



募集

市営住宅入居者

●一般世帯

- 【4K】「高城」第2軍神原（1戸）
- 【3DK】「本庁」一万城アイリス（6戸）、一万城出口（1戸）、内堀（2戸）、沖水（1戸）、神田（1戸）、北鷹尾（1戸）、志比田（1戸）、西之前（3戸）、養原（1戸）、宮丸西（3戸）、山之口（1戸）花木第1（1戸）、「高城」石山（1戸）、第2石山（1戸）、「山田」西橋第2（1戸）、谷頭五班第2（1戸）
- 【3K】「本庁」※都北（1戸）、「高崎」※江平宮王（1戸）※椎屋（1戸）
- 【2LDK】「本庁」※川崎（1戸）※都原（1戸）
- 【2DK】「山之口」花木第3（1戸）
- 【2K】「山田」※万ヶ塚第2（1戸）※谷頭五班第1（1戸）
- 【1DK】「山之口」※花木第3（2戸）
- 60歳以上世帯（単身入居可）
- 【2DK】「本庁」※沖水（1戸）、※北鷹尾（1戸）
- ※印は単身入居可。ただし、60歳以上の入居、身体障害者手帳1級・4級の持主、生活保護受給者、ハンセン病療養所入所者などの条件が必要
- 申込期間 1月27日（月）～2月3日（月）の17時まで
- ※土・日曜日を除く。申し込み多数

催し

国スポ・障スポ
カウンタダウンボード除幕式

令和9年宮崎国スポ・障スポまで残り何日でしょうか。都城工業高校の生徒が制作したカウンタダウンボードの完成を記念して、除幕式を行います。

- 日時 1月22日（水） 11時30分～
- 場所 市役所本館1階ロビー
- 国スポ・障スポ推進課
☎23-2696

都城IC～乙房IC間開通記念
都城志布志道路ウォーキング大会（無料）

- 日時 2月9日（日） 9時30分～
- ※8時30分～9時15分受付。小雨決行
- 集合場所 都城志布志道路高木IC付近
- ※駐車場は高木IC周辺に準備しますが、駐車台数に限りがあります。車の乗り合わせに協力ください
- 行程 都城志布志道路都城IC～乙房IC間（往復約3キロ）

- 準備物 タオル、飲み物、帽子
- ※詳しくは、市ホームページを確認ください
- 国都市計画課
☎23-2090

ロビーコンサート（無料）

●日程・内容・出演

2/4（火）
声楽
歌う会

- 時間 12時20分～
- 場所 市役所本館1階ロビー
- 国総合文化ホール ☎23-7140

ワールドフェスタinみやこのじょう（無料）

- 日時 1月26日（日） 12時～17時
- 場所 総合文化ホール
- 内容 各国の遊びを体験できる国別紹介ブースや市内の外国人住民によるステージなど
- 国地域振興課国際化推進室
☎23-2295

ふれあい健康ウォーキングin祝吉

- 河川敷をみんなで一緒に歩いて寒い冬を乗り越えませんか。
- 日時 2月16日（日） 8時15分～
- ※雨天中止
- 集合場所 祝吉地区公民館
- 行程 沖水川河川敷（約6キロ）
- 費用 100円（保険料）

- その他 小学3年生以下は保護者同伴。タオルや飲み物、帽子を持参
- 国2月7日（金）までに祝吉地区まちづくり協議会事務局
☎23-2890

総合文化ホール自主事業
まじろ's [marasy Piano Live Asia Tour 2025]



ピアノ演奏
で多くの人の心を虜にする「まららしい」の2025年グランドピアノノック完全生音ホールツアーです。

- 日時 2月24日（月） 15時～
- 場所 総合文化ホール
- 費用 全席指定6千円
- 国総合文化ホールチケットセンター
☎23-7190

コミセン発表会（無料）

コミュニケーションセンターの利用者などによる学習発表会です。合唱やダンス、楽器の演奏など盛りだくさん。ぜひ来場ください。

- 日時 2月9日（日） 13時～15時
- 場所 コミュニティセンター
- 国コミュニケーションセンター
☎23-2001

城山三世代交流フェスティバル

- 日時 2月1日（土） 11時～15時
- 場所 城山公園、川の駅公園
- 内容 宝探しや歴史巡り、福祉相談、マルシェなど
- 国姫城地区まちづくり協議会
☎46-2603

