

# MIYAKONOJO

10

October. 2022

[Vol. 202]



都城



## 木と触れ合い、木に学ぶ



小学生を対象にした夏休み木工教室が8月20日、沖水地区公民館で行われました。子どもらは都城地区木材青壮年会や都城工業高校の生徒に釘の打ち方などを習いながら、ぼんちくん型のキーホルダーと木箱を一生懸命に製作していました。

## 中心市街地に変化を仕掛けて7年



8月24日、タウンマネージャーの二宮啓市さんによる活動報告会が交流プラザで行われました。空き店舗の利活用状況などを報告した二宮さんは「コロナ禍でも多くの出店があった。引き続きにぎわい創出に取り組んでいきたい」と力を込めていました。

## 子どもたちの英語学習をサポート



本市のALTに着任したアメリカ出身のリリアナ・ロサリオさん(写真左から2人目)が8月31日、池田市長を表敬訪問。中学校に勤務するリリアナさんは「皆さんが親切に迎え入れてくれてうれしい。都城での生活が楽しみ」と笑顔を見せていました。

## 今月の内容

## CONTENTS

- 02 まちの話題
- 04 市立美術館特別展  
歌川広重 東海道五拾三次
- 06 都城歴史資料館企画展  
写真でふりかえる都城
- 07 都城島津伝承館特別展  
都城喫茶ことはじめ
- 08 スマートシティを目指して／マイナンバーカードは安全です！
- 09 従業員の個人住民税は特別徴収で納入ください
- 10 みんなで作ろう「地域の輪」
- 11 あなたのチカラを消防団に 消防団員募集！
- 12 食べものに、もったいないを、もういちど
- 13 STOP！糖尿病！
- 14 MJで文化活動を楽しもう！
- 15 郷土の伝統を後世へ
- 16 ふれあいアンケート結果
- 20 新型コロナワクチンオミクロン株対応ワクチンの接種を開始します！／母子保健推進員を知っていますか？
- 21 Let's study English with ALT！／市民一斉清掃・クリーンアップ宮崎
- 22 INFORMATION(市からのお知らせ)
- 27 がん検診を受けよう！／今月のお便り
- 28 企業のカ／今月の読者プレゼント
- 29 国際交流員のひとりごと／美術館情報／歴史探訪／都城島津伝承館だより
- 30 Let'sみやこんじょい／おすすめ図書／まちなかdeわくわく
- 31 都城フィロソフィ／NPOのイベント情報／安全・安心情報／番組紹介／現住人口／編集後記
- 32 楽うまレシピ／その一杯が、生産者の応援につながります。

## 今月の表紙

## COVER



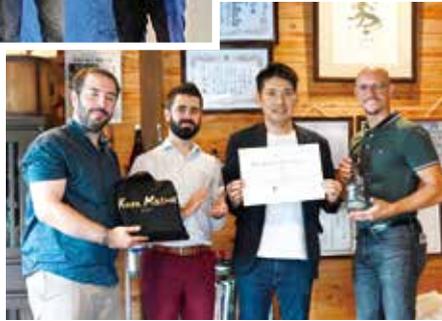
## 風切る音と共に走る！

市内で誰でも参加できるサイクリングイベントを実施している「ペダルハートきりしま」。今回は、同メンバーの池田健さんに撮影協力いただきました。被写体の動きに合わせてカメラを動かしながら撮影する流し撮り。スピード感あふれる写真に仕上がりました。



(上) 盾などを受け取る霧島酒造の渡辺さん(写真右)

(下) 賞状などを受け取る柳田さん(右から2人目)



## 都城の2酒蔵がKura Master審査員賞受賞

5月にフランスで開催された日本産酒類コンクール「Kura Master」の賞状や盾などの授与が8月19日、受賞した霧島酒造(株)と柳田酒造(名)で行われました。「Kura Master」は2017年から開催されている、フランスで行われるフランス人のための日本産酒類コンクールで、同国の歴史的食文化である「食と飲み物の相性」に重点が置かれています。

今回、本格焼酎・泡盛コンクールの麦焼酎部門で柳田酒造の「青鹿毛」が、樽貯蔵部門で霧島酒造の「黒霧島MELT」が、それぞれ部門別の最高賞にあたる審査員賞を受賞しました。

本格焼酎・泡盛コンクールの審査委員長を務めるダヴォワヌさんは「Kura Masterを通じてフランスに焼酎の魅力を広めていきたい」と話しました。

## 人材活用に向けた実証実験を開始！



市は9月1日、人材活用のためのマッチング事業を行うIT企業「Another works」と連携協定を結びました。同社に登録する約4万人の複業人材の中から、スマートシティ推進など4職種を募集し、専門的な知識や技術を持つ人材の活用を進めます。

## サエンバエノー（こんにちは）！



本市のモンゴル国国際交流員に着任したジャルガルフー・ヒシゲさんが9月1日、池田市長へ着任あいさつを行いました。市内の学校でモンゴル国の歴史・文化の紹介や、海外交流事業に従事する予定です。都城へようこそ！

## まちなかで楽しむ秋の風物詩「月見」



9月9日、月を愛でながら音楽を楽しむ「まちなか十五夜」がまちなか広場で開催されました。会場では、抹茶や和洋菓子など飲食物の販売のほか、着物や浴衣の着付けも行われ、参加者は、古くから日本に続く「月見」文化を楽しんでいました。

## 秋の風情を感じてみませんか



9月6日から19日まで、旧後藤家商家交流資料館で、重陽の節句「後の雛展」が開催されました。重陽の節句は「菊の節句」とも言われ、長寿や無病息災を願う行事。訪れた人らは、色とりどりのひな人形に秋の訪れを感じていました。



箱根宿 (保永堂版・個人蔵)



日本橋 (保永堂版・個人蔵)

都城市立美術館特別展

# 歌川広重

## 東海道五拾三次

日本を代表する浮世絵師の一人、歌川広重の「東海道五拾三次之内」(全55枚一挙展示)を紹介する展覧会です。傑作と名高い保永堂版と、現存数が少なく幻と称される丸清版の2つを軸に、都城にゆかりの深い画家が描いた東海道の光景や地元につながる旅の記録など、旅に関する作品を展示します。

### 江戸時代、空前の旅ブーム

江戸時代、幕府の街道整備によって江戸の日本橋から京都の三条大橋まで東海道が開かれ、往来盛んな大動脈が誕生。「東海道名所図会」などの名所絵や旅案内などの出版とともに、十返舎一九の「東海道中膝栗毛」が流行し、空前の旅ブームが巻き起りました。

### 江戸っ子の憧憬をかき立て大ヒット

そうした中、歌川広重(1797-1858)は代表作である保永堂版「東海道五拾三次之内」を生み出します。江戸と京、そして53の宿場町を季節や時間帯、天候を自由に組み合わせ、情緒豊かに描き出し、江戸っ子の憧憬



### 展示概要

●会期 10月22日(土)～12月4日(日)

※月曜日は休館日

●開館時間 9時～17時

※入館は16時30分まで

ナイトミュージアムの日は、20時まで開館します。詳しくは、次ページの関連イベントの内容を確認ください。

●観覧料 一般900円(700円)、高校・大学生500円(300円)、中学生以下無料

●旅は道連れ!ペアチケット1300円(前売りのみ)、フリーパス1100円(当日販売のみ)

●11月3日(木)の「文化の日」は無料  
●11月20日(日)の「家庭の日」は高校生以下同伴の家族無料

●障がい者手帳(アプリ版含む)保

箱根宿 (丸清版・笠間日動美術館蔵)



※背景の画像は、川崎宿 (保永堂版・個人蔵)



庄野宿(保永堂版・個人蔵)



蒲原宿(保永堂版・個人蔵)

をかき立て爆発的な人気を博しました。名所絵師として確固たる地位を築いた広重は、生涯にわたって20種類以上もの東海道シリーズを制作。170年以上たった今も、世界中の人々の心を魅了し続けています。

持者およびその介助者は無料  
※(一)内は前売券、65歳以上、20人以上の団体などの割引料金。前売券販売は10月21日(金)まで

## 関連イベント

特別展に合わせ、「ナイトミュージアム」などを実施！

### 【ワークショップ】

#### ◆多色刷り木版画入門

●日時 11月10日(木) 10時～14時

●場所 中央公民館

●費用 千円

●講師 黒木周(美術家)

#### ◆消しゴムハンコ制作体験

①歌川広重のおじさんを彫ろう

②年賀状を作ろう

●日時 11月19日(土) ①10時～12時

②14時～16時

●場所 市立美術館

●費用 各回500円

●講師 さかみちや(作家)

※要申し込み。申込多数の場合、抽選

●申込 10月11日(火)から11月4日(金)まで市立美術館

●このほか、担当学芸員による鑑賞

ツアーなどを実施予定。

詳しくは、特別展特設

サイトを確認ください。

※入館は19時30分まで

新型コロナウイルスの感染状況などにより、各イベントは会期変更や中止の可能性があります。

【記念ギャラリートーク(作品鑑賞ツアー)】

●日時 10月22日(土) 10時～11時

●場所 市立美術館

●講師 前田詩織(浮世絵の美術史家)

※本特別展のチケットが必要

【記念講演会「浮世絵の魅力と広重の東海道物」(無料)】

●日時 11月13日(日) 14時～15時30分

●場所 中央公民館

●講師 浅野秀剛(大和文華館館長・あべのハルカス美術館館長)

※申し込み順

●申込 10月11日(火)から市立美術館

【ナイトミュージアム】

10月28日(金)、11月11日(金)・19日(土)

は、開館時間を20時まで延長。

※入館は19時30分まで

QRコード

水口宿(丸清版・笠間日動美術館蔵)



水口宿(丸清版・笠間日動美術館蔵)



四日市宿(丸清版・笠間日動美術館蔵)

# 写真でふりかえる都城

今回の展示では、昭和30年代から50年代を中心に、当時の都城を前後2期に分けて紹介。記憶にある世代には懐かしく、知らない世代には「ここはどこ」「こんな建物があったの」と驚きの世界が広がっています。現在の私たちが触れることのできない過去の都城を疑似体験してみませんか。

◎問い合わせ 文化財課 ☎23-9547

市街地から高千穂峰を望む(昭和37年)

## 展示内容

### ◆江戸時代と現在の都城(共通)

江戸時代の記録から分かる主要な街道と現在の様子を写真で振り返ります。

### ◆航空写真と在りし日の建物(前期)

昭和30年代後半から40年代前半における旧都城市の街並みを航空写真などで紹介します。どこか分からないほど現在とは異なる道路の場所や街並み。また、当時流行した建物のデザインなども今とは違うことが分かります。

### ◆山之口町・高城町・山田町・高崎町の様子(共通)

合併する前の旧4町の街並みや建物を紹介。SL(蒸気機関車)が今から約50年前まで走っていた様子なども紹介しています。

### ◆水道と公共交通機関の移り変わり(前期)

本市で水道が敷設された昭和30年頃の様子や、整備されていく道路、開通していくバス路線のほか、駅舎や鉄道の移り変わりについても紹介。当時の地図や時刻表、電話帳などの資料も展示します。



①



③



④



②



⑤



⑥

①国道10号沿いの日向興業銀行(昭和30年)、②市営都城競馬(昭和30年)、③公明選挙広報(昭和32年)、④姫城町に建設された消防本部(昭和35年)、⑤広口ロータリー(昭和39年)、⑥高崎町を走る最後のSL(昭和49年)

### ●会期

前期…9月15日(木)～令和5年1月29日(日)

後期…令和5年2月3日(金)～5月7日(日)

※後期では、学校の移り変わりや文化・スポーツ、祭りなどのイベントの様子のほか、史跡や観光地の様子を紹介  
※令和5年1月30日(月)～2月2日(木)は展示替えのため企画展示室閉鎖(常設展示は通常通り観覧可)

※月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、および年末年始(12月29日(木)～1月3日(火))は休館

●開館時間 9時30分～17時

※入館は16時30分まで

### ●入館料

大人220円(160円)

高校生160円(110円)

小・中学生110円(50円)

※( )は20人以上の団体料金

※11月3日(木)は文化の日のため入館無料

※期間中、高校生以下の子どもと大人で来館すると高校生以下は無料

都城島津伝承館特別展

# 都城喫茶ことはじめ

●問い合わせ 都城島津邸 ☎23-2116



ちやしやく せん のりきゆう  
茶杓 伝 千利休  
(立花家史料館所蔵)



