



これから徐々に朝晩が冷え込み、体調を崩しやすい季節を迎えます。

インフルエンザはかぜとは違い、抵抗力の弱い高齢者がかかる
と肺炎を起こすなど、重症化する
場合があります。

重症化を防ぐためにも、インフルエンザが流行する前にワクチンを接種しましょう。なお、接種する場合は、必ず医療機関に電話連絡後、接種してください。

●対象

・65歳以上の人
・心臓やじん臓、呼吸器、免疫機能に障がいがあり、日常生活が制限される60歳以上65歳未満の人

●費用 1,200円

(期間内に1回のみ)

※対象者で生活保護世帯の人は、証明書があれば無料。それ以外の人は、任意接種となりますので、接種費用は全額、自己負担となります

◎問い合わせ

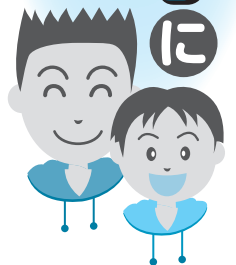
健康課 ☎23-2765

高齢者のインフルエンザ予防接種実施医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
都 城 市					
あきづき医院	36-0534	※ たき心療内科クリニック	46-9191	村上循環器内科クリニック	25-2700
あきと内科胃腸科	46-5500	田口循環器科内科クリニック	24-0600	※ メディカルシティ東部病院	22-2240
有川医院	24-6677	武田産婦人科医院	22-0336	※ もちお蛸原医院	21-5355
有馬医院	23-2610	竹田内科医院	38-1036	森山内科・外科クリニック	21-5000
安藤胃腸科外科医院	39-2226	※ どいクリニック	22-1825	柳田病院	22-4850
※ いき形成外科ひふ科クリニック	45-0020	とくとめクリニック	26-1820	柳田クリニック	22-4862
※ 池之上整形外科	23-2311	※ 戸嶋病院	22-1437	※ やの耳鼻咽喉科	27-5222
いづみ内科医院	22-7111	※ 都北鮫島クリニック	38-6060	山内小児科医院	22-0048
宇宿医院	25-9031	※ 富田医院	23-4586	※ 横山病院(かかりつけ患者のみ)	22-2806
鶴木循環器内科医院	26-0008	※ 永田病院	23-2863	※ よしかわクリニック	23-9384
※ おおくぼクリニック	26-1500	※ ながはま整形外科	46-7188	※ 吉松病院	25-1500
大橋クリニック	37-0539	西浦病院	25-1119	※ 西岳診療所	33-1510
※ 柏村内科	22-2616	野口脳神経外科	47-1800	大岐医院	57-2025
※ 仮屋医院	36-0521	野辺医院	22-0153	志々目医院	57-2004
※ 仮屋外科胃腸科医院	25-7712	はしぐち小児科	24-5500	政所医院	58-2171
川畑医院	46-3225	※ 花房泌尿器科医院	25-1177	※ 吉見病院	58-2335
北原医院	22-4133	※ 浜田医院	22-1151	※ 吉見クリニック	58-5633
共立医院	22-0213	はまだクリニック	45-2266	海老原内科	64-1211
久保原田中医院	22-7700	早水公園クリニック	36-6117	山路医院	64-3133
黒松病院	38-1120	※ 速見泌尿器科医院	24-8344	山田医院	64-2816
※ ケイオークリニック	46-4500	原田医院	26-3330	教山内科医院	62-1205
※ 児玉小児科	25-5570	福島外科胃腸科医院	38-1633	佐々木医院	62-1103
※ 小牧病院	24-1212	ふくしまクリニック	46-5001	隅病院	62-1100
坂元医院	22-0360	福田クリニック	46-1122	北諸県郡三股町	
※ 三州病院	22-0230	※ 藤元上町病院	23-4000	一心外科医院	52-7788
しげひらクリニック	27-5555	※ 藤元総合病院	25-1313	岩下耳鼻咽喉科	51-1187
※ 庄内医院	37-0522	※ 藤元病院	25-1315	※ 江夏整形外科クリニック	51-1122
※ 庄内田中医院	37-0507	ベテスダクリニック	22-1700	坂田医院	51-2003
※ 城南病院	23-2844	※ 豊栄クリニック	39-2525	※ 大悟病院	52-5800
※ 城南クリニック	26-3662	松山医院	24-1046	※ たけしたこども医院	51-0005
※ 都城新生病院	22-0280	※ マドコロ外科医院	22-0138	田中隆内科	52-0301
瀬ノ口医院	25-5155	※ 丸田病院	23-7060	とまり内科外科胃腸科医院	52-1135
瀬ノ口内科放射線科医院	25-7780	三嶋内科	24-7171	長倉医院	52-2109
園田光正内科医院	38-5115	都城フォレスト・クリニック脳神経外科	80-4313	畠中小児科医院	52-6000
※ たかお浜田医院	22-8818	※ 宮永病院	22-2015	みしま内科クリニック	51-8100
		宗正病院	22-4380	山下医院	52-1348

