



広報

みやこのじょう

都城

特集

食が作る
体と心の健康

市民の願いがかなう

南九州のリーディングシティ

Miyakonojo City Public Relations, Miyazaki

3

その他の特集

- ◆ 議会だより
- ◆ 犬の登録、狂犬病予防注射日程
- ◆ 受付窓口の臨時開設
- ◆ 市議会議員の紹介
- ◆ 3月は自殺対策強化月間
- ◆ 住民基本台帳カードの利用

March . 2014 [Vol.99]

バランスの取れた食事できいきいき生活

食が作る体と心の健康

飽食の時代。冷凍食品やインスタント食品などの普及により、誰でも簡単に便利な食生活を送ることが出来ます。一方、健康志向の高まりから、食材や調理方法などに気をつかう人も増えています。

一回に健康に役立つ食事と言ってもさまざま。今回の特集では、市が開催している料理教室などの紹介を通して、いま、求められている食の在り方について考えます。

◎問い合わせ

秘書広報課 ☎23-3174

食が育む体と心

食へることは生きるための基本であり、健やかな体と心を維持し育てるために欠かせないことです。「何を」「どれだけ」食へるかということよりも、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食へるかということが重要です。

「食」について学ぶためには、その土地の風土に育まれた食べ物に対して興味を持ち、その「命」を感じ、感謝することも大切です。乳幼児期から、成長段階に応じた豊かな食に触れることで、生涯健康で生き生きとした生活を送るための「食」を営む力が育まれます。そして、食材や調理法に気をつかい楽しく食へることは、生活の質の向上にもつながり、体と心の健康にもつながります。

身に付けたい

5つの力

①食べ物を選ぶ力



- 体に良い食べ物を選ぼう
- 食事は主食、主菜、副菜をそろえよう
- 買い物に行って、いろいろな食べ物を覚えよう

②食べ物の味がわかる力



- 見て、聞いて、かいで、触って、味わって、五感でおいしさを知ろう
- いろいろ食べて味を覚えよう

③料理ができる力



- 家族と一緒に料理を作ってみよう
- 家族みんなで食事をしよう

④食べ物の命を感じる力



- 食べ物やその「命」を育む自然に感謝しよう
- 自分で野菜を育ててみよう

⑤元気な体分かる力



- いつも元気でいられるように食べ過ぎや欠食、虫歯に注意しよう
- よく眠って、たくさん運動しよう



私たちの住む都城市は、全国でも有数の農業地帯です。広報「都城」でも毎号、ふるさとの大地や気候が育む野菜や果物など、その時期に一番おいしく食べられる「旬」の食材を使い、手軽で栄養たっぷり料理を紹介してきました。

今回の特集では、食の大切さに加えて、それぞれの年代に合わせた手軽で素早くできる料理などを紹介します。



盆地生まれの元気をいただきます

南北に長い日本は四季に恵まれています。そのため、その地方ならではの野菜や魚が、「旬」の時期に食されてきました。しかし、現在では栽培技術や保存技術、流通手段の発達で、1年を通していろいろな物が食べられるようになりました。

旬は「出盛り期」ともいって、食物の生命力が強い、収穫時期のことを言います。この時期の食べ物はおいしく、栄養価も高くなります。



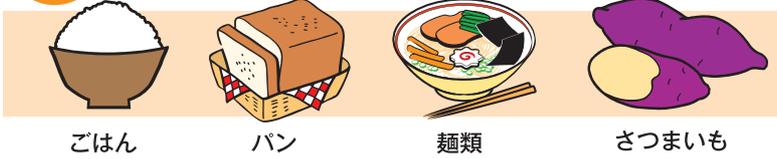
健

康な体を保つ栄養素

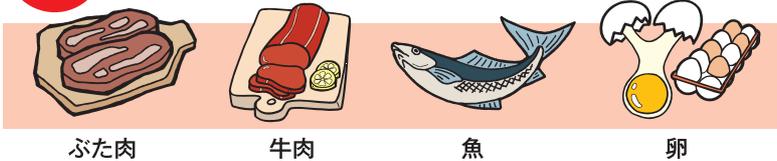
健康な体を保つための食事とは、どのようなものでしょうか。忙しい毎日の中で、どのような食事が望ましいのか、分からないものです。主食・主菜・副菜の3つをそろえることでバランスの良い食事になります。ここでは、日頃の生活の中で役立てられるように、食べ方や組み合わせ方を紹介します。

普段、食べている物を色分けしてみましょう

主食 エネルギーとなり、体を動かす元になる



主菜 血や肉となり体を作る元になる



副菜 体の調子を整え、病気に負けない体をつくる



バランス良く食べるには？

バランスの取れた食事は、主食・主菜・副菜の食べ方で決まります。主食は、ご飯・パン・麺類などから、主菜は、肉・魚・卵・大豆製品などからそろえ、副菜は、旬の野菜・しいたけ・海藻・こんにゃくなどを使い素材の持ち味を大切にしましょう。



1日の野菜摂取量は500g

主食や主菜は、1日の食事の中で、ほぼ適量を取ることができていると言われています。しかし、副菜の摂取量は、全体的に不足しがちです。この中で、1日に必要とされている野菜の摂取量は350gですが、男女どの年代でも100gほどが不足しています。

自分の手で計る「手ばかり方法」

不足している100gの野菜を簡単に計る方法として、自分の手を使った「手ばかり方法」があります。まずは、簡単に計れる方法で、1日の摂取量350gに不足する100gを確認してみましょう。



不足している野菜100gを計ってみましょう

野菜の効果

野菜を食べることで、次のような効果があります。

- ① 少量でも満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぐ
- ② 食物繊維が糖質や脂質の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑える
- ③ ビタミンCやベータカロテンなどは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する
- ④ カリウムは、ナトリウムの排泄を促し血圧を適正に保つ



初

初めての食事「離乳食」

母乳や育児用ミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れて、上手に食べられる練習をするのが離乳食です。母乳や育児用ミルクだけでは栄養が足りなくなってくるので、食べ物から栄養を取るようになります。

個人差もありますが、生後5〜6カ月からおかゆの他、カボチャやサツマ芋をすりつぶしたものを与え、成長に合わせて大人の食べ方に近づけていきましょう。

●乳児期の成長に合わせた食べ方

①生後5〜6カ月（ゴックン期）

口を閉じて飲み込めるようになる時期。様子を見ながら1日1回、一さじずつ始める。

②生後7〜8カ月（モグモグ期）

口をモグモグ動かして飲み込んだり、舌と上あごでつぶしたりする時期。1日2回の食事のリズムを身に付ける。



③生後9〜11カ月（カミカミ期）

前歯でかみ切ったり、よくかんで飲み込んだりする時期。1日3回、家族と一緒に楽しい食卓を囲む。

④生後12〜18カ月（パクパク期）

歯が生えそろい、奥歯でかんで食べ始める時期。朝食もしっかりと与えて、幼児期に向けての食育につなげる。

大人用をアレンジして

離乳食作りにチャレンジ！

●ちょっとひと工夫で簡単離乳食

離乳食作りは、親が食べる食材に少し手を加えることで、簡単に作ることができます。ここでは、カボチャを使って、ゴックン期からパクパク期まで、それぞれの時期にあった離乳食作りを紹介します。



ゴックン期

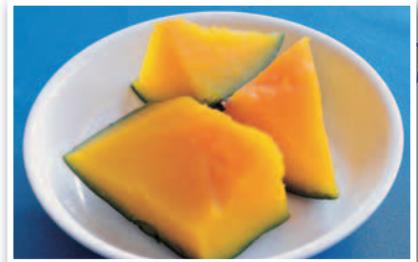


- カボチャひとかけ
- だし汁…大さじ1程度

下準備した①のカボチャの皮をむき裏ごしして、だし汁でのばす



大人用のカボチャ煮



【材料】

- カボチャ…200g
- だし汁…適量
- 薄口しょうゆ…適量

【下準備】

- ①カボチャの綿を取って3cm角に切り、鍋に入れひたひたのだし汁で煮る
- ②柔らかくなったら、薄口しょうゆで味付けをする



インタビュー

離乳食教室



長野 貴子さん・和奏ちゃん
(南横市町)

1人目の子どもで何もかも初めて。離乳食の作り方を本やインターネットで調べていましたが、食材のことや作り方など詳しく分からないことがありました。

家では、よく食べてくれるので困りませんでした。今回、初めて離乳食教室に参加して、栄養士のお話を聞くことで、本などで分からなかったことなど直接聞くことができました。また、食事の与え方のコツや作り方のポイントなど詳しく分かり、今後の子育てをしていく上での参考になりました。

●**幼児期のギモン?**
Q **しっかりと飯を食べてくれない**
A 食事の前のおやつが多かったり、目の届くところにおもちゃなどがあつたりすると、食事に集中できません。食事に集中できる環境をつくりましょう。

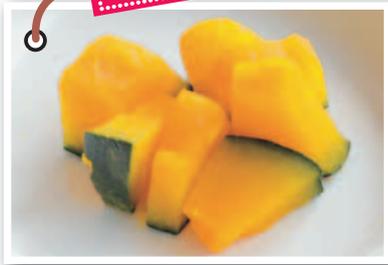
●**乳児食から幼児食へ**
生後12〜18カ月(パクパク期)は、幼児食へ移行するための準備期間。食事のパターンもほぼ決まり、朝、昼、夕とおやつで十分な食事が取れるようになります。ただし、おやつは食事で取れない栄養を補うためのもの。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、注意しましょう。



Q **朝ご飯を食べてくれない**
A 夜更かしをすると、朝起きる時間も遅くなり、時間に余裕がないので、朝ご飯を食べなくなりまゝす。早起きを心掛け、規則正しい生活を身に付けましょう。

Q **かまずに丸飲みしたり吐き出す**
A 成長途中は、歯が生えそろっていないので上手にかむことができません。また、素材が大きすぎたり、固すぎたりすると上手に食べるのができません。成長に合わせて食べさせ方を工夫し、かむ力をつけていきましょう。

パクパク期



●カボチャ…1/5 (40g)

下準備した①のカボチャを食べやすい大きさに切る



この時期に気をつけること

この時期は、手づかみで食べたがります。手づかみで食べることも赤ちゃんには、大切な経験です。こぼすと、片付けが大変ですが、床にシートを敷くなど対策をしましょう。また、スプーンも最初は上手に使えないものです。大人が軽く手を添えるなどして、少し手伝ってあげましょう。

カミカミ期



●カボチャ…1/6 (30g)

下準備した①のカボチャの皮をむき、スプーンに乗るくらいの大きさに切る



この時期に気をつけること

1日3回の食事を身に付ける時期です。このため、食事の回数も増えて、メニューを考えるのも大変になります。同じ材料でも切り方や形態(つぶす、丸める、スティック状)を変えたり、調理法(煮る、焼く)に変化をつけたり工夫してみましょう。

モグモグ期



●カボチャ…1/10 (20g)
●だし汁…大さじ3

下準備した①のカボチャの皮をむき、1cm角に切る



この時期に気をつけること

素材本来の味を感じながら、「おいしいね」や「モグモグしようね」など、声を掛け食事を与えましょう。また、味を付ける場合は、風味程度にしましょう。その他に、早寝、早起きを意識して生活リズムを整えていきましょう。



親

子でチャレンジ！ 親と子の料理教室

食べることは、子どもの健やかな体と心の発育に欠かすことができません。「いつ」「どこで」「だれと」「どのように」食べるかが大事になってきます。

そこで市では、親子で学ぶ調理実習を通して、食のための正しい知識を身に付け、郷土料理や地産地消について学べる親子料理教室を開催しています。食について親子で話すことで、コミュニケーションの充実も図ることができます。



