

# MIYAKONOJO

8

おかげさまで **200** 号!

August. 2022  
[Vol. 200]





# 移住・定住支援制度、使ってみやんよ

「都城に帰りたい」「都城で暮らしてみたい」と考えている皆さんの背中を後押しするための制度の一部を紹介します。このほか、市では令和4年度から雇用コーディネーターを拡充し、無料職業紹介にも力を入れています。

各種制度の利用には、事前に移住・定住サポートセンターへの「移住相談登録」が必要です。気軽に相談ください。



01

## お試し滞在制度



移住を目的に住まいや仕事探しで本市を訪れる人、本市での生活を体験したい移住希望者に対し、宿泊費とレンタカー利用料の一部を補助します。

### 【補助内容】

- 宿泊費の半額（1人1泊当たり上限3000円、通算10泊まで）
- レンタカー利用料（24時間当たり上限2500円、最大264時間まで）

02

## 転職応援補助金



市内企業などへの転職を機に本市に転入する人に対し、引っ越し費用および家賃の一部を補助します。

### 【補助内容】

- 引っ越し費用の半額（上限40万円）
- 家賃の半額（上限60万円、最長1年分）



03

## 移住支援給付金

（ひなた暮らし実現応援事業費給付金）



県外から本市に転入し、一定の要件を満たして就職や起業した人などを対象に、移住支援金を給付します。※令和4年度まで

### 【給付内容】

- 世帯での転入者（100万円）
- 単身での転入者（60万円）



04

## 奨学金返還支援補助金



奨学金の貸与を受けて大学などに進学した本市出身者が、本市の対象企業に就職した場合、返還する奨学金の一部を支援します。

### 【補助内容】

- 年間10万円を限度に返還額の2分の1 ※貸与を受けた年数に応じて総額の上限あり

## Topic!

### 都城広域移住・Uターン WEB就職座談会（無料）

本市および三股町、曾於市、志布志市が連携し、オンラインシステムZoomを利用した合同企業説明会を開催します。Uターン就職や移住をしたいと考えている人や、中途就職希望者もオンラインで気軽に参加できますので、ぜひ申し込みください。

● 日程 8月30日（火）・31日（水）

● 参加企業 都城市、三股町、曾於市、志布志市に事業所がある企業約30社

● 対象 大学生・大学院生・短期大学生・専門学校生・高等専門学校生で2023年3月または2024年3月卒業予定者、既卒者、中途採用求職者

● その他 一部日程での参加や途中の入退出も可能

● 申し込み方法 事前に申込フォームから申し込み



# 都城で暮らしてみらんね

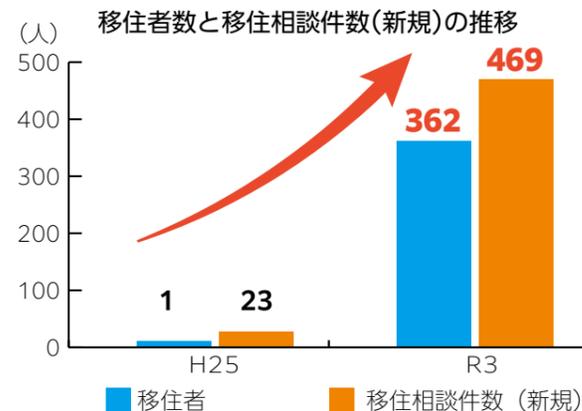
Miyakonoyo Life



市では、ふるさとを離れて暮らす人都城に帰りたいと考えている人や、都城で暮らしたいという人のために、さまざまな支援を用意しています。Uターンなど都城への移住を検討している人に、ぜひ市の移住推進の取り組みを紹介ください。

◎問い合わせ 移住・定住サポートセンター ☎23-2542

取材に協力いただいた大関さん家族



**市への移住者・移住相談の現状**  
市では、平成25年に移住・定住の取り組みを開始して以来、本市出身者（Uターン）はもちろん、市外出身者（IターンやJターン）へのきめ細やかな支援体制を整えてきました。  
また、令和2年の「移住・定住サポートセンター」開設後は、移住に関する相談がさらに増加。移住・定住支援の取組開始初年度に1人だった移住者は、令和3年度には過去最高の362人となりました。

## INTERVIEW



大関 翔太さん  
（山之口町山之口・京都出身）

昨年10月に家族3人で移住してきました。妻の希望で畑付きの一軒家を探していたところ、空き家バンクで現在の家を見つけたことが移住のきっかけとなりました。元々都城には縁も所縁もありませんでしたが、移住するに当たりお試し滞在制度が利用できたり、分からないことがあれば移住・定住サポートセンターに相談できたりと、サポート体制が整っていたことも大変心強く感じました。また、移住した現在も、近

所の人に野菜をいただいたり、困ったことがあれば助けてもらったりと、都城の人の温かさを感じています。

現在、自宅の一部を改装した「Lana8 cafe」を開業するため、絶賛準備中です。週末などにはマルシェで軽食などを提供するキッチンカーの出店もしています。店がオープンした際には、皆さんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。



lana8art



▲あいさつした律桂軍駐福岡中華人民共和国総領事



中国重慶市  
江津区

5月28日、国交正常化50周年を記念した「中日青年交流会」がオンライン開催され、国際交流員の銭慧文さんら九州内17カ所の日本人大学生など総勢70人が参加しました。  
銭さんは交流会で、重慶市江津区と本市が友好交流都市を締結するきっかけとなった\*エピソードを紹介し、参加者は「前人の友好善良の志を忘れず、共に日中友好の明るい未来のために力を出していくべき」とコメントしました。  
交流会終了後、参加者は「今後も青年という特徴を生かし、日中友好の架け橋となって、新時代の日中関係構築に貢献したい」と感想を寄せていました。  
※日中戦争の戦禍、中国八路軍の聶榮臻將軍(当時)が、中国の炭鉱で親を失い置き去りにされた梅美穂子さん(梅北町)を救出しました

