

ハロー市役所

元気講座

市民の皆さんが主催する学習会などで、メニューの中からリクエストに応じて職員が市政の話をする講座です。

◎問い合わせ

生涯学習課

☎ 23-9545

●対象 原則として市内に在住、勤務または在学する10人以上の団体やグループ

●申込方法 実施予定日の1カ月前までに、申込書を各講座の担当課に提出

●会場 受講者が準備。使用料は、受講者負担

※各地区公民館やコミュニティセンター、教育集会所は無料

●時間 9時～21時の間で、30分～90分

※担当課の業務などにより、希望日時に開講できない場合があります

●受講料 無料。ただし、材料費などが必要な場合があります

●その他 いずれの講座も、市の職員が担当する仕事について話をするもので、苦情や陳情を受け付ける場ではありません

区分	講座名	担当課・連絡先
市政	市長の出前講座	秘書広報課 ☎ 23-3174
	都城市の財政について	財政課 ☎ 23-2113
	都城市の行政改革について	総合政策課 ☎ 23-2115
	マイナンバー制度の概要について	
	都城市まち・ひと・しごと創生総合戦略について	
	地方自治制度について	総務課 ☎ 23-2117
	情報公開とプライバシー保護	
	行政手続き制度について	
	選挙のしくみについて	選挙管理委員会 ☎ 23-7864
	市県民税について	市民税課 ☎ 23-2123
	固定資産税についての豆知識	資産税課 ☎ 23-2124
	国民健康保険・後期高齢者医療制度について	保険年金課 ☎ 23-2127
	国民年金制度について	市民課 ☎ 23-2128
	市民課窓口業務講座	
	みんなで支える介護保険	
福祉	障がい者福祉サービスについて	福祉課 ☎ 23-2980
	地域福祉活動について	
	心の健康	
	自殺予防について	保育課 ☎ 23-4894
	子ども・子育て支援事業について	
	保育所・幼稚園・認定こども園について	
	児童福祉サービスについて	こども課 ☎ 23-2684
健康	母子・父子・寡婦福祉サービスについて	
	児童虐待防止について	
	健康管理① 食育編	こども課 ☎ 23-2684
	健康管理② 妊婦編	
	健康管理③ 乳幼児編	
	健康管理④ 成人編 (1)	健康課 ☎ 23-2765
	健康管理⑤ 成人編 (2)	
	健康管理⑥ 高齢者編	
	健康管理⑦ 食生活 (成人編)	健康課 ☎ 23-2765
	健康管理⑧ 食生活 (高齢者編)	
	認知症講座① サポート編	介護保険課 ☎ 23-2114
	認知症講座② フォローアップ編	
	環境学習会	
環境	守ろうみんなの大淀川	環境業務課 ☎ 24-5560
	都城市の地下水について	環境政策課 ☎ 23-2130
	上水道の話	水道局工務課 ☎ 23-4270
	よりよい水環境をめざして	下水道課 ☎ 23-5921

区分	講座名	担当課・連絡先
産業	都城市の企業立地について	商工政策課 ☎ 23-2983
	中心市街地の活性化	みやこんじょPR課 ☎ 23-2615
	都城市の地場産業について	
	都城市の観光・イベント	
都市計画	都城市の農業	農政課 ☎ 23-2768
	都城志布志道路について	都市計画課 ☎ 23-2762
	まち学習① 都市計画マスタープラン	
	まち学習② 景観まちづくり	
教育	まち学習③ 地区計画	
	いじめ、不登校はみんなで解決！	学校教育課 ☎ 23-9544
	青少年の非行と防止について	生涯学習課 ☎ 23-9545
	乳幼児期の親子の関わり	
	子どもの心と体を育てる家庭教育	
	すくすく育つ子育ての心得	
人権	家庭教育と学校教育をつなぐ	生涯学習課 ☎ 23-9545
	悩み多き思春期の子育て	
	高齢者よ、今も旬	
国際交流	人権感覚を磨こう	生涯学習課 ☎ 23-9545
	男女共同参画社会の実現に向けて	生活文化課 ☎ 23-2121
	デートDVについて	
文化歴史	モンゴル紹介	生活文化課 ☎ 23-2295
	中国紹介	
	オーストラリア紹介	
図書	美術館講座 鑑賞の楽しみ	美術館 ☎ 25-1447
	都城2万年の歴史	文化財課 ☎ 23-9547
	図書館への招待	図書館 ☎ 22-0239
防災	防災講座	危機管理課 ☎ 23-2129
	消費生活	生活文化課 ☎ 23-2121
	悪徳商法から財産を守る	
交通安全	犯罪・交通事故のないまちづくり	
	議会	生活文化課 ☎ 23-7183
	議会のしくみ	議会事務局 ☎ 23-7869
体験しよう！	防火講話	消防局総務課 ☎ 22-8882
	救命入門コース	消防局警防救急課 ☎ 22-8883
	救急法講習	
施設見学	普通救命講習	
	体験しながら学ぶ都城の歴史	文化財課 ☎ 23-9547
	リサイクルプラザ・さいせい館	リサイクルプラザ ☎ 36-3900
	清流館・清浄館	下水道課 ☎ 23-5921
	クリーンセンター	クリーンセンター ☎ 45-6677
	一般廃棄物最終処分場	環境施設課 ☎ 23-3319
	学芸員ってどんな仕事？	文化財課 ☎ 23-9547
	来て見て！「都城島津邸」	都城島津邸 ☎ 23-2116