講座・教室

おしゃべりがんサロ
ルピナス（無料）

- がんに関する悩みや相談などを話しませんか。今回は、ウィッグ体験をテーマに開催します。
- 日時 1月16日（木）
13時30分～14時30分

健康づくり大会（無料）

- 3月4日は、世界肥満デー。各地区の健康づくり会の活動発表や肥満に関する講演会を行います。
- 日時 2月7日（金）
13時30分～16時
- 場所 ウエルネス交流プラザ



内容

13時40分	14時25分	15時	15時20分	15時40分
みやこんじょう健康づくり活動発表	「肥満症」について 講師 宮崎大学医学部 医師 上野浩晶さん	肥満予防のための食事の話 講師 宮永病院 管理栄養士 永山美里さん	肥満予防のための運動の話 講師 ほえみの園 理学療法士 宮越貴裕さん	肥満予防のための取り組み 講師 フジッコ株式会社 後藤弥生さん

生涯学習課主催の教室
さらに体験教室

日時・場所・定員・費用・準備物	圧力鍋を使った豚軟骨の煮物講座（指導者による実演教室・試食あり）	2/13（木）10時～12時 祝吉地区公民館 10人 ※5人以上で開催 千円 筆記用具、飲み物	脳トレ頭の体操数独く解けてスッキリ（全4回）	2/15（土）、3/1（土）15時～16時 15時30分～16時30分 コミュニケーションセンター10人 ※5人以上で開催 2千円 筆記用具
●日時 1月31日（金）までに生涯学習課	●国1月31日（金）までに生涯学習課	●国1月31日（金）までに生涯学習課	●国1月31日（金）までに生涯学習課	●国1月31日（金）までに生涯学習課

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

- 終活・相続・暮らしの相談会（対面または電話相談） ※要申し込み
- 日時 2/15（土） 10時～16時
- 場所 NPO法人ライフサポートセンターHAPPY（志比田町7190）
- 国NPO法人ライフサポートセンターHAPPY（八反田） ☎090-2855-0482

時短料理・簡単おやつ「みんなでワイワイ料理を作ろう」 ※要申し込み

- 日時 1/29（水） 10時～13時
- 場所 横市地区公民館
- ※子どもの預かりサービスあり
- 国子育てネットおひさまとはらっぱ（岡本） ☎080-6411-8441



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
- 子育て講座「ベビー＆マミービクス」
- 日時 1/28（火） 14時～15時
- 対象・定員 0歳児の親子 10組
- ※申し込み順
- 山之口地域子育て支援センター ☎57-3298
- 先生と話そう！あそぼう！都北学園より
- 日時 1/15（水） 10時～11時30分
- ※要申し込み
- 山田地域子育て支援センター ☎64-3171
- 日本茶の美味しい入れ方講座
- 日時 1/17（金） 10時～11時
- 定員 7組程度 ※申し込み順・実費あり
- 東部地域子育て支援センター エンゼル ☎26-9587
- おみせやさんごっこ
- 日時 1/25（土） 10時30分～11時30分
- 定員 10組程度 ※申し込み順
- 高崎地域子育て支援センター たんぽぽ ☎62-0027
- 橋口先生の楽しい昔遊び
- 日時 1/24（金） 10時30分～11時30分
- 定員 7組程度 ※申し込み順

講座・教室

未来へつなぐ相続・遺贈セミナー
ー(無料)ー

- 日時 2月19日(水) 14時～17時
- 場所 未来創造ステーション
- 定員 10人
- 相続・遺贈セミナー 30人
- ・個別相談 10人
- ※セミナー参加者のみ申し込み可能
- 申込 1月24日(金)までに日本赤十字社宮崎県支部
- ☎0985-22-4045

おもちゃ病院スタッフ養成講座
(無料)

- 壊れて動かなくなったおもちゃの修理を行うスタッフを養成します。
- 日時 2月8日(土) 10時～12時
- 場所 コミュニティセンター
- 定員 10人程度
- 準備物 ドライバー(プラス・マイナス)、小型ペンチ
- 申込 1月31日(金)までにおもちゃ病院みやこんじょ(山下)
- ☎090-8394-13505
- このけないからだづくり講座体験会(無料)
- 日時 ①2月4日(火)・18日(火) ②2月14日(金)・28日(金) 10時15分～11時45分

