

# 健康ひとくちメモ♪

## 早期発見・早期治療のために！

日本人の2人に1人がかかり、そのうち3人に1人は命を落とす「がん」。がんは誰でもかかる可能性がある病気です。

がんの中でも大腸がんの患者数は増加していて、働き盛りの40代から増え始め、年間15万人以上の人新たに大腸がんを診断されています。

大腸がんは、早期発見・早期治療により、高い確率で治る病気です。本市では、医療機関で受ける検診を2月末まで、巡回検診を3月まで実施しています。2日分の検便を提出するだけの便潜血検査で、痛みや食事制限はありません。自分や大切な人のためにも、年に1回は、検診を受けましょう。



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

☎23-12765



市では、新型コロナウイルス感染症防止対策を十分に行って検診を実施しています。自分のため、大切な家族のためにも検診を受けましょう。

## クーポンは2月末まで(要予約)

### 子宮がん・乳がん検診

検診無料クーポンを対象者に送付しています。巡回検診や指定医療機関で受ける検診は、2月末までとなりますので、早めに受診ください。

### 無料クーポン対象者

子宮がん	3月末までに21歳になる人
乳がん	3月末までに41歳になる人

## 3月の巡回がん検診(予約不要)

### 【肺がん・大腸がん検診】

3月は、高城地区内の公民館などを巡回します。対象者には個別に通知します。地区外の人受診できません。大腸がん検査キットが必要な人は、健康課に問い合わせください。

### ◎対象

40歳以上の市民

### ◎検診料

肺がん検診…無料、大腸がん検診…500円

※今年度、市が実施する巡回検診や、指定医療機関で受ける検診、国保の人間ドックを受診した人(予定を含む)は、受診できません

◎ 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

◎ 2月号で特に興味を持ったページのタイトル

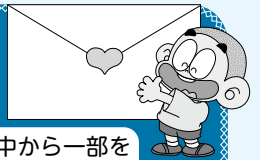
◎ 2月号を読んだのわたしの一言

◎ 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、当選者発表と商品発送、質問などの回答以外には利用しません

## 12月号に お便り 寄せられた



このコーナーでは、「わたしの一言」の中から一部を紹介いたします。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。

デジタル化による恩恵は、すべての人たちが便利で暮らしやすくなるために大きく役立ってくれると感じます。

(串間市大字本城 Y・Kさん)

年を取ってからデジタルに挑戦なんて、興味津々。86歳で現役プログラマー、やればできるのですね。私も頑張ってみようかな…。

(高城町有水 スーちゃん)

「人の風景」の写真がとっても素敵でした！ みんな良い笑顔でした。

(LINE投稿 じーさん)

市民への寄り添いを大切に、さまざまな情報を提供してもらえることをありがたく思います。

(LINE投稿 みはねさん)

▲点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)



小川秀隆 代表取締役社長

久留米運送株式会社の委託荷扱所業務を中心に、輸配送サービスを提供する都城ダイキユー運輸株式会社。昭和51年に久留米運送都城営業所からスタートし、平成10年9月に金融不安などによる経済不況の最中、生き残りを懸けて分社独立しました。

この心意気は、会社の精神として息づいていて、原油高などによる苦境を人員削減に頼らず、社員一人一人が生産性を高めることによって乗り切ってきました。

専務取締役として黎明期から同社を支え、現在は代表取締役社長として、重責を担う小川秀隆社長は「経営者として会社の舵取りをするときに不安もあったが、ピンチをチャンスと捉え前向きに立ち向かった」と当時を振り返ります。

都城をけん引する企業を紹介

# 企業の力

vol.18

## 都城ダイキユー運輸株式会社

問 ☎38-1380



### ★ 今月の読者プレゼント ♥



【日本茶AWARD受賞煎茶2種セット 5人】

商品提供事業者

大石製茶園(都原町7638-3) ☎24-4795

本市で唯一有機JAS認証を受けている大石製茶園から、煎茶「きらり31」と「あさのか」の2種をプレゼント。日本茶AWARD2021プラチナ賞を受賞した「きらり31」を自宅で味わうぜいたくなひとときはいかがですか。

### プレゼントの応募方法

はがきに住所、氏名、電話番号と、2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 2月28日(月) 当日消印有効
- ◎当選者発表 本紙4月号
- ◎12月号当選者 尾上みどりさん 他2人
- ◎12月号応募総数 112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



▶点線に沿ってお切りください(郵便はがきでも可)