※申し込みは、各講座の担当課まで

「○○ってどんな会社?」「○○のこと、知りたい。」

そんなときに、利用ください!!

38講座 ハロー元気講座

ハロー元気講座も募集中

企業や団体などに勤める人が講師となり、専門的な知識を生かした講座や実習を行う「ハロー元気講座」も実施しています。

●講座内容

企業の現場を見学できる「施設見学」コース、プロの技術を実際に体験できる「技術・体験」コース、租税や保険、財産設計などの詳しい説明を聞くことができる「生活」コースなどがあります

●定員

講座によって異なります。詳しくは、生涯学習課や各地区公民館、各地区市民センターなどで配布するパンフレットで確認ください

●受講料

無料。ただし、「技術・体験」コースは材料費が必要です

●申込方法

団体・グループの代表者が、実施予定日の1カ月前までに「ハロー元気講座受講申込書」を生涯学習課へ提出してください

●その他

この講座は、企業および受講者それぞれの責任においての開催となりますので、保険への加入をお勧めします



区分	講座名	団体名
施設見学	シールはこうして作られる	(株)サニー・シーリング
	コミュニティFM局について	(株)シティエフエム都城
	タイヤのできるまで	住友ゴム工業(株) 宮崎工場
	刑事裁判の傍聴、検察庁の業務について	宮崎地方検察庁
	原料から都市ガスができるまで	宮崎ガス(株)都城支店
技術・体験	初級ガーデニング教室	南栄工業(株) サンパーク都城店
	アートフラワーアレンジメント教室	
	プリザーブドフラワーアレンジメント教室	
	ガーデニング教室	
	苔玉作り教室	都城造園協同組合
	ゆきとう 幸の陶芸教室	陶芸工房幸の陶
	はじめての陶芸教室	
健康	バランスの良い長寿の食事	長寿食研
	ウン知育教室	都城ヤクルト販売(株)
	認知症について	
環境	感染症について	
	めだか教室	都城めだかの学校
生活	省エネ講座「省エネは家庭も地球も救う」	九州電力(株) 都城営業所
	金融トラブルに巻きこまれない～金融取引等の基礎知識～	九州財務局 宮崎財務事務所
	多重債務に陥らないために	
	保険の見直しと生活設計	FPアライヴサービス
	家計管理と生活設計	
	マネートラブルにかつ!	九州労働金庫 都城支店
	超高齢化社会に備えよう。生前三点セットで!「任意後見契約・尊厳死宣言・遺言」	都城公証人役場
	老後を快適に過ごすために「相続と遺言」	
	誰でもわかる「ご葬儀のお話」	(株)セシモニー宮崎 都城営業所
	身近なくらしの法律知識	宮崎地方法務局 都城支局
	成年後見・遺言など	一般社団法人 テミス総合支援センター
	実務家から見た相続または消費者講座	立野司法行政書士事務所
	裁判員制度を含めた刑事裁判のしくみなどについて	宮崎地方検察庁
経済・財政	豊かな老後のために「ちょっと聞きたいお金の話」	野村證券(株) 宮崎支店
	人にも教えたい「お金の話」	FPアライヴサービス
	いろいろなお金の運用方法(基礎編)	
	景気はどうなってるの? ～経済の現状と見通し～	九州財務局 宮崎財務事務所
	国の財布はどうなってるの? ～財政の現状と課題～	
	国有財産はどのように活用されているの? ～国有財産の利用状況等～	
	「社会保障と税の一体改革」って? ～消費税率の引き上げと社会保障制度の見直し～	
	最近の金融情勢や金融円滑化への取り組みについて	

