

西都市国民健康保険「簡易人間ドック」助成事業のお知らせ

国民健康保険では毎年度、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳になる方を対象に「簡易人間ドック」助成事業を実施しています。特定健診よりも検査項目が多く、自分の健康状態をより詳しく把握できます。病気にかからず健やかに生活するためにぜひ受診してください。

1. 対象者 西都市国民健康保険の加入者のうち、平成26年度中に満30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳に到達する方が対象となります。

◆この期間に生まれた方が対象者です◆

- 30歳（昭和59年4月2日から昭和60年4月1日まで）
- 35歳（昭和54年4月2日から昭和55年4月1日まで）
- 40歳（昭和49年4月2日から昭和50年4月1日まで）
- 45歳（昭和44年4月2日から昭和45年4月1日まで）
- 50歳（昭和39年4月2日から昭和40年4月1日まで）
- 55歳（昭和34年4月2日から昭和35年4月1日まで）
- 60歳（昭和29年4月2日から昭和30年4月1日まで）
- 65歳（昭和24年4月2日から昭和25年4月1日まで）

※次の方は簡易人間ドックの申込みや受診ができない場合があります。ご注意ください。

- ① 受診日までに西都市国民健康保険の資格を喪失された方は、助成の対象外となります。
- ② 平成26年4月以降に特定健診を受診された方は受けられません。
- ③ 保険税に未納のある世帯の方は、納税状況により受けられない場合があります。
- ④ 現在、かかりつけ医療機関があり通院等をされている方は、主治医とご相談のうえ、お申込みください。

2. 検査内容 次の4つの中からお希望の内容を選んで受診して頂きます。内容によって自己負担額が異なりますのでご注意ください。

	実施内容	費用総額	助成額	自己負担額
1	基本検査項目のみ	32,410	27,410	5,000
2	基本検査＋下部消化管検査	51,256	43,256	8,000
3	基本検査＋頭部検査	53,233	45,233	8,000
4	全項目検査（基本検査＋下部消化管検査＋頭部検査）	72,079	61,079	11,000

基本検査項目	身体検査、血圧、検尿便、血液学的検査、生化学的検査、胸部X線、エコー(腹部)、心電図、上部消化管検査(胃X線透視または胃内視鏡検査)
下部消化管検査	全大腸内視鏡検査
頭部検査	頭部MRI・MRA検査

3. 受診医療機関 市が指定した市内医療機関で受診していただきます。詳しくは、申込時にご説明いたします。

4. 申込定員 合計300名程度（定員になり次第締め切ります）

※申込受付は6月9日（月）からです（6月8日までは受付いたしません）

受付は市役所健康管理課窓口で行います。ただし6月9日（月）と6月10日（火）はコミュニティセンター2階で受け付けます。

対象となる方には、5月下旬に特定健診の受診券と一緒に通知をお送りします。お申し込みの際は、通知・国民健康保険証・印鑑・特定健診の受診券（40歳以上の方のみ）が必要ですので、忘れずにお持ち下さい。（文書取扱・問合せ先：健康管理課 国保係 43-0378）

麻しん・風しんの予防接種を受けましょう

全国的に麻しん患者が増加しています。

2014年第1週から第14週までに253例（4月9日現在）報告されており、昨年1年間の届出数である232例をすでに上回っています。

麻しん患者の約8割は、予防接種歴がない又は、接種歴がわからない患者さんです。幅広い年齢層が麻しんに感染していますが、特に1期の定期予防接種を開始する前の0歳児及び予防接種歴のない1歳児に多いようです。

少しでも早く免疫をつけるために下記の年齢になってから3か月以内に接種しましょう。対象年齢のお子さんは、接種費用は無料です。

【定期の予防接種】

内容	対象者	回数
麻しん風しん 混合ワクチン (MR)	1期 1歳代	1回
	2期 小学校に入学する前の1年間、 いわゆる年長児	1回

◎2期に該当するお子さんは、小学校入学前に忘れずに2回目の接種を受けましょう。

【接種上の注意】

接種を希望される医療機関に電話で予約をしてください。

市内の医療機関

1期・2期・・・いわみ小児科医院、とめもり小児科

2期のみ・・・上野医院、大塚病院

市外にかかりつけ医がある場合は、市外でも受けることができます。

【持参する物】 母子健康手帳

(文書取扱・お問合せ先：健康管理課健康推進係 43-1146)

30歳以上の女性のみなさん、 乳がん検診に行きましょう

日本人女性がかかるがんの中で第2位となっている乳がん。30歳を超えると増えはじめ、50歳前後で最も多く見られます。早期発見のために毎月の自己触診とあわせて、2年に1回は乳がん検診を受けるようにしましょう。

●対象：西都市在住で、年度内に30歳以上の方

(ただし、2年に1度の検診になりますので、平成25年5月1日から平成26年2月28日までに受けられた方は対象外です。)

●内容：問診・視触診・マンモグラフィ検査・超音波検査

《早期がんも見つけるマンモグラフィ検査》……マンモグラフィとは、乳房専用のX線のことで、触診では発見できないがんを診断することができます。乳房を圧迫して撮影するので、多少の痛みがあることがあります。生理前の1週間を避けるとよいかもかもしれません。

●実施医療機関：

大塚病院 6/7(土)、8/9(土)、10/4(土)、12/13(土)、1/10(土)、2/28(土)

鶴田病院 平成26年6月1日から平成27年2月28日までの平日午後2時から

※集団検診は11月・1月に実施予定です(ブレストピアなんばよりバスがきます)。詳細は後日お知らせします。

●申し込み先：西都市役所 健康管理課 健康推進係 43-1146 (直通)

