



### 健康ひとくちメモ♪

#### 自宅で気軽にできる運動を紹介♪



市では、週に1回以上、30分以上の運動やスポーツを行う「1130運動」を推進するため、動画配信サービスYouTubeで「運動チャレンジ動画」を配信しています。第1弾は、市内のスポーツクラブ監修の下、都城市歌「希望にみちて」に合わせて簡単に座ってできる体操を投稿しています。継続することで健康効果が生まれますので、ぜひ、自宅でチャレンジしてください！

問 スポーツ振興課  
☎ 23-9546



YouTubeチャンネル

● 日程・場所  
生まれの女性

● 対象 40歳以上の和暦で奇数年

● 検診料 1,300円

● 受付時間 9時～10時、13時30分～14時30分

12/2(水)	高城生涯学習センター
12/17(木)	コミュニティセンター

● 検診料 1,300円

● 受付時間 ①8時30分～10時30分、②9時～10時30分

12/7(月)	①志和池地区公民館
12/11(金)	①山之口総合支所駐車場
12/14(月)	②高城生涯学習センター
12/15(火)	②ゆぼっぱ家族湯(山田町)
12/17(木)	①五十市地区公民館

● 日程・場所

● 対象 40歳以上の市民

● 検診料 2千円

● 受付時間 9時～11時30分、13時～15時30分

12/2(水)	高城生涯学習センター
12/17(木)	コミュニティセンター

## 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

### 12月の巡回がん検診(要予約)

事前に市ホームページや電話、健康課窓口で申し込みください。

#### 子宮がん検診

● 対象 20歳以上の和暦で奇数年生まれの女性

● 日程・場所

#### 胃がん検診

● 対象 40歳以上の市民

● 検診料 2千円

● 受付時間 9時～11時30分、13時～15時30分

◎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

◎11月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎11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

## 9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。

ふるさと納税の寄附金が、僕たち子ども世代に最も使われていることがうれしいです。

(LINE 投稿 しゅんのちゃん)

「防災の日」や「自殺予防週間」を機に、一人一人が何をすべきか考え、日ごろの行動を意識したいですね。

(高城町有水 ゆきちゃん)

「ゲートキーパー」の記事を読んで、このような活動を、どうやって拡大させていくかを考えたと思いました。

(高木町 K・Aさん)

「企業の力」を読んで、仕事をする場が確保され、若い人たちが集まることで、都城をふるさとに持つ子どもたちが増えてほしいと思いました。

(早水町 晴れ男さん)

▲点線に沿って切り取ってください 郵便はがきでも可

都城をけん引する企業を紹介

# 企業力の

vol. 3



## ネオフーズ竹森株式会社

☎ 64-0197

昭和60年、食品加工を主業として創業し、平成18年に山田町山田に新築移転したネオフーズ竹森株式会社。鶏や豚、牛などの食材を「煮る・揚げる・焼く」など調理したレトルト加工のほか、冷蔵や冷凍、常温加工するなど、多種多様な商品製造技術は、県内でも類を見ません。

現在、全ての都道府県で販売を展開する同社。昨年からは、海外



竹森 兼富 代表取締役

にも目を向け、アメリカや香港、台湾に輸出を始めました。

成長著しい同社は、今年度、宮崎県未来成長企業にも選定。生産性の向上をさらに図ろうと9月16日、市の立地企業の指定を受け、本社工場を増設します。

工場増設に伴い、今後、設備の整備技術を持った人材などを採用していく予定です。また、主に市内から従業員を採用している同社は、勉強会や研修会を通じて人材育成にも力を入れています。

竹森代表取締役は「新型コロナウイルスウィルス感染拡大の影響を受けたが、このピンチをチャンスに変えていきたい」と力を込めます。「コロナ禍でも新しい取引先を開拓して、県を引っ張る成長企業を目指したい」と未来に目を向けていました。

## 今月の読者プレゼント



【紙ひこうきのデコレーションケーキ(5号) 3組】

商品提供事業者

紙ひこうき(都原町21-1) ☎46-2002

紙ひこうき自慢のスポンジやピュアな生クリーム、旬なフルーツたっぷりのデコレーションケーキ。店頭で配布中のカタログでクリスマスケーキのオーダーも受け付けています。

### プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、11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 11月30日(月) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙 1月号