しろさつ ま ちやわん  
白薩摩茶碗  
銘おもかげ  
(鹿児島県歴史・美術センター黎明館所蔵)



ちゆうこうめいぶつ  
中興名物  
かたつきちやいれ めいただのり  
肩衝茶入 銘忠度  
(野村美術館所蔵)

今年、わび茶の大成者、千利休の生誕500年に当たります。島津本家では、義久や義弘、家久をはじめ、上井覚兼や伊集院忠棟などの上級家臣らが度々茶会を催しました。とりわけ武勇で知られる義弘は、利休に茶の湯の作法を習うなど深い関わりを持ちました。

都城島津家でも、多くの茶の湯関係の史料が伝わっています。「庄内地理志」によると、近世以降、武士の素養の一つとして茶の湯が学ばれ、家臣を京都や江戸、堺へ派遣して中央の文化を持ち帰り、地域の文化醸成に寄与していたことが分かります。本特別展では、茶の湯の政治的役割に触れつつ、歴史の流れに伴う意識の変化を概観し、主に都城島津家の事例を通して、武士社会において茶の湯が果たした文化的役割について紹介します。

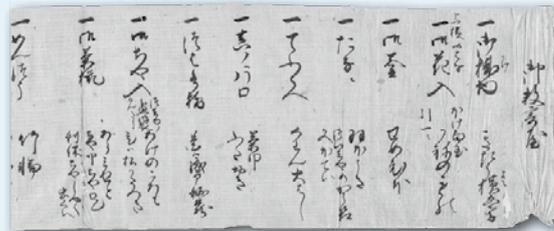
※本特別展は、都城島津家伝来史料 宮崎県文化財一括指定記念展を兼ねています

●主な展示史料

【国王】島津家文書 徳川将軍江戸藩邸御成一件…藩邸調度品 拝領進上物 能組目録(東京大学史料編纂所蔵)

徳川幕府将軍家による島津家藩邸への御成について記録された史料です。

この御成には、後の都城島津家第15代北郷久直と、御家中衆として後の同家第14代忠亮が出席。御成当時の様子がかうかがい知れる貴重な史料です。



※貴人が外出することや訪ねてくることをいう尊敬語  
【真指定文化財】赤井新太郎外1名書状(都城島津邸所蔵)

本状は都城島津家伝来史料の一つで、数寄屋建設にかかる費用について記されています。

江戸時代後期の都城島津家が文化事業にかける財政事情の一端が分かります。

特別展概要

●会期 10月15日(土)～11月27日(日)  
●観覧料 一般400円(300円)、高校・大学生300円(200円)、中学生以下無料

※( )内は20人以上の団体料金。本宅は小学生以上110円。11月3日(文化の日)、11月23日(島津発祥まつり)は特別展観覧無料

※受付で、都市市立美術館、都城歴史資料館、高城郷土資料館、山之口麓文弥節人形浄瑠璃資料館の入場券の半券提示で、観覧料を団体料金適用。20人未満での利用が対象です

特別展関連講演会(無料)

「中世の西国における茶の普及」をテーマに、愛知学院大学の福島金治教授が講演します。

●日時 11月5日(土) 13時30分～  
●場所 総合文化ホール  
●定員 50人 ※申し込み順  
●申込 10月4日(火)から10月30日(日)までに都城島津邸

デジタル技術で暮らしを快適に

# スマートシティを目指して

市では、デジタル技術の活用により地域課題を解決しながら、市民や企業などに利便性や快適性を含めた新たな価値を創出する「スマートシティ」を目指しています。

◎問い合わせ デジタル統括課 ☎23-2156



## スマートシティ推進協議会

スマートシティを実現するために、産学官連携による「スマートシティ推進協議会」を10月に設立。本協議会では、スマートシティ推進ビジョン策定のほか、地域課題を解決するサービスや事業を支えるデジタル基盤の検討を行います。

## 会員事業者を随時募集します！

本協議会に参加した事業者には、セミナーなどを通じてデジタル技術に関する情報を提供します。また、個別に抱える課題を解決できるデジタル技術を持った事業者とのマッチングなどが受けられます。

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は安全です！

マイナポイント第2弾の申し込みやコンビニ交付サービスなど、さまざまな場面で利活用が広がっているマイナンバーカードの、安全性について紹介します。

◎問い合わせ マイナンバーカードサポートセンター ☎23-2774

### ①「なりすまし」はできません

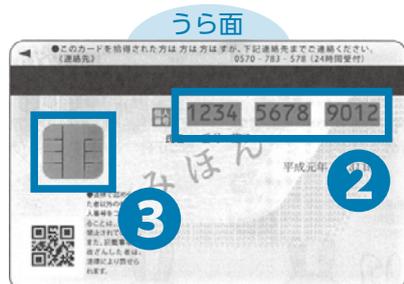
顔写真入りのため、第三者がなりすますことはできません。

### ②マイナンバーを見られても、個人情報は盗まれません

マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認が必要であるため、悪用はできません。

### ③プライバシー性の高い個人情報は入っていません。また、オンラインの利用ではICチップ内の電子証明書を使うため、マイナンバーは使われません

ICチップ部分には、税や年金などの情報は入っていません。また、「健康保険証としての利用申込」や「公金受取口座の登録」をしても、「薬剤情報」や「預金額」などが記録されるわけではありません。



## セキュリティ対策も万全！

- カードの紛失や盗難の場合は、**24時間365日体制で一時利用停止が可能！** (連絡先 ☎0120-95-0178)
- 不正に情報を読み出そうとすると、**ICチップが壊れる仕組み！**

Point!



# 従業員の個人住民税は 特別徴収で納入ください

市と県では、事業主が毎月従業員に支払う給与から、個人住民税(市  
民税・県民税)を天引きで納入する、「特別徴収」を推進しています。

◎問い合わせ 市民税課 ☎23-7169

## 個人住民税の特別徴収

所得税の源泉徴収と同じように、個人住民税を毎月支払う給与から天引きして、事業主が従業員に代わって納入する制度です。

## 事業主は特別徴収義務者

所得税の源泉徴収義務のある事業主は、法律の規定により、原則、個人住民税の特別徴収を行うことが義務付けられていて、市は、その事業主を特別徴収義務者として指定します。

また、市は毎年5月末までに「特別徴収税額決定通知書」で個人住民税額を事業主にお知らせします。事業主は、給与から天引きした個人住民税を、翌月の10日までに各従業員の住所地の市町村へ納入します。

※税額は、前年の所得などを基に各市町村が算出

## 特別徴収の対象者

前年中に給与の支払いを受けていて、かつ当年の4月1日において給与の支払いを受けている従業員が、特別徴収の対象者です。ただし、給与の支払いが不定期であるなどの理由がある場合は、普通徴収(個人納付)で納めることができます。

## 特別徴収のメリット

- 従業員には、次のメリットがあります。
- ・1年分の税額を12回(6月から翌年5月まで)に分けて納めるので、1回当たりの納税負担が少ない
- ・毎月の給与から天引きされるため、納め忘れがない
- ・納税のために、金融機関などに行く必要がない

※詳しくは、市ホームページを確認ください



## 地方税ポータルシステム

エルタックス

## eLTAXが便利です

市では、個人住民税の給与支払報告書や特別徴収に係る各種手続きについて、地方税ポータルシステム(eLTAX:エルタックス)を利用した申請書などの受け付けを行っています。ぜひ利用ください。

### ◎自宅やオフィスで手続きできます！

窓口に行かなくても8時30分から24時までネットで手続きを行うことができます。

※土・日曜日や祝日、年末年始を除く

### ◎給与支払報告書や源泉徴収票を一括提出できます！

国や市のそれぞれに提出義務がある給与支払報告書・源泉徴収票を一括して、提出できます。

### ◎電子納税が便利です！

個人住民税(特別徴収分、退職所得分)と法人住民税が電子納税できます。

利用届出の提出および詳しい情報は、eLTAXホームページを確認ください。

また、eLTAXの利用について不明な点などありましたら、eLTAXホームページの「よくある質問」を確認ください。



eLTAX  
ホームページ



eLTAX  
よくある質問

※スマートフォンからは、利用届出などの手続き、問い合わせフォームやアンケートの利用はできません

# みんなで作ろう「地域の輪」

自治公民館は、同じ地域に住む皆さんが自分の地域のことを考え、互いに支え合いながら住みよい地域社会を作るために組織された自主的な組織です。それぞれの地域で行事などを通してお互いの親交を深め、協力し合いながら地域の課題解決に取り組んでいます。

◎問い合わせ 地域振興課 ☎23-7146

## 防災・地域の安全管理

- ・防犯灯の設置や維持管理
- ・自主防災組織の運営 など



## 自治公民館のさまざまな取り組み

市内には、301の自治公民館があり、防災・地域の安全管理や地域の宝「子ども」の見守り、高齢者のサポートなど、私たちの生活に密接に関わるさまざまな活動に取り組んでいます。

## 地域の宝「子ども」を守る

- ・登下校時の見守り
- ・巡回パトロール など



## 高齢者サポート

- ・高齢者の見守り活動
- ・こけないからだづくり講座 など



## 快適な地域づくり

- ・ごみ集積所の維持管理
- ・道路や公園の美化活動 など



## 伝統行事・民俗芸能の継承

- ・六月灯や十五夜、おねっこなどの伝統行事の開催
- ・俵踊りや奴踊りなどの地域に伝わる民俗芸能の継承 など

「都城市自治公民館加入及び活動参加を促進する条例」

市では、自治公民館への加入や活動参加を促し、地域住民が支え合い、助け合いながら健康やかに生活できるふるさとを実現するため、平成29年

12月にこの条例を制定しました。

この条例では、地域住民や自治公民館のほか、企業や市役所の役割を明確にしています。それぞれの役割に対する理解と協力をお願いします。

### ●地域住民

地域の一員であると自覚し、自治公民館への加入と活動参加に努める。

### ●自治公民館

地域住民へ公民館活動の重要性の説明および情報を提供し、自主的に参加しやすくなるよう努める。

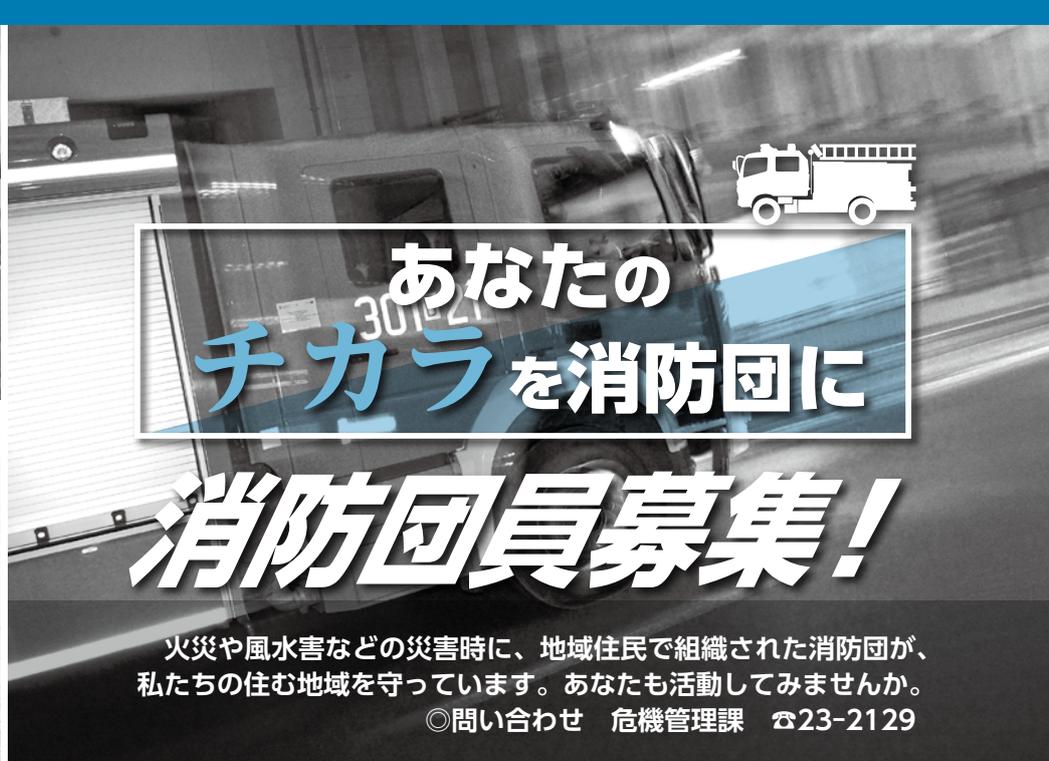
### ●事業者

所在地域の公民館活動への参加、協力および従業員の公民館への加入や活動参加の配慮に努める。

### ●市役所

地域住民が公民館に自発的に加入し、公民館運営が円滑にできるよう必要な支援を行う。





あなたの  
**チカラ**を消防団に

# 消防団員募集!

火災や風水害などの災害時に、地域住民で組織された消防団が、私たちの住む地域を守っています。あなたも活動してみませんか。

◎問い合わせ 危機管理課 ☎23-2129



大学生・専門学校の皆さん

## 「学生消防団活動認証制度」 を知っていますか

市では、消防団員として活動した大学生や専門学校生に対し、「学生消防団活動認証証明書」を発行しています。同証明書により、就職活動の自己PRなどで地域に貢献してきた実績をアピールすることができます。

