



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。参加予定の方は、主催者に開催の有無を必ずご確認ください。

募集

成人記念ロードレース大会参加者

- 日時 1月15日(日) 8時30分〜
スタート・ゴール場所 都城運動公園陸上競技場
種目・対象

- 男子 800円 小学1・2年生
2千円 小学3〜6年生
5千円 中学生、高校生、一般、壮年

- 女子 800円 小学1・2年生
2千円 小学3〜6年生
3千円 中学生、高校生、一般、壮年

- 費用 高校生以下6000円
一般・壮年15000円
申込 12月8日(木)までにメールで
y_hibiki0418@yahoo.co.jp
mac_3550@yahoo.co.jp

講座・教室

青少年育成・家庭教育講演会(無料)

- 日時 11月15日(火) 10時〜12時
場所 総合文化ホール
内容 人気育児漫画家・イラストレーターの高野優さんによる「子は育ち親も育つ〜楽しまなくっちゃもったいない!〜」の講演
申込方法 11月9日(水)までに市ホームページから申し込み
※申し込み順 ☎23-19545



認知症家族支援「なごみ会」(無料)

- 日時 12月10日(土) 13時〜15時
場所 未来創造ステーション
内容 認知症患者への作業療法
対象 認知症患者を介護する家族
定員 20人 ※申し込み順
申込 12月8日(木)までに都城コア学園 ☎38-14811



ぼんちくんサンタがやってくる!

- 事前に預かったクリスマスプレゼントを、自宅に届けます。
日時 12月23日(金)・24日(土) 17時〜20時
定員 6組 ※抽選有り
申込方法 11月30日(水)までに市ホームページから申し込み
みやこんじょPR課 ☎23-2615



催し

芸術文化協会加盟団体イベント

- 健康麻雀体験会(無料)
日時 11月15日(火)・17日(木) 13時〜16時
場所 小松原地区公民館
健康麻雀同好会(吉元) ☎090-11169-15027
市民吹奏楽団定期演奏会
日時 11月20日(日) 14時〜
場所 総合文化ホール
費用 中学生以上5000円
都城市民吹奏楽団(白谷) ☎080-5265-9729
歴史講演会「都城のじじい」
古代諸島の物語(無料)
日時 12月10日(土) 14時30分〜

生涯学習ボランティア指導者認定講習会(無料)

- 生涯学習課が主催する教室などで、趣味や特技を生かし指導者として活動してみませんか。
日時 11月16日(水) 14時〜
場所 ウェルネス交流プラザ
対象 絵画や工作、手芸、料理、美容、楽器、パソコンなどの資格または指導経験がある人
準備物 指導分野の資格を証明するもののコピー、印鑑、筆記用具
申込 11月14日(月)までに生涯学習課 ☎23-10962

おしゃべりがんサロン

- がんに関する相談や悩みなど自由におしゃべりできる交流の場です。
日時 11月17日(木) 13時30分〜14時30分
場所 都城医療センター
対象 がん患者および家族など
講師 がん化学療法看護認定看護師
内容 治療中の外見変化が気になる方へ脱毛のケアについて
必要申し込み
申込 都城医療センター内相談支援センター ☎0120-411-329

- 場所 ホテル中山荘
南九州文化研究会(田代) ☎090-23397-3125

栗野岳登山

- 日時 11月20日(日) 9時〜15時
集合場所 霧島アートの森 枕木階段駐車場(湧水町木場)
※8時30分集合
対象 小学生以上
※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(保険・ガイド料含む)
その他 登山に適した服装で雨具や水筒、弁当などを持参
申込 11月18日(金)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

秋の霧島ジオパーク・ウォーキング(約12キロ)

- 日時 12月10日(土) 9時〜15時
集合場所 母智丘公園駐車場
※出発地までバス送迎有り
行程 大川原キャンプ場↓悠久の森↓桐原の滝↓三連轟↓溝ノ口多目的広場↓中谷小学校
※変更の可能性有り

認知症講演会(無料)

- 日時 11月26日(土) 13時〜15時30分
場所 中央公民館
内容 都城コア学園の学生らによる若年性認知症をテーマにした劇
「オレンジカフェみやこんじょ」代表の前田薫さんによる講演
「認知症サポート老行の会」代表の福田人志さんによる講演
定員 100人 ※申し込み順
申込 11月24日(木)までに都城コア学園 ☎38-14811

あなたのなりたい夢応援セミナー(無料)