▲中日青年交流会の様子

## 国交50周年を迎えて

本市は1999年11月、中国重慶市江津区およびモンゴル国ウランバートル市と友好交流都市を締結。交流を始めて23年が経過しました。そして、本年は両国が日本と外交関係を樹立して50周年という記念すべき年です。本市の国際交流員を務める銭慧文さん(中国出身)とルイメド・ソヨルマーさん(モンゴル出身)が、記念事業を通して、友好交流の絆を深めました。

### モンゴル国 ウランバートル市



▲記念動画撮影の様子



▲動画撮影に参加した皆さん

撮影会の様子を、YouTubeチャンネル「動画都市」に掲載しています。  
QRコード

日本モンゴル外交関係樹立50周年を記念し、本市在住のモンゴル人らが日本舞踊の魅力を発信する記念事業を企画。市内で日本舞踊を教える藤間流師範・藤間寿実丸先生から、妻ヶ丘よかとこ音頭に合わせた振り付けを習い、7月3日に集大成となる撮影会が開かれました。  
当日は、モンゴル人技能実習生や市内の学生など23人が参加し、ぼんちくんもゲスト出演するなど、会場は大いに盛り上がりました。  
国籍や年代の垣根を越えて開催された今回の記念事業。参加した技能実習生は、「初めて地域の人と交流でき、日本の伝統芸能を体験することができて良かった。今後もウランバートル市と都城市の相互交流に貢献したい」と語りました。  
本市は、ウランバートル市が日本で最初に友好交流都市を締結した自治体です。この記念事業は両市の絆をさらに深めるものとなりました。

# ソヨルマーさん、ありがとう!

友好交流都市の締結と同年に始まったモンゴルからの国際交流員招致。6代目の国際交流員であるルイメド・ソヨルマーさんは、歴代最長である7年の任期を終えて、8月に故郷のモンゴルに帰国します。今回はソヨルマーさんに本市への思いを語っていただきました。

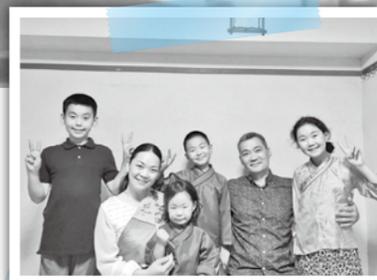
◎問い合わせ 地域振興課国際化推進室 ☎23-2295

### 都城市の皆さんへ

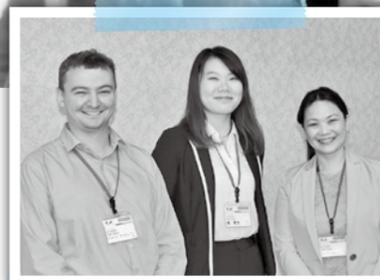
7年間、国際交流員としてたくさんの人と交流し、充実した日々を送りました。都城市の学びを人生の「宝」として、これからも日本とモンゴル、都城市とウランバートル市の交流に少しでも貢献できるように頑張ります。皆さん、これからもよろしくお願いいたします。

また、特に、学校訪問で出会った、将来を担う明るく元気でかわいい子どもたち、本当にありがとうございました。大好きな皆さんが、今後世界に羽ばたき、ふるさとの魅力を発信してくれることを祈っています。

*Луиридз Соёлмаа*



7年間、国際交流員として頑張ることができたのは、家族と周囲の人のおかげです。本当に、ありがとうございました。  
※次女のサンミシェールちゃん(中央下段)は、まだモンゴルの地を踏んだことがありません



5年間、チームとして同じ目標に向かって頑張った、大好きな同僚の銭ちゃんとジョージ。一緒に過ごした大切な時間は、私の宝物です。これからも、それぞれの地で頑張ろうね!



国際交流員の仕事で、一番好きだった学校訪問。「モンゴルの先生」と呼んでもらいながら、毎年の学校訪問を通して、子どもたちの成長を見守ることができて、とてもやりがいがありました。

「住み慣れた地域で「元気に過ごしたい思い」に答えます」

# 「短期集中予防サービス」を紹介しします

◎問い合わせ 介護保険課 ☎23-2685

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、地域の実情に応じた市独自の介護サービスを提供することがあります。

今回はその中から、「短期集中予防サービス」を紹介し



【通所型短期集中予防サービス】理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が、運動機能の評価を行いながら、デイサービスにおいて集団・個別プログラムによる機能訓練を3カ月間集中的に実施。日常生活における困りごとを、自分自身で解決できるよう支援します。

【訪問型短期集中予防サービス】口腔機能や栄養状態の改善を目的に、歯科衛生士や管理栄養士などが3カ月間、利用者宅を訪問し、指導が必要に応じて、他のサービスと組み合わせながら利用できます。

- **対象** 次の全てを満たす人
  - ・要支援1・2または事業対象者
  - ・サービスを利用することで、自立した生活が見込まれる人
- **費用** 無料（昼食代など別途必要な場合あり）
- **利用期間** 原則3カ月（最大6カ月）

## インタビュー

### 豊かな生活ができるだけ長く！



ライフデイサービス丸谷 作業療法士 **福重 裕輔さん**

最も心掛けていることは、本人ができなくなったと感じていることもできるように、在宅で元気に生活できる状態を、より長く続けられるようサポートをすることです。

短期集中予防サービスでは、3カ月の期間で達成可能なゴールを設定し取り組んでいきます。それぞれに合った個別のプログラムを作成する際に、利用者の状態把握とゴールの内容を設定するため、私たちのような専門職の予後予測\*が大事だと考えています。

利用者やその家族はもちろん、地域が元気になるよう活動しています。気軽に見学や相談に応じていますので、少しでも気になることがある人は、ぜひ連絡ください。

\*予後予測とは、利用者の医学・心理・社会的背景などから将来を予測すること

### 利用については地域包括支援センターに問い合わせください

- ◆ 姫城・中郷地区 ☎26-8339
- ◆ 妻ヶ丘・小松原地区 ☎23-9712
- ◆ 五十市・横市地区 ☎57-6767
- ◆ 祝吉・沖水地区 ☎26-4212
- ◆ 志和池・庄内・西岳地区 ☎45-4180
- ◆ 山之口・高城地区 ☎29-1682
- ◆ 山田・高崎地区 ☎45-8411

## 自宅でできる！フレイル\*予防

\*介護が必要となる一歩手前の状態

普段の生活に取り入れ、身体機能、口腔機能および認知機能の低下を予防しよう！

01

### 二重課題体操（身体）



- (例) 足踏みをしながら、
- ・野菜の名前を10個言う
  - ・しりとりをする
  - ・数を数え、3の倍数で拍手する

02

### おでこ体操（口腔）



- ・手のひらとおでこで押し合うようにし、おへそを見るように下を向き、ゆっくり5つ数える

\*1日に5～10回繰り返そう！

03

### ひらがな計算（認知）

(例)

- ・よなたすさんひくご=?
- ・なたすよんひくにたすご=?
- ・はちたすにひくいちたすよんひくご=?
- ・はちひくさんたすくたすにひくよん=?
- ・さんたすにたすさんわるさん=?

