



新報 城

幸せ上々、みやこのじょう
日本一の肉と焼酎、とっておきの自然と伝統



特集記事

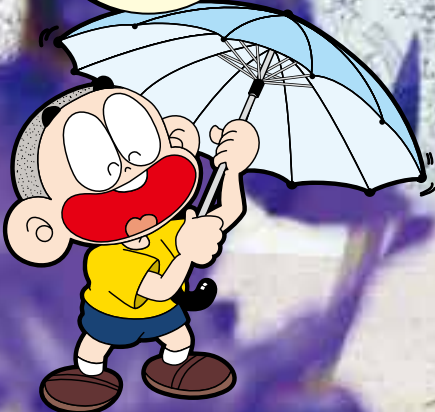
市民の皆さんの健康増進を しっかりサポート!

今月の主な記事

- 若者の定住化を促進!
- できていますか? 災害への備え

6

June.2017
[Vol.138]



市民の皆さんの健康増進を しっかりサポート!



市では、市民の皆さんが健康で自分らしい生活を送るために、各種検診の支援や介護予防など「健康づくり」に力を入れて取り組んでいます。

今回は、本年度の重要施策として強力に取り組む「胃がんリスク検診」や「こけないからだづくり講座」など、「市民の健康増進」のための事業を特集します。

◎問い合わせ 秘書広報課 ☎23-3174

健康で自分らしく暮らせるまちを目指して

子どもから高齢者まで本市で暮らす全ての皆さんが、生きがいを感じながら健康でその人らしく、安心して暮らせることは大切なことです。

しかし、社会環境の変化から生活習慣病が増加傾向にあり、健康で暮らすことを妨げられている人もいます。そのほか、認知症や衰弱・関節疾患・骨折・転倒などに起因する寝たきり高齢者も増加傾向にあるなど、一人一人の健康増進が求められています。

市では、このような現状に正面から向き合い、市民の皆さんが、健康で充実した生活を送れる環境を実現するため、さまざまな健康づくり事業に取り組んでいます。

とりわけ本年度予算では、「市民の健康増進」を進める事業に、重点的に予算を配分。がんの早期発見につながる検診事業の拡充や、住民主体の介護予防事業「こけないからだづくり講座」をより広範に浸透させるなど、市民の健康増進を積極的に推進します。



胃がんの早期発見と 早期治療に役立っています!

胃がんリスク検診

予算額 2,106万円

昨年度まで実施していた各種がん検診に「胃がんリスク検診」を追加しました。胃がんの発生要因であるピロリ菌感染の有無と、胃の萎縮度を血液検査で調べ、胃がんになりやすいかどうかを判定。胃がんになりやすい人には定期的な内視鏡検査を勧め、早期発見と早期治療に役立っています。

●インターネットでがん検診が予約できます

5月から、各種がん検診の申し込みが、インターネットを利用することができるようになりました。年齢や性別で検診内容が確認でき、24時間予約が可能です。

便利なインターネット予約を、ぜひ、活用ください。



都城市がん検診



インタビュー

ウォーキング推進員
兒玉 武次さん（上町）



都城ウォーキング
 クラブの創設に携わ
 るなど、以前からウ

オーキングに関わりがあったため、現
 在は推進員として、各地区の教室で歩
 き方などの指導をしています。

毎回多くの人に参加してもらい、参
 加した人たちが、いきいきと楽しそう
 に歩いている姿を見ると、やりがいを
 感じます。

ウォーキングは、自分の好きな時間
 に好きな場所でできる、手軽な運動で
 す。景色を眺めながら自分のペースで
 歩くことで、気分転換にもなり、終わっ
 た後の食事も格別。今後もウォーキン
 グマップを活用しながら、ウォーキン
 グの楽しさを伝えていきたいです。

平成27年度に作成した「みやこ
 のじょうウォーキングマップ」を
 活用した健康増進事業を推進。
 ウォーキングマップには、各地
 区ごとの史跡や名所を紹介した、
 楽しみながら地域を巡れるコース
 を掲載。このほか、歩く姿勢や靴
 の選び方などウォーキングの基本
 となる情報や、消費カロリーや健
 康コラムなど、健康づくりに役立
 つ情報を掲載しています。

このウォーキングマップを活用
 して、地域の健康づくり会を中心
 にウォーキング教室などを開催
 し、市民の健康増進に役立てます。



ウォーキング
 推進事業



予算をかけずに積極的な
 健康増進を進めています！

さあ、歩いてみよう！
 ウォーキング推進事業

予算額 ゼロ円

健康増進
 施設利用
 助成事業



身近な施設で健康づくりを
 支援しています！

健康増進施設利用助成事業

予算額 6,268万円

市では、市内在住の65歳以上の
 人や障害者手帳などの交付を受け
 ている人を対象に、温泉やパーク
 ゴルフ場などの健康増進施設利用
 割引券を交付しています。

割引券は、年度内で1人当たり
 20枚つづり1冊を交付し、施設ご
 とに決められた自己負担で、健康
 増進施設を利用できます。

施設利用の負担軽減を図ること
 で、対象となる皆さんの健康増進
 を、積極的に支援しています。

●利用対象施設を拡充しています

平成27年度からは、定住自立圏
 協定を結んでいる曾於市や志布志
 市の公設民営温泉施設も対象とし
 ています。

また、平成28年度からは、山田
 町のかかしの里パークゴルフ場と
 高崎総合公園パークゴルフ場も新
 たに利用対象施設とすることで、
 より積極的な健康づくりのための
 支援を進めています。

施設紹介

本年度、対象となる施設は次の
 通りです。

【市内の温泉施設】

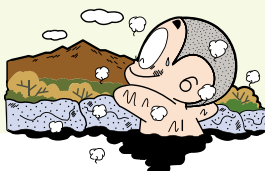
- ・青井岳温泉
- ・観音さくらの里
- ・かかしの里ゆぽぽ
- ・やまだ温泉
- ・ラスパたかざき

【市外の温泉施設】

- ・メセナ住吉交流センター
- ・財部温泉健康センター
- ・大隅弥五郎伝説の里
- ・国民宿舎ボルベリアダグリ
- ・蓬の郷ふれあい交流センター

【運動施設】

- ・かかしの里
- ・パークゴルフ場
- ・高崎総合公
- ・園パークゴ
- ・ルフ場





に取り組むことで
づくりを支えています!

こけないからだづくり講座
予算額 791万円

市では、市民の皆さんが住み慣れた地域で健康に年齢を重ねていけるよう「こけないからだづくり講座」の普及を、平成26年10月から進めています。本年度も、開講に向けた説明会の開催や、初期段階の指導などにかかる経費について、積極的に予算措置しました。

●健康寿命を延ばすために

平成27年の日本人の平均寿命は、男性80・79歳、女性87・05歳となっていますが、健康に過ごすことのできる健康寿命は、男性71・19歳、女性74・21歳となっています。男女ともに平均寿命と健康寿命に10歳前後の差がありますが、この差こそが、介護を受けたり寝たきりになったりする期間であることから、この差を解消することが求められています。

これまでも、市民の健康づくりをさまざまな事業を通して支援してきましたが、健康増進と併せて地域づくりのモデルとして話題になっていた岡山市津山市発祥の介護予防事業「こけないからだづくり講座」に着目。住民主体となつてより広範に健康づくりに取り組めることから、普及を進めています。



「こけな
いからだ
づくり講
座」は、5
月末日現在、
145カ所で
開催されてい
て、約3、380
人が楽しみな
がら参加して
います。この
講座の特徴は
、地域の皆さ
んが主体とな
って運営する
ということです
。市と地域包
括支援センタ
ーの職員が説
明会を開催し
た後は、自治
公民館などを
利用しながら
、地域の皆さ
んたちが自主
的に週1回以
上、講座に取
り組めます。そ
して、初回と3
カ月後、それ
以降は6カ月
ごとに体力測
定を行い効果
を確かめます。



●住民主体の介護予防事業

「こけな いからだ づくり講 座」

●さまざまな工夫が凝らされた

「こけな い体操」

「こけな
いからだ
づくり講
座」では、一
人一人の体力
や体調に合わ
せて「こけな
い体操」に取
り組みます。

この体操に
は、さまざま
な工夫が凝ら
されています
。座ったり立
ったりの基本
動作は、無理
のない程度の
負荷をかけな
がら、ゆっく
りと繰り返し
ます。また、
調整可能な
おもりを付け
て、なじみの
ある童謡など
を歌いながら
、手足を上げ
たり下げたり
などの動作を
ゆつくりと時
間をかけて繰
り返します。こ
のようなやさ
しい運動に継
続して取り組
むことで、体
の柔軟性を高
め、筋力の維
持と向上を図
っています。

●楽しい講座に参加してみませんか

約1時間程

度の「こけな
い体操」の後
には、持ち寄
った茶菓子を
頬張りながら
、近況などを
語り合えるの
もこの講座な
らではの魅力
。今回の特集
で取材にうか
がった川内自
治公民館でも
、何気ない会
話に笑い声が
絶えませんでした。



皆さんも、身
近な仲間たち
と無理なく楽
しみながら「
こけないから
だづくり講座
」に参加して
みませんか。

問 介護保険課 ☎ 23-3184
各地域包括支援センター



こけな
いからだ
づくり
講座



継続的 健康

インタビュー



梅北町の川内自治公民館で、地域の仲間と楽しみながら「こけな
い体操」に取り組んでいます。

川内自治公民館では、平成27年
3月に「こけな
いからだづくり講
座」を開講。それ以来、継続して
取り組み、今月、100回目を迎
えました。

この間、休むことなく参加を続
けている仲間からは「いつの間
にか足腰が軽くなった」「気持ち
に張りが出てきた」などの声が寄
せられていて、介護認定を受け
ている人はいないほど、その効果
が確認できます。

また、一人暮らしの高齢者も参
加していて、その安否が確認で
きることから、地域コミュニティ
の維持にもつながっています。

毎週火曜日に開催している私
たちの講座。楽しみながら、笑顔
の輪を広げています。



リーダー
川口 モモエさん

若者の定住化を促進！

～「都城で働く」を支援～

市では、人口減少社会に備え、若者の定住化を図る取り組みに力を入れています。
今回は、地元の高校生や就学などで市外にいる学生などへの地元就職を促すために、本年度新たにに取り組む事業などを紹介します。

◎問い合わせ 総合政策課 ☎ 23-7161

地元企業を知る「企業巡見」を 市外の若者にも実施！

若者の定住化を図るためには、働く場を確保することが必要です。そのため、企業誘致などを進め雇用の拡大に努めています。地元にもどのような企業があるかを知らないまま、市外で就職してしまう人も少なくありません。

そこで、まずは地元企業を知ってもらうために力を入れているのが「企業巡見」。企業巡見は、市内のさまざまな企業を訪問し、仕事を直接見てもらう取り組みです。地元の企業がどのような仕事をしているのかを知ること、将来の選択に役立ててもらおうと、高校生などを対象に実施しています。

保護者も一緒に将来を考える

将来を考える上では、保護者の意見も重要。そのため、保護者を対象とした巡見も多く実施しています。「職場の雰囲気は子どもに合うだろうか」「福利厚生はしっかりしているか」など保護者の視点で企業を見てもらい、一緒に子どもの将来を考えることに、役立ててもらっています。



