



vol.11

### 健康ひとくちメモ♪

## オーラルフレイルを防ぎ、健康に過ごしましょう！



加齢とともに噛みづらさや口の渇きなど口腔機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。症状が悪化する

と全身の老化や認知症にもつながるため、次の対策を参考にオーラルフレイルを予防し、健康に過ごしましょう。

#### ◎よく噛んで食べる

だ液の分泌が増えるので、口の渇きを防ぐことができます。

#### ◎自宅で声を出す機会を作る

大きくはっきりと発声し、顔の筋肉を動かすことを意識しましょう。

※気になる症状や食べることに支障がある場合は、必ず歯科医師などに相談ください

## 検診（健診）ガイド

今年度の検診情報（対象年齢や

がんは、日本人の死因第1位であり、誰もがなり得る身近な病気です。治療が遅れると、転移・再発の危険や命を落とすこともありまます。自身や家族の生活にも影響するため、早期発見・治療が大事です。  
家族や身近な人と一緒に、がん検診を定期的に受けましょう。

### 今年度の市のがん検診は 6月から2月まで

検診日程、指定医療機関などを掲載した検診ガイドを、公民館加入世帯へ5月中旬に配布予定です。また、市ホームページにも掲載します。

### WEB予約は24時間受け付け

巡回がん検診（胃・乳・子宮）のWEB先行予約は、5月20日（木）から受け付けます。詳しくは、市ホームページを確認ください。

なお、電話や健康課窓口での予約は、5月27日（木）8時30分から受け付けます。



### 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



### ◎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

### ◎4月号で特に興味を持ったページのタイトル

### ◎4月号を読んだのわたしの一言

### ◎今後、取り扱ってほしい記事

ご協力ありがとうございました。

※応募者の個人情報は、当選発表と商品発送、質問などの回答以外には利用しません

## 2

## 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す。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。

新型コロナウイルス感染症の治療に当たる病院の先生と看護師さんが、頑張っています。応援します。頑張ってるね。（祖父代筆）  
（高城町大井手 R・Hちゃん）

スマホの使い過ぎは、子どもの日常生活に悪い影響を与えることが分かりました。家族で話し合い、私たち大人も気を付けていこうと思いました。  
（上川東二丁目 K・Nさん）

都城コアカレッジ若者3人のロボコン全国3位に感動しました。日々の学習と熱意、そして周りの人たちのサポートあっての入賞だと思います。  
（LINE投稿 ペコちゃん）

Mallmallに隣接する公園の「ポケふた」をのぞき込む園児たちの様子が、かわいらしくてほほ笑ましく思いました。一度、見に行ってみたいです。  
（安久町 N・Sさん）

▲点線に沿って切り取ってください（郵便はがきでも可）

都城をけん引する企業を紹介

# 企業力

vol. 8



フュージョン株式会社

☎ 58-6300

種鶏から卵まで一貫して生産するフュージョン株式会社。平成20年、経営難となった市内の大手採卵養鶏会社の事業を承継し、高城町穂満坊に設立しました。

工場に世界最先端の技術を導入した同社は、コスト圧縮と品質向上に成功し、今では業界で九州一の規模に成長。博多港で海外輸出される全輸出品目の中で、最も多くの製品を出荷しています。

世界情勢にもアンテナを張る同



赤木八寿夫 代表取締役社長

社。ヨーロッパで広がっている動物福祉に対応した国内最大級のケージフリーの養鶏・採卵場を新設し、世界基準の品質の卵を生産しています。

成長し続ける同社は、年齢にとられわず優秀な人材を重用。自分で考える力を重視し、実力主義で社員を重要ポストに登用しています。

赤木八寿夫代表取締役社長は、「卵を日本の食文化とともに、シンガポールや台湾など、世界に広めていきたい」と熱く語ります。「将来的には、海外で自社の飼育や管理システムを用いて、企業経営などの助言や指導ができる社員を育てたい」と目を輝かせながら今後の展望を話していました。

## 今月の読者プレゼント



### 【揚げるだけのメンチカツ8個 5組】

商品提供事業者

Mの国六白黒豚専門店金丸 (高崎町縄瀬 2530) ☎ 62-3427

甘くて臭みのないジューシーなメンチカツは、ソースなしで食べられます。おうちで揚げるだけで晩ご飯の主役にぴったり！店頭では、あくがなくて人気のしゃぶしゃぶ用肉も販売しています。

### プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、4月号を読んだ感想などを書いて〒885-8555まで。

応募者の中から抽選でプレゼントを差し上げます。

◎応募締め切り 4月30日(金) 当日消印有効

◎当選者発表 本紙6月号

◎2月号当選者 木幡稔さん 他4人

◎2月号応募総数 107通

※市公式LINEとお友だちの人は、プレゼントボタンから応募できます

POST CARD

8 8 5 8 5 5 5

63円切手をお貼りください



## 都城市役所 秘書広報課 行

(広報 都城 Vol.184 2021年4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

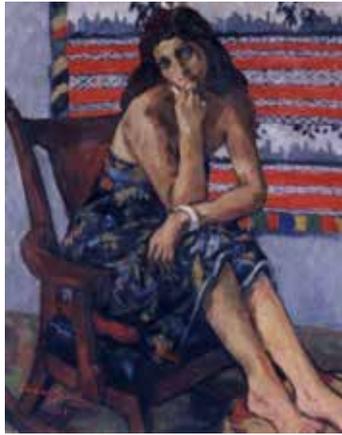
住所 □□□□□□□□

電話番号 ( ) -

▶点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)

vol.36

都城市立  
美術館



「残暑 (カロライナ)」(1981)

