

vol.15

健康ひとくちメモ♪

夏バテに気を付けましょう！

夏バテは、体がだるい・食欲がない・疲れやすいなど、夏の暑さによる体調不良の総称です。真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることで、自律神経の働きが乱れ、体内のさまざまな機能に影響を及ぼし症状が出てきます。

夏バテは「温度差や体の冷やしすぎに注意する」「生活リズムを整える」「バランスのよい食事をする」ことで、予防できます。

夏バテした場合は、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆などの食品をメインにしたバランスのよい食事や十分な睡眠をとって、解消しましょう。



9/15(水)	9/13(月)	9/9(木)	9/2(木)
①②コミュニティセンター	③妻ヶ丘地区公民館	①横市地区公民館 ②コミュニティセンター	③山田体育館 ①ゆぼっぱ家族湯

●日程・場所

まれの女性

●対象 40歳以上の和暦で偶数年生まれの女性

●乳がん検診

に達し次第締め切ります。

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

9月の巡回がん検診(要予約)

健康課 ☎23-2765



●問い合わせ

健康課

☎23-2765

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

●検診料 2千円

●胃がん検診

●対象 40歳以上の市民

●日程・場所

9/29(水) ゆぼっぱ家族湯

●受付時間 9時～10時30分

●検診料 1,400円

※新型コロナウイルス感染症防止のため、発熱や咳、倦怠感、味覚などに異常がある場合は、受診を控えましょう

● 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

● 8月号で特に興味を持ったページのタイトル

● 8月号を読んだのわたしの一言

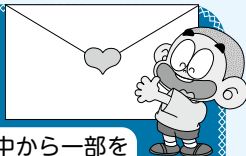
● 今後、取り扱ってほしい記事

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

6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。



コロナ禍において、高い志を持って頑張っている医療関係者の方々に深く感謝します。子を持つ親としても、一刻も早く日常を取り戻せるよう感染対策をしたいと思います。(南鷹尾町 まいまいさん)

風しんの記事を読み、対象の男性で予防接種を受けていない人は、ぜひ、受けてほしいと思いました。

(山之口町花木 K・Kさん)

頑張っている企業の情報に力をもらい、私も頑張ろう！ と思いました。

(姫城町 ちょろちょろさん)

早水公園のアヤメが満開になりましたね。感染対策をきちんとして見に行きたいと思います。

(LINE投稿 みよさん)

▲点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)



父親の後を継ぎ、生産規模を拡大しながら、社員の福利厚生の実や六次産業化、インターネット販売などにも取り組むなど、同社をけん引する川路伸吾代表取締役

「農業は、みらいを拓く」を経営理念に、持続可能な農業経営に取り組む有限会社ファームヤマト。平成18年の会社設立後、同23年に畜産業から露地野菜専門に事業転換した同社は、大根を中心に野菜の生産・加工・販売を主な事業として地域の農業をリードしています。

都城をけん引する企業を紹介

企業の力

vol.12

農業生産法人 有限会社
ファームヤマト

問 ☎51-5575



川路伸吾代表取締役社長

社長。川路社長は「都城の恵まれた環境を生かし、次世代につながる農業を展開したい」と力を込めます。

令和元年8月には、ロボット技術やAI、IoTなどを活用する「スマート農業」を導入。農業機械の自動走行システムなどにより、省力化や精密化、高品質化の実現を図っています。さらに、令和3年2月には、大根おろしや切り干し大根を製造する加工施設を新設。加工事業に本格的に参入し、経営の安定化を図っています。

県外からの移住者を受け入れ、安定した雇用環境の整備に努めるなど、「働く人や、その家族が幸せになれる会社」にすることを目標に掲げる川路社長。「日本一働きたい農業生産法人、100年企業を目指したい」と目を輝かせていました。