健康維持管理に役立つ

特定健康診査・後期高齢者健康診査

今年もメタボリックシンドローム（メタボ）に着目した、特定健康診査（特定健診）と後期高齢者健康診査が始まります。健診は、生活習慣病の予防や早期発見につながりますので、必ず受診しましょう。

◎問い合わせ 健康課 23-2765

対象者

＜特定健康診査＞ 40歳～74歳の国民健康保険加入者

＜後期高齢者健康診査＞ 75歳以上の後期高齢者医療保険加入者

受診期間

6月1日（水）～10月31日（月）

受診場所

指定の医療機関

検査項目

身長・体重・腹囲・血圧・尿検査・血液検査ほか

受診方法

対象者には、5月末までに特定健康診査受診券および問診票を送付します。問診票に必要事項を記入し、受診券と国民健康保険被保険者証を医療機関の窓口に提示してください。

その他

※昨年の健診結果を持っている人は、受診時に持参ください。生活習慣病を治療中の人は、主

特定保健指導の基準

◇内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
(男女とも内臓脂肪面積 100cm²以上に相当)



上記に加え、以下のうち2項目以上が該当
(1項目が該当の場合は予備群)

◇高血糖

空腹時血糖 100mg/dl 以上
または HbA1C 5.6% 以上

◇脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上
または
HDLコレステロール 40mg/dl 未満

◇高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上
または
拡張期血圧 85mmHg 以上



特定保健指導

インタビュー

特定保健指導を健康づくりに役立てています



荻原町
こだま ひろゆき
児玉 博之さん

現在受けている特定保健指導では、普段の食事を写真に撮り保健師さんにメールで送っています。栄養士さんが、送った写真から、カロリーやバランスなどを確認して、改善のアドバイスや励ましのメールが返信され「野菜が少なかったな」などの改善すべき点にも気付きます。今では、スポーツジムにも通い始め、毎日楽しく健康づくりに役立てています。

特定健康診査受診率と特定保健指導実施率

治医に相談し受診ください。
※施設に入所している人や6カ月以上の長期入院者は受診できません。人間ドックなどと重複して受診した場合、特定健康診査料は自己負担になります
※受診期間終了間際は医療機関が込み合います。早めに受診ください

都城市の肥満率は県内9市でワースト1位

平成25年度の特定健診受診者の健診結果を見ると、本市の肥満率は、県内9市でワースト1位。3人に1人が肥満です。

肥満は、糖尿病や心臓病、慢性腎臓病などの深刻な病気につながります。まずは健診を受けて、生活習慣を見直し、肥満を解消しましょう。

高齢者クラブで

生きがいづくりと健康づくり

高齢者クラブでは、いきいきと生活を続けるため、地域でスポーツや文化活動、ボランティア活動などを行っています。一緒に活動して、生きがいづくりと健康づくりに役立ててみませんか。

◎問い合わせ 福祉課 ☎23-2980

高齢者クラブとは

高齢者クラブが発足した目的の一つは、仲間づくり。家に引きこもりがちな高齢者の孤独を解消しようと、住み慣れた地域の仲間同士で生きがいを感じ、健康づくり活動を楽しんでいます。また、



クラブの活動内容

知識や経験を生かし、自治公民館などと共同して社会活動を行っています。

高齢者クラブでは、スポーツ活動や文化活動をはじめ、社会奉仕作業など、会員が主体的に活動を行っています。

●暮らしを豊かにする活動

グラウンドゴルフ・ゲートボールなどのシニア・スポーツや趣味、文化、芸能などのサークル活動、研修会など。

●地域を豊かにする活動

知識や経験を生かしたボランティア活動、環境美化・リサイクル活動、地域に伝わる伝統や文化の伝承や世代間の交流活動、子どもの見守り活動など。

活動の基本は単位クラブ

高齢者クラブは、自治公民館で

うれしい報告

平成27年度内閣府 エイジレス賞を受賞しました



山野原高齢者クラブ
代表
坂元 浪男さん
(太郎坊町)

