

市民の皆さんが主催する学習会などで、メニューの中からリクエストに応じて市職員が市政の話をする講座です。

◎問い合わせ
生涯学習課 ☎23-9545

◎対象 原則として市内に在住、通勤または通学する10人以上の団体やグループ
◎申込方法 実施予定日の1カ月前までに「ハロー市役所元気講座申込書」を各講座の担当課に提出
◎会場 受講者が準備。使用料は、受講者負担

※各地区公民館やコミュニティセンター、教育集会所は無料

◎時間 9時～21時の間で、2時間以内
※担当課の業務などにより、希望日時に開講できない場合があります

◎受講料 無料。ただし、材料費などが必要な場合があります

◎その他 いずれの講座も、市の職員が担当する仕事について話をすることで、苦情や陳情を受け付ける場ではありません

区分	講座名	担当課・連絡先
市政	市長の出前講座	秘書広報課 ☎23-3174
	都城市の財政について	財政課 ☎23-2113
	都城市の行革について	総合政策課 ☎23-2115
	地方自治制度について	総務課 ☎23-2117
	情報公開とプライバシー保護	
	行政手続き制度について	
	選挙の仕組みについて	選挙管理委員会 ☎23-7864
	市県民税について	市民税課 ☎23-2123
	固定資産税についての豆知識	資産税課 ☎23-2124
	国民健康保険・後期高齢者医療制度について	保険年金課 ☎23-2127
	国民年金制度について	
市民課窓口業務講座	市民課 ☎23-2128	
みんなでささえる介護保険	介護保険課 ☎23-2114	
福祉	障がい者福祉サービスについて	福祉課 ☎23-2980
	地域福祉活動について	
	心の健康	
	自殺予防について	保育課 ☎23-4894
	子ども・子育て支援事業について	
	保育所・幼稚園・認定子ども園について	
児童福祉サービスについて	こども課 ☎23-2684	
母子・父子・寡婦福祉サービスについて		
健康	予防接種について	こども課 ☎23-2684
	健康管理① 食育編	
	健康管理② 妊婦編	
	健康管理③ 乳幼児編	
	健康管理④ 成人編(1)	健康課 ☎23-2765
	健康管理⑤ 成人編(2)	
	健康管理⑥ 高齢者編	
	健康管理⑦ 食生活編	
認知症講座	介護保険課 ☎23-2114	
環境	環境学習会	環境業務課 ☎24-5560
	守ろうみんなの大淀川	環境政策課 ☎23-2130
	都城市の地下水について	
	上水道の話	
	よりよい水環境をめざして	下水道課 ☎23-5921
産業	都城市の企業立地について	商工政策課 ☎23-2983
	中心市街地の活性化	
	都城市の地場産業について	みやこんじょPR課 ☎23-2615
	都城市の観光・イベント	
都城市の農業	農政課 ☎23-2768	
都市計画	都城志布志道路について	都市計画課 ☎23-2762
	まち学習① 都市計画マスタープラン	
	まち学習② 景観まちづくり	
	まち学習③ 地区計画	

