



市民の願いがかなう 南九州のリーディングシティ
Miyakonojo City Public Relations, Miyazaki

広報 みやこのじょう

8
Aug.2012
[Vol.80]

都城



特集

元気な体で心も健康に

その他の特集

- ふるさと納税制度
- 自然豊かな生活環境を守りましょう
- ペットの飼い方
- 家庭の日
- 上長飯霊地公園墓地使用者募集

特集

元気な体で 心も健康に

日常生活の中で、誰もが気になる健康。若い頃にはそんなに心配していなかった人も、年齢を重ねるごとに自分の体をいたわる機会が増えてきているのではないだろうか。
健康で楽しい生活を送るには、体だけでなく心の健康も大切。今回は、健康づくりのための対策や活動を集めて紹介しますので、これからの健康づくりについて一緒に考えてみましょう。

◎健康づくりに関すること

健康課 ☎23-2765

心の悩み相談などに関すること

福祉課 ☎23-2980

健康づくりのための

食の改善と運動

高齢化がますます進むなか、寝たきりにならずに元気に暮らすにはどんな健康づくりをしたらいいのでしょうか。

例えば、適度な運動や食生活の改善もその一つ。生涯元気で、健康寿命を延ばせるように、こうした生活習慣を見直すことから始めてみませんか。

健康寿命を延ばすためには

男性の全国平均が70・42歳、女性性は73・62歳。平均寿命より9歳〜13歳低いこの年齢は何を意味していると思いますか？

これは、介護を必要としたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示した「健康寿命」で、厚生労働省は、今後の健康づくりの計画に、健康寿命を延ばすことを目標に盛り込みました。

この健康寿命を延ばすために、市でもさまざまな取り組みを行なっていますが、今回は「食生活改善推進員」や「健康づくり会」の活動を紹介します。

地域に根ざした食育活動を推進

健康寿命を延ばす対策の一つとして食生活の改善を推進しています。この活動が始まって約30年が経過。幅広い年代を対象に、現在228人の食生活改善推進員が生活習慣病の予防や低栄養を改善するための活動を行っています。

「野菜が健康に良いと分かっているけど、調理法が分からない」「バランスの取れた食事はどんなもの？」など、日頃から疑問に思っていることを調理実習を通して解消しています。こうした講習会は、地元の公民館などで年間を通して開催されています。

食に対する意識の高まり

活動の最大の目的は健康を見直すきっかけをつくること。味付けの濃さや塩分控えめの意味を理解してもらい健康増進に役立てているほか、カルシウムの多い手作りのおやつやレシピを子どもの定期健診のときに保護者の皆さんに配って、食育の啓発も行っています。

講習会の案内を見たときには、気軽に参加してみてください。



個人の健康を地域で支える

みやこんじょ健康づくり会の活動

食生活の改善とともに最も身近な健康づくりの方法は運動です。一人で頑張ろうと思ってもなかなか実践するのは難しいもの。そこで、皆さんの健康を地域で支えていこうと、健康づくりを推進するための健康づくり会が市内の各地で活動を続けています。

特に高齢者は、足腰が弱ってくとどうしても運動不足になります。本市の高齢化率は26%を超えていて、今後のさらなる高齢化に対応するため、地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいきます。

仲間と楽しく

健康づくりの輪を広げませんか

現在15団体、約500人の皆さんがそれぞれの健康づくり会で、ウォーキングや食生活改善の学習会などに参加しています。

会員の中には、ステップ運動を継続することで膝の痛みが軽減した、車いす生活で家にこもりがちだった人が会員の仲間と接する機会が増えて外出できるようになったなど、その効果はさまざまです。会員の皆さんと楽しみながら活動できますので、これから健康づくりを始めたいと考えている人は、ぜひ参加してみてください。

親睦を深め 楽しく生き生きと 健康づくりを推進

中郷金御いきいき会
会長 しょうほう 正法鈴子さん



健康づくりに興味のある中郷地区の人たちが集まった金御いきいき会の活動も10年が経過。現在30人が健康づくり活動に参加しています。

毎月1回、健康体操や健康講座、料理教室やウォーキングなどを行っていて、会員同志の会話を楽しんだり、適度な運動で気持ち良い汗をかいて体をリフレッシュしたりして健康づくりに生かしています。会員の中には、生活習慣の改善への意識が高まり、高血圧が改善し薬を飲まなくて済むようになった人もいます。

興味のある人は、気軽に参加してみてください。



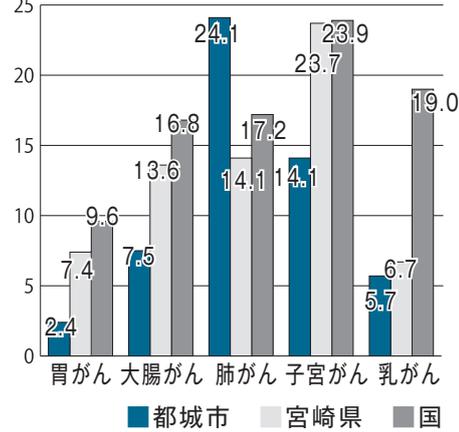
料理教室の様子

健康を維持するための

疾病の予防

病気などの治療期間が長くなると、家族への負担や医療費も増加してしまいます。そうならないためにも、年に1度は必ず、がん検診や特定健康診査を受けましょう。平均寿命と健康寿命の差を小さくして、元気で暮らせる期間を少しでも長くできるように、生活習慣病などの予防に努めましょう。

(%) 5大がん検診の受診率(平成22年度)



全国平均を大きく下回る受診率
 がんは日本人の死因の1位で、3人に1人ががんで亡くなっています。死亡者数は増え続けています。しかし、国内のがん検診の受診率は2割〜3割と、欧米諸国の70

平成24年度 がん検診一覧

胃がん (バリウム検査)	対 40歳以上 負 集団検診 900円 個別検診 2,400円
子宮がん ※2年に1回	対 20歳以上(奇数年生まれ) 負 集団検診 800円 個別検診 1,400円 ・頸部のみ 2,100円 ・頸部+体部 ※20歳から40歳までの5歳刻みで無料受診できます。その際は、無料クーポン券を利用して受診ください
乳がん ※2年に1回	対 40歳以上(奇数年生まれ) 負 集団検診 2,000円 個別検診 1,200円 ・マンモ+超音波 ・マンモ+視触診 ※40歳から60歳までの5歳刻みで無料受診できます。その際は、無料クーポン券を利用して受診ください
大腸がん (便潜血検査)	対 40歳以上 負 集団検診 300円 (総合支所管内のみ) 個別検診 900円 ※40歳から60歳までの5歳刻みで無料受診できます。その際は、無料クーポン券を利用して受診ください
肺がん	対 40歳以上 負 無料

※受診期間：検診車による集団検診は指定日、個別検診は平成25年2月まで(指定医療機関で受診)。集団検診受診希望者は、健康課に申し込みください

対=対象者、負=負担額、マンモ=マンモグラフィ

は、症状がなくても定期的に検診を受けることが重要です。しかし、がん対策で最も重要なのは早期発見です。受診せずにいると、がんの発見が遅れ、最悪の場合大切な命を失うことにもなります。がんを早期発見するためには、症状がなくても定期的に検診を受けることが重要です。

受診率の向上を目指した取り組み
 がん検診推進事業の実施で、より一層強化されたがん対策。中でも、子宮がん検診や乳がん検診、大腸がん検診では、無料で受診できるクーポン券と、がんについて分かりやすく解説した「検診手帳」を配布しています。また、70歳以上の人は全ての検診が無料で受診できるほか、生活保護世帯や市民税非課税世帯の人

も証明書などを提示すれば無料となります。この他、市内の大型店などで、がん検診啓発街頭キャンペーンを行ったり、商工会議所などと連携して受診啓発を行ったりするなど、受診率向上に向けた取り組みを行っています。早期発見、早期治療が大切です。定期的に受診して、自分の健康管理に役立ててください。

市が実施したふれあいアンケートによると、がん検診を受診しなかった理由で多かったのが「受ける必要がない」「日程の都合が付かなかつた」など、自分の健康を過信している人や検診に関心がない人が見受けられました。しかし、がん対策で最も重要なのは早期発見です。受診せずにいると、がんの発見が遅れ、最悪の場合大切な命を失うことにもなります。がんを早期発見するためには、症状がなくても定期的に検診を受けることが重要です。



特定保健指導の3つのメリット!

1

あなたに合った
アドバイスが
受けられます!

医師や保健師、管理栄養士などが、現在の生活習慣をじっくりと聴いて、あなたに合った健康生活をアドバイスします

2

生活習慣病の
予防

医師や保健師などが6カ月にわたってあなたの生活習慣を見守ります。メタボを改善し、生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう

3

自己負担なし

無料で健康を手に入れる絶好のチャンスです
※医療機関で受ける際、特定健診とは別に血液検査をした場合の検査料は有料となります

糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防するための特定健診。必ず受診して、健康づくりに役立てましょう。

特定健診の目的は

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者やその予備群を早期に発見し、生活習慣病を予防することが特定健診の大きな目的です。

毎年、3,000人ほどの市民がメタボと判定。こうした人を対象に行う保健指導を特定保健指導といい、食生活や運動などの具体的なアドバイスをを行っています。

メタボと判定されたら

特定保健指導が必要な国民健康保険加入者には、市が主催する健康教室や指定された医療機関が行う保健指導の利用券を郵送します。仲間と一緒に健康づくりに取り組みたい人は健康教室、個人でじっくり取り組みたい人は医療機関や家庭訪問での保健指導というように、それぞれ自分に合った方法を選ぶことができます。

また、平日の日中に時間が取れない人には、土・日曜日や夜間の保健指導も行っています。早めに指導を受け、メタボの予防や改善に生かしてください。

夜間の急な発病などに対処してくれる救急医療。安心してこの地域で暮らすには地域医療体制の充実が欠かせません。救急医療体制を継続していくのに、利用する私たちは、日頃からどんなことに心掛けておく必要があるのかを考えてみましょう。

コンビニ受診はやめましょう

都城救急医療センターは、夜間の急病や病状が急変した人のための施設で、コンビニのように24時間気軽に利用するものではありません。また、都城圏域で夜間に受診できる唯一の医療機関のため、診察できる患者数や検査項目には限りがあります。そのため、緊急性の低い患者が多くなると、一刻を争う患者の治療が後回しになる危険性もありますので、コンビニ受診は避け、日中の時間帯に、かかりつけ医に相談して昼間に診てもらおうようにしましょう。