●料金：3,000円

※西都市国民健康保険の方は1,500円。保険証を持参して下さい。

※満70歳以上の方、65歳以上で後期高齢者医療の障害認定を受けている方は無料です。保険証を持参して下さい。 ※市民税非課税世帯の方は無料です。税務課発行の世帯の課税証明を持参して下さい。

※生活保護の方は無料です。証明書を持参して下さい。

☆国の施策により、**前年度**に40歳になられた方は乳がん検診を無料で受けることができます(超音波検査は自己負担)。対象者にはクーポン券を郵送しますので、お待ちください。(5月下旬に郵送予定)

(文書取扱：健康管理課 健康推進係)

高齢者肺炎球菌ワクチン接種事業のご案内

平成26年4月から下記の対象者に対し、肺炎球菌ワクチンの助成を行います。このワクチンは、任意接種ですので、法律上の努力義務はなく、ご本人の希望で受ける予防接種（任意接種）となります。接種を希望される場合は、下記の指定医療機関にご予約をお願いします。

【肺炎球菌ワクチン】

肺炎は細菌やウイルスの感染等によって起こり、特に高齢者や慢性疾患患者の場合には罹患すると死亡率が高くなるといわれています。23価肺炎球菌ワクチンは、約90種類に分類される肺炎球菌のうち病気を引き起こしやすい23種類の菌の成分を含んでいるため、肺炎の罹患や重症化に対する予防効果が期待されます。

【対象者】

- ・平成26年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる者
 - ・100歳を超えている者
 - ・60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者
- ※ただし、既に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある者は、対象外となります。

【助成額】 3,000円

【自己負担額】 接種費用と助成額の差額を指定医療機関にお支払ください

【指定医療機関】

上野医院	上山医院	宇和田胃腸内科
大塚病院	黒木胃腸科医院	児玉内科クリニック
西都病院	佐藤クリニック	三財病院
すぎお医院	鶴田クリニック	富田医院
東米良診療所	水田内科医院	

【お問い合わせ】 健康管理課 健康推進係 43-1146（直通）
（文書取扱：健康管理課）

東米良地区結核検診 （レントゲン撮影）のご案内

結核は、だれでもかかる可能性のある病気です。結核予防のために年に1回は結核検診を受けましょう。

5月に東米良地区にお伺いして結核検診を行います。対象者は今年度65歳以上になる方です。対象者には受診票（A4サイズ）を5月中旬に封書で通知をします。都合の良い所で受診票を持参して受診してください。

※医療機関で受診された方は必ず受診票に証明印をもらい、検診場所（検診日時のみ）か市役所健康管理課もしくは支所に提出してください。

検診日程	検診時間	検診場所
5月27日（火）	9:30～9:50	岩井谷小跡
	10:45～11:00	尾八重小中跡
	13:10～13:40	児湯広域森林組合ゆず事業所
5月28日（水）	9:30～9:50	古佛所バス停（下り）前
	10:15～10:30	八重公民館入り口
	11:00～11:20	尾吐バス停（下り）前
	11:30～11:50	銀上小学校下
	13:30～14:00	銀鏡診療所

- ※東米良地区以外の日程については、「知っ得ガイド」をご覧ください。
- ※今まで職場等でレントゲン検診を受けられていた方で、退職されてレントゲン検診を受ける機会のない方などは、結核検診受診票がなくても受けることができますので、直接お越し下さい。
- ※肺がん検診（ヘリカルCT）を受診する方は、結核検診は受ける必要はありません。肺がん検診受診希望の方は、早めにお申し込みください。

（文書取扱：健康管理課健康推進係 43-1146）

住宅防音工事のお知らせ

現在、国(九州防衛局)では、新田原飛行場周辺における航空機騒音による障害を軽減するため、国が告示した一定の区域（右図）において住宅の防音工事の助成事業を行っています。平成5年7月1日以前に建築された住宅で、住宅の用に供されている建物が防音工事の対象になっています。