(保護者の企業巡見の様子)

市外の学生にも知ってもらう

地元の高校生に加え、本年度は、県外の大学生などを対象にした企業巡見も実施。まずは九州内の大学を対象に、県の福岡事務所や企業、民間団体などに協力を求めながら企業巡見の情報を発信します。

より多くの大学生などに、都城の企業や地元で働くことのメリットを知ってもらい、将来、都城で暮らしていくことの選択を促します。

企業の人事担当の皆さんへ

**求人申込書の準備を
お願いします！**

6月1日から、高校生向けの求人申込書の受け付けが始まります。

ハローワークに申込書を提出し、内容を審査した後、7月1日から各高等学校への求人情報公開が可能になります。

審査には一定の期間が必要です。ので、申込書は余裕をもって提出してください。

求人申込書の記入方法や注意事項など、詳しくはハローワーク都城（☎ 22-1745）まで問い合わせください。



「インターンシップ」で Uターン者の地元就職を促進！

進学などで市外に出て行った人
たちを呼び戻し、再び都城で生活
をしてもらうための取り組みとし
て、本年度、特に力を入れて進め
るのが「インターンシップ」の開
催。インターンシップとは、学生
が夏休み期間などを利用して、一
定期間企業で働く「職業体験」のこ
とです。実際に都城の企業で働き
ながら生活することで、将来、都
城で暮らしていくことがイメージ
しやすくなります。

学生と企業それぞれを支援

大学生などへの支援として、本
年度からインターンシップに参加
する際の、旅費や宿泊費の一部を
助成。費用負担の軽減を図り、参
加を促します。また、受け入れる
企業も支援。今年3月には、人事
担当者を対象にしたセミナーを開
催し、インターンシップの意義
や、企業のメリットなどを分かり
やすく講義しました。

学生と企業のそれぞれをサポート
することで、若者の地元就職を
促進します。



(企業向けインターンシップセミナー)

人と企業が共に育ち、活気ある社会をつくる

地域社会の担い手でもある若
い人材が都会に出てしまい、求
人票を出しておけば人が集まる
という時代ではなくなってきた
いて、それぞれの企業の魅力を、
学生などに分かりやすく伝えて
いく必要があります。

地方の企業は、都会の大企業
と比べると賃金などの面では見
劣りするかもしれませんが、や
る気と努力次第では、自分のや
りたいことを実現できるのが魅
力です。

そして、都城には、いろい
ろな分野で日本一を誇る企業があ
り、豊富な農林畜産物を生かし
た魅力的な製品を作る企業がた
くさんあります。まずは、地元
の企業を知ってもらうことに、
力を入れて取り組む必要がある
と考えます。

そこで、商工会議所では、会
員企業で、地元就職を支援する
組織を設立しました。まずは、
市が実施している企業巡見や、
インターンシップなどに協力し
ながら、先々は、小学生や中学
生などにも、地元企業を知って

もらう機会を広げていきたいと
考えています。

小さい頃から地元企業に触れ
ることで、将来どのような職業
に就きたいかを考えるきっかけ
になり、進学などで市外に出て
も、地元での就職が選択肢の一
つになるのではないかと考えて
います。

企業にとって、最も大切なも
のは「人」。人が育てば、企業
に活気が生まれ、活気のある企
業には人が集まる。このサイク
ルを生み出すために、より多く
の若者に、都城の企業の魅力を
伝えていきたいです。そして、
都城で働いてよかったと思える
環境を作っていきたいです。



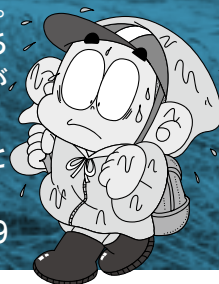
都城商工会議所 副会頭
外山 正志さん

台風・集中豪雨・土砂災害・地震 できていますか？ 災害への備え

これから、台風や豪雨などによる災害が発生しやすい時期を迎えます。また、避難者が最大で18万人を超えた熊本地震が起きてから1年が経ちました。本市でも、南海トラフ巨大地震が発生した場合、最大震度6強が想定されていて、1万人以上の避難が予測されています。

災害はいつ起こるか分かりません。日頃から災害に備え、いざというときに落ち着いて行動できるようにしましょう。

◎問い合わせ 危機管理課 ☎ 23-2129



早めの情報収集が大切

これから梅雨や台風など、雨の多い時期を迎えます。近年、局地的に突発的な大雨も増え、予測が難しくなっていますが、普段から、テレビやラジオ、インターネットなどで、最新の気象情報を入手するように心掛けましょう。

大雨など自然災害の発生が予測されるときは、防災行政無線や広報車、市ホームページなどでも防災情報をお知らせします。

また、緊急速報メールやBTVケーブルテレビ、シティFM都城などでも、皆さんを守るための情報を発信しています。

総合防災マップで 災害に備えていますか

災害発生時には、自分の命は自分で守ること（自助）と、地域や身近にいる人同士が助け合うこと（共助）が大切です。市では、自助・共助による防災力を高めるために、総合防災マップを作成しました。

総合防災マップには、土砂災害警戒区域や浸水想定区域などの危険箇所と、避難所や救急告示病院などの災害時の拠点施設を掲載。その他、避難時に必要な持ち出し

品のリストなど、防災に役立つ情報も掲載しています。

また、市が指定している避難所も確認できるので、自宅や職場などからの経路を、日頃から家族で確認しておきましょう。

防災マップは、自治公民館などを通じて配布しているほか、危機管理課、各総合支所、各地区市民センター、各地区公民館でも配布しています。防災マップを活用して、災害に備えましょう。



避難するときの心掛け

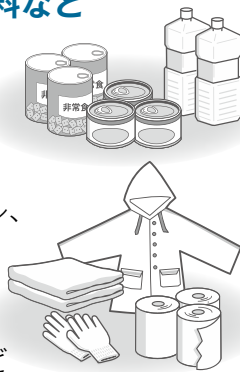
避難するときには、動きやすい服装で1人での行動を避け、できるだけ2人以上で行動しましょう。家族や職場・学校などの身近な人と、避難に関する情報を日頃から共有しておきましょう。

また、台風や大雨などによる1晩程度の一時的な避難の場合は、3食分の食料や毛布、タオルを準備して避難所へ行きましょう。

非常時備蓄品チェックリスト

備蓄品リストの一例を紹介します。停電や断水など、いざという時のために、家庭で必要なものを日頃から準備・点検しましょう。災害は規模が大きくなるほど復旧に時間がかかります。最低3日分の食料や飲料水を備蓄しておくことが基本です。

- ☐ **携帯ラジオ、懐中電灯、電池**
- ☐ **ばんそうこうなどの救急医療品や常備薬**
- ☐ **貴重品**
現金、印鑑、預金通帳、健康保険証、カード類（コピー）など
- ☐ **非加熱で食べられる食料など**
非常用食品、飲料水、缶詰、缶切り、水筒、紙皿、紙コップなど
- ☐ **その他**
衣類、簡易トイレ、タオル、トイレットペーパー、ヘルメット、ナイフ、ラップフィルム、ライター、軍手、雨具など



備蓄に関するアドバイス

宮崎県防災士ネットワーク
都城支部支部長

平井 泉さん（鷹尾一丁目）



備蓄品リストは一般的なものを紹介していますが、飲料水や生活用水（風呂などに貯水）、簡易トイレやトイレットペーパーなどの備蓄は特に準備しておきましょう。

また、避難する人の性別や年齢、家族構成などによって、備蓄品の種類と量は変わります。身近に起こる災害を家庭で想定し、何が必要なのかを話し合っておくことをお勧めします。

災害時などに役立つ 宮崎県防災・防犯メール

宮崎県防災・防犯情報メールサービスでは、県が発信する気象情報や各種防災・防犯情報のほか、市が発信する次の情報を提供します。

- 避難準備・高齢者等避難開始
- 避難勧告
- 避難指示（緊急）
- 避難所の開設状況
- 火災発生情報
- その他の災害情報

登録方法は携帯電話またはパソコン



宮崎県防災・防犯情報メールサービス

コンから、宮崎県防災・防犯情報メールサービス（<https://www.fastalarm.jp/miyazaki/>）に直接アクセスするか、次のQRコードからアクセスし、注意事項を読んで登録してください。

◎ 宮崎県防災・防犯情報メールサービスに関する問い合わせ
宮崎県危機管理課

☎ 0985-2617066

いざというときの連絡先

緊急時の【消防・救急】は… **119番**

緊急時の【警察】は… **110番**

道路の被害に関すること	維持管理課 ☎23-2752
側溝・排水路などの氾濫に関すること	
避難所に関すること	コミュニティ文化課 ☎23-7146
水道の断水に関すること	上下水道局 ☎23-4510
停電に関すること	(株)九州電力都城営業所 ☎0120-986-705
田畑の土砂崩れに関すること	農村整備課 ☎23-2981
浸水家屋の消毒に関すること	環境政策課 ☎23-2130
り災証明に関すること	危機管理課 ☎23-2129
災害全般・災害救助資金融資制度に関すること	

歴史公園オープン!



金田町で整備を進めていた、国指定史跡大島畠田遺跡^{おおしまはたけ}が、歴史公園として7月1日(土)に開園します。

全国的にも珍しい、当時の地方有力者の暮らしぶりをうかがい知ることができる建物跡などがある、国指定史跡大島畠田遺跡歴史公園で古代ロマンに触れてみませんか。

◎問い合わせ 文化財課 ☎ 23-9547



大島畠田遺跡は、今から約1、100年前の平安時代の遺跡です。この遺跡からは、広さが88坪もある大きな建物の跡や池のような掘り込み、門などといった当時の平安京の貴族の邸宅を思わせるものが見つかっています。

このような邸宅跡が地方で発見されるのは大変珍しく、日本の歴史を知る上でも貴重であることから、平成14年、国の史跡に指定されました。

国指定史跡大島畠田遺跡

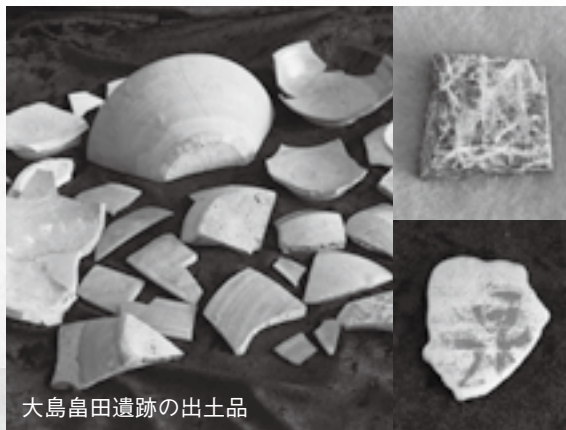
公園は、大きく3つのエリアに分かれています。主となるのは、公園北側で、実際に遺跡から見たかった建物跡などの大きさや位置を地表に表示し、説明板で当時の建築様式などを解説しています。