インタビュー 親と子の料理教室



谷畑 和江さん・舞さん
(笛水小中学校4年)

日頃、料理の手伝いはしないという舞さん。「今日は、お母さんや友だち、先生と一緒に楽しく料理をすることができました」と、慣れない包丁を上手に使い野菜を切ったり、具材を炒めたりしていました。「子どもたちは好き嫌いもなく、家では何でも食べてくれるので困ることがないです」と話す母親の和江さん。「食事は、いつも家族そろって食べるように心掛けています。食卓は1日の出来事などを話すコミュニケーションの場。親子での触れ合いを楽しんでいます」と話していました。

簡単一品でバランスのとれた食事

具だくさんスープ (4人分)



具材を小さく切るので、野菜が苦手な子どももたくさん食べられます。具材を季節に応じた野菜に変えても、おいしく食べられます。

【材料】

- ジャガ芋……120g
- ニンジン……40g
- キャベツ……40g
- ピーマン……20g
- ベーコン……20g
- こしょう……少々
- 塩……小さじ2/5

A [固形スープ…1個 水…3カップ]

【下準備】

ジャガ芋、ニンジン…皮をむいて食べやすい厚さにいちょう切りにする
 キャベツ…一口大に切る
 ピーマン…縦半分にして食べやすい幅に切る
 ベーコン…適当な長さに切る

【作り方】

- ①鍋にジャガ芋とニンジンを入れ、Aを加えて柔らかくなるまで煮る
- ②キャベツとピーマン、ベーコンを入れ、こしょうを加えてひと煮立ちさせる



インタビュー 食の健康マイスター



せんざいまる ゆきお
千財丸 幸男さん
(下川東四丁目)

日頃から健康に関することに興味があったので、妻を誘って初めて参加しました。食事は、好き嫌がなく食べています。実習で作ったメニューも、自分で作ったのでいつもよりおいしく感じました。普段は、食生活には気を付けているので、健康診断で指摘されることはありませんが、今後も食生活などに気を付けながら、楽しく健康管理をしていきたいです。



たかのあき
高野 啓子さん
(久保原町)

年齢を重ねるごとに健康に気を付けるようになってきました。普段は、1時間程度のウォーキングで健康に心掛けています。今回、初めて参加しましたが、調理方法や食材についての知識を学んだり、健康診断表の詳しい見方などを教えてもらったりしたので、今後の健康づくりに役立てたいです。また、実習で作ったデザートなどは、友人宅を訪れるときの手土産にできるので参考になりたいです。

これらの教室では、食生活改善推進員や母子保健推進員の皆さんが参加者の手伝いをしています。母親の代わりに赤ちゃんの面倒を見たり、子どもたちに包丁の使い方などを教えたり、安心して参加できる体制が整っています。食や健康に関する知識が学べることはもちろん、気軽に相談ができるコミュニケーションの場となっています。

少子高齢化が進み、平均寿命も延びた現代。一方で、過食や運動不足による内臓脂肪肥満や高血圧、脂質異常なども併せ持つメタボリックシンドロームやその予備軍の人が増えています。市では、これらの病気を予防するため、普段の食生活の改善を通じて、健康を再認識してもらうことを目的に「食の健康マイスター」制度を導入。市民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきます。



●「どんなことが学べるの？」
高血圧や糖尿病などの予防、減塩などを、講義や調理実習で学ぶ他、食品に含まれる砂糖や油などを確認します。
また、普段の食生活を記録し、体重管理をしながら生活を見直し、病気の予防に役立てます。



糖尿病編メニュー (500kcal)
雑穀ご飯、豆腐ハンバーグ、きのこの炒り煮、ブロッコリーの和えもの、トマトゼリー

●「食の健康マイスターになると？」
健康づくりの専門家の話を聞くことができる研修会に参加できる他、健康教室や健康増進を目的としたイベントなどの情報を提供します。
また、健康について再確認することで、病気になる健康な体を手に入れることができます。

●「市が開催する教室に参加してみませんか？」
市では、離乳食教室や赤ちゃん健康相談、健康ライフ教室など乳児から高齢者まで、それぞれの年代に合わせた相談や教室を開催しています。
また、6月からは「食の健康マイスター(前期)」が始まります。管理栄養士が高血圧や糖尿病について指導しますので、気軽に参加してみませんか。

●「食を手助けする心強い味方」
今回の特集では、それぞれの年代を対象に実施されている教室を取材し、受講者が「詳しく分かった」「また参加したい」など、食生活について興味を持ったことを実感しました。

働

く世代のための健康づくり
目指せ！食の健康マイスター

議会だより

平成25年第4回市議会が、11月29日から12月18日までの20日間の会期で開催されました。今回は、平成25年度都市一般会計補正予算など市長提出議案56件（うち16件は継続審査分）、諮問1件、議員提出議案1件、委員会提出議案3件、請願4件（うち3件は継続審査分）、報告3件の合計68件について審議された結果、継続審査の請願1件が不採択となったほかは、それぞれ可決、認定、同意、採択されました。

12月議会では、5日間にわたり

一般質問が行われ、20人の議員が質問に立ち、活発な議論が交わされました。主な内容は次の通りです。

◆子どもの携帯電話利用について

質1 小・中学生の携帯電話などの保有状況を伺いたい。

答1 昨年8月に実施された県警察本部による本市の小・中学校6校を含む児童・生徒の保護者を対象にした携帯電話に係る利用環境実態調査によると、県内の児童・生徒が専用を使う携帯電話の所有率は、平成23年度と比較して、小学生は、9・6割が22・8割となり、中学生は、24・4割が43・6割となっています。

質2 学校への携帯電話の持ち込みについて伺いたい。

答2 携帯電話の児童・生徒の持ち込みに関しては、禁止しています。

質3 本市でネット依存による家庭生活や学校生活に支障を来す事例はないか、伺いたい。

答3 児童・生徒が携帯電話などでメールやゲーム、ラインなどのソーシャルネットワーキングサービス（SNS）を長時間行うことで睡眠時間が減ったり、昼夜の時間が逆転したりして、生活が乱れ不登校になっていく例が報告されています。



25年度補正予算（3件）

【一般会計】 2億7,457万円
【特別会計】 2,206万5千円

24年度決算の認定（継続審査分16件）

◇一般会計歳入歳出決算の認定について ほか15件

条例の制定・一部改正（11件）

◇都市母子生活支援施設条例を廃止する条例の制定について ほか10件

その他（26件）

◇公の施設の指定管理者の指定について
◇都市監査委員の選任につき議会の同意を求めることについて ほか24件

諮問（1件）

◇人権擁護委員候補者の推薦につき議会の意見を求めることについて

請願（4件）

◇国民健康保険税の引き下げを求める請願書 ほか3件

議員・委員会提出議案（4件）

◇都市議会傍聴規則の制定について ほか3件

報告（3件）

◇専決処分した事件の報告について ほか2件

また、最近では、SNSなどを利用して、児童・生徒が学校を越えて交流しています。その結果、児童・生徒の行動が広域化し、深夜徘徊などの問題行動も報告されています。

質4 小・中学校においてSNS上でのいじめと思われる事例について報告がないか、伺いたい。

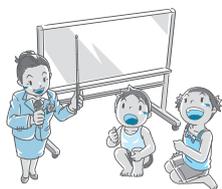
答4 本市でも、児童・生徒が携帯電話のメールやSNSの書き込みができる機能を使い、悪口を書き込んだり、仲間外れにしたりしている事例が報告されています。また、中学校では、個人を特定できる画像を流出させるという深刻な事例も起きています。

質5 各小・中学校では全校児童や生徒を対象に集会を開いて、SNSの弊害に関する講話や、外部講師を招いて情報モラルに関する指導をしています。

職員や保護者へも、警察署や携帯電話会社へ講師を依頼し、指導を実施している学校もあります。

さらに、子どもたちの心の教育を推進することが問題の解決になると考え、校長会に対して、日々の教育活動の充実を図るよう依頼しています。

また、地区別学校人権教育研修会で、人権教育や道徳の授業の更なる充実をお願いします。



◆米の減反政策について

質1 米の直接支払交付金の廃止に伴う影響について伺いたい。

答1 本年度から実施している経営所得安定対策については、制度を見直し、5年後に米の直接支払交付金を廃止することが、政府・与党で決定されています。

平成24年度の交付金の確定額は2億3,367万1千円です。しかし、交付金は、平成26年度に半分に減額され、1億1,683万5千円、5年後の平成30年度にはなくなります。

質2 今回の農業政策転換を受け、飼料用米への取り組みを市として推進するのか、伺いたい。

答2 今回の農業政策転換では、米の交付金が減額になる一方、主食用米から飼料用米や米粉用米への転作を促す交付金を、来年度から拡充する方針です。現在は、10㍗当たり8万円の定額補助ですが、この額が収穫量に応じて増減します。

今後、明らかになる政策を踏まえ、本市の特性を生かし、作物の振興を図りながら、水田農業経営が成り立つよう、関係機関と一体となつて、取り組んでいきたいと考えています。

◆都城大丸跡地の活用について

質1 今後の具体的な事業の流れについて伺いたい。

答1 株式会社ハートシティ都城が発表した都城大丸跡地再生計画では、本館と事務棟を解体して、同社が商業施設と居住施設を整備し、行政が子育て世代活動支援センターと健康センター、多目的広場などを整備する予定となっています。また、旧センターモールと立体駐車場については、改修し、図書館と駐車場として活用する計画となっています。

来年度以降の整備スケジュールは、本館と事務棟跡の解体作業に着手するとともに、地質、測量などの基礎調査、施設の基本設計などを順次進めていきます。

次に、旧センターモールと立体駐車場については、基礎調査などとともに整備方針を策定し、基本設計などを行う予定です。

今回の計画は、官民協働で進めていきますので、それぞれが整備する施設については、コストや事業期間の圧縮などを勘案しながら、現在、実施主体などの検討を進めています。官民の役割分担については、事業費や事業期間などの精査が進んだ段階で、改めて報告したいと考えています。

質2 跡地利用における行政の窓口業務の内容について伺いたい。

答2 今回の再生計画では、図書館、市民健康センター

(市役所地下1階)、子育て支援センター(天神町)の機能を移転・整備する予定です。特に、乳幼児健診などを行っている市民健康センターと子育て支援センターについては、利用対象者が重複することから、両施設を一体的に整備すること、市民サービスの向上につながるものと期待しています。

3施設以外の行政窓口機能の移転・整備については、まず、窓口業務の中で、市民のニーズがあり、サービス向上につながるものを優先して検討しますが、市以外の窓口機能の整備についても、実現の可能性を関係機関と検討していきたいと考えています。



◆個人情報の不正取得防止対策について

質1 市の一般的な情報の保護という観点について、市長の考えを伺いたい。

答1 情報には公開できる情報と保護しなければならない情報が

あります。このうち、市が管理している情報、特に個人情報については、関係法令および都城市個人情報保護条例に基づいて、厳正に管理しなければなりません。

質2 情報流失防止についての取り組みについて伺いたい。

答2 市民課の個人情報の流出への対応については、朝礼で随時注意を喚起することに加えて、組織としての意思統一を図るため、年度当初に市民課危機管理マニュアルを作成し、課内全職員へ配付しています。このマニュアルを、担当内研修にも活用するなど、職員の意識向上を図っています。