防音工事を希望される方は、危機管理課に備えてあります住宅防音工事希望届に、必要事項を記入し九州防衛局に提出（郵送）してください。

住宅防音工事の種類

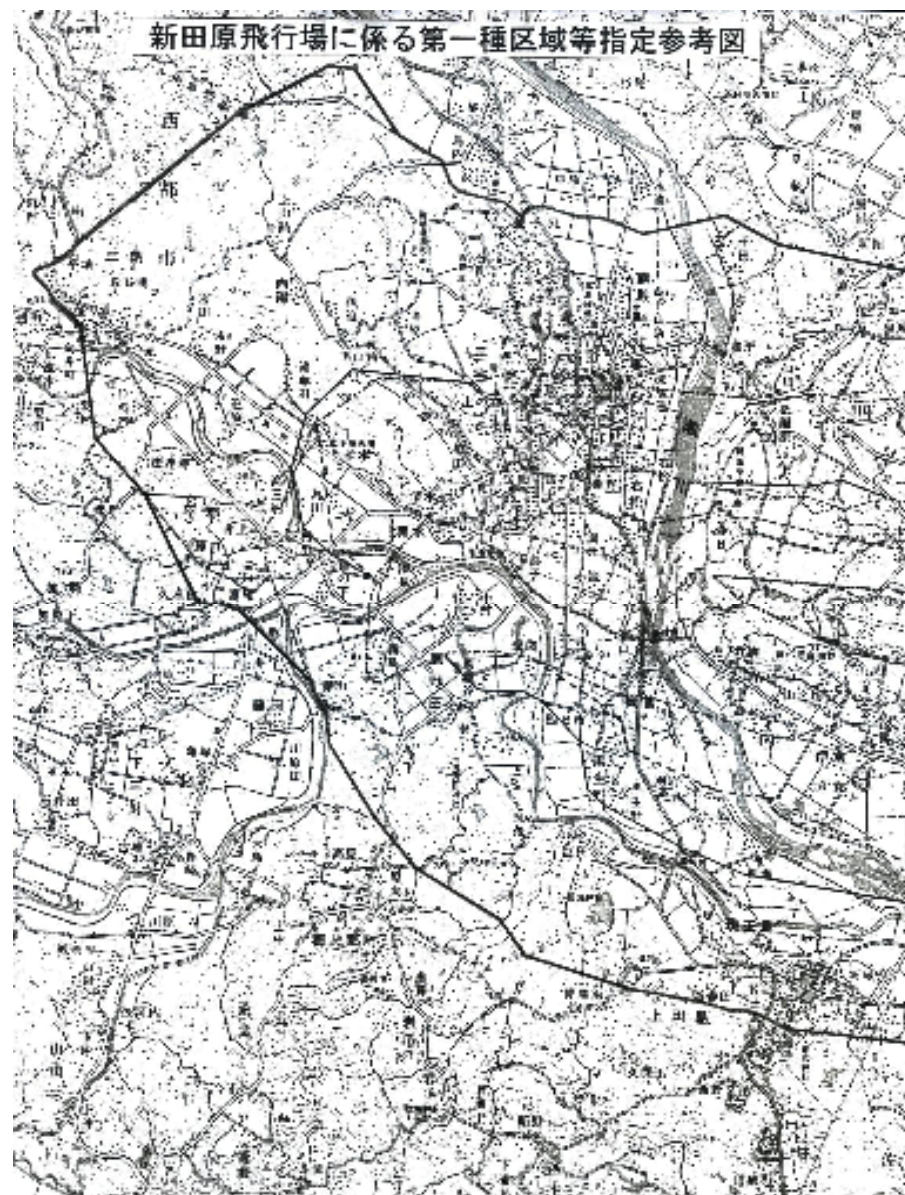
1. 一挙防音工事：防音工事を実施していない住宅が対象となります。
2. 追加防音工事：1回目の新規防音工事のみで2回目を実施していない住宅が対象となります。
3. 区画改善工事：身体障害者福祉法に規定する身体障害者または介護保険法に規定する要介護者が現に居住する住宅が対象。
4. 外郭防音工事：85w以上の区域で家屋全体を一つの区画として実施。
5. 建具機能復旧工事：防音工事で設置した防音建具が、設置後10年以上経過し現在故障している場合に対象となります。
(平成25年12月27日より75wの区域でも対象になりました)
6. 空気調和復旧工事：防音工事で設置した空気調和機器が、設置後10年経過し故障している場合に対象となります。

※告示後住宅の防音工事 85w以上の区域で平成5年7月2日から平成15年8月29日までに建築された住宅で、高齢者等が居住する要件を満たす場合に対象となりますので、詳しくは市のホームページや下記の連絡先に問い合わせ下さい

《問い合わせ先》 西都市危機管理課 43-0380

九州防衛局 企画部防音対策課 092-483-8824

(文書取扱：危機管理課)



西都市木造住宅耐震化促進事業補助金

木造住宅の地震に対する安全性の向上を図り、地震に強いまちづくりを進めるため、木造住宅の耐震診断及び耐震改修を行う方に対し、その経費の一部を補助しています。

◇西都市木造住宅耐震診断事業補助金について

1. 補助対象となる住宅

- 昭和56年5月31日以前に着工され、完成しているもの
- 主たる用途が住宅
- 2階建て以下

2. 補助対象者

市内にある補助対象住宅の所有者で、市税等を滞納していない者

3. 調査方法

外壁や屋根の状態を外側から調査します。室内では間取り、壁の配置及び仕上げ、また、屋根裏や床下から壁の下地や筋かいの状況、基礎の状態を目視で調査しますので、内外装材をはがしたりすることはありません。

4. 診断方法

「一般診断法」

- ※大地震による住宅倒壊の可能性の有無について診断するものです。
- ※県に登録された木造住宅耐震診断士が行います。

5. 補助金の額（1件につき）

区分	耐震診断費用	補助金額
一般住宅（一戸建て）	60,000円	54,000円
共同住宅（長屋・アパート）	120,000円	108,000円

※宮崎県建築住宅センターの助成金（一律6,000円）もありますのでご利用ください。

6. 平成26年度の申請期間

- 申請締切：平成27年1月30日（金）
- ※平成27年2月27日（金）までに完了報告（実績報告）を出せる方

◇西都市木造住宅耐震改修事業補助金について

この事業における耐震改修とは、耐震診断の結果、大地震の際倒壊する可能性があるとして判定された住宅を、安全な構造となる建物にするため耐震補強設計に基づいて行う補強工事です。

1. 補助対象となる住宅

- 昭和56年5月31日以前に着工され、完成しているもの
- 主たる用途が住宅
- 2階建て以下
- 耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満のもの
- 耐震補強設計により、上部構造評点が1.0以上になるもの

2. 補助対象者

市内にある補助対象住宅の所有者で、市税等を滞納していない者

3. 補助対象経費

- 補助対象住宅の耐震改修工事に要する費用
- ※増改築及びリフォームに要する費用は含みません。

4. 補助金の額

【上部構造評点が0.7未満の場合】

補助対象経費の2分の1以内の額（上限75万円）

【上部構造評点が0.7以上、1.0未満の場合】

補助対象経費の3分の1以内の額（上限50万円）

5. 平成26年度の申請期間

- 申請締切：平成26年12月19日（金）
- ※平成27年2月27日（金）までに完了報告（実績報告）を出せる方

（申請・お問い合わせ先：建築住宅課建築係 32-1014）
（文書取扱：建築住宅課）

可燃ごみの量が増えています

市民の皆様には、日頃よりごみの分別・減量にご協力いただきありがとうございます。
ごみです。

現在、皆様のご協力により資源ごみの分別では最高評価をいただいておりますが、可燃ごみについては年々排出量が増加しております。この原因の一つとして生ごみの増加が考えられます。生ごみを出す際には、しっかりと水切りを行い、また、食べ残しなどをできるだけ出さない工夫をお願いいたします。