POST CARD

63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 NO.194 2022年2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 ( ) -



『金剛山』(1933~1941年頃)

山田新一作(合板・油彩)

1899年生まれの本市ゆかりの洋画家・山田新一は、東京美術学校を卒業後、朝鮮半島に渡り朝鮮美術展覧会や帝国美術展覧会を中心に活躍しました。

「金剛山」はその頃描かれたもので、深い谷間にそそり立つ急峻な岩肌と懸崖の向こうに、遠くの峰々が連なっているのが見えます。深い尾根のパノラマとそこへの行程の困難さが、16×22.5cmの小さなキャンバスから伝わってきます。

朝鮮半島の景勝地である金剛山。登山が得意ではなかった山田は、エッセイの中でコミカルにスケッチ登山を紹介していますが、当時の作品は戦後の混乱でほとんど残されておらず、金剛山を描いたものでは、令和元年に当時の知人の遺族から寄贈のあった本作が当館唯一の貴重な作品となっています。

この作品は、2月27日(日)まで開催中の収蔵作品展で展示しています。

◎問い合わせ 市立美術館 ☎25-1447

## 国際交流員の ひとりごと

vol.15

ジョージ・ウィリアム・  
ゲーナンさん  
(オーストラリア)



## クッキング・アドベンチャー!

12月11日・12日・18日に、都城国際交流協会主催の料理教室「クッキング・アドベンチャー」をまちなか交流センターで開催しました。私は18日に「オーストラリア編」の講師として、「アンザック・ビスケット」と、スポンジケーキをチョコレートソースで薄くコーティングした「ラミントン」という伝統菓子の作り方を参加者にレクチャー。調理後は、オーストラリア産の紅茶とともに、皆さんと久しぶりの交流を楽しみました。

オーストラリアに住んでいた頃は、クリスマスの数日前から家族と一緒に料理や編み物をして過ごしていたので、とても懐かしく、一足先にクリスマス気分を味わうことができました。

参加者の皆さん、ありがとうございました。長らくイベントを開催できていませんでしたが、今年は交流の機会が増えることを願っています。

◎問い合わせ 国際化推進室 ☎23-2295

### 歴史探訪!

沖水古墳(2号墳)  
～実は古墳じゃない?～

早水神社の境内には、県指定史跡の沖水古墳(2号墳)があります。昭和49(1974)年11月、沖水古墳の墳丘内から軽石製の円筒形容器と一緒に銅製の経筒や湖州鏡、玉が見つかりました。このことから、同古墳はいわゆる古墳ではなく経塚である可能性が高いと考えられています。経塚とは、平安時代中期に流行した末法思想の影響から築かれたものです。当時の人々は、現世利益や追善供養などを願って、法華経などの経文を納めた経筒を埋めました。

沖水古墳から出土した軽石製の外容器は地域色の強いものですが、中に納められていた経筒は12世紀前半の大宰府系のものでした。この時期は島津荘が大きく拡大する時期となるため、同荘の開発を行った大宰府との関係を示す貴重な史料といえるかもしれません。

経筒と軽石製容器

問 文化財課  
☎23-9547

### 都城島津 伝承館だより

都城島津家史料  
「島津久龍公御書付控」

都城島津家には、当主と兄弟を中心に、それぞれの官職や出自などが記された複数の系図が受け継がれています。江戸時代、幕府や各藩では系図が盛んに作成されました。鹿児島藩でも定期的に作成していたため、都城島津家は当家の系図を提出していました。

本史料は、都城島津家十九代島津久龍が、分家筋である平佐北郷家の北郷作左衛門に対し、系図に関する質問に応えた書状の控えです。平佐北郷家は、都城島津家十代北郷時久の息子三久が立ち上げ、現在の鹿児島県薩摩川内市を拠点とした家です。書状には、北郷作左衛門が間違いない都城島津家の子孫であること、伝来する系図を書き写して送ること、そして、その系図を大切に受け継いでいくことが記されています。

このことから、家の由緒を書き上げ、その歴史を後代に伝える大切なものとして、系図が重要視されていたことがうかがえます。

問 都城島津邸  
☎23-2116

## 図書館だより

### 今月のコレミテッ



「聞き書き甲子園」にまつわる  
20周年イベントを開催!

