

vol.13

# 健康ひとくちメモ♪

「体に良い」食べ物も、「いい塩梅<sup>あんばい</sup>」で!



梅干は、疲労回復や殺菌作用、唾液分泌促進、食欲増進などの効果があり、体に良い食べ物です。その一

方、1粒に1～2gもの塩分を含みます。1日の食塩摂取目標値は、男性7.5g、女性6.5g、高血圧の人は6.0g未満とされています。これらの食塩量は普通の食事で十分に補えるのですが、取り過ぎている人が多いのが現状です。

暑い季節になりますが、汗をかくからといって、過度に食塩を摂る必要はありません。体に良い食べ物も、いい塩梅を心掛けましょう。

●対象 20歳以上の和暦で偶数年生

●子宮がん検診

●検診料 2千円

④13時30分～16時

10時～11時30分、③13時～15時30分、②

●受付時間 ①9時～11時30分、②

7/1(木)	①JA都城南部支所
7/2(金)	④小松原地区公民館
7/5(月)	①③コミュニティセンター
7/17(土)	②③イオン都城店(早鈴町)

●日程・場所

まれの女性

●対象 40歳以上の和暦で偶数年生

●乳がん検診

7月の巡回がん検診(要予約)

●検診料 1,400円

②9時～10時30分

●受付時間 ①8時30分～10時30分、

7/21(水) ①コミュニティセンター

7/26(月) ②高城生涯学習センター

●日程・場所

●対象 40歳以上の市民

●胃がん検診

●検診料 1,300円

30分～14時30分

●受付時間 ①9時～10時、②13時

7/5(月)	①祝吉地区公民館
	②妻ヶ丘地区公民館

●日程・場所

まれの女性

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

◎ 6月号で特に興味を持ったページのタイトル

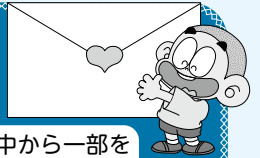
◎ 6月号を読んだのわたしの一言

◎ 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、当選者発表と商品発送、質問などの回答以外には利用しません

## 4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いたします。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。

毎号「人の風景」を楽しみにしています。私も現役でサッカーをしているので、永田さんの全国優勝とMVP受賞に感動しました。

(上長飯町 マグロさん)

ふるさと納税のおかげで多くの事業が推進され、暮らしやすいまちになるのがありがたいです。

(前田町 Y・Tさん)

市のお金の動きが分かりやすかったです。デジタル化の推進で都城がどう変わっていくのか楽しみです。

(太郎坊町 H・Hさん)

新型コロナというと他人事でしたが、ワクチン接種が始まり身近な問題となりました。早めに接種したいです。

(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)



瀬口雅文 理事長(右)  
 ※聖也氏(中・子)、軍吉氏(左・父)

霧島連山の豊かな自然に恵まれた夏尾町にある農事組合法人ECOマッシュ。代々続く椎茸づくりを現代のニーズに合った生産技術で受け継いでいくため、平成21年6月に設立されました。

あらゆる環境にこだわりながら椎茸づくりを行う同法人では、おがくず製造から菌床製造、椎茸生産・加工、販売まで一貫して事業を展開しています。菌床のおがくず全ての原料に地元産の広葉樹を使用するとともに、環境に十分配慮し

都城をけん引する企業を紹介

# 企業の力

vol.10

農事組合法人  
 ECOマッシュ

問 ☎45-5333



た設備を整備することで、肉質の良い椎茸を育てることに成功。50人超の従業員を雇用し、山間部の働く場としても地域に貢献しています。また、こだわりの椎茸を生かして、ギョーザ(しいたけ屋さんの旨ぎょうざ) やつくだ煮(あなた<sup>だけに</sup>茸)などを6次化商品として開発・販売。人気商品として知れ渡っています。

同法人とともに、認定こども園イングリッシュ幼児園などを運営する社会福祉法人の理事長でもある瀬口雅文理事長。アメリカを放浪した経験などから、「農業」も「教育」も環境次第で将来が大きく変わる。時代の流れや変化に対応することが大切」と熱く語ります。若い力にも期待しながら、同法人のさらなる成長に向けて目を輝かせていました。

## ★ 今月の読者プレゼント ♥



【高千穂牧場乳製品詰め合わせ 5組】

商品提供事業者

(株)高千穂牧場(吉之元町5265番地103) ☎33-2102

高千穂牧場人気の風味豊かなヨーグルトやプリン、ゼリーの詰め合わせをプレゼント。このほか店頭およびオンラインショップでは、ハムやソーセージなども取りそろえています。この夏の贈り物にいかがですか。

### プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、6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 6月30日(水) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙8月号

◎4月号当選者 柴田昭子さん 他4人

◎4月号応募総数 105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



▶点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)

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 NO.186 2021年6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 ( ) -





「のどか」(1940)  
大野重幸作(紙本彩色、屏風・二曲一隻)

籠の中に閉じ込められた豚、じっとどこかを見つめる鶏。近寄ると彼らの息づかいまで聞こえてくるようです。本市出身の日本画家・大野重幸は、昭和63年に没するまで多くの作品を生み出しましたが、戦前のものは数えるほどしか残っていません。本作は、昭和15年の「紀元二六〇〇年奉祝美術展」に出品されたもので、戦前の代表作の1つです。一見するとシンプルな作品ですが、鶏の足の凹凸や1本1本描かれた豚の毛並みなど、随所に重幸の細やかな気配りがうかがえます。

本作は、6月20日(日)まで開催している収蔵作品展で展示しています。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎25-1447

## 国際交流員の ひとりごと

vol.24

ルメイド・ソヨルマー  
さん  
(モンゴル)



アヤメとソヨルマーさん

## 都城の彩り豊かな自然

モンゴルでは、春と秋が都城の冬と同じくらい寒いので、緑溢れる自然を楽しめるのは夏だけです。都城での1年目は、年間を通してモンゴルの夏のように感じました。

2年目からは、春はサクラやアヤメ、夏はアジサイ、秋は美しい紅葉、冬はツバキ…というように、「季節ごとに変わる彩り豊かな自然」に気付くことができました。四季の花々を觀賞するため、公園を散歩するのも私の楽しみの一つ。先日は、テントウムシとハチが花びらの間を飛び回るかわいらしい光景を目にしました。

ステイホームの毎日が続いています。私たちも1日でも早く、テントウムシとハチのように近くの友人はもちろん、遠方の家族などにも会いに行ける日が来ることを願っています。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

問

文化財課

☎23-9547



上ノ園墨書

上ノ園第2遺跡は、区画整理事業に伴い平成5年に発掘調査を実施しました。調査の結果、8世紀後半の「秦」と墨書きされた須恵器や土師器などが出土。「秦」は、氏族名を表している可能性があり、また8世紀代の史料から、「秦」という姓の人々が豊前国(現在の福岡県と大分県の一部)・肥後国(現在の熊本県)に住んでいたとされています。当時、大隅国には「隼人」と呼ばれる人々がいて、朝廷の支配に抵抗していました。そこで朝廷は、隼人を懐柔するために、「秦」の人々に豊前国から移民するよう命じました。都城は大隅国に隣接する地域で、隼人対策の最前線であったと考えられます。「秦」と書かれた墨書土器は、移民としてやってきた人々の持ち物だったのかもしれない。

歴史探訪!  
上ノ園第2遺跡(早鈴町)  
移民が暮らしていた集落?!



問

都城島津邸

☎23-2116



戦国から安土桃山時代を生きた武将「裨寝重長」。重長が当主であった天文(元龜)年間(1532-1573)頃の裨寝氏は、根占(鹿兒島県肝属郡錦江町・南大隅町)を本拠とし、伊東氏や肝付氏、伊地知氏らと共に島津本家に対抗していました。しかし、天正元年(1573)以降、裨寝氏は島津氏と協力関係を構築。領地を接する肝付氏と争うようになりました。こうした重長の働きに対し、島津本家は鹿屋院(鹿兒島県鹿屋市)を与えています。この重長像は僧侶姿で描かれていることから、晩年の入道後のものと考えられます。太めの眉にひげをたくわえ、やや切れ長の目を持つその風貌は、合戦に生きた重長の豪胆さを十分に想像させてくれます。近世初期に描かれた、貴重な武将像です。

都城島津  
裨寝重長像  
「裨寝重長像」

## 図書館だより

### 今月のコレミテツ



#### 動画で図書館に触れよう!

市立図書館では、YouTubeチャンネルを新たに開設。図書館の取り組みや機能、サービスについての情報を発信しています。また、イベントなどのライブ配信も計画中です。ぜひ、チャンネル登録をお願いします!