(文書取扱：生活環境課 43-3485)

ごみの屋外焼却は違法行為です

ごみの屋外焼却は、平成13年4月1日より「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」の改正により、一部の例外を除き全面的に禁止となっています。

市民の皆様には、これまで何度も『お知らせ』などを通じ注意させていただいてきておりますが、まだまだ焼却行為は多く、苦情が後を絶ちません。

通報されにくい休日や、人目を避け夜間に行うなどの悪質と思われる場合には、警察署や最寄りの派出所にご連絡ください。

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」では、屋外でごみを焼却することは違反行為(廃掃法16条の2)であり、「5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金」という罰則(廃掃法25条、32条)が規定されています。

ごみは決められた手段で適正に出していただきますようご協力お願いいたします。

(文書取扱：生活環境課 43-3485)

西都市提携「ろうきん教育ローン」のご案内

義務教育終了後の教育に必要な学資に対し、市と九州ろうきんとの提携による西都市教育資金融資制度がありますので、是非ご利用ください。

●融資要件 下記要件を全て満たす方

- ・西都市内に居住している方
- ・お子様等が、高等学校、専門学校、短大、大学等へ入学の決定した方、又は在学している方
- ・教育資金の返還を終えるときの年齢が65歳未満で、税込年収900万円以下の償還能力を有する方
- ・市税等を滞納していない方

※融資の決定については、「九州ろうきん」の審査有。

●融資金額 300万円以内(10万円単位)

●返済期間 10年以内(最長4年の元金据置期間を含む)

●金利 年利1.35%(固定金利) ※別途保証料が必要

●返済方法 元利均等返済方式(在学期間は元金据置返済も可)

●保証 日本労働者信用基金協会による保証
※原則、保証人・担保は不要です。

●準備する物 在学証明書又は入学が決定したことを証明できるもの、
運転免許証、健康保険証、源泉徴収票(収入がわかる書類)、
市税完納証明書

【問合せ・申込先】九州ろうきん西都支店 43-1212

(文書取扱：商工観光課)

地縁団体の認可申請、変更手続について

★認可地縁団体になる意義（法人格取得の意義）

不動産等の財産を保有または保有を予定している地縁による団体（自治会等）は、市長の認可を受けることにより認可地縁団体となり法人格が付与されます。

法人格をもたない地縁による団体は、団体名での不動産の登記ができません。このため、不動産の登記を団体役員の名義等としなければならず、当該名義人の死亡による相続問題や、当該名義人の債権者による不動産の差押え等の財産上の問題が生じることがあります。

地縁による団体が認可地縁団体となり、法人格を取得することによって、**地区の集会所の土地・建物などの不動産を、地縁団体名義で不動産登記できるようになります。**

認可地縁団体になろうとする場合または認可を受けた後に団体の代表者が変わった場合は、市長に対し、申請が必要となりますので、手続をお願い致します。

★地縁による団体とは

地縁による団体は、自治会など一定の区域内に住所を有する者の「地縁」に基づいて形成され、区域に住所を有する人は誰でも構成員になれる団体を言います。

詳細につきましては、下記問合せ先までご連絡ください。

（問い合わせ先・文書取扱：総務課行政係 43-1112）

第9回西都原このはなマラソン大会 Tシャツの提供（有償）について

3月16日に開催しました第9回西都原このはなマラソン大会では多数の参加者や多くの皆様のご協力をいただき、盛況のうちに無事終了することができましたことを厚くお礼申し上げます。つきましては、本大会参加賞のTシャツに残余が生じたので次回大会運営に活用するため**有償**で提供することとしました。ご希望の方は大会事務局までお越しいただきお買い求めください。

なお、サイズ、数量に限りがあるためご希望に添えない場合もございますので、予めご了承下さい。

記

- 販売物品：第9回西都原このはなマラソン大会Tシャツ
- サイズ：XS、S、M、L、XL
- 金額：小学生 500円
中学生から一般 1,000円
- 販売期間：5月1日(木)から7月31日(木)まで ※平日のみ
- 販売時間：8:30～17:15
- 販売方法：事務局窓口（スポーツ振興課）にて先着順で販売いたします。（現金引換え）
※数量に限りがありますので、**窓口での販売のみ**とさせていただきます。電話予約は行いません。
※数量の少ないサイズもありますので、電話にてご確認ください。品切れ次第終了させていただきます。
- 連絡先：西都原このはなマラソン大会実行委員会事務局
（西都市役所スポーツ振興課内 43-3478）

（文書取扱：スポーツ振興課）

立花・三財発電所からのお願い

三財川上流にある立花発電所・三財発電所では、発電の出力変動に伴い、発電所から河川に放流される水量が増えたり減ったりします。

発電所がある河川の下流では、天候にかかわらず水量や水位が急に変化する場合がありますので、河川に立ち入られる場合には、水位の変化に十分気をつけていただきますようお願いいたします。

(問い合わせ先) 宮崎県企業局工務課 0985-26-9769

(文書取扱: 危機管理課)

～男女共同参画社会を目指して～ 講師の派遣を行います

西都市では、家庭・職場・地域などのさまざまな場において、だれもが対等な立場で個性や能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会をめざし、講演会等を希望される団体に講師の派遣を行っています。