山田新一作 (キャンパス・油彩)

現在の台湾台北市で生まれた山田新一 (1899~1991年) は、各地を転々とした後、父の郷里である本市に移り、旧制都城中学校を卒業。東京美術学校で学んだ後、戦前は現在のソウル、戦後は京都で創作に汗を流しました。

都城市立美術館が開館した1981年に制作、その後収蔵したこの作品は、ヨーロッパ人女性のくつろぐ姿を、鮮明な色彩で表現。当時、80歳を過ぎてもなお、意欲的に創作を続けていた山田は、美術館のオープン時にも来館しました。本作品は5月5日(水)まで開催の収蔵作品展にて展示しています。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎ 25-1447

国際交流員の  
ひとりごと

せん けいぶん  
銭 慧文さん  
(中国)

vol.12

上海料理の定番、「糖醋小排」を作る銭さん



料理の道を究めようとした一年

地域によって個性の異なる中国料理の中で、私が慣れ親しんだ母の作る上海料理の特徴は、濃油赤醬(しょうゆを多用した甘く濃厚な味付け)です。都城に来てから、その「母の手料理」が恋しくなり、手の込んだ料理にも挑戦するようになりました。最初は火加減が上手くできず、料理が炭になる大惨事も経験しながら、腕前は一気に上達。特に自粛期間中は、料理の道を究めようといろいろな料理を作りました。

今、得意な上海料理は、糖醋小排。豚の骨付きスペアリブに、紹興酒やしょうゆ、砂糖、黒酢などで味付けし、甘酸っぱくこってりと仕上げた一品は、ご飯との相性抜群です。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎ 23-2295

ぼんちくんと  
歴史探訪



庚申石祠(市指定有形文化財)

旧暦で60日に一度回ってくる庚申の日(カミヤリ)に人が眠ると、体内の虫が抜け出して天帝に罪を告げ、天帝はその罪に応じて寿命を縮めると伝えられていました。このため、人々は健康長寿を願い、庚申の日は一晩中眠らずに過ごしました。戦前まで続いたとされる、この信仰は「庚申待」と呼ばれ、江戸時代に最盛期を迎えました。市内でも信仰に伴う石碑が多く造られています。中でも、高城町石山中方に伝わる庚申石祠は状態が良く、板状の石材を組み合わせた母屋に、信仰の対象となった像が彫られていて、内部には童子一人を伴う青面金剛像、両側面には祝言像、土台部分には三猿が浮き彫りされています。また、千鳥破風入母屋型の屋根の鬼瓦や構造材の緻密な細工など、彫刻が細部まで丁寧に施されています。



問 文化財課 ☎ 23-19547

都城市立  
伝承館だより

薩摩筒 先込管内銃

薩摩筒先込管内銃は、銃身70センチ、口径1・44センチの薩摩筒を改造した銃です。鮮やかな金メッキ仕様の発火装置には、典型的な薩摩筒の特徴である藤の実と葛の模様が施されています。また、発火装置の内側に「文久土持高三作」とあり、幕末の文久年間に藩内で製作されたことが確認できます。とりわけ重要なのは、発火装置部分に穴を開け、当時、西洋で開発されたピストンによる発射装置に改造されている点です。

幕末、武器の近代化へと大きく舵を切った薩摩藩。主にイギリスから大量に兵器を購入し、明治維新に備えました。そして、この銃の存在から薩摩藩が購入だけではなく、新式銃の構造を理解し改造を試みていたことも、うかがい知ることがができます。



問 都城島津邸 ☎ 23-12116



番外編

## まちなかランチマップが リニューアル!

まちなかを回遊してもらいたいとの思いで、ランチ提供店をまとめた「まちなかランチマップ」。新型コロナウイルスの影響で、情報の刷新を延期していましたが、この4月、新店舗などを新たに掲載しリニューアルしました。喫茶店や和食、洋食、スイーツなど、さまざまなジャンルの店舗を掲載しています。この機会に、ぜひ、まちなか巡りをしてみませんか。



### チェックポイント

- ・Mallmall から徒歩10分圏内のランチを提供する 36 店舗を掲載
- ・新規出店や新たにランチを始めた店舗を追加
- ・Mallmall 内の施設で無料配布
- ・WEB サイト「まちたん」にも掲載



◎問い合わせ

未来創造ステーション情報発信係 ☎ 46-5253



News from library

## 図書館だより

◎問い合わせ 市立図書館 ☎22-0239  
高城図書館 ☎58-4224

### 「桜」をテーマにした本を特集!

俳句の季語で、「花」といえば「桜」を意味します。今回は、日本文化にもなじみ深い日本を代表する花の一つ、「桜」をテーマに本を紹介します。

今月のおススメ



### 桜誌

小川和佑 (著)  
原書房 (出版)  
古事記の時代から現代まで、桜の花は、どう詠まれ、描かれてきたのでしょうか。日本人の「桜観」が凝縮された1冊。巻末に桜の名所も紹介されています。