- 日時 11月27日(日) 10時〜12時
場所 祝吉地区公民館
講師 クリーンエンジェル代表 堀内真弓さん
内容 あなたの夢引き寄せる講座
体験・就活バージョン
対象・定員 ひとり親家庭で小学5年以上・30人
※申し込み順。詳しくは、主催者のホームページを確認ください
都城母子寡婦福祉連絡協議会 talkcafe.mj@gmail.com



- 定員 20人 ※申し込み順
費用 1500円(保険・昼食代含む)
都城観光協会 ☎23-2460

ふれあい映画祭(無料)

- 映画をきっかけに、人権について考えてみませんか。
日時 11月23日(水) 13時30分〜
場所 総合文化ホール
上映内容 「映画 すみっぐらし 青い月夜のまほうのコ」ほか
申込方法 11月18日(金)までに市ホームページから申し込み
※申し込み順
生涯学習課 ☎23-10962



都城島津家御入部記念史跡めぐり

- 日時 12月11日(日) 9時〜16時
集合場所 都城島津邸駐車場
定員 20人 ※応募多数の場合抽選
費用 千円(入館料や昼食代、資料代を含む)
申込 11月27日(日)までに電話またはファクスで都城島津邸 ☎23-2116 FAX 36-4019

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) ☎36-5858
子育て講座「母乳の効能・卒乳・断乳について」
日時 11/25(金) 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
散歩の日
日時 12/6(火) 11時〜 ※要申し込み
山田地域子育て支援センター ☎64-3171
子育て講座 クリスマスカードづくり
日時 11/22(火) 10時〜11時
定員 7組 ※申し込み順
東部地域子育て支援センター エンゼル ☎26-9587
言語聴覚士 あっ子先生のことばの部屋
日時 12/6(火) 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
楽しく作ろう年賀状
日時 12/14(水) 10時30分〜11時30分
定員 7組 ※申し込み順





申は申し込み、問は問い合わせ

※詳しくは、市ホームページを確認ください
 都城市価格高騰緊急支援給付金担当 ☎ 3618425



電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金
対象 次のいずれかに該当する世帯の世帯主
① 住民税非課税世帯
 世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税または免除されている世帯
 ※基準日 令和4年9月30日
② 家計急変世帯
 ①以外の世帯で令和4年1月～12月の間に予期せず家計が急変し、①の世帯と同程度であると認められる世帯
 ※①②ともに、住民税均等割が課税された者の扶養親族等のみで構成される世帯は該当しません
支給額 1世帯当たり5万円
申請方法
 ①の世帯は、市から対象世帯へ11月中に確認書を送付予定。確認後、返送ください
 ②の世帯は、福祉課で申請受付予定。なお、令和4年1月～9月に家計が急変し、住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金を受給した世帯には、11月中に案内文書を送付予定
 ※詳しくは、市ホームページを確認ください
 都城市価格高騰緊急支援給付金担当 ☎ 3618425

講座・教室

バレーボールクリニック(無料)
日時 12月10日(土) 9時～12時15分
場所 早水公園体育文化センター
対象 市内および二股町内のバレーボールチームに所属する小学生
定員 70人 ※申し込み順
その他 スポーツ安全保険要加入
申請 11月30日(水)までに電話やファクス、メールでスポーツ政策課 ☎ 2319546 FAX 2316365 sports@city.miyakonojo.miyazaki.jp
生涯学習課主催の教室
親子パン教室
日時 ①12月10日(土) 10時～13時 ②12月17日(土) 10時～13時
場所 まちなか交流センター
定員 6組 ※5組以上で開催。申し込み順
学習料 各回2千円
準備物 エプロン、三角巾、タオル、牛乳パック
申請 11月30日(水)までに生涯学習課 ☎ 2310962



お知らせ

利用してみませんか シルバー人材センター
 同センターではさまざまな仕事を受け付けています。仕事の内容により費用は異なります。
業務内容 空き家管理、賞状や卒業証書などの筆耕、家事援助、墓の管理(清掃、供花、墓参り代行)、通院時の病院での付き添い、ちらしなどのポステイング、電球交換、カーテンの付け替え、会員派遣(介護施設や製造業、飲食店など)
 ※会員も随時募集しています
申請 都城市シルバー人材センター ☎ 2511000
令和4年 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の送付
 1月1日から9月30日までに、国民年金保険料を納付した人を対象に、控除証明書を11月上旬に送付します。確定申告の際に使用ください。
 ※再発行は、都城年金事務所へ連絡ください
問 都城年金事務所 ☎ 2312571