5月1日から
盛土などには事前の許可や届出
が必要です

- 県は、危険な盛土などを全国一律の基準で包括的に規制する宅地造成及び特定盛土等規制法に基づき、5月1日に県内のほぼ全域を規制区域に指定します。
- このことに伴い、指定日以降に規制区域内で一定規模以上の盛土などを行う場合は、事前の許可や届出が必要になります。また、指定日時点で施工中の盛土などについても5月21日(水)までに届出が必要です。
- ※詳しくは、県ホームページを確認ください
- 申込 県技術企画課
- ☎0985-26-7178

寝具類等洗濯乾燥消毒事業

- 対象 要介護1～5またはそれに準ずる状態の65歳以上の人、身体障害者手帳1級または65歳以上で身体障害者手帳2級の人のうち、身体の障がいや傷病などの理由で、本人または同居家族による寝具の衛生管理が困難な人
- ※入院、施設入所を除く
- 利用料 1回当たり400円
- 対象物 掛布団、敷布団、毛布(各1点)
- 寝具の回収日 3月3日(月)・4日

- 場所 ①イオンモール都城駅前 ②「道の駅」都城NiQLL
- 対象 このけないからだづくり講座に参加したことのない市民
- 定員 各回25人 ※申し込み順
- その他 運動に適した服装と靴で、飲み物やタオルを持参
- 申込 申し込みフォームまたは電話でいきいき長寿課 ☎23-3184

認知症家族支援「なごみ会」(無料)

- 日時 2月1日(土) 13時～15時
- 場所 未来創造ステーション
- 対象 認知症の人を介護する家族
- 定員 25人 ※申し込み順
- 内容 認知症の人の家族の話
- 申込 1月30日(木)までに都城コアカレッジ ☎38-4811

都城NiQLL主催の教室

- 場所 「道の駅」都城NiQLL
- 日時・定員・費用
- ①ベーコン燻製教室 2/1(土) 10時～16時 10人 7千円
- ②チャレンジワインナー燻製教室 2/2(日) 10時～11時30分 10人 1500円
- ③瞑想とヨガ 2/7(金) 10時～11時 10人 500円

(火) (予備日…3月5日(水))

- ※クリーニング済みの布団などの配達は、回収日から約1週間後
- 回収時準備するもの 利用料、クリーニングするもの
- その他 回収、配達には市の委託業者が行います。回収日時は、回収日の1週間前までに申請者に文書で通知します。回収・配達時には必ず本人または家族が立ち合ってください
- 申込 1月31日(金)までに福祉課、各総合支所地域生活課窓口またはぴつたりサービスから申し込み
- ※電話での申し込みは受け付けていません
- 福祉課 ☎23-3102

第1軍神原団地跡地などの整備に伴う住民説明会

- 日時 1月20日(月) 19時～
- 場所 高城生涯学習センター
- 対象 市内在住の人
- スポーツ政策課 ☎23-9546



お知らせ

市有財産の売却

- 物件・地目・地積・最低売却価格
- 旧西都城駅前警察官派出所用地(松元町97番)
- 宅地 66・79平方メートル 129万円

●入札日時 3月7日(金) 10時

●入札場所 市役所本館3階災害対策班活動室

●入札参加資格 次の全てを満たす個人または法人

・市税および消費税などの滞納がない

・暴力団対策法などに規定する暴力団員またはその関係者でない

※詳しくは、市ホームページを確認ください

●申込 2月14日(金)15時までに財産活用課 ☎23-2672

笑いあり、涙ありの5分間PR動画「都城を離れたあなたへ」を市公式YouTubeに配信

動画では、市の魅力を家族の絆を通して描き出しました。どこにいても、都城はあなたのふるさと。ぜひご覧ください。

●秘書広報課 ☎23-3174

相談

ワンストップ相談会(無料)