### 【認証対象】

1年以上の継続した活動実績があり、在学中または大学などを卒業して3年以内の人

### 【認証の流れ】

認証を希望する学生消防団員は、所属する消防団長に認証の推薦を依頼し、消防団長が市に推薦します。市は、対象者の活動内容を審査し、認証を決定した場合、証明書などを交付します。

### 消防団の活動

自分の命は自分で守る「自助」と近隣住民同士で助け合う「共助」は、災害時に市民の命と財産を守る力となります。この自助と共助を結ぶ市消防団では、1342人の団員が活動しています。

団員は、自分の仕事を持ちながら、防災の担い手として地域に密着して活動し、住民の安全を守る役割を担っています。また、予防啓発分団として女性消防団員55人が活動。火災予防や応急手当の普及啓発などで活躍しています。

### 仲間と一緒に地域を守ろう!

市内に在住・在勤・在学する18歳以上の人であれば、誰でも入団できます。さまざまな世代の仲間と共に、地域の安全を守る消防団で活動してみませんか。

※居住地または勤務地の所在地により所属部を決定するため、所属部の定数によっては、希望に添えない場合があります

### 【消防団員は特別職の公務員】

活動に対して、訓練や災害などの出勤手当や報酬、公務員災害補償などがあります。

# 食べものに、 もったいないを、 もういちど



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。  
この機会に、未来に向けて、今の生活を見直しましょう。

◎問い合わせ 環境業務課 ☎24-5560

## 01 POINT 「食品ロス」の現状を知る

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では、年間522万トンが食品ロスとして捨てられています。



これを1人当たり  
に換算すると、毎日お茶碗約1杯分の食料を捨てていることとなります。



食品ロスは、小売店や飲食店、家庭など「食べる」ことに関係するさまざまな場所で発生しています。

例えば、

- 食べ残し
- 賞味期限切れや消費期限切れ
- 野菜の皮の厚むきなど



大量の食べ物が無駄になるだけでなく、地球環境にも悪影響を及ぼします。



## 02 POINT 「食品ロス」削減に取り組む さんまるいちまる ～「3010運動」を実践しよう!～

### 家庭編

食品ロスの約半分は、一般家庭から出ています。生産者や食材に感謝の気持ちを持ち、普段の生活から食品ロス削減に取り組みましょう。

- 毎月**30日**、**10日**は冷蔵庫内の点検を行う
- 買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買う
- 食材の「賞味期限」や「消費期限」をチェックし、期限の迫っている食材から使用する
- 買ったものは使い切るか、残った食材はほかの料理に活用する



### 宴会編

会食や宴会での食べ残しを減らすために、次の3カ条を守りましょう。

- 注文時には、食べきれぬ量を注文する
- 乾杯後、**30分間**は席を立たずに、料理を楽しむ
- お開き前の**10分間**は、自分の席に戻り、再度料理を楽しむ



# STOP! 糖尿病!

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」が不足したり、その働きが鈍くなったりすることで、慢性的に血糖値が高くなる病気です。糖尿病についての理解を深め、日常の生活習慣を見直しましょう。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

## 高めの血糖値を放置すると

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、血管の内側が傷つけられ、動脈硬化につながります。動脈硬化が進むと、血管が狭くなり、血液の流れが悪くなって血栓ができやすくなるなど、さまざまな合併症につながります。

## 糖尿病の合併症に注意!

### 「糖尿病の三大合併症」しめじ」

#### ◎「し」神経の障害

糖尿病性神経障害

#### ◎「め」目の障害

糖尿病性網膜症

#### ◎「じ」腎臓の障害

糖尿病性腎症

## 食事で予防

糖尿病の予防には、健康的な食事の実践が重要です。「食べすぎない」「脂っこい食品を控える」「野菜や海藻などで食物繊維を摂取する」など、バランス良く食べましょう。



## 糖尿病予防の食事のポイント

つつい食べ過ぎたり、間食に手が伸びてしまったりするときは、次のキーワードを意識してみてください。

### 「変える」

- ・お菓子を果物に変える
- ・お菓子を大袋から小袋サイズに変える

### 「やめる」

- ・甘い缶コーヒーをやめる
- ・夜8時以降に食べるのをやめる

### 「増やす」

- ・かむ回数を増やす
- ・体重計に乗る回数を増やす
- ・ダイエット仲間を増やす

### 「減らす」

- ・間食の回数と量を減らす
- ・座る時間を減らす
- ・1回に買う量を減らす

間食は1日200kcal以下までとし、血糖値の変動が少ない食品を選びましょう。糖質が少なく、たんぱく質が多いナッツ類や豆類、小魚、ゆで卵などがお勧めです。



## 糖尿病と新型コロナウイルス感染症

糖尿病は自覚症状がなく進行しやすい病気です。必要な治療を受けず、血糖コントロールが不良であると、新型コロナウイルス感染症を発生したときに重症化しやすいことが分かっています。糖尿病の人は、かかりつけ医に相談し、ワクチン接種を検討しましょう。

## ブルーライトアップ実施! 11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病の早期受診と治療の重要性を呼び掛けるため、糖尿病のイメージカラーである「ブルー」にライトアップする取り組みが世界各国で実施されます。市では、11月19日(土)に総合文化ホールで「世界糖尿病デーイベント@都城」を開催します。この機会に、糖尿病について理解し、自分自身の体を見つめ直しましょう。

なお、市では、保健師や管理栄養士が窓口や電話で健康相談に応じています。

# 「MJ」で！ 文化活動を楽しもう！



総合文化ホール(通称: MJ)は、コンサートや演劇などの公演が行われる大ホールや中ホールのほかに、練習室や会議室、和室、創作室、ワークルームを備えた創作練習棟があります。

音楽など文化活動の拠点としてはもちろん、講座や会議などを行う場としても、市民活動をサポートします。

## ◎問い合わせ

地域振興課 電話 23-12132  
総合文化ホール 電話 23-7140

## どんな部屋があるの？

MJには、利用者の用途や人数に応じたさまざまな部屋があります。

YouTubeチャンネル「MJ」で！  
「MJ」では、ぼんちくんが各部屋をルームツアーしながら紹介する動画を公開中です。各部屋の仕様について詳しく知りたい人は、ぜひチェックください。



会議室 1



練習室 2



## 無料WiFiを完備

全室でWiFiが利用できます。リモートでの研修会やテレワークにもぜひ利用ください。

## 利用しやすい料金設定

文化活動などで利用する場合は、手頃な料金設定になっています。

例えば、最大72人収容の会議室1は、630円/時間、バンド練習での利用が多い練習室2は、730円/時間で利用できます。

利用料金は、利用内容によって変わる場合がありますので、詳しくは問い合わせください。

※付属設備は、別途使用料が必要です。

## Webで空き状況を

### 確認できます

各部屋などの空き状況は、リアルタイムで確認が可能です。また、事前に登録すると、Webから簡単に予約できます。

## Web照会

5時～24時

## Web予約

11時～24時

時間	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
総合文化ホール	○	○	×	×	×	×	○

空き状況確認画面イメージ

## MJ主催公演 今後の日程・内容(予定)

### 「コンドルズ ツアー2022」

●日程 10月16日(日)

●内容 学ラン姿で、ダンスやコントなどを繰り広げるダンス集団によるパフォーマンス

### 「NON STYLE LIVE」

●日程 11月5日(土)

●内容 人気お笑いコンビの単独ツアー

### 「サーカス♡心をつなぐハーモニー」

●日程 11月27日(日)

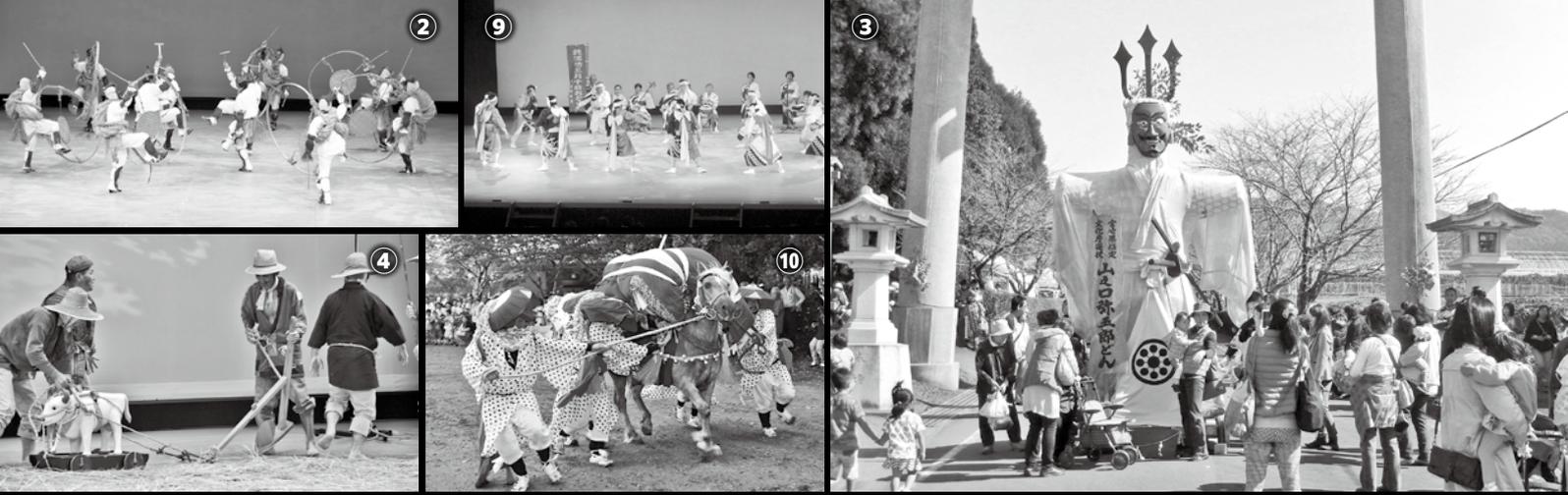
●内容 「Mr.サマータイム」などのヒット曲を持つポーカーグループによるコンサート

### 「むすび座「オズのまほうつかい」

●日程 12月17日(土)

●内容 人形劇だからこそ可能な表現を追求して作られた傑作

※MJでは、消毒や検温など、感染対策を徹底して公演を実施しています



# 郷土の伝統を後世へ

## ～民俗芸能を守り伝えること～



霧島の麓に広がる都城には、歴史・風土の中で育まれてきた「民俗芸能」が多数残されています。今回は、その現状と本市の指定無形民俗文化財などを紹介します。

◎問い合わせ 地域振興課 ☎23-2132

### 民俗芸能は心のふるさと――

民俗芸能は、人々の交流により伝えられたものが地域の風土に溶け込み、季節の節目を彩るものとして、先人たちが日々の暮らしとともに大切に守り伝えてきたものです。しかし、昨今、後継者不足や意識の低下、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、存続が危機的な状況になっています。一度途絶えると、復活させることが大変困難です。「心のふるさと」とも言える民俗芸能の喪失は、社会の豊かさや精神的なゆとり、地域文化の個性を失うことと同然です。