◎聞き書き甲子園とは

毎年、全国の高校生が森・川・海で働く名人を訪ね、自然とともに生きる知恵や技術、さらには人生そのものを聞き取り、名人本人の言葉として記録する「聞き書き」作品をつくる活動です。



市立図書館はこの取り組みに賛同。2019年度には6人の高校生を受け入れ、本市が聞き書き甲子園の開催地域の一つになりました。

◎問い合わせ

市立図書館 ☎22-0239 高城図書館 ☎58-4224

◎20周年記念イベント(無料)

本年度20周年を迎える「聞き書き甲子園」。そこで、主催する同甲子園実行委員会の協力により、記念イベントを開催します。

#### 「トークイベント」

■日時 2月23日(水) 15時~17時

■場所 ウエルネス交流プラザ

■定員 140人 ※申し込み順

#### ■内容

・澁澤寿一さんによる講演

「聞き書きの背景」

「持続可能な社会をめざして」

・澁澤さんと高校生によるトーク

「聞いてみよう! やってみよう!」

「企画展「聞く書くのあいだ展」

「映画「森聞き(短縮版)」の上映」

■日程 2月19日(土)~3月13日(日)

■場所 市立図書館ギャラリー

※トークイベントは要申し込み。

その他詳しくは、市立図書館まで問い合わせください

## ウエルネス交流プラザ



### Afternoon Concert ~春の息吹を感じて~

春の兆しを感じる芽吹きの季節に、心安らぐ癒しのミニコンサートを開催♪ チェロとピアノが奏でる優しく美しい音色をお楽しみください。

■出演 nagiSAtsuki  
(チェロ: 浜砂なぎさ氏、ピアノ: 今村さつき氏)

■料金 一般1,000円、親子ペア1,400円、  
こども(高校生以下)700円、

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。開催の有無や日時は、ウエルネス交流プラザまで問い合わせください

◎問い合わせ

ウエルネス交流プラザ ☎26-7770

「聞き書き甲子園」  
20周年記念  
トークイベント登壇!

### 澁澤寿一さん プロフィール



1952年生まれ。国際協力事業団専門家としてパラグアイに赴任後、長崎オランダ村やハウステンボスの企画・経営に携わる。

現在、NPO法人共存の森ネットワーク理事長、「聞き書き甲子園」実行委員会委員長などを務め、森林文化の教育・啓発を通して、人材育成や地域づくりを手掛けている。また、岡山県真庭市では、木質バイオマスを利用した地域づくり「里山資本主義」の推進に努めている。

明治時代の実業家・澁澤栄一の子孫で、農学博士としての肩書きも持つ。

#### 市立図書館

●休館日/2月8日・9日  
●開館時間/9:00~21:00

#### 高城図書館

●休館日/2月8日・11日・15日・20日・  
22日・23日、3月1日・8日  
●開館時間/9:30~18:00

# 安心・安全情報

◎問い合わせ  
コミュニティ文化課 ☎23-2121



## 消費生活出前講座を受講しませんか

消費生活に関するトラブルや詐欺は、年々多様化・複雑化していて、世の中の状況や流行、季節などによりさまざまな消費者トラブルが発生しています。



昨今では、市役所職員をかたる還付金詐欺が発生するなど、私たちの身近なところでも悪質なケースが後を絶ちません。

市では、市民向けの消費生活出前講座を開催していて、少人数からでも申し込みができます。また、要望に合わせて、短時間の開催もできますので、気軽に問い合わせください。

この機会に本講座を受講し、全国や本市で起きている消費者トラブルの事例について学び、いざという時に回避できるようになりましょう。

## 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~ ② 11:50~ ③ 16:50~  
④ 20:50~ ⑤ 22:50~

### 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4年1月1日現在	前月比	前年比
世帯数 71,254世帯	(-106)	192
人口総数 159,513人	(-110)	(-1,027)
男性 74,938人	(-47)	(-282)
女性 84,575人	(-63)	(-745)

スマートフォンからも統計情報を確認できます。



※令和2年国勢調査に基づく推計人口

## 編集後記

延期していた令和2年度分と、令和3年度分の成人式が、1月に開催されました。成人式のスナップ写真を撮りに行くのは初めての経験でしたが、友人や恩師との久しぶりの再会を喜ぶ新成人の皆さんのまぶしい笑顔に、とても晴れやかな気持ちとなりました。自分の子どもたちもいつかこんな日を迎えるのかと思うと、会場に訪れていた保護者の方々の笑顔も、より感慨深いものを感じました。(達)