これからの地域づくりや、暮らしを取り巻くさまざまな問題について、男女共同参画の視点で学んでみませんか。

講師は、宮崎県男女共同参画センター登録講師の方々をはじめ、団体の希望に応じます。是非、ご利用下さい。

[派遣条件] 各種団体・子ども会・地区公民館・学校関係など希望される団体に参加希望者が20名以上

[申込期間] 平成27年2月27日まで

[申込先] 西都市役所市民協働推進課 43-1204 (直通)

(文書取扱: 市民協働推進課)

ピーチくらす (両親学級) を開催します

もうすぐパパやママになる皆さん、安心して元気な赤ちゃんを産み育てるために一緒に楽しく学びませんか? マタニティーのお友達もできますよ。

	日時	場所	内容
1回目	5月21日 (水曜) 13:30~15:30	保健 センター	☆ もっと知りたい母乳育児 (妊娠中の乳房のお手入れ・個別相談) ☆ おっぱい学級の見学に行ってみよう♪ (助産師さんが来られます)
2回目	6月1日 (日曜) 9:30~12:30	西都市 児童館	☆ 安心して出産・育児ができるためのお話 ☆ パパの妊婦擬似体験♪ ☆ チャレンジ、育児体験♪ (抱っこ、おむつ替え、お風呂入れ) ☆ ランチタイム♪～おなかの赤ちゃんと ママのためのバランスのよい食事～ (試食・個別相談もあります)

◎ 母子手帳・筆記用具をご持参ください。

◎ 6月1日(日曜)に参加の方は1組お米1合をご持参ください。

◎ 参加希望の方はお早めに健康管理課(43-1146)にご連絡下さい。定員は8組程度となります。

(参加希望者多数の場合、第1子の方を優先させていただきます)

※今回は出産予定日が平成26年7月～平成26年10月の方を対象にしております。

(お問い合わせ先・文書取扱: 健康管理課 健康推進係 43-1146)

平成26年度就業支援講習会 調理師試験準備講習会受講生募集

- ・対象者：宮崎県内のひとり親家庭の母もしくは父、及び寡婦の方で調理実務経験が2年以上あり、県で行われる調理師試験を受験される方
- ・講座内容：調理師試験準備講座（全18時間）
- ・日時：6/28（土）、7/5（土）、7/12（土）の9時～16時
※全日程に出席することが応募の条件となります。
- ・会場：宮崎県福祉総合センター 本館2階（宮崎市原町2番22号）
- ・定員：30名程度（応募者多数の場合は事務局で選考となります）
- ・受講料：無料（但し、テキスト代3,000円程度受講生負担あり）
- ・応募方法：下記必要書類を宮崎県母子寡婦福祉連合会へ提出
- ・応募必要書類：1. 平成26年度就業支援講習会受講申込書
（宮崎県母子寡婦福祉連合会ホームページからダウンロード、もしくは各地区の母子会会長・お近くのハローワーク・西都市福祉事務所にお尋ねください）
2. 調理師試験受験願書の写し
3. 児童扶養手当証書の写し
- ・応募締切：5月30日（金）

※「寡婦」とは、配偶者のない女子であって、かつて配偶者のない女子として20歳未満の児童を扶養していたことのある方のことです。

※お申し込みや講座に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

財団法人 宮崎県母子寡婦福祉連合会 0985-22-4696

〒880-0007 宮崎市原町2番22号 宮崎県福祉総合センター内

ホームページは「宮崎県母子寡婦福祉連合会」で検索してください。

（文書取扱：福祉事務所 児童福祉係）

ITソリューションセミナー パソコン講座（エクセル・ワード講座）受講者募集

☆受講料・テキスト代 無料☆

企業が求めるパソコン操作技能を2日間の短期集中講座で修得しませんか。パソコンの基本操作が可能な方を対象に、パソコン（OS）の基本からエクセルの基礎・応用や実際のプレゼンテーション技法までマスターします。

【期間】 5月20日（火曜）～5月21日（水曜）

【時間】 9：30～16：30（昼食時間12：30～13：30）

【会場】 西都市中央公民館2階 視聴覚室

【講師】 株式会社宮崎県ソフトウェアセンター

【受講資格】 西都市内在住の方で求職中及び在職中で転職希望の方。

【定員】 15名程度

【申込方法】 所定の申込書に必要事項をご記入後、下記の事務局まで郵送FAX又はご持参ください。申込書については、事務局または市役所の各支所で配布しております。

【申込期間】 5月1日（木曜）～5月16日（金曜）

※持参される場合は、月曜日から金曜日までの午前9時～午後5時まで（祝日を除く）

＜お申し込み・お問い合わせ先＞

西都市地域雇用創造協議会事務局（担当：山崎）

（西都市聖陵町2-1 西都市観光協会2階）

TEL：43-4586（直通） FAX：41-1559（観光協会経由）

Eメール：yamasaki@saitokoyo.jp Web：http://www.saitokoyo.jp/

（文書取扱：商工観光課）

体よろこぶ運動教室のご案内

～運動をもっと気楽に習慣にするコツを伝授します～

平成26年度の運動教室は、月に1回(6月～3月)開催します。この教室では生活習慣病を予防・改善するための、筋力アップ運動や脂肪燃焼運動を提供し、自宅でもできる運動が習慣化することを支援します。初心者でも楽しく参加できるように健康運動指導士が指導いたします。