この豊かで、貴重な文化遺産である「民俗芸能」を絶やすことなく、郷土の誇りとして守り、次世代に伝えていく必要があります。本市では、民俗芸能を保存、伝承するために、小・中学校が設置した民俗芸能伝承研究会で行う活動を支援しています。また、民俗芸能保存会の団体活動についてもさまざまな形で支援しています。

市民の皆さんの理解と協力をお願いします。



地域振興課  
文化振興担当  
大浦 信吉

### 本市の指定無形民俗文化財

#### ●国指定(重要)

①山之口の文弥人形(山之口町)

#### ●県指定

②熊襲踊(庄内町) / ③山之口弥五郎どん祭り(山之口町富吉) / 高木の揚げ馬(高木町) / 花木あげ馬(山之口町花木) / 穂満坊あげ馬(高城町穂満坊)

#### ●市指定

④春日神社の牛どん(春田打)(高木町) / ⑤正応寺の大太鼓踊(安久町) / ⑥今屋の大太鼓踊(菓子野町) / ⑦有水鉦踊り(高城町有水) / ⑧石山花相撲(高城町石山) / ⑨穂満坊三月十日踊り(高城町穂満坊) / ⑩桜木あげ馬(高城町桜木) / 科長神社のからくり花火(上水流町)

※市内では、59の団体が都城市民俗芸能保存連合会を組織しています

### 民俗芸能の動画閲覧できます

市ホームページで視聴できます。また、団体向けに市立図書館や地域振興課でDVDを貸出中。



※例年12月に総合文化ホールで開催している「都城民俗芸能祭」は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、昨年に引き続き中止します



# ふれあいアンケート結果 Q&A

市では、市民の皆さんの意見を市政に生かすため、6月～7月にかけて「都城市市民意識調査(ふれあいアンケート)」を実施しました。調査に協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

今回は、満18歳以上の約13万人の市民の皆さんの中から無作為に選んだ3000人を対象に、本市の

住みやすさ、市の取り組み、地産地消、健康づくりなどについて調査を行いました。回答者は1206人(男性485人、女性692人、その他6人、無回答23人)で、回答率は40.2%でした。詳しい結果は、今後市のホームページで紹介します。

◎問い合わせ 秘書広報課 ☎23-3174

【男女別回答者数】

性別	回答者	比率
男性	485	40.2%
女性	692	57.4%
その他	6	0.5%
無回答	23	1.9%
計	1,206	100.0%

【年代別回答者数】

年代	回答者	比率
10代	15	1.2%
20代	81	6.7%
30代	119	9.9%
40代	182	15.1%
50代	190	15.8%
60代	303	25.1%
70代以上	300	24.9%
答えたくない	2	0.2%
無回答	14	1.1%
計	1,206	100.0%

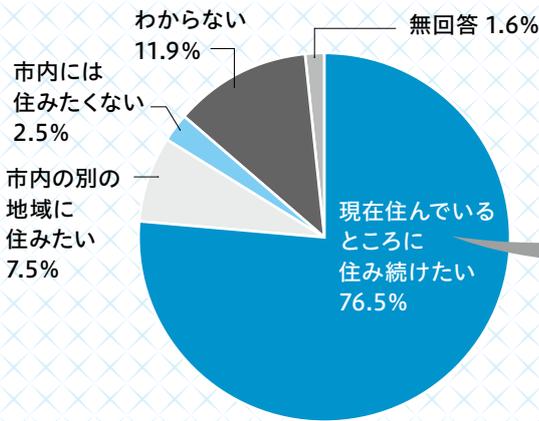
【地区別回答者数】

地区	回答者	比率
姫城	95	7.9%
妻ヶ丘	153	12.7%
小松原	67	5.6%
祝吉	138	11.4%
五十市	112	9.3%
横市	113	9.4%
沖水	114	9.5%
志和池	47	3.9%
庄内	52	4.3%
西岳	8	0.7%
中郷	63	5.2%
山之口	44	3.6%
高城	77	6.4%
山田	47	3.9%
高崎	62	5.1%
無回答	14	1.1%
計	1,206	100.0%

## 01 | 都城市の住みやすさ

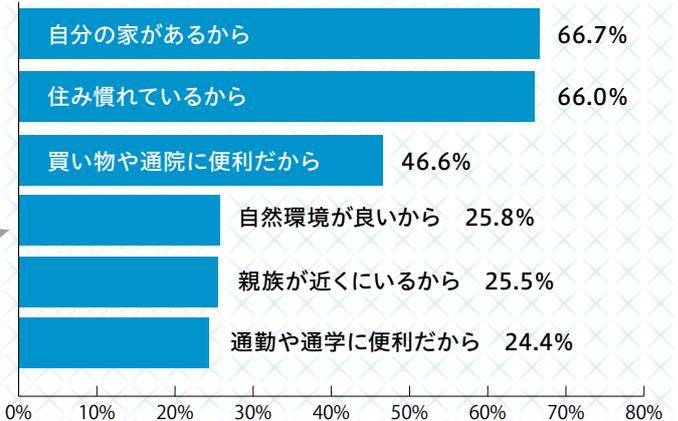


これからも都城市に住み続けたいですか。



「現在住んでいるところに住み続けたい」と答えた理由を教えてください。

(複数回答 上位6項目)



【解説】 回答者のうち、84%の人が「現在住んでいるところに住み続けたい」「市内の別の地域に住みたい」と回答していて、前年度より1ポイント高くなっています。年代別にみると、70代以上の92%が最も多く、次いで60代、50代、40代の順になっています。

住み続けたい理由については、「自分の家がある」「住み

慣れている」が高い結果となりましたが、年代別で見ると、20代は「通勤や通学に便利だから」、30代は「買い物や通院に便利だから」が最も多くなっています。南九州の拠点都市としての発展を目指す本市の利便性の高さを若年層がより感じていると思われます。

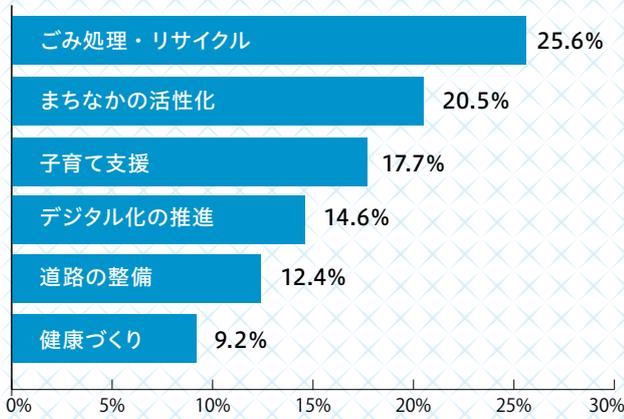


## 02 | 都城市の取り組み

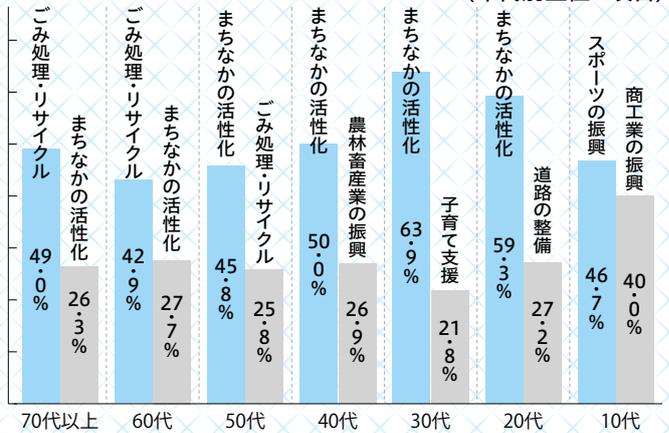


市が行っている施策や事業の中から、以前に比べて「良くなっているもの」を3つまで選んでください。

(複数回答 上位6項目)



(年代別上位2項目)



**【解説】** 市が行っている施策や事業の中で、以前に比べて良くなっている項目の1位は、「ごみ処理・リサイクル」で、次いで「まちなかの活性化」、「子育て支援」、「デジタル化の推進」、「道路の整備」、「健康づくり」の順となりました。年代別で見ると、10代は「スポーツの振興」、20～50

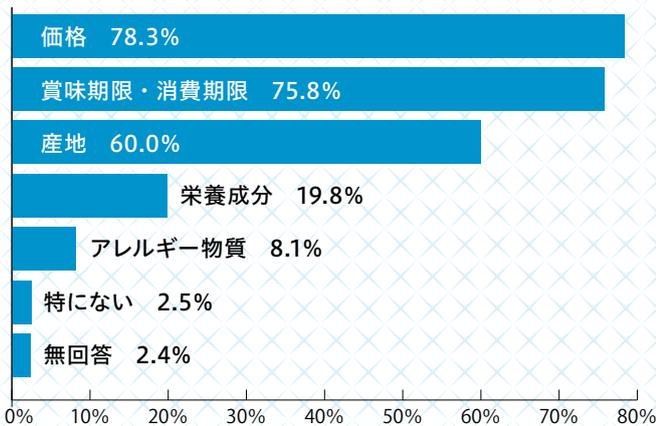
代では「まちなかの活性化」、60代以上で「ごみ処理・リサイクル」が1位となりました。中でも「まちなかの活性化」が10代以外の全ての年代で1位または2位となったことは、中心市街地中核施設Mallmallをはじめとした施設などの充実が考えられます。

## 03 | 地産地消



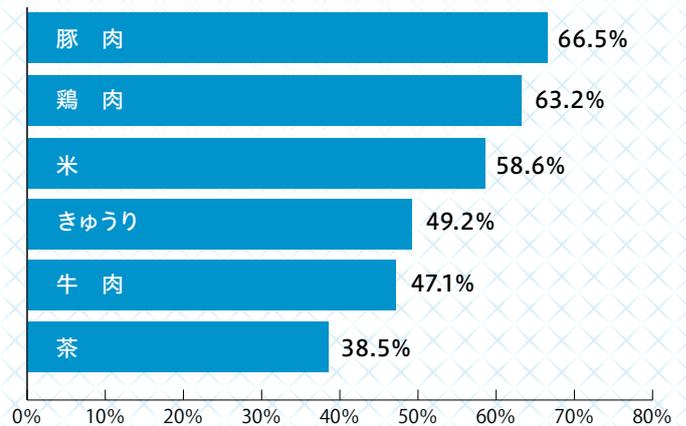
日頃、食品を選ぶ際に気をつけていることは何ですか。

(複数回答)



都城産の農林畜産物で、よく口にしているものは何ですか。

(複数回答 上位6項目)



**【解説】** 「日頃、食品を選ぶ際に気をつけていること」は、「価格」が78.3%で最も多く、次いで「賞味期限・消費期限」が75.8%、「産地」が60%という順になっています。年代別で見ると、60代以上は「賞味期限・消費期限」の回答が最も多かったものの、他の年代は「価格」が一番多い結果となっていて、いずれの世代も「価格」や「鮮度」の

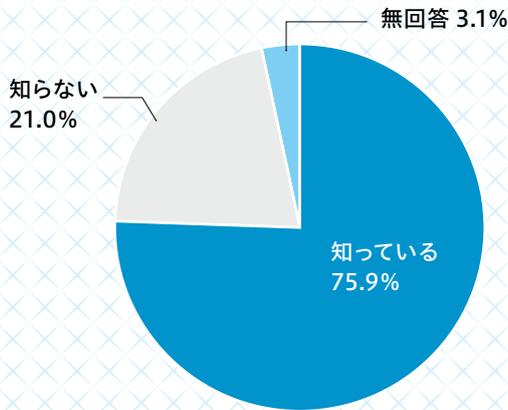
情報を購入時の判断材料としていることがうかがえます。「都城産の農林畜産物で、よく口にしているもの」は、「豚肉」が66.5%で最も多く、次いで「鶏肉」が63.2%、「米」が58.6%という順になっています。年代別で見ると、40代以上は「豚肉」が最も多かったものの、30代以下は「鶏肉」が最も多い結果となっています。