傍聴においでください

市議会は、3月、6月、9月、12月の定例会や臨時会で、市民の皆様生活に関係の深い議案や請願などを審議します。傍聴席は、市役所西館6階にありますので、ご自由においでください。

また、BTVケーブルテレビでも、市議会の中継放送や録画放送を行っています。

◎問い合わせ 議会事務局 ☎23-7869

34

人の顔触れ

都城市議会議員決まる

任期満了に伴う市議会議員選挙が1月26日に行われ、今後4年間の市政運営に携わる34人の市議会議員が決まりました。また、2月12日の臨時会で議長に永山透議員、副議長に神脇清照議員が選ばれました。



福島勝郎(59)
上長飯町



上坂月夫(62)
安久町



荒神 稔(59)
山田町山田



三角光洋(65)
梅北町



森 りえ(56)
花緑町



畑中ゆう子(51)
乙房町



永山 透(67)
南横市町



江内谷満義(65)
高城町桜木



杉村義秀(64)
上長飯町



永田照明(64)
高城町石山



永田浩一(69)
高崎町東霧島



川内賢幸(32)
山之口町花木



黒木優一(54)
庄内町



榎田美浩(37)
高木町



大浦さとる(57)
上川東四丁目



佐藤紀子(57)
蓼原町



神脇清照(66)
郡元四丁目



榎田 勉(63)
吉尾町



音堅良一(54)
下長飯町





永山 透
 第5代都城市議会議長
 ○旧市の市議会議員を2期、
 新市になって3期、通算5
 期目。副議長や建設委員会
 委員長などを歴任

議長あいさつ

議長に就任し、議会代
 表者としての重責を痛感
 し、身の引き締まる思い
 です。

都城市は、少子高齢化
 対策、福祉施策の充実、
 農畜産業・地場産業の活
 性化など多くの課題を抱
 えています。

いまこそ議会が、その
 解決のため、議決機関と

してのチェック機能を発
 揮し、加えて政策提言を
 していくことが、市民の
 負託に応えることだと確
 信しております。

南九州の中核都市、ス
 マイルシティ都城の市議
 会として、地域資源を生
 かし英知を結集しながら、
 個性と魅力にあふれたま
 ちづくりに取り組みます。

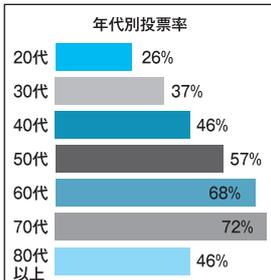


神脇 清照
 第9代都城市議会議副議長
 ○旧市の市議会議員を1期、
 新市になって3期、通算4
 期目。産業経済委員会委員
 長などを歴任

前回は 13.68% 下回る投票率

今回の選挙の投票率は 51.88% と、過去
 最低の結果となりました。

年代別投票率を見
 ると、20歳代が約
 26%と最も低く、年
 齢とともに上昇し、
 70歳代が最も高い
 投票率となっていま
 す。



小玉忠宏(64)
上東町



下山隆史(61)
上長飯町



榎木智幸(57)
山之口町富吉



相葉一夫(66)
下長飯町



迫間輝昭(66)
高崎町繩瀬



竹之下一美(67)
野々美谷町



中田 悟(52)
太郎坊町



長友潤治(53)
上水流町



徳留八郎(73)
八幡町



蔵屋 保(65)
祝吉町



坂元良之(68)
鷹尾一丁目



筒井紀夫(64)
山田町山田



児玉優一(56)
平塚町



西川洋史(66)
姫城町



有田辰二(62)
山田町山田



狂犬病予防注射

必ず受けて、愛犬を守りましょう！

平成26年度の犬の登録と狂犬病予防注射を次の日程で行います。どの会場でも受けられますが、会場によって実施時間が異なりますので、日程表で確認ください。なお、期間内に注射を受けられない場合は、最寄りの動物病院で接種してください。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎ 23-2130

愛犬のために、登録と注射を！

狂犬病は発症すると、ほぼ死に至る恐ろしい病気です。このため、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射が、飼い主に義務付けられています。大切な愛犬のためにも、必ず注射を受けましょう。

なお、飼い犬が死亡したり、飼い主の名前や住所などが変わったたりした場合は、届け出が必要です。注射会場でも受け付けますので、届け出をお願いします。また、登録が済んでいない犬は、注射と同時に登録も行ってください。

注意とお願い

- 飼い主宛てに後日、受付票を郵送しますので、必ず会場に持参ください。受付票がない場合、受付時に書類の記入が必要で
- 会場では、飼い主が責任を持って犬を管理してください
- 妊娠中や体調の悪い犬、または1カ月以内に他の予防注射をした場合は、注射会場の獣医師または動物病院に相談してください

本庁管内		
期日	場所	時間
4/27(日) 庄内 西岳	庄内地区公民館	13:00 ~ 13:40
	西岳地区公民館	14:15 ~ 14:45
4/30(水) 志和池	麓自治公民館(野々美谷)	9:00 ~ 9:20
	寿万寺自治公民館	9:40 ~ 10:00
	崎田自治公民館	10:20 ~ 10:40
	薄谷自治公民館	11:00 ~ 11:30
	森田自治公民館	13:00 ~ 13:20
	丸谷自治公民館	13:40 ~ 14:10
	志和池地区公民館	14:30 ~ 15:10
5/1(木) 志和池	荒ヶ田自治公民館	9:00 ~ 9:20
	岩満自治公民館	9:40 ~ 10:00
	巢立自治公民館	10:15 ~ 10:35
	下水流3自治公民館	10:55 ~ 11:30
	下水流1自治公民館	13:00 ~ 13:30
	平原自治公民館	13:50 ~ 14:10
	上水流東自治公民館	14:30 ~ 15:00
5/2(金) 小松原	源野自治公民館	9:00 ~ 9:20
	大根田自治公民館	9:40 ~ 10:10
	志比田自治公民館	10:30 ~ 11:00
	片平自治公民館	11:20 ~ 12:00
	宮丸自治公民館	13:30 ~ 14:00
5/7(水) 小松原 妻ヶ丘	小松原地区公民館	14:20 ~ 15:00
	北原自治公民館	9:00 ~ 9:20
	中妻自治公民館	9:40 ~ 10:00
	菖蒲原自治公民館	10:20 ~ 10:50
	妻ヶ丘地区公民館	11:10 ~ 11:40
	広原自治公民館	13:00 ~ 13:30
	花緑自治公民館	13:50 ~ 14:10
	弁済使自治公民館	14:30 ~ 14:50
	若葉自治公民館	15:10 ~ 15:40

本庁管内		
期日	場所	時間
4/8(火) 庄内	下川崎自治公民館	9:00 ~ 9:20
	上川崎自治公民館	9:40 ~ 10:00
	関之尾自治公民館	10:20 ~ 10:50
	西区自治公民館	11:10 ~ 11:30
	今屋自治公民館	13:00 ~ 13:30
	千草自治公民館	13:50 ~ 14:20
	宮島自治公民館	14:40 ~ 15:00
4/9(水) 庄内	平田自治公民館	9:00 ~ 9:30
	筋自治公民館	9:50 ~ 10:20
	今平自治公民館	10:40 ~ 11:10
4/23(水) 祝吉	立野自治公民館	9:00 ~ 9:30
	早水自治公民館	9:50 ~ 10:20
	年見自治公民館	10:40 ~ 11:00
	千町自治公民館	11:20 ~ 11:40
	祝吉自治公民館	13:00 ~ 13:20
	並木自治公民館	13:40 ~ 14:00
	上川東一丁目自治公民館	14:20 ~ 14:40
	川東墓地東入口	15:00 ~ 15:30
4/24(木) 祝吉 沖水	下川東自治公民館	9:00 ~ 9:30
	祝吉地区公民館	9:50 ~ 10:30
	南郡元三丁目自治公民館	10:50 ~ 11:10
	上郡元自治公民館	11:30 ~ 12:00
	神之山自治公民館	13:30 ~ 13:50
	松之元自治公民館	14:10 ~ 14:40
	吉尾自治公民館	15:00 ~ 15:30
4/25(金) 沖水	中金田自治公民館	9:00 ~ 9:40
	下金田自治公民館	10:00 ~ 10:20
	広瀬自治公民館	10:40 ~ 11:00
	沖水地区公民館	11:20 ~ 12:00
	太郎坊自治公民館	13:30 ~ 14:10
	高木自治公民館	14:30 ~ 15:30

登録手数料
(生涯1回限り)
1頭 3,000円

狂犬病予防注射手数料
(年1回)
1頭 3,000円

本庁管内		
期日	場所	時間
4/4(金) 西岳	高野自治公民館	9:30 ~ 10:00
	田野地区集落センター	10:20 ~ 10:40
	東折田自治公民館	11:00 ~ 11:20
	西折田自治公民館	11:40 ~ 12:00
	猪子石記念碑前	13:30 ~ 13:50
	御池自治公民館	14:20 ~ 14:40
4/7(月) 西岳 庄内	東牛之脛自治公民館	15:00 ~ 15:20
	夏尾市民センター	9:30 ~ 9:50
	上馬渡自治公民館	10:10 ~ 10:30
	荒川内自治公民館	10:50 ~ 11:10
	渡司自治公民館	11:40 ~ 12:00
	上川内自治公民館	13:30 ~ 13:50
	下川内自治公民館	14:10 ~ 14:30
庄内地区公民館	15:00 ~ 15:40	

山田総合支所管内		
期日	場 所	時 間
6/4 (水)	上是位川内自治公民館	9:30 ~ 10:00
	下是位川内自治公民館	10:20 ~ 10:50
	浜之段自治公民館	11:10 ~ 11:40
	長谷自治公民館	13:00 ~ 13:30
	竹脇自治公民館	13:50 ~ 14:20
	谷頭二自治公民館	14:40 ~ 15:10
6/5 (木)	北田自治公民館	9:00 ~ 9:20
	古江自治公民館	9:40 ~ 10:10
	山内二自治公民館	10:30 ~ 11:00
	谷頭五自治公民館	11:20 ~ 12:00
	谷頭トレーニングセンター	13:20 ~ 14:00
	谷頭一自治公民館	14:20 ~ 14:50
谷頭九自治公民館	15:10 ~ 15:30	
6/8 (日)	山田総合支所	10:30 ~ 11:30

高崎総合支所管内		
期日	場 所	時 間
4/16 (水)	蔵元自治公民館	9:10 ~ 9:35
	三和自治公民館	9:55 ~ 10:20
	共和自治公民館	10:40 ~ 11:05
	横谷自治公民館	11:25 ~ 11:50
	笛ヶ水教育集会所	13:20 ~ 13:40
	後平自治公民館	14:00 ~ 14:20
	炭床自治公民館	14:50 ~ 15:10
4/17 (木)	荒場自治公民館	9:10 ~ 9:40
	上勢西自治公民館	10:00 ~ 10:20
	東霧島地区多目的集会所	10:40 ~ 11:10
	東自治公民館	11:30 ~ 11:50
	高崎福祉保健センター	13:10 ~ 13:40
	高坂自治公民館	14:00 ~ 14:25
	鍋自治公民館	14:45 ~ 15:05
4/18 (金)	塚原自治公民館	15:25 ~ 15:45
	田平自治公民館	9:10 ~ 9:30
	栢木自治公民館	9:50 ~ 10:10
	町倉自治公民館	10:30 ~ 11:00
	谷川自治公民館	11:20 ~ 11:40
	栗巣自治公民館	13:10 ~ 13:30
	迫間自治公民館	13:50 ~ 14:10
4/22 (火)	山神原自治公民館	14:30 ~ 14:50
	野平自治公民館	15:10 ~ 15:30
	木下自治公民館	9:10 ~ 9:40
	吉村自治公民館	10:00 ~ 10:30
	中轟自治公民館	10:50 ~ 11:10
	小牧自治公民館	11:30 ~ 11:50
	権堀牛繋留所	13:10 ~ 13:25
4/27 (日)	高崎総合支所	9:00 ~ 10:00
	高崎総合支所	9:00 ~ 10:00