区分	講座名	担当課・連絡先
教育	いじめ、不登校はみんなで解決！	学校教育課 ☎23-9544
	青少年の非行と防止について	
	家庭教育(親の役割)	生涯学習課 ☎23-9545
	乳幼児期のしつけの重要性	
	子どものときからコミュニケーション	
	お父さん、お母さん、もっと聞き上手に	
	親が変われば子どもも変わる	
	絵本と子育て	
	6歳までの「簡単な習慣」が子育ての決め手!	
	思春期における子どもの心理と行動	
今、PTAが楽しい		
高齢者よ、今も旬		
子どもの夢を育む子ども会		
生涯学習について		
人権	男女共同参画社会の実現に向けて	生活文化課 ☎23-2121
	人権感覚を磨こう	生涯学習課 ☎23-9545
国際交流	モンゴル紹介	生活文化課 ☎23-2295
	中国紹介	
	オーストラリア紹介	
文化歴史	美術館講座 鑑賞の楽しみ	美術館 ☎25-1447
	都城2万年の歴史	文化財課 ☎23-9547
図書	図書館への招待	図書館 ☎22-0239
防災	防災講座	危機管理課 ☎23-2129
消費生活	悪徳商法から財産を守る	生活文化課 ☎23-2121
交通安全	犯罪・交通事故のない街づくり	生活文化課 ☎23-7183
議会	議会のしくみ	議会事務局 ☎23-7869
体験しよう!	防火講話	消防局総務課 ☎22-8882
	救命入門コース	消防局警防救急課 ☎22-8883
	救急法講習	
	普通救命講習	
体験しながら学ぶ都城の歴史	文化財課 ☎23-9547	
施設見学	リサイクルプラザ・さいせい館	リサイクルプラザ ☎36-3900
	清流館・清浄館	下水道課 ☎23-5921
	クリーンセンター	クリーンセンター ☎45-6678
	一般廃棄物最終処分場	環境施設課 ☎23-3319
	学芸員ってどんな仕事?	文化財課 ☎23-9547
	来て見て!「都城島津邸」	都城島津邸 ☎23-2116

※申し込みは、各講座の担当課まで

いま、私たちができること ずいっと暮らしたい都市

みやこんじよ

市では、豊かな地域資源を次の世代へ引き継ぎ、誰もが、いつまでも暮らしたいと思えるようなまちを目指して、「**都市環境基本計画**」を策定しています。今回はこの計画の中で、特に市民の皆さんに協力をお願いしたい項目について紹介します。

資源を大切にすままち

3月から都市クリーンセンター（山田町）が稼動したことにより、ごみの分別方法が変更になりました。今後、ごみの減量化やリサイクル意識の高揚を図ります。

きれいな水を守り育むまち

生活排水対策のため、上荻原公民館の地区内をモデル地区に指定。また明和小学校で、身近な水環境に関する学習会を開催するなどの取り組みを進めています。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130

豊かなエネルギー資源を生かすまち

市では、太陽光やバイオマスエネルギーの利用を推進し、地球温暖化の抑制を図ります。これまで、市役所南別館など公共施設への太陽光発電設備の設置に加え、太陽光発電事業者への市有地の賃貸を通して、再生可能エネルギーの活用に積極的に取り組んでいます。

市民の皆さんの声

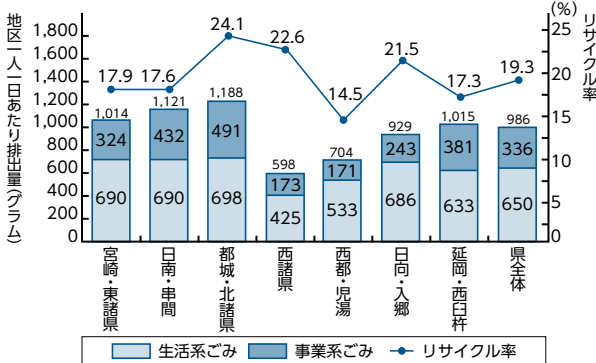
環境基本計画アンケートで寄せられた市の環境像に関する意見を紹介します。いずれの意見も、少しの気遣いの積み重ねで実現するものです。まずは、できることから取り組んでみませんか。

- ◎子どもが安全に遊べる場所が随所にあるけれど、もっと安心して遊べる川や山が増えてほしい
- ◎自然を残し、自然と調和のとれた住み良いまちであってほしい
- ◎いつまでも空気が水、緑に恵まれた都市であってほしい
- ◎いつまでも自然豊かで暮らしやすい環境であってほしい