★ 今月の読者プレゼント ♥



【本日のコーヒーとパウンドケーキのセット 5人】

商品提供事業者

ドナルド珈琲(上川東一丁目3-1 田中書店川東店併設)

コーヒーはもちろんランチの提供も行う同店。今回は、ダークローストの豆にこだわった自慢のコーヒーにパウンドケーキをセットにしてプレゼントします。併設の書店で購入した本を片手に、コーヒーを味わってみませんか。

プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、8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 8月31日(火) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙10月号

◎6月号当選者 上田麻衣さん 他4人

◎6月号応募総数 297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

63円切手をお貼りください

8 8 5 8 5 5 5

都城市役所 秘書広報課 行

(広報 都城 NO.188 2021年8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.40

市立 都城

美術館

「わんぱく」
鬼塚良昭作 石

滑らかな石の表面に、切れ目が弧を描くように入っています。まるで子どもがにこにこ笑っているかのようです。

作者である鬼塚良昭は、1935(昭和10)年西都市生まれ。金沢美術工芸大学で彫刻を学んだ後、宮崎県内で中学校の教師として子どもたちに美術を教えました。現在まで、長きにわたり宮崎の彫刻分野をけん引する作家の一人です。鬼塚は県内のみならず、奈良県をはじめ各地で地域芸術祭に参加し、人々と交流しながら作品制作を行っています。また、公共モニュメント制作にも数多く携わっていて、本市では市立図書館そばの公園に「風穴(ふー、ふー、風)」という作品があります。

本作は、美術館前に常時展示しています。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎25-1447

国際交流員の
ひとりごと

vol.13

ジョージ・ウィリアム・
グーナンさん
(オーストラリア)



左からガラー、カモノハシ、
ポッサム

オーストラリア固有の動物たち

オーストラリアの動物といえば、皆さんは何を思い浮かべますか。カンガルーやコアラが一般的ではないでしょうか。実は、オーストラリアの8割以上の動物は、特定の国や地域にしか生息・生育・繁殖しない「固有種」で、ほかにも珍しい動物がたくさんいます。

例えば、絶滅危惧種の「タスマニアデビル」、恐竜に近い種のワニ「クロコダイル」、害虫を食べて家を守ってくれる体長30cmもの大きなクモ「ハンツマン」などなど。オーストラリアには自然豊かな未開拓地が多くあるため、このような固有種が伸び伸びと暮らしています。また、さまざまな動物保護活動によって、その生態系が守られているのです。

海外を自由に行き来できるようになった際には、ぜひ、皆さんにも「オーストラリアならではの」動物たちを見てほしいです。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

問

文化財課

☎23-9547

この機会に、
ぜひ、来場
ください。



伝牧ノ原古墳出土甲冑(撮影:橋本達也・鹿児島大学総合研究博物館)

高城郷土資料館では、8月29日(日)まで、国文祭・芸文祭の一環として「髪長媛と都城の古墳」と題し、本甲冑をはじめ

各地の支配階級の人物に分配されたと考えられています。古墳に葬られた人物は、地域の中でも相当な権力を有していたことがうかがい知れます。

古墳時代の甲冑は、中央政権から各地の支配階級の人物に分配されたと考えられています。古墳に葬られた人物は、地域の中でも相当な権力を有していたことがうかがい知れます。

歴史探訪！
伝牧ノ原古墳出土甲冑
（権力者の象徴）



問

都城島津邸

☎23-2116



一端を伝え
ています。

本史料は、古代律令国家において、隼人がどのような職責を担っていたのか、その一端を伝えて

をまとめ、朝廷儀式で奉納する舞の教習や、竹かさの製作を職務とする」と記されます。南九州から都周辺に移住させられた一部の隼人は、朝廷行事に奉仕しました。

『令義解』では、「隼人司」は隼人をまとめ、朝廷儀式で奉納する舞の教習や、竹かさの製作を職務とする」と記されます。南九州から都周辺に移住させられた一部の隼人は、朝廷行事に奉仕しました。

隼人の名称は、その俊敏さや勇猛さに由来するなど諸説あります。『令義解』にも登場し、その祖先は「海幸彦」と記されます。もとは、南九州に住む人の呼称であった隼人は、朝廷の支配下に組み込まれました。

「令義解」
「律令」

都城島津
伝承館だより

図書館だより

今月のコレミテツ



「みはからいぼん展覧会」に参加してみませんか!