山之口総合支所管内			
期日	場 所	時 間	
5/27 (火)	飛松公民館	9:30 ~ 9:45	
	青井岳 (高野商店裏)	10:05 ~ 10:25	
	五反田公民館	10:45 ~ 11:05	
	野上公民館	11:25 ~ 11:45	
	永野地区公民館	13:00 ~ 13:20	
	六十田公民館	13:40 ~ 14:00	
	田原公民館	14:20 ~ 14:40	
	麓當農研修館	15:00 ~ 15:40	
	5/28 (水)	乗平公民館	9:00 ~ 9:20
		桑原公民館	9:40 ~ 10:10
正近公民館		10:30 ~ 10:50	
上富吉地区体育館		11:10 ~ 11:30	
街区公民館		13:00 ~ 13:20	
西向原公民館		13:40 ~ 14:20	
下富吉地区体育館		14:40 ~ 15:20	
5/29 (木)	川内公民館	9:00 ~ 9:20	
	前方公民館	9:40 ~ 10:00	
6/8 (日)	山之口総合支所	14:30 ~ 15:30	

高城総合支所管内		
期日	場 所	時 間
4/9 (水)	第3自治公民館	13:00 ~ 13:30
	高城原ふれあいスポーツ館	13:50 ~ 14:20
	第1自治公民館	14:40 ~ 15:10
4/10 (木)	第2自治公民館	15:30 ~ 16:00
	雀ヶ野自治公民館	9:30 ~ 9:50
	高城地区公民館四家分館	10:20 ~ 10:40
	第18自治公民館	11:00 ~ 11:20
	七瀬谷自治公民館	11:40 ~ 12:00
	市野々自治公民館	13:30 ~ 13:50
	東高城農村改善センター	14:10 ~ 14:40
4/11 (金)	高城総合支所	15:00 ~ 16:00
	上星原自治公民館	9:30 ~ 10:00
	下星原自治公民館	10:20 ~ 10:50
	田辺自治公民館	11:10 ~ 11:30
	雁寺・八久保自治公民館	13:00 ~ 13:30
	西久保自治公民館	14:00 ~ 14:30
	豊広自治公民館	15:00 ~ 15:30
4/15 (火)	横原地区コミュニティセンター	9:00 ~ 9:30
	勤労青少年ホーム	9:50 ~ 10:20
	高城ふれあい武道館	10:40 ~ 11:10
	第9自治公民館	11:30 ~ 12:00
	石山体育センター	13:30 ~ 14:00
	第11自治公民館	14:20 ~ 14:50
	第12自治公民館	15:10 ~ 15:40
4/27 (日)	高城総合支所	10:40 ~ 11:40
6/8 (日)	高城総合支所	13:00 ~ 14:00

山田総合支所管内		
期日	場 所	時 間
5/30 (金)	和田上自治公民館	9:30 ~ 10:00
	田中自治公民館	10:20 ~ 10:50
	毘砂丸自治公民館	11:10 ~ 11:40
	牛谷自治公民館	13:00 ~ 13:30
	瀬茅自治公民館	13:50 ~ 14:20
	万ヶ塚自治公民館	14:40 ~ 15:10
6/3 (火)	石風呂自治公民館	9:30 ~ 10:00
	平山自治公民館	10:20 ~ 10:50
	中村自治公民館	11:10 ~ 11:40
	山田町体育館前	13:00 ~ 13:30
	脇之馬場自治公民館	13:50 ~ 14:20
	大古川自治公民館	14:40 ~ 15:10

本庁管内		
期日	場 所	時 間
5/8 (木)	一万城西部自治公民館	9:00 ~ 9:20
	一万城東部自治公民館	9:40 ~ 10:10
	小鷹自治公民館	10:30 ~ 11:00
	竹町自治公民館	11:20 ~ 11:50
	上長飯霊地公園 北側駐車場	13:30 ~ 14:00
	早鈴自治公民館	14:20 ~ 15:00
5/9 (金)	鷹尾一丁目自治公民館	9:00 ~ 9:30
	北鷹尾自治公民館	9:50 ~ 10:20
	南鷹尾自治公民館	10:40 ~ 11:00
	五十市地区公民館	11:20 ~ 12:00
	狐塚自治公民館	13:30 ~ 14:00
	平長谷自治公民館	14:20 ~ 14:40
5/13 (火)	原村自治公民館	15:00 ~ 15:30
	西町自治公民館	9:00 ~ 9:20
	都島公園 (陸軍墓地)	9:40 ~ 10:20
	都島自治公民館	10:40 ~ 11:00
	ふるさとセンター (大岩玉利自治公民館隣)	11:20 ~ 11:50
	横尾原自治公民館	13:20 ~ 13:40
	下今町自治公民館	14:00 ~ 14:30
	上今町自治公民館	14:50 ~ 15:20
	久保原西自治公民館	9:00 ~ 9:40
	上養原自治公民館	10:00 ~ 10:30
5/20 (火)	後養原自治公民館	10:50 ~ 11:10
	下養原自治公民館	11:30 ~ 12:00
	上町自治公民館	13:30 ~ 13:50
	姫城自治公民館	14:10 ~ 14:30
	甲斐元自治公民館	14:50 ~ 15:10
	今房自治公民館	9:00 ~ 9:30
5/21 (水)	表自治公民館	9:50 ~ 10:10
	東加治屋自治公民館	10:30 ~ 11:00
	横市地区公民館	11:20 ~ 12:00
	和田自治公民館	13:30 ~ 13:50
	霧原自治公民館	14:10 ~ 14:40
	サンパビリティアズ都城	15:00 ~ 15:20
5/22 (木)	下長飯自治公民館	9:00 ~ 9:40
	藤田自治公民館	10:00 ~ 10:40
	下安久自治公民館	11:00 ~ 11:20
	上安久自治公民館	11:40 ~ 12:00
	正応寺自治公民館	13:30 ~ 13:50
	高野原自治公民館	14:10 ~ 14:40
5/23 (金)	豊満自治公民館	15:00 ~ 15:30
	益貴自治公民館	9:00 ~ 9:30
	梅北麓自治公民館	9:50 ~ 10:10
	女橋自治公民館	10:30 ~ 10:50
	雄児石自治公民館	11:10 ~ 11:40
	大浦自治公民館	13:00 ~ 13:20
5/25 (日)	嫁坂自治公民館	13:40 ~ 14:00
	弘川自治公民館	14:20 ~ 14:40
	川内自治公民館	15:00 ~ 15:20
	志和池地区公民館	9:00 ~ 9:30
	沖水地区公民館	10:00 ~ 10:30
	祝吉地区公民館	11:00 ~ 11:30
6/1 (日)	横市地区公民館	13:00 ~ 13:40
	小松原地区公民館	14:10 ~ 14:40
	妻ヶ丘地区公民館	15:10 ~ 15:40
	五十市地区公民館	9:00 ~ 9:30
	都城市役所第2駐車場 (市立図書館向かい側)	10:00 ~ 10:30
	中郷地区公民館	11:00 ~ 11:30
6/15 (日)	都城保健所	9:00 ~ 11:30

犬のふんや鳴き声による
苦情が後を絶ちません。
近隣に迷惑を掛けな
いようマナーを守りま
しょう。



大切な人の悩みに

自殺の現状

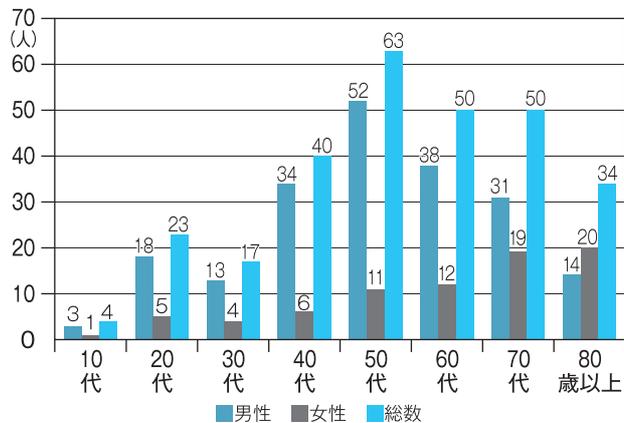
平成24年に全国で自殺した人は、2万6,433人で、3年続けての減少となりましたが、いまだ高い値で推移し、大きな社会問題となっています。

平成24年の自殺者数は、県内で277人、本市では46人でした。（参考）交通事故死 平成24年県内50人、都城警察署管内10人）また、左の表の本市の年代別・男女別の自殺者数（平成19年～23年）によると、50代が最も多く、性別では、男性の自殺者数が女性より多くなっています。



大切な人の命を、あなたの気づきで守りましょう。
 ◎問い合わせ
 福祉課 ☎23-2980

都城市の年代別・男女別の自殺者数（衛生統計年報）



自殺は追い込まれた末の結果です

自殺は幾つもの原因が複雑に係しているといわれます。本市の自殺者の原因・動機別状況は、警察庁統計（平成21～24年度）によると「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」「家族問題」となっています。男性では「健康問題」「経済・生活問題」が多く、女性では「健康問題」「家族問題」が多くなっています。

自殺を考えている人は、何らかのサインを発しています

人は誰でも「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」「どのようになら解決したらよいか分からない」などの状況に陥る場合があります。ゲートキーパーとは、そのような悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげる人のことで、特に

ゲートキーパーの具体的な役割は

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づき声を掛ける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

地域や職場、学校、ボランティア、専門家などそれぞれの立場や役割によって、さまざまな人たちがゲートキーパーとなり、あなたの大切な人の命を守ります。

資格を持つ人のことではありません。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人がゲートキーパーとして活動することが求められています。

一人で悩まずに、早めの相談を!!

