肛)	45-2266
	江夏整形外科クリニック(整・リハ)	51-1122
	野田医院(産・婦)	24-8553
12/29(金)	安楽歯科医院	24-1527
	政所医院(小・内)	58-2171
	瀬ノ口医院(内・消)	25-5155
	メディカルシティ東部病院(内・外)	22-2240
	野口脳神経外科(脳)	47-1800
	速見泌尿器科医院	24-8344
	西浦医院(耳鼻)	22-0715
うえくぼ歯科医院	52-6601	

月日	医療機関名	電話番号
12/30(土)	志々目医院(内・小)	57-2004
	田口循環器科内科クリニック(内)	24-0600
	隅病院(内・胃)	62-1100
	たかお浜田医院(外・内)	22-8818
	池之上整形外科(整・リハ)	23-2311
	北原医院(産・婦)	22-4133
	片平歯科医院	25-9300
	児玉小児科	25-5570
	村上循環器内科クリニック	25-2700
	園田光正内科医院	38-5115
12/31(日)	仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	25-7712
	よしかわクリニック(麻・整・内)	23-9384
	都城こみぞ眼科	57-7722
	財部歯科医院	38-0467

※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

12/17(日)	そうごう志和池、ひゅうが、日研、中原町
12/24(日)	東町、ふれあい庄内、みまたさくら
12/29(金)	高城、姫城、サクラ、つかさ、妻ヶ丘
12/30(土)	ハートフル、そうごうたかお、チェロ
12/31(日)	はなぐり、アート、しびた、前田町椎の木

■自治公民館に加入しましょう

■マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニで各種証明書を取得できます。(6:30～23:00)