(答えは次のページの左下)

## 医療と介護の連携

### 住み慣れた地域で、

### 最期まで自分らしい暮らし

◎問い合わせ 介護保険課 ☎23-2685

市の高齢化率は、31.95割（7月1日現在）。この数値は今後、さらに高まり、医療と介護の両方が必要な人が増える見込まれます。

このため市では、平成28年に三股町や都市北諸県郡医師会と協働で都市・三股町在宅医療・介護連携推進協議会（在宅ぼんちネット）を設立。住み慣れた地域で、高齢者が最期まで自分らしく暮らし続けることができるよう取り組んでいます。

### 在宅ぼんちネットの活動

在宅ぼんちネットは医療・介護に携わる職能団体と、福祉・市民団体・行政から構成されていて、地域課題の解決のための取り組みを進めています。2025年に向け、「安心して暮らせる医療と介護」をスローガンに、「地域包括ケアシステム」構築の実現を目指し、活動を進めています。



在宅ぼんちネットホームページ

### 「かかりつけ医」を持つ

医療や介護が必要となった際や日々の健康管理のために「かかりつけ医」を持ちましょう。

「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談でき、必要ときは専門の医師・医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。「かかりつけ医」は自分で選択できます。健康な人も予防接種や健康診断などの機会を訪れた医療機関の中から、「かかりつけ医」を探しましょう。

また、医療機関の選択支援のため「医療機能情報提供制度（医療情報ネット）」が整備され、各医療機関の診療科目や対応可能な治療などの情報が公開されています。「かかりつけ医」を探す参考にしましょう。

なお、医師だけでなく、歯科医や薬局など、各分野で「かかりつけ」を持つことも大切です。



みやぎ医療ナビ

## インタビュー

### 元気なうちから、最期をどのように過ごしたいか考えてみませんか？



しあわせ出前講座講師 一般社団法人 都市北諸県郡医師会 在宅医療専門員 主任・看護師 **日高 みどりさん**

自分らしい人生の選択肢の参考になるよう、元気なうちの備えをテーマに在宅療養や人生会議、エンディングノートなどの内容の「しあわせ出前講座」を行っています。これまで各自治公民館を中心に、約700人以上の人に受講してもらいました。受講後は「もしものとき」のために、「家族と話したい」「今から準備をしておこう」と前向きな声が聞かれ、講座をきっかけとした受講者の関心と意識の変化を実感しています。

近年、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、元気なうちから人生の最

期に備えることの重要性が注目されています。日頃から、自分らしい生き方について考え、大切な人やかかりつけ医・地域の専門職と共に、繰り返し話し合ってほしいと思います。講座では、それを書き留めるノートとして、都市・三股町版エンディングノート「想いを紡ぎ 心を繋ぐノート」を配布しています。内容を厳選し記入する項目を減らすなど、書きやすい工夫を施しています。各自治公民館にエンディングノートと体験談集を見本として置いてありますので、ぜひ一度手に取ってみてください。

- **しあわせ出前講座の申込** 在宅医療・介護連携相談支援センター（都市北諸県郡医師会内） ☎090-4980-7830 ※9～16時（土・日曜日、祝日を除く）

- **エンディングノート配布場所**
  - ・在宅医療・介護連携相談支援センター
  - ・介護保険課（オレンジ7番窓口）
  - ・各地区地域包括支援センター



P8ひらがな計算（認知）の答え：2、14、8、9、6

知っているようで知らない

# 都城市の上下水道の秘密

蛇口からきれいな水が出て、使った水をきれいに自然に帰す。そんな当たり前前の生活を維持するために、上下水道局では日々努めています。今回は、私たちの生活に身近な上下水道の秘密について紹介します。

水道課 ☎23-4270  
下水道課 ☎23-5921

## おいしい水道水をつくる

上下水道局では、質の良い水道水を皆さんに届けるために、ほとんどの水源を地下水に求めています。都城盆地を取り囲む山々に降り注いだ雨は、50年もの長い年月をかけて地下に浸透する過程で自然にろ過され、清らかな地下水になります。

そのため、消毒も最小限で済み、適度なミネラル分を含んでいます。

## 上下水道施設の維持・更新

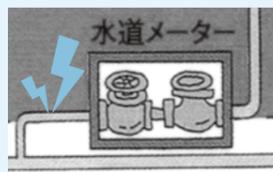
水道水を皆さんに届けるためには、さまざまな設備が必要です。昭和31年にスタートした本市の水道事業は、今日までにおよそ70年の歳月が経過。浄水場や水道管の一部の施設が、老朽化により更新時期を迎えています。

「安全かつ強靱で、持続可能な水道」の実現のために、上下水道局では、人口減少を想定した効率的な水道施設の再編と経費削減に努め、地震などの災害に対応した施設の更新整備に取り組んでいます。

## 発見！教えて！漏水

上下水道局では、安全・安心な水を届けるために、水道管の維持管理を行って、その一環として漏水調査を行っています。

この調査は、音聴棒という棒や漏水探知機を使い、道路などを歩きながら音を聞いて調査を行います。市内に敷設されている配水管などの総延長は、約1877kmにもなります。徐々に進行していく漏水は、規模が大きくなると、道路が陥没するなどの思わぬ事故につながります。また、修理は地域一帯を断水して作業が必要なこともあります。晴れているのに道路が濡れていたり、道路や歩道の亀裂から水が湧き出ているようなときには漏水が疑われます。漏水の早期発見のためには、皆さんからの情報提供