山野原 さんやばる 高齢者クラブの代表に就任して10年になります。私たちのクラブでは、春と秋に小学校の通学路のゴミ拾いなどを、子どもや保護者と一緒に行い、その後、みんなで食事をしながら交流を楽しんでいます。そのほか、休耕田を利用したひまわりやピーなどの栽培、ソバづくり活動なども行っています。

各単位クラブでは、地域の子どもたちや高齢者のみなさんが楽しく、また、参加しやすい雰囲気づくりに努めています。

私たちと一緒に、生きがいづくりや健康づくりをしませんか。



会員募集中!

おおむね60歳以上の人を対象に、会員を募集しています。健康づくりやサークル活動、世代間交流などを通して、地域の皆さんと、生きがいづくりをしてみませんか。また、活動に常時参加できない人でも、会員になることで、支え合い、喜びを共有できます。

◎入会の相談窓口

都城市高齢者クラブ連合会
(愛称…さんさんクラブ都城市)
※近くの単位クラブを紹介します
総合福祉会館2階
☎24-19700

とに組織された単位クラブごとに活動しています。単位クラブでは、会員同士が気軽に声を掛け合いながら、住み慣れた地域で活動しています。
市内には、約130のクラブに5,300人が加入しています。



ごみの適正な処理に協力ください

近年、私たちが生活する中で出るごみは、増加傾向にあります。限られた資源を生かし、持続可能な循環型社会を構築するためには、市民の皆さんの協力が必要です。

「ずっと暮らしたい、都城」^{みやこんじよ}を目指し、より良い生活環境を実現するため、ごみの減量化と再資源化に協力ください。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130

本市のごみ処理の現状

平成27年3月に都城市クリーンセンターが稼動し、本市のごみ処理体制は大きく変わりました。

これまで燃やせなかったビニールや、プラスチック類が燃やせるようになったことで、燃やせないごみは減少しました。しかし、燃やせるごみが、その減少分以上に増えているのが現状です。

ごみの増加は、処理のための労力や多額の経費が必要となるだけではなく、不法投棄が増加したり、処理施設の寿命が短くなったりするなど、深刻な問題につながることから、減量化や再資源化などの取り組みが必要です。



ごみ処理を取り巻く問題

本市におけるごみの排出量は、増加傾向にあることから、排出抑制のための取り組みが、さらに求められています。

また、燃やせるごみや燃やせないごみに、資源ごみが混入しているなど、一部で適切な分別がされていないものがあります。

すぐに実践できる4R運動

県や市では、ごみの減量などの取り組みを進めるに当たり、次の4つの項目を基本に、啓発活動を行っています。

将来に渡って持続可能な循環型社会を実現するため、まずは、できることから始めてみませんか。

- ①リフューズ（ごみになる物を断る）
- ②リデュース（ごみを減らす）
- ③リユース（繰り返し使う）
- ④リサイクル（再生利用する）

いますぐ実践！ 4R運動

1 R (リフューズ) refuse

ごみになるものを断る

- ・レジ袋を断り、マイバッグを利用する
- ・過剰包装を断り、簡易包装を選ぶ
- ・使い捨てる物（割り箸、ストローなど）は断る

2 R (リデュース) reduce

ごみを減らす

- ・必要かどうか、よく考えてから買う
- ・詰め替え可能な製品を選ぶ
- ・食材を有効に使い切る
- ・食べ残し、飲み残しをしないようにする

4 R (リサイクル) recycle

再生利用する

- ・ペットボトルや缶類、びん類、紙類、白色トレイ分別を徹底する
- ・公民館の資源ごみステーション、スーパーの店頭回収、自治公民館や学校の集団回収などを利用する