※印のついている医療機関は予約が必要です。

ストレスと上手に付き合いましたら



自分のストレスサインを知ろう



特徴的なサインは、気持ち落ち込む、イライラする、眠れない、疲れやすいなどがあります。また、人によっては、歯が痛む、腰痛、耳鳴りなど特有のサインがあることもあり、自分特有のサインを知っておくことも大切です。

【簡単にできる対処法】

- コミュニケーションの充実
家族や職場の仲間との日常会話は、ストレス発散や心のエネルギーにもなります。
- レクリエーションを取り入れる
ストレスを発散する趣味を持ちましょう。スポーツだけでなく、行楽なども開放感を感じることができ、効果的です。
- 休憩や休息をとる
集中しすぎると、いざれ緊張の糸が切れて疲れを強く感じてしまいます。ストレッチや体操で体をほぐしたり、腹式呼吸を行なったりして、体をリラックスさせましょう。また、十分な睡眠も心掛けましょう。



ストレスがかかりすぎると

圧迫が強すぎたり、長すぎたりするとボールのへこみが戻らなくなるように、人間の体もストレスが強すぎたり、長くさらされたりすると食欲の減退や睡眠不足につながり、体調をくずしてしまいます。そして、そのままの状態が長く続くと心も体も悲鳴を上げ、さらに体調を崩し、心の病気にかかってしまうこともあります。



ストレスとの上手な付き合い方

ストレスは、吐き出したり軽くしたりして、上手に付き合うことが大切です。そのためには、自分に合ったストレス対処法を見つけ実践することが重要です。気になる症状が長く続くときは、専門機関に相談して、自分なりの対処法を探しましょう。

休憩や休息をとる

集中しすぎると、いざれ緊張の糸が切れて疲れを強く感じてしまいます。ストレッチや体操で体をほぐしたり、腹式呼吸を行なったりして、体をリラックスさせましょう。また、十分な睡眠も心掛けましょう。

ストレスとは

ストレスとは、外部から刺激を受けて体に起こる反応と、その原因となる刺激のことです。例えば、ボールを指で押すとへこみますが、このへこみやへこみを起こす力がストレスです。

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことばかり連想されるかもしれませんが、しかし、出産や進学、就職など、うれしい出来事もストレスの原因になります。

1人で悩まずに、早めの相談を



〈電話相談窓口〉

○こころの電話

(精神保健福祉センター内)

月～金曜日 9時～19時

☎ 0985-32-5566

○宮崎自殺防止センター

水・金・日曜日 20時～23時

☎ 0985-77-9090

○鹿児島いのちの電話

※24時間対応

☎ 099-250-7000

〈相談機関〉

○都城保健所

こころの健康相談

(精神科医が相談に応じます。要予約)

☎ 23-4504

※保健師による相談は随時受け付け

○宮崎県精神保健福祉センター

精神科医による診療相談、ストレス専門診療相談、一般診療相談、薬物関連

診療相談、思春期精神保健診療相談

※要予約

☎ 0985-27-5663

○市役所福祉課

☎ 23-2980

○各総合支所市民生活課

〈相談窓口情報サイト〉

○みやざきこころ

青Tねっと



◎問い合わせ
福祉課 ☎23-2980

災害に対して

もう一度確認！



「防災の日」は、大正12年9月1日に起きた関東大震災を教訓に、この時期に多い台風に対する心構えの意味も含めて、昭和35年に制定されました。

災害による被害を最小限に抑えるためには、日頃から家庭内で、非常時の連絡手段や避難所の確認、地域での防災活動など、「自助」「共助」の充実を図っておくことが大切です。防災の日を機に、災害に備えるにはどうしたらよいか、もう一度家族で確認してみましょう。