● 日程

日 程	内 容	申込期限
6月19日(木)	ウォーキングから始めよう	6月5日(木)
7月17日(木)	省エネ体から脱出(メタボ予防)	7月3日(木)
8月21日(木)	肩こり・腰痛予防体操	8月7日(木)
9月18日(木)	家でできる筋トレ(ロコモ予防)	9月4日(木)
10月30日(木)	おなかすっきり体操	10月16日(木)
11月20日(木)	またまたウォーキング	11月6日(木)
12月18日(木)	肩こり・腰痛予防体操	12月4日(木)
1月15日(木)	さあ!ステップ運動を始めましょう	12月26日(金)
2月19日(木)	ちょっと頑張るステップ運動	2月5日(木)
3月19日(木)	家でもトレーニングを続けよう(まとめ)	3月5日(木)

- 6月のテーマ:『ウォーキングから始めよう』
- 6月の場所:西都市民体育館 ※場所は月によって変わります
- 時間:9時30分～11時30分
- 指導者:健康運動指導士 日吉眞理子氏
- 対象:西都市在住の40歳から74歳までの方
医師から運動制限の指示を受けていない方
- 定員:30名 ● 費用:無料
- 参加方法:1回ごとに、お申し込みが必要です。

健康管理課(43-1146)にお電話でお申し込み下さい。(ただし、お申し込みが定員を超えた場合は、初めての方を優先させていただきます)

(文書取扱:健康管理課 健康推進係)

「家族介護者カフェ」に参加しませんか

日々の介護に疲れてしまい体調がおもわしくない、少しの事で気持ちが安定しないなどの症状になっていませんか?

介護者同士が出会い、日頃の介護をねぎらいながら悩みや辛さを分かち合うことで、少しでも元気になっていただけるよう「家族介護者カフェ」を企画しました。

お茶を飲みながら日頃の思いを話して下さい。
皆様の参加を心よりお待ちしております。

< 募 集 要 項 >

【開催日】 毎月第4木曜日 13時30分～15時30分

【開催場所】 生きがい交流広場(平助通り)

【対象者】 市内在住で、高齢者を介護している方

【内容】 お茶を飲みながら介護者同士の交流会を開催

【参加費】 無料

【その他】 申し込みは不要です。直接お越しください。

【問い合わせ先】

西都市地域包括支援センター(担当:中川・関原) 41-0511

(文書取扱:健康管理課介護保険係)

申し込みはお済みですか 「西都市公民館講座・各地区館講座」

通年講座の募集については、4月24日(木)までとじていましたが、定員に達していない講座については引き続き募集をしています。

受講希望の方は、市公民館及び各地区館にお電話で申し込みください。なお、詳細については各世帯へ配布済みの西都市生涯学習情報誌「はじめませんか生涯学習講座」でご確認ください。

※「はじめませんか生涯学習講座」については、市役所関係窓口等にも配置しています。

●西都市公民館（43-3479）

- ・はじめての絵画講座
- ・はじめてのちぎり絵
- ・初級パソコン講座
- ・ギター弾き語り講座
- ・エクササイズ講座
- ・初心者料理講座
- ・英会話講座
- ・子ども絵画講座

●穂北地区館（43-1113）

- ・パソコン講座
- ・健康吹き矢講座
- ・自力整体講座
- ・小物づくり講座

●三納地区館（45-1111）

- ・エクササイズ講座
- ・パッチワーク講座
- ・いきいき体操講座

●都於郡地区館（44-5222）

- ・ヨガ講座
- ・太極拳講座
- ・パソコン講座

●三財地区館（44-5111）

- ・パソコン講座
- ・英会話講座
- ・クラフトアート講座
- ・ヨガ講座(初心者向)

●東米良地区館（49-3031）

- ・クラフトアート講座

(文書取扱：社会教育課成人教育係 43-3479)

さいとげんき塾「やっちみろ会」を開催します

～5月のテーマ～ みんなで楽しく体を動かしましょう！！

体を使わないでいると運動機能は衰え、骨折や転倒をしやすくなり、やがては歩くのも困難になっていきます。又閉じこもりやうつ、認知症を招くなど心身全体に悪影響を及ぼします。しかし、反面、運動機能は何歳になっても「使えば復活する」ものでもあります。

いつまでも自分らしく健康でハツラツと過ごしていくために、運動方法について、実践を交えながら参加者みんなと楽しく学びませんか？

〔対象〕 西都市在住の65歳以上の方（30名程度）

〔日時〕 5月29日（木曜日） 13時30分～15時30分

〔場所〕 西都市コミュニティーセンター2階

〔内容〕 体調チェック（血圧測定など）、介護予防のお話、ストレッチ、柔軟体操、筋力アップの体操など

※運動の時間は1時間程度で、個人の体調や体力に合わせて途中休憩もできます。

〔講師〕 運動指導員 橋口美恵先生

〔費用〕 無料

〔申し込み方法〕 5月22日（木）までに健康管理課（43-3024）にお電話でお申し込み下さい。

※ただし、定員になり次第、締め切らせていただきます

(文書取扱：健康管理課介護保険係)

働く婦人の家の講座・教室のお知らせ

働く婦人の家では、次の講座および教室の参加者を募集します。西都市に在住、在勤の方ならどなたでも参加できます。

アクリル画教室

アクリル絵具は油絵のような重厚な表現や水彩画のような軽やかな表現などあらゆる表現ができて、いろんなものに描ける特徴があります。アクリル絵具の性質と扱い方など、アクリル画のさまざまな描き方を学びます。

- 開講日 6月10日(火) 以降は毎月第2・4火曜 全10回
- 時間 午後7時～午後9時
- 費用 教材費(応募時にご説明します)、友の会費200円
- 定員 15名(応募多数の場合は事務局での抽選となります)