市立図書館ホールに設置している、杉角材フレームと強化ガラスで囲まれた「ショーケース」をご存じですか。ここではさまざまな展示を行っています。今回はその一つ「みはからいぼん展覧会」について紹介します。



市立図書館ホールのショーケース



「お外であそぼう」がテーマの展覧会

100冊を展示。来館者は図書館に入れてほしい本に投票ができ、結果は選書の参考にします。展覧会に参加して、図書館の本棚をぜひ、一緒に作ってみませんか! ※現在開催中の展覧会「料理で世界を旅しよう」は、8月15日(日)まで

【展覧会の投票に参加するには】

- ①ようこそデスクで「選書札」を受け取る
- ②ショーケースに入り、図書館に入れてほしい本に札を入れる

◎問い合わせ

市立図書館 ☎22-0239

高城図書館 ☎58-4224



ブックマースのオススメの一冊

ソロキャンごはん
ナツキャン
natsucamp (著)
学研プラス (出版)

4月～5月に開催したみはからいぼん展覧会のテーマは「お外であそぼう」でした。アウトドアや野外遊び、虫、植物などの本の中で最も人気を集めたのは、ソロキャンプの本。この本は、初代ソロキャンプ女王に輝いた人気YouTuber・natsucampさんの人気動画をレシピ化した一冊です。テント設営後に時短で作れるおつまみや肉料理、鍋料理、デザートまで70レシピを掲載しています。また、レシピ以外にも基本道具やファッションアイテムなどのコラムもあり、これからキャンプを始める人にもヒントになる一冊です。

市立図書館

- 休館日／9月7日
- 開館時間／9:00～21:00

高城図書館

- 休館日／8月8日・10日・15日・17日・24日・31日、9月7日
- 開館時間／9:30～18:00

まちなか交流センター

Mallmall内のまちなか交流センターにある「まちなかキッチン」は、食材などを持ち込むだけで、誰でも気軽に調理ができるキッチンです。



さまざまな調理器具を取り揃えているのはもちろん、DVDや手元を映し出すことができるモニター、ピンマイクなどの音響機器も充実していますので、料理教室にも利用できます。

【おすすめポイント】

■利便性

隣には託児などにも使える会議室があるので、子ども連れにも便利

■明るく広々、きれいで清潔

ガラス張りのキッチンで、開放的な空間

■ごみは持ち帰らなくてもOK

調理で出たごみは施設側で処分

◎問い合わせ

まちなか交流センター
☎21-6121



まちなか交流センター
ホームページ

安心・安全情報

◎問い合わせ
危機管理課 ☎23-2129



「熱中症警戒アラート」配信開始!



環境省と気象庁は、熱中症の予防対策として「熱中症警戒アラート」の運用を開始しました。

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または、当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

アラートが発表されている日は、次の予防行動を積極的に取りましょう。



※アラート
発表状況

- ・外出はできるだけ控え、暑さを避ける
- ・高齢者や子ども、持病のある人など、熱中症のリスクが高い人に声掛けをする
- ・普段以上に「水分補給をする」「涼しい服装にする」など熱中症予防に努める



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3年7月1日現在	前月比	前年比
世帯数 71,427世帯	(-40)	(84)
人口総数 159,930人	(-131)	(-313)
男 性 75,005人	(-64)	(-381)
女 性 84,925人	(-67)	(68)

