

# 健康ひとくちメモ♪

## 今より「プラス10分」 体を動かそう！

ごちそうを食べたり、酒を飲んだりして、楽しい正月をのんびり過ごした後は、正月太りが気になる人も多いのではないのでしょうか。体を動かすことが特に面倒になりがちな冬の寒い時期。そんな時こそ、今より「プラス10分」体を動かしてみましょ

う。運動が苦手な人は、「ながら運動」がお勧めです。歯磨きをしながら片足立ちバランスや、テレビを見ながら腹筋など、何気ない生活の中に運動を取り入れましょう。運動は免疫力を高め、感染症対策にもつながります。今より10分多く体を動かして、健康的な体を目指しましょう！

●**受付時間** 13時～15時30分  
①9時～11時30分、②

2/17(木)	①②コミュニティセンター
2/15(火)	①②五十市地区公民館
2/13(日)	①②コミュニティセンター
2/10(木)	①②コミュニティセンター
2/3(木)	①②コミュニティセンター

●**日程・場所** まれの女性  
●**対象** 40歳以上の和暦で偶数年生

●**検診料** 2千円  
●**受付時間** 8時30分～10時30分  
●**検診料** 1,400円

●**日程・場所** 2/19(土) コミュニティセンター

●**対象** 40歳以上の市民  
●**検診料** 1,300円

●**受付時間** 9時～10時、13時30分～14時30分

●**日程・場所** 2/15(火) コミュニティセンター

●**対象** 20歳以上の和暦で偶数年生  
●**日程・場所** まれの女性

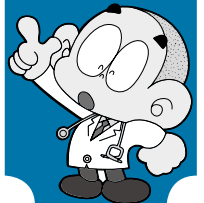
●**子宮がん検診** ①



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

◎ 1月号で特に興味を持ったページのタイトル

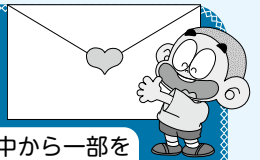
◎ 1月号を読んだのわたしの一言

◎ 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

## 11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。

いつも楽しみに読んでいます。地域の情報がキャッチできてとても良いです。

(LINE投稿 さやれんさん)

庄内町のみーとんは、これからの若い人や子どもたちのためにも素晴らしい場所になりそうですね。

(高城町有水 いちごぷりんさん)

都城県、1年2カ月と短い期間ではあったけれど、桂久武が県知事だったこと、都城県誕生時に示した3つの方針の1つが「都城教育の日」として今に引き継がれていることを誇りに思います。(LINE投稿 梅雨ちゃん)

女性や児童に対する暴力は許せません。これからも暴力を無くす運動を続けてほしいです。

(都原町 まよい猫さん)

▲点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)



大原国男総務部長

南日本酪農協同株式会社は昭和35年、南九州の酪農家の皆さんが自分たちで生乳処理から販売まで一貫して行いたいとの思いで設立しました。

「お客様の毎日の健康づくりに貢献するため、南九州の酪農家とともに安心・安全な商品をお届けします」を企業理念に、デージー牛乳やスコール、ヨーグルツペなどの乳製品を全国展開しています。同社の長い歴史をたどるとき、大原国男総務部長は、「スコールの製造・販売は画期的だった」と振り返ります。牛乳嫌いな子ども

に栄養のある牛乳を飲んでほしいとの思いから始まったスコールの開発。2年の歳月をかけて昭和46年に完成し、翌年に販売が始まりました。今年で50年目を迎え、今も多くの人に愛されています。

「都城を中心とした南九州に根差した企業として、地元雇用を大切にしたい」と語る大原部長。保護者も含めた高校生の職場見学の実施や、Uターン者の受け入れなども積極的にを行っています。

責任ある企業として、利潤のみを追求するのではなく広く社会への貢献を掲げる同社。大原部長は「愛される企業であり続けられるよう、SDGsの目標達成に向けた環境問題への取り組みや、女性活躍推進、次世代育成支援などに全力で取り組みたい」と力を込めています。

都城をけん引する企業を紹介

# 企業の力

vol.17

## 南日本酪農協同株式会社

問 ☎23-3456



### ★ 今月の読者プレゼント ♥



【小豆じゃむともなかの皮のセット 5人】

商品提供事業者

稲谷製菓(菅蒲原町21-5-1) ☎22-3671

昭和32年創業の老舗和洋菓子店から、どこかほっとする懐かしい味の「小豆じゃむ」をプレゼント。出来立てパリパリのもなかと一緒に召し上がりください。ジャムはお湯で溶かしてぜんざいにしても美味しく楽しめます。

### プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、1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 1月31日(月) 当日消印有効
- ◎当選者発表 本紙3月号
- ◎11月号当選者 早島由美子さん 他2人
- ◎11月号応募総数 221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.193 2022年1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 ( ) -





「ととん」(2007)

宮園広幸作(楠)

