

# コロナ禍でも定期健(検)診を!!

## 特定健診・がん検診

コロナ禍でも定期的に健(検)診を受けましょう。過度に受診を控えることで、病気が進行したり、最適な治療が受けられなくなったりしてリスクを高めてしまう可能性があります。定期的な健(検)診が早期に発見につながります。いつまでも健康で元気の毎日を過ごすために、年に一度、必ず健(検)診を受けて体の状態を確認しましょう。

### ★ 特定健診・後期高齢者健診

- 対象者: 西都市国民健康保険加入者(40~74歳)  
後期高齢者医療保険加入者(75歳以上、一定の障がいのある65~74歳)
- 費用: 無料です。

集団検診の日程 受付時間=8:00~9:30

日程	場所	日程	場所
10月 2日(日)	保健センター	11月17日(木)	市穂北支所
10月13日(木)	三納地区館	1月18日(水)	保健センター
10月18日(火)	都於郡地区館	2月 2日(木)	保健センター
11月 1日(火)	三財地区館	2月14日(火)	コミュニティセンター
11月12日(土)	保健センター	※指定医療機関は2月末まで実施しています。	

※セットでがん検診等も受けられます。  
肝炎ウイルス、前立腺がん、胃がん、大腸がん、肺がん(CT・X線)、胃がんリスク健診の予約や詳細については、国保係・高齢者医療係(43-0378)までご連絡ください。

### ★ がん検診

○乳がん集団検診  
(30歳以上の女性で、前年度に受診していない方)

日程	時間	場所
10月31日(月)	9:00~11:30 13:00~15:30	保健センター
11月24日(木)		
12月 7日(水)		
1月27日(金)		
1月29日(日)		

○子宮がん集団検診  
(20歳以上の女性)

日程	時間	場所
1月22日(日)	9:00~11:00	保健センター

※その他のがん検診(胃がん、大腸がん、肺がん(CT・X線)、前立腺がん)につきましては「知っ得ガイド」や「がん検診受診券はがき」をご覧ください。

問合せ先: 検診の予約・詳細は  
健康推進係(43-1146)までご連絡を。

## お知らせ

◎第410回全国珠算教育連盟主催珠算・暗算検定試験合格者(7/24)  
■珠算 3級 三納小中 小学部 5年 押川 颯翔(ひると)



広報

# みのう

発行: 三納地域づくり協議会  
会長 増田 恵二  
編集: 広報部(事務局)  
住所: 西都市大字三納3312番地



三納川カヌー体験教室の様子

## 三納川の自然に親しむ

### 夏休みカヌー体験教室

三納の子どもたちのカヌー(カヤック)体験教室が7月24日(日)と8月7日(日)に、延べ19人が参加して三納川でありました。体験学習は三納地域づくり協議会が西都市教育委員会の夏休みチャレンジ教室の一つとして、毎年実施しています。

当日はインストラクターから、パドルの持ち方や漕ぎ方、船上での姿勢を教わった後、カヌーに乗り込み川面へ。最初はパドルの操作が上手くできないため、船がまっすぐ進まず悪戦苦闘していましたが、徐々に慣れてくると、楽しそうにカヌーを操って三納川の自然を満喫していました。



パドルを上手く使ってカヌーを楽しみました



三納川の自然をカヌーで親しむ子どもたち

### 青島を満喫

#### おしゃべりサロン札の元



久しぶりの青島を満喫したサロン札の元の皆さん

三納第2区のおしゃべりサロン札の元が7月1日(金)、宮崎市の青島に行きました。会員の皆さんも久しぶりの外出。近年青島ビーチパークなど整備され、生まれかわった広々とした青島周辺の景色に心が癒された様子でした。バスの中では、河野範子さんの指導で、歌を歌ったり、ビンゴゲームや軽い体操をしたりしてとても有意義な時間でした。青島ではレストランで海の幸に舌鼓をうち、土産店ではウィンドウショッピングを楽しんだり、みんなでアイスクリームを食べたりして、ゆったりとした時間を過ごし、青島を満喫しました。

### 涼を呼ぶそうめん流し

100本の竹の樋(とい)を使ったそうめん流しが8月7(日)、宮の下地区内の坂道を利用して行われました。地元の居酒屋が家族や子どもたちの夏の思い出になるようにと、そうめん15kgを無償提供して実施。コロナ感染防止のため、密にならないように、昨年から長さも100本にして、3回に分けて開催されました。当日約は70人が参加して、竹樋を流れてくるそうめんを舌鼓を打ちました。三納小4年生の長友小柚希(こゆき)さんは「とても楽しかったです。また来たいです」と笑顔で話してくれました。

#### 竹樋100本のそうめん流し



冷たいそうめんを舌鼓を打つ参加者

### 竹ぼうきをプレゼント



黒川隆藏代表から掃除道具を受け取る生徒会の甲斐さんと西森さん(手前側)

#### 高齢者クラブが学校に

三納の高齢者クラブ(平郡睦美会、三納山桜会、三納芳寿会の3団体)が8月29日(月)、三納小中学校に竹ぼうきと雑巾を寄贈しました。三納高齢者クラブの黒川隆藏代表が、生徒会の生活部委員長の甲斐心温(こはる)さん(3年生)と同副委員長の西森彩夏さん(2年生)にそれぞれ竹ぼうきと雑巾を手渡しました。この掃除道具は、各地区の高齢者の皆さんから校内の清掃に役立てて欲しいとの要望により、毎年各クラブから贈られています。各クラブの会長から、「清掃を通じて、心も清らかに育ってほしいですね」と話されていました。



### みのう あちこち



#### 6/15 視察研修



高齢者教室の皆さんが新しくなった西都市役所を視察。各階の課や会議室の外、地下の地震に備えた免震装置などを見学して回りました。

#### 7/1 七夕飾り



札の元保育園の園児が、短冊に願い事を書いた七夕飾りを駐在所、郵便局、JA三納支所、市役所三納支所など4か所に贈呈しました。

#### 7/3 七夕祭り



三納5区(原田・平野)の七夕祭りが催され楽しい時間を過ごすことができました。参加者が作った七夕飾りの短冊にはコロナ終息が目立ちました。

#### 8/14 慰霊



三納遺族会(親会、青年部)は忠霊塔の清掃を行いました。その後、線香と花を手向けて、全員で黙とうをして英霊の冥福を祈りました。

### 季節の豆知識

旬の草花 **金木犀**

つやつやした常緑の葉に、橙色した小花がたくさん咲きはじめるのは、九月下旬から十月上旬。

手のかからない金木犀はすくすくと育ち、小鳥が舞い来ては遊んでいく。近くを通りかかると、あ金木犀が咲いているな、とわかるほど、甘い香りが特徴的。



甘い香りが漂う金木犀

### 介護保険制度を学ぶ

#### はつらつ おしゃべりサロン

三納第7区のはつらつおしゃべりサロンでは8月19日(金)介護保険制度について学びました。サロンの平均年齢は83歳。これからは安心して健康に生活していくには、介護保険制度をよく知る必要があるとのことで、市健康管理課職員による出前講座を受講しました。参加者はメモを取りながら熱心に聞き入っていました。そして今後も100歳体操などで筋力を付けながら心身共に健康で過ごそう、と話されていました。



市の担当職員から説明を受けるサロンの皆さん

### チビッ子ギャラリー



作品 **ちょうちん**

大きくなったら 保育園の先生

くろき みき ちゃん

(5歳)

札の元保育園

