

申は申し込み、問は問い合わせ

NPOのイベント情報

※詳しくは、市ホームページを確認ください



同行援護(ガイドヘルパー)養成研修 基礎編 ※要予約

●日時 2/11(土)・23(木)・26(日) 9時～17時
●場所 NPO法人kanきち会(志比田町3362-2)
●問 kanきち会(三原) ☎57-7744

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 2/16(木)、3/2(木) 10時～11時
●場所 ウエルネス交流プラザ
●問 都城スポーツクラブシエロ(堀内) ☎090-8407-0406

地域食堂 イロトリドリ ※要予約(テイクアウト可)

●日時 2/18(土) 11時～13時
●場所 NPO法人あした事務所隣(下長飯町669-5)
●問 あした(池崎) ☎70-0190

地域食堂「おひさま広場」 ※要予約

●日時 2/19(日) 11時～13時
●場所 都原児童センター(都原町37-2)
●問 子育てネットおひさまとはらっぱ(岡本) ☎080-6411-8441

【雑の宿】商家のひなまつり

●日時 2/23(木)～3/12(日) 10時～16時
●場所 旧後藤商家交流資料館
●問 高城歴史文化のまちづくりフォーラム(安藤) ☎58-6900

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(ふれびか) ☎36-5858

子育て講座「絵本について」
●日時 2/28(火) 10時30分～11時30分
●定員 15組 ※申し込み順

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 2/15(水) 10時～11時30分 ※申し込み順

山田地域子育て支援センター ☎64-3171

アレンジフラワー ※場所 けねじゅ苑
●日時 3/10(金) 10時30分～11時30分
●定員 5組 ※申し込み順、参加費300円

東部地域子育て支援センター エンゼル ☎26-9587

2歳・3歳のつどい
●日時 2/8(水) 10時30分～11時30分
●定員 8組程度 ※申し込み順

高崎地域子育て支援センター たんぽぽ ☎62-0027

保健師さんのすこやか教室
●日時 2/22(水) 10時30分～11時30分

霧島ジオパーク
陽春の韓国岳登山
●日時 3月5日(日) 9時～15時
●集合場所 えびのエコミュージアムセンター駐車場(えびの市末永)
●※8時30分集合
●対象・定員 小学生以上・30人
●※小学生は保護者同伴。申し込み順
●費用 千円(保険・ガイド料含む)
●※中学生以下300円
●その他 登山に適した服装で、雨具や水筒、弁当などを持参
●申 2月28日(火)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)
☎090-1379713845

都城もちお桜まつり内イベント
母智丘神社の鈴を鳴らせ!(無料)
桜並木入口から約2キロを駆け抜け、さくら福男・福女を目指しましょう。
●日時 3月25日(土)
●男性の部 10時45分
●女性の部 11時30分
●場所 母智丘公園
●対象・定員 中学生以上・男女各30人 ※申し込み順
●申 3月15日(水)までに都城観光協会 ☎23-2460
●WEB就職説明会(無料)
本市や三股町、曾於市、志布志市

と企業が連携し、WEB会議アプリ「Zoom」による合同就職説明会を開催します。
●日時 3月8日(水)・9日(木) 9時～17時 ※途中入室可能
●対象 令和5年3月または、令和6年3月卒業予定の大学生や専門学校生、高等専門学校生など
●既卒者でU・I・Jターン就職・移住などを希望する求職者
●申込方法 公式ホームページから申し込み
●問 移住・定住サポートセンター ☎23-2542

普通救命講習(無料)
●日時 2月16日(木) 9時30分～11時30分
●場所 消防局(高浦原町)
●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 2月14日(火)までに消防局警防救急課 ☎22-8883

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。参加予定の方は、主催者に開催の有無を必ずご確認ください。



募集

公共職業訓練生

●対象 高等学校卒業以上の離職者などでハローワークで申し込みを行い、受講指示などを受けられる人
●内容・定員
・情報処理技術者 3人程度
・介護福祉士 5人程度
●場所 都城コアカレッジ(吉尾町)
●訓練期間 4月7日(金)～令和7年3月8日(土)
●入学金・受講料 無料
●※2年間で教科書など7万円程度の自己負担あり
●申 2月27日(月)までにハローワーク都城 ☎22-11745
●※申し込み前にキャリアコンサルトイング(要予約)を受ける必要があるため、早めに申し込みください
●問 都城コアカレッジ ☎38-4811