1961年、鹿屋市に生まれた宮園広幸は、武蔵野美術大学造形学部彫刻科を卒業後、青年海外協力隊に参加しました。協力隊としてザンビアに2年間滞在した宮園は、彫刻でありながら大胆な抽象化、触覚的な質感をもとに、堅牢で量感豊かな木彫を制作しています。自然の中で育まれ成長する木ですが、ときに自然に抗った痕跡も残り、それを根源的な生命の力、エネルギーとして表現しています。

宮園は題名の「ととん」について、「作品が出来上がった時に感じた音の語感」と述べていて、形だけではなく抽象的で感覚的な題名からは、鑑賞者に対して作品の意味を限定したくないという意図がみられます。

この作品は、2月27日(日)まで開催中の収蔵作品展で展示しています。作品から発せられるエネルギーとかすかに残る楠の匂いを、展示室で感じてみてはいかがでしょうか。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎25-1447

## 国際交流員の ひとりごと

vol.15

せん けいぶん  
銭 慧文さん  
(中国)



完成した手ぬぐいと銭さん

## 言葉を形にする難しさ

先日、市立図書館にあるファッションラボを初めて利用しました。ここではシルクスクリーン(Tシャツなどに用いられる身近な印刷方法)を使ったさまざまな表現を体験でき、今回は、オノマトペ(擬音語や擬態語)から思い浮かんだ色と形を、手ぬぐいに印刷するワークショップに参加しました。

皆さんなら「ふわふわ」や「パリパリ」、「ザラザラ」などの言葉をどのように表現しますか。これら日本語の擬音語や擬態語の理解は、外国人の私にとって非常に難しいことでした。試行錯誤しながらも想像力を膨らませ、抽象的な言葉を実際の絵柄で表現し、最後にはオリジナルの手ぬぐいを完成させました。ちなみに、私は「ひらひら」を形にしてみました。

新鮮な体験ができるファッションラボ。皆さんもぜひ、利用ください!

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

### 問

文化財課

☎23-9547



※明治時代に、県営工事による水路開削が行われました

現在でも、川の水量の少ない12月〜2月ごろに水路に残る鑿の跡をよく見ることができま

す。江戸時代中ごろまで大きな石が重なっていた観音瀬は、船の通行ができませんでした。そこで、都城領主第22代島津久倫は、観音瀬を開削し宮崎の港までの舟路を開くよう、家臣の藤崎公寛に命令。藤崎は数年かけて京都や熊本で調査し、石工や船頭などの技術者を連れ帰り、寛政3(1791)年から約3年かけて工事を行いました。船が通る通路確保のための石を砕く工事は、川の水量が減る冬の寒い時期に行われた大変な作業でした。現在のお金で約7億円の仕事費がかかりましたが、この工事で都島町あたりから宮崎港までの物資の運搬が可能となり、都城の経済活性化につながりました。

## 歴史探訪! 観音瀬水路(県指定史跡)

観音瀬は、大淀川のうち、高崎町繩瀬轟・高城町有水八久保間の急流にあります。



### 問

都城島津邸

☎23-2116



本史料により、感染症に立ち向かう当時の人々の姿をうかがい知ることができま

す。「コレラ病治法」には、治療に関する書籍や書状の写しが出典ごとに丁寧にとらわれています。史料には、コレラに罹ると水溶性の嘔吐に始まり、腹痛や手足のけいれん、目の落ち窪み、多汗などに悩まされ、やがて卒中のような症状を発して亡くなることもあります。これらの症状に対し、芥子を混ぜた塗薬やアヘン溶液に薄荷を混ぜた飲み薬などの投薬方法が記されています。

## 都城島津 伝承館だより

### 都城島津家史料「コレラ病治法」

都城島津家には、江戸時代以降に日本で流行したコレラの治療書である「コレラ病治法」が所蔵されています。

コレラとは、19世紀に世界中で流行した感染症で、重度の下痢が特徴です。日本では、1822年に初めて西日本一帯で流行。2回目は1858年に江戸を中心に全国で流行しました。

## 図書館だより

### 今月のコレミテツ



「まるまる会員」サービスが始まりました!

◎まるまる会員とは

市立図書館での読書記録などを、個人で記録・閲覧できるサービスです。

◎まるまる会員になるには

市立図書館内にある専用のタブ

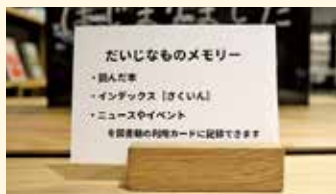
◎会員になるとできること

「だじなもののメモリー」から会員ページにログインすると、お知らせ情報や本の情報などを「気になるリスト」や「だじなもののリスト」に入れて記録することができま



専用端末「だじなもののメモリー」

す。また、借りたい本の感想を記しておくこともできるのです。詳しくは、スタッフまで気軽にお声掛けください。



◎問い合わせ

市立図書館 ☎22-0239 高城図書館 ☎58-4224



## ラブック オススメの一冊

読書からはじまる

長田弘(著)

筑摩書房(出版)