〈電話相談〉

○こころの電話

月～金曜日 9:00～19:00

☎0985-32-5566

○宮崎自殺防止センター

水・金・日曜日 20:00～23:00

☎0985-77-9090

○よりそいホットライン

☎0120-279-338 ※24時間対応

〈相談機関〉

○宮崎県精神保健福祉センター

精神科医によるストレス専門・

一般・薬物関連診療相談

☎0985-27-5663 ※要予約

○都城保健所 ☎23-4504

○福祉課 ☎23-2980

〈相談窓口情報サイト〉

○みやざきこころ青Tねっと

<http://www.m-aot.net/>

3月27日(木)
4月4日(金)

臨時的に住所異動に係る 受付窓口を開設します

手続き可能な期間・時間

3月27日(木)～4月4日(金)

◎月～金曜日

19時まで時間延長

◎土・日曜日

9時～17時

3月下旬から4月上旬は、転入者や転出者が多いため、通常の窓口業務時間以外に、平日の時間外や土・日曜日にも本庁の受付窓口を臨時的に開設します。

開設する課

本庁の市民課、保険年金課、子ども課、保育課

※各総合支所、各地区市民センターでは、平日の時間延長および土・日曜日の開庁は行っていません

●手続き可能な業務内容●

市民課 ☎ 23-2128

- 住所異動届け出の受け付け
※住民基本台帳カードを利用した異動届は平日の時間内のみ
- 各種証明の発行
- 印鑑登録証の申請受け付け、交付
- 住民基本台帳カードの申請受け付け、交付

保険年金課 ☎ 23-2127

- 住所異動に伴う国民健康保険の資格取得届および喪失届の受け付け
- 住所異動に伴う後期高齢者医療の資格取得届および喪失届の受け付け
- 住所異動に伴う国民年金関係届の受け付け

こども課 ☎ 23-2684

- 住所異動に伴う乳幼児医療費助成、母子父子医療費助成、児童手当などの諸申請の受け付け
- 他の市町村から都城市に異動した人への妊婦乳児健康診査受診票、予防接種ノートの交付

保育課 ☎ 23-4894

- 住所異動に伴う保育所への入所および退所、転園などの事務

注意

時間外や土・日曜日の戸籍の届け出は、警備員室で受け付けます。また、小・中学校の校区外や区域外への転校手続き、就学申請、介護保険関連の手続きは、平日の時間内のみの対応となります。

異動手続きに便利な住民基本台帳カード

住民基本台帳カード（住基カード）を利用した異動手続きについて紹介します。

◎問い合わせ

市民課 ☎ 23-2128

Q1 市外に転出する場合は、どうすればいいのですか？

A 市の窓口で転出手続きを行うときに住基カードが利用できます。転入先の市町村窓口にて転入届と一緒に提出してください。

なお、転出時に指定した市町村以外では転入届を行うことはできません。また、転出届から30日以内に手続きを行わなかった場合も、手続きが再度必要となります。

Q2 引っ越しても住基カードは使えるのですか？

A 転入手続き時に住基カードに新しい住所を記載してもらえば、そのまま使用できます。その場合は、有効期限内（発行から10年）の住基カードであることとパスワードが必要でです。

また、転出予定日から30日以内、または、転入した日から14日以内のいずれか早い日に転入手続きを

行い、その日から90日以内に継続利用の手続きをしてください。継続利用しない場合は、必ず、転入先の市町村に返却してください。

Q3 市内で転居する場合はどうすればいいのですか？

A 転居届を提出するときは、住基カードの裏面に変更内容を記載する必要がありますので、住基カードを必ず提出してください。

Q4 住基カードを紛失したので、再交付を受けたいのですが？

A 警察署に紛失届を行い、その届け出をした証明書をもたせてください。住基カードの再交付申請書にその証明書を添えて、住所地の市町村窓口にて提出してください。

Q5 公的個人認証サービス（電子証明書）は、引っ越した場合にどのようになりますか？

A 電子証明書を利用している人は、改めて住所地の市町村で手続きを行ってください。



福の神、身振り手振りで笑い誘う

カセダウイ

五穀豊穰と無病息災を願う正月の伝統行事カセダウイが1月14日、沖水、志和池、山田地区で行われました。丸谷町薄谷地区では、地元の人たちが顔をまっ黒に塗りみのをまとった福の神に扮し、地区内の家々を訪問。飲食の接待を受けながら、竹製のプラントーや洗剤などの家庭用品を高値で売ろうと、商談を身振り手振りでユーモラスに繰り広げました。帰り際には、家人から田の水が枯れないようにとの願いを込めてバケツで水を掛けられ、居合わせた人たちの笑いを誘っていました。



寒風の中、都城路で競い合う

成人記念ロードレース大会

市内の新成人を祝う記念のロードレース大会が1月19日、都城運動公園陸上競技場を発着とするコースで行われました。年代や性別で分かれた2キロから5キロの21部門に、473人の市民ランナーが出場。選手らは、沿道に詰め掛けた家族や友人などの声援を背に、初春の都城路で健脚を競い合いました。小学4年生男子2キロの部で優勝した西優斗くん（安久小4年）は「1位になれてうれしい。走ることは楽しくてわくわくするので、これからも陸上を頑張りたい」と笑顔で話していました。



地区のことは私たちに任せて

子どもまちづくり協議会設立

子どもの視点から事業の提案をしたり、意見を述べたりする妻ヶ丘地区子どもまちづくり協議会設立会議が1月19日、妻ヶ丘地区公民館で開催されました。地区内の各小・中学校、高校の代表者15人に委嘱状を交付。まち協の役割や開催するイベントなどについての説明の後、子どもたちがまちづくりへの思いについて意見を発表しました。廣池智景さん（東小5年）は「交通マナーを守らない人がいるので、道路標識などを設置してほしい」と危険箇所への要望を述べていました。



健脚競い、記録に挑戦！

高崎クロスカントリー大会

起伏に富んだコースで競う高崎クロスカントリー大会が1月26日、高崎総合公園多目的広場で開催されました。市内外から健脚自慢の約300人が参加。親子の部や学年ごとに設けられた1キロから3キロの部、スーパードの部に分かれ、健脚を競う選手らに、詰めかけた友人や家族らから熱い声援が送られていました。親子の部に出場した村橋那由太くん（6歳）は「昨年に続き今年も優勝できてうれしい。来年は小学生の部に出場して優勝を目指します」と、目を輝かせていました。



市民スポーツの中核施設が完成

高城運動公園にクラブハウスが2月1日開設され、オープニングセレモニーが行われました。開設に当たり市長が「市の中核的な運動施設として、キャンプや合宿だけではなく、地域にも末永く愛される施設になることを期待します」とあいさつ。地域の代表者らも交え、テープカットなどが行われ、開設を祝いました。スポーツ活動の拠点となる同施設は、公園を管理する事務室のほか、筋力強化用のトレーニング室、研修用の会議室などを備え、市民の誰でも有料で利用できます。



世界の文化を都城で体験!

ワールド・フェスタ in みやこのじょう ウエルネス交流プラザで開催されました。地域住民と外国人が交流を通して、多文化共生への理解を深めてもらおうと都城国際交流協会が毎年開催。ステージでのスピーチ発表や歌とダンスの披露、遊びなどを通して異国の文化を学ぶ体験ブースなどに、家族連れら約1,400人が詰めかけました。イギリスのブリスで王冠作りに参加した松元優花さん(沖水小2年)は「王冠は本物も手作りと同じでした。作りながらワクワクしました」と目を輝かせていました。



災害時の役割と作業手順を確認

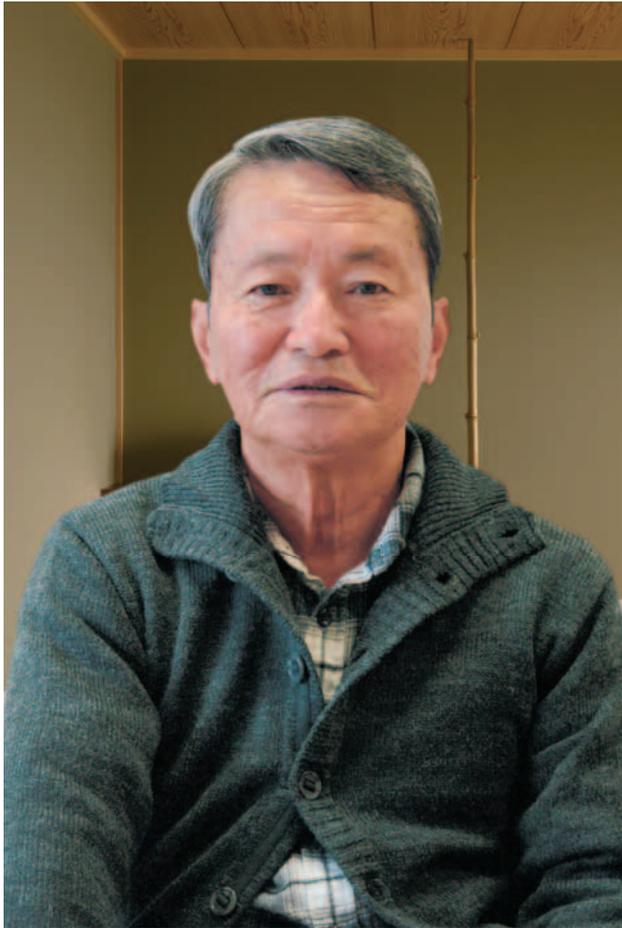
大雨や地震、火災などを想定した都城市合同防災訓練が2月2日、高崎福祉保健センターで開催されました。地元自治公民館の自主防災組織や消防団など約600人が参加。参加者らは、土のう積みやバケツリレーによる初期消火の手順を確認したり、AEDを使った応急救護を学んだりして防災意識を高めました。都城市郡医師会病院の竹松昇さん(荻原町)は「普段からの訓練が大切だと改めて感じました。また、他の機関との連携を確認できたので、有意義でした」と話していました。



勝利を目指し、たすきをつなぐ

南九州駅伝競走大会が2月2日、えびの市真幸地区体育館から都城市役所間の7区間、61・25キロの行程で開催されました。都城市内の6チームを含む46チームが出場。選手らは、沿道に詰めかけた家族やチームメイトからの熱い声援を受け、ゴールを目指して次の走者へとたすきをつないでいきました。友人の応援に駆け付けた高橋葵さん(宮崎市)は「友人に届くように大きな声で応援しました。最後まで頑張って走る姿に感動しました」と、選手らの走りたたえていました。





民俗芸能の継承で地域に貢献

くまそおどり
熊襲踊保存会会長

おおかわら きみお
大川原 紀美生 さん



日本の伝統芸能が一堂に会する「第14回地域伝統芸能まつり」(2月22日・23日開催、東京都)に出演した、県の無形民俗文化財に指定されている熊襲踊保存会。同会の会長を務めるのが、大川原紀美生さん(庄内町・68歳)です。熊襲踊は、庄内町に伝わる民俗芸能で、かつて南九州を支配していた熊襲族の長熊襲武(やまとたけるのみこと)も、討ち取られた熊襲族の霊を鎮める踊りともいわれています。

「子どもの頃、言うことを聞かないと熊襲が来るぞと、怒られていたのを覚えています」と、昔を懐かしむ大川原さん。しばらくは熊襲踊を写真に収めるなど記録に携わっていました。熊襲踊を踊り初めたのは40代の頃と、少し遅いスタートでした。「初めての舞台では、みんなと違う方向に回り、少し慌てたのを覚えています」と、初舞台には、少し苦い思い出があると話します。

地域で大切に受け継がれてきた熊襲踊。長男しか踊ることができなかった時代もありましたが、今では、地域の人なら誰でも踊ることができるようになりました。

「少子高齢化も進み、継承する難しさもありますが、現在は、父



から子へ、子から孫へと引き継がれています。また、地域の子どもたちと交流することで、まちづくりにもつながる」と地域貢献にも役立っていると話します。

今回、出演する「地域伝統芸能まつり」は、東日本大震災で被害を受けた地域が復興することへの願いが込められています。「被災地に行くことは難しい。代わりに、ステージから東北に元気を送りたい」と言ってくれた保存会のメンバーの思いやりの気持ち、うれしかったと話す大川原さん。「民俗芸能は、継承していくことで、人と人との絆を深めることができ、地域の宝物です」と思いを話していました。



今回は、小林市の「小林駅」と「西小林駅」を紹介します。

■地域の産業を支えた「小林駅」

小林駅は平成24年10月に100周年を迎えました。開業当時、駅を中心に商店や食堂などが軒を連ね、買い物客や観光客でにぎわっていました。駅周辺では、現在も名水夏まつりや土曜夜市、冬まつりなどを開催。市の中心地に位置する玄関口としての役割を果たしています。



