

10月は「自治公民館加入強化月間」～自治公民館に加入しましょう～

# 知っていますか？ 自治公民館の取り組み

自治公民館は、互いに支え合いながら明るく住みよいまちを作るための自治組織です。顔の見える付き合いを通じて日頃から親交を深め、協力し合っ  
て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



## 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



## 「明るく住みよいまち」 を作るための さまざまな取り組み



## 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



## 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



## 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



## 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



## インタビュー

今年の初め、大阪から移住し竹脇自治公民館に加入しました。都城が初めての私たち家族を地域の皆さんが快く迎えてくれました。ごみの分別や出し方が分からないとき、丁寧に教えてくれるなど、地域の温かさが感じられ、公民館に加入して良かったです。



寺岡 凌希さん・由布さん  
(山田町山田)

**自治公民館への加入・問い合わせ**  
居住地域の自治公民館への加入方法など詳しくは、市ホームページを確認ください。



市内外から愛される市立図書館

来館者数

# 500万人突破

◎問い合わせ 生涯学習課 ☎23-0962



図書館の亚克力パーティションを再利用した記念キーホルダーを来館者に贈呈

平成30年4月に開館した市立図書館。8月20日(日)、来館者数が500万人を突破し、記念式典を開催しました。

500万人目の来館者



記念すべき500万人目となったのは、家族で来館していた日高優子さん(市内在住)。記念品として、TERASTA食事券や図書カード、図書館オリジナルグッズを贈呈しました。日高さんは、「市立図書館は本の種類が多く、子ども向けのイベントも開催されている。親子で1日心地良く過ごせます」と顔をほころばせていました。



日高さん(左から2番目)

ミニコンサートも開催



記念式典後は、フルート奏者壽山智美さんによるミニコンサートが行われました。壽山さんは、音楽ユニット「たどぼくれ」で子どもたちへ音楽を届ける活動に取り組んでいます。館内では、読書に訪れた人らがフルートの伸びやかな音色に耳を傾けていました。壽山さんは「図書館で演奏できるとは思っていませんでした。館内がホール状の構造で音が美しく響き、皆さんにすてきな音色を届けられたと思う」と笑みがこぼれていました。



## メッセージ

東立宮崎病院  
糖尿病・内分泌内科  
土持 若葉 医長



糖尿病は完治する病ではなく、マネジメントしながらうまく付き合っていくべき病です。

本人だけではなく、周りの人たちが正しい理解と知識を共有することが必要です。糖尿病でない皆さんにも病気のことを正しく理解し、患者さんを支えてほしいと思います。

今日から  
始めよう！

# 糖尿病予防！



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、その動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。糖尿病への理解を深め、日常生活習慣を見直しましょう。

ことがあります。バランスの良い食事や適度な運動、生活習慣の見直しによって、糖尿病を予防しましょう。予防対策など詳しくは、県ホームページを確認ください。



◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

## 糖尿病はなぜ怖い

日本人の糖尿病の9割を占める2型糖尿病は、遺伝的な要因や食べすぎ、運動不足などの生活習慣が影響し発症しています。発症初期は自覚症状がほとんどありませんが、放置していると心臓病や脳卒中などの合併症を引き起こす

## 11月14日は世界糖尿病デー！

世界各国での糖尿病予防啓発に合わせ、本市でも「世界糖尿病デーイベントin都城」(無料)を開催します。

●日時 11月17日(金)

18時30分～20時30分

●場所 ウエルネス交流プラザ

●内容 都市市郡医師会病院の甲斐純志管理栄養士および宮永病院の田中友梨医師による講話