公園南側の芝生広場は、散策や休憩などさまざまな用途で利用できます。また、駐車場北側には展望所を設置。当時の人も見ていたであろう霧島連山の眺望が楽しめます。

歴史公園の概要



国指定史跡 大島畠田遺跡



大島畠田遺跡のことを もっと知りたいときは

国指定史跡大島畠田遺跡は現地で保存しています。出土品については、文化財課が保管管理し、その一部は、都城歴史資料館に展示しています。

史跡の説明などを希望する場合は、文化財課まで問い合わせてください。

また、12月1日(金)から平成30年2月4日(日)にかけて企画展を開催予定。京都の貴族の邸宅で出土した史料と比較しながら、大島畠田遺跡の歴史的価値を学ぶことができます。皆さん、ぜひ、来場ください。

公園を利用するときは

公園には多くの人が来園しますので、マナーを守って利用ください。

また、遠足など団体で芝生広場を利用する場合は、利用申請が必要です。申請書は、市のホームページ、または文化財課で取得できます。

(イラスト：早川和子)

さらに便利なマイナンバーカード

今後、ますます便利になるマイナンバーカード。今回は、マイナンバーカードを利用した各種サービスを紹介します。

◎問い合わせ マイナンバー特設会場 ☎23-2774

市では、今年の4月から全国のコンビニエンスストアなどで、マイナンバーカードを利用して各種証明書が取得できるサービスを開始しました。年末年始とシステムメンテナンス日を除き、6時30分から23時まで、最寄りのコンビニなどで利用できます。

また、次のサービスも順次開始する予定です。

平成29年7月

【マイナンバー利用開始】

インターネットサービス「マイナポータル」を活用して、税などの個人情報や、行政からのお知らせが閲覧できるようになります。

平成29年9月

【電子母子手帳サービス】

スマートフォンで、予防接種のお知らせや、市で受けた健診や予防接種の記録が確認できるようになります。また、子どもの日々の成長を記録できます。

平成29年秋頃

【子育てに関する手続きを開始】

マイナポータル上で、児童手当や保育園入園の手続きができるサービスを順次開始します。

【地域経済応援ポイント】

マイナンバーカードで、地域の消費拡大を推進する「地域経済応援ポイント」の実証実験への参加を予定しています。

【図書館カードとしての利用】

マイナンバーカードで、図書館の貸出しサービスを開始する予定です。

平成30年度

【健康保険証としての利用】

平成30年度から段階的に運用を開始。平成32年度からは、本格的に運用を開始する予定です。

その他、マイナンバーカードは様々な活用が検討されています。ふるさと納税額通知を活用した寄附金控除手続きの簡素化

● 転入・転出や死亡などの手続きに係るサービス

● 東京オリンピック・パラリンピック会場における入場管理

マイナンバーカード申請をお手伝いしています（無料）

マイナンバーカードの取得を希望する市民の皆さんに対して、写真撮って申請するお手伝いをしています。申請を希望する人は、個人番号カード交付申請書または身分証を会場に持参ください。

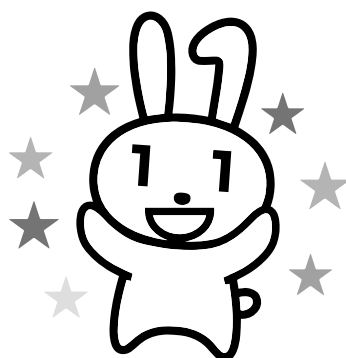
● 場所 市役所7階マイナンバー特設会場、各総合支所市民生活課

● 日時 月々金曜日、第2・4週の日曜日 8時30分～17時15分

※特設会場のみ、毎週木曜日19時まで開設

※10月は第2・5週の日曜日に開設

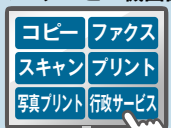
● その他 希望者が10人以上いる場合には、企業や自治公民館などに出向いて申請を手伝います。また、カードは、できあがり次第お届けします。



コンビニでの簡単・便利な各種証明書の取得方法

1

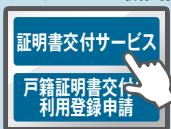
マルチコピー機画面



マルチコピー機の画面の「行政サービス」をタッチ

2

マルチコピー機画面



画面の「証明書交付サービス」をタッチ

3

カード読み取り



カード読み取り部にマイナンバーカードのICチップをかざす

4

マルチコピー機画面



暗証番号を入力して各種手続きに進む

気になっていませんか あなたのおなか回りは大丈夫？

平成26年度の特定健診結果から、本市の肥満率は、県内9市でワースト1位。3人に1人が肥満となっています。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。定期的に健診を受けて生活習慣を見直し、肥満を解消しましょう。

期高齢者健康診査を実施します。健診は、生活習慣病の予防や早期発見につながります。年に1回は必ず受診しましょう。

●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】後期高齢者医療保険加入者

●受診期間

6月1日(木)～10月31日(火)

●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

●問い合わせ

健康課 ☎23-2765

健康維持管理に役立つ

特定健康診査と後期高齢者健康診査

市では、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

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)



腹囲に加え、次のうち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



特定保健指導の対象

インタビュー

無理のない範囲で 楽しく取り組んでいます



早鈴町

松崎 義廣さん

人間ドックを受診したことがきっかけで、特定保健指導を受けています。6カ月後の具体的な目標を定め、それを達成するために、間食を控えたり、ウォーキングを続けたりするなど、無理のない範囲で取り組んでいます。市の担当者からも、定期的に進捗確認の連絡やアドバイスをもらえて、健康づくりに役立っています。皆さんも、いつまでも元気に暮らせるように、健診や保健指導をうまく活用してみませんか。

市では、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

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

※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

●その他

生活習慣病を治療中の人は、主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混み合います。早めに受診ください

※受診期間終了間際は医療機関が混み合います。早めに受診ください

定期的に健診を受けることで、医療費の抑制にもつながります

特定健診の受診率は、男女ともに40歳から50歳代が低く、特に男性に低い傾向が見られます。また、特定保健指導の対象者も、男性が多くなっているため、指導を受けずに放置していると、生活習慣病のリスクが高まります。

平成27年度の国保連合会の統計によると、生活習慣病の月額の治療費は、特定健診受診者が月額9,402円、同未受診者が3万9,999円となっていて、定期的に健診を受けることで、医療費を抑えることができます。

年に1回は健診を受診し、健康づくりに役立てましょう。

健康維持管理に役立つ



おかげさまで、創設25年

夏の風物詩となったおかげ祭り。25年目を迎える記念として制作したみこしが4月23日、神社宮に奉納されました。高さ2・3メートルの漆黒に塗られ、金箔で装飾された荘厳な作り。おかげ祭り振興会が、市民からの協賛金や寄付金を元に新調しました。かねや笛、太鼓に合わせて、約100人が都城駅前まで練り歩き、駅前では、獅子舞や奉納太鼓も披露されました。沿道では、みこしを撮影しようと足を止める人も見られました。7月9日の本祭りでは実際に担いで巡行する予定です。



おかげ祭りみこし巡行

都城の昔に触れる

学習教材「絵本都城の歴史」の完成を記念した企画展が4月28日から9月3日まで、都城歴史資料館で開催しています。本県出身のイラストレーター早川和子さんが描いた挿絵の原画とともに、さまざまな時代の人々が実際に使っていた道具を展示し、都城の昔を分かりやすく紹介。ゴールデンウィークには、県内外から多くの人たちが来館し、都城の昔に思いをはせていました。横山萌乃香さん（大王小6年）は「破片をつなぎ合わせ再現された土器に驚いた」と貴重な展示品に感心していました。



企画展「絵本都城の歴史」の世界

新緑まぶしい笛水を歩く

自然や地元の人たちとの触れ合いを楽しむ「笛水ウォーク」が4月29日、高崎町笛水地区で開催されました。今年で10回目を迎えた催しに、市内外からの参加者と地元住民約100人が参加。参加者らは、地区内の林道などを巡り、初夏の里山を散策した後、手作りのがねやそばなどの振る舞いに舌鼓を打っていました。友人家族と参加した山下夏代さん（高城町大井手）は「天気にも恵まれ気持ち良く歩けた。地元の人たちとの会話も楽しかった」と、散策と交流を満喫していました。



笛水ウォーク

アヤメと笑顔の花咲き誇る

祝吉地区まちづくり協議会が主催する早水あやめまつりが4月29日、早水公園多目的広場で開催されました。約42万株のアヤメが咲き始めた会場では、恒例のジャンカン馬踊りに加え、このたび完成した「ぼんちくん音頭」が披露されたほか、スケッチ大会も行われました。地区住民によるあやめ音頭総踊りでは、会場から溢れんばかりの人の輪踊りで盛り上がりました。山下孝一実行委員長は「地元の小中学生も、ボランティアとして参加し、地域一体となった祭りが開催できた」と喜んでいました。



早水あやめまつり

都城の魅力をPRする施設が完成

ふるさと納税助成金を活用して整備された道の駅休憩施設の完成セレモニーが4月29日、道の駅「都城」で行われました。オープンテラスやバラソルのほか、都城工業高校インテリア科の生徒らが牛豚鶏など都城にちなんだデザインを施して、設計・制作した机や椅子を設置。制作を指導した同校教諭の菊池則生さんは「耐久性のある九州産ヒノキ材を使用し制作したので、ずっと使える丈夫なもの。道の駅を訪れる皆さんに利用してもらえるとうれしい」と出来栄を誇らしげに話していました。



道の駅「都城」休憩施設完成セレモニー

昔の遊びに子どもたちの笑顔満開

楽しみながら歴史や文化に触れるイベント「島津de端午！」が5月3日から5日、都城島津邸で開催されました。ハンドメイドのアクセサリーや雑貨、飲食店などが軒を連ね、多くの家族連れが来場しました。5日は、熊本城おもてなし武将隊の演舞やぼんちくんのショー、下長飯ジャンカン馬踊りが披露され、イベント広場は大賑わい。そのほか、子どもらは手作りのよろいを試着したり、竹馬や竹とんぼなどを年配の人から教えてもらって遊んだりしながら、世代を超えた交流を楽しんでいました。



島津de端午！

旧友が協力して実現させた上映会

高城町出身の神園浩司かみぞうさんが監督し脚本を手掛けた映画「ゆずの葉ゆれて」が5月7日、高城生涯学習センターで上映されました。神園監督の中学高校の同級生らが協力金を募り、実現させた地元での特別上映会に約900人が来場。鹿児島県喜入町を舞台に撮影された、家族愛と郷土愛がテーマの同作品の上映が終わると、感動の声と惜しみない拍手が寄せられていました。神園監督は「同級生らの温かい応援がうれしい。今後も地域に根差した心温まる作品を撮りたい」と力を込めていました。



映画「ゆずの葉ゆれて」上映会

旅を愛した俳人の足跡に触れる

昭和初期に全国を旅した多くの俳句を残した種子田山頭火が、庄内地区を訪れていたことにちなんだ句碑の除幕式が5月7日、消防団庄内分団第28部詰所周辺で開催されました。同地区まちづくり協議会と、都城山頭火の句碑を建立する会が企画。庄内のおいしい水に感動したエピソードが披露されたほか、建立を記念して募集した俳句の中から優秀作の表彰が行われました。句碑には「あかつきの高千穂は雲かげもなくて」が刻まれ、同地区からの霧島山の眺めに感動した山頭火がうかがわれます。