男性のヨガ講座

近年、ヨガ男子が増えていることはご存知ですか。男性アスリートもトレーニングの中に取り入れているようです。毎日の忙しい時間から少しだけ離れ、自分の体と向き合う時間を持って心身ともリフレッシュしましょう。

- 開講日 6月11日(水) 以降は毎月第2・4水曜 全10回
- 時間 午後7時30分～午後9時
- 費用 友の会費200円
- 定員 20名(応募多数の場合は事務局での抽選となります)

- 場所 西都市働く婦人の家(パオ2階)
- 申込 西都市働く婦人の家の窓口で直接か、往復はがきでお申込ください。
往復はがきの場合は、必要事項をご記入の上
「〒881-0012 西都市小野崎1-66 西都市働く婦人の家」までご応募ください。
※往復はがきの裏面に①氏名(フリガナ)、②住所、③電話番号、④年齢、
⑤区分(女性労働者、主婦、その他、男性のいずれか)をご記入下さい。
※返信はがきの裏面には、何も記入しないで下さい。
- 締切 6月6日(金)午後8時まで ※郵送の場合は当日消印有効
- 問合せ先 西都市働く婦人の家 32-6300
受付時間：月曜～金曜の午前9時～午後8時まで、土曜は午後5時まで(日曜・祝日は休み)

(文書取扱：商工観光課)

第12回西都市ナイター陸上記録会参加者募集

- 期 日：5月24日（土）14時30分 競技開始
- 種 目：下記のとおり
- 80m…小学3年生以下男女
 - 100m…小学4・5・6年生男女、中学生以上男女（高校生、一般含む）
 - 400m…中学生以上男女（高校生、一般含む）
 - 600m…小学生男女3年生以下男女
 - 800m…小学4・5・6年生女子
 - 1000m…小学4・5・6年生男子
 - 1500m…中学生女子
 - 3000m…中学生男子、高校生女子、一般女子
 - 5000m…高校生男子、一般男子
- 場 所：西都原運動公園陸上競技場
- 参 加 料：1種目 小・中・高・大学生 200円、一般 500円
- 申込方法：申込用紙に、必要事項を記入し参加料を添えて大会事務局へお申し込み下さい。「誓約書」欄への記入もお願いします。
- 申込先：〒881-8501（住所不要）
西都市スポーツ振興課内「西都市ナイター陸上記録会事務局」
- 申込期限：5月9日（金）必着
- お問い合わせ：西都市役所スポーツ振興課
TEL 43-3478 FAX 43-4865
- （文書取扱 スポーツ振興課）

「歯と健康みんなの集い」を開催します

西都児湯歯科医師会の主催で「歯と健康みんなの集い」を開催します。歯ブラシやおもちゃ、バルーンアート、花（先着50名様）のプレゼントもありますので、ぜひご参加ください。

1. 日 時 5月31日（土）13:30～15:30
2. 場 所 高鍋保健所
3. 対 象 幼児から高齢者まで
4. 参加費 無料
5. 内 容 歯科検診、フッ素塗布、咬合力テスト、口臭測定
歯みがき指導

※受診希望者はお早めに下記までお申し込み下さい。

【申し込み・問い合わせ】

ひまわり歯科診療所（高鍋町）原田明文 0983-23-9703

（文書取扱：健康管理課 健康推進係 43-1146）

正社員を募集しています

市の誘致企業である福栄産業（株）が1級建築施工管理技士の資格を有している方を募集しています。労働条件等詳細につきましてはハローワーク高鍋（23-0848）までお問い合わせください。

（文書取扱：商工観光課）

『西都市プレミアム商品券』参加店募集

西都市口蹄疫復興プレミアム商品券発行事業実行委員会では平成26年4月の消費税増税と平成22年に発生した口蹄疫の影響による西都市経済の低迷を打開する目的としてプレミアム商品券（プレミアム率15%、発行総額1億5,341万円予定）を発行します。

つきましては、下記要領にて参加店を募集します。商品券の参加店になって頂き、お店の販売促進、顧客へのPRなどに活用してください。

- ①参加店募集期間 5月1日（木）～5月14日（水） （募集期間後も随時受付しますが、1回目のチラシ掲載が出来ません）
- ②運 営 組 織 西都市口蹄疫復興プレミアム商品券発行事業実行委員会（西都商工会議所、西都市三財商工会で組織）
- ③申 込 み 先 西都商工会議所、 西都市三財商工会
- ④申 込 み 方 法 所定申込書による申込み
（申込書は西都商工会議所、西都市三財商工会に設置しています。また下記アドレスからもダウンロードできます）
- ⑤目標参加店件数 360件（参加店負担金 商工会議所・商工会会員0%、非会員5%）
- ⑥商品券使用期間 6月26日（木）～9月30日（火）まで

【重要】本商品券事業は、中小企業のための補助金を頂いて運営する都合上、大型店の参加は出来なくなっています。予めご了承下さい。

なお、中小企業の定義は下記の通りです。

- ・製造業…資本金の額又は出資の総額が3億円以下の会社並びに、常時使用する従業員の数が300人以下の会社及び個人
- ・卸売業…資本金の額又は出資の総額が1億円以下の会社並びに、常時使用する従業員の数が100人以下の会社及び個人
- ・小売業…資本金の額又は出資の総額が5千万円以下の会社並びに、常時使用する従業員の数が50人以下の会社及び個人
- ・サービス業…資本金の額又は出資の総額が5千万円以下の会社並びに、常時使用する従業員の数が100人以下の会社及び個人