◎9月号当選者 徳丸ちづ子さん 他2人

◎9月号応募総数 87通

※市公式 LINE とお友だちの人は、プレゼントボタンから応募できます。

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.179 2020年11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.31

都城市立  
美術館



「富貴寺」(1985年) 刀坂守信作(紙・水彩)

1916年、高崎町縄瀬に生まれた刀坂守信。水彩一筋に生き、「水彩の命は素描にある」と考えた画家です。

本作に描かれた「富貴寺大堂」は、大分県豊後高田市にある平安時代後期に建立された阿弥陀堂で、現存する九州最古の木造建築物として国宝に指定されています。阿弥陀堂の優美な姿が見事に描かれた本作。院展で活躍した都城ゆかりの画家・大野重幸が「これはいい」と褒めたほどです。

市立美術館では、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



ルイメド・ソヨルマーさん  
(モンゴル)

vol.22

モンゴルの民族衣装を着る  
ソヨルマーさん

伝えることの大切さを学ぶ

モンゴルの小学生は、勉強をするときや手紙を書くときに、初めから万年筆やボールペンを使います。そのため、子どもたちは集中して文字を書くようになり、丁寧に書く力が身に付きます。私は小学生のとき「目が悪いから」と話す祖母の手紙を代筆していましたが、今思うと、丁寧に書く練習をさせていたのだと思います。手紙の内容にわくわくしながら代筆していた祖母との時間は、伝えたい思いを共有する大切なひと時でした。

このコーナーを通して、読者と触れ合える嬉しさは、貴重な経験であり、祖母との大切な時間の続きのように感じています。皆さん、いつも読んでくれて、ありがとうございます！

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎ 23-2295

問

文化財課 ☎ 23-19547



発見された環状石斧

環状石斧はドーナツのような形をしていて、中央の穴に棒状のものを入れて使っていたと考えられています。土を掘る農具や狩猟の道具として使われていたなど諸説あります。県内においても、出土例が少ないことから大変貴重な史料といえます。

歴史探訪  
ぼんちくんと



上水流松ヶケ迫遺跡  
市内初出土の石器を発見！

7月から9月にかけて、最終処分場建設に伴い上水流松ヶケ迫遺跡(上水流町)の発掘調査を実施しました。調査の結果、縄文時代早期(約8千年前)の地層から、土器や石器などが出土。中でも、環状石斧の再加工品は、市内では初めて発見され、特に注目されています。再加工品とは、本来の目的と異なる他の用途に転用されたとみられるものをいいます。

問

都城島津邸 ☎ 23-12116



また、貼り付けられた書画類の大半が、都城島津家第19代当主島津久龍の時代に収集された可能性を指摘。その理由として、久龍の文武両道の思想や書画・茶事などの文化的趣向を挙げています。名蹟屏風にまつわる事実関係だけでなく、久龍の人となりまでうかがうことができる本書。美術工芸品の研究書ですが、歴史考察においても貴重な史料となつています。

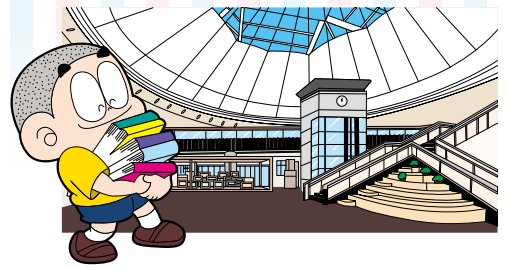
+

都城島津  
伝承館だより

「和漢百二十名家名蹟屏風考」  
前月号で紹介した和漢百二十名家蹟屏風に続き、その研究書「和漢百二十名家名蹟屏風考」を紹介します。

筆者は名蹟屏風が発見された昭和12(1937)年当時、早鈴町に在住していた書画研究家の宇都宮敬四郎。宇都宮は多数の書画類を貼り合せて構成されている名蹟屏風の書画類全てを真作と鑑定、その価値を本書で示すとともに、後年の保存の一助となりました。