#### ◎図書館紹介動画

移動図書館「くれよん号」の1日や、市立図書館キャラクター「ブックマー」と一緒に図書館探検、1分間で図書館を紹介する「MALL Imn.clips」などを配信中です。

#### ◎ポッドキャスト

##### 「まるまるサークル」

「好きを発信し、だいに気づく」をコンセプトに、トーク・配信するインターネットラジオ。図書館スタッフをはじめ、さまざまな人が「好き」について語ります。

#### ◎Fashion Lab.

市立図書館2階にあるFashion Lab. (ファッションラボ) の情報を配信。イベントの様子や、色と形で表現する「シルクスクリーン」などについて紹介します。



#### ◎問い合わせ

市立図書館 ☎22-0239

高城図書館 ☎58-4224

## トントン オススメの 一冊



数年前から、将来になりたい職業ランキングの上位に、YouTuberやゲームクリエイターが入るようになりました。第4次産業革命とも呼ばれる5GやIoT、AIの発展は、職業にも大きな影響を与えています。これまで人間にしかできなかった意思決定を伴うような仕事も、少しずつAIに置き換えられていくでしょう。しかし、AIによってなくなる仕事もあれば、新たに生まれる仕事もあります。

本書では、「AIができないことを補う仕事」「AIを活用する仕事」として45の職業を取り上げ、それぞれの給与データや求められるスキルなどを分かりやすく紹介しています。

**市立図書館** ●休館日／6月1日・2日  
●開館時間／9:00～21:00

**高城図書館** ●休館日／6月1日・8日・15日・  
20日・22日・29日、7月6日  
●開館時間／9:30～18:00

## まちなか広場

### まちなか博覧会—運動系プログラム—

ヨガやストレッチなどを体験できる「まちなか博覧会—運動系プログラム—」を開催します。1時間のプログラムで、初心者や新規の人でも



安心して参加できるのが魅力です。夜のまちなか広場で気楽に気持ち良く、新しい習慣を始めませんか。

◎日時 6月22日(火)・29日(火)  
19時30分～20時30分(予定)

◎会場 Mallmallまちなか広場

◎その他 参加無料で要申し込み。  
詳しくは、WEBサイト「まちたん」を確認ください

※新型コロナウイルス感染防止のため、中止となる場合があります



#### ◎問い合わせ

まちなか交流センター ☎21-6121



# 安心・安全情報

◎問い合わせ  
都城市消費生活センター ☎23-7154



## 宅配便業者を装った「不在通知」の偽SMS(ショートメッセージサービス)に注意!

宅配便業者の不在通知を装ったSMSに、偽サイトに誘導するためのURLが記載されていて、アクセスしたことでスマートフォンが不正利用される被害が起きています。また、アクセスした偽サイトで入力した個人情報が、携帯電話会社のキャリア決済などで不正利用された事例も報告されています。

SMSで不在通知が届いても、記載されているURLにアクセスしてはいけません。宅配便業者の専用電話窓口や公式ホームページなどで宅配便業者の正式なサービスかどうか確認しましょう。困ったときは一人で悩まず、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5月1日現在	前月比	前年比
世帯数	71,827世帯	(374)	(457)
人口総数	159,523人	(368)	(-850)
男性	75,093人	(261)	(-363)
女性	84,430人	(107)	(-487)

スマートフォンからも統計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

### 編集後記

広報紙は毎年5月に表紙や定番コーナーなどのデザインを変更しています。今年度は経験の少ない職員らで悪戦苦闘。市民の皆さんに一方的に「伝える」のではなく「伝える」デザインになるよう気を配っています。センスあるデザインを生み出すことはできませんが、色や文字に統一感を持たせるなど基本ルールに沿いながら、印刷会社さんと共に尽力する日々。今年度の「広報都城」も楽しみにしてください。(博)

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2年度明るい選挙啓発4コマまんが」小学生の部で、ほんちくん賞を受賞した「山口れいさん(当時祝吉小6年)」の作品を紹介します。

## タイトル:「その一票が未来を変える」



山口さんの作品は「未来」というしっかりしたテーマがあり、テンポもよく、分かりやすく描かれています。(ほんちくん作者 みやこのジョーさん)

## 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。



ホームページ

### 終活・相続無料相談 ※要予約

- 日時 6/5(土)・19(土)、7/10(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 6/17(木)、7/1(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

### 地域食堂イロトリドリ ※要予約

- 日時 6/19(土) 11時～13時30分
- 場所 下長飯町669-5(NPO法人あした事務所隣)
- ☎ あした(池崎) ☎70-0190

### 第20回劇団三喜記念定期公演

- 日時 6/20(日) 12時15分～16時15分
- 場所 総合文化ホール
- ☎ 劇団三喜(富永) ☎22-3208

### ベビーマッサージと子育てマナーセミナー ※要予約

- 日時 6/25(金) 10時30分～11時30分
- 場所 都原児童センター(都原町37-2)
- ☎ 子育てネットおひさまとはらっば(岡本) ☎24-9110