



vol.10

健康ひとくちメモ♪

適度に体を動かし、健康二次被害を防ぐ！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると、運動不足による「健康二次被害」が懸念されます。心身の健康のためには、適度に体を動かすことが大切。体力や体調の維持、ストレス解消はもちろん、免疫力を高め、ウイルス感染予防にも効果があります。

スポーツ庁のホームページでは、座ってできる体操や、親子でできる運動など、自宅で安全にできる運動を紹介しています。

ぜひ、活用ください。

問 スポーツ振興課

☎ 23-9546



スポーツ庁ホームページ

「症状がないから大丈夫」は間違い
大腸がんは、初期段階では自覚症状がほとんどないのが特徴。進行するにつれ血便や下痢、便秘、肛門からの出血、体重減少、貧血などの症状が現れます。

がん検診は、健康保険の種類に関係なく、40歳以上の市民であれば誰でも受診できます。あなたと家族のためにも、年に1回は必ず検診を受けましょう。

増加する大腸がん
日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人はがんで命を落とす現代。中でも大腸がんの患者数は急増していて、働き盛りの40歳代から増え始め、年間15万人以上もの人が、新たに大腸がんと診断されています。

年1回の検診で
早期発見・早期治療！
大腸がんは、早期発見・早期治療により、高い確率で治る病気です。

大腸がん検診は、便潜血検査です。痛みや食事制限の必要はありません。



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



◎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

◎3月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎3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

1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。

市内もコロナ禍で大変な状況ですが、感染した人を非難するのではなく、助け合いの精神で乗り越えていきましょう。

(LINE 投稿 あやんさん)

路線バスを維持するためには、免許を返納した高齢者がいかに活用していくか、このことが課題ではないでしょうか。

(高木町 ゆきのばあばさん)

少子化で赤ちゃんを見るのが少なく、寂しい限りです。妊婦さんに寄り添う助産師の安藤さんに、心からのエールを送ります。

(一万城町 M・Tさん)

これまで遠い存在だと思っていた消防団。女性団員が60人も活動していると知って驚きました。できる範囲で地域のために活動する姿勢は、素敵だなあと感じます。

(LINE 投稿 岡っぱさん)

▲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

vol. 7



株式会社 KASUGA

☎ 58-18360

山之口町の麓小学校付近に広がる広大な畑の一区画にたたく、深い緑を基調とした真新しい社屋。木を削る心地よいカンナ音が響くその中に、オーダーメイド家具製作などを専門とする株式会社 KASUGA があります。

水町康文代表取締役は、祖父の代から数えて3代目。もともと高城町大井手にあった個人事業所をよりみんなが働きやすい場所に変えたいとの思いで、令和元年7月に法人化に踏み切りました。確か



水町康文 代表取締役



な技術が持ち味の同社は、法人化したことで、仕事の幅が広がりました。大きな飛躍を目指しています。

中心市街地中核施設Mallmall内の市立図書館の受付カウンターや吹き抜け箇所の手すり、庄内地区市民センターの内装など、温かみのある木工技術を生かし、特徴的なデザインも好評を得ています。

水町代表取締役は、「地元で頑張っている姿を、若者に見せたい」と熱く語ります。父親の後姿を見て育ち、自分の夢をかなえるため法人化を成し遂げた水町代表取締役。「今後、自分たちが培ってきた木工技術を、しっかりと後世に引き継いでいきたい」と目を輝かせていました。

今月の読者プレゼント



[KIRISHIMA BEER_5本セット 3組]

商品提供事業者

霧島酒造(株)(下川東4-28-1) ☎22-2323

4月でリニューアルから4周年。霧島裂罅水と選りすぐりの原料で醸したきれいな味わいをお楽しみください。

友だち登録してお得な情報をゲット→



霧島酒造公式LINE

プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、3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 3月31日(水) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙5月号

◎1月号当選者 西森咲子さん 他4人

◎1月号応募総数 54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.183 2021年3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.35

都城市立
美術館



「いちにちに一万一千回会う」(1997年)
吉川陽一郎作(鉄)

1955年、都城市に生まれた吉川陽一郎は、多摩美術大学彫刻科を卒業後、国内の美術館やギャラリーなどで作品を発表し続け、近年ではライブ・パフォーマンスも行うなど、活動の幅を広げています。この作品の前に立つと、縦横2メートルを超える巨大なサイズに驚きます。はさみの持ち手を思わせる2つの鉄の輪から、見えないはずの手や動作を想像することで、ダイナミックな空間の流れを全身で感じ取ることができます。タイトルも作品の背景にあるストーリーをユーモラスに語っています。