布類やティッシュ、除菌シート、ペーパータオル、油などは流さないで！

各家庭や工場の排水設備は下水道管とつながっていて、最後に下水処理場へ流れ着きます。

下水道管が詰まると、汚水が処理場へ流れなくなります。最悪の場合、台所やトイレなどが使えなくなる可能性があります。適切な排水設備の利用をお願いします。



## 下水道管が詰まった場合

発生箇所によって、次のように対応が異なります。

・公共ますから敷地外の場合

復旧に伴う清掃作業は市で行います。ただし、詰まった原因が特定される場合は、原因者の負担となる場合もあります。

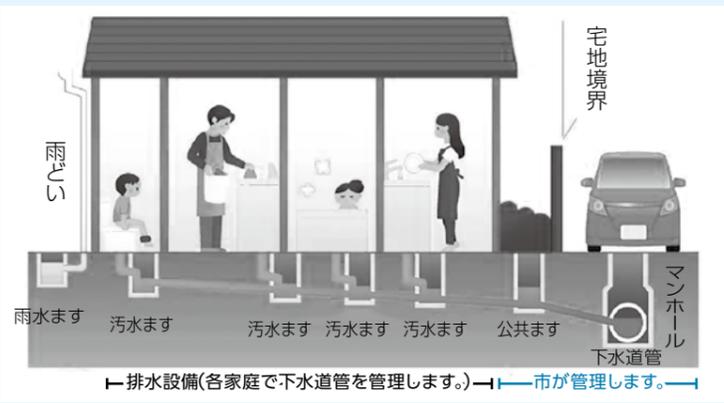
・敷地内(公共ますまで)の場合

排水設備は個人財産のため、所有者で管理ください。業者などに清掃を依頼する場合は、所有者の負担となります。

・排水の流れが悪い、あふれるなど詰まりが疑われる場合

敷地内に設置してある「公共ます」を探してください。公共ますの中に、汚水が溜まっている場合は、排水設備の詰まりが原因と考えられます。直接清掃業者へ連絡し、清掃を依頼ください。

また、公共ますが見つけられない場合やふたを開けることができない場合は、上下水道局下水道課に連絡ください。



## なぜなに？上下水道

Q 都城市の水道水は軟水・硬水どっち

A 都城市の水道水はほとんどの地域で硬度が低く軟水に属します

Q 1日に作る水道水の量は

A 平均して1日に約5万3千立方メートルの水を作っています

Q 水道水を作るにはどれくらいの時間がかかる

A 地下水から作る際は時間はかかりませんが、地下水は約50年前に降った雨です。これに加えると50年とも言えます

Q 一万城浄水場ができたのはいつ

A 昭和57年に完成しました

Q 都城市の下水道で1日に処理される下水の量は

A 市内6処理施設で、1日に約3万2千立方メートルの下水を処理しています

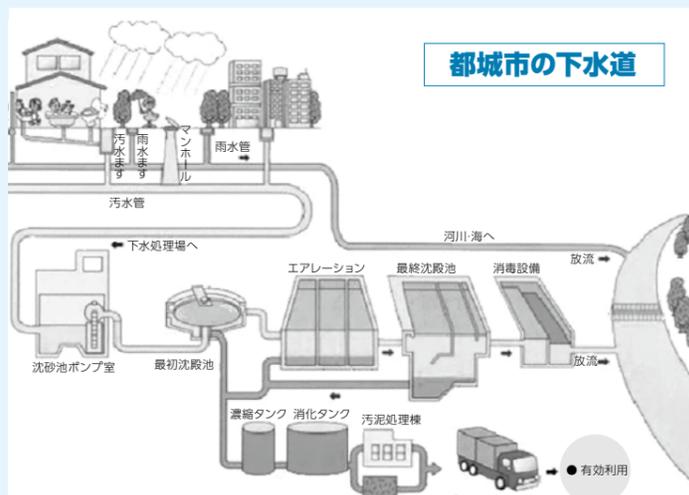
Q 家庭排水で一番水を汚す原因は

A 台所から出る油です。排水と一緒に流すと管に付着して詰まりの原因にもなります

が重要となりますので、協力をお願いします。

## 下水道の役割

下水道や農業集落排水が整備されている区域では、家庭のトイレや台所、風呂場などから出る生活排水や工場排水などの汚水は、道路に敷設している下水道管に流れ、処理場へ流れていきます。処理場では汚水を浄化し、きれいな水にしてから河川などに放流しています。

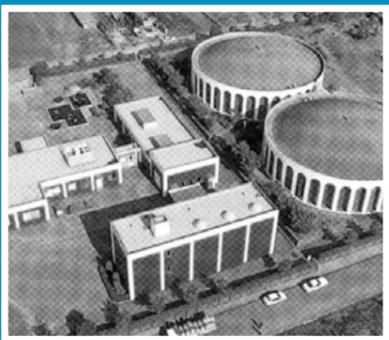


## 上下水道施設を見学しませんか

上下水道局では、施設見学を行っています。上下水道施設では、水道水がどのように皆さんの家庭まで届けられているかを見ることができ、下水道施設では、汚水が浄化されている工程を見ることが出来ます。見学希望の人は、問い合わせください。



都城浄化センター（下水道施設）



一万城浄水場（上水道施設）





①



②



③

# 「ひなたの道を歩き続けよう」

辛いことに押しつぶされそうな時、日陰に入りたくなる時もある。だけど、頑張っ<sup>て</sup>ひなたの道を歩き続けよう。そしたらきっと、自分自身が輝くから。自分の中に太陽が生まれるから。決して自分の人生を諦めず、顔を上げて前を向いて進んでいこう。-堀之内礼二郎-

# 人の風景

Smiling faces of miyakonojo

※堀之内さんの背後には、「カムカムエヴリバディ」の劇中劇である「なつめきひのじょう 藁黍之丞 妖術七変化 隠れ里の決闘」の看板を設置しています

NHK大阪放送局 制作部(ドラマ)  
連続テレビ小説「カムカムエヴリバディ」  
ほりのうち れいじろう  
制作統括 堀之内 礼二郎さん  
(都城市出身)