庄内地区山頭火句碑除幕式

泉佐野市と相互に特産品をPR

5月10日、タオル発祥の地として知られる大阪府泉佐野市と本市が「特産品相互取扱協定」を締結しました。泉州タオルや水ナス、泉州タマネギの産地として知られ、関西国際空港があり、多くの海外観光客が訪れる泉佐野市。泉佐野市の千代松大耕市長は「ふるさと納税で知名度を高めている都城市と相互協定を結ぶことは非常に光栄なこと」と述べ、池田市長は「泉佐野市民や訪れる人に都城市を知ってもらえる機会が増えてうれしい。この縁を大切にして、相互に発展していきたい」と述べました。



泉佐野市と本市との特産品相互取扱協定締結式

見た目も品質も絶品マンゴー

JA都城マンゴー生産部会が5月15日、宮崎ブランド認証の「太陽のタマゴ」を池田市長へ贈呈しました。市内の4農家が手間暇掛けて育てたマンゴーを試食した池田市長は「切りたては、みずみずしく光り美しい。口いっぱい甘みと香りが広がり、とてもおいしい」と舌鼓を打っていました。政野知和部会長は「生産量是他産地より少ないが、特に品質にはこだわっている」と胸を張っていました。都城産の完熟マンゴーは、6月下旬まで宮崎をはじめ、福岡、広島、京都の各市場へ出荷されます。



JA都城マンゴー生産部会マンゴー贈呈



smiling faces of miyakonojo

カタカタと心地よい音が響く工場内で、一心不乱にミシン作業を続ける女性従業員たち。南横市町にある宮崎マーク有限会社は、読売巨人軍をはじめとするプロ野球チームや、サッカーJリーグチームの公式ユニホームなどに、背番号や選手名を縫い付ける専門の会社です。その代表取締役を務めるのが、宮原和弘さんです。

宮原さんは、元々は時計職人として広島県で働いていましたが、マーク業界大手企業の都城進出を機に帰郷。同社で数年間働いた後、平成元年に宮崎マークを設立しました。

設立当初は、思うように仕事がなく地道な営業活動が続ける日々が続きましたが、前に勤めていた会社の縁もあり、プロ野球チームの春季キャンプに関わるようになります。キャンプ期間中は、新しい選手の加入や背番号の変更など、ユニホームの急な変更もしばしば。宮原さんは地元の利点を生かし、これらに即時に対応することで信頼を勝ち取り、手掛けるチームの数を徐々に増やしていきました。また、プロのユニホームを手掛ける会社という評判から、現在は、市内のスポーツ少年団などの注文も増えていきます。

「一人一人文字の数や太さが違うので、その選手に合わせたベストな仕上がりに気を配っている。従業員にも、一針一針、思いを込めて縫うように日頃から指導している」と仕事へのこだわりを話す宮原さん。テレビ中継で、自社が手掛けたユニホームを着た選手が映ると「達成感があり誇らしいのと同時に、背番号の位置にずれがないか気になる」と話します。

ユニホームなので、うれしい反面、とても緊張した」と振り返ります。宮原さんを支えたのは、妻の富喜子さんの存在。富喜子さんが刺しゅうの仕事に携わっていたことが転職のきっかけになり、ミシンの師匠でもありました。「夜中でも休みの日でも、文句も言わず応援してくれた。何があっても一から出直せば大丈夫と、励ましてくれたことで続けてこれた」と感謝を述べます。「これからも妻やいろんな人の力を借りながら、誇りを持って仕事を続けていきたい」と意気込みを話しました。



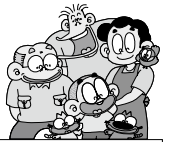
宮崎マーク(有)
宮原 和弘さん

—プロフィール—

宮崎マーク有限会社 代表取締役
南横市町在住

一針一針に思いを込めた
こだわりの背番号





募集

かかしの里パークゴルフ場

パークゴルフアドバイザー

コースの点検やパークゴルフの普及啓発活動、来場者にルールやマナーを指導する人を募集します。

●対象・定員 資格講座を受講できる18歳以上の市民・10人

●活動 月に4～5回程度

●時間 8時～13時

●場所 かかしの里パークゴルフ場

●申込 山田町かかしの里パークゴルフ場 ☎64-3888

盆地まつり実行委員

盆地まつりの企画や運営に参加できる人を募集します。

●日時 8月5日(土) 17時30分～

※雨天時は8月6日(日)に順延

●場所 盆地まつり会場(中央通り) 盆地まつり実行委員会事務局 ☎25-1405

市営墓地の利用者

●墓地名 東墓地、西墓地、南墓地、北墓地、川東墓地、川東新墓地

●申込期間 6月14日(水)～21日(水)

※窓口で区画配置図を配布。応募多数の場合は、後日行う抽選会で決定します

応募条件

①市内に本籍または住所がある人

②市営墓地を使用していない人

③使用許可後3年以内に墓碑などの建立ができる人

④墓地使用料(区画面積で異なる)を一括納入できる人

⑤1世帯1区画のみ

※区画決定後、1週間以内に使用許可手続きをしてください

●その他 随時募集の区画もありますので、詳しくは問い合わせください

●申込 電話での申し込みはできません。直接、環境政策課まで ☎23-2130

催し

山之口麓文弥節人形浄瑠璃100回記念公演

●日時 6月18日(日) 14時開演

●場所 山之口麓文弥節人形浄瑠璃資料館(人形の館)

●演目 娘手踊り(お伊勢参り)、出世景清(拷問の段、牢舎の段)、

間狂言(太郎の御前迎)

●申込 山之口地域振興課 ☎57-3111

芸術文化協会加盟団体イベント

「シネサロン都城定例上映会」オケ老人 ☎日時 6月25日(日)

10時30分～、14時～、19時～

●場所 ウエルネス交流プラザ

●入場料 一般千円

子ども500円

●申込 シネサロン都城(坂元) ☎80-6028

「コスミックバレエ ファンタジー」

●日時 7月16日(日) 16時～

●場所 総合文化ホール

●入場料 千円

●申込 コスミックバレエ(丸野) ☎25-9601

「アート・アイ展(無料)」

●日時 7月19日(水)～23日(日)

9時～17時(23日は16時)

●場所 市立美術館

●申込 アート・アイ(漆木) ☎070-5416-0988

図書館読み聞かせ会

「都城市立図書館」

おはなしの部屋「そらまめ」

●日時 6月22日(木) 11時～

本とおはなしの会

●日時 7月8日(土) 14時30分～

●内容 きつねとつる(インソップ童話) ほか

●申込 市立図書館 ☎22-0239

「高城図書館」

おはなしトントン

●日時 6月24日(土) 11時～

●申込 えほん待参上!

●日時 6月25日(日) 14時～

●申込 高城図書館 ☎58-4224

広告

郷土愛と感謝を

つめこんだ

本格芋焼酎「霧島」。

都城の地で生まれた霧島酒造の

100年の歴史のなかで、

決して欠かすことのできないもの。

それは故郷宮崎から

いただいた恩恵です。

宮崎への語りつくせない

感謝の気持ちをかたちに。

それが、本格芋焼酎「霧島」です。

ずしっと

ほんかくー



宮崎限定

霧島酒造株式会社

本社/宮崎県都城市下川東4丁目28号1番 ☎0986-228066(お客様相談室)

飲酒は20歳から。飲酒は適量を。飲酒運転は法律で禁じられています。



NPO法人イベント情報

詳しくは各法人に問い合わせるか、市ホームページで確認ください。

「オレンジカフェ」

認知症の人や家族のほか、誰でも気軽に立ち寄ることができるオレンジカフェ。交流しながら認知症への理解を深めます。

●日時 毎週水・金曜日
10時～15時

●場所 オレンジカフェみやこんじよ
(都北町5531番地)

●費用 昼食300円
おやつ・飲み物200円

※初めて利用する人のみ要申し込み
●申請 オレンジカフェみやこんじよ
(前田) ☎38-8033

「ママと子ども」ヨガ時間」

●日時 6月9日(金) 10時～11時30分、7月5日(水) 11時～11時50分

●場所 ヨガスタジオミキ
(郡元町2700番地)

●対象 未就学児とその母親

●定員 10組 ※要申し込み

●費用 千円(食事代含む。食事が必要な子どもは別途200円)

【「青空ヨガ」初夏の風を感じながら】
●日時 6月11日(日)、7月9日(日)
7時～8時

●場所 神柱公園

※雨天時は林業総合センター(早鈴町)
●費用 500円

※申し込み不要。ヨガマットまたはバスタオルを持参

「婚活イベント ハピ婚」

●日時 6月17日(土)
18時30分～21時30分

●場所 SLF(千町5000番地)

●費用 男性4,500円
女性4千円

※要申し込み

【ベビーマッサージでスキンシップ】
●日時 6月21日(水) 14時～15時

●場所 宮丸こども園

●費用 500円

※要申し込み。飲み物を持参
●申請 シャクティ(福元)
☎090-2519-6282

【じゃがいも収穫会(無料)】
●日時 6月10日(土) 13時30分～

●場所 梅北児童館

※要申し込み。帽子、タオル持参
【コロコロ貯金箱を作ろう(無料)】
●日時 6月24日(土) 14時～15時

●場所 梅北児童館

※要申し込み
●申請 子育てネットおひさまとは
らっぱ(濱松) ☎39-5866

【婚活おしゃべり会】
●日時 6月10日(土)・16日(金)・21日(水)・27日(火) 19時～22時

●場所 エンクエントロ(中町13-22)

●費用 500円 ※要申し込み

●その他 会員制(6カ月5千円)

【子どもの婚活 親の相談会(無料)】
●日時 6月18日(日) 14時～16時

●場所 エンクエントロ(中町13-22)
※子どもの免許証のコピーとはがき

サイズの顔写真を持参

「婚活支援 ミニボウリング大会」

●日時 6月30日(金) 19時30分～

●場所 ジョイプラザ都城店
(三股町樺山)

●費用 実費

●申請 婚活支援良縁どっと混む(黒木)
☎070-15530-17964

【囲碁大会(日本棋院都城支部)】
●日時 6月11日(日) 10時～16時

●場所 旧後藤家商家交流資料館

●費用 2千円 ※申し込み不要
【七夕まつり織り姫展(手芸展)】
●日程 7月6日(木)～9日(日)

●時間 10時～16時

●場所 旧後藤家商家交流資料館

●費用 高校生以上200円
小・中学生100円

●問 高城歴史文化のまちづくりフォーラム ☎58-6900

【農業体験教室 田植え体験】
●日時 6月17日(土) 9時～15時

●場所 農業伝承の家
(安久町1227-1)

●費用 1,500円(昼食・保険料)
※要申し込み。作業のできる服装で参加
●申請 ごんだの会(石井)
☎090-3609-11559

【灯籠絵を描こう(無料)】
●日時 6月3日(土)～7月1日(土)の
毎週土曜日 14時～16時

●場所 市立美術館 ☎25-1447
●問 市立美術館

広告

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。
- ②4LDK 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



エコ・脱臭・調湿 しらからちゃん

脱臭力は木炭の約3倍以上といわれています

人工では作れない自然素材プラスでいやなにおいを吸着します。

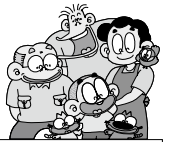
「しらからちゃん」は、約2万5,000年前、南九州にそびえ立つ霧島山の火山噴出物「自然シラス」と「鉱石トルマリン」を融合しています。シラスの力で脱臭調湿し、トルマリンの力で遠赤外線「マイナスイオン」を発生します。