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

今回は、「令和2年度明るい選挙啓発4コマまんが」高校生の部で、見事選挙管理委員会委員長賞を受賞した「平川 優里さん(当時高城高等学校2年)」の作品を紹介します。

## タイトル:「その一票で未来をかえれる」



絵も線もきれいです。若い人たちに「けん」を有効に使ってほしいなあと思わせる作品です。(選挙管理委員会委員長)

## NPOのイベント情報

新型コロナウイルス感染防止のため、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確認ください。詳しくは、市ホームページを確認ください。



ホームページ

### 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 2/17(木)、3/3(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

### 地域食堂 イロトリドリ ※要予約

- 日時 2/19(土) 11時~13時
- 場所 下長飯町669-5(NPO法人あした事務所隣)
- ☎あした(池崎) ☎70-0190

### ①地域食堂「おひさま広場」 ※要予約

### ②芸術鑑賞「おひさまTime」都原児童センターにユニット「あんてな」がやってくる ※要予約

- 日時 ①2/20(日) 11時~13時  
②3/5(土) 13時30分~14時30分
- 場所 都原児童センター(都原町37-2)
- ☎子育てネットおひさまとはらっぱ(岡本) ☎080-6411-8441

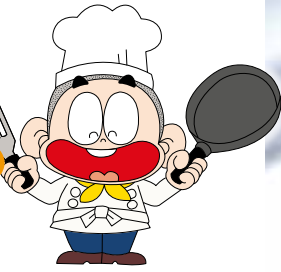
### 「雑の宿」商家のひなまつり

- 日時 2/23(水)~3/13(日) 10時~16時
- 場所 旧後藤家商家交流資料館
- ☎高城歴史文化のまちづくりフォーラム(上蘭) ☎58-6900

※地域食堂: 食を通じた子どもや高齢者の居場所

# ぼんちくん

## 健康レシピ



### ハウレン草コロッケ

#### ●材料(2人分)

- |            |          |           |
|------------|----------|-----------|
| ジャガイモ…200g | 小麦粉…大さじ2 |           |
| ハウレン草…40g  | 卵…10g    |           |
| 豚ひき肉…100g  | パン粉…20g  |           |
| 玉ネギ…40g    | 揚げ油…適量   |           |
| ニンジン…10g   | 付け合わせ    |           |
| 塩・こしょう…少々  |          | キャベツ…100g |
| 油…適量       |          | 水菜…6g     |
|            |          | ニンジン…4g   |
|            |          | トマト…30g   |

1人分の野菜量  
**115g**

#### おすすめポイント

- 1日に必要な野菜摂取量の約3分の1が摂れ、塩分0.5gのレシピです。
- ホウレン草は、骨を形成するカルシウムやマンガンなどのほか、ビタミンAやビタミンB1、ビタミンB2など、豊富な栄養素がバランスよく含まれています。
- ホウレン草を入れることで、彩りよく仕上がります。冷めてから切ると、切り口もきれいです。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

#### ●作り方(調理時間：40分)

- ①ジャガイモは柔らかくなるまでゆで、つぶす。ハウレン草はさつとゆで、水気をきり、ざく切りにする。
- ②玉ネギ、ニンジンはみじん切りにする。
- ③熱した鍋に油を入れ、豚ひき肉、玉ネギ、ニンジンを火が通るまで炒め、塩・こしょうで味をしっかりと付ける。
- ④①と③が冷めたら混ぜ合わせ、4等分にして俵型にする。
- ⑤④に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉を付ける。
- ⑥170℃の油で5分程度揚げる。
- ⑦付け合わせのキャベツとニンジンは千切りにし、混ぜ合わせる。水菜は3cm程度、トマトは1cm角に切って盛り付ける。

## 「みやざきモデル」を実践しましょう

新型コロナウイルス感染防止のため、会食の際は次の「みやざきモデル」を実践しましょう。

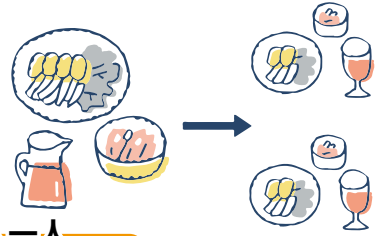
◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

**み** っつの密を避けて

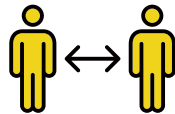


**や** めよう大声、大人数、長時間、静かなマスク会食

**も** りつけは小皿で一人一人



**ざ** せきは間隔を空けて



**で** んわ連絡先をお店に告げて



**き** れいに手指消毒



**ル** ール、ガイドライン遵守のお店を利用しましょう