①「カムカムエヴリバディ」の主な撮影場所となった京都東映太秦映画村

②インタビュー終了後、雑談の中で今後の取り組みに話が及んだことから、アイデアが思い浮かびメモを取る堀之内さん。類似まれなるアイデアマンぶりにも驚かされました

③2012年にはアメリカ・ロサンゼルスに渡りハリウッドのプロデューサー術を学んだ堀之内さん。写真はカリフォルニア大学 UCLA 構内での当時の様子

NHK連続テレビ小説「カムカムエヴリバディ」は、3人のヒロインが織りなす100年にわたる家族の物語です。本年4月の放送終了後には「カムカムロス」という言葉が広がるなど、幅広い世代に人気を博した本ドラマ。制作統括として<sup>もっちゃん</sup>辣腕を振るったのは、本市出身の堀之内礼二郎さんです。

幼少期から好奇心旺盛で、家族に「張り切り礼二郎」と呼ばれていた堀之内さん。その才能をNHKで如何なく発揮し、朝ドラ「ゲゲ

ゲの女房」「梅ちゃん先生」「ベっぴんさん」「まんぶく」、大河ドラマ「天地人」「花燃ゆ」、土曜ドラマ「心の傷を癒すということ」などの制作に携わってきました。

最新作が朝ドラ「カムカムエヴリバディ」。脚本家の藤本有紀さんや演出家の安達もじりさんなど、かけがえのない仲間らと本ドラマを作り上げました。「ドラマ本編のみならず、周りに温かく広がるものも含めてドラマ」と語る堀之内さん。「視聴者やSNSなどで楽

しんでくれた全ての人がつくった作品」と感謝を表します。

戦争の悲惨さも避けることなく描いた本ドラマ。若い世代からは、身近な戦争体験者から直接話を聴くきっかけになったとの声もあり、「100年前の先人たちの営みが積み重なって、自分たちの今がある」という堀之内さんら制作陣の思いが伝わったといえるでしょう。さらに、「自分の今は、100年先にもつながっていく。だからこそ、今という時間はとても貴重で前を向

いて頑張っ<sup>て</sup>ほしい」とエールの言葉を紡ぎます。

「チームで取り組むドラマづくりの現場が何よりも好き」と話す堀之内さん。取材では笑顔を絶やさず、和やかな雰囲気をつくってくれました。明るく楽天的な性格は、「ふるさと都城で形成された」と語ります。これはリーダーに必要な資質の一つで、強いだけでなく「隙のある人」だと周囲に感じてもらうことで、何でも言い合えるチームをつくり上げています。

本ドラマの「ひなたの道を歩き続けよう」というメッセージを力強くも温かく感じたのは、他ならぬ堀之内さんの存在あってこそなのかも知れません。

ドラマづくりに軸を置きながらも「新しいことにチャレンジしたい」と力を込める堀之内さん。都城をふるさとに持つ人が、全国に元気や勇気を与えているという誇りを胸に、私たちも「ひなたの道を歩き続ける」気持ちを心に留めおきたいものです。



命を救うには、一人一人の協力が必要不可欠です。  
この機会に救急について理解を深めましょう。  
◎問い合わせ 消防局総務課 ☎22-8882

### 救急車はタクシーではありません

令和3年度中に出勤した救急事案7937件のうち、3割超の2798件が入院の必要のない軽症の事案でした。救急車や救急隊員の数には限りがあるため、出動件数が増えると、救急隊の現場到着時間が遅くなり、人命が危険にさらされます。症状が軽く自分で病院に行ける場合は、自家用車やタクシー、消防局認定の民間搬送業者などを利用しましょう。



### 知っていますか？患者等搬送業者

患者等搬送業者とは、緊急性のない人を対象に、医療機関や社会福祉施設などへ有料で送迎を行う民間事業所のことです。本市には、消防局認定の患者等搬送業者が4カ所あり、応急手当に必要な資機材を積載した車両に、特定の講習を修了した乗務員が乗車しています。※要予約。料金は事業所により異なる

### 【消防局認定の民間搬送事業者】

- 福祉タクシーますやま ☎090-2858-4786
- 介護福祉タクシー夢野 ☎80-6376
- 福祉タクシーはまゆう ☎090-8830-8152
- 坂元福祉タクシー ☎090-8390-7353



### どうしよう 救急車を呼ぼうか迷ったら

【救急受診アプリ「Q助」】  
「Q助」とは、総務省消防庁が作成した緊急度判断を支援するアプリで、該当する症状などを画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。



Q助(Web版)

【119医療電話「#8000」】  
「#8000」とは、休日・夜間の子どもの症状にどのように対処すれば良いか迷ったときに、小児科医や看護師に電話で相談できる短縮番号です。

### トピック!

#### 消防局のWithコロナ 応急手当講習をオンライン開催

消防局が実施する救命入門コース(45分)はオンラインでも受講できます。WEBカメラを使用することで、消防職員が受講者の実施状況を確認し、直接指導を行うことができます。



感染症対策を取りながら従来の応急手当講習に近い形で実施できますので、ぜひ申し込みください。

- 日時 平日9時～16時
- 場所 受講者同士の十分な間隔が取れる場所

※講習にはWEB会議システムZoomを利用します。詳しくは市ホームページまたはYouTubeチャンネル「動画都城市」を確認ください



動画都城市



市ホームページ

申請 消防局警防救急課 ☎22-8883

## 麻疹・風しんを予防しましょう

人から人へ感染する感染症として知られている「麻疹・風しん」。感染すると脳炎や難聴などの重い症状を引き起こす可能性があります。子どものうちに、予防接種を受けましょう。

◎問い合わせ 都城市保健センター ☎36-56661

### 麻しん・風しんを



市では、幼児を対象に無料で麻しん・風しんの予防接種を実施しています。

1回の予防接種では免疫がつきにくい人がいることや、時間が経つと予防効果が不十分となるため、接種は2回受けましょう。

#### ●接種回数・対象者(対象年齢)

- 1回目 1歳～2歳の誕生日の前日までの人
- 2回目 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの人