5/19(金) ゴルフ
5/21(日) テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ターゲット、パドゴルフ、グラウンド・ゴルフ、バウンディング、ミニバレーボール、ソフトバレーボール、弓道、剣道、なぎなた、太極拳、四半的弓道、ボウリング、サッカー、ラグビーフットボール、パークゴルフ、水泳、卓球バレー、ダンススポーツ、選歴軟式野球、囲碁、将棋、健康マージャン
5/22(月) ミニテニス
●対象 県内在住の60歳以上の人(昭和39年4月1日以前に生まれた人)
●費用 500円(出場決定後、郵便局で振り込み)
●※詳しくは、福祉課、各総合支所地域生活課で配布する種目別の実施要項を確認ください
●申 2月28日(火)まで福祉課(☎23-3102)、3月1日(水)～15日(水)は県社会福祉協議会(☎0985-131-9630)で受け付け
健康づくり大会(無料)
●日時 2月16日(木) 13時30分～



●場所 ウエルネス交流プラザ
●定員 150人 ※申し込み順
●申 健康課 ☎23-2765
芸術文化協会加盟団体イベント
「アート・アイ チャリティイベント」
「アート&フェスティバル」
●日時 2月18日(土) 17時30分
●場所 グランドパティオ都城
●費用 7千円
●申 アート・アイ(漆木) ☎070-541610988
「都城市民音楽祭」
●日時 2月19日(日) 13時
●場所 総合文化ホール
●費用 500円
●問 都城音楽協会(田口) ☎090-250415858
「都城書道協会会員展・都城市書道展(無料)」
●日時 2月21日(火)～26日(日) 9時～17時 ※最終日15時まで
●場所 市立美術館
●問 都城書道協会(三輪) ☎090-958410565
日本一早い山開き
青井岳ウォーキング
●日時 2月19日(日) 8時
●集合場所 青井岳温泉駐車場
●対象 小学3年生以上

※小学生は保護者同伴
●定員 80人 ※申し込み順
●費用 千円(昼食代、保険料含む)
●その他 防寒対策をした歩きやすい服装で、飲み物や手袋を持参
●申 2月15日(水)までに青井岳の森ふれあい交流実行委員会(水流) ☎090-538219670
おかあさんといっしょ
ファンターネ!がやってきた
大人気キャラクター「ファンターネ!」とおにいさんやおねえさんが、歌や踊りなどを繰り広げます。
●日時 3月5日(日) ①13時、②15時30分
●場所 総合文化ホール
●費用 3千円(全席指定)
●※1歳未満は、保護者1人につき1人まで膝上鑑賞無料
●申 総合文化ホール ☎23-7190
こころの健康づくり講演会(無料)
ネットゲームやスマホ依存症問題に理解を深めるための講演会です。
●日時 2月26日(日) 13時30分～16時
●場所 中央公民館
●定員 100人程度 ※申し込み順
●申 2月17日(金)までに都城保健所 ☎23-4504





講座・教室

生涯学習課主催の教室

「よか・余暇・学習ネット」ワーク事業

●日時・場所・学習料

①ひなたスクエアダンス
月2回月曜日 13時～15時30分
五十市地区公民館 1回500円

【さらに体験教室】

●日時・場所・定員・学習料・持参物

②マヤ暦(親子の向き合い方編)
3/17(金) 19時～21時
3/21(火) 13時30分～15時30分
祝吉地区公民館
各10人 ※5人以上で開催
各回500円 筆記用具

甲園①は随時、②は2月28日(火)までに生涯学習課 ☎23-0962

おしゃべりがんサロン
ルピナスの会(無料)

●日時 3月16日(木)

13時30分～14時30分

●場所 都城医療センター

●対象 がん患者やその家族など

●内容 「リンパ浮腫と上手につきあうために」

甲園都城医療センター内相談支援センター
☎0120-4111-329

プレミアム付スマイル商品券(第3弾)取扱店舗の皆さんへ

商品券の換金期限は、2月10日(金)までです。期限後はいかなる場合も換金できませんのでご注意ください。

●換金機関 宮崎太陽銀行、宮崎第一信用金庫(市内店舗)、市内6商工会(荘内、中郷、山之口町、高城町、山田町、高崎町)

※都城商工会議所では換金できません
☎23-8078
閩スマイル商品券事務局

マイナンバーカードの申請はお早めに!