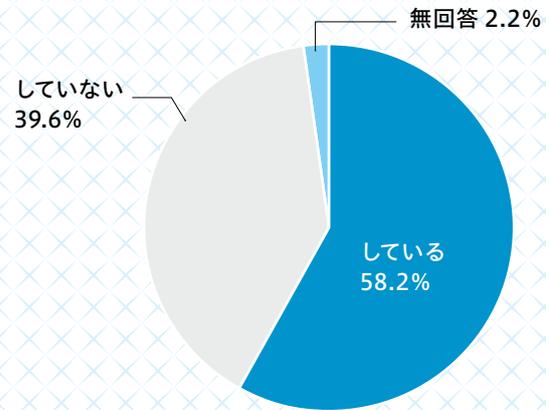
## 04 | 健康づくり



BMI (体格指数)が25以上あると肥満であることを知っていますか。



体重のコントロール (適正標準体重の維持や減量)をしていますか。



【解説】平成28年国民健康・栄養調査報告において、宮崎県はBMIの平均値が全国で2番目に高く、肥満の人が多くと推定されています。

今回の調査で、「BMIが25以上あると肥満であることを知っている」と答えた人は75.9%と、BMIの認知度は高い結果となりましたが、体重のコントロールを「してい

ない」と答えた人が39.6%と、肥満を解消するための取り組みを実施している人の割合が低いことがわかります。

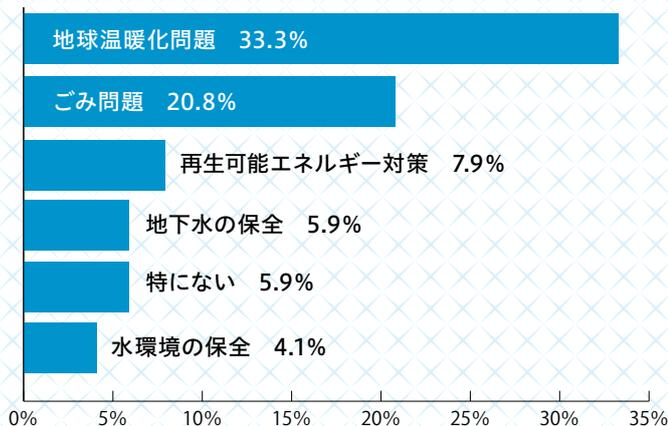
市では、「みやこのじょう健康づくり計画21」を策定し、推進事業として健康教室やウォーキングの推進などの健康づくりの取り組みを進めています。

## 05 | 環境問題



最も関心のある環境問題を、1つだけ選んでください。

(上位6項目)

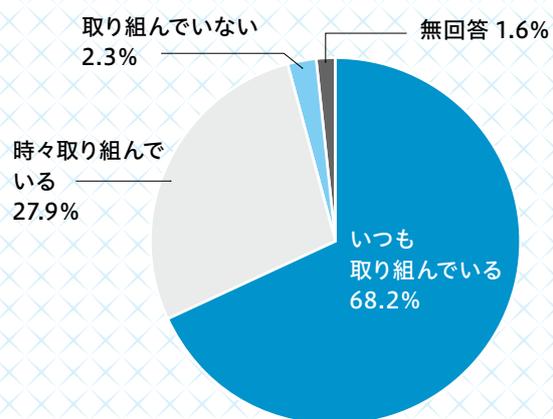


【解説】「地球温暖化問題」が33.3%と最も多く、次いで「ごみ問題」が20.8%、「再生可能エネルギー対策」が7.9%となっています。

上位2項目は昨年度の結果と同じですが、「特にない」が昨年度3位から今年度は5位になったことは、環境問題全般に対する市民の関心が高くなっていることがうか



家庭においてマイバック運動や白色トレイ、ペットボトルのリサイクルなど、ごみの減量化や資源化に取り組んでいますか。



がえます。

また、家庭におけるごみの減量化や資源化について、「いつも取り組んでいる」「時々取り組んでいる」が96.1%となり、市民のごみに関する意識の高さがうかがえます。

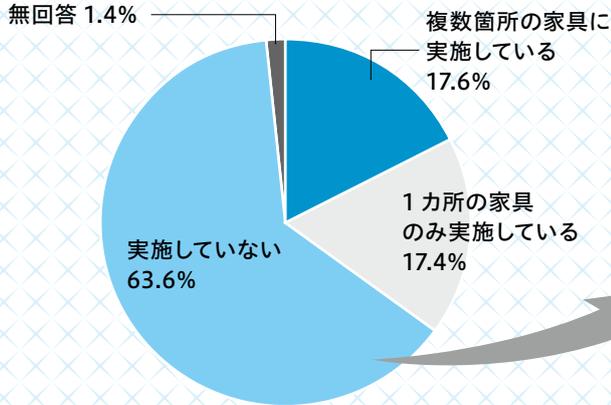
未来の地球を守るため、今自分にできることを実践していきましょう。



## 06 | 地震の備え

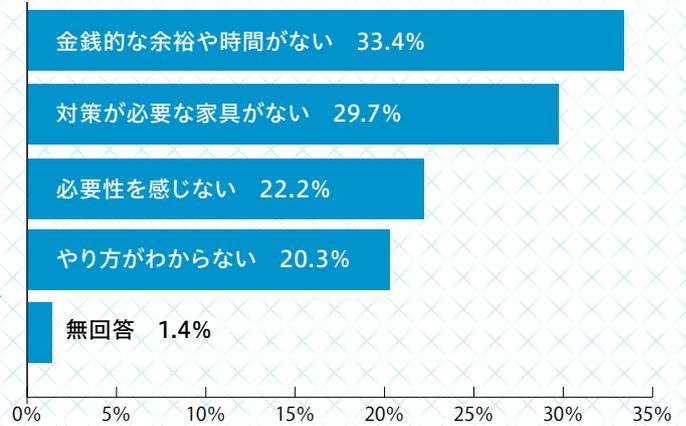


家具の転倒防止対策を実施していますか。



家具の転倒防止対策を実施していない理由を教えてください。

(複数回答)



**【解説】** 近い将来、南海トラフ地震発生の可能性が指摘されていることなどから地震への備えの1つである、家具の転倒防止策の実施について調査を行いました。

家具の転倒防止策を「実施していない」が63.6%と最も多い回答となっていて、その理由としては、「金銭的な余裕や時間がない」が33.4%、「必要性を感じない」が

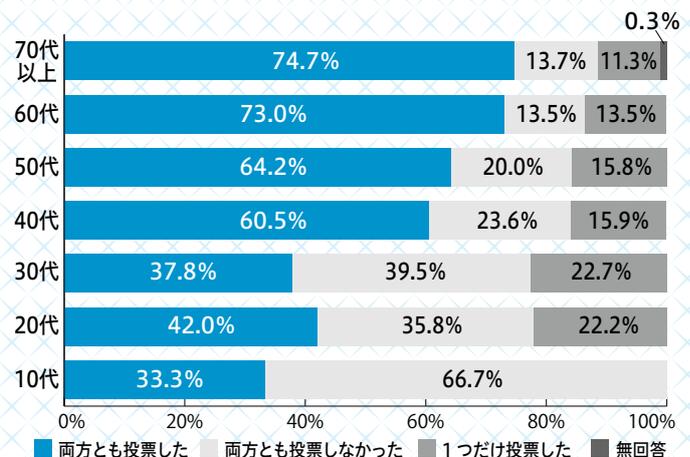
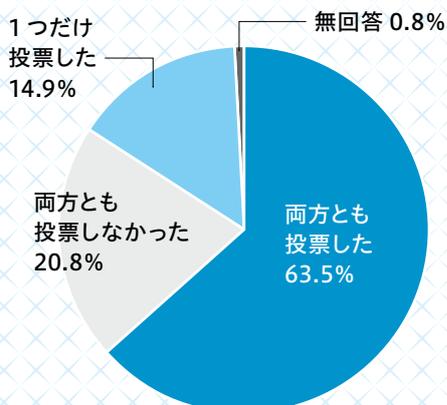
22.2%、「やり方がわからない」が20.3%と、対策が必要な家具があっても転倒防止対策が実施できていない割合が高くなっています。

過去の広報紙や市ホームページでは、家具の転倒防止対策について紹介しています。万が一に備え、対策を行いましょ。

## 07 | 選挙



あなたは昨年10月の衆議院議員総選挙と今年1月の都城市議会議員選挙で投票しましたか。



**【解説】** 令和3年度中に実施された衆議院議員総選挙と都城市議会議員選挙の投票に関して調査を行いました。

回答した人のうち、最も多かったのは「両方とも投票した」が63.5%、次いで「両方とも投票しなかった」が20.8%、「1つだけ投票した」が14.9%となりました。

年代別で見ると、年代が高くなるにつれ投票に行った人が多くなっていて、50代以上では、80%以上の人が「両方とも投票した」「1つだけ投票した」と回答した一方で、10代では、66.7%の人が「両方とも投票しなかった」と回答していて、3人に2人は選挙に行かなかったという結果になりました。

# 新型コロナワクチン



## オミクロン株対応 ワクチンの接種を開始します！

●対象者 2回接種完了し、最終接種から5カ月以上経過した12歳以上の人

●開始時期

●個別接種 10月1日(土)

※医療機関は市ホームページを確認ください

●集団接種 10月5日(水)

会場：早水公園体育文化センターサブアリーナ 月曜日以外毎日実施

※総合支所管内では、10月下旬から実施。詳しくは市ホームページを確認ください

●使用ワクチン オリジナル株とオミクロン株の2価ワクチン

※これから1・2回目を打つ人は、従来ワクチンを使用

●接種券 順次発送中 ※現在、手元にある接種券は使用できます

※接種券を紛失した場合は、都城市ワクチン予約相談センターに連絡ください



予約方法

●LINE

都城市  
公式LINE



●ウェブ

都城市 ワクチン予約 検索

●電話

都城市ワクチン予約相談センター

☎0120-99-55-47

月～土曜日の9時～19時

※日曜日・祝日は休み



◎問い合わせ 新型コロナワクチン接種対策室 ☎36-4383



3歳児健康診査で身体計測の補助を行う、母子保健推進員の藤山さん

【乳幼児健康診査の受診勧奨】  
乳児・幼児健診を受けていない乳幼児の家庭を訪問。健康診査の重要性やメリットを紹介し、受診を勧めています。

お母さんの身近な相談相手  
地域と行政のパイプ役として、64人の母子保健推進員が市内各地でさまざまな活動を行っています。個人情報厳守しますので、安心して相談ください。

母子保健推進員は、子育て中のお母さんに寄り添いながら、子育てに役立つ情報や知識を提供するなどのサポートをしています。

◎問い合わせ 都城市保健センター ☎36-5661

母子保健推進員を知っていますか？

母子保健推進員  
募集中

母子保健推進員の活動に興味がある人は、気軽に問い合わせください。詳しくは、市ホームページを確認ください。



【相談しやすい環境づくり】  
幼児健診で身体計測の補助をするなど、お母さんが子育ての悩みを、保健師や栄養士などの専門家に相談しやすい環境を整えています。

【ごんごちは赤ちゃん訪問事業】  
生後3カ月程度の赤ちゃんがいる家庭を訪問。市が開催する「乳児相談」や「離乳食教室」を紹介したり、赤ちゃんの様子を聞いたりしながら、子育て中のお母さんをサポートしています。

# 英語力の向上と豊かな国際感覚の育成をサポートするALT Let's study English with ALT!

ALT(外国語指導助手)は、母国語や公用語を英語とする国の出身または、英語の標準的な発音やイントネーションを身に付けている人で、小・中学校の英語学習をサポートしています。

今回は、子どもたちと生き生きと交流しながら、学習をサポートするALTの活動について紹介します。

◎問い合わせ 学校教育課 ☎23-9544



## 英語に親しむ環境を提供

現在、市では23人のALTが、市内の小学校3・4年生の外国語活動や、5・6年生および中学生の外国語科の授業で、英語指導をサポート。

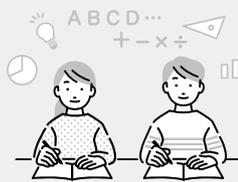
小学校の授業では、リズムに合わせてALTと一緒に英単語を発音したり、英語の歌を歌ったりしながら、英語を楽しく学んでいます。また、簡単な英語の表現を使って会話することで、自然と「生きた英語」に触れています。

中学校の授業では、日常生活などで使える表現や文法などをALTと一緒に学びます。また、英語の暗唱・弁論大会に出場する生徒は、ALTから英作文や発表の指導を受けます。これらをきっかけに、英語を好きになる生徒が増えています。