#### 受けるときは気を付けて

事前に医療機関に予約を入れ、他の患者さんとの接触をなるべく減らしましょう。また、子どもの体調の良い日に受診するようにしましょう。



### 他に気を付けたい感染症は？

百日咳や水痘(水ぼうそう)、おたふくかぜに感染すると、登園・登校ができない「出席停止」の対象となります。まずは、予防接種をできる限り対象年齢内で受けて、重症化予防につなげましょう。市が費用を助成する予防接種など詳しくは、市ホームページを確認ください。



### 大人も予防接種が受けられます

日常はもちろん、海外移住などのために個人で予防接種を受けることができます。かかりつけ医などへ相談ください。なお、妊娠を考えている人は、無料で県が実施する風しん抗体検査を利用することも可能です。詳しくは、都城保健所(☎23-4504)へ問い合わせください。

### 充実した応急医療体制

同センターは、大学病院からの派遣医師や医師会員、病院の勤務医、薬剤師会会員などによる当番制で運営されています。医療機関の診療時間外に、急に具合が悪くなった場合など、いつでも安心して医療サービスが受けられるよう、年中無休の医療体制を整えています。

- 診療科 内科、外科、小児科
- 診療時間 19時～翌朝7時
- 場所 都城市郡医師会病院内 (太郎坊町1364-1) ☎36-8890

### 適正利用に協力ください

同センターは、急病のための応急処置をする医療機関で、夜間診療所ではありません。専門医が診療する体制ではないため、急病でない場合

### 安心の夜間急病サービスを提供!

## 都城夜間急病センターを利用ください

都城夜間急病センターは、地域住民の生命と安心を守るため、夜間急病サービスを提供しています。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



は、後日昼間の時間帯にかかりつけ医、または専門医を受診しましょう。救急医療体制の維持のため、適正利用に協力ください。

### 新型コロナウイルス感染拡大防止に協力ください

現在、同センターでは新型コロナウイルス感染拡大防止と受診する皆さんの安全確保のため、利用の際に次の点について協力をお願いしています。

- 問診と検温の実施
  - マスクの着用および入室時の手指消毒の徹底
  - 発熱症状などがある人は、臨時施設などでの診療
  - 付き添いの人の入室制限
- ※症状や状況によってはこの限りではありません





注意ください

新型コロナウイルス感染症防止
今後開催予定の催しや講座などは、中止または延期となる可能性があります。

募集

令和5年度
都城三股みらい応援奨学金

- 対象 次の条件を全て満たす人
●募集人数 30人程度
●無利子貸与額 月額3万円または5万円
●募集要項配布場所 都城育英会事務局

催し

2022高崎夏まつり花火大会(中止)
新型コロナウイルス感染症拡大防止

のため、中止となりました。
高崎町商工会 ☎62-3131

スマホdeグルメスタンプラリー
対象の市内飲食店を利用し、店舗に設置しているQRをスマートフォン

開催期間 11月30日(水)まで
参加方法 事前の登録が必要です。

都城観光協会
☎23-2460



講座・教室

普通救命講習(無料)
日時 8月18日(木) 9時30分~11時30分

芸術文化協会加盟団体イベント
都城音楽村 盆地の空にひびく

装で雨具や水筒、弁当を持参
8月15日(月)までの17時~20時

相談

こころの健康相談(無料)
精神科の医師が相談に応じます。
日時 8月18日(木) 13時30分~15時30分



お知らせ

指定ごみ袋を適正に利用しましょう
指定ごみ袋は、ごみの量に応じて大中小の3サイズを使い分けましょう。

環境政策課 ☎23-2130
・菓子箱の角などを袋に当てない
このほか、リサイクル可能なものは資源ごみとして出し、分別を徹底ください。

子育て支援センター
今月のオススメ行事

- 都城市子育て世代活動支援センター(ふれびか)
子育て講座「救急法を学ぼう」
山之日地域子育て支援センター
山田地域子育て支援センター

申は申し込み、問は問い合わせ

- 親子のスポーツ教室(全7回)
日時 9月14日(水)~11月9日(水)
場所 早水公園体育文化センター
対象 市および三股町在住で、1~3歳の子どものとその保護者

- バトンタッチセミナー(無料)
事業承継を考えている経営者や後継者向けのセミナーです。
日時 8月26日(金)
生涯学習課主催の教室



お知らせ

企業版ふるさと納税の寄附をいただきました

●寄附額・寄附を活用する取り組み

ソリッド(株)  
100万円  
デジタル化推進

総合政策課 ☎23-7161

障がい者(児)の各種手当と現況届の提出

次の各種手当を受給中の人は、所得現況届を提出してください。対象者で、「受給者へのお知らせ」が届いていない人や、入院や施設に入所した人は、福祉課へ連絡ください。

●手当の種類・対象

●特別障害者手当

20歳以上で重度の障がい(2つ以上あるか、それと同程度以上の状態にある人)

●障害児福祉手当

20歳未満で重度の障がいがある人

●特別児童扶養手当

20歳未満で中度以上の障がいがある児童を扶養している父母または養育者

●現況届の提出期間 8月15日(月)～24日(水)

※土・日曜日を除く。居住地によって、提出日程と受付場所が異なります。

マイナンバーカードの申請を、携帯ショップがサポート!