みんなで支え合う救急医療

都城救急医療センターは、医師会の会員の医師や大学から派遣された医師が、通常の勤務を

終えてから勤務してもらっています。軽症者が減ることで、厳しい勤務環境にある医師の負担軽減につながるだけでなく、緊急性のある患者の救命率の向上にもつながります。

市民の皆さんのご理解とご協力で、救急医療をみんなで支え合い、安心して暮らせるまちづくりを行いましょ。

小児救急医療電話相談（無料）を利用しましょう

県では、夜間の子どもの急な病気やけがで病院に行った方がよいかどうか、判断に迷ったときの電話相談を受け付けています。毎日、午後7時から午後11時まで、小児科医の支援のもとに看護師が相談に応じます。

相談電話 #8000

●利用上の注意

- ・1回線のみでの対応ですので、話し中の場合は、少し時間を置いてかけ直してください
- ・明らかに緊急を要する場合は、119番を利用ください
- ・直接状態を診て行う診断ではないので、限界があることをあらかじめご承知ください

あなたの心を笑顔にするための

心の健康づくり

ストレスを軽減して心の健康を保つための「メンタルヘルス」。心の健康で一番の問題は、このメンタルヘルスは理解できても、それを自分のこととして考える人が少ないことです。誰でもストレスが掛かると病気になる可能性があります。自分自身だけでなく周囲の人にも心配りをしてみませんか。

その他にも、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事などの変化もストレスの要因になることがあります。

ストレスを自覚して

体や心、行動に変調を来すような症状が現れたときは、知らず知らずのうちにストレスをため込んでいます。自分自身も含め、家族や周りの知人などに次のような症状が見られたらストレスを感じているのかもしれない。

体の変調

食欲の低下、頭痛、動悸、めまい、肩凝り、アレルギーなど



心の変調

イライラする、怒りっぽい、不安感、疲労感、抑うつ感など



行動面の変調

深酒、過食、多動、ミスが増える、遅刻、笑わなくなるなど



身近な相談相手 ゲートキーパー

周りにいる人が「いつもと違うな」と気付いたことはありませんか。その多くは、悩みを抱えながら、何らかのサインを発しています。そんな時に力になるのがゲートキーパー。悩んでいる人を支援するためには、周囲の人たちの協力が必要です。

誰でもできるゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛けたり、話を聞いたりして、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

悩みを抱えた人は「悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」「解決方法が分からない」などの状況に陥りがち。こうした人たちの支援するためには、周囲の人の支えが必要です。

ゲートキーパーの役割

気付き 家族や仲間の変化に気付き、声掛けを行います

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾け話を聞きます

つなぎ 早めに専門家に相談するように促します

見守り 身近に寄り添いながら温かく見守ります

インタビュー

悩んでいる人に勇気を持って声を掛けてみませんか



ゲートキーパー養成研修会受講者 井上義昭さん(立野町)

昔と違い、人と人とのつながりがなくなってきたのを強く感じています。そんな時、ゲートキーパー養成研修を受け、地域を見守る大切さを学びました。公民館長の仕事として、地域の皆さんがどんなことで困っているのか、またどこに相談すればいいのか分からないなど、必要に応じて対応しています。地域の皆さんに少しでも「安らぎ」と「和み」を与えられることが自分の喜びでもあります。これからも、地域のコーディネーターとして、皆さんを見守りたいと思います。

- 重い責任の発生
- 役割・地位の変化
- 人間関係のトラブル
- 仕事の質・量の変化



心が健康でなければ 体の健康も維持できません
日々の生活の中で、お腹が痛い、気力がない、食欲が低下するなど症状の多くは、ストレスが原因とされています。
ストレスとは、外部からの刺激による緊張状態のこと。その要因は次の4つに分類されます。
①環境的要因…天候や騒音など
②身体的要因…病気や睡眠不足など
③心理的要因…不安や悩みなど
④社会的要因…人間関係や仕事が忙しいなど
こうしたストレスとうまく付き合いながら、その対処法を身に付けましょう。

今日からできる
心の健康しゅり

誰でも、ストレスがあつて当たり前。吐き出したり軽くしたりしながら、ストレスと上手に付き合うことが大事です。そのためには、自分に合ったストレス対処法を見つけて実践することが大切です。手軽にできるストレス解消法を紹介しますので試してみてください。

●心の凝りをほぐすストレッチ

ストレスがかかると、知らず知らずのうちに、体は緊張状態になり、その結果、筋肉が固まり血行も悪くなります。筋肉をゆつくり伸ばすだけで、心身の疲れをほぐしリラックスさせてくれます。朝、目覚めてすぐにできるストレッチ。気持ちのいい1日のスタートを切りましょう。



●ストレスも洗い流す爽快入浴法

入浴は、体の汚れや疲れを洗い流すだけではなく、心の疲れも洗い流してくれる大切な時間です。ぬるめのお湯で半身浴や湯船の中でのストレッチ、またスッキリしない朝は、熱めのシャワーを浴び

ると交感神経が活発になり気力が湧いてきます。その他、音楽を聴いたり、本を読んだりするのもリラクゼーションできる方法です。



●元気を取り戻す熟睡快眠法

睡眠には、浅い眠りの「レム睡眠」と、深い眠りの「ノンレム睡眠」があります。一般的には、夕方から夜中の2時までにはノンレム睡眠が多く得られ、夜中の2時から明け方にかけてはレム睡眠が多くなります。ぐっすり深く眠るには、少なくとも夜の12時までに就寝して、ノンレム睡眠を多くとることが熟睡の秘訣です。



快眠の秘訣は
夜12時までに
就寝

●気分転換でストレス発散

気分転換をするのもストレス発散の一つです。笑ったり大声を出

したりすることで、ストレスホルモンを減少させることができます。

●人と人とのつながりでリフレッシュ

悩みを抱えている人の中には、コミュニケーションをスムーズに取れない人が多く見られます。家族や職場の仲間との日常会話は、ストレス発散や心のエネルギーにもなります。日頃から周りにいる人たちとの会話を楽しみましょう。

一生を健康で過ごせるよう

自分の健康法を描いてみましょう

世界有数の長寿国となった日本。これからは単に「平均寿命」を延ばすのではなく、「健康寿命」を延ばしていこうという新たな考え方を厚生労働省が打ち出しました。大切なのは、生涯を通じた自分の健康法が描かれているかどうかです。そのために、まずは一人一人が自分の健康に関心を持つことから始まります。

今回の特集で紹介したように、一人では解決できないことも家族や地域みんなで取り組めば実践できることもあります。健康で元氣な老後を楽しむには、日常生活をどう改善したら良いかをもう一度考え、これからの健康づくりを生かしてください。

9月10日から16日は
自殺予防週間です
一人で悩まずに早めの相談を

- 〔電話相談窓口〕
このころの電話
月～金曜日 9時～19時
(祝日、年末年始を除く)
☎ 0985-32-5566
●宮崎自殺防止センター
水・金・日曜日 20時～23時
☎ 0985-77-9090
●ライフネット宮崎
月・火・木・土曜日
19時～23時
☎ 0985-28-2555
●鹿児島いのちの電話
☎ 099-250-7000
※年中無休、24時間対応
- 〔相談機関〕
●都城保健所
このころの健康相談(要予約)
☎ 23-4504
精神科医が相談に応じます
●宮崎県精神保健福祉センター
☎ 0985-27-5663
※要予約
- 市役所福祉課
☎ 23-2980
●各総合支所健康福祉課
〔相談窓口情報サイト〕
●みやざきこのころ青Tねっと
<http://www.m-aot.net>

ふるさと応援寄付の
活用状況(平成23年度)
平成22年度にいただいた寄付金を活用

ふるさと子ども支援



ファミリー・サポート・センターの
相談指導事業に助成しました

ふるさとまちづくり支援



中心市街地の活性化のため、まちな
なかよかこフェスタの開催費用の一
部を助成しました

ふるさとスポーツ・文化振興支援



民俗芸能の保存・伝承のため、弥
五郎どんまつりの開催費用の一部
を助成しました

ふるさと特別支援



口蹄疫対策用の看板やのぼり旗、車
両用マグネットを作成し、防疫意
識の啓発を行いました

ふるさと納税制度で 都城を応援してください。

「ふるさと」への
思いをかたちに
ふるさとに貢献したい、ふるさ
とを応援したいという思いを、寄
付という形で実現できる「ふるさ
と納税制度」が始まり、5年目を
迎えました。

頂いた寄付金は、①ふるさと子
ども支援、②ふるさとまちづくり
支援、③ふるさと環境支援、④ふ
るさとスポーツ・文化振興支援、
⑤ふるさと長寿支援、⑥ふるさと
特別支援(口蹄疫対策・災害対策
など)の6つのメニューに活用し
ます。

平成23年度は総額333万8、
178円の寄付を頂きました。
ふるさとへの温かい支援、あり
がとうございます。

都城市ふるさと納税応援団
市では、寄付した人を都城市ふ
るさと納税応援団として登録し、
寄付の状況や寄付を活用して行っ
た事業を毎年報告しています。ま
た、前年度の寄付者を対象に、都
城の特産品を詰め合わせた「都城
ふるさとセット」が当たる抽選会
を行っています。

この機会に都会で暮らす家族や
友人などに、ぜひ都城市ふるさと
納税応援団を紹介してください。

税控除について
2,000円以上の寄付をした
人は、税控除の対象となること
があります。具体的には、自治体へ
寄付をした場合、寄付をした金額
のうち2,000円を超える額に

ついて、個人住民税所得割額のお
おむね1割を上限として、所得税
と住民税から合わせて控除される
こととなります。

申込方法は？
「都城市ふるさと応援寄附申出
書」(市のホームページから取得可
能)に必要な事項を記入し、ファク
ス、郵送(〒885-8555)また
はメールで経営戦略課に提出して
ください。入金方法は納付書によ
る納付、または口座振込を選択す
ることができます。

なお、インターネットの利用が
できない人については、郵送また
はファクスで申出書を送付します。

◎問い合わせ 経営戦略課
☎ 23-12115 FAX 23-12006

自然豊かな

生活環境を守りまじょう



市では、都城市環境基本計画に基づき自然豊かな生活環境を守るため、次の4項目を中心に取り組んでいます。豊かな自然環境を守るためには、市民の皆さんの協力が不可欠です。植林や河川の清掃、ごみ拾いなどのボランティア活動への積極的な参加や協力をお願いします。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎2312130

○地球温暖化を防止しましょう

市では、市役所南別館屋上に太陽光発電、都城市リサイクルプラザに風力と太陽光発電のハイブリッド街灯を設置して再生可能エネルギーの利用に取り組んでいます。また、庁舎内の室内温度を夏は27・5度、冬は21度に設定したり、エレベーターの稼働を減らすなど、節電にも取り組んでいます。