◎問い合わせ 危機管理課 ☎23-2129

安全な避難路の確認

最寄りの避難所までの経路は、あらかじめ自分たちで決めておきましょう。災害時に開設される避難所は、市のホームページで確認することができます。

正確な情報収集と自主避難

ラジオ・テレビの最新の気象情報や避難情報を入手しましょう。テレビのデータ放送では、雨雲レーダーや降水量を見ることもできます。雨の降り方や河川の水位に注意し、危険を感じたら早めに避難しましょう。



避難時の心掛け

避難するときは動きやすい格好で1人で行動せず、できるだけ2人以上での行動を心掛けましょう。

地域を守る自主防災組織

自分たちの地域は自分たちで守るという意識・連帯感に基づき自主的に結成された組織が「自主防災組織」です。

災害時には、身近な情報や市役所などからの広報連絡をいち早く地域住民に伝達し、災害の状況に応じた地域住民を避難させるための活動を行います。



災害情報がメールで受け取れる宮崎県防災・防犯メールに加入しましょう！



気象情報や避難勧告・避難指示の発令状況などの各種防災情報をメールでお知らせします。

【配信内容】

- ・避難準備情報
- ・避難勧告・避難指示
- ・避難所の開設状況
- ・光化学スモッグ情報
- ・火災発生情報
- ・その他の重要災害情報

【登録方法】

携帯電話またはパソコンから宮崎県防災・防犯情報メールサービス (<https://www.fastalarm.jp/niyazaki/>) に直接アクセスするか、左のQRコードからアクセスし、登録してください。

※免責事項に留意の上、登録してください

◎問い合わせ

宮崎県危機管理課 ☎0985-26-17064

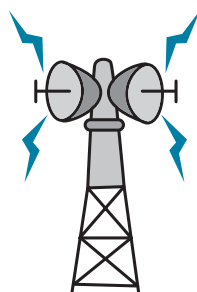


警戒！ 特別警報の運用が始まりました。

気象庁では、8月30日から、特別警報の運用を開始しました。

特別警報とは、大雨、暴風、地震、津波などにより重大な災害による危険性が非常に高まった場合に、特別な警戒を呼び掛けるために発表するものです。

特別警報が発表された場合、その地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。屋外の状況や、避難指示・勧告などに従い、ただちに命を守るための行動を取ってください。



特別警報の詳細は、気象庁ホームページで確認ください。

◎特別警報に関する問い合わせ
宮崎地方気象台防災業務課
☎0985-25-4032



気象庁

9月9日は、

救急の日！



「救急の日」は、昭和57年に救急医療や業務のことを正しく知ってもらおうと定められ、この日を含む一週間を「救急医療週間」として全国各地で救急に関するさまざまな行事が実施されます。今回は、都城圏域の救急医療を支えている、都城市郡医師会病院（以下「医師会病院」）のドクターカーを紹介します。

◎問い合わせ

健康課 ☎23-2765

ドクターカーとは？

医師が救急現場に一刻も早く駆けつけて、治療を行うための専用の自動車です。事故などで救出に時間を要する場合や、医療機関までの搬送距離が遠い地域での救命率の向上が期待されています。

24時間対応、積極的な出動！

医師会病院のドクターカーは、平成17年度より運用を開始し、救急科医師を中心に、外来看護師や救急業務調整員で構成し、診療時間内は病院からの出動、時間外は院外でも連絡がつくようように待機し、24時間対応できるように

しています。

また、119番通報時点で「機械に巻き込まれた」「車にはねられた」「車両に閉じ込められている」などの場合、傷病者の負傷程度に関わらず積極的に出動しています。平成24年度は都城・曾於圏域などで85件出動していて、今年度はさらに増加傾向にあります。平成24年4月から運行開始されたドクターヘリと同時に出動した場合には、宮崎大学附属病院などの他の医療機関と連携・搬送することもあります。