## 外国の文化を身近に感じる

語学指導以外にも、給食の時間などさまざまな機会です。自国の文化を紹介。

子どもたちはALTとの触れ合いを通して、外国の文化を身近に感じることができます。



## TOPIC

### 自分たちのまちは自分たち できれいにしましょう



明るく美しく豊かに住みよいまちを実現するためには、自分たちのまちを自分たちできれいにすることが大切です。

家の周りの道路や側溝の草取りをはじめ、ごみ拾いなどの清掃や、花を植える緑化など、一人でも気軽に取り組むことができます。自分のできることから、地域をきれいにする活動に取り組みしましょう。



毎年11月の第2日曜日は、**クリーンアップ宮崎**です。クリーンアップ宮崎は、環境問題に対する県民の意識高揚を図るとともに、美しい郷土づくりを推進することを目的とした、県民総ぐるみの環境美化活動です。

●実施基準日 11月13日(日)

※地域によっては、日程が変更になる場合があります

### 作業の際は次のことに注意!

- ・草刈機などを使用する際は、周囲に人がいないか確認し、けがに注意する
- ・ごみは分別し、空き缶やペットボトルは回収し再資源化する
- ・家庭内から出たごみは、指定の処分場への持ち込み不可
- ・人との距離が確保できない場合や会話がある場合は、できるだけマスクを着用する
- ・熱中症に十分注意する

## 市民一斉清掃・クリーンアップ宮崎

みんなで協力して、清掃や花を植えるなどの緑化に取り組み、明るく、住みよいまちをつくりましょう。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130



**ご注意ください**

**新型コロナウイルス感染防止**

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。参加予定の人は、主催者に開催の有無を必ずご確認ください。



**催し**

**みやざきフェニックス・リーグ**

(無料)

10/13(木)	オリックス・四国 I 選抜
10/16(日)	広島巨人
10/20(木)	楽天ソフトバンク
10/22(土)	ロッテDeNA
10/23(日)	中日ヤクルト
10/29(土)	日本ハム西武
10/30(日)	日本独立選抜 阪神

●日程

※12時30分試合開始

●場所 都城運動公園野球場

●その他 申し込み不要。駐車場に限りがあるので、公共交通機関を利用ください

●スポーツ政策課

☎23-9546

**都城島津邸「やきもの展」**

歴史と風格のある本宅で、やきもの展示販売を行います。

●日時 10月15日(土)・16日(日)

9時～17時(入館は16時30分まで)

※最終日は16時まで

●費用 110円(本宅観覧料)

●問 都城島津邸 ☎23-2116

**芸術文化協会加盟団体イベント**

【音楽祭】

●日時 10月16日(日) 12時30分～

●場所 総合文化ホール

●費用 一般千円、小学生以下500円

●問 都城歌謡会・協会(岡元)

☎24-3996

**【池坊都市支部花展(無料)】**

●日時 10月22日(土)・23日(日)

10時～18時 ※最終日は16時まで

●場所 ウエルネス交流プラザ

●問 池坊都市支部(久保田)

☎25-5967

**【藤間扇都美 師籍50周年記念公演】**

●日時 10月23日(日) 11時45分～

●場所 総合文化ホール

●費用 2千円

●問 扇都美会(塩屋)

☎090-1792019634

**【景心書道会都城展(無料)】**

●日時 11月4日(金)～6日(日)

9時～19時 ※最終日は15時30分まで

●場所 ウエルネス交流プラザ

●問 景心書道会(吉川)

☎090-8400-8768

**ツリークライミング体験会**

専用のロープやサドルを利用して木に登る体験活動です。

●日時 10月22日(土)・23日(日) ①10時30分～12時、②13時30分～15時

●場所 都城島津邸

●対象 小学生以上

●定員 各10人 ※申し込み順

●費用 大人1500円、小・中学生千円 ※保険料などを含む

●問 氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレスを明記し、ファクスまたはメールで南九州大学企画制作課

☎0120-3739-20

FAX 0985-8313436

mailto:koho@nankyudai.ac.jp

**そお・みやこんじょジオガイドクラブ**

**大浪の池一周**

●日時 10月23日(日) 9時～15時

●集合場所 えびのエコミュージアム駐車場(えびの市末永)

●対象 小学生以上

●費用 千円

●問 10月25日(火)までに高崎地区まちづくり協議会 ☎62-1114

※小学生は保護者同伴

●定員 30人 ※申し込み順

●費用 一般千円、中学生以下300円 ※駐車場料金が別途必要

●その他 山歩きに適した服装で雨具や水筒、弁当を持参

●問 10月20日(木)までの17時～20時にそお・みやこんじょジオガイドクラブ(宮川)

☎090-3797-3845

**調停制度発足100周年パネル展**

柔軟に紛争を解決する手段である調停制度への理解を深めるパネル展を開催します。

●日時 10月27日(木)～11月3日(木) 10時～21時

●場所 イオンモール都城駅前

●問 宮崎地方裁判所都城支部庶務課 ☎23-4131

**婚活イベント**

**たかぎ恋物語**

●日時 11月27日(日) 14時～

●場所 高崎福祉保健センター

●対象 20歳～40歳で独身の男女

※男性は高崎地区在住または在勤の人

●定員 男女各15人 ※申し込み順

●費用 千円

●問 10月25日(火)までに高崎地区まちづくり協議会 ☎62-1114

**申** は申し込み、**問** は問い合わせ

## 中途採用向けオンライン就職説明会(無料)

中途採用予定の市内企業が集まった合同企業説明会をアプリ「Zoom」を使ってオンラインで開催します。

●日時 10月27日(木) 9時～17時

●対象 市内で就職を希望する中途採用求職者

●申込方法 専用サイト

から申し込み

●総合政策課 ☎23-2542



## 30代半ばから50代前半向け合同企業マッチング会(無料)

おおむね36歳～51歳の就職氷河期世代で就職・転職を希望している人向けの合同企業マッチング会を開催します。

●日時 10月29日(土) 13時～16時

●場所 総合文化ホール

●申込方法 専用サイト

から申し込み

●県就職氷河期世代

●マッチング支援事業運営事務局

☎092-400-3140



## 地産地消で健康フェア

●内容 ①郷土料理アレンジレシピの調理実習、②地場産物の販売、③ワークショップ、④ベジチェック体験など

●日時 11月5日(土) 11時～16時  
※①は13時30分～15時30分

●場所 まちなかキッチン、まちなか広場、未来創造ステーション

●定員 ①は5組 ※申し込み順。未成年は保護者同伴

※②～④は随時参加ください

●申込方法 ①は10月21日(金)までに氏名、人数、連絡先を明記し、ファクスまたはメールで農政課

☎23-2768 FAX23-2660

●メール: nosei@city.miyakonojo.miyazaki.jp

## 講座・教室

### 普通救命講習(無料)

●日時 10月20日(木)

●時間 9時30分～11時30分

●場所 消防局(菅蒲原町)

●対象 市内に在住・在勤・在学する18歳以上の人

●定員 10人 ※申し込み順

●その他 当日までに消防庁の「応急手当WEB講習」を受講し、修了証を持参ください

●申込方法 10月18日(火)までに消防局警防

救急課 ☎22-8883

## よか・余暇・楽習ネットワーク事業 整えるヨガ

●日時 ①11月3日(木)・10日(木)・17日(木)、12月8日(木)・15日(木)・22日(木) 13時30分～14時30分

②11月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)、12月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金) 18時～19時

●場所 総合文化ホール

●定員 10人 ※5人以上で開催

●費用 ①3千円、②4千円

●初回全納

●その他 動きやすい服装でヨガマットや飲み物、タオルを持参

●申込方法 10月24日(月)までに生涯学習課

☎23-0962

## 公開講演会「骨粗しょう症の理解、治療および骨折予防」(無料)

●日時 11月3日(木) 13時30分～16時

●場所 都城リハビリテーション学院

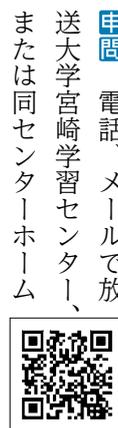
●内容 宮崎大学医学部講師による骨粗しょう症などに関する講演

●定員 30人 ※申し込み順

●申込方法 電話、メールで放送大学宮崎学習センター、または同センターホームページから申し込み

☎0982-53-1893

●メール: miyazaki-sc@ouj.ac.jp



## 子育て支援センター 今月のオススメ行事

※その他の行事は、子育て支援センターのホームページでも確認できます



**都城市子育て世代活動支援センター(ぶれびか)** ☎36-5858

子育て講座「足育について」  
●日時 11/2(水) 10時30分～11時30分  
●定員 15組 ※要申し込み

**山之口地域子育て支援センター** ☎57-3298

ウルトラマン教室  
●日時 10/19(水) 10時～11時30分  
※要申し込み

**山田地域子育て支援センター** ☎64-3171

クリスマスリース作り  
●日時 11/2(水) 10時～11時  
●費用 600円(材料費) ※要申し込み

**東部地域子育て支援センター エンゼル** ☎26-9587

子育てカフェ  
●日時 10/17(月) 10時30分～11時30分  
●定員 8人 ※要申し込み

**高崎地域子育て支援センター たんぽぽ** ☎62-0027

谷口先生の楽しいリトミックあそび  
●日時 10/19(水) 10時30分～11時30分  
●定員 7組 ※要申し込み



## 講座・教室

① インターネットとの向き合い方 二セ・誤情報に騙されないために
② 情報モラルについて 10/22(土) 高校生以上
③ 情報モラルについて 11/5(土) 小学校低学年
④ 情報モラルについて 11/19(土) 小学校中・高学年
⑤ 情報モラルについて 12/11(日) 小学校高・高学年
⑥ 情報モラルについて 12/17(土) 中学生
⑦ 情報モラル(子どものスマホ利用について)
2/18(土) 高校生
2/18(土) 保護者

情報モラル等に関する講座(無料)

スマートフォンやSNSが急速に普及したことで、インターネット利用に伴うトラブルなども年々増加。大人だけでなく子どもたちも、メディアリテラシーや情報モラルなど、自身で情報の正誤を判断する力や、情報を適正に扱う上で基盤となる考え方や姿勢を身に付けることが一層重要です。市ではそれらに関する講座を開催します。

●日時・対象

- 時間 15時30分～16時30分
- 場所 ①② コミュニティセンター、③④⑦ 未来創造ステーション
- 定員 各回20人程度
- 申込方法 専用フォームから申し込み。※申し込み順
- 費用 デジタル統括課 ☎23-2156



### 刈払機取扱作業安全衛生教育講習(無料)

- 日時 10月25日(火) 9時～16時40分
- 場所 早水公園緑の相談所(座学)、老人いこいの家(郡元町・実技)
- 対象 60歳以上の人
- 申込 10月14日(金)までに都城市シルバー人材センター ☎25-10000

### ミニテニス初心者教室(全7回)

- 日時 11月5日(土)～12月17日(土) 毎週土曜日 14時～16時
- 場所 横市地区体育館
- 定員・費用 20人・2千円
- 申込 10月21日(金)までに都城市ミニテニス協会事務局(松下) ☎090-8221-5143

### 小学生ランニング教室(無料)

- 日時 11月5日(土) 14時～
- 場所 都城運動公園陸上競技場
- 対象 市および三股町内の小学1～6年生
- 申込 氏名、性別、学校名、学年、緊急連絡先を明記し、10月26日(水)までにメールで都城市陸上競技協会 [fukyuu@miyazaki-np.org](mailto:fukyuu@miyazaki-np.org)



### 応急手当普及員講習会(無料)

- 日時 11月5日(土)・12日(土)・19日(土) 8時30分～17時30分
- 場所 消防局(苜蒲原町)
- 対象 市内に在住・在勤・在学する18歳以上の人
- 定員 10人 ※要申し込み
- その他 応急手当指導者標準テキスト(東京法令出版・3740円)を受講日までに各自で準備
- 申込 10月28日(金)までに消防局警防救急課 ☎22-8883

### 日本語講座初級(全10回)

日本語の読み・書き・会話がほとんどできない人のための講座です。

**宝くじ** いつでも、どこでも。  
公式サイト 宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間いつでもネット購入 /

宝くじ LOTO 7-BINGO NUMBERS 7-0574

NEW QuickOne いつでも買える。秒で結果でる。

会員登録はこちら

お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)  
TEL 011-330-0777 (有料)