【最大2万円分のマイナポイント】
マイナポイント第2弾の申込対象となるカード申請期限が2月末まで再延長されています。まだ取得していない人は、早めに申請ください。

【5千円分のQUOカード】

初めてマイナンバーカードを取得するなどした市民に配布しているQUOカードの配布期限は、3月末までです。マイナンバーカードは申請から取得まで1カ月半程かかりますので、QUOカードの受け取りを希望する人は、2月15日(水)までに申請ください。

●カード申請補助会場 市役所地下1階マイナンバーカードサポートセ

相談

事業承継個別相談会(無料)

事業承継に関する疑問や課題など幅広い相談に、公的機関の専門家が応じます。

●日時 2月20日(月) 13時～17時のうち1時間程度(時間予約制)

●場所 未来創造ステーション(Mallmail)

●定員 8事業所 ※申し込み順

甲園2月15日(水)までに事業承継・引継ぎ支援センター(宇都)
☎080-9606-3601

お知らせ

国民年金保険料の納付は前納(前払い)がおすすめです

国民年金保険料を現金や口座振替またはクレジットカードを使用して前納すると、年金保険料の割引が受けられます。口座振替による納付は、現金やクレジットカードでの納付よりも割引が大きくなります。また、納付期限より1カ月早く納付した場合も早期納付割引があります。

●口座振替およびクレジットカードの申込期限



マイナポイント



QUOカード

閩マイナンバーカードサポートセンター
☎23-2774

宝くじ助成事業

市では、一般財団法人自治総合センターが行う宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とするコミュニティ助成事業を実施しています。この助成を受けて、①千町自治公民館と②旭自治公民館が屋外放送設備、③千草自治公民館が公民館別館を整備しました。これにより、地域コミュニティ活動の活性化が期待されます。



閩地域振興課 ☎23-7146

- 2月末日まで...6カ月分(4月～9月)、1年分、2年分
●8月末日まで...6カ月分(10月～3月)

●受付窓口 都城年金事務所、保険年金課(黄色窓口)、各金融機関

●手続きに必要なもの 基礎年金番号通知書、印鑑(通帳の登録印)、通帳、クレジットカード

閩都城年金事務所 ☎23-2571

車両の変更届・廃車届は3月31日(金)まで

軽自動車税(種別割)は、4月1日時点の所有者または使用者に課税されます。年度途中の廃車などによる月割での還付はありません。また、すでに処分した車両の廃車手続きをせずにいると、毎年課税されます。

●登録・抹消の受付窓口
【軽自動車(四輪・三輪)】
軽自動車検査協会宮崎事務所
☎050-3816-1760
【125ccを超えるバイク】
九州運輸局宮崎運輸支局

☎050-5540-2088
【原動機付自転車(125cc以下のバイク)および小型特殊自動車】
市民税課(青色12番窓口)
☎23-6376

各総合支所地域生活課
各地区市民センター

小型特殊自動車の登録

農耕トラクタやフォークリフトなどの小型特殊自動車は、公道を走行しなくても所有していれば軽自動車税(種別割)の課税対象となります。

●小型特殊自動車の規定
農耕作業用自動車(トラクタなど)
最高速度 時速35キロ未満
その他(フォークリフトなど)
次の規格の全てに該当するもの
・長さ 4.7メートル以下
・幅 1.7メートル以下
・高さ 2.8メートル以下
・最高速度 時速15キロ以下

閩市民税課(青色12番窓口)
☎23-6376
各総合支所地域生活課
各地区市民センター

美しい環境を守りましょー!

