



移住・定住サポートセンターの職業紹介を利用して
 (株)コニクリ都城に就職した太田さん(中央)と同社の職員

移住前から相談可能で、電話やメールのほかオンラインでも対応しています。専用フォームから登録を行い、気軽に相談ください。



雇用相談登録
 フォーム

「移住×就職」

市では、移住を検討している人の相談を専門的に行う「移住・定住サポートセンター」を開設し、さまざまな相談事に柔軟に対応しています。中でも、就職に関する相談は多く、「都城へ働きたい」との声に応えるため、無料で職業紹介をしています。市内企業の情報を詳しく提供できるよう配置した雇用コーディネーターが、移住希望者と市内企業とのマッチングをサポート。昨年度は、74人が本サポートを利用し、27人の採用が実現しました。今年度は、さらに雇用コーディネーターを増員し、体制を強化しています。



ゆうき
 太田 佑輝 さん
 (下川東二丁目)

兵庫県出身で、今年の3月まで宮崎市内に住んでいました。妻の妊娠をきっかけに、妻の実家がある都城への移住を検討。移住・定住サポートセンターの職業紹介を利用しました。前職を続けながら電話で相談していたのですが、丁寧にサポートしていただいたこと、市の子育て支援が充実していたことが決め手となり、移住を決定しました。現在は、来年度オープン予定の「道の駅」都城(Niqoll)の企画業務に携わっています。市内の事業者とのやり取りも多く、人の温かさを感じながら、充実した毎日を送っています。

家族や友人に移住・定住サポートセンターを紹介ください

本センターでは、奨学金返還支援補助金をはじめ、さまざまな移住・定住支援制度を用意しています。また、市公式LINEからいつでも相談できるなど、相談環境を整えるとともに、移住後の生活もきめ細やかに支援しています。

詳しくは、移住・定住サポートセンターを確認ください。



移住・定住サポートセンター
 雇用コーディネーター
 中森 響子 さん

【奨学金返還支援補助金】

- 対象 本市出身で、大学などを卒業後、要件を満たして市内の事業所に就職した人
- 支援額 返還額の2分の1(上限年10万円)
 ※貸与を受けた年数に応じて総額の上限あり
- 申請期間 大学卒業後5年以内かつ転入後1年以内。卒業時に市内在住の人は卒業後1年以内

都城へ、帰っておいで

本市への移住者は年々増加傾向で、昨年度は過去最高の362人が移住しています。今回は、移住者を手厚くサポートしている市の移住・定住サポートセンターが実施する、さまざまな支援制度について紹介します。

◎問い合わせ 移住・定住サポートセンター 23-2542

「ながら」で

健康を 手に入れる。

運動は、生活習慣病予防や高齢者の介護予防などに効果的な健康づくりの一つです。運動できる時間がなかなか取れない人は、生活の中で手軽にできる「ながら」運動を取り入れてみましょう。

◎問い合わせ 健康課
 23-2765

タオルでも代用可



02 両膝でクッションを挟み、押しつぶす

01 膝を90度曲げて床に座る

テレビを見「ながら」クッションつぶし



30秒静止

何かにつかまりながらやってみよう

背筋を伸ばし、息を吐きながら片足を持ち上げる

歯磨きし「ながら」片脚立ち



02

01

息を吐きながら、肩をすくめる

両手に荷物を持つ

買い物し「ながら」肩すくめ



03

02

01

肘の曲げ伸ばしを繰り返す

息を吐きながら、肘を曲げる

ペットボトルを両手に持つ

動画を観「ながら」腕カール

Topic

プラス10から始めよう

+10とは、今より10分多く体を動かすことです。+10を1年間継続すると、1.5〜2キロの減量効果が期待できます。今日からぜひ実践してみてください。

毎日の運動で、心も体も健康に



健康課
 吉迫 可奈 技師

今回の記事は、読者アンケートに寄せられた声に応じて作成しました。

日頃から体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、鬱、認知症などさまざまな病気のリスクを下げることができます。

新型コロナウイルス感染拡大によって、外出自粛などに伴う運動不足が大きな問

題になっています。適度な運動は、体重コントロールだけでなく、免疫力の向上やストレス解消など多くの効果が期待できます。

また、「屋外で運動するときは、人に近づきすぎない」「長時間の座りすぎを減らすため、30分に1回立ち上がる」など、新しい生活様式に合わせた方法も意識してみてください。