行こうよ!  
**まるまる!**



**まるっと分かる「MALLレシピ」誕生!**

**図書館を上手に活用するためのレシピを紹介!**

市立図書館では、図書館を利用する際に役立つポイントやコツをまとめた「MALLレシピ」の配布しています。

現在、「本を探すときのポイント」「本を借りる」の2種類を製作。図書館1Fのカウンターで配布していますので、ぜひ、手に取ってみてください。

これからも新しいレシピが続々登場予定。「MALLレシピ」を活用して、図書館を上手に活用してみませんか。



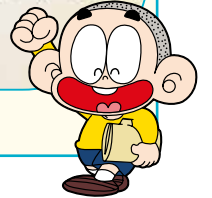
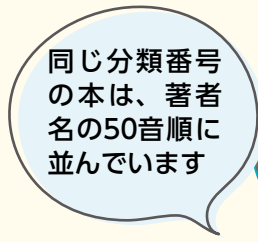
◎問い合わせ  
市立図書館 ☎ 22-0239

**MALLレシピの一部を紹介!**

**「本を探すときの手掛かり」**



本棚には棚番号と分類(ジャンル)の表示があります



News from library  
**図書館だより**

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

**図書館は楽しい企画が満載!**  
市立図書館と高城図書館では、読み継がれてきた絵本の展示や、絵本にちなんだクイズを行っています。ぜひ、来場ください。

今月のおススメ



**もりのなか**

マリー・ホール・エッツ (文) 福音館書店 (出版)  
1963年、日本に紹介された発行部数100万部を超えるロングセラー。

ぼくは紙の帽子をかぶり、新しいラッパを持って、森の中へ…

**市立図書館** ● 休館日 / 11月9日~13日 (蔵書点検など)  
● 開館時間 / 9:00~21:00  
**高城図書館** ● 休館日 / 11月4日・10日・15日・17日・23日・24日  
● 開館時間 / 9:30~18:00

今月のおススメ



**よかったね ネットくん**

シャーリップ (作)  
偕成社 (出版)  
びっくりパーティーに招待されたネットくん。何度も「たいへん!」と「よかったね」が繰り返されます。「次は、何が起こるんだろう?」と、ワクワクドキドキの1冊。

今月のおススメ



**だいくとおにろく**

松居直 (再話)  
赤羽末吉 (画)  
福音館書店 (出版)  
「むかし、あるところに」で始まる昔話。流れが早い大きな川に橋を掛けようとする大工と、その川に住む鬼との物語。

# 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コマ漫画中学生の部で、優秀賞を受賞した「野元 利矩さん(当時都城ヶ丘高等学校附属中1年)」の作品を紹介します。

## タイトル:「大切な一票」



投票日に行けない人々をテンポよく表現しています。4コマ目のオチがいいですね。(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)

「みやこんじょジャーナル」 ※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  
9:50~9:55、15:55~16:00 (再)

## 都城市現住人口

	令和2年10月1日現在	前月比	前年比
世帯数	71,433世帯	(-53)	(468)
人口総数	160,126人	(-144)	(-854)
男性	75,324人	(-83)	(-354)
女性	84,802人	(-61)	(-500)

スマートフォンから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



新型コロナウイルス感染拡大に対する県内の警戒レベルが下がり、イベントなどが徐々に開催されるようになってきました。取材先では、マスク着用や消毒液設置が当たり前になるなど、生活様式が大きく変化。一方で、今までは、いかに悟られずに自然な笑顔を切り取るかとカメラを構えていましたが、今はマスクを外す依頼をして、カメラを意識した状態で自然な笑顔になってもらうことに腐心しています。新しい生活様式が定着してきたことを肌で感じながら、取材の機会も増えてきました。(裕)



# NPO通信

豊心会(栄町22号5番地1)

◎問い合わせ ☎39-3993 (荒武)