大規模災害も想定

平成23年度は災害発生時に対応できるようにトレーニングを受けた医療チーム（DMAT）として、宮崎県とDMAT派遣協定を結び、県内での多数傷病者発生事案や災害だけでなく、東日本大震災のような、全国規模の災害での運用も想定しています。

医師会病院はドクターカーを活用して、一人でも多くの命を救うため、日々救急医療を行っています。



借金で困ったら、焦らず、悩まず相談ください！



複数の借り入れで陥る多重債務。その原因は、無計画な借り入れやクレジットカードを利用した過剰な買い物、病気による借り入れなどさまざまです。しかし、一度陥ると、一人では解決が難しい問題です。支払いができず困っている人は、一人で悩まず、早めに相談しましょう。

◎問い合わせ

生活文化課 ☎23-7180

多重債務に陥ると

借金の返済のために借金を繰り返すことでさらに状況を悪化させます。毎日のように繰り返される取り立てに、精神的な余裕をなくし、冷静な判断ができなくなります。

その結果、ヤミ金融に手を出したり、将来を悲観して、自殺したりしてしまう人もいます。

多重債務に陥ったら

返済のために、ヤミ金融や無登録業者からの借り入れはやめましょう。また、国や県・市の相談窓口や弁護士、司法書士に相談して問題の解決を目指しましょう。

多重債務に陥らないために

近年、景気低迷によるリストラや病気などからくる生活苦に加え、身近にあり手続きが簡単なキャッシングやクレジットなどのカード契約の無計画な利用を続けた結果、返済ができなくなる人が、増えています。

お金を借りる前に、まず、本当に必要なのか、計画的に返済できるのかをよく考えましょう。



市の相談窓口について

●相談専用窓口

都城市消費生活センター

（市役所東館2階 生活文化課内）

☎23-7154

●受付時間 9時～16時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く



線路でつないで100周年。
明るい未来が吉都くる。

吉都線全線開業 100周年記念イベント

今年、全線開業100周年を迎える吉都線。各駅では、昨年度から100周年を祝つさまさまなイベントが開催されています。本市では、10月14日(月)に都城駅で記念式典や関連行事が開催されます。お問い合わせ 都城市吉都線全線開業100周年記念事業 実行委員会事務局 ☎23-2615



- 都城
- 日向庄内
- 谷頭
- 万ヶ塚
- 東高崎
- 高崎新田
- 日向前田
- 高原
- 広原
- 西小林
- 西小川
- えびの飯野
- えびの上江
- えびの
- 京町温泉
- 鶴丸
- 吉松



全線開業から100年を迎えた吉都線
吉都線は、都城駅と吉松駅（鹿児島県湧水町）を結ぶ全長61・6キロのJR九州の鉄道路線です。

吉都線は大正元年（1912）鹿児島本線吉松駅から分岐して、小林駅まで、その翌年には都城駅までが整備されました。そして、昨年度から吉都線の17駅（うち市内7駅）は、開業100周年を祝うイベントを開催しています。

吉都線は、明治43年（1910）の帝国議会で決定した路線区間、吉松～小林～高岡～宮崎であったものが、その翌年、小林～都城～宮崎に変更されています。これは、都城駅周辺にあった陸軍連隊司令部を、熊本駅や小倉駅と結ぶ必要があったためです。

また、吉都線は当初、宮崎線という名称でしたが、その後、宮崎本線、日豊本線、吉都線と名称を変えながら、現在に至っています。

吉都線が果たしてきた役割
昭和30年代後半の高度経済成長期には、都城駅や吉都線の各駅から、中学校や高校を卒業した子どもたちが、関東や関西などの都市部で仕事をすることを夢見て旅立っていました。そして現在では、たくさんの人

たちが通勤や通学、買い物、通院に欠かすことのできない大切な足として利用しています。

吉都線全線開業

100周年記念イベント

- 期日 10月14日(月) 鉄道の日
- 場所 都城駅周辺
- 内容 環霧島周遊列車の運行や、100周年記念写真展、物産展、抽選会など
- その他 JR吉都線谷頭駅と高崎新田駅周辺では、10月14日(月)、せんぐまきや軽トラ市などのイベントが開催されます