小林駅では、開業100周年を記念し、食材から容器まで小林産を使った駅弁「いもとさるい」を販売。

※5個以上、2日前までの予約(くま扇 ☎0984-23-1847)が必要



■季節の花咲く「西小林駅」

西小林駅は、住民の積極的な誘致活動が実り、昭和4年に開業しました。駅は、多くの利用者でにぎわい、駅周辺にまちが形成されました。自家用車の普及により、昭和40年を境に利用者は減少し、現在は無人駅となっています。しかし、地元住民らにより、利用者をもてなすさまざまな取り組みが行われています。

ホーム横の花壇の四季折々の花もその一つ。昨年は地元住民らが植えた4千本のヒマワリが咲き、利用者の目を楽しませてくれました。また、駅を菜の花で埋め尽くす「イエロップロジエクト」も実施中。昨年11月に種がまかれ、3月下旬には見ごろを迎えます。



◎問い合わせ

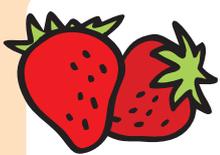
小林市民協働課

☎0984-23-1148

※環霧島地域のイベント情報を、市ホームページで紹介しています



盆地生まれの 元気 をいただきます



イチゴには、ビタミンCやポリフェノールなど健康と美容に良い成分が含まれます。なかでもビタミンCは、肌の張りを支えるコラーゲンの生成を助けます。



イチゴとヨーグルトのムース

※1人分 130kcal、塩分 0.2g

●材料 (カップ5~6個分)

イチゴ…150g プレーンヨーグルト…150g
生クリーム…100g 砂糖…50g ゼラチン…10g
お湯…50cc
※飾り用 イチゴ…6個ぐらい ミントの葉など…6枚

●下準備

生クリーム…ホイップする
ゼラチン…お湯を入れて溶かしておく

●作り方

- ①イチゴとプレーンヨーグルトをミキサーにかける
※ミキサーがない時は、イチゴは細かくつぶしプレーンヨーグルトを入れて、泡だて器で混ぜる
- ②①にホイップした生クリームと溶かしたゼラチン、砂糖を入れて再びミキサーにかける
- ③カップに入れて冷蔵庫で冷やす



イチゴが残った時は、小さく切って砂糖を少しかけて冷凍しておく、ミキサーにかけやすくなります。



イチゴは、先端とヘタの部分で甘さが違うので、縦に切ると甘みが均等になります。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

募集

霧島ジオパーク

フォーラム・ジオツアー（無料）

霧島ジオパークを学べるフォーラムと、ジオサイトに出会えるジオツアーを開催します。

●日時 3月21日(金)

フォーラム 10時～12時

ジオツアー 13時～17時

※午前・午後どちらか一方の参加も可

●場所 都城ロイヤルホテル

●内容

【フォーラム】

霧島ジオパーク活動報告やジオパークを活用した取り組み発表

【ジオツアー】

加久藤カルデラから霧島山が形成されるまでの経緯を学ぶバスツアー

●ジオツアーコース 関之尾滝↓ころが轟↓高千穂牧場↓御池↓東霧島神社

●申請 住所、氏名、ジオツアー参加の有無を記入し、ファクスまたはメールで霧島ジオパーク推進連絡協議会事務局

☎0995-64-0936

FAX 0995-64-0958

kiri-geopark@pomtne.jp

庄内川堤防にこいのぼりを掲揚しませんか

堤防に設置する30本の竹ざおに、名前を入れたこいのぼりを掲揚しませんか。自宅でも不用になったこいのぼり（3歳のみ）の寄贈も、3月28日金まで受け付けます。

●期間 4月7日(月)～5月10日(土)

●場所 庄内川堤防

（庄内橋下流付近）

●費用 1匹当たり4,000円

●申請 庄内商工会 ☎37-0024

都城市奨学生

●対象 次の条件を全て満たす人

①4月16日(水)現在、保護者が2年以上市内に居住している人

②学校教育法に規定する高校、中等教育学校（後期課程）、高専、大学、短大、専修学校（高等課程または専門課程）に在学する人

※通信制・定時制課程は除く
③学資の支払いが困難と認められる人

④大学・短大・専修学校生（専門課程）は、都城育英会から奨学金の交付を受けていない人

※都城育英会との併願は可

●無利子貸与額・採用予定人数

【高校・高専・中等教育学校（後期課程）・専修学校（高等課程生）】
月額1万円、25人

【大学・短大・専修学校（専門課程生）】

月額2万5,000円、18人

●提出書類 奨学金貸与申請書、奨学生推薦調書、住民票謄本、在学証明書、平成25年分の所得を証明する書類など

●書類配布場所 学校教育課、各総合支所の教育課、各地区市民センター、市内の各中学校・高校

●申請 4月7日(月)～16日(水)に学校教育課 ☎23-2161

都城育英会奨学生

●対象 次の条件を全て満たす人

①市内または三股町出身で、保護者が都城市または、三股町に居住している人

②平成26年4月に学校教育法に規定する大学、短大、専修学校の専門課程に進学する人

※通信制・定時制課程は除く
③学業・人物ともに優秀かつ健康で、経済的理由により修学困難な人

●定員 36人（予定）

●無利子貸与金額 月額3万円

●書類配布場所 学校教育課、各総合支所の教育課、各地区市民センター、三股町教育課、市内・三股町の各高等学校

●申請 4月7日(月)～16日(水)に都城育英会事務局（学校教育課内）
☎25-8545

平成26年度県民総合スポーツ祭
陸上競技都市予選会出場者

●日時 4月6日(日) 9時～

●場所 都城運動公園陸上競技場

●競技種目

【男子】 1000m・2000m・1、

5000m・3、0000m・5、000

m・走り高跳び・走り幅跳び・砲丸

投げ・円盤投げ

【女子】 1000m・2000m・1、

5000m・走り高跳び・走り幅跳び・

砲丸投げ・円盤投げ

●年齢区分

29歳以下、30～34歳、35～39歳、40

～44歳、45～49歳、50～54歳、55～

59歳、60～64歳、65～69歳、70歳～

74歳、75～79歳、80歳以上

※女子の部は若干異なります

●申込 3月28日(金)までに都城市陸上
競技協会

☎090-8352-8925(田爪)

FAX 47-11072

tataz@kuc.biglobe.ne.jp



催し

さくらフェスタ高城

●日時 3月23日(日) 10時～16時

※雨天決行

●場所 観音池公園東側ステージ

●内容 地元小・中学生のブラスバンド演奏や高城プロレスのショー、

浜崎奈津子ライブ、大抽選会ほか
📞58-2020

「道の駅」都城春まつり

●日時 3月22日(土)、23日(日)

9時30分～16時

●場所 「道の駅」都城

●内容 地場産品の販売や刃物研ぎ
実演販売、ステージイベントほか

●申込 都城圏域地場産業振興センター
☎38-4561

人形浄瑠璃定期公演

麓小学校の5、6年生の児童が、
人形操りや語り太夫に挑戦します。

●日時 3月16日(日) 14時開演

●場所 山之口麓文弥節人形浄瑠璃
資料館(人形の館)

●演目 娘手踊り(お伊勢参り)、
出世景清(大仏殿普請の段・阿古屋
住家の段、問狂言(東岳猪狩

●申込 山之口教育課 ☎57-3111

青井岳荘

春らんまんおもてなし語り

都城おかしむじ会の語り部が、春
と桜にちなんだ物語を、方言を交え
て楽しく語ります。

●日時 4月2日(水)

10時30分～11時30分

●場所 青井岳荘 ☎57-2177

講座・教室

パン作り体験教室

●日時・内容

3/26(水) 10時～13時30分
彩ブレット、チーズパンズ

●場所 高城地域交流センター

「ベーカリーキッチンSAKURA」

●定員 各12人

●費用 1回当たり2,500円

※材料費、軽食、飲み物代含む

●申込 高城地域交流センター

「ベーカリーキッチンSAKURA」
☎58-2088

きらり楽習教室

7人以上で開催。参加希望者多数
の場合は抽選。冷暖房費・ガス使用
料は別途必要。

●教室名・日時・場所・費用・締め切り

ヨガ

① 4/2(水)～6/25(水)の毎週水曜日(全
12回) 10時～11時 五十市地区公民館

6,600円 締め切り..3/22(土)

② 4/14(月)～6/23(月)の第2・4月曜日
(全6回)

13時30分～14時30分 志和池地区公民館

3,300円 締め切り..4/4(金)

オーブン・電子レンジ料理

4/11(金)～6/27(金)の第2・4金曜日(全
6回) 10時～12時 中央公民館

7,800円 締め切り..4/1(火)

●申込 きらりネット都城
☎23-4080

講座・教室

陶芸教室

参加を希望する人は、事前に申し込みが必要です。

●**場所** 竹楽のおサト「竹楽館」

【平成26年度第15期陶芸教室】

●**日時** 4月～平成27年3月の毎週金曜日（開講日…4月4日（金））

（午前の部）10時～12時

（午後の部）13時30分～15時30分

●**内容** 1年間で陶芸に関する知識技能を習得する陶芸教室

●**定員** 午前・午後の部 各15人

●**費用** 月額3,000円

【季節陶芸教室「こいのぼり作り」】

●**日時** 3月20日（木）～25日（火）

①10時～ ②13時30分～

●**内容** こいのぼりの置物制作

●**費用** 1,000円

●**申込** 竹楽のおサト

☎58-6150

コミュニティセンター自主事業

ハンドメイド（靴下づくり）

初心者でも簡単にできる毛糸を編んでの靴下づくり。

●**日時** 3月25日（火）10時～12時

●**場所** コミュニティセンター

●**定員** 10人

※申し込み多数の場合は、抽選

●**費用** 500円

●**申込** 3月22日（土）までにコミュニティセンター ☎23-2001

陸上競技審判員講習会

●**日時** 3月29日（土）17時～

●**場所** 都城運動公園

陸上競技場会議室

●**対象**

①新規に審判員資格を取得したい人

※競技歴は問いません

②競技者として日本陸連登録を希望する人

●**受講料** 無料

※登録料が3,000円程度必要

●**申込** 都城市陸上競技協会事務局

☎26-4510（18時以降）

mac3550@arrow.ocn.ne.jp

入門おもしろ歴史講座

庄内平治記を読む

都城島津家の歴史について書かれた「庄内平治記」（口語訳）を読む講座を開催します。

●**日時** 4月～平成27年1月の第1

●**金曜日** 10時～11時30分

●**場所** 都城島津邸

●**対象** 都城の歴史に興味がある人

●**定員** 30人 ※申し込み順

●**費用** 1,000円

●**申込** 3月15日（土）から都城島津邸

☎23-2116

相談

女性専門・不妊専門相談

●**場所** 都城保健所

●**専用電話**

☎090-8912-5331

【女性専門相談「スマイル」】

妊娠や出産、育児、避妊、乳がん

など女性の健康問題に関する相談

●**日時** 毎週木曜日

9時30分～15時30分

【不妊専門相談「ウイング」】

不妊治療の検査や費用、医療機関

の情報など、不妊に関する相談

●**日時** 第2・4金曜日

9時30分～15時30分

●**申込** 都城保健所 ☎23-4504

こころの健康相談（無料）

●**日時** 3月20日（木）13時30分～16時

※事前の予約が必要

●**場所** 都城保健所

●**申込** 都城保健所 ☎23-4504

DV被害者の電話相談

女性ホットライン・くすのき

レイプや性暴力、性被害に関する相談は、女性

性のさまざまな悩みに関する相談を受け付けています。

●**電話相談** ☎36-0740

（毎週土曜日 14時～16時）

（毎週土曜日 14時～16時）

子育て支援センター行事予定



◆都城市子育て支援センター ☎ 22-1659	
3/17(月) 13時30分～	あかちゃんパーク・集いの日 「わらべ歌・絵本のよみきかせなど」 対象：0・1歳の親子、妊婦 場所：総合社会福祉センター
4/7(月) 10時～	ふたごの会「ふたご以上の親子・妊婦さんの集いの場」 対象：ふたご以上の親子・妊婦
4/9(水) 10時～	子育て広場「みんなで遊ぼう」 場所：中郷地区公民館
4/14(月) 10時～	いちごクラブ「こいのぼり制作」 対象：2歳以上の親子
◆山之口子育て支援センター ☎ 57-3298	
3/24(月) 10時～	なかよし広場「すくすく教室」 身体測定 対象：1歳児以上
3/25(火) 10時～	出前保育「ほっかほか」 場所：上富吉地区体育館
3/26(水) 13時30分～	マタニティ教室「プチプチ」 マタニティライフについてのお話
3/28(金) 10時～	消毒の日「玩具や遊具をみんなできれいに拭きましよう」
◆山田子育て支援センター ☎ 64-3171	
3/26(水) 10時～	お別れコンサート・誕生会(2・3月生れ) 音楽を楽しみましょう
4/2(水) 14時～	初めましての会(茶話会) 「ママ同士仲良しになろう」 ※おやつや飲み物を持参
4/3(木) 10時～	身体測定 子どもの身長・体重を数字で確認
4/10(木) 10時～	にこにこ教室 「こいのぼりを作ろう」

