



健康ひとくちメモ♪

アルコールの「適量」を意識し、お酒と正しく付き合しましょう！

皆さんはアルコールの「適量」を知っていますか。適量とは「肝臓が一晩で分解できるアルコール量」を意味し、純アルコール量20gに相当。例えば、アルコール度数5%のビールは500ml、20度の焼酎は120mlが適量で、 $\text{アルコール量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$ の計算式を使って算出することができます。

年末年始は、飲酒の機会が増える時期です。肝臓は、栄養分を取り込んで体に必要な成分に変える代謝の役割もあるため、適量を超えた飲酒は肝臓に負担が掛かります。適量を意識し、節度ある飲酒を心掛けましょう。



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

1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。定員に達し

次第締め切ります。

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

1/14(木)	コミュニティセンター
1/20(水)	コミュニティセンター



●受付時間 9時～10時、13時30分～14時30分

●検診料 1,300円

【乳がん検診】

●対象 40歳以上の和暦で奇数年

生まれの女性

●日程・場所

1/14(木)	①コミュニティセンター
1/20(水)	②コミュニティセンター
1/22(金)	②コミュニティセンター

●受付時間 ①9時～11時30分、②13時～15時30分

●検診料 2千円

◎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

◎12月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎12月号を読んだのわたしの一言

◎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



10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。

多文化共生社会の記事を読んで、文化の違いを認め、外国人との対等な関係を築くことの大切さを学びました。

(LINE 投稿 きゅんさん)

「制限運転」という言葉を初めて知りました。高齢者が関係する交通事故を少しでも減らすために、必要なことだと思います。

(下川東四丁目 Y・Sさん)

父が糖尿病です。今回の記事を読んで、改めて食生活や運動など日々の生活習慣に気を付けようと思いました。

(LINE 投稿 Gさん)

人の風景で取り上げられた、地域に寄り添い問題解決に取り組む中原さん。とても素晴らしいと思います。これからも頑張ってください。

(梅北町 N・Yさん)

点線に沿ってお切りください（郵便はがきでも可）

都城をけん引する企業を紹介



日本情報クリエイティブ株式会社
問 25-22212

1994年、都城市役所近くのビルの一室で創業した日本情報クリエイティブ株式会社。創業者の米津健一代表取締役は、当初から「全国を対象に仕事をしたい」との思いで、どの業種の市場が今後大きく伸びて、競合相手が少ないのかを綿密に調査。不動産だけが条件に合致したことから、全国の不動産業者を対象に、インターネットを利用した業務効率化サービスの提供を開始しました。



米津 健一 代表取締役

現在は、上町に移転し、2000人を超える従業員を抱えるまでに成長した同社。東京からのIT技術を持ったU・イターナーの受け皿も担っていて、現在までに移住者約1000人を採用しています。同社が開発した賃貸物件総合管理システムは、全国で6千を超える企業が導入。好調な業績を受け、7月に東京証券取引所の新興市場「マザーズ」への上場を果たし、10月には県の経済をけん引していることなどが評価され、宮崎日日新聞賞「産業賞」を受賞しました。「都城に在るからこそ、価値がある。雇用を生み、地域に貢献したい」と語る米津社長。「今後は、雇用千人を超える企業に成長させ、100年企業を目指したい」と力を込めていました。



今月の

読者プレゼント



【ケーキとカフェピエールのおーむペア 5組】

商品提供事業者

ピエール(五十町1637-5) ☎36-5712

たっぷりのカスタードや生クリーム、焼きプリンを丸ごと使ったシュークリーム「おーむ」。オンラインショップで焼き菓子なども購入できます。



お取り寄せネット

プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、12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 12月31日(木) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙 2月号

◎10月号当選者 山元長二さん 他 4人

◎10月号応募総数 151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.180 2020年12月号)

フリガナ

氏 名

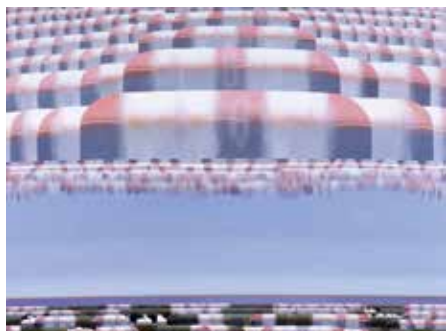
ペンネームまたはイニシャル

※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 () -

vol.32

都城市立
美術館

「さくら・うし・92」 (1992年) 松本英一郎作 (油彩・キャンパス)