※宝くじの収益金は、私たちのまちづくりに役立てられています

- 日時 11月7日(月)～12月8日(木) 毎週月・木曜日 17時～18時30分
- 場所 小松原地区公民館
- 対象 市内に在住する外国人
- 定員 5人 ※要申し込み。応募多数の場合は選考
- 費用 1100円(教科書代)
- 申込 10月24日(月)までに電話、ファクスまたはメールで地域振興課 ☎23-2295 FAX 23-3223 [intl@city.miyakononojo.miyazaki.jp](mailto:intl@city.miyakononojo.miyazaki.jp)

**申**は申し込み、**問**は問い合わせ

## 都城高専公開講座 熊本城の今

震災で被災した熊本城の復旧工事を特別展望通路から遠望して、建設業の仕事について学習します。

●日時 11月12日(土)

8時30分～19時

●集合場所 都城高専

※貸切バスで現地まで移動します

●対象 中学生以上

●定員 40人 ※申し込み順

●費用 高校生以上千円、中学生500円(保険料などを含む)

●費用 高校生以上千円、中学生500円(保険料などを含む)

●申請 講座名、氏名(ふりがな)、性別、年齢、住所、電話番号、メールアドレス(任意)、学校名、学年、保護者氏名(ふりがな)を明記し、10月4日(火)9時～10月18日(火)(必着)に申込フォーム、はがき、ファクスまたはメールで都城高専

(〒885-18567 吉尾町473番地の1)

☎47-11306 FAX38-11508

kikaku@jim.miyakonjo-nct.ac.jp



## 健康ボウリング教室(全6回)

●日時

火曜コース 13時30分～

11/8・15・22・29、12/6・13

木曜コース 15時30分～

11/10・17・24、12/1・8・15

●場所 都城ハイレーンズ

●対象 市内在住の人

●定員 各コース10人

※申し込み順

●費用 各コース千円(6回分)

●申請 各コース開始日の前日までに都城ハイレーンズ(山下)

☎22-2455

## 認知症家族支援「なごみ会」(無料)

●日時 11月12日(土) 13時～15時

●場所 未来創造ステーション

●内容 看護師による認知症の症状に合わせた関わり方の講座や交流会

●定員 20人 ※要申し込み

●申請 11月10日(木)までに都城コア学

園 ☎38-4811



## なんでも無料相談会

行政書士による無料相談会です。

●日時 10月15日(土)

13時30分～16時

●場所 ウエルネス交流プラザ

※要申し込み

●申請 10月14日(金)までに県行政書士

会都城支部事務局(菜畑)

☎25-3240



## 生理用品の無償配布

さまざまな事情で生理用品の購入が困難な人に、生理用品を無償で配布しています。

●配布方法など

・窓口の職員に生理用品配布カード

またはスマートフォン

で市ホームページの画

面を提示

※生理用品配布カードは、各配布窓

口の施設の女性トイレに設置して

います。声に出しにくい場合は、

カードや画面提示だけで構いませ

ん。氏名などは伺いません

・1人1パックを無償で配布(生理

用品の種類やパック内の枚数は異

なります)

・生理用品は紙袋に入れて配布

※在庫状況によっては配布できない

場合があります

●配布窓口 男女共同参画センター、

福祉課、保健センター、社会福祉協

議会、市立図書館

●問 地域振興課 ☎23-2121

福祉課 ☎23-2980

## 大切に使われたランドセルを活 用しませんか

市内の中学生などが使ってきたランドセルを、次に必要とする子どもたちに譲ります。福祉課窓口に展示していますので、申し出てください。

なお、現在は、ラ

ンドセルの寄付は受

け付けていません。

●問 福祉課 ☎23-2980



## 介護予防・日常生活圏域のニ ズ調査

要介護状態になる前の高齢者の心身の状況や置かれている環境などを把握し、地域が抱える課題や地域間の違いなどを明らかにするための調査を実施します。調査票が届いた人は、11月16日(水)までに返送ください。

●対象 要介護認定を受けていない

市内在住の65歳以上の人で、日常生

活圏域ごとに無作為に抽出した1万

人程度

●調査内容 運動器の機能や栄養の

傾向、口腔機能、認知機能など。ポ

ランティア活動など社会参加の状況

●調査方法 市が委託する株式会社

サーベイリサーチセンターが調査票

を郵送し、返信用封筒で回収

●問 介護保険課 ☎23-2685



## お知らせ

### 経営継承・発展支援事業の要望調査

将来にわたって地域の農地利用などを担う経営体を確保するため、担い手から経営を継承し、発展させる取り組みを支援する経営継承・発展支援事業を検討します。今回はその事前要望調査を行っています。

●**対象** 令和3年1月1日以降に、人・農地プランにおける中心経営体等である先代事業者(個人事業主または法人の代表者)からその経営に関する主宰権の移譲を受けた後継者(親子、第三者など先代事業者との関係は問わない)

●**調査期限** 10月14日(金)

※詳しくは市ホームページを確認ください

●**問** 農政課

☎23-2768



### Web口座振替受付サービスに都城農協が追加されました

パソコンやスマートフォンなどからインターネットを利用して、市税などの口座振替の申し込みができるWeb口座振替受付サービスに都城農業協同組合が追加されました。

※申し込み方法など詳しくは、市ホームページを確認ください

●**問** 会計課

☎23-0571



### 関之尾公園入園制限

リニューアル事業における既存施設の解体工事などに伴い、関之尾公園緑の村および北前公園を閉鎖します。

●**閉鎖期間** 10月3日(月)～令和6年3月末

※ただし、関之尾滝の展望所は、滝の駅「せきのお」から遊歩道を下って川上神社先の滝展望所まで、令和5年5月末まで開放します

●**問** みやこんじょPR課

☎23-2615

### 最低賃金の改定

県の最低賃金が、10月6日から「時間額853円」に改定されます。

最低賃金は臨時、パート、アルバイトを含む県内で働くすべての労働者に適用されます。

●**問** 宮崎労働局労働基準部賃金室

☎0985-3818836



### 10月は中小企業退職金共済制度の加入促進月間です

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のために、国がサポートする外部積立型退職金制度です。掛け金の一部を国や県、市が助

成し、全額非課税となります。

●**問** 中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234

### 赤十字忌明け寄付

謹んでお悔やみ申し上げます。遺志に沿い、赤十字活動に活用します。

●**問** 寄付者

内村 隆司さん(下長飯町)  
長谷川 滋子さん(高崎町)

●**問** 福祉課 ☎23-2980

### 休日急病診療機関

●**診療時間** 9:00~18:00  
※**歯科**は17:00まで

◎みやざき医療ナビも利用ください



みやざき医療ナビ

月日	医療機関名	電話番号
10/10 (月)	はしぐち小児科	24-5500
	城南病院(内)	23-2844
	ライフクリニック(内)	39-2525
	野口脳神経外科(脳)	47-1800
	きたむら皮膚科クリニック(皮・ア)	38-7300
	かみながえクリニック(耳鼻)	25-0224
	時任歯科医院	24-7474
10/16 (日)	仮屋医院(内・小)	36-0521
	有川呼吸器内科医院	24-6677
	大橋クリニック(内・消・リ)	37-0539
	川畑医院(外・胃)	46-3225
	小牧病院(整)	24-1212
	北原医院(産・婦)	22-4133
	土持歯科医院	25-8148
10/23 (日)	山内小児科医院	22-0048
	富田医院(内)	23-4586
	瀬ノ口内科放射線科医院(内)	25-7780
	吉見クリニック(外・整・内)	58-5633
	速見泌尿器科医院	24-8344
	西浦医院(耳鼻)	22-0715
	稲田歯科医院	22-8811

※診療機関は変更することがあります

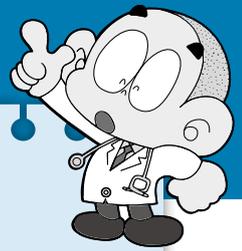
詳しくは、テレホンサービス(医師会は☎23-5555、歯科医師会は☎25-4100)で確認ください

### ●休日当番薬局

10/10(月)	ケーアイ吉尾、ウエスト、さくら都城、リブ、つかさ
10/16(日)	そうごう志和池、そうごう上川東、ふれあい庄内、くげ
10/23(日)	サンエイ、そうごう都原、グリーン、妻ヶ丘

# がん検診を受けよう!

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



Vol.29

## 健康ひとくちメモ

### そろそろ歩き始めてみませんか?

夏の暑さが少し和らぐ10月は、運動をするには最適な季節です。

「いつでも」「どこでも」手軽にできるウォーキングが一番のお勧め。「みやこのじょうウォーキングマップ」では、市内で歩けるさまざまなコースを紹介しています。健康づくりとともに、市内の魅力を新たに発見できるかもしれません。

また、市では健康づくりに取り組んだ人に特典を贈る「健康マイレージ」事業を行っています。詳しくは市ホームページを確認ください。



### 11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的女性または無料クーポン券対象者

#### ◎日程・場所

11/ 2(水)	①②コミュニティセンター
11/17(木)	②④コミュニティセンター
11/18(金)	①②沖水地区公民館
11/25(金)	①②高城生涯学習センター
11/29(火)	①山之口総合支所駐車場
	③西部保健センター(高崎福祉保健センター内)

◎受付時間 ①9時～11時30分、②13時～15時30分、③13時30分～14時30分、④17時～19時30分

◎検診料 2千円

#### 【胃がん検診】

◎対象 40歳以上の男女

#### ◎日程・場所

11/10(木)	庄内地区公民館
11/15(火)	コミュニティセンター
11/21(月)	山之口総合支所駐車場
11/27(日)	コミュニティセンター

◎受付時間 8時30分～10時30分

◎検診料 1400円

#### 【子宮頸がん検診】

◎対象 20歳以上の和暦で奇数年生まれ的女性または無料クーポン券対象者

#### ◎日程・場所

11/ 2(水)	コミュニティセンター
11/18(金)	沖水地区公民館
11/25(金)	高城生涯学習センター

◎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

◎ 10月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎ 10月号を読んでのわたしの一言

◎ 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

8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。

広報都城200号、おめでとうございます。各号に込められた思いに、重みと歴史を感じます。すべての号がちりばめられた表紙も圧巻でした。(LINE投稿 やまちゃんさん)

「カムカムエヴリバディ」の制作統括者が都城出身の人だと知り驚きです。「ひなたの道を歩き続けよう」のメッセージに勇気をもらいました。(山之口町花木 オリ姫さん)

IターンやUターンで県外の人に移住・定住できる支援制度が充実していて、驚きました。県外の知人にも、早速紹介しました。(豊満町 健坊さん)

コロナで大変な時期だからこそ、正しい救急車の利用方法を理解しなければと思いました。助かる命が助かるよう、適切に利用します。(甲斐元町 NAOPAPAさん)

点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)

# 企業の力

Vol.25

## 株式会社イーステム

### コミュニケーションズ

☎ 23-7277

株式会社イーステムコミュニケーションズ(東京都)は、令和元年に平江町で宮崎都城コンタクトセンターを開設。また、令和3年には宮崎都城BPOセンターを開設し、コールセンター業務およびデータ分析業務を主とした事業を展開しています。

「採用面接の際は、まずどうい  
う働き方をしたいのか聞くよう  
にしています」と話すのは、橋口  
和悦取締役・宮崎支社長です。現  
在、本市で約90人を雇用する同社



橋口和悦取締役・宮崎支社長



は、その多くが女性従業員で、子  
育てや親の介護など、それぞれの  
生活に応じた柔軟な働き方ができ  
るよう従業員によって契約が異な  
ります。また、本人の希望によっ  
て正社員からパート、パートから  
正社員と雇用形態を変えることも  
できる同社。「オペレーター業務  
は、半年あればスキルを身に付け  
たプロに成長する。働き続けてく  
れることは会社にとって、とても  
ありがたいこと」と橋口取締役は  
笑顔を見せます。

10月1日に新たにコールセン  
ター「都城ひなたオフィス」を同  
社オフィスの2階に開設。「コー  
ルセンターは、クレーム対応が大  
変でノルマがあるというマイナ  
スのイメージを払拭していきたい」  
と語る橋口取締役は、「商品の注  
文受付を主とする弊社のコールセ  
ンターは、クレームも少なくノル  
マもない。誰でもできるやさしい  
コールセンターとして、地元の雇  
用の受け皿となっていきたい」と  
力を込めていました。