※詳しくは下記までお問合せ下さい。

西都商工会議所 43-2111

西都商工会議所ホームページ <http://www.miyazaki-cci.or.jp/saito/>

西都市三財商工会 44-5107

（文書取扱：商工観光課）

放課後児童クラブ指導員の募集について

放課後児童クラブ指導員を募集します。

- 募集職種 … 放課後児童クラブ指導員
- 業務内容 … 放課後児童クラブ内で小学校低学年（小学1年生から小学3年生）の健全育成に資する活動を行う
- 募集人員 … 穂北、都於郡児童クラブ 各1名
- 募集期間 … 5月1日（木）～5月23日（金）
8時30分～17時15分（土日、祝日を除く）
- 勤務時間 … 授業のある日 下校時 ～ 18時
授業のない日 8時 ～ 18時
ただし、週29時間以内とし、授業のない日については勤務時間に変更になることがあります。
- 雇用期間 … 6ヶ月以内（更新することもあります。）
- 賃 金 … 時給 755円
- 資 格 … 保育士、幼稚園教諭、小中高教諭のいずれかの資格を有している方
- 福利厚生 … 労災・雇用保険、有給休暇制度有り
- 申込手続 … 市販の履歴書に必要事項を自筆し、必ず写真を添付の上、資格証の写しと一緒に提出して下さい。
- 申込場所 … 西都市役所 福祉事務所 児童福祉係
- その他 … 採用された場合、雇用期間中は原則として許可がないと他の仕事をすることはできません。

【問い合わせ先】 西都市福祉事務所児童福祉係 43-0376

（文書取扱：福祉事務所）

経営計画作成セミナー・個別相談会について

◆成長に向けた経営計画づくり◆

貴社には、明確な経営計画がありますか？

その必要性はわかっているものの具体化できずに何となくそのままになっていませんか？

本セミナーでは、顧客ニーズや市場の動向を戦略的に分析し、競合他社にはない御社の「強み（競争優位性）」をアピールするための、実現可能な経営計画の立て方についてわかりやすくお話しいたします。

この計画書は、「小規模事業者持続化補助金」を始めとする国の補助金申請に必要となります。また、金融機関との交渉や新規取引先の開拓にも強力な材料となります。

【セミナー日程】（原則3回シリーズで受講いただきます）

- 日 時：5月13日（火）、14日（水）、15日（木）
3日間とも19時～21時
- 内 容：①経営計画作成の意義、計画立案の進め方、考え方
②環境分析、自社商品サービスの競争優位性の評価
③経営戦略立案、戦略実現のための具体的施策展開
- 個別相談：5月19日（月）、20日（火）
両日とも13時30分～16時30分
（予約制。セミナー受講生が対象です。）
- 場 所：西都商工会議所 研修室
- 定 員：20名
- 受 講 料：無料
- 講 師：橋口 善次 氏
元霧島酒造営業推進室長、元（株）やまや企画開発部長
- 主 催：西都商工会議所 中小企業相談所
- 申込・問合せ先：西都商工会議所 中小企業相談所
担当・児玉 和浩 43-2111

（文書取扱：商工観光課）

「初めてのおっぱい相談」を開催します

生後3か月までのお子さんとお母さんを対象に、助産師によるミニ育児講話と個別相談・乳房ケアを行います。

この頃は、授乳のリズムが整わず、色々な悩みが出てきやすい時期です。

「母乳だけで足りているのかな。」

「こどもの体重が増えているのか心配。」

「間隔が空かない。」「よく吐く。」

など、お悩みや不安・相談したいことはありませんか。

助産師による「個別相談と乳房のケア」を通して、これから先、安心して母乳育児を続けていけるように、またお母さん同士の情報交換やリフレッシュの場として参加してみませんか♪

【日 程】：5月21日（水曜）15時～16時30分

【場 所】：西都市保健センター

【内 容】：助産師によるミニ育児講話
個別相談・乳房ケア（1組20分程度）・計測

【対 象】：生後3か月までのお子さんとお母さん

【人 数】：3組程度

【持ってくるもの】：母子手帳・フェイスタオル2枚

【申込み】

* 予約制です。予約時間は申し込み後にお知らせします

* 参加希望の方は、5月16日（金）までに健康管理課（43-1146）までお申し込みください

（文書取扱：健康管理課 健康推進係）

西都市地域子育て支援センターつばさ館

＜平成26年 5月号＞

☆子育て支援センターは、主に家庭で子育てをしているお母様方とお子さんが集まり、情報交換したり、お子さんと一緒にみんなで遊べる交流の場です！！（利用料は無料です）

＜ 5月の行事予定 ＞

- 1日（木） 母の日のプレゼント制作※～9日（金）随時
- 8日（木） 誕生会（5月生まれ）
- 9日（金） リトミック AM10:30～
- 12日（月） 5月の製作～16日（金）まで
- 13日（火） 給食試食会 ※予約制（1食300円）
- 14日（水） にこにこ広場（パオ） AM10:30～
- 22日（木） なかよしランド ※予約制
- 26日（月） 動くおもちゃ製作～30日（金）まで。
- 27日（火） 親子クッキング ※予約制（材料費150円）
- 28日（水） にこにこ広場（パオ） AM10:30～
- 29日（木） 給食試食会 ※予約制（1食300円）

◆支援センターつばさ館概要（駐車場は横にあります）

【住 所】 西都市白馬町3番地（こどもの家保育園敷地内）

【連絡先】 TEL43-1049 FAX43-1079

【利用時間】 月曜～金曜 9:00～15:00 土曜 9:00～12:00

【子育て相談】 電話・来園・訪問でのご相談をお受けします。（随時）

【一時保育】 料金・時間は1時間単位でのお預かりになります。
詳しいお問い合わせはお電話下さい。

【育児情報誌】 毎月1回 活動内容の情報発信（つばさ館新聞）

【育児講座】 年数回開催

（文書取扱：福祉事務所）