環境監視員のパトロール活動
●問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130
各総合支所地域生活課

本市では現在、68人の環境監視員が各地区で環境に関する監視活動を行っています。

環境監視員は、河川汚濁や屋外焼却などのパトロールに加え、ごみが捨てられそうな場所を巡回しながら不法投棄の監視を行うなど、住み良い生活環境と美しい自然環境を守るため、日々精力的に活動を行っています。

報告件数トップは不法投棄!

例年、環境監視員の活動報告で圧倒的に多いのが、不法投棄です。いかなる場合であっても、みだりにごみを投棄することは法律で禁止されています。5年以下の懲役または1千万円以下の罰金が科せられる場合があります。

ルールを守って、本市の美しい環境を次の世代に引き継いでいきましょう。

インタビュー

一人一人の心掛けで地域環境を守ろう



横市地区 環境監視員
永山 透さん
(南横市町)

横市地区の環境監視員として、月に1回草が茂っている場所や人通りの少ない場所などを巡回し、地域環境の見回り活動をしています。横市地区には4人の監視員がいますが、私たちだけの活動では間に合わないのが現状です。巡回していると、散歩がてらごみ拾いをする人たちを見掛けることがあります。私たち一人一人の意識や心掛けで、地域の環境を守ることができます。まずは、「ごみが落ちているのを見掛けたら拾う」ことから始めてみませんか。

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

令和5年度「日帰り人間ドック」のお知らせ

◎対象 40歳～74歳(昭和23年4月2日～昭和59年3月31日生)で申込時かつ受診日に、都城市国民健康保険に加入している人



◎定員 3100人
※申し込み順

◎日程 4月1日(土)～令和6年3月30日(土)の指定日(月～土曜日)

◎場所 都城健康サービスセンター

◎自己負担額 5千円

◎検査内容 問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査(肝機能検査、腎機能検査、膵機

能検査、脂質検査、糖尿病検査、甲状腺検査、腫瘍マーカーほか)、尿検査、視力検査、聴力検査、眼底カメラ、心電図、腹部超音波、肺がん検診(胸部X線撮影)、胃がん検診(バリウム)、大腸がん検診(便潜血検査)

◎申込方法 申込はがきに必要な事項(住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望月・受診希望曜日・骨粗しょう症検診希望の有無)を記入し、窓口に出すまたは郵送。市ホームページの予約フォームからも申し込み可

※電話では申し込みません



Vol.33 健康ひとくちメモ

季節の変わり目に食べたい!旬を迎える「キンカン」

宮崎県は「キンカン」の生産量が全国シェアの7割あり、都城市産のものも多く市場に出回っています。

キンカンは皮ごと丸々食べられるため、ビタミンCや抗酸化作用・血流改善作用のあるビタミンE、ヘスペリジン(ビタミンP)などの栄養素を摂ることができます。また、かんきつ類の中では比較的多くのカルシウムを含みます。食べる量は1日に5～6個を目安にし、他の果物も食べる場合は、個数を調整しましょう。古くから咳や喉の痛みに効果があるとされているキンカン。季節の変わり目に旬の食材を取り入れて、体調を整えましょう。



INFORMATION

☑は申し込み、☎は問い合わせ

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
2/19 (日)	山内小児科医院	22-0048
	藤元上町病院(内)	23-4000
	ホームクリニックみまた(内・呼)	52-1348
	山路医院(外・内)	64-3133
	よしかわクリニック(麻・整・内)	23-9384
	宮田眼科病院	22-1441
2/23 (木)	ハートデンタルクリニック	58-7700
	久保原田中医院(内・小)	22-7700
	ベテスダクリニック(内)	22-1700
	みしま内科クリニック(内・循)	51-8100
	都城フォレスト・クリニック脳神経外科	80-4313
	池之上整形外科(整・小・リウ)	23-2311
2/26 (日)	やの耳鼻咽喉科	27-5222
	あやべ歯科クリニック	38-8668
	柳田病院(小・内)	22-4862
	瀬ノ口医院(内・消)	25-5155
	長倉医院(内)	52-2109
	はまだクリニック(外・胃・肛)	45-2266
3/5 (日)	いき形成外科ひふ科クリニック	45-0020
	野田医院(産・婦)	24-8553
	さくら歯科・小児歯科	46-3428
	畠中小児科医院	52-6000
	藤元総合病院(内)	22-1717
	大岐医院(内・胃)	57-2025
3/5 (日)	仮屋外科胃腸科医院(外・胃・内・肛)	25-7712
	石井皮膚科医院	23-4588
	永吉眼科医院	22-1530
	いままち歯科医院	39-0368