福岡県久留米市で生まれた松本英一郎は、東京藝術大学を卒業後、独立美術協会を中心に活躍した画家です。多摩美術大学で教壇に立ちながら、アトリエのある東京多摩の丘陵地を描き続けました。

幅 2 m50cm を越えるキャンバス一面の上半分は、ピンク色と白色のしま模様の雲、そして、下半分には青空と連なる茶畑の畝に牛の姿が見え隠れする本作。宅地開発で日々地表が剥ぎ取られ変化する多摩地区の風景と、自身が受けたイメージを広々とした風景で表現しています。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎ 25-1447

国際交流員の ひとりごと



ジョージ・ウィリアム・
グーナンさん

(オーストラリア)

vol.10

水遊びをするジョージさん

夏本番！ オーストラリアの海水浴

オーストラリアでは、日焼けしている人がとても多いです。海岸近くに住む人々はなおさらです。

なぜなら、海に囲まれたオーストラリアは、多くの海水浴場（ビーチ）があり、夏になると、友人・家族連れなど多くの人が海水浴を楽しむからです。

しかし、海水浴シーズンの11月から5月にかけては、クラゲの発生時期でもあり、熱帯性の気候であるクイーンズランド州などのビーチでは、猛毒のクラゲも発生します。

そのため、ビーチに駐在するライフセーバーらは、クラゲが通れないよう、毎年網を設置します。彼らのおかげで、クラゲが多い時期でも安心して泳ぐことができるのです。

これから夏本番を迎えるオーストラリア。いつの日か、美しいビーチで海水浴を体験してみませんか？

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎ 23-2295

問

文化財課

☎ 23-19547

とともに、唐人町の様子をうかがい知ることができる貴重な史料です。



井戸からの出土品

市は、平成27年、中心市街地整備に伴い、唐人町があったとされる区域（中町遺跡）の発掘調査を実施し、江戸時代初めごろの井戸を発見。その中から、薩摩焼の甕や唐津焼の碗・皿、木製の箸など生活道具が一式見つかりました。これらの出土品は、当時の人々の暮らしを物語る

歴史探訪 ぼんちくんと 中心市街地に眠る町・唐人町 （中町遺跡）

元和元（1615）年、江戸幕府が一国一城令を発令したことで、島津氏は鹿児島（鶴丸）城以外を



問

都城島津邸

☎ 23-12116

また、江戸時代になると大きな合戦が無くなり、御所の警護など公的な場で着用する装身具として重宝されるようになりました。

本陣羽織は江戸期のもので、鮮やかな緋色の背面に、有富家の家紋「抱茗荷紋」があらわれています。この紋は、神仏の加護を意味する「冥加」と同じ読みであることから、神仏の加護を授かる縁起の良い紋とされています。



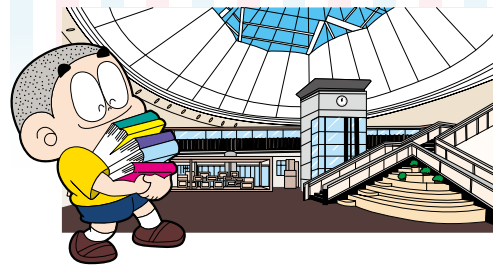
+

都城島津
伝承館だより

「緋羅紗地抱茗荷紋陣羽織」

都城島津邸では、島津本家の重臣・祢寝家の分家である有富家に伝わった「緋羅紗地抱茗荷紋陣羽織」を新たに収蔵しました。

合戦の陣中において、武士が甲冑の上から身に着ける陣羽織。室町時代から用いられ、雨風から保護するとともに、華やかな仕立てで存在感を引き立てるなど、戦国武将がその威光をアピールするための役割がありました。



まちなか広場でハロウィン縁日を開催!