下記、取扱い店にて好評発売中

- 和楽笑の湯 ●金御岳サシバの館 ●三股町物産館「よかもんや」
- 道の駅都城 ●道の駅山之口にて販売中！

【製造元】株式会社 T&Tシラテック 北諸県郡三股町宮村 845-1 TEL0986-36-5039





催し

ロビーコンサート

● 場所 市役所本館1階ロビー
● 内容・日時・出演

オカリナ

6/15(木) 12時20分～ 英心

歌、ピアノ

6/29(木) 12時20分～

ときめきミュージッククラブ

● 文化振興財団 ☎23-7140

がま君とかえる君の春夏秋冬 フロッグとトード

宝くじ文化公演として
ブロードウェイミュージ
カルを上演します。



● 日時 9月2日(土) 13時～

● 場所 総合文化ホール

● 入場料 一般2千円

高校生以下千円

※当日は500円増し。前売券は6
月18日(日)から販売

● 総合文化ホール ☎23-7140

講座・教室

弓道教室

● 日時 7月4日(火)～9月の毎週

火・木曜日 19時～21時30分

※10回程度開催

男で〇、女で〇、共同作業で 「男女共同参画社会」を考える

6月23日(金)～29日(木)は「男女共同参画週間」です。この機会に、私
たちの周りの男女のパートナーシップについて考えてみませんか。

● 問い合わせ コミュニティ文化課 ☎23-2121

男女共同参画社会の実現 のために

男性と女性それぞれが、職場や地
域、家庭などで、個性や能力を発揮
できる「男女共同参画社会」の実現
には、政府や地方公共団体だけでな
く、一人一人が自らの問題として捉
えることが重要です。

男だから女だからという理由だけ
でやりたいことができなかったり、
仕事や役割が偏ったりするなど、私
たちの身の回りで個人の人權が守ら

れていないことがあります。しか
し、少子高齢化が進み社会の担い
手が少なくなる中、一人一人がさ
まざまな分野で個性や能力を発揮
することが求められています。

一人で悩まず相談ください

市などでは、女性が抱えるさま
ざまな悩みの相談を受け付けてい
ます。相談は無料で、秘密は厳守
します。詳しくは、24ページを確
認ください。

● 場所 早水公園体育文化センター弓道場

● 対象 中学生以上の市民

※中学生は、要保護者同伴

● 定員 20人 ※要申し込み

● 受講料 5千円

● その他 道場では、白足袋または
白色の靴下を着用

● 申込 県弓道連盟都城支部(上野)

☎24-4334

認知症家族支援プログラム(無料)

● 日時 6月24日(土) 13時～15時

● 場所 総合社会福祉センター
● 内容 認知症介護について
● 申込 社会福祉協議会
☎25-21123

応急手当講習(無料)

● 日時 6月30日(金) 10時～

● 場所 消防局(菰浦原町)

● 内容 救命入門45分コース

● 定員 20人 ※申し込み順

● 申込 消防局警防救急課

☎22-8883

暮らしに木のぬくもりを。

都城市早鈴町の自社展示場「第1センター」「リビング館」「工場ショールーム」の3会場ではオリジナル
家具、国内優良メーカーの人気ダイニング、リビング、ベッド、婚礼家具など数多く展示しています。

はしづめ家具 都城市早鈴町2124-1 木工団地 ☎(0986)22-2096 店舗情報はウェブで

はしづめ家具 検索



きらりネット都城主催

参加希望者多数の場合は抽選。冷
暖房費は別途必要です。

【きらり体験教室】

5人以上で開催。

●教室名・日時・場所・費用・締め切り
居合道(全2回)

7/10(月)・24(月) 19時～20時30分
中央公民館 1、1000円
締め切り…6/30(金)

【きらり学習教室(ヨガ教室)】

7人以上で開催。

●場所・日時・費用・締め切り
中央公民館(全6回)

第1・3・5水曜日(7/5(水)～9/20(水)) 13時30分～14時30分
3、3000円 締め切り…6/26(月)

小松原地区公民館(全6回)

第1・3金曜日(7/7(金)～9/15(金))
10時～11時30分
3、3000円 締め切り…6/26(月)

【よか・余暇・学習ネットワーク事業】

5人以上で開催。

●学習料 1回5500円～8000円

※人数によって変わります

●教室名・日時・場所・対象

韓国語教室

毎週水曜日 19時～20時
横市地区公民館

オーブン・電子レンジ料理教室

毎月第4木曜日 9時30分～13時
中央公民館 20歳以上の女性

【申問】

きらりネット都城
☎ 23-4080

都城地域高等職業訓練校

●科目・日時・受講料・開講日

※初めてのパソコン・土曜コース(4ヵ月)
毎週土曜日 10時～12時
3万円 7/1(土)

※はじめてのワード・エクセル(2ヵ月)

毎週月・木曜日 19時～21時
3万円 7/3(月)

手編み科(1年)

毎週火曜日 10時～15時
5万円 7/4(火)

着付け科(3ヵ月)

毎週木曜日 ①10時～12時、②13時～15時、③19時～21時
1、0000円 7/6(木)

フラワーアレンジメント科(6ヵ月)

①第2・4金曜日、②第2・4土曜日
9時～12時、21、0000円
①7/14(金)、②7/8(土)

※CAD建築科(2ヵ月)

毎週月・金曜日 19時～21時
3万円 8/4(金)

※は、5人に満たない場合は中止の可能性あり

【申問】 都城地域高等職業訓練校
☎ 23-2316

実践介護基礎講習(無料)

介護施設や訪問介護などで、介護補助員として働くための介護技術の基本を学びます。

●日程 7月4日(火)～14日(金)(全9回) ※土・日曜日を除く

●場所 都城地域高等職業訓練校

●対象 55歳以上の市民

※ハローワークの求職登録が必要
【申問】 6月20日(火)までに県シルバー人材センター連合会
☎ 0985-31-3775

6次化だより

6次産業化に取り組む事業者を紹介します。



恵農場株式会社

右から 川畑耕一郎さん 一也さん、恵美子さん

こだわりの自社製飼料で育てた健康な鶏から生まれた卵を、市内外のスーパーや飲食店などに卸しています。20年ほど

前から、自動販売機を使った卵の販売も開始。昨年、6次産業化の補助事業を活用し、3カ所目となる販売機を高崎総合運動公園前に設置しました。冷房も備えているので、夏場も快適に利用出来ます。今後は、インターネット販売などにも取り組んでいきたいです。



高崎町縄瀬 1575

☎ 62-1334

広告

シニア世代就職面談会

参加者募集
事前申込不要
55歳以上の方を対象としています

参加無料!!

たくさんの企業との出会いの場、この機会にぜひご参加ください。

企業・団体との面談コーナー

様々な企業・団体の担当者や直接顔を合わせて事業の説明や、採用についての計画など話を聞くことができます。高齢者の採用を考えている企業・団体が参加します。

参加企業・団体募集中心!!

「ハローワーク」コーナー

「シニア人材バンク」コーナー

「シルバー人材センター」コーナー

◎主催/宮崎県・公益社団法人宮崎県シルバー人材センター連合会 ◎後援/宮崎労働局・宮崎日日新聞社

あなたの知識、経験をいかしませんか?



お問い合わせ 公益社団法人 宮崎県シルバー人材センター連合会 宮崎市瀬頭2丁目6番14号 ☎0985-31-3775



講座・教室

指定管理者自主事業

コミュニティセンターイベント

● 場所 コミュニティセンター

● 教室名・日時・定員・費用・締め切り

初級詩吟体験教室(全3回)

6/28(水)、7/26(水)、8/23(水)

10時～12時 各10人

各200円(テキスト代千円が別途必要) 締め切り: 6/24(土)

※筆記用具を持参

● 申込 コミュニティセンター

☎ 23-20001

体操・ニュースポーツ教室(全11回)

● 日時 7月9日(日)～12月10日(日)までの毎月第2・4日曜日 10時～12時

● 開講式 6月11日(日)

オープンキャンパス情報

市内・三股町内の大学や高専、専門学校で、学校説明や模擬授業などを体験できます。なお、事前申し込みが必要です。

◎問い合わせ 総合政策課 ☎ 23-7161

南九州大学都城キャンパス

☎ 0120-3739-20

● 日時 7/23(日)、8/26(土)、H 30/3/24(土) 9時30分～13時30分

国立都城工業高等専門学校 ☎ 47-1134

● 日時 7/22(土) 8時～16時30分

都城コアカレッジ ☎ 38-4811

● 日時 6/17(土)、7/8(土)・22(土)、8/4(金)・26(土)、9/9(土)・23(土)、10/14(土)、11/11(土)、12/9(土)、H 30/1/20(土)、2/10(土)、3/24(土) 10時～12時
※ 7/22(土)は10時～13時

都城デンタルコアカレッジ ☎ 38-4812

● 日時 6/17(土)、7/22(土)、8/5(土)・26(土)、9/23(土)、10/21(土)、11/11(土)、12/9(土)、H 30/1/20(土)、2/10(土)、3/24(土) 10時～12時
※ 8/5(土)は10時～13時、10/21(土)は13時～

国立病院機構都城医療センター附属看護学校

☎ 22-3690

● 日時 7/23(日)、8/27(日) 午後

藤元メディカルシステム付属医療専門学校

☎ 52-6921

● 日時 7/22(土)、8/19(土) ※時間未定

都城調理師高等専修学校 ☎ 22-4626

● 日時

見学: 祝日を除く火・水・木曜日 9時～12時

調理実習: 8/5(土)・12(土)・19(土)・26(土)、12/23(土)・24(日) 10時～12時
※調理実習は、材料準備のため要予約

豊心福祉学園 ☎ 39-6951

6月以降に、学校ホームページまたは電話で確認ください

● 場所 妻ヶ丘地区公民館

● 費用 月500円(保険料含む)

● 持参するもの 運動のしやすい服装とタオル、飲み物

● 申込 都城市レクリエーション協会

(井上) ☎ 25-5705

ステップ運動教室(無料)

● 日時 6月22日(木)

【初心者向け】 13時～13時45分

【継続者向け】 ① 9時30分～11時30分、② 13時45分～15時30分

● 場所 コミュニティセンター

● 定員 【初心者向け】 10人

【継続者向け】 ① 30人、② 20人

※申し込み順。通院・治療中の人は、主治医に相談し、参加ください

● 持参するもの 運動のしやすい服装、タオル、運動靴、飲み物

● 申込 健康課 ☎ 23-2765

園芸教室(無料)

● 日時 6月25日(日) 9時～12時

● 場所 緑の相談所(早水公園内)

● 定員 20人 ※応募多数の場合抽選

● 内容 健康づくり講話、ナス・トマトのプランター栽培実習

● 持参するもの 軍手、タオルなど

● 申込 道路公園課 ☎ 23-2613

相談

もしもし税金相談室(無料)

電話受け付け後、相談者へ地域の税理士が電話し、20分ほど相談に応じます。

● 相談受付電話(南九州税理士会)

☎ 0120-373-678

毎週月・金曜日 10時～16時

※年末年始のほか、臨時休室あり

広告

住宅型有料老人ホーム



エスプリ都城 2号館増築

46,000円 6床
54,000円 34床

随時見学OK!!

