



健康ひとくちメモ♪

ウォーキングで楽しく健康づくり

皆さんは、健康づくりのための県公式アプリ「SALKO」を知っていますか。市では、手軽にできるウォーキングを推奨。SALKOを起動して歩数を測定し、目標歩数をクリアすると、市の温泉施設や道の駅などで利用できるポイントがもらえる「健康マイレージ」事業を行っています。

血圧の安定や糖尿病予防、骨粗しょう症予防、ストレス解消、肥満予防など、さまざまな健康効果をもたらすウォーキング。体を動かしやすいこの季節

に、ウォーキングを始めてみませんか。



健康マイレージ

●対象 40歳以上の和暦で奇数年生まれの女性

【乳がん検診】

●検診料 1,300円

●受付時間 9時～10時、13時30分～14時30分

11/18(水) コミュニティセンター

●日程・場所

●対象 20歳以上の和暦で奇数年生まれの女性

【子宮がん検診】

定員に達し次第締め切ります。

健康課窓口で申し込みください。

事前に市ホームページや電話、

11月の巡回がん検診(要予約)



健康づくりの第一歩 がん検診を受けよう！

●問い合わせ

健康課

☎23-2765



●検診料 1,300円

●受付時間 8時30分～10時30分

11/20(金) 横市地区公民館

11/1(日) コミュニティセンター

●日程・場所

●対象 40歳以上の市民

【胃がん検診】

●検診料 2千円

16時

●受付時間 ①9時～11時30分、②13時～15時30分、③13時30分～16時

11/26(木) ③小松原地区公民館

11/19(木) ①②沖水地区公民館

11/18(水) ①②コミュニティセンター

●日程・場所

◎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

◎10月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎10月号を読んでのわたしの一言

◎今後、取り扱ってほしい記事

ご協力ありがとうございました。

※応募者の個人情報は、当選発表と商品発送、質問などの回答以外には利用しません



8

月号に寄せられたお便り

このコーナーでは、「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意見を、今後の広報紙に生かしていきます。

コロナ禍でイベントなどが中止や延期になって、準備してきた人たちはつらいと思いますが、皆で協力して乗り越えていきましょう。

(高城町石山 C・Yさん)

まるまる Mallmall ができて、図書館の利用者が増えるなど、さまざまな意味で中心市街地が活性化されていることを、とてもうれしく思います。

(安久町 マルマルマルコさん)

都城で戦争を経験した人たちの特集記事は、とても良かったです。75年間戦争せずに済んだ日本を、今後も守り続けたいと強く思いました。

(LINE 投稿 るみたん)

プラスチックごみ問題について、これまでは他人事だと思っていましたが、レジ袋有料化が始まり、今は買い物にマイバッグを持参しています。

(横市町 M・Nさん)

点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)



益山商工株式会社
電話 58-5711

大正15年に牟田町で創業した益山商工株式会社。紙袋を主体とした紙製品製造からポリエチレン製品製造に積極的な事業を拡大しながら、平成3年に、現在の本社・工場のある高城町穂満坊に移転しました。

同社は、ポリエチレン製の袋の製造をはじめ、ペットボトルのリサイクル商品製造や、微生物が分解することで自然に還る生分解性プラスチック袋の製造にも注力。プラスチックのごみ問題による環



酒匂光宏 取締役・総務部長

宮崎県の「女性の職業生活における活躍推進」企業にも認定されている同社。女性正社員の割合を30%以上をすることを目標に掲げるなど、女性にとっても働きやすい職場環境づくりに取り組んでいます。また、障がい者福祉施設にも仕事を提供するほか、隣接するグラウンドを地域住民に無料で貸し出すなど、地域貢献にも力を入れています。

「女性が活躍できないと企業は成り立たない」と力を込める酒匂総務部長。「生分解性プラスチック袋など、社会に求められる商品づくりに取り組んでいきたい」と力強く話していました。