農業者年金に加入しましょう

農業者年金は、年金保険料とその運用益が原資の積立方式の終身年金で、社会保険料控除の税制優遇措置もあります。
対象
 ① 国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人
 ② 国民年金任意加入者で、年間60日以上農業に従事する60歳以上65歳未満の人
保険料 月額2万円から6万7千円までの間で、千円単位で選択できます。また認定農家などの担い手は、国の保険料の助成を受けられます
その他 80歳までに死亡した場合は、一時金を遺族に支給します
問 農業委員会事務局 ☎ 2317868 各総合支所産業建設課

野焼きは火入れ許可が必要です

田畑のあぜなどを野焼きするとき、10人以上の防火体制を整え、10日前までに市に火入れ許可申請を行い、許可を受けてください。
 また、火入れの際は消火器具を準備して、火災を発生させないように注意ください。
申請 森林保全課 ☎ 2312152

未来のために減らそう！
プラスチックごみ



プラスチックごみの一部が不適正な処理のため、海洋へ流出しています。
 このままでは、2050年までに魚の重量を上回るプラスチックが海洋環境に流出することが予測されるなど、地球規模での環境汚染が懸念されています。
お問い合わせ 環境業務課 ☎ 2415560

プラスチックごみを減らすためにできること！
 ・ 買い物にはマイバッグを使用する
 ・ マイ箸、マイボトルを使用する
 ・ 使い捨てのプラスチック製コップやスプーン、フォーク、ストローの使用を減らす
 ・ ポイ捨てしないで、ルールに従って正しく分別する

増え続ける海洋プラスチックごみ
 プラスチックは軽量で形状を変化させやすく丈夫なことから、生活のあらゆる場面で使われています。
 大量生産されたプラスチックは、ごみになる量も非常に多く、中には使い捨てやポイ捨てにつながり、特に屋外に捨てられたプラスチックが雨や風によって河川に入り海へ流れ出ています。時には、そのプラ



使い捨て型社会から循環型社会へ変える4Rの推進
 4R(フォーアール)とは、ごみを減らし、限りある資源を大切に、環境に優しい社会をつくるため重要な取り組みです。
 ・ **リデュース** ごみになるものを断る
 ・ **リデュース** ごみを減らす
 ・ **リサイクル** 再生利用する
 ・ **リユース** 繰り返し使う



台風14号の爪痕

令和4年台風第14号により、被害を受けられた皆様に、心からお見舞い申し上げます。 ◎問い合わせ 危機管理課 ☎ 23-2129

【人的被害】 死者 1人
【住宅被害】 半壊136棟、一部破損69棟、床上浸水家屋53棟、床下浸水家屋75棟
 ※半壊には床上浸水家屋131棟を含む。一部破損には床上浸水家屋12棟、床下浸水家屋21棟を含む
【田・畑被害】
 ・ 農業 260548千円
 ・ 畜産 194468千円

【道路・河川被害】 道路 189カ所、河川 14カ所 など
 ※被災者への支援策は暮らしの情報10月15日号に掲載しています。最新の情報は市ホームページを確認ください。



①山之口町道路のり面崩落、②大島島田遺跡付近冠水、③下川東災害ごみ置き場、④都島町道路冠水、⑤下川東浸水住宅

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

12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または無料クーポン券対象者

●日程・場所

12/1(木) ①②コミュニティセンター

●受付時間 ①9時～11時30分、②13時～15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

12/15(木) 祝吉地区公民館

●受付時間 8時30分～10時30分

●検診料 1400円

【肺がん(予約不要)・大腸がん検診】

●対象 40歳以上の男女

●日程・場所

12/15(木) 祝吉地区公民館

●受付時間 8時30分～11時

●検診料 肺がん検診:無料、大腸がん検診:500円

【特定健診】

●対象 40歳以上の都城市国保加入者、後期高齢者医療保険加入者(予約時に要件を確認します)

※今年度最後の特定健診です(医療機関は10月末で終了)

●日程・場所

12/15(木) 祝吉地区公民館

●受付時間 8時30分～11時

●健診料 無料

●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

●あなたの関心のある定番コーナーを教えてください(複数回答可)

- がん検診を受けよう!
- 企業の力
- 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
- Let's みやこんじょい
- おすすめ図書
- まちなかdeわくわく
- 都城フィロソフィ
- 安全・安心情報
- NPOのイベント情報

●11月号を読んだのわたしの一言

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

Vol.30

健康ひとくちメモ

お口の健康を保ちましょう!