入居者募集中!

(食事代、部屋代、電気代、洗濯代、管理費込み)

お問合せはこちらまで

エスプリ都城

TEL 0986-53-3636

〒889-1912 三股町大字宮村字一万城 2751-25

エスプリ都城

検索



豊かで、きれいな水を守る

市では、地下水の水質保全や河川などの水質の改善に向けたさまざまな取り組みを進めています。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130

都城盆地の地下水

豊富な水量と良好な水質が保たれている地下水は、水道水や農業用水など多くの用水に使われています。しかし、一部の井戸で高濃度の硝酸態窒素が検出されるなど、水質の悪化が懸念されています。

●硝酸態窒素の状況

市は宮崎大学と共同で、浅井戸を対象とした硝酸態窒素濃度調査を実施。都城盆地全体の硝酸態窒素濃度の推移は、やや低下傾向にあります。環境省による平成26年度の調査と比べると、環境基準を超える測点数の割合が全国平均に比べ高くなっています。

井戸水を利用する皆さん

硝酸態窒素は人の健康に影響を及ぼす可能性があり、煮沸しても取り除けません。井戸水を飲用する場合は、事前に保健所などへ水質検査を依頼してください。

問 都城保健所 ☎23-4504

雨水の利用

市では、節水や地下水の保全、都市型洪水の抑制につながる雨水の利用を推進しています。

【雨水浸透貯留施設補助】

●補助対象

容量100㎡以上で、流入前のごみ取り装置、オーバーフロー配管、水栓を備えた貯留施設

●対象

市内に居住する個人

●補助金額

設置に要した費用の3分の1（上限3万円）で、設置基数は1戸につき1基

●申請期限

設置から1カ月以内



河川などの水質を守る

家庭の生活排水から河川などの水質を守るため、し尿のみを処理するくみ取りや単独処理浄化槽から、全

ての生活排水を処理できる合併処理浄化槽への切り替えを推進しています。

【合併処理浄化槽補助】

県浄化槽工事に登録する業者が設置する工事であり、着手前に申請が必要です。

※予算に達し次第終了

●補助要件

- ①公共下水道や農業集落排水処理区域以外
- ②個人住宅や店舗併用住宅（延べ床面積の2分の1以上が住居に使用される建物）

※新築住宅や賃貸住宅などは対象外

- ③くみ取りや単独浄化槽からの切り替え
- ④市税を滞納していない人

- ⑤県が指定する浄化槽設置者講習を受講している人

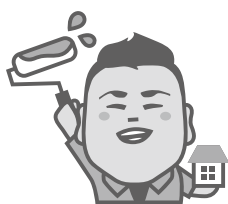
●対象となる容量と補助額

5人槽	33万2千円
6～7人槽	41万4千円
8～10人槽	54万8千円

合併処理浄化槽の維持管理

保守点検や清掃、法定検査は、指定された機関で、必ず実施しましょう。

広告



Fukaminato Bisou

ふかちゃんペイント

外壁塗装の訪問業者がたくさんくるけど本当のところはどうなんだろう？

地元の外壁塗装専門店「ふかちゃんペイント」のホームページには、実際の塗装の様子や詳しい手順なども載せております。安心の為に、一度覗いて見てくださいね！！

現場調査無料

現場診断無料

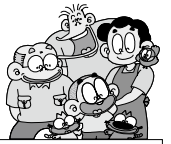
御見積り無料

☎0120-508-416 都城市 一万城町40-6

ふかちゃんペイント

検索





相談

子育てや虐待に関する相談(無料)

子育ての悩みや不安はありませんか。1人で抱えこまず、気軽に相談ください。

【こども課】 ☎ 23-2684

【東部保健センター(高城保健センター内)】 ☎ 58-6800

【西部保健センター(高崎福祉保健センター内)】 ☎ 62-4411

【都城児童相談所】 ☎ 22-4294

【児童相談所全国共通ダイヤル(24時間・365日)】 ☎ 0985-78-3737

☎ 189(いちばやく)

【こども家庭支援センターつぼみ(24時間・365日)】 ☎ 0985-78-3737

DV被害者の電話相談

女性ホットライン・くすのき(無料)

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)

教育相談専用ダイヤル(無料)

【電話・面接相談】

毎週月～金曜日 9時～16時30分

【場所】 教育相談室

(市役所八幡町別館)

【相談専用電話】 ☎ 46-2088

ライフサポートセンターみやこのじょう暮らしなんでも相談(無料)

【場所】 都北労働福祉会館

(北原町4街区4号)

【電話・面接相談】

毎週月～金曜日 10時～17時

【専門相談】

【多重債務・生活法律相談】

毎週火曜日 13時～16時

【年金・老後の暮らし相談、職場・学校・家庭での悩みごと相談】

毎週木曜日 13時～16時

※専門相談は要予約

【相談専用電話】

☎ 0120-1397-868

【メールでの相談】

tohoku@miya-cho.or.jp

女性相談員や女性弁護士による女性総合相談(無料)

①女性相談員電話・面接相談

毎週月～金曜日 10時～16時

②こころの相談

6月20日(火) 14時～16時

③法律相談(前週の水曜日までに要予約)

6月27日(火) 13時～16時

【場所】 男女共同参画センター

(市役所本館2階)

【相談時間】 ①、②は1時間程度、③は30分程度

※法律相談は、事前に聞き取りが必要

【相談専用電話】 ☎ 23-7157

不妊相談 妊娠総合相談(無料)

【場所】 都城保健所

【相談・予約電話】 ☎ 23-4504

【不妊相談】

不妊に関する治療などの面接相談

【日時】 第4金曜日

9時30分～15時30分

【相談方法】 面接 ※要予約

【妊娠総合相談】

思いがけない妊娠に関する悩みの相談

【日時】 月～金曜日 ※祝日を除く

9時30分～15時30分

【相談方法】 電話・面接

※面接の場合は要予約

一人で悩まないで相談してみませんか

こころの相談電話(無料)

【こころの電話(精神保健福祉センター)】 ☎ 0985-32-5566

【日時】 月～金曜日 9時～19時

【都城保健所】 ☎ 23-4504

【日時】 月～金曜日

8時30分～17時

【福祉課】 ☎ 23-2980

【日時】 月～金曜日 8時30分～17時

消費生活相談(無料)

【電話・面接相談】

【時間】 毎週月～金曜日

9時～16時

【弁護士法律相談(前々日までに要予約)】

【日時】 6月23日(金) 13時～16時

【場所】 消費生活センター

(市役所本館2階)

●相談時間 30分程度
●相談専用電話 ☎ 23-7154

こころの健康相談(無料)

精神科の医師が相談に応じます。

【日時】 6月15日(木) 13時30分～16時

※要予約

【場所】 都城保健所

【時間】 都城保健所 ☎ 23-4504

交通事故相談(無料)

【日時】 月・火・木・金曜日

9時～16時

【場所】 交通事故相談室

(市役所本館2階)

【相談専用電話】 ☎ 23-0944

お知らせ

サル被害防止対策用電気柵の購入費助成

●対象 市内在住で市税を滞納していない人

●対象地域

サルによる被害の多い高城町、山之口町、高崎町などの農地

●対象物 サル用電気柵本体および柵電線など

※支柱などは対象外。事前審査あり

●補助金額 購入経費の100分の85以内(上限あり)

※予算額に達し次第、受け付け終了

【申請】 森林保全課 ☎ 23-2152



子育て支援センター行事予定

◆都城市地域子育て支援センター ☎22-1659	
6/19 (月) 10時～	いちごクラブ「野菜スタンプ遊び」 対象：2歳以上の親子
6/21 (水) 10時～	子育て講座「歯の話・健診・フッ素塗布」 ※要申し込み
7/3 (月) 10時～	ふたごの会「ふたご以上の親子・妊婦さんの集い、身体計測など」 対象：ふたご以上の親子・妊婦 ※要申し込み
7/5 (水) 10時～	子育て講座「乳幼児心肺蘇生法など救急法を学ぼう」 ※要申し込み
◆山之口地域子育て支援センター ☎57-3298	
6/20 (火) 10時～	AED教室「夏のお出掛けに役立つ小児救急法」 ※要申し込み
6/27 (火) 10時30分～	出前保育「広い体育館で体を思い切り動かします」 ※要申し込み 場所：山之口勤労福祉センター
6/29 (木) 9時30分～	0歳の赤ちゃんroom 「絵本やふれあい遊び」
7/13 (木) 10時～	みんなで子育てAI-no-WA 「夏のお出掛けおすすめスポット座談会」 ※要申し込み
◆山田地域子育て支援センター ☎64-3171	
6/9 (金) 10時30分～	つくって遊ぼう「牛乳パックカー」 定員：15組 ※要申し込み
6/16 (金) 10時30分～	ガーデニング講座「親子で季節の花やハーブの寄せ植え」 定員：15組 ※要申し込み
6/23 (金) 10時30分～	ベビーマッサージ「親子のスキンシップに♪お子様の安眠に♪」 定員：15組 ※要申し込み
7/7 (金) 10時～	身体測定 ※保健指導、栄養指導は11時～。母子手帳を持参
◆東部地域子育て支援センター インゼル ☎26-9587	
6/14 (水) 10時30分～	なかよしちび組 「歯科衛生士による歯科指導」 定員：10組 ※要申し込み
6/15 (木) 10時30分～	あっこ先生のことばのへや 「言語聴覚士による言葉の相談会」
7/4 (火) 10時30分～	ママの広場「消防士による救急法」 定員：10組 ※要申し込み
7/10 (月) 10時30分～	子育てカフェ「南九州大学の先生による子育て相談会」
◆高崎地域子育て支援センター たんぽぽ ☎62-0027	
6/21 (水) 10時～	うちわ作りに挑戦
6/28 (水) 10時～	すこやか教室「保健師さんによる育児相談、身体測定」
7/11 (火) 10時～	育児講座 「政野ゆかり先生の子育て講話」
7/12 (水) 10時～	染物体験「Tシャツを染めよう」 ※Tシャツ、エプロン持参

胃がん検診

事前に電話かインターネットで申し込みください。定員になり次第締め切ります。



都城市がん検診

- 対象 40歳以上の市民
- 日程・場所

7/3 (月)	山之口総合支所
7/7 (金)	西岳地区公民館
7/11 (火)	コミュニティセンター
7/14 (金)	山田体育館

- 受付時間 8時30分～11時
- 検診料 1,200円

※75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

健康課 ☎23-2765

畜舎の清掃と堆肥の利用

梅雨の時期は、家畜のふん尿による臭いや害虫の発生、降雨時のふん尿流出に対する苦情が多く寄せられます。畜舎・運動場の清掃や堆肥舎などを適切に管理し、家畜排せつ物の管理基準に従って処理してください。