今月のおススメ



### さくら

西加奈子 (著)  
小学館 (出版)  
ある出来事をきっかけに壊れていく家族と、桜の花びらを尻尾に付けてやってきた犬のサクラの物語。一緒に過ごすことの大切さを改めて感じる1冊です。

今月のおススメ



### 3人のママと3つのおべんとう

クク・チスン (作)  
斎藤真理子 (訳)  
ブロンズ新社 (出版)  
今日は保育園の遠足。ハナマンションに暮らすママたちは弁当づくりで大忙しです。仕事や家事、子育てに奮闘する3人のママの春の1日を描いた絵本。

市立図書館

- 休館日 / なし
- 開館時間 / 9:00~21:00

高城図書館

- 休館日 / 4月13日・18日・20日・27日・29日、5月3日・4日
- 開館時間 / 9:30~18:00

# GO VOTE! 選挙に行こう!

◎問い合わせ  
選挙管理委員会事務局 ☎23-7864



都城高等学校 (1年)  
日高 康汰さん  
※学年は取材時時点

住友ゴム工業株式会社  
宮崎工場  
宮之原 天さん(吉尾町)

## 私たちの声、届け!

選挙について、日頃若者が感じていることなどを意見発表する「わけもんの主張都城北諸県支会大会」。同大会の栄えある優秀賞に、住友ゴム工業(株)の宮之原さんと都城高等学校の日高さんが選ばれ、2月2日・15日、表彰状が授与されました。

### 市の提供番組紹介

#### テレビ番組の案内

##### ◆BTVケーブルテレビ (デジタル 111ch)

「みやこんじょジャーナル」 ※毎回10分間放送  
① 6:50 ~ ②11:50 ~ ③16:50 ~  
④20:50 ~ ⑤22:50 ~

#### ラジオ番組の案内

##### ■MRTラジオ (AM放送936kHz、ワイドFM90.4MHz)

「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  
9:50~9:55、15:55~16:00 (再)

### 都城市現住人口

令和3年3月1日現在	前月比	前年比
世帯数 71,433世帯	(33)	(438)
人口総数 159,878人	(-81)	(-924)
男性 75,192人	(-54)	(-432)
女性 84,686人	(-27)	(-492)

スマートフォンからも市政情報を確認できます。



※平成27年国勢調査に基づく推計人口です

### 編集後記

一眼レフカメラ「神」理論。写真を撮ってもらう場合、スマートフォンの最新機種でなく、一眼レフで撮った方が、きっときれいに映るだろう理論です。経験則になりますが、一眼レフが全ての撮影機器に勝っているわけではないと感じることが多々。暗がりや光と影が入り混じる場所での集合写真など、自動補正をかけるスマホの方がきれいに撮れることもあるので、自身のスマホと一眼レフを使い分けていたりいかなかったり。納得の一枚を撮るため、さまざまな手段で奮闘しています。(裕)



## NPO通信

ふるさとの会 (五十町)

◎問い合わせ ☎090-9572-0603 (尾藤)



### 大切な「ふるさと」を守るために

地域で増えている耕作放棄地を少しでも無くし、地域のために役立てたいとの思いから法人を設立。定年退職を迎えた仲間が集まって活動を始め、2年目になりました。耕作放棄地を利用した小学生の田植え体験学習支援のほか、歩道の草刈りなど、自然環境保全の取り組みを行っています。田植え指導をした子どもから声を掛けてもらったり、地域の清掃後に住民の皆さんから感謝されたりしたときは、本当にうれしくなります。

楽しく活動することがモットーで、仲間同士で語り合い、懇親を深めることも楽しみの一つです。興味のある人は、気軽に問い合わせください。

### NPOのイベント情報

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが中止または延期になる場合があります。参加を予定している人は、主催者に開催の有無を必ずご確認ください。

#### H・P・ミュージックサポート発表会 ※要予約

●日時 4/11(日) 13時30分~  
●場所 森の駅 M's ホール (乙房町4113-1)  
☎H・P・ミュージックサポート(予約用) ☎080-5210-8144

#### シエロコモ! シニア対象運動トレーニング&レクリエーション ※要予約

●日時 4/15(木) 10時~11時  
●場所 ウエルネス交流プラザ  
☎都城スポーツクラブシエロ(水久保) ☎090-8407-0406

#### 田舎暮らしを愉しむ講座(摘み草料理) ※要予約

●日時 4/16(金)・17(土) 10時~13時  
●場所 がまこう庵(吉之元町5186)  
☎手仕事舎そうあい(蒲生) ☎37-0002

#### 端午の節句 ※入館料 高校生以上200円、小・中学生100円

●日時 4/29(木)~5/9(日) 10時~16時  
●場所 旧後藤商家交流資料館(高城町高城2857)  
☎高城歴史文化のまちづくりフォーラム ☎58-6900