市内のドコモショップ、auショップ、UQスポット、ソフトバンクショップで、市民向けのマイナンバーカード交付申請サポートが始まりました。

QR付きの交付申請書を持っている人だけでなく、交付申請書を持っていない人で手ぶらで店舗を訪れた人に対して、申請情報入力やカード写真撮影などをショップ店員がサポートします。

マイナンバーカードをまだ申請していない人は、ぜひ利用ください。

※サポートショップ一覧  
など詳しくは、市ホームページを確認ください



マイナンバーカードサポートセンター ☎23-2774

令和4年就業構造基本調査

10月1日を基準日に、普段仕事をしているかどうかや就業に関する希望などについて調査します。調査結果は、働き方改革の推進に向けた各種取り組みなどの基礎資料として活用されます。

8月16日(火)から、調査員が対象地域に準備調査に伺います。

福祉課 ☎23-2980

骨粗しょう症検診

●日程 9月5日～12月21日の毎月・水曜日(祝日および12月5日を除く)

●場所 都城健康サービスセンター(太郎坊町)

●対象 本年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

※検診案内を7月末に送付済み

●定員 各30人 ※申し込み順

●検診料 400円

※生活保護世帯の人は「生活保護受給者証明書」(保護課発行)を提出、市民税非課税世帯の人は「各種検診自己負担金免除通知書」(健康課発行)の提示により、検診料免除

●申込方法 検診希望日の1週間前までにインターネット、電話または健康課窓口で申し込み

健康課 ☎23-2765



さまざまな個性を認め合う社会を目指して

8月は人権啓発強調月間です

●問い合わせ 生涯学習課 ☎23-0962

人権啓発標語の募集

「男のくせに」「女なのに」など、何気ない一言が周りの人を傷つけることがあります。県は、8月を「人権啓発強調月間」と定め、本市でも、さまざまな啓発事業を行います。この機会に、人権について改めて考えてみませんか。

ふれあい映画祭(無料)

「映画すみっこぐらし 青い月夜のまほうのコ」や「鬼退治したくない桃太郎」を上映します。

●日時 8月22日(月) 13時30分～

●場所 総合文化ホール

いきいきふれあいリレー 啓発展(無料)

さまざまな視点から、人権への学びを深めるパネルやパンフレットを展示します。

●期間 8月10日(水)～22日(月)

●場所 市役所1階市民サロン

人権啓発標語の募集

人権を尊重する気持ちや豊かな人権感覚を身につけ、人権意識の高揚を図ることを目的に、人権啓発に関する標語を募集します。入賞作品は、12月に開催予定の人権啓発推進大会で表彰します。

募集期間 9月2日(金)まで

※応募方法など詳しくは、市ホームページを確認ください



「昨年度の人権啓発標語」

3部門合わせて、5300点を超える応募がありました。

●最優秀作品

小学生の部 「そのことは じぶんにむかって 言えますか」  
中学生の部 「やめようよ 気づいているのに 見ないふり」  
一般の部 「認めよう 多様な個性 ありのまま」

●支給額 額面25万円(5年償還記名国債)

●請求期限 令和5年3月31日

●申込 福祉課 ☎23-2980

農業後継者等支援事業

●対象 市内に在住し、農業に専業で従事する人かつ、申請時に56歳未満で次のいずれかに該当する人

①親元就農者

親族などが農業をしていて、その経営を継承し規模拡大する意思があり、申請から3カ月以内に就農予定、または就農後1年以内である

②新規参入者

農業を継承する基盤がなく、農業で独立自営する意思があり、申請から

3カ月以内に就農予定、または就農後2年以内である

●補助対象 就農直後の農業経費の一部

●給付金額・給付期間

①1カ月5万円・2年間

②1カ月10万円・2年間

●申込 農政課 ☎23-2768

マイナンバーカード取得感謝券の利用期限は8月31日(水)まで!

早めに市内取扱店舗で利用ください。詳しくは、市ホームページを確認ください。



マイナンバーカードサポートセンター ☎23-2175

休日急病診療機関

●診療時間 9:00～18:00  
※歯科は17:00まで  
●みやぎき医療ナビも利用ください



月日	医療機関名	電話番号
8/15(月)	児玉小児科	25-5570
	藤元上町病院(内)	23-4000
	ライフクリニック(内)	39-2525
	安藤胃腸科外科医院(消・外・内)	39-2226
	よしかわクリニック(麻・整・内)	23-9384
	丸田病院(産・婦)	23-7060
8/21(日)	園田鷹尾歯科医院	23-9564
	はしぐち小児科	24-5500
	伊達クリニック(内・循)	36-7088
	長倉医院(内)	52-2109
	山路医院(外・内)	64-3133
	石井皮膚科医院	23-4588
8/28(日)	もりぞの耳鼻咽喉科	36-6036
	五反田歯科医院	24-8833
	有馬医院(内・小)	23-2610
	すみクリニック(内)	36-7701
	佐々木医院(内)	62-1103
	宗正病院(外)	22-4380
8/28(日)	もちお蛸原医院(整・形)	21-5355
	あきづき医院(精)	36-0534
	いちご歯科	51-4182

※診療機関は変更することがあります  
詳しくは、テレホンサービス(医師会 ☎23-5555、歯科医師会 ☎25-4100)で確認ください

●休日当番薬局

8/15(月)	はなぐり、ひまわり都城上町、リブ、とよみつ、前田町椎の木、エイト
8/21(日)	ウエスト、ハロー傘田町、古川、そうごう三股仲町、そうごう山田、ひむか甲斐元町
8/28(日)	東町マリンバ、もちおさくら、すずかけ

# がん検診を受けよう!

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

## 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

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!



## 夏は細菌性食中毒に注意!!

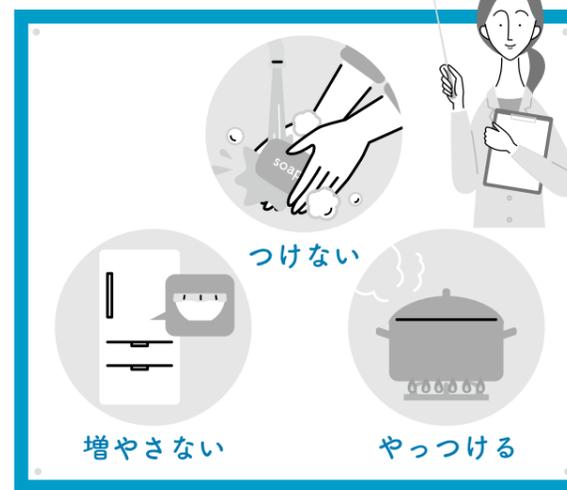
# 夏の食中毒に用心ください

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765  
都城保健所衛生環境課 ☎23-4504

気温が高くなる夏場に増えやすくなる食中毒菌。中でも、細菌性食中毒の代表として、肉や野菜を原因としたカンピロバクター食中毒やウェルシュ菌食中毒などがあります。

食中毒を防ぐためには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。今回は、食中毒の予防方法などについて紹介します。