市民の皆さんも家庭や職場で節電に取り組んだり、バスや電車などの公共交通機関を積極的に利用したりするなど、地球温暖化防止に取り組みましょう。



▶ハイブリッド街灯

○きれいな水を守りまじょう

市では、きれいな河川環境を守るため公共下水道・農業集落排水設備への接続や、合併浄化槽の設置を促しています。

風呂や台所の汚水は、最終的に河川に流れていきます。環境に負荷をかけないためにも天ぷら油などは流さず、古布などに染み込ませて、燃やせるごみに出しましょう。

○自然を守り育てまじょう

市では、豊かな自然環境の保全のため、野生生物や山林の保全、食害動物の駆除、外来生物飼育・栽培の適正指導、水源地の保全などに取り組んでいます。

自然環境を守るため、ごみのポイ捨てや不法投棄などは、絶対に行わないようにしましょう。

○ごみ出しのルールを守りまじょう

燃やせるごみで出されたものを調べてみると、まだまだ、燃やせないごみが混入していて、ごみ置き場を管理している公民館などはその対応に苦慮しています。

市の指定ごみ袋は、燃やせるごみ、燃やせないごみのどちらでも使える「指定ごみ袋(青)大・中・小」と、「燃やせないごみ袋(赤)大」の4種類です。

マナーやルールを守って、より一層のごみ分別をお願いします。

ごみの減量方法

- ① 生ごみ処理機やコンポストなどを利用して生ごみを肥料化し、花壇などに使用しましょう
- ② 買い物をする時はレジ袋を断り、マイバッグを使いましょう
- ③ 不用品は、リサイクルプラザなどに引き取ってもらおうなど、リサイクルをしましょう

環境まつりを開催します

●日時 10月27日(土) 10時～
●場所 リサイクルプラザ

自然の優しさと厳しさを感じてほしい



どんぐり村子ども自然塾(上水流町) 佐土原 裕一さん

どんぐり1000年の森をつくる会では、平成8年からドンダリの森を再生し、豊かな自然環境を未来へつなげていこうと活動しています。今まで、たくさんの人の援助や協力を得て、ドンダリの木約14万本を植栽しています。

平成22年12月には、地主の好意により無償で貸してもらった3haの山林を、子どもの創造性を高める遊び場所「どんぐり村子ども自然塾」として整備しました。「どんぐりの森図書館」を中心としたこの自然塾で、子どもたちはブランコなどの遊具を自分たちで作ったり、タケノコを焼いて食べたりしながらいろいろな体験をしています。自分の責任で自由に遊ぶことで、自然の優しさと厳しさを両方感じ取って、たくましく育ててほしいと思っています。

8月26日には、「森のお菓子づくり&コンサート」を開催しますので、ぜひ、遊びに来てください。



あなたのペットは大丈夫？ ～僕（わたし）の健康と管理をお願いします～

生涯一回の登録と狂犬病予防注射

感染すると、人も犬も死に至る恐ろしい病気「狂犬病」。その治療法は、現在でも解明されていません。

「屋内飼いだから」「おとなしいから」などの理由で、予防注射の接種を怠ると、人も犬も狂犬病に感染してしまうことにもなりかねません。

このことから、犬を飼うには生涯に1回の登録と、年1回の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。

登録の申請

環境政策課または各総合支所市民生活課で受け付けています。

※1頭当たり
3,000円

狂犬病予防注射

愛犬にまだ注射を受けさせていない人は、最寄りの動物病院で注射が受けられます。

※1頭当たり
3,000円



ペットを飼うときのマナー

犬や猫などのペットの飼い方について、次のような苦情が寄せられています。

- 道路に犬のふんが落ちています
- 掃除をしても、またすぐに近所の猫が庭などにふんをする
- 子猫が捨てられている

このような苦情は、飼い主がマナーを守ること、解決されるものがほとんどです。快適なペットライフは飼い主の心掛け次第です。

猫は屋内飼いが基本

猫は、屋内で飼うことで、他人の土地を汚してしまうなどの近所とのトラブルを未然に防ぐことができます。



野良犬や野良猫を増やさないで

飼い主のいない動物は、ごみ置き場を散らすなど、近所の人に被害や迷惑を掛けます。

野良犬や野良猫を増やさないために、無責任な餌やりは慎みましょう。

また、飼い主のいない犬や猫を増やさないためにも、不妊・去勢手術を受けさせましょう。

災害に備えて

避難所を利用するときは

市が災害の時に開設する避難所は、地域の人がみんな利用できる施設です。避難所を利用するときは、室内（建物内）には、犬や猫などのペットを持ち込むことはできません。

緊急時に預け先を探すのは困難です。避難する時に慌てないように、事前に親戚や知人など、預け先を見つけておきましょう。また、連絡先を記入した首輪や迷子札、餌、ケージ、リードなど、必要なものを準備しておきましょう。

都城保健所から

迷子犬が増えています

いなくなった犬を探しやすくするために、鑑札と注射済票は、首輪に付けてください。保健所で犬を預かることができます。日数には限りがあります。犬がいなくなったら、すぐに保健所に連絡ください。

また、都城保健所では、飼い犬のしつけで困っている人を対象に犬のしつけ方指導を随時行っています。事前の予約が必要ですので、電話で申し込んでください。



環境政策課 ☎23-2130
都城保健所 ☎23-4504

毎月第3日曜日は



家庭の日

県では、家庭で子どもと触れ合う時間を増やしてもらおうと、毎月第3日曜日を家庭の日と定めています。

また、親と子の心の触れ合いや家族一人一人の役割について理解を深めてもらうため、優待券を発売しています。優待券を利用して、家族の絆を深めてみませんか。

◎問い合わせ 生涯学習課

☎23-9545

●お得です！優待券

家庭の日に18歳未満の子どもを連れて、協賛施設を利用するとき、優待券を使うと、各種料金の割引や子どもへのプレゼントなど、いろいろなサービスが受けられます。出掛けるときは優待券を持参ください。



●協賛施設や店舗

市内では、都城島津邸などの文化施設をはじめ、遊技場、飲食店など、協賛施設で優待券が利用できます。

詳しくは生涯学習課、各総合支所教育課に置いてある優待券の付いたパンフレットをご覧ください。また、パンフレットのホームページから宮崎県のホームページからも取得できます。



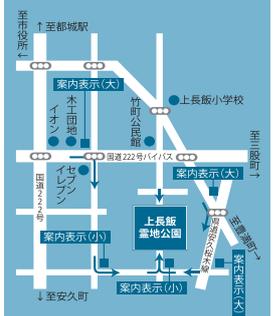
●協賛施設の募集について

協賛施設や店舗を募集しています。特に負担金や広告費は必要ありません。詳しくは、宮崎県子ども家庭課へ問い合わせください。

◎問い合わせ 県子ども家庭課

☎0985-26-7041

上長飯霊地公園の 墓地使用者を 募集しています



上長飯霊地公園の墓地使用者を随時募集しています。申し込んだ順番で区画を選ぶことができますので、希望の区画がある人は、早めに申し込みください。

◎問い合わせ 環境政策課

☎23-2130

① 完全管理型の施設

周囲をフェンスで囲み、出入り口を制限。門扉の開閉時間を定めることで、いたずらや車上荒らしなどの犯罪を防ぎます

② 人に優しい施設

高齢者や障がい者の利用に配慮して、駐車場から墓地までの段差をなくしています。また、施設内のトイレは、赤ちゃん連れや車いすの人も利用できます

③ 環境に配慮した施設

施設内の駐車場や雨水側溝は浸透性のある材質でできていて、地下水保全に配慮しています

④ 公園を併設

公園、遊具を併設しています。また、利用者の休憩場所も設置しています

利用条件

次の3つの条件を満たす人

- ① 市内に居住している人
- ② 使用料と5年分の管理料を一括で納入できる人
使用料 400,000円
管理料 15,000円(5年分)
- ③ 墓碑などを3年以内に建立できる人

施設の概要

- 所在地 上長飯町283番地
- 総区画数 1,310区画
- 区画面積 5㎡
- 駐車場 57台
- ※うち障がい者用6台

開放時間

- 3月～9月 6時～18時
- 10月～2月 7時～17時
- ※お盆とお彼岸は開放時間を延長します

あなたの歯磨きは大丈夫？

お口の健康フェスティバル

6月9日、ウエルネス交流プラザでお口の健康フェスティバルが開催されました。歯の健康に対する意識を高め、生活習慣を見直すきっかけにしておらおうと企画。会場では、歯の無料相談のほか、歯科技工技術を生かした立体手形づくりや講演会などが行われ、多くの家族連れでにぎわいました。子どものフッ素塗布を受けた湯ノ迫由美さん(高城町穂満坊)は「家庭では難しいフッ素塗布や普段、手の届かない歯の裏側まで確認できた」と歯の衛生管理の大切さを再認識していました。



霧島の魅力を発信！

霧島ジオガイド養成講座(中級編)

6月17日から御池青少年自然の家で霧島ジオガイド養成講座(中級編)が始まりました。環霧島地域の景観や神話、歴史などの資源を、教育や観光につなげていくジオガイド。このジオガイドの資格を取得しようと県内外から46人が参加し、世界や日本のジオパークの現状、ガイドの手法などについて学びました。特にガイドの役割などでは、メモを取るなどして専門的な知識を得ていました。森ちづるさん(久保原町)は「講座終了後、霧島のガイドとして活動していきたい」と意欲をみせていました。



幽玄の世界にチャレンジ

次代を担う子どもの文化芸術体験

明道小学校で6月22日、次代を担う子どもの文化芸術体験が行われました。子どもたちに舞台鑑賞や演じ手を体験してもらい豊かな情操を養う企画。京都市を拠点に活動しているシテ方観世流能の片山家が、仏陀の遺骨を盗んだ足疾鬼を韋駄天が捕まえる物語「舍利」を演じ、子どもたちは熱心に鑑賞していました。演じ手を体験した山元颯流君(6年)は「練習と違い緊張したので、舞いが早くなったり遅くなったり、リズムを合わせるのが難しかった」と初めての体験に興奮していました。



柔らかな灯りが照らす笑顔

キャンドルナイト

キャンドルナイトが6月23日、ウエルネス交流プラザで行われました。照明を消してろうそくを囲みスローな夜を楽しむ「100万人のキャンドルナイト」に合わせ、ピアノのコンサートと手づくり雑貨が並ぶアートマーケットを開催。500個のろうそくの灯りが揺らめく中、来場者らはピアノの音色に聞き入ったり、家族や友人と話をしたりして、ゆるやかな夏の夜の時間を楽しんでいました。家族と訪れた温水良美さん(都北町)は「柔らかな灯りの雰囲気を感じました」と話していました。





ゴールを目指して記録に挑戦!
高崎地区体育協会入水ポーツ祭
 今年で25回目を迎える高崎地区体育協会スポーツ祭が7月1日、高崎総合公園などを中心に開催されました。自治公民館対抗のミニバレーボールや四半的弓道、水泳の3競技に子どもから大人まで約150人が参加。参加者らは、家族やチームメートの声援を受けながら、日頃の練習の成果を思う存分、発揮していました。低学年ビート板キックの部に出場した鮫島咲翔君（高崎小2年）は「バタ足が上手にできた。次はビート板を使わずに泳げるようになりたい」と上達ぶりを確かめていました。