※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

2/19(日)	ひまわり都城市上町、サン蔵原、サンライト三股、くらはら、そうごう山田、前田町椎の木
2/23(木)	ハートハンズ、トロン、さくら、サンライト川東、チェロ、ケーアイ都城
2/26(日)	東町、姫城、そうごう三股仲町、トロン年見
3/5(日)	ひばり、しびた、古川、マリンバ姫城

■マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニで各種証明書を取得できます。(6:30～23:00)



台風14号で被災された方への支援

被害を受けられた皆様に心からお見舞い申し上げます。

◎内容・対象(被害の程度)

- ①被災者生活再建支援金(基礎支援金・加算支援金)
 - ②災害援護資金貸付
- 住居が「中規模半壊」以上の被害
家財の3分の1以上の損害または、住居が「半壊」以上の被害

◎申込期限

- ①基礎支援金は令和5年10月16日(月)加算支援金は令和7年10月16日(木)
 - ②令和5年3月31日(金)
- 申込福祉課(☎23-2980)または各総合支所地域生活課に郵送(〒885-8555)または持参ください。

※②は福祉課または各総合支所地域生活課で被害状況の聞き取りを行った上で申込書を渡しますので、早めに連絡ください

パブリックコメント

市では、第4次都城市市民公益活動・協働推進計画を策定するに当たり、広く意見を求めます。

◎公表の場所

地域振興課、情報公開コーナー(市役所本館2階)、各総合支所地域生活課、各地区市民センター ※市ホームページにも掲載

◎意見の提出期限

2月9日(木)

◎提出書類

公表の場所で配布する「意見・情報提出書」に住所、氏名または団体名を記入し、封書で地域振

興課(〒885-8555)へ郵送または持参。ファクスやメール、公表の場所でも提出できます。内容に不備がある意見に対しては、市の考えを公表しない場合があります。

申込地域振興課
community@city.miyakonojo.
miyazaki.jp
☎23-7146 FAX21-3034

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

発熱などの症状があるときは

宮崎県在住者(長期滞在者含む)で64歳以下かつ基礎疾患のない人や重症化リスクの低い人は「宮崎県陽

性者登録センター」からウェブで抗原検査キットの配布を申請ください。自宅へ検査キットを配送します。

☎0570-089-050
時 土・日曜日、祝日も対応

65歳以上の人、または基礎疾患を有する人で、受診や相談する医療機関に迷う場合は、県の「新型コロナウイルス感染症受診相談センター」に連絡ください。

☎0985-178-5670
聴覚に障がいのある人や音声での相談に不安がある人
FAX0985-144-2616

12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。

若い頃、ナカムラデパートで働いていました。中心市街地の変遷が懐かしく、何回も読み直しました。千日通りで食事をして映画館に通うのが私の青春でした。
(一万城町 K・Mさん)

高齢者から若者まで、あらゆる世代が共存できるコミュニティとして、MallmallとTERRASTAが貢献してしてくれることを期待しています。
(市外 Y・Kさん)

都城市の中心市街地がこんなに賑わっていたとは知りませんでした。まちなか記憶展にもぜひ行ってみたいと思います。
(LINE投稿 古都さん)

夏の厳しい暑さで、長い間運動ができていませんでした。冬になり体も硬くなっているので、早速「ながら運動」を取り入れていきたいです。
(横市町 M・Nさん)

◎ 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

◎ 2月号で特に興味を持ったページのタイトル

◎ 2月号を読んだわたしの一言

◎ 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