## 利用者の皆さんの笑顔が活動の原動力!

元気なうちに経験や趣味、特技を生かしたボランティア活動ができる拠点をつくりたいとの思いから団体を設立。グループ内の高齢者施設で、日舞や歌などの講師をはじめ、施設清掃や花植え、送迎などのボランティアを行っています。ボランティア活動に費やした時間は、将来、当該施設で自分や家族が介護サービスを受けるようになったときの費用に充てることができます。

施設利用者の皆さんと気軽に触れ合うことも活動の醍醐味。笑顔を見せてくれたり、名前を覚えて呼んでもらったりしたときは、本当にうれしくなります。自分の趣味や特技を生かしながら、一緒にボランティア活動を楽しんでみませんか。

## 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。

### 終活・相続無料相談会 ※要予約

- 日時 11/14(土)・21(土) 10時~17時
- 場所 ライフサポートセンター HAPPY 終活案内所(中町 17-14)
- ☎ ライフサポートセンター HAPPY(八反田) ☎090-2855-0482

### 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 11/19(木)、12/3(木) 10時~11時
- 場所 ウェルネス交流プラザ
- ☎ 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(こんにやく・甘酒) ※要予約

- 日時 11/20(金)・21(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

### コア学園学生による無料パソコン教室 ※要予約

- 日時 11/21(土) 10時~12時
- 場所 オレンジカフェみやこんじょ(都北町 5531)
- ☎ オレンジカフェみやこんじょ-楓凩(前田) ☎38-5089

みんなの  
おかげで！

# 都城市公式LINE

# 1歳になりました！

昨年10月31日に誕生した都城市公式LINEは、1年で26,000人がお友だちになってくれました！そこで、感謝の気持ちを込めて、お誕生日ケーキをプレゼント！詳しくは、お友だちになってプレゼントボタンで確認してね！



提供いただいたケーキ屋さん  
(五十音順)

浅井万十店、紙ひこうき、クルール、サボワ、シェケン、昭栄堂、ショパン、Taiki、たなかフルーツ、南香、ピエール、メルティースプーン、ルポール

♪ともだち募集中♪



◎問い合わせ  
秘書広報課 ☎23-3174

## 人形劇団クラルテ

# あらしのよるに

きむらゆういち原作の絵本「あらしのよるに」が人形劇になってMJにやってくる！  
暗いやみの中、声だけで知り合ったヤギのメイとオオカミのガブ。ふたりだけの秘密の友情を、ぜひ劇場でご覧ください。



## 12月20日(日) 中ホール「あさぎり」

1回目 開演 10:30(開場10:00) 2回目 開演 15:30(開場15:00) ※公演時間約70分

チケット発売中

自由席 一般1,300円 小学生以下700円  
\*3歳未満路上鑑賞無料。  
\*車イスのまま鑑賞できる[車イス席チケット]を販売しています。  
\*介助者が隣で鑑賞される場合も車イス席をご購入下さい。その他サポートが必要な方はお問い合わせください。

### 《公演実施に伴う新型コロナウイルス感染拡大防止対策について》

※お客様の感染リスクを可能な限り避けた座席配置にて、チケットの販売を致します。ご着席の際は案内係がお声かけさせていただく場合がございますので、ご了承ください。  
※鑑賞の際はマスク着用や消毒等、感染症対策へのご協力をお願いいたします。  
※ご来場の際に、お客様のお名前や連絡先等をお伺いいたします。当ホールにて感染者が確認された場合、必要に応じて関係機関にお客様情報を提供させていただきます。

### サキドリ!

## コンドルズ ツアー 2020

### 2月23日(火祝)

男性のみ学ラン姿でダンス、生演奏、人形劇、映像、コントなどを展開するダンス集団。  
近日情報解禁予定です。乞うご期待!

## 都城市総合文化ホール

〒885-0024 宮崎県都城市北原町1106-100 TEL (0986) 23-7140

### <チケット予約・購入方法>

【窓口】1階チケットカウンター (水曜を除く10:00~19:00)  
【電話予約】専用電話番号 0986-23-7190 (水曜を除く10:00~19:00)  
【インターネット予約】都城市総合文化ホール ホームページにアクセス (24時間受付)