◎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.11

オーストラリアでキャンプを満喫するジョージさん

オーストラリアのキャンプ事情

自然豊かな国、オーストラリアには、数え切れないほどのキャンプ場があり、私の故郷ビクトリア州にも数百カ所のキャンプ場があります。

そこで今回は、ビクトリア州で人気のキャンプ場をいくつか紹介します！

まず、私の「イチオン」は、川釣りを楽しむ人が多く訪れる「エアリーズ・インレットキャンプ場」。釣りを楽しむだけでなく、静かな森を散策したり、近くのビーチで泳いだりすることもできます。このほか、景色を楽しみたい人は、ビーチや砂山がとても印象的な「ウィルソンズ・プロモントリー国立公園」、登山を楽しみたい人は「グランピアンズ国立公園」のキャンプ場がオススメです。

オーストラリアに行く機会があれば、ぜひ、キャンプ旅行をしてみませんか。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎ 23-2295

ぼんちくん
歴史探訪



秋永屋敷跡(早鈴町)

中世の有力者であったとされる秋永氏の屋敷跡が、早鈴町にあります。

都城島津家が江戸時代後期に編さんした「庄内地理志」の絵図には、秋永屋敷の敷地全体が堀で囲まれていた様子が描かれています。令和3年1月に行われた試掘調査では、絵図のとおり屋敷北側の堀と思われる大きな溝が見つかり、屋敷の実在が確認されました。さらに、溝から鎌倉時代の陶磁器が出土し、屋敷は既に同時期に存在していた可能性があります。

また、堀跡は一边の長さが約100メートルあり、巨大な屋敷であったことがうかがい知れます。秋永氏が誇った権力の大きさに、興味関心が沸く貴重な史跡となっています。



試掘調査で見つかった堀跡

問 文化財課 ☎ 23-19547

都城島津

伝承館だより

「鉄線時給鞍鐙」

都城島津家には、金梨地に余すことなくキンポウゲ科のつる植物(鉄線)が描かれた馬具(鞍・鐙)が伝わっています。

馬具に描かれた鉄線は、中国産の植物で、伝来した時期は室町時代とも、江戸時代中頃ともいわれられています。夏に白や紫の鮮やかな花を着け、つるが鉄のように硬く、よく絡みつく特徴があります。そのため、その優雅さと強靭さから、吉事が続き子孫繁栄の象徴として、衣裳や馬具に好んで描かれました。

都城島津家においても、このように鞍と鐙に鉄線を描くことによって、その生命力の強さにあやかり、子孫繁栄や一族の発展を願ったことがうかがい知れます。



問 都城島津邸 ☎ 23-12116



令和2年度に Mallmall 内で開催したイベントを一部紹介します。新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、まちなかを盛り上げました。

◎問い合わせ

都城まちづくり株式会社 ☎ 26-1100



11~12月
Think Different



11~1月 まちなかイルミネーション



11月 Baby Jazz



12月 マルマルマルシェ



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

新しい旅立ちにちなんだ本を特集!

卒業や転勤など、多くの別れがある3月。旅立ちの季節でもあるこの時期にぴったりの本を紹介します。

今月のおススメ

さよならズック



さよならズック

飯塚健 (著)
尾崎智美 (絵)
復刊ドットコム (出版)

君とキャッキヤ。初めての靴は、初めて一緒に笑った靴。だけど、もう行かなくちゃ。大切な靴との出会いと別れを描いた少しさみしい成長の物語。

今月のおススメ



卒業写真の宿題

神田恵介 (服)
浅田政志 (写真)
赤々舎 (出版)
高校生×keisuke kandaの制服×浅田政志の写真=「卒業アルバムには載らない卒業写真」。学校では見られない生き生きとした表情が詰まっています。

今月のおススメ



いずれの日にか国に帰らん

安野光雅 (著)
山川出版社 (出版)
画家の安野光雅が、故郷の島根県津和野町での思い出を描き、つづったエッセイ。素朴で平和だった昭和初期の原風景が広がります。

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 / 3月9日・16日・20日・21日・23日・30日、4月6日・13日
- 開館時間 / 9:30~18:00

安全・安心情報

◎問い合わせ
都城市消費生活センター ☎23-7154



点検商法に注意!

