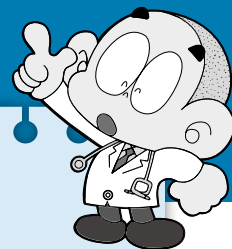


がん検診を受けよう！

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



Vol.27

健康ひとくちメモ

夏野菜を食べて夏バテ予防！

夏は気温差や偏食などをきっかけに、体調を崩しやすい季節です。食べ物からしっかりと栄養を取り体調を整え、夏バテを予防しましょう。

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含むものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。また、夏野菜の代表であるトマトやキュウリなどの緑黄色野菜には、抗酸化作用や免疫力を高める「カロテン」をはじめ、生活習慣病や老化の原因である活性酸素を除去する「ポリフェノール」や「カロテノイド」が豊富に含まれています。

栄養豊富な夏野菜を積極的に食べて、夏を元気に乗り越えましょう！

9月の巡回がん検診(要予約)

【乳がん検診】

◎対象 40歳以上の和暦で奇数年生まれの女性もしくは無料クーポン券対象者

◎日程・場所

9/2(金)	①②コミュニティセンター
9/8(木)	①小松原地区公民館 ③沖水地区公民館
9/14(水)	①②西部保健センター (高崎福祉保健センター内)
9/21(水)	①②コミュニティセンター
9/26(月)	①庄内地区公民館 ③高城生涯学習センター

◎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歳以上の男女

◎日程・場所

9/8(木)	①中郷地区公民館
9/16(金)	②ゆぼっぱ家族湯(山田町)
9/28(水)	①志和池地区公民館

◎受付時間 ①8時30分～10時30分、②9時～10時30分

◎検診料 1400円

【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もしくは無料クーポン券対象者

◎日程・場所

9/14(水)	西部保健センター (高崎福祉保健センター内)
9/21(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 1300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

◎ 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

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。

早速友人をおもてなししようとTERRASTAのホテルに泊まりました。きれいな客室で周辺のお店も魅力的でした。ここからまた都城がにぎわっていくとうれしいです。

(LINE投稿 門倉さん)

旧大丸跡地の寂しい街が、子育て中の母親に優しい中心街になりつつあります。本当に子どもを大切にしてくれる街。都城に住んでよかったです。

(LINE投稿 yutty8003さん)

川の駅公園そばの親水広場の完成で、子どもと一緒に遊べるスペースができ、より楽しく過ごせる機会が増えそうです。

(五十町 こってりよりあっさり好きさん)

表紙のお茶摘みを見ていると、おいしいお茶を飲みたくなりました。暑い日が多く冷たいものを取りがちですが、やはり温かい緑茶がいいですね。

(LINE投稿 むぎちゃんさん)

点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)

市内4酒造から

おかげさまで広報都城が発行200号目を迎えました! 皆さまのご愛読に感謝します。



焼酎 合計200合をプレゼント



みやこざくら 20度
(大浦酒造提供)



みやこんじょ 黒 20度
(都城酒造提供)



駒 20度
(柳田酒造提供)



茜霧島 25度
(霧島酒造提供)

【焼酎4種(20合)セット 10人】

商品提供事業者/商品紹介

みやこざくら (20度)

大浦酒造(株) (平江町2-8) ☎37-3883

数種類の芋をブレンドし、華やかな香り、深いコク、柑橘系の香りをいいたく取り出した看板商品。

みやこんじょ 黒 (20度)

(株)都城酒造(乙房町2887-1) ☎37-3388

酒類鑑評会で優等賞を2度受賞した芋焼酎。黒麹特有の重厚感漂う香りと、深い味わいを十分に楽しめます。

駒 (20度)・柳田酒造(名) (早鈴町14-4) ☎25-3230

甘くフルーティな香りとまろやかな味わいが特長の麦焼酎。暑い夏には、ソーダ割がおすすめ。

茜霧島 (25度)

霧島酒造(株) (下川東4-28-1) ☎22-2323

オレンジ芋「玉茜」を使用した本格芋焼酎。桃やオレンジのような香りとフルーティーな甘みが特長です。

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(水) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙10月号

◎6月号当選者 内野愛莉さん ほかに2名

◎6月号応募総数 180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

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.200 2022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 () -

点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)