## 食中毒予防の3大原則



## 防ごう!! カンピロバクター食中毒

鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキなどの半生または加熱不足の鶏肉によって、カンピロバクター食中毒が多発しています。

## 食中毒の特徴・症状

【特徴】鶏や牛などの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒になることがあります。熱に弱い細菌です。

【症状】食べてから1～7日後、下痢や発熱、嘔吐などを発症します。



## 食中毒の発生状況

令和3年 県内患者数: 62人 (全国764人)  
※乳幼児や高齢者、抵抗力の弱い人は、特に注意が必要です

## 予防の3つのポイント

- ①鶏肉は中心部までしっかり加熱する
- ②食肉に触れた後の調理器具は、消毒・殺菌する
- ③十分に手洗いし、他の食材を取り扱う



### POINT 01 「つけない」= 洗う・分ける

- ・食材や作業が変わるごとに、必ず手を洗う
- ・肉や魚を切った後は調理器具を洗う
- ・食材ごとに適切な場所に分けて保存する

### POINT 02 「増やさない」= 冷蔵保存

- ・食品は細菌が増えにくい10℃以下で保管
- ・特に生鮮食品はすぐに冷蔵庫に入れる
- ・加熱しているものでも、速やかに食べる

### POINT 03 「やっつける」= 加熱処理

- ・中心部を75℃で1分以上加熱
- ※ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します



### 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し、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とりがちですが、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)

市内4酒造から  
**焼酎 合計200合をプレゼント**

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。



みやごくら 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
- みやごくら (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、柑橘系の香りをいとお取りした看板商品。
  - みやこんじょ 黒 (20度)**  
都城酒造(株) (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。黒麹特有の濃厚感漂う香りと、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、ソーダ割がお薦め。
  - 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 (            )            -           

**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、普段接する機会がなかった日本舞踊の優美な世界に心底ほれてしまいました。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

vol.52

Miyakonojo art museum

**市立美術館**

「螢狩図」部分 (制作年不詳)  
 益田玉城作(絹本彩色・軸)

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

**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っています。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、稲籾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って始めています。

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。

◎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対し、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、戦国の気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対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

# 安全・安心・情報



◎問い合わせ  
危機管理課 ☎23-2129

## 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)

# 都城フィロソフィ④

◎問い合わせ 職員課 ☎23-2119

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。



### 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 ウェルネス交流プラザ

☎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「フルーツとピアノ演奏」 ※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

- 多田りんご園(表原町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ン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。



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



## 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。Mallmail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 ウェルネス交流プラザ、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





Delicious recipe

# ♪ 楽うまレシピ ♪

## 「手作り丸穂味噌<sup>みそ</sup>」を使った 味噌チャーハンと味噌ソース



### ●材料 (2人分)

#### ★味噌たれ

(丸穂味噌…大さじ2)  
酒(料理酒可)…大さじ2  
ごま油(炒め用)…大さじ2  
ご飯…茶碗2杯分  
ゴボウ…1/4本

ニラ…1/2束  
卵…2個  
鶏ひき肉…100g  
塩・こしょう…少々  
糸唐辛子…適量

#### ☆スティック野菜用 味噌ソース

(丸穂味噌…大さじ1)  
マヨネーズ…大さじ1

### ●作り方

- ①ゴボウは皮をむいて千切りに、ニラは葉と茎に分けて3cm幅に切る。★と☆は、それぞれ混ぜ合わせる。
- ②フライパンでごま油を熱し、鶏ひき肉を入れて塩・こしょうで軽く炒めたら取り出す。ゴボウとニラの茎を、同様に炒め、取り出す。
- ③フライパンでごま油を熱し、溶き卵→ご飯の順に入れて中火で混ぜ合わせる。
- ④③に②と残りのニラを入れ、よく炒め合わせる。
- ⑤④に★を入れ手早く炒める。
- ⑥器に盛り、糸唐辛子をのせる。
- ⑦器にスティック状に切ったお好みの野菜と☆を添える。

### 丸穂味噌

都城市大王町32-2-1  
☎ 070-4127-0043

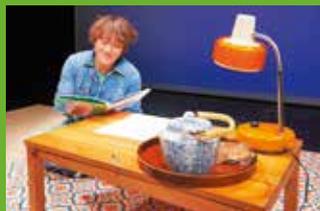
原料全てを国産にこだわった無添加の味噌をはじめ、米麴や甘酒、油味噌などの製造・販売を行っています。当店自慢の味噌は、減塩で麴を多く使用しているため、味わい深い旨味とまろやかな甘味が特徴です。主力商品「丸穂味噌」や麴を使った商品などは、「道の駅」都城のほか、WEBサイトでも購入出来ます。



丸穂味噌  
公式サイト



## 絵本のじかんだよ!



撮影：二石友希

ドラマや舞台などマルチに活躍されている小林顕作さんによる、とびきり楽しい絵本のじかん！  
大きなスクリーンに映る絵本の前で、顕作さんが表情豊かに読むおはなしは、子どもも大人もドキドキ・ワクワクすること間違いなし！

10月2日(日) 中ホール

13:30 開演

全席指定 大人 1,500円 中高生 1,000円

小学生以下 500円 (0歳からチケットが必要です)

## 東京交響楽団 弦楽アンサンブル with 服部百音

10月10日(月祝) 大ホール

14:00 開演

全席指定 一般 4,000円

高校生以下 2,000円

※未就学児入場不可

### 予定演奏曲

服部克久：気まぐれワルツ

服部克久：ル・ローヌ

ヴィヴァルディ：四季 ほか

ヴァイオリン 服部百音

(C)YUJI INAGAKI

## 都城市総合文化ホール

〒885-0024 宮崎県都城市北原町 1106-100 TEL(0986) 23-7140

### <チケット予約・購入方法>

【窓口】1階チケットカウンター(水曜を除く10:00~19:00)

【電話予約】専用電話番号 0986-23-7190(水曜を除く10:00~19:00)

【インターネット予約】都城市総合文化ホール ホームページにアクセス(24時間受付)