### 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.202 2022年10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)

## 今月の 読者プレゼント



【コーヒーバッグ15袋入り 30人】

商品提供事業者

WONDERFUL WORLD 珈琲(郡元町3332-8) ☎21-1141

郡元町に移転OPENした「WONDERFUL WORLD 珈琲」からティーバッグ方式のコーヒーバッグをプレゼント。手軽においしくコーヒーが楽しめて、酸化防止製法で風味も長持ちします。読書のお供や友人へのギフトにいかがですか。

### プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、10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 10月31日(月) 当日消印有効
- ◎当選者発表 本紙12月号
- ◎8月号当選者 中崎直子さん ほかに9名
- ◎8月号応募総数 293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



益田玉城作(絹本彩色・額装)

「大井川」(1962年)

vol.54

都城  
Miyakononojo art museum  
市立美術館

本市出身の益田玉城(1881~1955年)は、美人画を得意とした日本画家です。「大井川」と題した本作品でも、静岡県を流れる同川を渡る美しい女性たちの様子が描かれています。江戸時代の大井川は、諸般の理由で架橋や船渡しが許されず、身分を問わず全ての人が川越人足を雇い、担いでもらうことが対岸に渡る唯一の方法でした。増水すれば通行禁止となり、時には長時間足止めされることから、箱根と並ぶ東海道の難所とされていました。明治時代には橋が架けられていることから、玉城自身が実際に江戸当時の光景を目にした可能性は低いと考えられます。玉城の豊かな想像力と資料研究の成果が見事に発揮された1枚といえるでしょう。 ※6月号掲載分の2行目「台湾」は「中国」の誤りでした。お詫びして訂正します

◎問い合わせ 市立美術館 ☎25-1447

## 国際交流員のひとりごと

vol. 1

ジャルガルフー・ヒシグジャルガルさん(モンゴル)



モンゴル大草原の中のヒシゲさん

### サエンバエノー!

都城の皆さん、こんにちは。8月から市の国際交流員に着任したモンゴル出身のヒシグジャルガルです。親しみを込めて「ヒシゲ」と呼んでくださると嬉しいです。

日本とモンゴルの外交関係が樹立し、本年度で50周年を迎えます。このような記念すべき年に都城に来られたことは大きな喜びです。これから日本とモンゴルの人たちに両国の歴史や文化など魅力をたくさん伝えていきますので、皆さんよろしくお願ひします。

私の趣味は、人と話すこととグルメ巡りです。今後さまざまな場所で皆さんと会えることがとても楽しみです。私を見掛けたら、「サエンバエノー!」と声を掛けてくださいね。\*日本語で「こんにちは」の意味

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

## 歴史探訪!

### 豪華娯楽施設

〜都城レジャーハイツ〜

高度経済成長期の昭和40年、都城跡(都島町)の一角に民間娯楽施設「都城レジャーハイツ」が開業しました。

2階建ての建物には、円形総ガラス張りの展望風呂やボーリング場、ビアガーデンなどがあり、宿泊することもできました。

また、建物のすぐ東側には25メートルの変形プール、南側の台地にはロープウェイで行き来することのできる遊園地もありました。

かつて都城盆地の要であった城跡の一部が娯楽施設へと驚きの変貌を遂げましたが、昭和の終わりに閉館し、平成の初め頃に建物は取り壊され、現在は医療施設となっています。

当時の写真は、令和5年5月7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。



都城レジャーハイツの建物



遊園地

文化財課

☎23-9547

## 都城島津 伝承館だより

### 「家久公へ御成之記」

本史料は、藩主島津家久への將軍家御成の様子を記録したものです。御成とは、広義には身分の高い者が外出すること、または下位の者を訪ねることを指します。

江戸時代を通して、將軍徳川家による島津家への御成は2回実施され、寛永7(1630)年4月18日に將軍家光が、同月21日に大御所秀忠が訪れています。

史料中には、御成の参列者として又十郎(後の第15代北郷久直)と北郷出雲守(後の第14代北郷忠亮)の名が記されています。將軍による御成は、島津本家および家臣らにとって、趣向を凝らした装飾や道具類を披露することで家格を誇示し、同時に文化的教養を高める機会でもありました。このような場に、後の都城島津家を担う中心人物がいたことは注目すべき点です。



都城島津邸

☎23-2116

# Let's miyakon joy!

みやこんじょい

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!



日本一の肉で幸せ上々

◎問い合わせ  
都城観光協会 ☎23-2460

## 肉好きの祭典が3年ぶりに開催♪

牛・豚・鶏の合計産出額日本一の「肉のまち都城」をPRする都城焼肉カーニバル。例年多くの人が来場する、市内最大級の焼肉フェスティバルです。さらに、同時開催の「肉と焼酎のふるさと・みやこんじょい大会」では、音楽に合わせて約1万2900発(イイニク)の花火が、夜空を彩ります。

日本一の肉を味わいながら、花火やステージイベントを楽しみませんか。

### 【2022都城焼肉カーニバル】

●日程 10月22日(土) 11時~20時

●場所 高城観音池公園自由広場

●費用

前売券(1パック) 2200円

当日券(1パック) 2500円

【肉と焼酎のふるさと・みやこんじょい花火大会】

●日時 10月22日(土) 20時~21時



## まちなか de わくわく

### 童謡・懐メロ広場 ～時代を超えた名曲メモリー～



季節の童謡や懐メロなどを中心とした、幅広い世代が楽しめるミニコンサートです。深まる秋の屋下なりに、心揺さぶるメロディをお届けします。

- 日時 10月15日(土) 14時30分~15時30分
- 場所 ウエルネス交流プラザ
- 出演 Sound's Wind (エレクトーン:Norio前田さん、バイオリン:松田宗士さん、チェロ:有村航平さん)
- 曲目 川の流れのように(美空ひばり)、秋桜(山口百恵)、童謡 里の秋 ほか
- 料金 一般800円、高校生以下500円

※未就学児入場可  
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止・延期となる場合があります

◎問い合わせ ウエルネス交流プラザ ☎26-7770

## Books of This Month

## 10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



**新版 焼肉美味手帖**  
藤枝祐太(監修)・世界文化社(出版)  
プロが教える、本当においしい肉の焼き方。牛、豚、鶏の部位ごとの特徴や熱源での違いなどをフルカラーで紹介しています。知って楽しい牛肉コラムも充実。



**60分でわかる! DX最前線**  
かねやすあき (著)・技術評論社(出版)  
DXの現状や基礎知識、今後の展望を分かりやすく解説しています。そもそもDXとは何か、IT化とは何が違うのかを改めて知りたい人におすすめ。

市立図書館 ●休館日/11月7日~11日(蔵書点検)  
●開館時間/9:00~21:00

高城図書館 ●休館日/10月4日・10日・11日・16日~21日  
(蔵書点検)・25日、11月1日・8日  
●開館時間/9:30~18:00



◎問い合わせ  
都城市消費生活センター ☎23-7154

## 【SNSトラブル】本当に信用できる相手か慎重に判断を!

SNSで知り合った相手とやり取りをしていたところ、「別のサイトでやり取りしましょう」と出会い系サイトに誘引。やり取りをするために高額な費用を支払ったなど、SNSをきっかけにしたトラブルの相談が全国的に多く寄せられています。

SNSの運営事業者の利用規約では「SNSがきっかけでトラブルが発生しても責任を負わない」旨が定められていることがほとんどです。SNS上では、話の合う「知り合い」でも、本当に信用できる相手かどうか、慎重に判断しましょう。不安に思ったときやトラブルにあったときは、すぐに近くの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

##### ◆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9月1日現在	前月比	前年比	スマートフォンからも統計情報を確認できます。
世帯数 71,932世帯	(53)	(522)	
人口総数 158,941人	(27)	(-760)	
男性 74,667人	(51)	(-334)	
女性 84,274人	(-24)	(-426)	

※令和2年国勢調査に基づく推計人口

### 編集後記

スポーツの秋がやってきました。朝晩過ごしやすくなり、運動したいなと思う今日この頃ですが、子育てを言い訳になまった体の腰は重く、いまだ行動に移せていません。例年より早く始まった欧州サッカーで気分を上げ、早めに何か始めたいです。(達)

皆さんが秋を感じるのはどんな時ですか。私は毎年どこからか風に乗ってやってくる金木犀の香りに秋の訪れを感じます。金木犀の香りには、なんと食欲を抑制する効果があるとのこと。食欲の秋に走りそうになったら、金木犀を探しに行きませんか。(つ)

◎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

## 物事をシンプルに捉える

私たちは、ともすると考え過ぎて、物事を複雑に捉えてしまいます。しかし、物事の本質を捉えるためには、複雑な物事であってもシンプルに捉え直すことが必要です。物事は単純に考えれば考えるほど、本来の姿、すなわち本質に近づいていきます。

例えば、一見複雑に思える多種多様な市民ニーズへの対応も、突き詰めれば「市民の幸福と市の発展の実現」とのシンプルな目的に帰結します。

迷ったり壁にぶつかったりしたときには、原点に立ち返り、どのようにして複雑なものをシンプルに捉え直すかという考え方や発想の転換も必要です。

## 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。

### 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 10/6(木)・20(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

### 田舎暮らしを愉しむ講座(みそづくり) ※要予約

- 日時 10/15(土)・21(金) 10時 ~ 13時
- 場所 がまこう庵(吉之元町5186)

☎手仕事舎そうあい(蒲生) ☎37-0002

### 地域食堂おひさま広場 ※要予約

- 日時 10/16(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

### 大淀川上流域クリーン作戦 ※要予約

- 日時 10/22(土) 8時30分 ~ 10時30分
- 場所 沖水橋河川敷

☎都城大淀川サミット(大城) ☎090-1512-5061

### 秋の言の葉祭り(伝説と民話の方言語り) ※要予約(定員30人)

- 日時 10/23(日) 13時30分 ~ 15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

※地域食堂：食を通した子どもや高齢者の居場所

Delicious recipe

# ♪ 楽うまレシピ ♪

## 「都城産シイタケ」を使った シイタケのつくね焼き



### ●材料(2人分)

都城産シイタケ…6枚

### ★つくねのタネ

(鶏ミンチ…200g 刻んだ大葉…3枚  
はんぺん…1枚 ショウガのすりおろし…小さじ1  
片栗粉…大さじ2 塩、コショウ…少々  
薄力粉…適量 ゴマ油…大さじ2 酒…大さじ2

### ☆甘辛タレ

(砂糖…大さじ1  
しょうゆ…大さじ2  
みりん…大さじ2)

### ●作り方

- ①シイタケは石づきを取り除き、かさと軸に分け、軸はみじん切りにする。☆は合わせておく。
- ②ビニール袋に軸と★を入れ、よく揉み合わせてタネを作る。
- ③シイタケのひだ部分に薄く薄力粉をまぶし、②を詰め込み表面を平らにする。
- ④ゴマ油を熱したフライパンに、③の肉詰め側を下にして並べ、中火で5分程度焼く。
- ⑤焼き目がついたら裏返して酒を加える。ふたを閉め、弱火で5分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ふたを開け裏返したら、☆を入れ、全体に絡めながら煮詰めて完成。

レシピ提供:クッキングスタジオ美菜味(早鈴町)  
※料理教室など詳しくは、同スタジオホームページまたはJA都城にお問い合わせ(☎38-6698)



JA都城  
しいたけ部会

生産者 合同会社 幸太郎きのこ  
平山 浩一 さん

高崎町前田  
☎ 62-0567

霧島山麓の湧水で大切に育んだ菌床栽培の「都城産シイタケ」。肉厚濃厚で、栄養と旨味がたっぷり詰まっています。丸ごと焼いて食べるのはもちろん、鍋の具やスープなど、さまざまな料理と相性抜群。都城産シイタケは、直売所ATOMで販売しています。



# その一杯が、 生産者の応援につながります。



現在、さまざまな影響で牛乳の生産者が非常に厳しい状況に陥っています。都城市・三股町で生産されたおいしい牛乳を飲んで、生産者を応援しましょう。詳しくは市ホームページを確認ください。



◎問い合わせ  
畜産課 ☎23-2769