県内各地区別のごみ排出状況

出典：宮崎県的一般廃棄物（平成24年度実績）

◎地区別の1人1日あたりのごみ排出量とリサイクル率



身近でできるCO₂削減の取り組み

1カ月間続けると、次のようなCO₂削減と節約効果が期待できます

CO ₂ 削減項目		CO ₂ 削減量 (kg)	節約額 (円)
冷暖房	冷房を1℃高く、暖房を1℃低く	3.2~3.6	178~202
テレビ	見る時間を1日1時間減らす	1.1	66
洗濯	風呂の残り湯を使う	0.54	342
ジャー	ジャーの保温を止め、冷凍保存	2.8	158
家族の団らん	家族が同じ部屋で過ごす	19.8	866
待機電力	外出時にコンセントを抜く	5	282
自動車運転①	週2日往復8kmの運転を控える	14.7	736
自動車運転②	5分間のアイドリングストップ	3.22	161

出典：全国地球温暖化防止活動推進センター

インタビュー

都城市立明和小学校校長
岡村夫佐さん



身近な大淀川の水質が岳下橋と志比田橋の間で悪いことを聞き、今、私たちがすべきことは何かを考えています。明和小学校では、子どもの頃から環境意識を高めてもらおうと、昨年からは6年生を対象に、生活排水対策の教育に取り組んでいます。子どもたちが学んだ知識を家庭に持ち帰ることで、保護者の、さらには地域全体の環境意識が高まることを期待しています。

メタボリックシンドロームの診断基準

●内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm以上 (男女とも内臓脂肪面積)
女性 90cm以上 (100cm以上に相当)



上記に加え、以下のうち2項目以上が該当
(1項目が該当の場合は予備群)

●高血糖

空腹時血糖 100mg/dl以上

●脂肪異常

中性脂肪 150mg/dl以上または、
HDL コレステロール 40mg/dl未滿

●高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上または、
拡張期血圧 85mmHg以上



健康づくりへの第一歩

特定健康診査・ 後期高齢者健康診査



今年もメタボリックシンドローム(メタボ)に着目した、特定健康診査(特定健診)と後期高齢者健康診査が始まります。健診は、生活習慣病の予防や早期発見につながりますので、必ず受診して健康づくりに役立てましょう。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

メタボリックシンドローム

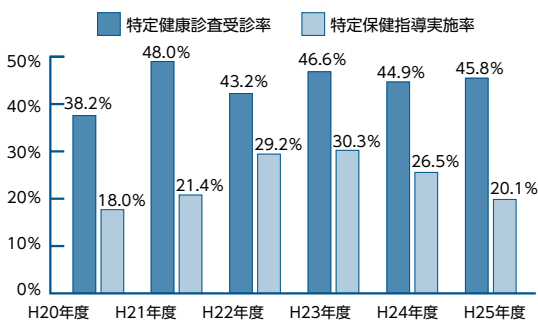
判定基準により、
リスクに合わせた保健指導

積極的支援
(メタボに該当する人)
内臓脂肪減量のための行動目標を立て、
専門家が3か月以上の継続的な支援を行います

動機づけ支援
(メタボ予備群の人)
生活習慣の改善点などの目標を設定し、
行動に移すための支援を行います

情報提供
(健診受診者全員)
メタボの基本的な知識、問題となる生活習慣などについて、
食生活や運動習慣などの面からの情報を提供します

特定健康診査受診率と特定保健指導実施率



特定健康診査の受診率は、平成20年度より伸びていますが、男女ともに40歳から50歳代が低く、特に女性に比べ男性が低くなっています。また、特定保健指導の実施率は、年々伸びていますが、男女ともに40〜64歳までが低く、特定健診と同じく男性が低いのが現状です。生活習慣を改善することで、生活習慣病の発症を未然に防ぎ、重症化予防にもつながるので医療費も抑えることができます。特に特定健診の対象となる40歳〜74歳の人は、年に1回は健診を受け、健康づくりへの第一歩にしましょう。

◎対象者
(特定健康診査) 40歳〜74歳の国民健康保険加入者
(後期高齢者健康診査) 75歳以上の後期高齢者医療保険加入者

◎受診期間
6月1日(月)〜10月31日(土)
※追加健診はありません

◎受診場所 指定の医療機関

◎検査項目 身長・体重・腹囲・血圧・尿検査・血液検査ほか

◎受診方法
対象者には、特定健康診査受診券と問診票を郵送しています。問診票に必要事項を記入し、受診券と国民健康保険被保険者証を医療機関の窓口提示してください。
※昨年の健診結果を持っている人は、受診時に持参ください