工場内の様子

今月の

読者プレゼント



【煮干しかけそばとチャーシューセットペア 5組】

商品提供事業者

自然派らーめんリンコ(北原町 15-9) ☎70-0794

自宅で簡単に作れる無添加の本格ラーメンは、スープ・たれ・具材全てにこだわり、子どもにも安心して食べさせられると好評です。店頭またはオンラインストアでも購入できます。

プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、10月号を読んだ感想などを書いて〒885-8555まで。

応募者の中から抽選でプレゼントを差し上げます。

◎応募締め切り 10月31日(土) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙12月号

◎8月号当選者 後藤章さん 他4人

◎8月号応募総数 47通

※市公式 LINE とお友だちの人は、LINE から応募できます。

市公式 LINE のタイムラインを確認ください

POST CARD

8 8 5 8 5 5 5

63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.178 2020年10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 () -

▶点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)

vol.30

都城市立
美術館つうじゆんきょう
「通潤橋」(1975年) 大野重幸作 (紙本彩色)

1900年、旧五十市村に生まれた日本画家の大野重幸。山内多門や川合玉堂に師事し、自然や動物、農村の風景画を描き続けました。

本作に描かれた「通潤橋」は、熊本県山都町にある石造単アーチ橋で、水に恵まれない台地へ通水するため、1854年に架けられた水路橋です。石橋の優美さと、川面に映る姿が見事に描かれています。

市立美術館では、10月10日(土)から11月23日(月)まで開催の収蔵作品展「描かれた自然・文化遺産への旅」にて本作を展示しています。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎ 25-1447

国際交流員の ひとりごと

せん けいぶん
銭 慧文さん
(中国)

vol.10



乙房町にあるタノカンサア前で
(左からジョージさん、銭さん、ソルマーさん)

動画チャンネルを開設しました！

国際化推進室では、動画チャンネル「国際交流員のLet's try it!」を開設。国際交流員が市内の名所を訪ね、新しいことにチャレンジすることで、都城のいいところを再発見したり、発掘したりする楽しい動画です。

1回目は、「いろいろなタノカンサアを見てみよう」にチャレンジしました。国際交流員3人が、市内各所にある田の神の石像「タノカンサア」を探し出し、形や表情など違いを比較。石像ごとの特徴を知った私たちは、緑の中に鎮座するメヒゲ(しゃもじ)を持つ石像の隣で、仕草をまねて豊作を祈りました。

今後もチャレンジ動画を通じて、皆さんと触れ合える機会などを増やしていきたいです。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎ 23-2295

問

文化財課 ☎ 23-19547

古墳時代の南九州には、地上から穴(竪坑)を掘り、その底から横穴(玄室)を作って遺体を埋葬する「地下式横穴墓」という墓が造られていました。これは、他の地域ではあまり例を見ない特有のもので、

宮崎・鹿児島両県での発見総数は、千基を数え、中でも本市には150基以上が存在しています。市は平成29年4月には菓子野町で発掘調査を実施。玄室には4体が埋葬されていて、副葬品を置くための棚が備わり、鉄剣の他、鉄製の矢じりや弓に付けて音を鳴らす両頭金具が発見されました。

地下に造られていたことから、盗掘の被害もなく、多くの副葬品などもそのまま残されていて、当時の墓制などを知る上で、貴重な史料となっています。



発見された副葬品

ぼんちくんと
歴史探訪



かしのちかしきよこあなば
菓子野地下式横穴墓

問

都城島津邸 ☎ 23-12116

「和漢百二十家名蹟屏風」は、歴史上に登場するのは中国の漢の時代。この頃には屏風絵も描かれていました。日本には飛鳥時代に新羅(朝鮮半島にあった王朝)からもたらされたとされ、宮廷の儀式や貴族の邸宅などさまざまな場に用いられ、独自の発展もみせてきました。