Mallmall 内のまちなか広場で、今年もハロウィンにちなんだイベントを10月下旬に開催。親子連れを中心にまちなかがにぎわいを見せました。

会場には、巨大な黒ネコの写真スポットやさまざまなハロウィンの装飾物を設置。来場者はお気に入りの場所で写真撮影を楽しんでいました。



次回の季節にちなんだ企画は、クリスマスシーズンの開催を予定しています。

◎問い合わせ

都城まちづくり株式会社 ☎ 26-1100

【トピック】車いす点検を実施

一般社団法人日本福祉用具供給協会・宮崎ブロック協力のもと、ウエルネス交流プラザとMallmall内に配備されている車いすの点検を実施。両施設では、安全な車いすを施設利用者に使ってもらうことで、歩行に不安があっても気軽に来館できるよう取り組んでいます。



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

年末年始の大掃除に役立つ本を紹介!

新年に向けて、身の回りを気持ちよく整理してみませんか?

今月のおススメ



ごみ育 日本一楽しいごみ分別の本

滝沢秀一 (著)
太田出版 (出版)

ごみ清掃員兼芸人の著者が書いた、「ごみとの付き合い方」が分かる50問クイズ。振り仮名付きなので、家族みんなで楽しく学べる1冊です。

今月のおススメ



なんでも自分で修理する本

まさかず 片桐雅量 (著) 宝島社 (出版)

モノの構造が分かれば、自分で修理できるものがたくさんあります。水回りやリビングを中心に、イラスト付きで分かりやすく紹介しています。

市立図書館

- 休館日 / 12月31日～1月3日(特別休館)
- 開館時間 / 9:00～21:00

高城図書館

- 休館日 / 12月1日～5日・8日・15日・20日・22日・28日～1月5日
- 開館時間 / 9:30～18:00

新型コロナウイルス感染対策



市立図書館エントランスに、10月からサーマルAIカメラ(非接触型AI顔認証検温器)を設置。入館時などのセルフチェックに協力ください。

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「野元 結莉乃さん（当時明和小6年）」の作品を紹介します。

タイトル：「大事な1票」



思い切って2・4コマ目をせりふだけにした表現で、一票の重みを表現しているんですね！
うまい！（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11月1日現在	前月比	前年比
世帯数	71,407世帯 (-26)	(385)
人口総数	160,125人 (-1)	(-903)
男性	75,330人 (6)	(-385)
女性	84,795人 (-7)	(-518)

※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
からも市政情報を
確認できます。



早いもので、もう12月。また1年が過ぎようとしています。子どもや学生のころの1年といえば、随分と長く感じたもの。年齢を重ねるにつれ、何倍も早いスピードで地球が回るかのよう。さて、今年の私の印象に残っていることは、コロナ禍などの出来事に加え、体中にできた湿疹に悩まされたこと。さかのぼって1年間の疲れが出たのか、数カ月間、大変な思いをしました。しかし、時の経つのは早く、このことさえもいつの間にか過ぎた「出来事」になろうとしています。（久）



NPO通信

子育て支援つくしっ子（高崎町大牟田1190-1）

◎問い合わせ ☎77-1409（柏木）



地域に根差した子どもの居場所づくり

保護者が子育てしながら働く中で、安心・安全に放課後を過ごせる子どもの居場所を作りたいとの思いから法人を設立。高崎小および江平小校区2カ所で、放課後児童クラブを運営しています。当児童クラブの特徴は、「地域に根差した場所」であること。地域の皆さんに、イベントの手伝いや環境整備など積極的に関わってもらうことで、子どもらは地域ぐるみで見守られ、日々成長しています。

子どもらがリラックスして過ごせるよう、一人一人に応じた言葉掛けや触れ合いを大切にしている、子どもらの「明日もつくしっ子に行くのが楽しみ！」との声を聞くと、本当にうれしくなります。興味がある人は、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。

終活・相続無料相談会 ※要予約

- 日時 12/12(土)・19(土)、1/9(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

庄内新そば祭り ※品切れ次第終了

- 日時 12/13(日) 10時～
- 場所 もちなが邸（庄内町12625）
- ☎ 手仕事舎そうあい(蒲生) ☎37-0002

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 12/17(木)、1/7(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

親子で関之尾公園の自然観察とそば打ち体験 ※要予約

- 日時 12/20(日) 9時30分～ ※定員：親子20組
- 場所 関之尾公園、もちなが邸
- ☎ 手仕事舎そうあい(蒲生) ☎37-0002