スマートフォンからも統計情報を確認できます。



※令和2年国勢調査に基づく推計人口です

編集後記

秘書広報課に異動し早3カ月、満を持して表紙候補の撮影取材のため高崎へ向かいました。初めての田植え撮影で緊張するも、程なく田植えはスタート。本番ではマスクを外すからと、マスクのままテストで数枚撮影。取材を終え確認した結果、テストの写真が子どもらの表情を一番捉えていました。マスクで隠れていても、自然な表情は伝わるものだなと感じた思い出深い初表紙となりました。(達)

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」小学生の部で選挙管理委員会委員長賞を受賞した「大江優羽さん(当時東小5年)」の作品を紹介します。

タイトル:「選挙に行こう!」



大江さんの作品は、起承転結という「4コマまんが」の特質をうまく使っています。投票する人も立候補する人も、これくらい盛り上がりしてくれるとうれしいと思います。(選挙管理委員会委員長)

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。詳しくは、市ホームページを確認ください。



ホームページ

終活・相続無料相談 ※要予約

●日時 8/14(土)・28(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 8/19(木)、9/2(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

地域食堂イロトリドリ ※要予約

●日時 8/21(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

地域食堂「おひさま広場」 ※要予約

●日時 8/22(日) 11時～13時

●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ぱ(岡本) ☎080-6411-8441

重陽の節句「後の雛」 ※要予約

●日時 9/4(土)～20(月) 10時～16時

●場所 旧後藤家商家交流資料館

☎ 高城歴史文化のまちづくりフォーラム(上蘭) ☎58-6900

※地域食堂:食を通じた子どもや高齢者の居場所



豚ぷきん生ハムと クリームチーズを 使った生春巻き

●材料(2人分)

★ライスペーパー…2枚(M盤)
クリームチーズ…36g
豚ぷきん生ハム(もも肉) …30g
水菜…1束 サニーレタス…1枚程度

●下準備

水菜とサニーレタスを10cm程度の長さに切る。クリームチーズを棒状に切る。

●作り方

- ①★をぬるま湯にさっとくぐらせて戻す。広げた★の端に、サニーレタスを敷き、クリームチーズ、生ハム、水菜を順に並べる。
 - ②具材を並べた端からきつく巻いていき、具材を1回巻いたタイミングで、両端を内側に折り畳み、残りを巻く。
 - ③具材を巻き終わったら、食べやすい大きさにカットして、器に盛り付ける。
- ※お好みでチリソースなどを添えてください



都城市6次産業化推進事業者

せいとう
有限会社スワイン清藤

(太郎坊町942-1 ☎080-8082-0140)



全国でも珍しい、自家栽培のカボチャを食べさせたブランド黒豚「豚ぷきん」を生産しています。脂身が甘く、ほどよいサシが入っているのが特徴の豚ぷきん。たくさんのお客さんに愛されるよう、丹精込めて育てています。弊社人気の豚ぷきん肉セットなどの商品は、専用サイトから購入できます。



取締役
清藤奈々子さん

従業員
浜崎珠代さん

市役所からのお願い

◎問い合わせ
コミュニティ文化課
☎23-7146

広報紙など各種文書を配布するときのお願いです！

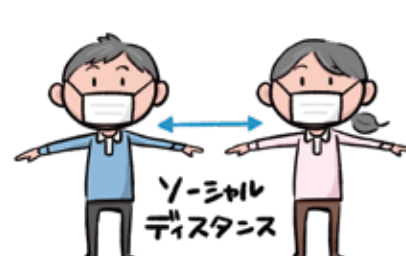
新型コロナウイルス感染防止のため、次の取り組みの徹底をお願いします。なお、多人数が文書に触れる機会を減らすため、当面の間、回覧文書による情報提供は中止します。



まずは手洗い



マスクを着用して仕分け



密にならない



数えるときや仕分けのときに指をなめない！



広報紙以外は広報紙に挟み込む。丸めない



ポストへ投函。直接手渡さない！