ハッスルプレーに大きな歓声
山田地区公民館対抗バレーボール大会
 7月1日、山田地区公民館対抗バレーボール・ソフトバレーボール大会が山田体育館などで行われました。昭和34年に始まった伝統の大会も今年で54回目。住民の健康づくりの行事として親しまれています。41チーム、583人が参加した今年の大会は白熱した戦いが繰り広げられ、地域を越えた応援を通して絆を深めていました。ソフトバレーボールに毘沙丸地区から出場した井ノ上英幸さんは「プレーだけでなく、他の地区の人たちとの触れ合いも楽しい」とほとばしる汗を拭っていました。



歴史ロマン漂う館内に力作がずらり
七夕まつり「織り姫展」
 旧後藤商家交流資料館で7月4日から8日まで、織り姫展が開催されました。織女星と牽牛星が出会おうとされる七夕は、女の子の裁縫や手芸の上達を願う行事でもあったことから、七夕にちなんだ企画展を開催。館内では、市内の個人や団体約30組が製作した手作りの手芸品などが展示され、来館者らが興味深く見入っていました。新居崎満枝さん（若葉町）は「着物の生地を再利用した手芸品など、見るだけでなく買うこともできて楽しい」と手にとって品定めをしていました。



早く正確に火点へ向かって
第1回都城消防団各方面隊操法大会
 消防団員の技術の向上を目的に2年に1回開催される消防操法大会が7月8日から22日、沖水川河川敷などで行われました。口蹄疫の影響で前回大会が中止となったため、4年ぶりとなる今回は、1月に消防団が統合されてから初めての大会。15日には、高城方面隊の大会が行われ、小型ポンプなど3部門で速さと正確な操作を競い合いました。小型ポンプの部で優勝した前田潤さん（高城町石山）は「優勝に満足せず、もっと練習して、消防団活動を頑張りたい」と決意を新たにしていました。



キッズボンパク開催中!

あなたも都城の魅力を
体感してみませんか

都城盆地博覧会(ボンパク)運営委員

末永 陽子 さん



都 城盆地全体を会場に、さまざま体験型のプログラムを企画し、参加者に都城の魅力を体感してもらうイベント「都城盆地博覧会(ボンパク)」。その運営委員を務めるのが末永陽子さん(高城町石山)です。

ボンパクはもともと、大分県別府市で温泉観光の再生に成功した「別府八湯温泉博覧会(オンパク)」を手本に、都城まちづくり株式会社呼び掛けで集まったメンバーが平成20年から始めたイベント。その時に得たノウハウを基

に3年目からは、小学生を対象にしたキッズボンパクも開催しています。

キッズボンパクの目的は、子どもたちに古里を肌で感じてもらう、人に誇れる思い出づくりをしてもらうこと。3回目の今年は、遊びや料理、ほんち市での販売体験など、夏休みを満喫できる15のプログラムを企画しました。「参加してはじめて分かる、驚くような仕掛けもある」と話す末永さん。参加者の好奇心をくすぐる演出にもこだわります。

末永さんは、本業の洋裁の傍ら、グリーンツーリズムや食育などに取り組む「ばあばの知恵袋さくら」の代表も務めています。その経験を生かし、草木染めや郷土料理の教室などをボンパクでも開催。もてなす側としてもボンパクを盛り上げてきました。

「ボンパクは参加する人、もてなす人の両方が地元の魅力を実感できるイベント。もっとたくさんの人に、ボンパクを知ってほしい」と思いを語っていました。

キッズボンパクに続き、10月中旬からは、大人を対象にしたボンパクが開催されます。皆さんも都城の魅力満載のボンパクを体験してみてください。

環霧島探訪

— かんきりしまたんぼう —

Vol.4

今月は、国内でも類いまれな景観の沢原高原（湧水町）を紹介します。

◎問い合わせ 湧水町総務課 ☎0995-74-1311

霧

島山の元となった加久藤カ
ルデラ内に最初に出現した
栗野岳溶岩台地。その上に、新た
な溶岩流で形成された飯盛溶岩台
地に沢原高原が広がっています。

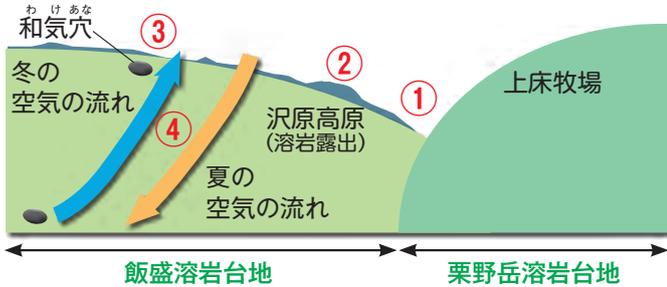
阿蘇久住に次ぐ九州第2の草原
がある沢原高原。面積1,000
鈔の大草原と樹齢数百年の巨木が
生い茂る栗野岳の原生林とが隣接
する地形は国内でもまれで、貴重

な動植物の宝庫ともなっています。
また、地質学的にも珍しい景観や
現象を確認することができます。

こうした沢原高原のさまざまな
景観や現象は、まさにジオパーク
そのものです。これからの夏の
シーズン、高原に群生する「ゆう
すげ」も一見の価値あります。昼
間の暑さを忘れさせてくれますの
で、ぜひ訪れてみてください。



夏の沢原高原に咲く「ゆうすげ」の花



① 栗野岳溶岩台地に飯盛溶岩が重なった様子が判別できます

② 溶岩流内のガス爆発で隆起した数多くの火山隆起丘が見られます

③ 隆起丘の中腹に「和気穴」と呼ばれる奥行23mの溶岩洞穴があります。日本洞穴学会の調査により世界で2例目に発見（確認）された安山岩性溶岩洞穴です

④ 和気穴は風穴になっていて、夏は空気を吸い込み、冬には吹き出す現象が見られます。標高350m以下にある風穴では、逆転現象が見られ、地底で空気の対流が生じていることが想像され、自然の不思議さを感じさせます

盆地生まれの
元気をいただきます

暑い夏を乗り切る

ニガウリの酢の物

※1人分58kcal、塩分0.7g



●材料 (4人分)

ニガウリ…1本 (200g) ツナ (缶) …40g
砂糖…大さじ1 酢…大さじ1
濃い口しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1

●下準備 ニガウリ…縦2つに切り、種と綿を取り薄切りにする

●作り方 ① ニガウリをさっと湯通し、冷水にさらした後、絞って水気を切る
② ①とツナを合わせ、[A]をあえて器に盛り付ける

ワン!ポイント

ビタミンCは、シミなどの元となるメラニンの生成を予防し、肌の張りなどを与えるコラーゲンの生成にも欠かせません。

◎問い合わせ

健康課 ☎23-2765

ニガウリは、ビタミンCやミネラルが豊富に含まれ、夏ばて防止や食欲増進の効果がありません。また、加熱してもビタミンCが壊れにくいので、暑い夏には欠かせない食材です。

募集



都城観光写真コンテスト

- **テーマ** 四季を通じた都城の風景や行事、島津に関係したもので、5年以内撮影した作品
- **規格** 白黒またはカラーの単写真。サイズは、四つ切り、A4、全倍、A1まで
- ※パネル張りまたは額装すること
- **締め切り** 8月31日(金)の17時まで
- **出品料** 1点につき1,000円
- ※1人何点でも出品できます
- **賞金など** 最優秀賞(社)都城観光協会長賞) 3万円ほか
- **展示会場** イオンモール都城駅前
- **展示期間** 9月10日(月)～23日(日)
- **その他** 入賞作品は、原版を提出。全入賞作品の使用権は、当協会に帰属し、プリント展示や宣伝広告などに無償で使用させていただきます

申問 (社)都城観光協会
☎ 23-24460

外国籍市民のための生活安全ツアー

- いざという時に慌てないように、安全への備えを楽しく体験しながら学べるツアーを開催します。周りの外国籍の人にお知らせください。
- **日時** 9月2日(日) 9時～15時

- **集合場所** コミュニティセンター
- **内容** 消防署や警察署の見学や、災害時避難所での避難所体験
- **参加費** 100円(保険代)
- **対象・定員** 市内・三股町在住の外国籍の人 20人
- **昼食** 避難所で配られる雑炊のような食事を用意します。食べられない人は、自分で準備してください
- **説明言語** 日本語で説明し、中国語と英語で通訳します

申問 8月20日(月)までに氏名、住所、電話番号、生年月日、母国語を記入し、都城国際交流協会(〒885-8555)へファクス、メールまたは郵送
☎ 23-2295 FAX 23-3223
mia@city.miyakonono.niyazaki.jp

放課後児童クラブ指導員

- **対象** 保育士または幼稚園・学校教諭の資格を有する人
- **定員** 若干名
- **賃金** 月額11万7,900円
- **勤務地** 高城・有水小学校児童クラブ
- **勤務** 平日の13時～18時
土曜日の8時～18時(週34時間)
- ※小学校の季節休暇期間は勤務時間帯の変更あり

申問 8月17日(金)までに履歴書と資格を証明するものの写しを高城総合支所市民生活課
☎ 58-2311

宮崎県市町村対抗駅伝競走大会
都城市代表選手選考会

- **対象** 市内に居住、勤務、通学する人
- ※出身者で市外に居住する人も可
- **日程** ①9月1日(土)
②10月20日(土) ③11月17日(土)
- **場所** 都城運動公園陸上競技場
- **競技種目** 小学5・6年生(女子1キ、男子1.5キ)、中学生男子3キ、高校生・39歳以下男子5キ、40歳代男子3キ、50歳以上男子2キ
- **締め切り** ①8月18日(土) ②10月6日(土) ③11月3日(土)

申問 宮崎陸上競技協会ホームページから申込用紙を取得し、メールで都城市陸協事務局
☎ 26-4510 (18時以降)
mac3550@arrow.ocn.ne.jp

体力テスト参加者

- **日時** 9月8日(土)
8時30分(受付)、9時(開始)
- **場所** 早水公園体育文化センター
- **内容** 成年(20～64歳) 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20メートルラン・立ち幅跳び
- **高齢者(65～79歳)** 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10分障害物歩行・6分間歩行

申問 8月24日(金)までにスポーツ振興課
☎ 23-9546

広告

メディアでお馴染みの
南九州初の人工炭酸泉

万病の源とも言える、血行不良の改善や美容・エステ効果など好評です。(個人差がございます)

人工炭酸泉・主湯・サウナ・水風呂・電気風呂・ジェットバス

和楽笑の湯

都城市広原町34-8-2 TEL 0986-46-1126
(都城運転免許センターより100m 南側です)