3 R (リユース) reuse

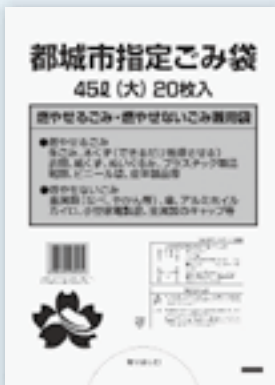
くり返し使う

- ・修理して使う
- ・必要とする人に譲る
- ・リサイクルショップ、フリーマーケットを利用する

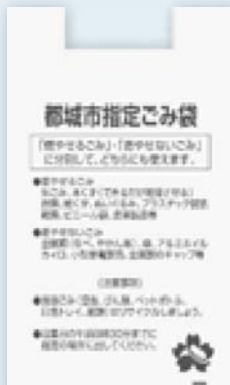
指定ごみ袋が変わります！

これまでの指定ごみ袋（青文字）は、燃やせるごみと燃やせないごみの兼用であることが明記されておらず、分かりづらいとの意見がありました。このためデザインを一新するとともに、燃やせないごみ袋（赤文字）を廃止します。価格や容量、枚数に変更はありません。また、従来の指定ごみ袋もこれまで通り使用できます。

ルールに従い分別し、ごみの量に応じて使用してください。



45ℓ(大)のパッケージ



ゴミ袋45ℓ(大) 半透明（紫色の文字）

未来へつなぐ豊かな水

市では、貴重な財産である地下水の保全のため、「雨水浸透貯留施設の設置」を推進しています。雨水の利用などは、近年増えている豪雨や渇水への対策に加え、災害などの非常時においても効果が期待されています。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130

懸念される地下水環境

都城盆地の地下水は、きれいでおいしく、上水道や工業用水、農業用水などとして、地域の多くの用水に使われています。

現在は、豊富な水量により、供給に問題はなく、水質についても良好な状態が保たれています。しかし、くみ揚げ量の増大やかん養域の減少、一部の井戸における高濃度の硝酸態窒素の検出など、水量、水質の面で、地下水環境の悪化が懸念されています。

地下水環境保全が期待される雨水浸透貯留施設

市では、小規模雨水浸透・貯留施設の設置費用を一部補助しています。なお、予算額に達し次第締め切りますので、補助を希望する人は、必ず購入前に相談ください。

○補助対象貯留施設

容量100ℓ以上で、流入前のごみ取り装置、オーバーフロー配管、水栓を備えたもの

楽しく散水に役立っています

田ノ上さん（蔵原町）

市のホームページで貯留施設の補助制度があることを知り、申請しました。貯留タンクは専用のものから、比較的安価なものまでありますが、農業用の200ℓタンクを選び、庭の芝生や植木などの散水に役立っています。

少しでも節水になればと期待しながら、楽しく散水しています。



「雨水浸透貯留施設」のメリット

- ①節水・地下水の保全
- ②都市型洪水の抑制
- ③生活用水の確保 など



貯留施設（雨樋取り付け型）

雨水を貯めるためのタンクです。降った雨水は雨どいを伝って、タンクへ入ります。貯まった雨水は、打ち水、庭木・花への散水、洗車などに使用できます。

下水道が使えるようになったら⇒浄化槽転用貯留施設

浄化槽の汚泥などを除去して内部を洗浄し、雨どいから雨水が流入するように加工することで、雨水貯留槽として転用できる浄化槽があります。

浸透施設（浸透枡）

雨水を地面へと浸透させる装置です。雨水浸透枡は、底面・側面に多くの穴が開いており、雨水を地下へ浸透させます。

地下水の硝酸態窒素濃度

市が宮崎大学と共同で行っている、浅井戸を対象とした硝酸態窒素濃度調査によると、都城盆地全体の濃度の推移は、低下傾向にあります。しかし、環境省による平成26年度の全国調査と比べると、市内の環境基準を超えた測点数の割合が、全国平均に比べやや高い状況です。

地下水への影響を防ぐために

硝酸態窒素の地下水への影響を防ぐために、生活排水の直接の地下浸透を避け、下水道に接続したり、合併処理浄化槽を設置するな

どの対策が必要です。また、家畜の排せつ物は適切に管理し、施肥基準に沿った施肥を行い、良質な堆肥を活用した健康な土づくりを心掛けましょう。

井戸水を利用している皆さんへ

硝酸態窒素は健康に影響を及ぼす可能性がありますが、大腸菌などとは異なり、煮沸しても取り除くことはできません。

井戸水を飲用に利用する場合は、安全に管理する必要がありますので、保健所などの水質検査を受けてください。

問 都城保健所 ☎23-4504