「螢狩図」部分
(制作年不詳)
益田玉城 作(絹本彩色・軸)

vol.52
Miyakonojo art museum
都立美術館
市立美術館

益田玉城は、1881(明治14)年に現在の都城市松元町に生まれた日本画家で、柔らかな描写の美人画を得意としました。

「螢狩図」では2人の女性が螢を愛でる様子が描かれていて、薄手の黒い着物や水色のうちわが涼しげです。墨をにじませた象牙色の背景が、肌や着物の白色を華やかに引き立て、帯や虫かごの赤・青・緑が、モノトーンを基調とした画面に彩りを添えます。本作の主題である螢狩りは、江戸時代には夏の風物詩として大衆に楽しまれ、浮世絵にも好んで描かれました。本作品の女性らも初期の浮世絵に見られるような髪型をしていて、江戸の空気感がほのかに漂う風情ある一作となっています。※本作は、8月21日(日)まで開催の収蔵作品展「いきもののけはい」で展示中

◎問い合わせ 市立美術館 ☎25-1447

国際交流員のひとりごと

vol.17

せん けいぶん
銭 慧文さん
(中国)



日本舞踊を教わる銭さん

着物で日本舞踊

市の公式YouTube「動画都城市」で配信している「国際交流員のLet's try it!」のコーナーで、初めて日本舞踊に挑戦しました。今回指導いただいたのは、藤間流師範の藤間寿実丸先生です。

まずは、着付けから教わります。順番に伊達締め、襟芯、帯板など初めて聞く道具や小物で補正したり、帯を締めたりと、丁寧な作業に心躍りながら着付けが完成。それから、あいさつの仕方や基本の構えと動き、足さばきと扇子の使い方などを習い、和の世界にすっかり入り込んでいきました。指先の動きや立ち方、歩き方などほんの少し意識するだけで所作が美しく見えることに感動し、普段接する機会のなかった日本舞踊の優美な世界に心底はれてしまいました。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

歴史探訪!

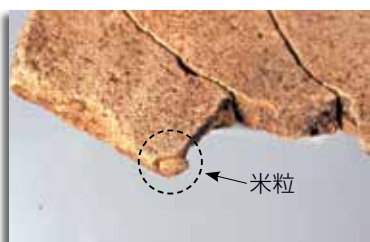
土器から分かる植物栽培

黒土遺跡(大岩田町)

平成3年度に発掘調査が行われた黒土遺跡では、縄文時代終わり頃から弥生時代初期の土器が数多く見つかりました。これらの土器の一部には、粘土の中に米粒が混入されたものや、稲稈痕を持つものが含まれていたことから、当時の都城盆地でイネの栽培が始まっていたことが分かりました。

また、最新の研究で、イネだけでなく、アワやエゴマなどの雑穀が粘土の中に多量に含まれていることを発見。イネとともに雑穀栽培も行われていたことが明確になってきました。小さな土器の欠片から、当時の植物栽培など、食に関わる多くのことが分かり始めています。

黒土遺跡の出土品は、9月4日(日)まで開催している都城歴史資料館企画展で展示しています。



黒土遺跡米混入土器

文化財課 ☎23-9547

都城島津 伝承館だより

「寛永8年3月28日付

島津家久袖判御書付」

1631(寛永8)年2月に十二代北郷忠能が死去すると、その翌月、鹿児島藩主島津家久は北郷家に對し、書状を送りました。「忠能は幼くして両親を亡くし気ままに成人したため、藩を敬わず、家臣と仲良くせず、思うがままに多くの忠臣を処刑してきた。また、家老の忠告を聞き入れずに独断で政治を行っていた」という内容で、忠能の政治を「悪行」と見なすものでした。

忠能の時代は、戦国の氣風を強く残す独立的な領政運営であったと考えられます。これは藩として、徳川幕府との関係維持のため到底受け入れられませんでした。そこで、忠能の行いを「悪行」とすることで、都城の政治に直接関与し、幕府の方針に基づく藩政に對応できる領政へ転換させようとしたとみられます。本書は、江戸初期における藩と都城の微妙な政治関係を示す貴重な史料です。



都城島津邸 ☎23-2116

● 多田りんご園 (萩原町2173-1) ●

- 開業期間 8月6日(土)～10月中旬
- 開園時間 9時～17時
- 入園料 無料
- 果樹園概要
リンゴ: つがる、秋映、ふじ
梨: 幸水、豊水、新高
ブドウ: 巨峰、ピオーネなど
- 多田りんご園 ☎22-4803 ●

日本最南端のりんご園♪
多田りんご園では毎年8月、幼稚園児を招待したオープニングセレモニーを皮切りに、10月中旬まで、時期によってさまざまな種類のリンゴや梨、ブドウ狩りが楽しめます。果物狩りを通して自然に親しんでみませんか。

Let's
miyakon
みやこんじょい
joy!

観光地や遊び場、イベント、グルメスポットなど、市内で楽しめる場所・モノ・コトを紹介!