低価格で今まで誰も出来なかった
ワダハウジングの革命

- ① 手持ち金0円で、マイホームが持てます。
- ② 4LDK 1,100万円でもできます。
- ③ 高品質 パナソニック建材設備を使用しています。
- ④ 低価格 総工事費の安さは地域No.1を目指します。
- ⑤ 免震住宅 防震ドロップ工法で施工いたします。

宮崎県都城市東町7街区2号 電話0986-24-6162

(有)ワダハウジング 検索

8月は人権啓発強調月間

人権について考える標語

人権は人が生まれながらに持った人間らしく生きる権利で、全ての人が差別されることなく幸せに暮らすための権利です。人権の大切さについて考え、標語を作ってみませんか。

小学生、中学生、一般の各部で最優秀賞・優秀賞を選考し表彰します。

●対象 市内に居住、または勤務・通学する人（小学生以上）

●申込 はがき、または生涯学習課、各総合支所、各地区公民館にある応募用紙に標語、氏名などを明記し、9月7日(金)までに生涯学習課（〒885-18555）へ郵送、ファクスまたは持参

☎ 23-9545 FAX 25-1043

催し

高城観音池まつり

高城運動公園臨時駐車場からのシャトルバスを利用ください。

●日時 8月26日(日) 14時～

※荒天時は、高城総合体育館で一部実施。一部9月2日(日)に延期予定

●場所 観音池公園

●内容 花相撲、ステージショー、花火大会（約3,000発）ほか

●申込 高城観光協会

☎ 58-6900

ロビーコンサート

「フラダンス」

●日時 8月16日(木) 12時20分～

●場所 市役所西館1階ロビー

●出演 フラ オ プア マエオレ

●申込 秘書広報課 ☎ 23-3174

子ども鑑試着体験（無料）

本物そっくりのよろいを着て、記念撮影をしませんか。

●日時 8月19日(日)、9月16日(日) 10時～14時

●場所 都城島津邸石蔵

●対象・定員 小学生 先着20人

※カメラは持参ください

●申込 都城島津邸 ☎ 23-2116

講座・教室

都城歴史講座

みやこんじよ学のスヌメ

史料を通して歴史を学ぶほか、市内の史跡を巡ります。

●日程 (2回に分けて開催)

第1期	10月13日(土)・27日(土)
	11月10日(土)・24日(土) (史跡巡り)
第2期	1月12日(土)・26日(土)
	2月9日(土)・23日(土) (史跡巡り)

●時間 14時～16時

※史跡巡りは9時～16時

●定員 各25人 ※申し込み順

●参加費 1期につき500円

※史跡巡りは弁当代が別途必要

●申込 都城島津邸

☎ 23-2116 FAX 36-4019

きらり楽習教室

7人以上で開催。応募者多数の場合は抽選。冷暖房費は別途必要。

【ハーブ・アロマ教室(基礎)】全9回

●日時・開講日 第1・2・3木曜日 13時30分～15時30分 9月6日(木)

●場所 五十市地区公民館

●費用 13,950円

●締め切り 8月27日(月)

【ヨガ教室】全11回

●日時・開講日 毎週金曜日 14時～15時30分 9月7日(金)

●場所 祝吉地区公民館

●費用 6,050円

●締め切り 8月28日(火)

●申込 きらりネット都城

☎ 23-4080

小型移動式クレーン運転技能講習

●日程 8月30日(木)～9月2日(日)

●場所 【学科】総合福祉会館

【実技】吉原建設(株)仮設機材部

●対象・定員 18歳以上の者 80人

●受講料 2万9,000円

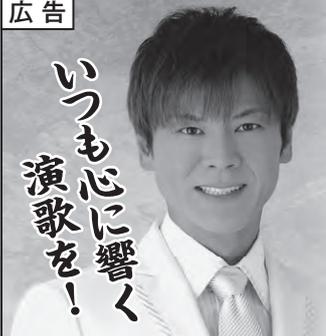
免除者は2万7,000円

※別途テキスト代1,600円

●申込 (社)宮崎労働基準協会都城支部

☎ 24-5603

広告



いつも心に響く
演歌を!

2012 熱唱! 北山たけしコンサート

と き 8月25日(土) 開演▶午後6時 とろろ 都城市総合文化ホール

料 金 前売り 4,500円(税込) [当日 5,000円] 前売券 好評発売中!

主 催 カルチャークラブ西日本 ☎099-220-3069 ●都城市総合文化ホール ●ビジョン徳重 ●ニシムタ志比田店 ●コープ都北店・花縁店

読者プレゼント 無料ご招待 8月13日消印有効

抽選で指定席30名様を無料ご招待致します。往復ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢を明記の上、右記宛お申込み下さい。 〒892-0861 鹿児島市東坂元2-61-8 カルチャークラブ西日本 「北山たけし都城チケットプレゼント」係まで。

- 《賛助出演》
- 日舞花柳新櫻社中
 - 日舞朋扇富菊社中
 - 遠矢歌謡教室
- 《協力》
- カラオケどれみ館
- 《ゲスト》
- 潮上雅代
キングレコード
新曲「細うで繁盛記」
「舞ひとすじ」

講座・教室



シニア就職支援講座(無料)

ハローワークに求職登録している55歳以上のシニア世代を対象に、就職支援講座を開催します。

【販売・サービススタッフ(ビジネスパソコン・電子端末・レジ)養成講習】

ワードやエクセルの基本的操作、インターネット・電子端末活用方法などが学べます。

● 日程 9月3日(月)～19日(水)

● 場所 都城地域高等職業訓練校

● 定員 20人

● 締め切り 8月20日(月)必着

【訪問介護員養成研修(2級ヘルパー)】

訪問介護員養成研修(2級ヘルパー) 課程、接遇などが学べます。

● 日程 9月10日(月)～10月30日(火)

● 場所 都城コアカレッジ

※実習は都城市・三股町内の施設

● 定員 20人

● 締め切り 8月22日(水)必着

【清掃作業員養成講習】

清掃の基本作業、器具の取り扱い、安全・衛生対策について学べます。

● 日程 9月18日(火)～27日(木)

● 場所 都城市カンガエールプラザ

● 定員 10人

● 締め切り 9月4日(火)必着

【申問】 ハローワーク都城や都城市シルバー人材センターに置いてある所定の申込書に記入し、宮崎県シルバー人材センター連合会(〒880-0867 宮崎市瀬頭二丁目6番14号)へ郵送またはファクス

☎0985-31-3775
FAX 0985-31-3776

健康教室(無料)

● 日時 8月16日(木) 15時～16時

● 場所 三州病院3階カンファレンス室(花線町)

● 内容 ピロリ菌と胃の病気

● 定員 50人 ※要申し込み

【申問】 三州病院 ☎22-0230

季節陶芸教室

参加希望者は、事前の申し込みが必要ですが。

● 場所 竹楽のおサト「竹楽館」

● 時間 9時～15時の1時間程度

【敬老の日絵付け陶芸教室】

敬老の日に感謝の言葉を添えて、器を贈ってみませんか。

● 日程 8月20日(月)～9月2日(日)

● 費用 500円～1,000円

【月見つなぎ陶芸教室】

● 日程 9月1日(土)～9日(日)

● 費用 1,000円

【申問】 竹楽館 ☎58-6150

ミニバレーボール初心者教室

● 日時 9月2日(日) 9時～

● 場所 上長飯・一万城地区体育館

● 内容 都城市ミニバレーボール規則や審判(シグナル)の仕方

● 定員 50人

【申問】 8月20日(月)までに都城市ミニバレーボール協会 ☎23-0517

普通救命講習(無料)

● 日時 9月9日(日)

① 午前の部 9時～12時
② 午後の部 13時～16時

● 場所 消防局(菖蒲原町)

● 内容 AEDを使った心肺蘇生法

● 対象 中学生以上

● 定員 各15人程度 ※申し込み順

【申問】 8月20日(月)～31日(金)までに消防局警防課 ☎22-8883

「田舎のごちそう」料理教室

● 日時 8月28日(火) 10時～13時

● 場所 コミュニティセンター

● 内容 ナスの揚げびたし、鶏の汁、ませめし

● 定員 15人

※申し込み多数の場合は抽選

● 材料費 500円

● 持参するもの エプロン、三角巾

【申問】 8月24日(金)までにコミュニティセンター ☎23-2001

広告

人と風土の

醸すもの。

本格手焼酎

「霧島」黒霧島は

南九州の自然の恩恵を受けて育まれてきました。

南九州産のさつま芋も

「黄金千貫」と

霧島山系の天然水

「霧島裂罅水」を

使用し、これからも

美味しい焼酎造りに

努めてまいります。

霧島酒造株式会社



本社(宮崎県都城市下川東四丁目二十八) お客様相談室 0986(2)28066
お酒は二十歳になってから。
飲酒運転は法律で禁じられています。

相談



都城市消費生活センター

多重債務や悪質商法など、消費生活に関する相談を行っています。

●電話・面接相談

毎週月～金曜日 9時～16時

●弁護士法律相談

8月17日(金) 13時～16時

※弁護士相談は事前の予約が必要

●場所 消費生活センター

(市役所東館2階)

●相談専用電話 ☎23-7154

赤ちゃん健康相談(無料)

●対象 1カ月～1歳未満

●日程 8月23日(木)

子育て支援センター行事予定



◆都城市子育て支援センター ☎22-1659

8/20(月) 10時～	いちごクラブ「色水あそび」 ※2歳以上の親子
8/20(月) 13時30分～	赤ちゃんパーク 対象：0・1歳の親子 「お誕生会・わらべ歌・絵本など」 場所：総合社会福祉センター
8/27(月) 10時～	親子でおやつ作り ※2歳以上の親子、要申し込み
8/29(水) 10時～	子育て広場 場所：志和池地区公民館

◆山之口子育て支援センター ☎57-3298

8/24(金) 10時30分～	高齢者施設慰問「ひばり苑」
8/28(火) 10時～	出前保育「ぼっかぼか」
9/4(火) 10時30分～	公園で遊ぼう 場所：あじさい公園
9/11(火) 10時30分～	散歩の日 センターの周りを散歩します ※ベビーカーは各自持参

◆山田子育て支援センター ☎64-3171

8/20(月) 10時～	保育参加、離乳食・給食体験 (山田中央保育所) ※要申し込み
8/22(水) 10時40分～	「親子でリトミック」 楽しいリズム遊び
8/27(月) 10時30分～	「英語で遊ぼう！」 絵本・手遊び・ゲーム
8/30(木) 10時～	「にこにこ教室」 文化祭作品(リース)作り ※要申し込み、材料代800円

※ほかにもいろいろな行事があります。詳しくは、各子育て支援センターにお問い合わせください

●受付時間 13時30分～14時

●場所 高崎福祉保健センター

※母子健康手帳、バスタオル持参

●電話 ☎23-2684

行政相談

●日時 8月16日(木) 9時～12時

●場所 中央公民館

●秘書広報課 ☎23-3174

DV被害者の電話相談

●女性ホットライン・くすのき

レディースペースくすのきは、配偶者や恋人からの暴力に関する相談や、女性のさまざまな悩みに関する相談を受け付けています。

●電話相談 ☎36-0740

(毎週土曜日 14時～16時)

女性相談員による
女性総合相談(無料)

●電話・面接相談

毎週月～金曜日 10時～16時

●専門相談

女性カウンセラー、女性弁護士が相談に応じます

●こころの相談

8月21日(火) 14時～16時

●法律相談

8月28日(火) 13時～16時

※専門相談および面接相談は事前の予約が必要です。電話相談は随時受け付けます

●場所 男女共同参画センター

(市役所東館2階)

●相談専用電話 ☎23-7157

広告

癒しの空間と心のこもったサービスを

総合葬祭

一般葬・家族葬・個人葬・福祉葬・法事・法要で相談承ります

都城メモリード博善社

市民葬儀相談センター

セレモニー宮崎は地域の皆様を応援いたします!!