歯は、食べ物を細かく砕いて消化することはもちろん、発音の手助け、体の姿勢・バランスの保持など、健康に生活を送る上で、欠かせない役割を果たしています。

また、口の健康は体の健康と密接に関わりがあり、例えば、歯周病は糖尿病や認知症、肺炎なども大きく関係しています。

口の健康を保つことは病気の予防や悪化を防ぐだけでなく、食事を楽しめたり自然と笑顔を作ることができたりと、うれしい効果が多くあります。定期的に歯科検診に行き、口腔ケアを行って健康に過ごしましょう。

9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。

ふるさと納税が地域活性化につながっていることは知っていましたが、具体的な内容が知れてとても感心しました。子育て真っ最中ですが、幅広く活用していて、ありがたいと思いました。
(LINE投稿 食いしん坊さん)

防災の日の記事を読んで、備蓄品や避難所の再確認ができました。何も起こらないことが一番ですが、もしもの時にしっかり対応できるように、今後も気に掛けていきたいです。
(LINE投稿 なんさん)

「ごみを減らしてずっと暮らしたい都城」を読んで、一人一人が心掛ければ、大きな成果が出ると思いました。
(野々美谷町 Y・Kさん)

コロナ禍、子どもたちの楽しそうな姿にほっこりしました。都城のふるさと納税も右肩上がりですね。これからますます元気な都城になることを願っています。
(LINE投稿 ひささん)

INFORMATION

申は申し込み、問は問い合わせ

ご存知ですか「検察審査会」
検察審査会制度は、検察官が事件を裁判にかけなかったこと(不起訴処分)の是非を、選挙権を有する国民

問 スマイル商品券事務局
☎23-8078



商品券の買い忘れや使い忘れに注意ください。また、購入引換券記載の購入可能セット数を分割して購入することはできません。

※詳しくは、市ホームページを確認ください

問 畜産課 ☎23-2769

都城市プレミアム付スマイル商品券(第3弾)の販売・有効期限は1月31日(火)までです
物価高騰の影響により上昇した配合飼料価格について、購入費の一部を支援します。
●対象 市内に住所を有し畜産業を営む農家または法人
※対象者には、案内を送付済み。対象者が案内が届いていない場合は、連絡ください。

お知らせ

配合飼料購入費用の一部を支援します

令和5年度の候補者に選ばれた11人の検察審査員が審査する制度です。令和5年度に検察審査会事務局から「検察審査員候補者名簿への記載のお知らせ」が届きます。

問 宮崎検察審査会事務局
☎0985-6815120

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。

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



月日	医療機関名	電話番号
11/13 (日)	久保原田中医院(内・小)	22-7700
	宮永病院(内・胃・外)	22-2015
	鶴木循環器内科医院	26-0008
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	52-7788
	いき形成外科ひふ科クリニック	45-0020
	くぼた眼科	26-3100
	永井歯科医院	22-1080
11/20 (日)	ふくしまクリニック(内・消・小)	46-5001
	大岐医院(内・胃)	57-2025
	都城明生病院(内・泌)	38-1120
	とまり内科外科胃腸科医院	52-1135
	よしかわクリニック(麻・整・内)	23-9384
	岩下耳鼻咽喉科	51-1187
	中崎歯科医院	62-5030
11/23 (水)	原田医院(内・小・外)	26-3330
	柏村内科	22-2616
	田中隆内科(内・泌)	52-0301
	都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	80-4313
	ながはま整形外科	46-7188
	たき心療内科クリニック(心内・精・神内)	46-9191
	やすひさ歯科医院	39-5900

※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

11/13(日)	ハートハンズ、プリマリー、コアファーマシー、トロン薬局年見、たかお、さわやか
11/20(日)	大光、前田町椎の木、三股マリンバ
11/23(水)	白山、日研、サンライト川東、みやこ、わかば

問 新型コロナウイルス感染症受診相談センター(24時間対応)
☎0985-7815670

聴覚に障がいのある人や音声での相談に不安がある人
☎0985-4412616

問 新型コロナウイルス感染症受診相談センター(24時間対応)
☎0570-00891050

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。
問 県陽性者登録センター(9時～18時 土・日曜日、祝日も対応)
☎0570-00891050

問 宮崎県議会事務局
☎23-0001

●日時 11月19日(土) 17時45分～
●場所 まちなか広場
問 まちなかイルミネーション事務局(商工会議所内)
☎23-0001

●点灯期間 11月19日(土)～1月15日(日) 17時～22時
※11月19日(土)のみ18時～

●点灯場所 Mallmall、ウエルネス交流プラザ、各商店街、都城西駅、都城駅など
TOPIC
まちなかイルミネーション
2022開催!

■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)