教育相談専用ダイヤル(無料)

●電話・面接相談

毎週月～金曜日 9時～16時30分

●場所 教育相談室

(市役所八幡町別館)

●相談専用電話 ☎ 46-2088

交通事故相談(無料)

●日時 月・火・木・金曜日

9時～16時

●場所 交通事故相談室

(市役所東館2階)

●相談専用電話 ☎ 23-0944

都城市消費生活センター

●電話・面接相談

毎週月～金曜日 9時～16時

●弁護士法律相談

3月20(木) 13時～16時

※弁護士相談は事前の予約が必要

●場所 消費生活センター

(市役所東館2階)

●相談専用電話 ☎ 23-7154

女性相談員による

女性総合相談(無料)

●電話・面接相談

毎週月～金曜日 10時～16時

●専門相談 女性カウンセラー、女性弁護士が相談に応じます

◎こころの相談

3月18(火) 14時～16時

◎法律相談

3月25(火) 13時～16時

※専門相談および面接相談は事前の予約が必要です。電話相談は随時

受け付けます

●場所 男女共同参画センター

(市役所東館2階)

●相談専用電話 ☎ 23-7157



お知らせ

パブリックコメント

【都城市中山間地域等振興計画】

同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 経営戦略課、情報公開コーナー(市役所東館2階)、各総合支所、各地区市民センター

●意見の募集期間 3月28(金)まで

●意見の提出書類 各公表の場所にある「意見・情報提出書」を利用ください。市ホームページからも取得

できます

●提出方法 住所、氏名または団体名を明記し、封書で担当課へ郵送または持参ください。ファクス、メールでも受け付けます。情報公開コーナーや各総合支所、各地区市民センターでも提出できます。なお、氏名、住所などの記載がない意見に対しては、市の考え方を公表しない場合があります

●お問い合わせ

経営戦略課

☎ 23-2115 FAX 23-2006

planing@city.miyakonojo.miyazaki.jp

お知らせ

国民年金保険料

【未納期間のある人へ】

保険料の納付が困難なとき、本人、配偶者、世帯主の前年所得に応じて、保険料の免除や猶予をする制度があります。平成26年4月から、過去に国民年金保険料の未納期間のある人は、申請時点の2年1カ月前の月分まで申請できるようになります。

●**手続きに必要なもの** 年金手帳、印鑑（スタンプ式を除く）、退職の場合は離職票、雇用保険受給資格者証などの写し

●**申請場所** 保険年金課、各総合支所市民生活課、各地区市民センター、都城年金事務所

【学生納付特例制度】

学生納付特例制度は、年金保険料の納付が困難な学生が、病気や不慮の事故などで障がいが残ったときなどに、年金保険料の未納によって、障害基礎年金などを受け取れなくなること防ぐため、本人の申請により、前年所得が一定以下の学生の保険料を後払いにできる制度です。

対象期間は、20歳の誕生日以降で、毎年4月から翌年3月までです。申請が遅れても4月までさかのぼって認められますが、前年度分の申請は

4月中に申請してください。

また、すでに申請した人のうち、平成26年度も前年度と同じ学校に在学予定の人には、窓口での手続きを省略できる「ターンアラウンド方式」のがきによる申請書が4月中に日本年金機構から送付されます。

●**対象者**

高等学校、大学、短期大学、大学院、高等専門学校、専修学校、各種学校などに在籍する20歳以上の学生で前年所得が一定以下の人

●**申請窓口** 保険年金課、各総合支所市民生活課、各地区市民センター、都城年金事務所

●**手続きに必要なもの** 在学証明書または学生証の表裏面の写し、印鑑（スタンプ式は除く）、年金手帳

※前年または今年退職して学生になった人は離職票または雇用保険受給資格者証の写し。代理申請するときは、代理人の運転免許証など、本人確認ができるものが必要です

●**問** 保険年金課 ☎23-2629

軽減措置の延長

国民健康保険に加入している70歳〜74歳の人の一部負担割合の軽減特例措置（2割→1割）が75歳到達まで延長されることになりました。

該当する人には、新しい保険証を3月末に郵送します。

なお、誕生日が昭和19年4月2日以降の人は、軽減特例措置はありません。また、現在、一部負担割合が「3割」の人は、変更ありません。

※有効期限は、平成26年7月31日です。負担割合は前年の課税所得などにより決定しますので、8月から負担割合が変更になる場合があります

●**問** 保険年金課 ☎23-2634

麻しん風しん混合ワクチン予防接種

平成25年度の麻しん風しん混合ワクチン予防接種の対象者は次の通りです。

2期については、接種期限が近づいていますので、接種が済んでいない人は早めに接種しましょう。

●**対象**

1期	1歳〜2歳未満 （この間に1回接種）
2期	平成19年4月2日〜20年4月1日に生まれた人 （4月に小学校入学予定の人）

●**接種料金** 対象年齢内の人であれば無料

※2期の人は、3月31日(月)まで無料
●**その他** すでに麻しん、風しんの両方にかかった人、接種対象者で、平成25年4月〜現在までの間に接種を済ませた人は対象外

●**問** こども課 ☎23-2684

平成26年度分 介護保険料年金差し引き

介護保険料を納付書または口座振替で納付していて、年金受給額が年額18万円以上の次のいずれかに該当する人は、4月から納付方法が年金差し引きになります。

●対象

- ①平成25年4月2日～10月1日に65歳になった人で、平成25年10月に年金を受給した人
- ②65歳以上で、平成25年4月2日～10月1日に新たに年金受給の決定が行われた人
- ③都城市に転入し、平成25年10月1日までに日本年金機構などで住所変更届を行った人で、前住所地で介護保険料が年金から差し引かれていた人

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

月日	医療機関名	電話番号
3/16 (日)	原田医院 (内・小・外)	26-3330
	藤元上町病院 (内)	23-4000
	みしま内科クリニック (内・循)	51-8100
	柳田病院 (脳・外)	22-4862
	ながはま整形外科 (整)	46-7188
	永吉眼科医院 (眼)	22-1530
	いがらし歯科医院	25-1525
3/21 (金)	海老原内科 (内・小)	64-1211
	三嶋内科 (内)	24-7171
	黒松病院 (内)	38-1120
	山路医院 (外・内)	64-3133
	花房泌尿器科医院 (泌)	25-1177
	中山耳鼻咽喉科医院 (耳鼻)	24-2648
	稲田歯科医院	57-2030
3/23 (日)	畠中小児科医院 (小)	52-6000
	瀬ノ口医院 (内・消)	25-5155
	宇宿医院 (内・胃・消)	25-9031
	福島外科胃腸科医院 (外・胃)	38-1633
	小牧病院 (整)	24-1212
	野田医院 (産・婦)	24-8553
	あさお歯科	52-8148
3/30 (日)	有馬医院 (内・小)	23-2610
	松山医院 (内・呼・リ)	24-1046
	瀬ノ口内科放射線科医院 (内)	25-7780
	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内)	39-2226
	ならはら皮膚科医院 (皮)	22-1455
	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻)	51-1187
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)で確認してください

◎みやざき医療ナビもご利用ください
<http://www.e-navi.pref.miyazaki.lg.jp>

●休日当番薬局

3/16(日)	さくら、東町、みやこ、マリンバ姫城
3/21(金)	そうごう山田、妻ヶ丘
3/23(日)	ひばり、姫城、都北町、くげ
3/30(日)	ふれあい川東、そうごう都原、 ひまわり、ひむか三股店、とよみつ

※対象者には、3月下旬に特別徴収開始通知書で介護保険料仮徴収額(4月、6月、8月)を通知します

□ 介護保険課 ☎23-2596

がん患者家族交流会

●日時

3月25日(火)
13時30分～15時

●場所

国立病院機構都城病院

●内容

口腔ケアについて

●申請 国立病院機構都城病院地域医療連携室 ☎23-4111

小規模修繕契約 希望者登録制度

●内容

市が発注する公共施設の修繕のうち、内容が軽易なもので、1件の予

定金額が10万円を超えないもの

●業種

大工、左官、電気、管、板金、建具、
塗装、内装

●対象

市内に主たる事業所または住所がある人

●有効期間

4月1日～平成28年3月31日までの2年間

●その他

登録制度では、契約制度の透明性を確保するために、登録された人の名簿を一般公開しますので、あらかじめご理解ください。詳しくは、ホームページで確認してください

□ 3月10日(月)から契約課

☎23-2122



図書館だより

3月16日～4月15日

◎問い合わせ

都城市立図書館 ☎22-0239

高城図書館 ☎58-4224

今月のおすすめの本



「戦国大名と読書」

小和田哲男(著) 柏書房(出版)

家康が天下を取れたのは、驚くべき読書魔だったから…。他に信玄、光秀、官兵衛など、彼らの少年時代の読書歴がその後どのような影響を与えたのかを探る。



「写真で見る海軍糧食史」

藤田正雄(著) 潮書房光人社(出版)

幕末の海軍から昭和の海軍まで、写真やイラストを使って、メニューやレシピなど海軍食を分かりやすく解説。ウンチク満載の「海軍の食事」アラカルト。



「患者さんが教えてくれた」

外尾誠(文) フレーベル館(出版)

「治せない病の患者を前にした医者に何ができるのか」水俣病で苦しむ子どもたちに寄り添い、その姿を伝えた原田医師が最期まで訴え続けた大切なメッセージ。



「おめでどうのおふろやさん」

とよたかずひこ(著) ひさかたチャイルド(出版)

かめさん家族と、にわとりさん家族が、仲良くおふろでぼっかぼか。ぎゅうぎゅうだけど楽しいね。そのとき、かかえていたたまごがパカッとわれて…

※戦国時代の軍師・黒田官兵衛に関する本を集めた特設コーナーを設置しています

お知らせ

市立図書館では、土・日・曜日に限り住民票や印鑑証明書を発行しています

おはなしトントン 読み聞かせ会 3月29日(土) 11時～

国際交流員による 読み聞かせ会 3月27日(木) 15時～

子どものための夜間映画会 (ナイトシアター) 3月15日(土) 19時30分～ ※夜間のため、保護者が必ず同伴してください

高城図書館

本とおはなしの会 4月12日(土) 14時30分～ 内容 おむすびころりん

おはなしの部屋 3月27日(木) 11時～ (未就学児の親子)