0120-42-4499 http://www.memolead.co.jp

..... どなたでも参加できる公開講座

フラワーアレンジ教室

材料費500円

開催日 平成24年8月23日(木)

受付 10時30分～ 限定30名様

場所 メモリード博善社

都城市下川東3-20-10



お気軽にお問い合わせ下さい

準備の都合上必ず事前にお申込み下さい。定員になり次第締め切らせて頂きます。

相談



こころの健康相談 (無料)

●日時 8月16日(木)
13時30分～16時

●場所 都城保健所

※事前の予約が必要です

申問 都城保健所 ☎23-4504

交通事故相談 (無料)

●日時 月～金曜日 9時～16時

●場所 交通事故相談室

(市役所東館2階)

●相談専用電話 ☎23-0944

遺言等公正証書作成無料相談

●日時 8月27日(月)～29日(水)
9時～17時

●場所 都城公証人役場

●内容 相続や遺言、賃貸借契約などの公正証書作成に関する相談

※事前の予約が必要です

申問 都城公証人役場

☎22-1804

お知らせ



国民健康保険加入者の皆さんへ

医療費のお知らせ

病気やけががどれだけの医療費が掛かっているかを知ってもらい、日

頃からの健康管理の大切さと医療に対する理解を深めるため、8月から2カ月に1回、医療費通知を送ります。医療費通知が不要な人は連絡ください。

問 保険年金課 ☎23-2634

介護保険料

納付書・納入通知書

平成24年度介護保険料納付書、または介護保険料納入通知書を7月中旬に発送しました。納付書で納める人は納付期限を守り、期日までに納入してください。

【便利な口座振替の利用】

納付書が届いた人は、取扱金融機関で口座振替依頼書に必要事項を記入し、申し込みください。申し込みの翌月からの振替開始となります。※年金差し引きの人は、年金差し引きが優先されます

【納税お知らせセンターからの納付案内】

納付期限を過ぎても納付が確認できない場合は、センターから電話で早期納付の案内をします。

【介護保険料減免制度】

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

- ①介護保険料が第3段階
- ②世帯員全員の前年の所得がない

③世帯の前年の年間収入金額が、1人世帯の場合80万円以下(世帯員が1人増えるごとに35万円加算。借家に居住の場合、別途25万円加算)

④市民税課税者に扶養されていない

⑤市民税課税者と生計を共にしていない

⑥処分できる不動産を所有していない

⑦世帯の預貯金が160万円以下

●減免額 第3段階の保険料年額4万8,000円を、第2段階相当の年額3万2,000円に減額

※9月1日以降の申請は納期未到来分について期割計算した額を減額

●その他 介護保険料減免申請は毎年手続きが必要です

申問 平成25年5月1日(水)までに介護保険課 ☎23-2596

子育てサークル「すくすく」

●日時 8月23日(木) 10時～12時

●場所 高城保健センター

●内容 消防局職員による乳幼児の救急法

●対象 未就学児とその保護者

●参加料 子ども1人につき100円 ※要予約

申問 高城保健センター

☎58-6800

広告

生涯の資格です

- 募集人員 / 70名(1次、2次募集合計)
- 修業年限 / 2年
- 受験資格 / 中卒以上で高卒程度の学力を有する者
- 試験科目 / 現国(高1程度)、作文、面接
- 入試日程 / 1次募集 平成24年10月27日(土)
2次募集 平成25年 1月26日(土)
- 出願期間 / 1次募集 平成24年10月1日(月)～10月20日(土)
2次募集 平成25年 1月7日(月)～1月19日(土)

准看護師から看護師になるには



看護師免許

これまで、これからも役立つ

平成25年度 准看護師科(医療高等課程)

学生募集

本科では、2年間で准看護師試験の受験資格が取得できます。免許取得後は、准看護師として働くことができます。また、本校看護師科(夜間定時制3年)への進学も可能です。

社会人からの
転職希望者や主婦等も
頑張っています

一般社団法人 都城市北諸県郡医師会

都城看護専門学校

●お問い合わせ先 〒885-0073 都城市姫城町9街区3号
TEL0986-22-0711(事務)・22-0775(教務)
都城看護専門学校 | 検索 http://www.m-kango.com/

骨粗しょう症検診

事前に申し込みが必要です。
●対象 今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
 ※現在治療中の人や人間ドックなどで同等の検診を受診予定の人は除く

●日程 9月3日(月)～10月31日(水)の毎週月・水・金曜日 ※祝日は除く
●場所 都城健康サービスセンター(大岩田町)

●定員 各20人 ※申し込み順
●受付 14時～14時15分

●内容 問診、骨密度測定検査、医師による結果説明
●検診料 300円

※70歳になった人、生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する人は、証明書などを提示すれば検診料が免除されます

【申込】 健康課 ☎23-2765

旧日本赤十字社救護看護婦などに対する書状贈呈

先の大戦において、外地など(事変地の区域または戦地の区域)に派遣され戦時衛生勤務に従事した、旧日本赤十字社救護看護婦および旧陸海軍従軍看護婦の人(慰労給付金受給者は除く)に対して、その苦勞を報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。書状の請求期限は

平成25年3月31日までです。詳しくは、問い合わせください。

【問】 総務省大臣官房総務課管理室業務担当 ☎03-5253-5182

がん検診のお知らせ

事前に電話で申し込みください。定員になり次第締め切ります。

【胃がん検診】

●対象 40歳以上の市民
●日程・場所

9/2(日)	①高城児童館
9/7(金)	①高城農村環境改善センター
9/12(水)	①谷頭トレーニンングセンター
9/14(金)	①高崎福祉保健センター
9/20(木)	②祝吉地区公民館

●受付 ①8時～9時 ②8時～11時

●定員 各48人

●検診料 900円

【乳がん検診】

8月6日(月)から受け付けます。

●対象 40歳以上の奇数年生まれの女性(昭和47年・45年・43年…)

●日程・場所

9/5(水)	高崎福祉保健センター
9/6(木)	高崎福祉保健センター
9/8(土)	コミュニティセンター
9/10(月)	沖水地区公民館

●受付 9時～12時、13時～16時

●定員 各60人

●検診料 2,000円

【子宮頸がん検診】

●対象 20歳以上の奇数年生まれの女性(平成3年、元年、昭和63年)

●日程・場所

9/11(火)	①コミュニティセンター
	②中郷地区公民館
9/13(木)	①祝吉地区公民館
	②コミュニティセンター

●受付 ①9時～10時 ②13時30分～14時30分

●定員 各120人

●検診料 800円

※70歳以上の人、生活保護世帯や市民税非課税世帯に属する人は、保険証や証明書、市が発行する各種検診自己負担金免除通知書を提示すれば検診料が免除されます

【申込】 健康課 ☎23-2765

お盆の市営墓地の墓参り

駐車場は限りがありますので、車での墓参りをご遠慮ください。やむを得ず、車で東・西墓地に墓参りする人は、周辺道路の一方通行規制などを行いますので、警備員の指示に従ってください。

●北墓地臨時駐車場・利用時間

【食肉センター駐車場】

8月13日(月) 5時～20時

【食肉センター道路向かいの駐車場】

8月15日(水) 13時30分～20時

【問】 環境政策課 ☎23-2130

広告



数量限定

自家製の手打ち 田舎そばをご賞味ください。

- 手打ち田舎そば 400円(大盛り500円)
- 日替わりの一品料理 100円～
- おにぎり1コ 80円

稚児さくら茶屋

都城市菓子野町11501-4
 TEL0986-37-0890

営業時間 11:30～13:30 定休日 火曜日・水曜日



お知らせ



原子爆弾被爆者がん検診(無料)

●**対象** 被爆者健康手帳または第一種健康診断受診者証を持つている人

●**期間** 8月～12月

●**実施機関** 宮崎・延岡・日南の各県立病院、都城健康サービスセンターほか

●**申問** 県健康増進課

☎ 0985-2617079

原爆被爆者二世健康診断

●**対象** 両親のどちらかが被爆者健康手帳を所持し、原爆投下後に生まれた人(胎児被爆者は除く)で、健康診断受診を希望する人

●**健診期間** 9月～

※日程や実施医療機関は、後日受診希望者に通知します

●**受診料** 無料

※医療機関への交通費は自己負担
申問 様式は任意で「被爆二世健診申込」と書き、本人の氏名(フリガナ)、性別、生年月日、住所、電話番号、過去の受診歴(年度と受診結果を記入)、親の氏名、住所、電話番号、被爆者健康手帳の番号を明記し、9月7日(金)までに封書で県健康増進課(〒880-8501

宮崎市橘通東二丁目10番1号)
 ☎ 0985-2617079

平成24年就業構造基本調査

10月1日を基準日に全国の約47万世帯に住む15歳以上の世帯員約100万人を対象に、就業や就業に関する希望などについて調査します。その調査結果は各種雇用政策や少子・高齢化対策などの基礎資料となります。

守秘義務が課せられた調査員が8月20日(月)から準備調査を行い、調査の対象となる世帯には、9月23日(日)から調査票を配布します。10月1日(月)から調査票を回収しますので、対象となった人は調査票への記入をお願いします。
 なお、調査員は必ず「調査員証」を携行しています。

●**問** 情報政策課 ☎ 23-2562

障がい者(児)各種手当現況届

特別児童扶養手当、特別障がい者手当、障がい児福祉手当、経過的福祉手当を受給中の人は、8月16日(木)～24日(金)の期間に所得現況届を提出してください。受給者へのお知らせが届いていない人は、福祉課へ連絡してください。