問 都城市吉都線全線開業100周年記念事業実行委員会
☎23-2615

吉都線100周年記念ウォーキング
● 期日 10月14日(月)
● 集合場所 都城駅
● 参加料 無料
申問 都城駅 ☎23-3954

**吉都線沿いを歩く
ノルディックウォーキング**
● 期日 11月4日(月)
● 集合場所 都城駅
● 参加料 2,000円
申問 9月19日(木)までにボンパク事務局 ☎46-5253

平成25年度都城島津伝承館特別展

幕末維新

近代国家への飛躍

島津久光と島津久静

ひさなが

● 会期 10月12日(土)～11月24日(日) ※月曜日休館
(月曜日が祝日の場合はその翌日)

● 入館料 大人 300円 (250円)

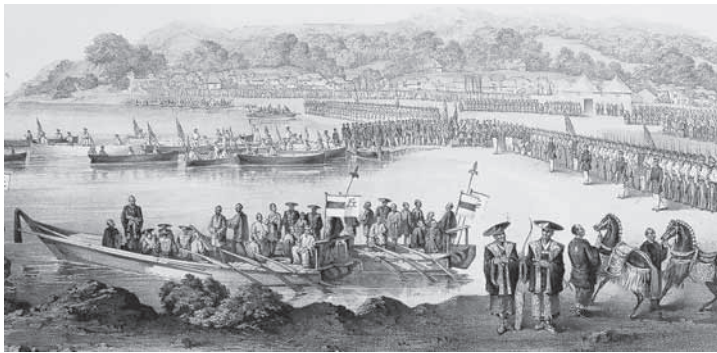
高校生・大学生 250円 (200円)

中学生 200円 (150円)

小学生 150円 (100円)

※()内は20名以上の団体料金。
本宅は別途、小学生以上1000円

このとき幕府は、軍事力を背景としたペリーの開国要求に、あくまで戦争を避けるという「避戦」の態度を貫きました。その前後の状況を、絵図や絵巻物などをもとに紹介します。



ペリー久里浜来航の図
江戸東京博物館蔵



島津久光肖像画
鹿児島県歴史資料センター黎明館蔵

島津久光と誠忠組

幕末維新期に幕府の表舞台に登場した島津久光。彼とその家臣西郷隆盛や大久保利通の動向、勝海舟ら主要な人物との関係にも触れて紹介します。

都城の幕末維新

島津久光の命を受けて、京都に向けて出発した都城領主島津久静と、彼を取り巻く家臣たちの活躍を紹介します。

◎特別展記念講演会(無料)

「幕末維新の都城と島津家」

幕末の日本の動向を絡めて、島津家や都城島津家の人々の活躍を紹介します。

● 日時 9月23日(月)

13時開場 13時30分開演

● 場所 ウエルネス交流プラザ

● 内容 愛知学院大学名誉教授黒田安雄さんによる講演ほか

◎学芸員の特別展解説講座(無料)

「もっと知りたい! 都城の幕末維新」

今回の展示史料の中から、それにつつまる出来事や歴史的な意義について、都城島津邸の学芸員が分かりやすく解説します。

● 日時 10月26日(土) 14時～16時

● 場所 都城島津伝承館

● 定員 25人(申し込み順)

※9月25日(水)から受け付け開始



海舟日記
江戸東京博物館蔵

【特別展の見どころ】
ペリー来航と開国
近代日本のはじまりは、アメリカ東インド艦隊の司令長官であったペリーの来航です。

ペリーが神奈川沖に来航した嘉永6年(1853)から、160年を迎えました。ペリーの来航をきっかけに、幕府は開港へと踏み切り、時代は大きく動き出しました。
そして、日本近代化の扉を開いた幕末維新期に活躍した鹿児島藩と、その私領であった都城の人々も、変革のうねりの中を生き抜きました。
今回の特別展では、日本史上、最大の変革期に近代国家への一歩を踏み出した人々の姿を、貴重な史料をもとに紹介します。
◎問い合わせ
都城島津邸 ☎23-2116