都城市立図書館 読み聞かせの部屋

都城市立図書館 ●休館日/3月17日・21日・24日・31日、4月3日・7日・14日

●開館時間/9:30～18:50 ※水曜日は20:00まで開館

高城図書館 ●休館日/3月16日・18日・21日・25日、4月1日・8日・15日

●開館時間/9:30～18:00

津島城 伝承館 だより

「四季花束図小襦」

小襦とは、小型の襦袢子のことをいいます。都城島津家に伝わるこの小襦は、金色の絹地に牡丹や桔梗、水仙といった四季の花々が、色鮮やかに、そして華やかに描かれた4枚1組の作品です。この襦袢を描いたのは、江戸時代後期に活躍した鍛冶橋狩野家の絵師狩野探齋守真です。鍛冶橋狩野家は、代々、江戸幕府御用絵師として活躍した家系です。特に、初代探齋は、日本美術史上にも名を残した高名な絵師です。この小襦の存在により、当時の都城島津家が、最高レベルの美術工芸作品を購入できる立場にあったことを伺い知ることができます。



読者からのお便り

●新しい民生委員・児童委員の名簿の中に、若かった頃一緒に仕事をしていた頑張り屋の友人の名前を見つけ、感心しました。私も元気をもらいました。

(高城町穂満坊 C・Nさん)

●1月に母を亡くし、どうすればいいのか父と悩んでいたところ、民生委員や自治公民館長、地域の人に助けてもらい、ありがたさを感じました。地域のつながりは、良いものですね。

(姫城町 テリーさん)

●伝承館だよりを読んで、昔からおもてなしの心を持ち、市民愛が強い都城であったことを知ることができました。広報紙からも、都城をもっと元気にしたいとの思いが感じられますね。

(上長飯町 K・Hさん)

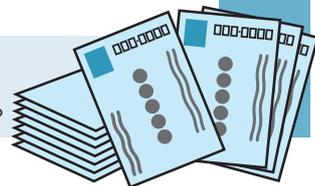
●昨年末から年始にかけて、消防団の火災予防の広報を聞いて「気を付けねば」という気持ちになりました。本業を持ちながら、地域の安全のために活動する消防団員に改めて感謝します。

(豊満町 ハルうささん)

●昨年、退職を機にジョギングを始めました。最初は体がついてきませんでしたが、時が経つとともに楽しく走れるようになりました。3月のさくらマラソンに挑戦してみようと思います。

(高城町桜木 彦べえさん)

このコーナーでは、寄せられた「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ご意見につきましては、今後の広報紙作成に生かしていきます。



Vol.99

広報

クイズ

問 ①今回の特集「〇がつくる体と心の健康」

答 _____

問 ②愛犬のためにも、狂犬病〇〇注射を年1回、必ず受けましょう

答 _____

問 ③異動手続きに便利な住民基本台帳〇〇〇

答 _____

今月号を読んだのわたしの一言

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▲点線に沿ってお切りください(郵製はがきでも可)

言葉の力

ダンカン・フォイさん(カナダ) Vol.3

インターネットで見つけた興味深い記事に触発されて同じ実験をやってみました。まず、お米と少量の水の入った瓶を3本用意し、一本だけには何も書かず、残り2本にはそれぞれ「大好き」「大嫌い」と書きます。そして「大好き」の瓶には「大好き」と声を掛け、「大嫌い」の瓶には「大嫌い」と声を掛けます。そして何も書かれていない瓶は無視します。これを毎日繰り返すという実験です。

私が実験を始めて、まだ10日しか経っていませんが、既に結果が出始めています。ポジティブな言葉を掛けた瓶は、白さを保っています。ネガティブな言葉を掛けた瓶は、かなり変色し、カビが生えてしまっています。少し長く置いてみれば、もっと劇的な違いが出てくると思いますが、これだけでも非常に驚きました。

この実験の結果から、言葉の力は本当であり、全てのものに対して思いやりの気持ちを持つことが重要だと、改めて思い知らされました。



国際交流員のひろびつ

◎問い合わせ
生活文化課・国際化担当
☎23-2295



今月の読者プレゼント

【干し椎茸詰め合わせ 4,000円相当】



商品提供事業者
都城椎茸部会 (JA都城園芸課内)
☎38-6691

香りと風味が自慢の都城産の干し椎茸。部会員が真心込めて作りました。贈答用としても好評です。ぜひ、ご賞味ください。

◎**応募方法** はがきにクイズの答え、住所、氏名、電話番号と、わたしの一言や3月号を読んだ感想を書いて〒885-8555 秘書広報課まで。正解者の中から抽選で1人にプレゼントを差し上げます。

※応募者の個人情報、広報クイズの応募の受け付け、当選者への商品の発送以外には利用しません

◎**応募締め切り** 3月31日(月) 当日消印有効

◎**発表** 本紙5月号

※このコーナーでは広報プレゼントの**寄付事業者を募集**しています。詳しくは秘書広報課まで問い合わせください

◎**1月号クイズの結果【応募総数37通】**

★正解/①民生 ②絆 ③今年の目標 (自由回答)

◎**1月号当選者** 永緑 千代子さん(高城町穂満坊)

POST CARD

お手数ですが
50円切手をお貼りください

8 8 5 8 5 5 5

都城市役所 秘書広報課 行

(広報都城 Vol.99 2014年3月号)

フリガナ

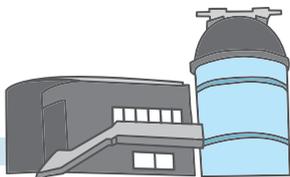
氏名

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 () -



施設案内

3月16日～4月15日の日程

※4月1日から、消費税率の改定により入館料などの変更になる場合があります

◆**美術館 (姫城町)** ☎25-1447

開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)

入館料 無料

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

※3月3日(月)～17日(月)までは展示替え作業のため休館

◎収蔵作品展「プレイバックPart1-時代を振り返る」
(1950・60年代の美術) 3月18日(火)～5月11日(日)

◆**都城歴史資料館 (都島町)** ☎25-8011

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)

入館料 一般210円 高校生150円 小・中学生100円

※毎週土曜日は、小・中学生は無料

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

◎企画展「きてみて さわって! ちょっとなつかしい道具たち」
4月13日(日)まで

◆**都城島津邸 (早鈴町)** ☎23-2116

開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)

観覧料 「本宅」小学生以上100円

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

◎収蔵史料展「都城と都城島津家」 6月22日(日)まで
収蔵史料展期間中の都城島津伝承館の観覧料は
一般210円 高校・大学生150円 小・中学生100円

◆**人形の館 (山之口町)** ☎57-5295

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)

入館料 一般210円 高校生150円 小・中学生100円

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

◎山之口麓文弥節人形浄瑠璃定期公演
3月16日(日) 14:00～

◆**山之口弥五郎どんの館 (山之口町)** ☎57-3713

開館時間 9:00～17:00

入館料 無料

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

◆**高城郷土資料館 (高城町)** ☎58-5963

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)

入館料 一般210円 高校生150円 小・中学生100円

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

◆**旧後藤家商家交流資料館 (高城町)** ☎58-6900

開館時間 10:00～16:00

入館料 大人200円 小・中学生100円

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の時はその翌日)

◆**たちばな天文台 (高崎町)** ☎62-4936

開館時間 10:00～15:00 ※春休み期間中は毎日開館

(金、土、祝)の前日、春休み期間中は19:00～22:00も開館

入館料 中学生以上300円 小学生100円

休館日 毎週木曜日(木曜日が祝日の時はその前日)

◎木星の観望会 金・土曜日 20:00～22:00

▶点線に沿ってお切りください(郵製はがきでも可)

イベントカレンダー

(3月16日～4月15日)
※【 】内は場所、☎は問い合わせ先

都城市エリア

3月	21日(金) 10:00～ 東霧島神社例大祭【東霧島神社】 ☎ 東霧島神社 ☎62-1713
	23日(日) 10:00～ さくらフェスタ高城【高城観音池公園】 ☎ 高城町商工会 ☎58-2020
	29日(土)・30日(日) もちお桜まつり【母智丘公園】 ※ライトアップ期間 3月28日(金)～4月6日(日) ☎ 都城観光協会 ☎23-2460
4月	6日(日) 9:00～ 道の駅山之口 春の感謝祭 【道の駅山之口】 ☎ 道の駅山之口 ☎57-5222

環霧島エリア

3月	15日(土) 10:00出発 霧島市 16日(日) 9:30出発 ※参加費が必要 龍馬ハネムーンウオーク in 霧島【4コース】 ☎ 霧島市観光協会 ☎0995-78-2115
	4月 13日(日) 8:30～ えびの市 韓国岳・観岳山開き【えびの高原】 ☎ えびの市観光協会 ☎0984-35-3838

市の提供番組紹介

テレビ番組

■BTVケーブルテレビ

(デジタル111ch)

※毎回10分間放送

「みやこんじょジャーナル」

① 6:50～ ② 11:50～ ③ 17:50～

④ 20:50～ ⑤ 22:50～



ラジオ番組

■MRTラジオ (AM放送936kHz)

「みやこのじょうドキドキナビ」

毎週：月～金曜日(祝日除く) 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

9:49～9:54、15:54～15:59(再)



◆編集後記

女性ならではの視点で、広報紙作りができないか。そう思いながら「盆地生まれの元気をいただきます」のコーナーを担当して2年。今回の「食」に関する特集では、いつものレシピに加え、市が開催している教室を紹介しました。「教室に参加する人は関心が高い人。よりたくさんの人に興味を持ってもらうためにはどうすればいいのか」そのような教室の担当者の情熱を、スパイスとして効かせた今回の特集。その思いが少しでも多くの皆さんに届くことを願います。(真)

インフォメーション

都城市総合文化ホール

盆地のフレッシュコンサート Vol.3 都城から羽ばたく若い音楽家たち

若者の演奏に元気をもらえると好評のコンサート。夢に向かって頑張る7人が、思いを込めて演奏します。ぜひ、応援に来てください。



●日時 3月15日(土)

開演18:00(開場17:30)

●料金 全席自由 500円

※未就学児の入場不可

◎問い合わせ 都城市総合文化ホール ☎23-7140



都城市 ウェルネス交流プラザ

シアターフェスティバル 2014

恒例の「シアターフェスティバル」を今年も開催。劇団こぶく劇場をはじめ、都城圏域の劇団が交流プラザに大集合!

笑いあり、涙ありの感動のパフォーマンスで会場を沸かせます。



●日時 4月27日(日) 開演14:00

●料金 無料

◎問い合わせ ウェルネス交流プラザ ☎26-7770

今月の表紙

児童らの歓声響くキンカンハウス

恒例となっている富吉小学校(山之口町)の児童らによる完熟キンカンの収穫体験が2月6日、地元農家のビニールハウスで行われました。1年生から3年生までの37人と教職員が参加。児童らは、ハウスの所有者の紺屋紀宏さんから説明を受けた後、大きく黄色に色付いたキンカンの中から、目当てのものを一つ一つ丁寧にハサミで収穫し、家族への土産として笑顔で持ち帰りました。



都城市現住人口

	平成26年2月1日現在	前月比	前年比
世帯数	70,798世帯	(-56)	(325)
人口総数	167,198人	(-153)	(-678)
男	78,299人	(-51)	(-377)
女	88,899人	(-102)	(-301)

※平成22年国勢調査確定値に基づく推計人口です

スマートフォンからも市政情報がご覧になれます