果物狩りで幸せ上々

◎問い合わせ
みやこんじょ PR課 ☎23-2615



フルーツ
パラダイス
やっど!!



Books of This Month

8月の おすすめ図書

◎問い合わせ
市立図書館 ☎22-0239
高城図書館 ☎58-4224



少女たちの戦争

中央公論新社(編・出版)

1941年の太平洋戦争開戦時に、20歳未満だった瀬戸内寂聴、茨木のり子、黒柳徹子ら27人の女性たちによる、当時の日常を描いた随筆集。



地球のことをおしえてあげる

ソフィー・ブラッコール (作・絵)
鈴木出版(出版)

宇宙からくる誰かさんに地球のことを紹介します。この星にいる、生きものの大きさから姿の違い、見えない存在や争いまで。多様性を考える絵本です。

市立図書館

- 休館日 / 9月6日
- 開館時間 / 9:00～21:00

高城図書館

- 休館日 / 8月2日・9日・11日・16日・21日・23日・30日、9月6日・13日
- 開館時間 / 9:30～18:00

まちなか de わくわく

まちなかランチマップが新しくなりました!



まちなかのランチ情報をまとめた「まちなかランチマップ」が刷新。Mallmallから徒歩10分圏内で、ランチ営業しているお店をピックアップ。住所・連絡先などの基本情報やメニューの写真などを掲載しています。まちなかにはおいしいお店がいっぱい! まちなかグルメを楽しんでみませんか。

■配布場所 ウエルネス交流プラザ、まちなか交流センター、未来創造ステーション、まちなか広場、市立図書館ほか ※なくなり次第終了。WEBサイトからも閲覧できます

◎問い合わせ 未来創造ステーション ☎36-5720





台風シーズンに突入！ 停電に備えよう！

台風などの非常災害時における停電への備えなどについて紹介します。

◆停電への備え

- ・強風で飛ばされそうなものは、あらかじめ固定する
- ・普段から家の分電盤の位置を確認しておく



◆災害時の注意点

- ・切れた電線には触れず、九州電力送配電へ連絡する
- ・濡れた電気器具やコードは、漏電や火災の原因となるため注意する

◆停電情報をメールで受信

九州電力送配電では、停電情報などをメールで届けるサービスを提供しています。ぜひ登録ください。



メールサービスなど

市の提供番組紹介

テレビ番組の案内

◆MRTテレビ(デジタル6ch)

「幸せ上々みやこのじょう」 毎週水曜日
18:55 ~ 19:00

◆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(祝日を除く) 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4年7月1日現在	前月比	前年比
世 帯 数	71,842世帯	(140)	(400)
人口総数	158,932人	(80)	(-902)
男 性	74,631人	(26)	(-355)
女 性	84,301人	(54)	(-547)

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

「人の風景」の取材はいつも心が躍ります。堀之内さんをはじめ、バイタリティある人に質問をぶつけ、金言に感動することもしばしばで、当人の魅力に直接触れられるのが醍醐味です。今後も、この思いを皆さんに届けられるよう尽力してまいります。(博)

記念すべき200号を迎えた今回。広報歴4年目の私自身はというと、キリ良く作成40号に到達していました。さかのぼってみると、1号ごとに取材先での素敵な出会いや、作成時の苦労や達成感などさまざまな思い出がよみがえってきます。(奈)

第1部 素晴らしい人生を送るために

第2章

正しい考え方を持つ

明るく元気に、素直な心で前向きに

多くの先輩たちが、どんな逆境にあっても、どんなにつらくても、常に明るい気持ちで理想を掲げ、希望を持ち続けながら一生懸命に努力を重ねてきた結果が、今日の都城市を築いています。

私たちも、この都城市を次の世代に引き継いでいく役割を担っていますが、暗く後ろ向きの姿勢では、物事をうまく進めることはできません。

非常に単純なことですが、まずは自分の、そして都城市の未来に希望を抱く必要があります。

そして、明るく元気に、人の話に耳を傾ける素直な心を持ち、前向きに生きていくことが、素晴らしい未来を創るためには必要です。



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。

地域食堂おひさま広場 ※要予約

●日時 8/7(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

地域食堂 イロトリドリ ※要予約(テイクアウト可)

●日時 8/20(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

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 8/25(木)、9/1(木)・15(木)・29(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(堀内) ☎090-8407-0406

重陽の節句「後の雛」

●日時 9/6(火) ~ 11(日)、13(火) ~ 19(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 ☎58-6900

ミニコンサート「フルートとピアノ演奏」 ※要予約(定員30人)

●日時 9/11(日) 13時30分 ~

●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 ☎58-6900

※地域食堂：食を通した子どもや高齢者の居場所