堆肥などの運搬は落下防止に努め、落下した場合は清掃するなど適正な処理をお願いします。畑などに運搬した後は、臭いが発生しないように速やかに耕うんしてください。

畜産課 ☎23-2769

介護保険料の年金差し引き

年金差し引きの人は、4・6月は2月と同額ですが、平成29年度の保

険料が確定次第、納入通知書兼特別徴収開始通知書を7月下旬に発送します。

なお、所得や収入、世帯状況に変更のあった人は、保険料額が変更になり、4・6・8月保険料と10・12・2月保険料の差が大きくなる場合があります。

その場合、10月以降の各保険料の差し引きが均等になるように、8月の保険料で調整します。詳しくは市ホームページを確認ください。

介護保険課 ☎23-2596

消費生活相談員資格試験

受験要項をコミュニティ文化課（市役所2階）で配布します。

願書受付期間

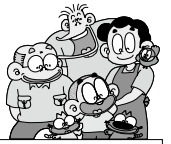
スポーツ振興くじ助成

スポーツ振興くじ（total）の助成を受け、山之口体育館の耐震補強など改修工事を実施。地域住民の健康増進と余暇活動の場としての安全性が確保され、また災害時の二次避難所としての機能が強化されました。

スポーツ振興課 ☎23-9546

6月26日（月）～7月28日（金）
●第1次試験日 10月14日（土）
コミュニティ文化課 ☎23-2121





お知らせ

児童手当の支給と現況届の提出

●対象・支給額

3歳未満	1万5千円
3歳以上小学校修了前（第一子、第二子）	1万円
3歳以上小学校修了前（第三子以降）	1万5千円
中学生	1万円

※所得制限限度額以上の人は、一律5千円。施設入所などの児童は、3歳未満1万5千円、3歳以上中学校修了前1万円（一律）

●支給月 6月、10月、2月

※支給日は支給月の10日。金融機関が休業日の場合はその前営業日

●現況届 6月中旬に送付する現況届に必要事項を記入し、市役所または各総合支所の受付会場に提出。現況届を提出しないと支給できませんので、必ず手続きしてください。

なお、受付期間は本庁、各総合支所です。異なるので、現況届に同封された案内で確認ください。

●その他 次のいずれかに該当する場合は、必ず届け出てください

- ① 受給者が市外に転出するとき
- ② 受給者の氏名が変わったとき（口座変更）
- ③ 受給者が子どもと別居したとき

④ 受給者が子どもを養育しなくなったとき（離婚など）

⑤ 受給者が公務員になったとき

⑥ 受給者が公務員でなくなったとき

⑦ 子どもが出生したとき

⑧ 子どもが死亡したとき

⑨ 子どもが施設に入所したとき

⑩ 子どもが施設を退所したとき

⑪ 里親になったとき

問 こども課 ☎ 23-2684

消防局からのお知らせ

【熱中症に気を付けましょう】

熱中症に注意が必要な季節になりました。屋外だけでなく室内でも熱中症になることがあります。体調の変化に気を付け、小まめに水分を補給するなど熱中症の予防を心掛けましょう。

【救急車の適正利用に協力ください】

救急車の出動件数が増えていて、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。救急車の台数には限りがありますので、適正利用に協力ください。

●定期通院や予定入院での利用

緊急時以外は、消防局認定の患者搬送事業者を利用ください。有料のため、事前に問い合わせください。

患者搬送事業者 富士タクシー

☎ 0120-241237

消防局警防救急課

☎ 22-8883

6月4日(日)～10日(土)は

歯と口の健康週間です

いつまでも丈夫な歯で過ごすためには、幼児期から親子で一緒に虫歯予防を始めることが大切です。この機会に家族で歯の健康について考えてみませんか。

◎問い合わせ こども課 ☎ 23-2684

幼児のむし歯の現状

本市の平成26年度3歳児健康診査での、1人当たりのむし歯の本数は1・19本で、全国平均0・62本より多くなっています。

むし歯を予防するために

むし歯の主な原因は「甘い食べ物」「むし歯菌」「質の弱い歯」の3つです。日頃からの心掛けが大切です。

●規則正しい食生活

バランスの取れた食事を心掛け、間食は甘いものをできるだけ控え、食べる時間を決めましょう

●定期的な健診

定期的にかかりつけ歯科医院で健診と正しいブラッシング指導を受けましょう

フッ化物の利用

フッ化物には、歯の表面を強くし、むし歯菌の活動を弱めるなどの効果があります。

※利用方法は歯科医院へ要相談



「フッ化物を使った虫歯予防」

●フッ化物配合歯磨き剤

歯磨き剤の中にフッ化物が含まれているものです。大豆程度を歯ブラシにつけて磨き、最後に軽くうがいをします

●フッ化物塗布

濃度の高いフッ化物液を歯ブラシや綿球を使って歯に直接塗りまします。歯科医師や歯科衛生士など専門家が行う方法で、年に3～4回行うと効果的です

●フッ化物洗口

低濃度のフッ化物液を口に含み、1分間程度うがいをします。4歳頃から永久歯が生えそろう中学生くらいまでの期間に行うと、特に効果的です

●フッ化物を利用した取り組み

市では、フッ化物洗口を希望する保育所や幼稚園などに対し、その費用の一部を補助しています。申し込み方法など、詳しくは、こども課まで問い合わせください



平成30年度市民税・県民税の主な改正 セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)の創設

健康の維持増進や疾病の予防のために特定健康診査や予防接種など「一定の取組」を行う納税者が、一定のイッチOTC医薬品(要指導医薬品および一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)を購入した場合、その年中に1万2千円を超えて支払った購入費用について、1万2千円を超える額(最大8万8千円)を所得控除できる特例が創設されました。

●対象 特定健康診査・予防接種・定期健康診断(事業主健診)・健康診査(人間ドックなど)・がん健診の「一定の取組」のいずれかを受けている納税者

●申告方法 所得税の確定申告または個人住民税の申告の際に、健康診断の結果通知表などの「一定の取組」が分かる書類と、医薬品名などが記載された領収証(領収金額のうち対象となる金額が明らかなものに限る)が必要で

※医療費控除の特例と従来の医療費控除を併せての申告は不可。対象医薬品など詳しくは、厚生労働省のホームページを確認ください

問 市民税課 ☎23-2123

競争入札参加資格審査の定期受付
県が行う物品の買入れなどの入

札への参加に必要な「競争入札参加資格者名簿」に登録を希望する場合は、資格審査の申請が必要です。

●日時 7月10日(月)～12日(水)
9時～16時

●場所 都城県税・総務事務所
県物品管理調達課
☎0985-2617208

差し押さえ物品の公売会

●日時 6月20日(火)～22日(木)
9時～17時

※物品の引き渡しは6月23日(金)

●場所 市役所本館1階市民サロン
●物品 液晶テレビ、酒、ゴルフバッグなど
問 納税管理課 ☎23-2126

住宅の省エネ・耐震・バリアフリー改修 固定資産税の減額制度

翌年度分のみ、固定資産税を2分の1、または3分の1減額します。なお、補助金などを除く50万円以上の改修費用が対象です。

●対象・床面積・家屋の要件

省エネ改修 1戸当たり50平方メートル以上120平方メートルまで

耐震改修 平成20年1月1日以前から建つ住宅

バリアフリー改修 1戸当たり120平方メートルまで
昭和57年1月1日以前から建つ住宅

1戸当たり50平方メートル以上100平方メートルまで 新築された日から10年以上経過した住宅

※賃貸住宅は除く

●申告方法 改修後3カ月以内に、領収書や改修工事前後の写真など、必要書類を添付して申告ください。なお、省エネ改修は現地確認が必要のため、着工前に資産税課家屋担当へ相談ください

※申告に必要な書類は、改修内容により異なるため、詳しくは問い合わせください

問 資産税課 ☎23-2124

緑の募金

私たちの生活に大切な役割を果たしている緑資源を守り育てるため、「緑の募金」活動を行っています。集められた募金は、市内の各地域・団体などで実施する緑化事業や、みどりの少年団活動支援などに活用し

ています。各地域やイベントでの募金活動に協力をお願いします。

問 みどり推進会議事務局(森林保全課内) ☎23-2152

道路の快適な利用のために

自宅周辺の道路の除草や側溝の清掃などへの協力をお願いします。

【道路の破損などを発見したら】

穴ぼこや路肩くずれ、カーブミラーの破損など、道路の異常を見つけたら、すぐに連絡ください。

【道路にはみ出した樹木のせん定】

車や歩行者の通行の妨げになるなど、道路上にはみ出した樹木は危険です。日頃から、自宅の樹木を適正に管理してください。

問 維持管理課 ☎23-2752
各総合支所産業建設課

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
6/18 (日)	原田医院(内・小・外)	26-3330
	柏村内科	22-2616
	長倉医院(内)	52-2109
	福島外科胃腸科医院(外・胃)	38-1633
	酒井皮膚科医院	25-5322
	西元眼科医院	25-8888
	井上歯科医院	22-3883
6/25 (日)	久保原田中医院(内・小)	22-7700
	有川呼吸器内科医院(呼・内)	24-6677
	あきづき医院(内・心内)	36-0534
	柳田病院(脳・外)	22-4862
	石井皮膚科医院	23-4588
	北原医院(産・婦)	22-4133
	よしお歯科医院	36-7802

※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

6/18(日)	日研、都北町、そうごう三股仲町、きたはら、中原町
6/25(日)	ハートハンズ、そうごう上川東、すずかけ、東町、古川



図書館だより

※読み聞かせ会などの情報は、P18をご覧ください

今月おすすめの本

◎問い合わせ
 都城市立図書館 ☎ 22-0239
 高城図書館 ☎ 58-4224



「禅の作曲家 佐藤慶次郎 こころの軌跡とその作品」

中嶋恒雄(著) 東京堂出版(出版)

一般

日本の前衛音楽史に異彩を放つ佐藤慶次郎の創作の全貌。その軌跡を、佐藤と親交のあった著者が丹念に掘り起こす渾身の1冊。



「ママがほんとうにしたかったこと A WINDOW OPENS」

一般

エリザベス・イーガン(著) 阿尾正子(訳) 小学館(出版)

3人の子どもの母アリスは、夫の失業で急きょフルタイムで働くことに。アリスは仕事と家庭の両立に悩み、ある決断を下す。



「ちっちゃな木のおはなし」

ローレン・ロング(作) 山根基世(訳)

児童

評論社(出版)

小さな森のちっちゃな木は、茂った葉っぱに守られて幸せでした。でも、葉っぱを手放すことができません。やがて…



「なんにもできないおとうさん」

幼児

ひがしちから(作) あかね書房(出版)

小さいけれどもいろいろできるみーちゃん。大きいのに何にもできないお父さん。今日は二人で公園へ行きます。

特設コーナー

- 都城市立図書館 「世にも奇妙な世界」「七夕・6月の行事絵本」ほか
- 高城図書館 「習い事・事始め」「絵本作家が選ぶ名作絵本」ほか

都城市立図書館

●休館日／6月19日・26日、7月3日・6日・10日

●開館時間／9:30～18:50

※水曜日は20:00まで開館

高城図書館

●休館日／6月18日・20日・27日、7月4日・11日

●開館時間／9:30～18:00



高田遺跡で見つかった溝

これらのことから、高田遺跡は弥生時代の都城盆地での生活の一端を垣間見ることができ、重要な遺跡の一つとして考えられています。

高田遺跡では、合計17棟の竪穴住居跡や多数の土坑(当時の人が掘った穴)に加え、多数の土器や石器なども見つかっています。他にも、集落の大半を囲う溝の跡もありました。このような溝に囲まれた集落は「環濠集落」と呼ばれ、弥生時代の拠点的な集落に見られる特徴の一つです。