●**問** 福祉課 ☎ 23-2980

万が一の備えとして

計画停電に関するお知らせ

今年の夏は、電力需給が極めて厳しい状況になることが予想されることから、九州電力では計画停電を案内しています。

計画停電は、**原則、実施されない予定**ですが、万が一、計画停電が実施された場合に備え、自分のグループの確認方法などについてお知らせします。

●グループの確認方法

九州電力からのダイレクトメールに記載されているほか、九州電力のホームページからも確認できます。

●計画停電が実施される場合のお知らせ方法

18時前	翌日に計画停電を予定する時間帯やグループを公表
当日	計画停電を実施する時間帯やグループを公表
2時間前	

※発表された場合は、テレビやラジオ、九州電力の広報車などでお知らせします

●計画期間

9月7日(金)まで

●計画停電時の注意点

- ① 停電時には、固定電話が通じなくなる場合があります。緊急電話が掛けられなくなります。このような時は、携帯電話や公衆電話を利用してください
- ② アイロンなどの熱を発するものは、停電解消後に火災を発生させる恐れがありますので、必ず、コンセントからプラグを抜いてください
- ③ エレベーターの使用中に停電すると、閉じ込められる危険がありますので、計画停電の時間の直前には利用を控えてください
- ④ 計画停電が発表された場合、イベントや講座などが急きよ、中止や変更する場合があります。電話などで確認し、お出掛けください

●**問** 九州電力都城営業所
 ☎ 0120-19861705

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

月日	医療機関名	電話番号
8/14 (火)	藤元上町(内)	23-4000
	ベテスダクリニック(内)	22-1700
	山田医院(内・小・リウマ)	64-2816
	野口脳神経外科(脳外科)	47-1800
	どいクリニック(外・胃・内)	22-1825
	野田医院(産・婦)	24-8553
	あさお歯科	52-8148
8/15 (水)	有川医院(呼・胃)	24-6677
	沖水こどもクリニック(小)	27-5656
	佐々木医院(内)	62-1103
	仮屋外科(外・胃・内・肛門)	25-7712
	横山病院(泌・消)	22-2806
	永吉眼科(眼)	22-1530
	梅北歯科医院	22-1648
8/19 (日)	柳田病院(小・内)	22-4862
	いずみ内科(内)	22-7111
	坂田医院(内・消・胃)	51-2003
	よしかわクリニック(麻・整・内)	23-9384
	メディカルシティ東部病院(外)	22-2240
	丸田病院(産・婦)	23-7060
	山田歯科医院	25-3648
8/26 (日)	宮永病院(内・胃・外)	22-2015
	豊栄クリニック	39-2525
	早水公園クリニック(内・小・外・消・リウマ)	36-6117
	飯田整形外科クリニック(整)	46-5115
	とまり内科外科胃腸科(内・外・胃)	52-1135
	ふたみ眼科(眼)	38-5532
	さいとう歯科	26-8148

※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) で確認してください

◎みやざき医療ナビもご利用ください
<http://www.e-navi.pref.miyazaki.lg.jp>

●休日当番薬局

8/14(火)	トロン、きりしま、つかさ、フクシマ、わかば
8/15(水)	沖水、しびた、そうごうたかお南、マリンバ姫城
8/19(日)	東町、ひかり、前田椎の木、サクラ、エイト
8/26(日)	プリマリー、下長飯、南山堂、日研、大光、都北町

問 福祉課

☎23-2980

※これらの手当ては在宅の人が対象です。対象要件についての質問や、現在手当受給者で入院または施設入所した人は福祉課まで連絡ください

認知症家族支援プログラム(無料)

認知症の人を介護している家族を対象に、介護するために必要な知識などを学ぶ家族支援プログラムを開催します。介護している家族同士で、「認知症」について理

健康課 ☎23-2765

日頃から、のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給や、扇風機、エアコンを上手に使って温度調整をするよう心掛けてみましょう。

熱中症に気を付けましょう

熱中症になりやすい時期になりました。熱中症は屋外で活動している時だけでなく、室内で特に何もしていなくても、なることがあります。

解を深めながら、日頃の介護に関する悩みやストレスを解消してみませんか。

●日時 8月18日(土)
13時～15時30分

●場所 コミュニティセンター
2階研修室

●申込 介護保険課
☎23-3184

認知症の人と家族の会都城支部

☎23-3919

※認知症の人と家族の会では認知症の人を介護している人の相談に応じています

大分県大雨災害に伴う

義援金の受け付け

日本赤十字社では、平成24年7月大分県で大雨災害により被災し

た人を支援するため、義援金を受け付けています。

●募集期間 8月31日(金)まで

●口座番号 ゆうちょ銀行・郵便局(0175005180)

●口座名 日赤大分県支部大分県大雨災害義援金

※通信欄に「大分県大雨」と明記。受領証の発行を希望する人は、通信欄に記載ください

●その他 振り込み以外でも、日赤事務局(福祉課内)や各総合支所市民生活課で義援金の受け付けを行っています

●問 日赤事務局(福祉課内)
☎23-2980

図書館だより

8月16日↓9月15日

◎問い合わせ

都城市立図書館 22-0239
高城図書館 58-4224



【都城市立図書館】読み聞かせの部屋

おはなしの部屋「そらまめ」(未就学児の親子)

●8月23日(木) 11時

●本とおはなしの会 ●9月8日(土) 14時30分

内容 ブルーベリーもりでのプッテのぼうげん

【高城図書館】

子どものための夜間映画会(ナイトシアター)

●8月18日(土) 19時30分~20時30分

※夜間のため、必ず保護者が同伴してください

国際交流員による読み聞かせ会

●8月22日(水) 15時

●おはなしトントン 読み聞かせ会

●8月25日(土) 11時

今月のおすすめの本

「ハーフが美人なんて妄想ですから!!」

サンドラ・ヘフエリン(著) 中央公論新社(出版)

「ハーフってバイリンガルだし、モデルやタレントにだってなれるからいいよね。いえいえ、それは妄想です。日独ハーフとして日本で過ごした著者が、ハーフの現実をおもしろおかしく紹介。

「ずっとずっといっしょだよ」

宮西達也(作絵) ポプラ社(出版)

いつもひとりぼっちのティラノサウルス。寂しがりやで友達が欲しいのに、みんなは怖がって近づこうとしません。そんなある日、プテラノドンの女の子がやってきます...



一般



児童

都城市立図書館 ●休館日/8月20日・27日、9月3日・6日・10日
高城図書館 ●休館日/8月19日・21日・28日、9月4日・11日

●開館時間/9:30~18:50
●開館時間/9:30~18:00

Miyakonojo Soo Hibushi 定住自立圏 Vol.4

見て 知って ていじゅうじりつけん

今回は志布志市を紹介します。

世界への窓口 志布志港

志布志市は、平安や南北朝の中世の時代から外国にまで交易を広げ、優れた海運力を誇りました。世界への窓口となる志布志港が平成23年5月、国際バルク戦略港湾として選定されたことで、今後、さらに世界に羽ばたこうとしています。



「郷と郷」「人と人」「物と物」をつなげる

南九州地域における国際物流拠点港として発展してきた志布志港。物流だけでなく、国内外のフェリー定期航路も充実しています。

コンテナ貨物の取扱量は年々増加傾向にあり、また、充実したフェリーネットワークを築いて、観光やビジネスに利用されています。

このように、志布志港は圏域の発展に欠かせない重要な役割を担っています。

◎問い合わせ 志布志市企画政策課 ☎099-474-1111

都城島津 伝承館だより

国指定重要文化財

こんいとどしむらさきしろかたすぞうまるおおそでつき

「紺糸威紫白肩裾胴丸大袖付」

今回は、都城島津家に伝わる最も古い甲冑「紺糸威紫白肩裾胴丸大袖付」を紹介します。

この甲冑は、室町時代に流行した「胴丸」と呼ばれるものです。胴・大袖ともに紺色の糸を中ほどに、その上下に紫と白の2色の糸を配し、金具には島津本家の家紋をあしらうなど、色鮮やかに仕上げられています。

この甲冑は元亀2年(1571年)、都城島津家十代北郷時久ほんこうときひさに従って鹿児島に赴いた家臣つまがりかねひろ津曲兼広が、島津本家当主よしひさの義久より授かったものと伝わっています。

この時期に作られた胴丸としては、保存状態がとても良く、製作時期もほぼ特定できることから、平成6年には、国の重要文化財に指定されました。



◎問い合わせ 都城島津邸 ☎23-2116

読者からのお便り

● 歯の衛生週間を読んで、私は子どもの頃、むし歯で痛い思いをしたので、自分の子どもの歯磨きには気を付けています。今のところむし歯は「ゼロ」です。

(都原町 Y・Tさん)

● 甘酢らつきようが味の決め手のカボチャサラダ。早速作ってみました。少しだけのつもりが…。おいしくて、1人で全部食べてしまいました。家族には次回作りま〜す。

(山之口町富吉 Y・Sさん)

● チャレンジシヨップ。都城が元気になるような活動ですね。チャレンジする側も応援する側も、前向きな気持ちになれます。

(山田町山田 バナブーさん)

● 介護マークの存在を初めて知りました。車の初心者マークなどと同じように、広く周知されるといいですね。

(山之口町花木 みいたんさん)

● 私は、出掛けるときに電気メーターを見るようにしています。日中は冷蔵庫のみの稼働なので、ゆっくり回っているのを見ると思わず「ニヤリ」としてしまいます。

(菅浦原町 Y242さん)

このコーナーでは、寄せられた「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ご意見につきましては、今後の広報紙作成に生かしていきます。



Vol.80

広報

クイズ

問 ①犬を飼うには、生涯1回の登録と、年1回の狂犬病予防〇〇が必要です

答 _____

問 ②踏み台を登り降りする運動です。〇〇〇〇運動

答 _____

問 ③人の風景に登場した末永陽子さん。キッズ〇〇〇〇の運営委員を務めています。

答 _____

今月号を読んだのわたしの一言

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▲ 広報紙に沿ってお切りください。郵政はがきでも可。

夏だけど。。。。

バヤンバト・ムンフバヤルさん (モンゴル) Vol.12

暑さ真っ盛りの8月です。初めて都城に足を踏み入れたのは3年前の8月でした。モンゴル人には、蒸し器のように感じた都城。モンゴルでは朝夕が少しずつ涼しくなっている頃だからです。

母国では「7月11日に行われる国家の大祭典“ナーダム”が終わったら秋だ」と言われています。モンゴルは日本と比べると標高が高く、湿度がとても低いので、確かに体感温度は低いのですが、7月が終わると秋になるわけではありません。祭り三昧の後でも仕事を怠らず、秋の次にやってくる冬の準備を早めに済ませようという意味なのです。何世紀も前から遊牧生活をしている人が多いモンゴル。家畜の飼育に適した牧草や地形を求めて季節ごとに移動生活をする遊牧民にとって、牧草が育たない冬は一番用心すべき時期であるため、このように言われています。

ちなみに、遊牧民ではない私とはいうと「ナーダムが終わったら宿題だ」と親から言われていました。

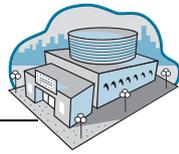
◎問い合わせ
生活文化課・国際化担当
☎23-2295

国際交流員のひまわり





【青井岳荘お食事券 ペア1組】



施設案内

※8月16日～9月15日の日程

■美術館(姫城町) ☎25-1447

開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)