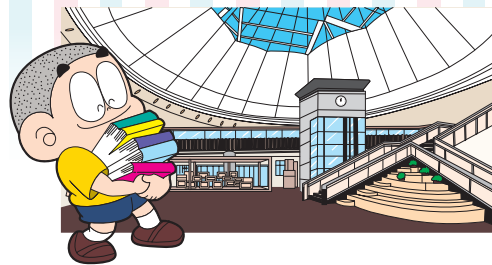
都城島津邸には、華やかで煌びやかなものから渋みのある水墨画まで、変化に富んだ八双の屏風が伝わっています。この中から10月開催予定の秋季収蔵史料展では、「和漢百二十家名蹟屏風」を展示します。

本屏風は、江戸期のものとされ、日本と中国の著名な画家や書家、俳人、茶人、僧侶、武将などの書画が屏風一面に貼り付けられています。この屏風を収集した当時の都城島津家のあらゆる分野への関心の高さがうかがえる史料です。



都城島津
伝承館だより

わかんひやくにじゅうかめいせきびょうぶ
「和漢百二十家名蹟屏風」



<番外編>

Mallmall と、隣接するウエルネス交流プラザから北に延びる緑道には、鹿児島市出身の美術家・藤浩志さんの作品「ヤセ犬」たちが散歩を楽しむ「ヤセ犬の散歩道」があります。

少しずつ表情の異なるヤセ犬たちは、舗装路や植え込みの中で立ち止まり、こちらの様子をうかがっているかのよう。過ごしやすくなったこの季節、散歩を楽しみながら、ヤセ犬たちを見つけてみませんか。

なお、ウエルネス交流プラザの敷地にも、一匹のヤセ犬がいますが、12月頃まで市立図書館に出掛けています。ぜひ、探してみてくださいね。

◎問い合わせ

都城まちづくり株式会社 ☎ 26-1100

「ヤセ犬の散歩道」周辺地図



図書館だより

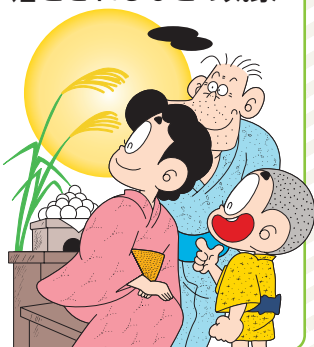
News from library

◎問い合わせ 市立図書館 ☎22-0239
高城図書館 ☎58-4224

秋の夜長に読書を楽しんでみませんか

夏が終わり、夜の時間が長くなるこの時期は、秋の夜長といわれます。また、この時期は、雨が多く、空気中のちりが洗い落とされるなどの気象条件が重なり、空気が澄み、お月見にも適しています。

秋の夜長に、月にまつわる本など、月を身近に感じながら読書を楽しんでみませんか。



市立図書館

- 休館日／なし
- 開館時間／9:00～21:00

高城図書館

- 休館日／10月6日・13日・18日・20日・27日、11月4日・10日
- 開館時間／9:30～18:00

今月のおススメ



みらいのえんそく

ジョン・ヘア(作) あすなろ書房(出版)
宇宙ステーションから飛び出して、子どもたちがたどり着いた先は月。月から見る地球は、とてもきれいでした。近未来は、このような世界になるかもしれません。

今月のおススメ



月のきほん

白尾元理(著) 誠文堂新光社(出版)
毎日、違って見える月。「なぜ追いかけてくるの?」などの素朴な疑問から、月にまつわる物語やコラム、月の観測ポイントの紹介もあり、月博士になれる1冊です。

GO VOTE! 選挙に行こう!