萩原川を望む開析扇状地面に立地する早鈴町。平成14年の大型商業施設建設に伴って発掘調査が実施され、今から約2千年前の弥生時代の集落「高田遺跡」が、ほぼそのままの形で見つかりました。

「大型商業施設の下に眠る弥生の集落(高田遺跡)」

ぼんちくんと



歴史探検

都城島津

伝承館だより

「日月図軍扇」

都城島津家には江戸時代末期の軍扇が伝来しています。軍扇とは、戦場で武将が味方の武士に指示を出すのに使用していた扇子のことです。

史料「中原高忠軍陣聞書」

(写・国立国会図書館所蔵)では、軍扇が戦場の指揮だけでなく、悪日を吉日に変えるために儀礼的な使い方もされていたことなどが記載されています。

日月図軍扇は、黒漆塗りの八本骨で、骨の部分には丸に十字紋の家紋が透かし彫りされています。扇の表には、金箔地に朱の日月輪、裏には朱地に金の月輪がデザインされ、シンプルながらも鮮やかさが感じられます。



読者からのお便り



今月号で特に興味を持ったのは「3つの宝」をより一層輝かすという特集記事。「3つの宝」をより一層輝かすためには、経済の力と、市民一人一人のモラルや、思いやりが必要だと思いました。

(山之口町 富士 Y・Tさん)

いつ起こるか分からない災害に備え、日頃から避難所などの確認が大事だということを強く感じました。防災マップを大いに活用したいと思います。

(横市町 M・Nさん)

「絵本 都城の歴史 むかしむかしのみやこんじょ」のイラストの作者が、元祖天才バカボンなどの作画をした人で、しかも本県出身。昔話に興味があるので、その温かみのあるイラストをぜひ見たいと思います。

(郡元町 こたちちゃん)

競泳の吉田さん、すごいですね。都城からオリンピック出場選手が出るよう応援します。

(五十町 なぎなたママさん)

夫と一緒にウォーキングをしています。「ウォーキングで健康づくり」を読んだので、金御岳公園も今度一緒に歩いてみます。幼い頃、レンゲを取って遊んでいたことを思い出します。

(梅北町 N・Y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。

広報都城

クイズ

■4月号クイズの結果【応募総数26通】

◎正解／①チャレンジ ②防災

問 ①平成29年度予算重要施策の推進
市民の〇〇増進をしっかりサポート

答

問 ②「企業巡見」や「インターンシップ」など、若者の〇〇化を促進!

答

問 ③国指定史跡 〇〇〇〇遺跡歴史公園オープン

答

◆今月号で特に興味を持ったページのタイトル

◆今月号を読んだわたしの一言

国際交流員の

ひとりごと

きょきん

許錦さん(中国) Vol.1

ニーハオ 都城!



初めまして、新しく国際交流員に着任した許錦です。都城市は初めてで、このまちで働けることを大変うれしく思っています。

来日前は、少し不安を感じていましたが、温かい雰囲気職場にも恵まれ、皆さんが優しく接してくれたので、余計な不安や心配はいつの間にか吹き飛んでいました。

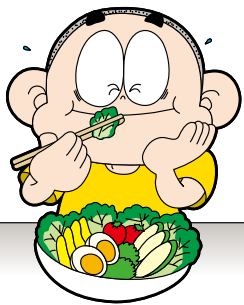
これからの貴重な一年間、国際交流員としての役割をしっかりと果たしながら、都城市の魅力を満喫したいと思います。その一方で、中国の伝統や文化、名所や旧跡などを市民の皆さんに伝え、中国に対する理解を深めてもらいたいと考えています。

具体的には、重慶市人民政府が認定した重点文物保护单位(文化遺産保護制度の一つ)の聶榮臻元帥旧居などの名所を紹介したいです。そして、国際交流イベントなどで、重慶市江津区と都城市の友好交流と相互理解の促進を図り、ひいては国同士の友好交流につながるように、微力ながら尽力したいと思います。

皆さん、どうぞよろしくお願いします。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

▲点線に沿ってお切りください(複製はかきでも可)



盆地生まれの元気をいただきます!

冷や汁と麦ご飯

一日に5皿の野菜料理を食べよう!

※1人分356kcal、塩分1.3g

麦には、日本人に不足する食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、生活習慣病予防に効果的と言われ、よくかみ、ゆっくり食べることで肥満予防につながります。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



ちょっと
一工夫

麦ご飯をそうめんやうどんに代えたり、牛乳をだし汁の代わりにしたりしても、おいしくいただけます。

●材料 (4人分)

キュウリ…100g 青シソ…8枚
木綿豆腐…150g(1/3丁) 麦ご飯…600g
だし汁または湯ざまし…500cc
煮干し…20g すりゴマ…15g みそ…60g

●下準備

煮干し…頭と腹わたをとり、フライパンで炒り、ミキサーなどで細かい粉にする
だし汁または湯ざまし…冷やしておく

●作り方

- ①細かく粉にした煮干しにみそを加え、よく混ぜる
- ②①をすり鉢の表面に平らに伸ばし、ガスコンロにかぶせるようにして焼く
- ③②をだし汁でのばす
- ④キュウリを輪切り、青シソを千切りにし、豆腐を軽くつぶして③に加える
- ⑤熱い麦ご飯に④とすりゴマをかける



今月の読者プレゼント

【乳製品詰め合わせ 2人】

商品提供事業者

(株)高千穂牧場 (吉之元町5265-103) ☎33-2102



風味豊かなヨーグルトやカフェオレ、ゼリーの詰め合わせ。ヨーグルトは、生乳本来の味が楽しめると好評です。この夏のお中元など、大切な人へ贈ってみませんか。

◎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6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 6月30日(金) 当日消印有効

◎発表 本紙8月号

◎4月号当選者 押川 貴代さん (関之尾町)

※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。詳細については秘書広報課まで問い合わせください

POST CARD

8 8 5 8 5 5 5

62円切手を
お貼りください

都城市役所 秘書広報課 行

(広報都城 Vol.138 2017年6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 () -

ウォーキングで健康づくり！



高城地区：高城地区満喫コース～観音池・武家門めぐり～



(左) 高城地区健康づくり会
会長 七村 兼治さん
(右) 高城スポーツクラブ
インストラクター 遠矢 雄二郎さん

高城地区では高城運動公園を発着に、観音池公園や武家門を巡る9.8kmのコースを紹介します。起伏があり長距離なので、体力や脚力に応じて、観音池周りや武家門周りのそれぞれでも楽しめます。

また、2本のポールを使って歩く「ノルディックウオーキング」もお勧めです。腕の力を使うことで、通常の歩行と比べて足・膝への負担が少なく、姿勢も良くなります。ポールは、高城スポーツクラブで貸し出しています。

自然やさまざまな史跡が満喫できる高城地区を歩いてみませんか。



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)

「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 17:50 ～
④ 20:50 ～ ⑤ 22:50 ～

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)

市役所の開庁時間 平日8:30～17:15 ※土・日・祝日は閉庁

■毎週木曜日

市民課窓口は17:15～19:00まで夜間対応

■土・日曜日

図書館では、住民票と印鑑証明書を発行
9:30～17:00(12:00～13:00を除く)

編集後記

ゴールデンウィークは、皆さんどのように過ごしましたか。連休前の新聞記事に心を動かされた私は、家族で吉都線の旅に出掛けてみました。数年ぶりに乗る電車で、子どもたちと一緒に大はしゃぎ。天気にも恵まれ、車窓には新緑まぶしい景色が流れ、趣のある駅舎や沿線を彩るきれいな花々のほか、ガタンゴトンと心地よい電車の音が聞こえます。一時間ほどの小旅行でしたが、ぜいたくな時間を過ごすことができました。沿線では定期的にイベントを開催していますので、皆さんも吉都線の旅はいかがですか。(博)

インフォメーション



都城市総合文化ホール

鎌田実講演会 健康で幸せな生き方 ～がんばらないけど あきらめない～

2000年のベストセラー「がんばらない」の著者鎌田実さん(医師・作家)が、今を生きるヒントを語ります。

●日 時 7月1日(土)
開演14:00

●料 金 全席指定
一般1,000円

※未就学児は入場不可

◎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

ウエルネス交流プラザ自習コーナー

交流プラザには、30席の自習コーナーがあり、鳥の声が流れる明るく開放的な空間で、誰でも利用できます。資格取得や試験に備える自主学習などに、ぜひ、利用ください。



●利用時間 交流プラザ開館日の9:30～21:00

※毎週火曜日と4・7・10・1月の第2水曜日は休館

●料 金 無料

◎問い合わせ ウエルネス交流プラザ ☎26-7770



今月の表紙

咲き誇るアヤメに感嘆の声

毎年、早水公園には約42万株のアヤメが咲き誇ります。今年は少し遅い開花となりましたが、4月下旬から咲き始め、満開となった5月の連休には、公園のあちこちで、散策を楽しむ家族連れが見られました。また、スケッチや写真撮影を楽しむ人々も見られるなど、初夏の早水公園は多くの人でにぎわっていました。



都城市現住人口

	平成29年5月1日現在	前月比	前年比
世帯数	70,394世帯	(452)	(279)
人口総数	163,101人	(494)	(-1,080)
男 性	76,691人	(296)	(-422)
女 性	86,410人	(198)	(-658)

※平成27年国勢調査に基づく推計人口です

スマートフォンからも市政情報がご覧になれます



NEW

サイズ、性能、操作性
すべてが丁度良いスマホ。



BTV
スマホ

月額 **1,380** (税別) 円から

基本料金 (標準プラン)

※BTVテレビ(SDコース以上)・インターネット加入者様セット価格

HUAWEI nova lite

5.2インチフルHD搭載で、
持ちやすいコンパクトサイズ
大容量バッテリーと高性能CPUで、
サクサク動く快適さ長続き
高性能カメラと美顔セルフィーで、
いつでもキレイに撮れる



機能充実。コストパフォーマンス抜群。
HUAWEIの最新モデル登場!!

LTE端末 **850** (税別) 円
月額価格 (24ヶ月)
(一括買取価格19,800円(税別))

超得割



テレビ インターネット 電話
ハイビジョンコース + 100Mコース + ケーブルプラス電話
光ハイブリッド・WiFi対応

「テレビ」と「インターネット」と「電話」で **お得!!**

月額 **6,900** (税別) 円

初期費用 / 無料

Wチューナー
地上・BS・CS録画可能

※36ヶ月の継続が条件となります。※期間内に解約された場合は違約金が発生いたします。
※お客様のご加入状況によってはお受けできない場合があります。※加入電話の基本料は必要ありません。

とく割



インターネット 電話
100Mコース + ケーブルプラス電話
光ハイブリッド・WiFi対応

「インターネット」と「電話」で **お得!!**

月額 **4,000** (税別) 円

初期費用 / 無料

※36ヶ月の継続が条件となります。※期間内に解約された場合は違約金が発生いたします。
※お客様のご加入状況によってはお受けできない場合があります。※加入電話の基本料は必要ありません。



BTV株式会社

詳しい内容は下記のお問い合わせ先よりお願いします。

0120-292-377

宮崎県都城市 中町1街区7号 IT産業ビル9F

http://portal.btmv.ne.jp/