法律や経済、こころ、福祉などに関する相談に、専門機関の相談員がオンラインで応じます。

●日時 1月26日(日) 11時～16時

●場所 未来創造ステーション

●対象 県内在住の人

※予約不要。機器の操作はスタッフが

●福祉保健課 ☎0985-44-2660

休日急病診療機関

●診療時間 9:00～18:00

※歯科は17:00まで

●医療情報ネット(ナビ)も利用ください



医療情報ネット

月日	医療機関名	電話番号
1/19 (日)	久保原田中医院(内・小)	22-7700
	坂元循環器内科医院(内・循)	57-9933
	坂田医院(内・消・胃)	51-2003
	もりやま脳神経外科(脳)	21-6888
	よしかわクリニック(麻・整・内)	23-9384
	小山田眼科医院	22-0710
	たぐち歯科医院	38-3330
1/26 (日)	有馬医院(内・小)	23-2610
	藤元上町病院(内)	23-4000
	やまさき医院(内)	25-7780
	福島外科胃腸科整形外科医院	38-1633
	都城明生病院(泌)	38-1120
2/2 (日)	ふたみ眼科	38-5532
	田中歯科医院	25-6677
	政所医院(小・内)	58-2171
	松山医院(内・呼・リウ)	24-1046
	大岐医院(内・胃)	57-2025
	たかお浜田医院(外・内)	22-8818
	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	51-1122
2/9 (火)	宮田眼科病院	22-1441
	土持歯科医院	25-8148

月日	医療機関名	電話番号
2/9 (日)	柳田病院(小・内)	22-4862
	ゆうクリニック(内)	46-6100
	佐々木医院(内)	62-1103
	吉松病院(外・整)	25-1500
	酒井皮膚科医院	25-5322
	いわよし耳鼻咽喉科クリニック	36-5555
	土持歯科クリニック	25-1515
2/11 (火)	はしぐち小児科	24-5500
	田口循環器科内科クリニック(内)	24-0600
	ライフクリニック(内)	39-2525
	山路医院(外・内)	64-3133
	清風会クリニック(泌)	25-1177
	北原医院(産・婦)	22-4133
	時任歯科医院	24-7474

※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)で確認ください

●休日当番薬局

1/19(日)	ハートハンズ、ひかり、サン久保原、前田町椎の木、アート、セイシェル都城
1/26(日)	ひまわり都城上町、都北町、そうごう都原
2/2(日)	高城、ふれあい川東、そうごうたかお、みまたさくら、くらはら、サン蔵原
2/9(火)	東町、なないろ、上町おおた、きたはら、いわよしウエスト、ハートフル、リブ、そうごう山田、妻ヶ丘

テレビ番組の案内

◆MRTテレビ(デジタル6ch)
「幸せ上々みやこのじょう」 毎週水曜日
18:55～19:00

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

安全・安心 情報

◎問い合わせ
危機管理課
☎23-2129

自助と共助で防災意識を高める

11月24日(日)、市総合防災訓練を沖水地区で実施しました。訓練には、陸上自衛隊や警察、消防など19の機関・団体のほか、沖水地域住民や沖水中学校の生徒約550人が参加。救助訓練や消火訓練、炊き出し体験、避難所体験などの、さまざまな訓練や体験を行い、災害の発生に備え地域防災力を高めました。



自助と共助を日頃から意識するために

- 自分の命は自分で守る
備えが命を救う
- お隣さんと顔見知り
地域のつながりが災害時の力に
- みんなで学ぼう、防災の知識
訓練参加で地域の防災力アップ

国際交流員の ひとりごと

Vol. 1

張麗霞さん
(中国)



韓国岳の眺望を背に

80代も山頂へ！驚きの健康長寿国・日本

ハイキングや登山が大好きな私。昨年4月に着任して以降は、霧島ジオパークの白紫池や六観音御池、不動池の火口湖を巡り、韓国岳や開聞岳にも登りました。この時驚いたのは、すれ違う人らの年齢層でした。高齢の人が多く、80代と思われる人も少なからず見かけました。人生100年時代と言われる昨今。皆さんの元気な姿を見ると、70代や80代はまだまだ若いと気付かされました。また、普段公園や街中でジョギングやランニングをしている年配の人を良く見かけることから、日本は多くの人が運動を通して楽しく健康を維持している国だと感じます。

長寿の国と言われる日本。「長生きするなら元気でいたい」という健康寿命への意識の高さに感動しました。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

お知らせ

2月の巡回がん健診(要予約)

【乳がん検診】

●対象 40歳以上の和暦で奇数年生まれの女性、または無料クーポン券対象者 ※申し込み順

●日程・場所

2/2(日)	②④祝吉地区公民館
2/4(火)	②庄内地区公民館 ⑤「道の駅」都城Niq LL駐車場
2/5(水)	②④コミュニティセンター
2/13(木)	①③コミュニティセンター
2/21(金)	②④コミュニティセンター