◎問い合わせ
選挙管理委員会事務局 ☎23-7864

今回は、令和元年度明るい選挙啓発4コマ漫画小学生の部で、優秀賞を受賞した「藤本 紗矢香さん（当時上長飯小6年）」の作品を紹介します。

タイトル：「生活を明るく」



めいすいくんの配置を意識して変えていますね。ストレートに分かりやすいところが良いと思います。（ぼんちくん作者 みやこのジョーさん）

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）

「みやこんじョジャーナル」 ※毎回10分間放送

- ① 6:50 ～ ② 11:50 ～ ③ 16:50 ～
- 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）

「みやこのじョドキドキナビ」
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
9:50～9:55、15:55～16:00（再）

都城市現住人口

令和2年9月1日現在	前月比	前年比
世帯数	71,486世帯 (117)	(495)
人口総数	160,270人 (85)	(-778)
男性	75,407人 (51)	(-315)
女性	84,863人 (34)	(-463)

スマートフォン
からも市政情報を
確認できます。



※平成27年国勢調査に基づく推計人口です



読者のお便りを毎月楽しみにしています。中でも、目を引くのは特集に対するご意見。就職を間近に控えた孫や老後を迎える両親を心配する感想を読むと、家族に関係する話題に関心が高いことがうかがえます。また、「都城市布志道路の整備目的が分かった」などの感想は、市の取り組みを分かりやすく伝えることに日々腐心する広報担当者冥利に尽きます。これからも、皆さんの意見や感想を大切にしながら、広報紙づくりに取り組みますので、どしどしお便りください！（博）



NPO通信

ふうせん（鷹尾三丁目3-17）

◎問い合わせ ☎51-5124（別府）



遊びを通じて楽しみながら、できることを増やそう!

障がいのある子どもが将来自立できるよう、さまざまな遊びを通して、できることを増やす支援をしたいとの思いから団体を設立。「放課後等デイサービス」や、日常生活で求められる動作や知識の習得を目指す「児童発達支援事業」を行っています。大切にしていることは、一人一人の成長に合わせて根気強く子どもと向き合い、見守る姿勢。名前を呼んだときに振り向けるようになるなど、子どもたちのできることが増えるたびに、やりがいを感じています。この他、花見やクリスマス会、調理実習などの楽しい行事も充実。興味のある人は、気軽に問い合わせください。

NPOのイベント情報

新型コロナウイルス感染防止のため、イベントが中止または延期になる場合があります。

参加を予定している人は、主催者に開催の有無を必ずご確認ください。

視覚障がい者ピアサポート相談会 ※要予約

●日時 10/12(月)～11/9(月)の毎週月・水曜日

※面談または電話。時間は予約時に確認

●場所 もみじサロン（志比田町3362-2）

☎ビ助っ人（竹森・三原）☎57-7744

シエロコモ！シニア対象運動トレーニング&レクリエーション ※要予約

●日時 10/15(木)、11/5(木) 10時～11時

●場所 ウエルネス交流プラザ

☎都城スポーツクラブシエロ（水久保）☎090-8407-0406

田舎暮らしを愉しむ講座（みそ作り） ※要予約

●日時 10/16(金)・17(土) 10時～13時

●場所 がまこう庵（吉之元町5186）

☎手仕事舎そうあい（蒲生）☎37-0002

H・P・ミュージック 心のバリアフリーギターコンサート ※要予約

●日時 11/1(日) 13時30分～

●場所 森の駅 M's ホール（乙房町4113-1）

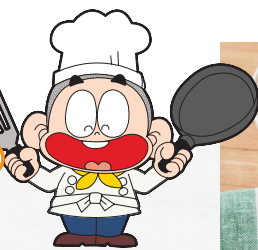
☎H・P・ミュージック・サポート（牧原）☎080-5210-8144

宮崎大学教授によるオンライン医療講演会 ※要予約

●日時 11/8(日) 10時30分～

●場所 もみじサロン（志比田町3362-2）

☎ビ助っ人（竹森・三原）☎57-7744



アスタキサンチン入り赤卵 「高崎のめぐみ」を使った 卵とろ〜り！ フラメンカエッグ

●材料 (2人分)