◎その他
生活習慣病を治療中の人は、主治医に相談してください。
※施設入所者や6か月以上の長期入院者は受診できません。人間ドックなどと重複して受診した場合、特定健診料は自己負担となります

特定保健指導
特定健診受診後、毎年、市内でも約2,000人ほどがメタボやその予備群と判定されています。こうした人を対象にした改善と予防に向けた支援を「特定保健指導」といい、対象となる人には健診結果の通知後に、案内を送付しています。

特定健診受診率と 特定保健指導実施率

特定保健指導は、健診結果の程度に応じて医師や保健師、管理栄養士などの専門家と一緒に、食生活や運動方法などの生活習慣を見直していきます。メタボを進行させないために、一緒に目標を立て、その目標を達成できるように、アドバイスを随時行います。

集団指導では、運動指導や栄養相談を行っている、土・日曜日に開催している教室もあります。集団指導に参加できない人など個別の保健指導を希望する人には、指導員が自宅を訪問して指導を行う場合があります。



高齢者クラブで 生きがいづくり

都城市高齢者クラブ連合会では、高齢者の孤立をなくし、仲間や地域内の高齢者とともに、自立した生活や生きがい、健康づくりを促し、健康寿命を延ばす活動を行っています。今回は、高齢者クラブの活動内容を紹介します。

◎問い合わせ 福祉課 ☎23-2980

高齢者クラブとは

高齢者クラブが発足したその原点は、仲間づくり。家に引きこもりがちな高齢者の孤立をなくし、住み慣れた地域内の仲間同士が、生きがいと健康づくりに努め、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。

また、知識や経験を生かし、自治公民館などと共同して地域を豊かにする社会活動を行います。

高齢者クラブの活動

クラブでは、スポーツ活動や文化活動をはじめ、社会奉仕作業など、会員が主体的に活動を行っています。

●生活を豊かにする活動

グラウンドゴルフ・ゲートボールなどのシニア・スポーツや趣味、文化、芸能などのサークル活動、研修会など、日々の暮らしを豊かにする活動を行っています。



グラウンドゴルフ
練習に汗を流し、大きな大会にも出場しています

●地域を豊かにする活動

会員が持つ知識や経験を生かしたボランティア活動や環境美化・リサイクル活動、文化伝承や世代間の交流活動、子どもへの見守り活動など、地域を豊かにする活動を行っています。



小学生の登校見守り
あいさつしながら見守ることで笑顔が増えています

健康 友愛 奉仕



会員を募集しています

おおむね60歳以上の人を対象に会員を募集しています。健康づくりやサークル活動、世代間交流などを通して、地域の皆さんと、生きがいづくりをしてみませんか。また、活動に常時参加できない人でも、会員になることができます。支えあい、喜びを共にできます。

活動の基本単位クラブ

高齢者クラブの会員は、自治公民館ごとに組織された単位クラブで活動しています。単位クラブでは、会員同士が気軽に声を掛け合っただけでなく、住み慣れた地域で活動することができます。

市内には、約128のクラブと約5,300人(男性約1,950人、女性約3,350人)の会員がいます。入会については、相談ください。

●入会申し込み

都城市高齢者クラブ連合会
(愛称…さんさんクラブ都城市)
総合福祉会館内
(都城市松元町4街区14号)
☎24-9700

インタビュー

広原げんきクラブ会長

下池田利秋さん



クラブの会長を引き受けて6年になります。会社を定年退職した頃は、目的や目標を失っていたのか、心身ともに疲れていました。その頃友人に誘われ、広原げんきクラブに入会。仲間との出会いや、カレンダーが予定で埋まると、力が湧いてきます。今では、週3回のグラウンドゴルフで汗を流しています。仲間との何気ない会話も楽しみです。みなさんも高齢者クラブで生きがいを見つけてみませんか。