●受付時間

①9時～11時30分、②9時～12時、③13時～15時30分、④13時～16時、⑤14時～17時

●定員・検診料

各回30人 2千円

【子宮頸がん検診】

●対象

20歳以上の和暦で奇数年生まれの女性、または無料クーポン券対象者、個別通知者 ※申し込み順

●日程・場所

2/13(木) ①②コミュニティセンター

●受付時間

①9時～10時30分、②13時～14時30分

●定員

①80人、②50人

●検診料

1300円

【胃がん検診】

●対象

40歳以上の市民

※申し込み順

●日程・場所

2/6(木) ①西部保健センター(高崎福祉保健センター)

2/15(土) ②コミュニティセンター

●受付時間

①9時～10時30分、②9時～11時

●定員

各回32人

●検診料

1400円

●問 予約フォーム、電話または健康課窓口

☎23-2765



都城地区立地企業

就職説明会(無料)

●日程・企業名

①1/30(木) ②③④	えびの電子工業(株)、ユー・エム・シー・エレクトロニクス(株)、菅公学生服(株) 都城工場
①1/21(火) ②③④	(株)都城くみあい食品、住友ゴム工業(株)宮崎工場、(株)コバテック宮崎工場
①1/22(水) ②③④	持永木材(株)、益山商工(株)、外山木材(株)
①1/22(水) ②③④	(株)ランテック、(株)新原産業、菅公学生服(株)都城工場
①1/28(火) ②③④	益山商工(株)、菅公学生服(株)九州カッティングセンター(株)、(有)丸哲
①1/28(火) ②③④	南国興産(株)、住友ゴム工業(株)宮崎工場、持永木材(株)
①1/28(火) ②③④	ティケイ・エビス(株)、(株)アイティ・シエルパ、大和工機(株)

①1/30(木) ティケイ・エビス(株)、(株)都城くみあい食品、(株)尾宮崎

●時間

①10時～10時30分、②10時30分～11時、③11時～11時30分、④11時30分～12時、⑤14時～14時30分、⑥14時30分～15時、⑦15時～15時30分、⑧15時30分～16時

※①～⑧の各回で1社選択し説明を聞くことができます

●場所

ハローワーク都城2階

※申し込み不要。履歴書不要。参加企業など詳しくは、市ホームページを確認ください



●問 商工政策課

☎23-2983

ハローワーク都城 ☎22-1745

中心市街地活性化の取り組みが「都市みらい推進機構理事長賞」を受賞

土地活用モデル大賞において、本市の中心市街地中核施設MallmailとTERASTIAの整備事業が都市みらい推進機構理事長賞を受賞しました。官民による複合機能の整備と多数の集客、さらに中心市街地



令和6年度 土地活用モデル大賞表彰式 土地活用記念講演会・パネルディスカッション

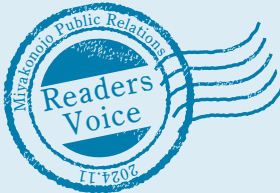
子育て世代活動支援センターぶれぴか 来館者数50万人を達成

平成30年4月に中心市街地中核施設Mallmailにオープンした「ぶれぴか」。このたび、11月3日(日)に来館者数50万人を達成し、記念セレモニーを行いました。50万人目の来館者となった坂元さん夫妻は「コンシェルジュの先生が優しくサポートしてくれるので、頻繁に利用している。同じ立場の親子と交流ができるのもありがたい」と笑顔を見せていました。



※本紙では、市内各地区にある子育て支援センターの行事などを毎月紹介。今月は19ページに掲載しています

●問 こども政策課 ☎23-2684



読者のお便り

11月号に寄せられた皆さんからのお便りを紹介します

孫世代まで家族全員の「憩いの場」として親しんでいるMallmall。市民にとってナイススポットだと思います。
(都原町 ナガメガネさん)

日本と文化が異なる外国人住民への理解を地域全体で進めて、地域の行事などに参加しやすい雰囲気をつくるのが大事だと考えました。
(LINE投稿 ユンボオベさん)

移住者だけでなく外国人住民も増加していて、国籍も多様化していることに驚きました。皆で協力して住みやすい都城にしていきたいですね。
(鷹尾一丁目 ドラミさん)

母が興玉神社のある安久町で幼少時代を過ごしました。私も子どもの頃は母に連れられて、よく興玉神社に行っていたことを思い出しました。
(大岩田町 福ちゃんさん)

● あなたの年代は？ (○をつけてください)
10代 ・ 20～30代 ・ 40～50代 ・ 60代以上

● 1月号で特に興味を持ったページのタイトル

● 1月号を読んだのわたしの一言

● 最近の関心事や身の回りのことなど

ご協力ありがとうございました。