卵(高崎のめぐみ)…2個 ウインナー…3本
玉ネギ…50g パプリカ(赤・黄)…各50g
パスタ用トマトソース…150ml
ピザ用チーズ…20g オリーブオイル…大さじ1
塩・こしょう…少々 パセリ…適量
バゲット(薄切り)…5〜6枚

●下準備

ウインナーは1cm幅、玉ネギとパプリカは1.5cm角に切っておく。バゲットは少し焼いておく。

●作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、下準備した材料を炒める。玉ネギの表面が透き通ってきたらトマトソースを加える。
- ②煮立ったら塩・こしょうで味を整え、グラタン皿に移す。中央をくぼませ、卵2個を割り入れてチーズをかける。
- ③オーブントースターで卵が半熟になるまで焼いたら、パセリをかけバゲットを添える。



都城市のふるさと納税推進事業者の声

抗酸化作用をもち、疲労回復や美肌づくりに効果があると言われるアスタキサンチンが入った看板商品の赤卵「高崎のめぐみ」は、創業60年以上の当社だからこそできた知恵と工夫で、生みだした一品です。臭みを極力抑え、生でもおいしく食べていただける一品に仕上げています。当社ホームページや県内スーパー、直売所ATOM、道の駅 都城などで購入できます。

恵農場(株)
高崎町縄瀬1575
☎ 62-1334
代表取締役
かすや
川畑 一也さん



高崎の温泉《ラスパタかざき》新装開店

ぼんち温泉

広告

—高崎の温泉「ラスパタかざき」が令和2年9月に
さらに“リラックス”できる温泉施設へと生まれ変わりました。—

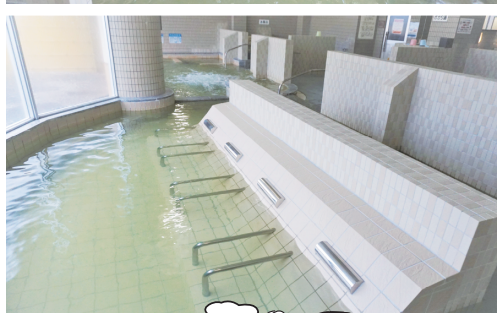
- ☆“源泉かけ流し”になり、湧き出したままの温泉が楽しめる
- ☆浴場のタイルが新しくなり、入浴がより快適に
- ☆館内がカーペット敷になり、より清潔で安全安心な施設に

- ◎泉質はナトリウム・炭酸水素塩・塩化物温泉の美肌の湯。今回の改装で“源泉かけ流し”になり、湧き出したままの温泉をお楽しみいただけます。
- ◎タイルを新しくし、浴場がより清潔で安全になりました。また浴そう周りの壁を高くしプライバシーにも配慮したので入浴が快適になります。
- ◎浴場と露天風呂に寝ながら入浴できる“リラックス浴”を設けました。仰向けでお湯につかると全身の力が抜け、よりリラックスして入浴いただけます。

ラスパタかざき

入浴料金 中学生以上 420円 小学生 210円 幼児 100円 2歳以下無料
営業時間 7:00〜21:00 (毎週木曜日定休)
所在地 都城市高崎町大牟田 1332-8

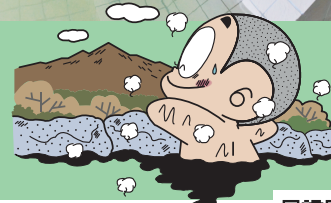
☎ 0986-62-5526



■温泉施設での新型コロナウイルス感染防止対策

観音さくらの里 青井岳荘 かかしの里ゆほっぽ やまだ温泉 ラスパタかざき では
お客様の感染リスクを低減するために以下の感染防止対策を行っています。

- ・来館者全員への検温と手指消毒
- ・大浴場の入場者数を制限
- ・手の触れる箇所の清拭消毒
- ・従業員のマスクおよびフェイスガードの着用



都城 ぼんち 地域振興株式会社 都城市高崎町石山 4195 TEL 0986-58-5500

各施設の詳細はホームページへ