住宅のリフォーム工事などの勧誘が目的であることを告げずに「無料で点検します」などと言って家庭を訪問。その際、不安をおおって不要な契約をさせる「点検商法」のトラブルが報告されています。点検を依頼した場合でも、結果をうのみにしてすぐに契約しないで、まずは家族や周りの人、消費生活センターに相談しましょう。訪問販売の場合、契約書などの書類を受け取ってから8日間はクーリング・オフ（解約）が可能です。



被害を未然に防ぐためにも、日ごろから家族や地域の人の様子を気に掛け合うことも大切です。また、困ったときには一人で悩まず、消費生活センターに相談ください。

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～ ②11:50～ ③16:50～
④20:50～ ⑤22:50～

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3年2月1日現在	前月比	前年比
世帯数	71,400世帯	(-3)	(433)
人口総数	159,959人	(-67)	(-925)
男性	75,246人	(10)	(-392)
女性	84,713人	(-77)	(-533)

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



2ページの「まちの話題」でも紹介しましたが、広報都城12月号が、県広報コンクールで特選を受賞。全国広報コンクール県代表に選ばれました。同号の特集記事（人生100年時代）は反響が大きく、運動やスポーツに対する市民の皆さんの関心を高められたのではないかと思います。取材に協力いただいた皆さんに、心から感謝します。今後も、市の施策などを分かりやすく伝えるとともに、読み応えのある特集記事の作成にも取り組みますので楽しみにしててください。（博）



NPO通信

おかげ祭り保存会（前田町 1345-19）
◎問い合わせ ☎21-4835



「本物の祭り」を、地域に根付かせていく

平成5年から続く「おかげ祭り」を、地域文化として根付かせていきたいとの思いから保存会を設立。祭りを正しく保存・継承していくための後継者育成をはじめ、「祭り」という仕組みを通じた地域の連帯・地域の絆の醸成に取り組んでいます。

また、未就学児や小・中学生を対象とした「子ども茶道教室」や、学校からの要請による「ふるさと学習」などの活動にも力を入れていて、未来を担う子どもらに、祭りなどの地域活動や文化に触れることの大切さを伝えています。おかげ祭りに参加して、一緒に地域づくりをしてみませんか。



facebook

NPOのイベント情報

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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確認ください。

終活・相続無料相談会 ※要予約

- 日時 3/13(土)・27(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 3/18(木)、4/1(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 ※要予約

- 日時 3/19(金)・20(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

どんぐり1000年の森25号地植樹会 ※要予約

- 日時 3/21(日) 9時30分～11時30分
- 場所 高崎町中山の国有林
- ☎ どんぐり1000年の森をつくる会(徳永) ☎57-5228



「うまトマガーリック」を使った チーズたっぷりトマトピザ

●材料 (2枚分)

◎ピザ生地(市販)

◎ピザソース

★市販ミートソース…240g

★うまトマガーリック…大さじ3 うまトマガーリック

◎具材

☆ピーマン…1個 ☆薄切りベーコン…4枚

☆ウインナー…4本 ☆トマト…1個

☆コーン(缶詰)…大さじ3 ピザ用チーズ…100g

マヨネーズ…適量 オリーブオイル(塗り用)

●下準備

★を混ぜ合わせてピザソースを作っておく。ピーマンは輪切り、トマトは薄切り、ベーコンとウインナーはのせやすい大きさに切っておく。オーブンは熱しておく。

●作り方

①ピザ生地に、ピザソースをたっぷり塗る。

②①の上に☆の具材、チーズ、マヨネーズの順にトッピングする。

③オリーブオイルを薄く塗ったアルミホイルの上②をのせ、200℃のオーブン*で10分程度焼く。

※オーブントースターでも可



都城市の6次化事業者

ニンニクは、体力増強や疲労回復、冷えの解消、アンチエイジングに最適な食材です。ニンニクの生産から、加工食品などの製造までを行う当社。ニンニクをたっぷり使用したトマトソース「うまトマガーリック」は、ピザやパスタのほか、肉・魚料理にかけても相性抜群です。JA都城直売所ATOMや道の駅「都城」、市内スーパーなどのほか、当社ホームページでも購入できます。

にんにく専門農家
アイユ農家



ホームページ

岡元 高志さん
(都原町)



みやこんじょん しよつでだれやめしっくいあん

都城市公式LINE プレゼント企画

詳しくは、下のQRからお友だちになって
確認しっくいあん



大浦酒造

霧島酒造

柳田酒造

プレゼント応募方法

- ① 右のQRを読み込む！
- ② 追加ボタンで、友だち登録！！
- ③ お楽しみプレゼントをタップ

ともだち募集中

だれやめ
しっせゆっくい
しっくいあん



お酒はハタチになってから!!

【問い合わせ】都城市 秘書広報課 ☎0986-23-3174

幸せ上々、みやこの「よう
日本一の肉と焼酎、とっておいきの自然と伝統

3 Myakonojo City Public Relations, Miyazaki
March. 2021 [Vol.183]

編集・発行/都城市総合政策部秘書広報課 〒885-8555 宮崎県都城市都城町6-21
TEL0986-23-3174 (直通) TEL0986-23-2111 (代表) FAX0986-23-9824
ホームページ https://www.city.miyakonojo.miyazaki.jp/ 印刷/微都城印刷