入館料 無料

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)
8月27日(月)～9月13日(木)までは展示替作業のため休館
※9月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)は、住民票などの発行はできません

◎〈入門〉アートの疑問「イロとドリ」～8月26日(日)

◎第59回都城市美術展覧会(9月14日(金)～30日(日))

■都城歴史資料館(都島町) ☎25-8011

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)

入館料 一般210円 高校生150円 小・中学生100円

※毎週土曜日は、小・中学生は無料

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

◎企画展「ちょっとスゴイ! 原始・古代の都城」
～9月2日(日)

■都城島津邸(早鈴町) ☎23-2116

開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)

観覧料 「本宅」 小学生以上100円

「都城島津伝承館」 一般210円

高校・大学生150円 小・中学生100円

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

◎島津伝承館企画展 「まもる武 たたかう武」
～9月30日(日) ※期間中、小・中学生は無料

■人形の館(山之口町) ☎57-5295

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)

入館料 一般210円 高校生150円 小・中学生100円

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

■山之口弥五郎どんの館(山之口町) ☎57-3713

開館時間 9:00～17:00

入館料 無料

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

■高城郷土資料館(高城町) ☎58-5963

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)

入館料 一般210円 高校生150円 小・中学生100円

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

■旧後藤家商家交流資料館(高城町) ☎58-6900

開館時間 10:00～16:00

入館料 大人200円 小・中学生100円

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

■たちばな天文台(高崎町) ☎62-4936

開館時間 10:00～15:00

※夏休み期間中(～8月31日(金)まで)は19:00～22:00も開館

入館料 中学生以上300円 小学生100円

休館日 毎週木曜日(木曜日が祝日の時はその前日)

◎七夕の夕べ(コンサートとトークショー)

8月24日(土) 19:00～



商品提供事業者

青井岳温泉(株)

(山之口町山之口)

☎ 57-2177

「とろみの湯 100選」に選ばれた自慢の温泉と、レストラン「雅楽」のお食事など魅力満載です。皆様のご来場をお待ちしています。

◎応募方法 はがきにクイズの答え、住所、氏名、電話番号と、わたしの一言や8月号を読んだ感想を書いて、〒885-8555 秘書広報課まで。正解者の中から、抽選で1人にプレゼントを差し上げます。

※応募者の個人情報、広報クイズの応募の受け付け、当選者への商品の発送以外には利用しません

◎応募締め切り 8月31日(金) 当日消印有効

◎発表 本紙10月号

※このコーナーでは広報プレゼントの寄付事業者を募集しています。詳しくは秘書広報課まで問い合わせください

◎6月号クイズの結果【応募総数 66 通】

★正解/①歯 ②クラフト ③節電方法(自由回答)

◎6月号当選者 富永 恵子さん(都北町)

POST CARD

お手数ですが
50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.80 2012年8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 () -

▲急線に沿ってお切りください(郵政はかきましても可)



イベントカレンダー(8月16日~9月15日)

※【 】内は場所、☎は問い合わせ先

都城市エリア

8月	26日(日) 17:00~ 高城観音池まつり【観音池公園】 ☎ 高城観光協会 ☎ 58-6900
	31日(金)~9月2日(日) ビーチバレーJBVツアー第4戦 【霧島ファクトリーガーデン】 ☎ 同実行委員会 ☎ 03-3552-1078
9月	9日(日) 8:00~11:00 ぼんち市【東中町通り】 ☎ 同実行委員会 ☎ 25-1405
	15日(土)~17日(月) 9:30~17:00 都北地区学校創意工夫工作展 【ウエルネス交流プラザ】 ☎ 工業振興課 ☎ 23-2753
環霧島エリア	
8月	25日(土) 17:30~ 南九州神楽まつり 霧島市 26日(日) 13:00~ 霧島神宮奉納まつり 天孫降臨霧島祭【霧島神宮】 ☎ 霧島市観光協会 ☎ 0995-78-2115
	9月 1日(土) 13:00~ 小林市 のじり湖祭【のじりこびあ】 ☎ 野尻庁舎地域振興課 ☎ 0984-44-1100

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、アナログ5ch)

※毎回10分間放送

「みやこんじょジャーナル」

① 6:50~ ② 11:50~ ③ 17:50~

④ 20:50~ ⑤ 22:50~



ラジオ番組の案内

■ MRT ラジオ (AM 放送 936kHz)

「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

9:49~9:54、15:54~15:59(再)



編集後記

いよいよ、子どもたちが楽しみにしていた夏休みが始まりました。子どもたちの思い出づくりに、家族で海や山へキャンプなどいろいろと計画している人も多いのではないのでしょうか？でも、頭が痛いのが工作や自由研究などの夏休みの宿題。何も親が気をもまなくてもいいのですが、わが子のこととなると、つつい手や口を出してしまうもの。今年は何を作ろうかと、いつの間にか親の宿題になってしまいます。後になって慌てないよう、こちらの方も計画が必要ですね。(久)

インフォメーション

都城市総合文化ホール

音楽の絵本 クールブラス

スゴ腕の動物たちが繰り広げる、にぎやかなビッグバンド・コンサート！

●日時 10月6日(土)

開演11:00(開場10:30)

●料金 [全席指定] 大人2,000円
子ども1,000円

※2歳以下は膝上鑑賞無料。子ども券は3歳~高校生まで
託児サービス(有料/要申し込み)

◎問い合わせ 都城市総合文化ホール ☎ 23-7140



都城市 ウエルネス交流プラザ

9月プラザびより×秋分の日

語りとギターの夕べ

3人の語り手が、月にまつわる話をクラシックギターの音色と共にお届けします。優しい音色と心地よい語りの響きのコラボレーションで、癒しの空間をお届けします。



●日時 9月22日(土)

開演18:00(開場17:00)

●入場料 無料

◎問い合わせ ウエルネス交流プラザ ☎ 26-7770

今月の表紙

おかげさまで20年 成人を迎えた「おかげ祭り」

盆地の夏の風物詩「おかげ祭り」が2日間にわたり開催されました。今年で20年目の節目を迎えた同祭り。灯笼山車などが練り歩く姿を見ようと、沿道には多くの見物客が詰め掛けました。本祭り終盤のみこし宮入では、神社宮の境内にみこしが登場すると、熱気は最高潮に。担ぎ手らの威勢のいい掛け声が境内に響き渡り、訪れた人たちを魅了しました。



都城市現住人口

平成24年7月1日現在		前月比
世帯数	70,614世帯	(1)
人口総数	168,052人	(-74)
男	78,749人	(-27)
女	89,303人	(-47)

※平成22年国勢調査確定値に基づく推計人口です

価格を超える高品質が標準仕様です。



— エコ・スマート —
Eco-smart 誕生

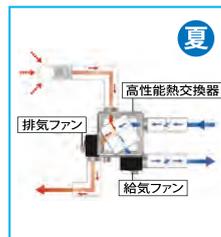
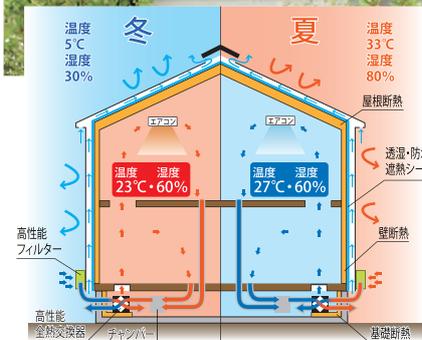
■体に優しい珪酸化空間の実現
S.O.D LIQUID工法
国土交通省NETIS登録番号HK-040008

赤ちゃんの健康がエコ基準

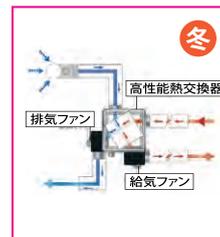


外気の影響をほとんど受けない

高気密 高断熱 高遮熱 + 全熱交換型換気システム



高性能全熱交換器が、蒸し暑い外気から熱と湿気を回収して、床下の涼しい空気で冷やし、室内に給気します。これによって室内のジメジメ感を少なくし、冷房費を節約します。



高性能全熱交換器が、暖かい室内排気から熱を回収して、冬の冷たい外気を暖め加湿します。これによって、室内の過乾燥を防止しながら暖房費を節約します。

写真は鹿児島島始良展示場です。

— エコ・スマート —
Eco-smart 性能体感 & 説明会開催中

開催期間 **8月28日** まで
AM10時～PM5時 (水曜日休み)

新商品 **エコ・スマート** は、むし暑い真夏でも、エアコンは1台(2階建ては2台)の設置で家中を快適な湿度と温度に保つ事ができます。又、高性能フィルターにより、花粉除去率が99.8%あり、花粉症やアレルギー疾患の方も快適に過ごせます。百間は一目にみせず、ぜひご来館の上、エコ・スマートの快適さをご体感下さい。

本社ショールーム
ご案内図



Vol. 35

良品質の家 万代ホームで建てて良かった

お施主様の声
都城市 中原様

家賃を払い続けるのがもったいないし、家を建てるなら若いうちがいいと思い、子どもの校区内で土地を探し始めました。妹夫婦にすすめられ、話を聞くうちに、万代ホームさんをお願いしようと決めました。家を建てる際にこだわったことは、外観もですが、間取りに特にこだわりました。これから生活していくうえで、どんどん物が増えていくと思うので、収納の多い間取りにしました。契約から着工、完成までの社員の皆さんの対応は、とても丁寧で、こちらが申し訳ないと思うくらい親切でした。子どもが小さかったので、打ち合わせが大変でしたが、万代さんのショールームにはベビールームがあり、乳児がいる私たち夫婦は大助かりでした。自分たちの好みで選んだ外壁や建具、内装が形となっていくのがとてもうれしく、毎日のように現場に見に行っていました。一番思い出に残ったことは、完成後の引き渡し式です。自分

たちの新居が完成したことを実感し、とても感動しました。趣味は、おいしいものを食べることです。休みの日は、バーベキューをしたり、家でゆっくりしたりと、新しい我が家を楽しんでいます。これから家を建てる方へのアドバイスは、納得いくまで打ち合わせをすることです。万代さんには私たちのたくさんのわがままを聞いてもらいました。引き渡し後も、何回も足を運んでくださり、いろいろと気にかけていただいています。つくづく、万代ホームさんで建てて良かったと思います。本当にいろいろと要望を聞き入れてくださり、ありがとうございました。これからもお世話になりますが、よろしくお願ひします。



※上記記事は、お施主様のご好意により掲載しております。この記事に関するお問い合わせは、万代ホームをお願いします。

広告

万代ホーム株式会社

【お問い合わせ先】

☎ 0986-26-1123 (代) 水曜日定休

〒885-0032 宮崎県都城市中原町39街区 8号