作者であり詩人の長田弘は、「本を読むことが読書ではなく、自分の心の中に失いたくない言葉の蓄え場所を作り出すことが読書である」と語っています。この本は、いわゆる効率的な

読書法や読書のススメについて書かれたものではありません。「読まない本」も大切に意味があり、内容を忘れてしまっても再読することで蘇るものがある、そして、多くの情報があふれる中でそっと寄り添い、深呼吸するように本と付き合う方法を教えてくれる作品です。

市立図書館 ●休館日/2月8日・9日  
●開館時間/9:00~21:00

高城図書館 ●休館日/1月10日・11日・16日・18日・25日、2月1日・8日・11日  
●開館時間/9:30~18:00

## ウエルネス交流プラザ



ウエルネス交流プラザでは、都城圏域に在住する親子向けに、ワークショップや料理体験など楽しいイベントが満載の「こどもをまちなかへ」を開催します。

中でも、初開催となる「光の切り絵」は、イラストや切り絵をプロジェクターなどで投影することで、作品の中に入っているかのような感覚を味わえる体験型アートです。ぜひ、お越しください!

■日時 1月15日(土) 13時~21時  
1月16日(日) 15時~20時

※イベントにより開催時間が異なります。詳しくは、WEBサイト「まちたん」を確認ください



「まちたん」

◎問い合わせ

ウエルネス交流プラザ ☎26-7770



# 都城市公式LINE

にゅーす!

LINE

ともだち募集中

◎問い合わせ  
秘書広報課

☎23-3174



## LINEから3回目ワクチン予約!

対象者から順次3回目のワクチン接種予約ができます! LINEからの予約は、24時間いつでも簡単にできて、とっても便利。接種予約日の確認や、変更をするためのキャンセルフォームにいち早くたどり着くことができます。そのほか、市内の接種率や接種会場の空き状況、デジタル接種証明書へ簡単にアクセスすることもできます。まだ、お友だちになっていない人はぜひ、お友だち登録ください。



## 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~ 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12月1日現在	前月比	前年比
世帯数 71,360世帯	(8)	307
人口総数 159,623人	(-9)	(-962)
男性 74,985人	(12)	(-313)
女性 84,638人	(-21)	(-649)

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

## 編集後記

広報の撮影には、しびれるような場面が多々あります。特に、古川法務大臣が本市を初訪問した際は、撮り直しがきかない撮影でした。規制線が張られ、たくさんの報道機関がひしめきあう撮影現場。ベストなカットを撮るためには譲ってばかりはいられません。会話もできない中、目で訴えながら場所を確保し、一瞬のシャッターチャンスをもものにしなければなりません。今号用の写真は、そのようなカットが数多くありますので、一枚一枚までご覧いただくと嬉しいです。(裕)

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」高校生の部で、明るい選挙推進協議会会長賞を受賞した「福田 彩さん(当時高城高等学校2年)」の作品を紹介します。

## タイトル:「ムダな費用」



トレンディーな表現(言葉)が使われ、4コマ目に強烈に引っ張られますね! (明るい選挙推進協議会会長)

## 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

### 地域食堂 イロトリドリ ※要予約

- 日時 1/15(土) 11時~13時
- 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 1/16(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

### 終活・相続無料相談 ※要予約

- 日時 1/22(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 1/27(木)、2/3(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

※地域食堂: 食を通じた子どもや高齢者の居場所

# 1月23日(日)

## 都城市議会議員選挙

その1票が未来をつくる



投票場所  
投票時間

### 投票所入場券に記載されている会場

投票開始時刻は、1月23日(日)の7時からですが、終了時刻は会場ごとに異なります。投票所入場券(はがき)で確認ください。

### 期日前投票も 利用ください!

投票日当日に都合の悪い人は、期日前投票ができます。

なお、期日前投票所では、住んでいる地区以外でも投票ができます。

期日前投票所	期間	時間
●コミュニティセンター	1月17日(月)~22日(土)	8時30分~20時
●総合支所(山之口、高城、山田、高崎)		
●地区公民館(沖水、志和池、庄内、中郷)		
●西岳地区公民館		
●イオンモール都城駅前(栄町)	1月19日(水)・20日(木)	10時~20時
●南九州大学(立野町)		10時~17時

#### 【投票ができる人は?】

平成16年1月24日までに生まれた人で、令和3年10月15日までに本市に転入の届け出を行い、登録日の1月15日現在、引き続き本市に住民登録をしている人。

#### 【投票の方法は?】

都城市議会議員選挙の投票用紙に、候補者1人の氏名をはっきりと書いてください。

#### 【入院や施設に入所している人の投票は?】

県選挙管理委員会が指定した病院や老人福祉施設などに入院・入所している人は、その病院などで不在者投票ができます。

#### 【開票はいつ・どこで?】

投票日と同日の21時20分から早水公園体育文化センターで即日開票します。参観は、市内在住の有権者に限ります。



【問い合わせ】 都城市選挙管理委員会 ☎23-7864