

こんね！四季を彩るロマンのまち 西都

広 報



さいと

10

2017 Vol.606
October

つかまえた！

三納川で

ニジマスのつかみ捕り



特集

- 第11回全国和牛能力共進会
- 保健指導による糖尿病合併症の予防
- たばこによる健康への影響
- 市職員の給与・人事行政などを公表します

相談・その他

司法書士による消費生活無料相談（要予約）

日時 10月3日（火）13時～16時
 ※次回は11月7日（火）
 ※相談時間は1人30分です。
 会場 市役所生活環境課相談室（南庁舎1階）
 予約・問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

行政相談

日時 10月12日（木）10時～12時
 会場 市役所生活環境課相談室（南庁舎1階）
 問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

無料法律相談（要予約）

日時 10月17日（火）13時30分～16時
 会場 総合福祉センター
 予約・問い合わせ 社会福祉協議会 ☎43-4613

無料人権相談

日時 10月17日（火）10時～15時
 会場 市役所南庁舎1階
 問い合わせ 市民協働推進課 ☎43-1204

西都児湯消費生活相談センター 巡回相談（要予約）

日時 10月18日（水）10時～12時、13時～15時
 会場 市役所生活環境課相談室（南庁舎1階）
 予約・問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

休日納税相談

日時 10月22日（日）9時～16時
 会場 市役所税務課
 問い合わせ 税務課 ☎43-1061

交通事故相談（要予約）

日時 平日の9時～16時
 会場 西都地区交通安全協会
 問い合わせ 生活環境課 ☎43-3485
 西都地区交通安全協会 ☎43-0294

母子手帳交付

日時 毎週火曜 13時～13時30分
 会場 保健センター1階
 問い合わせ 健康管理課 ☎43-1146

県内一斉消毒の日

期日 10月20日（金）※毎月20日
 問い合わせ 農政課 ☎43-0382

国民健康保険高齢受給者証・

後期高齢者医療被保険者証の交付式

日時 11月1日（水）9時～
 会場 コミュニティセンター3階
 該当者 昭和22年10月2日～11月1日
 生まれの国民健康保険の方、昭和17年
 12月1日～12月31日生まれの方
 ※該当者には文書を郵送します。
 問い合わせ 健康管理課 ☎43-0378

イベント

フェニックスリーグ（プロ野球秋季教育リーグ）

日時 10/9（月・祝）～30（月）12時30分試合開始
 会場 西都原運動公園野球場
 内容 本市では17試合が開催。観戦無料。試合日程などの詳細はお知らせをご覧ください。
 【問い合わせ】スポーツ振興課 ☎43-3478

さいとマルシェ with 木木フェスティバル

日時 10/14（土）10時～15時
 会場 あいそめ広場
 内容 木育コーナーやDIYコーナー、せんぐまきなど。
 【問い合わせ】さいとマルシェ実行委員会 ☎35-4029

中尾棒踊

日時 10/15（日）神事10時～、奉納11時30分～
 ※雨天時は神事のみ実施（奉納は中止）
 会場 踊庭（東米良中尾地区 霧島神社の境内）
 内容 市の指定無形民俗文化財
 【問い合わせ】市東米良支所 ☎49-3031

三財へそ祭り

日時 10/22（日）9時～
 会場 三財小中学校グラウンド（雨天時は同校体育館）
 内容 へそ相撲やへそ踊り、ニジマスつかみ、児童芸能発表、熱気球搭乗体験、抽選会、各種出店など
 【問い合わせ】三財地域づくり協議会 ☎44-5831

第12回 さいとふるさと産業まつり 2017 こんねまつり

日時 10/29（日）9時45分～16時 ※28日は出店のみの開催
 会場 西都原イベント広場
 内容 西都の農畜産物が大集するイベント。物産品の販売や振る舞い、お楽しみせんぐまきなど。
 【問い合わせ】さいとふるさと産業まつり実行委員会（農政課） ☎43-0382

宮崎県高等学校駅伝競争大会

日時 10/29（日）
 スタート時間 女子：10時 男子：12時10分
 スタート・ゴール地点 市役所正面玄関前
 ※当日はコース周辺の交通規制が行われます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
 【問い合わせ】スポーツ振興課 ☎43-3478

西都市教育文化祭

日時 11/10（金）～12（日）9時～17時
 会場 市民会館
 内容 市内小中学生の作品展示（図画、書写など）
 【問い合わせ】教育政策課 ☎43-3438

まちなかギャラリー 夢たまご ☎42-0027

■開館時間 10時～17時 ■休館日 月曜
 10/3（火）～8（日）竹細工「白竹の会」
 10/10（火）～15（日）浜砂保子 絵画展
 10/17（火）～22（日）婦人の家 秋まつり
 10/24（火）～29（日）シャンテ・ドール展

さいと カレンダー

イ イベント 相 相談 他 その他

10	3	火	相	消費生活無料相談
	4	水		
	5	木		
	6	金		
	7	土	イ	県立西都原考古博物館 国際交流展 「台湾鉄器文化の粋」(～12/3まで) ☎41-0041
	8	日	イ	セトンカイカン! 秋まつり ☎市民会館 43-5048
	9	月	イ	フェニックスリーグ(～30日まで) 体育の日
	10	火		
	11	水		
	12	木	相	行政相談
	13	金		
	14	土	イ	さいとマルシェ with 木木フェスティバル
	15	日	イ	中尾棒踊
	16	月		
	17	火	イ	働く婦人の家 秋まつり 作品展示(～22日まで) ※詳細はP20へ 相 無料法律相談 無料人権相談
	18	水	相	西都児湯消費生活相談センター巡回相談
	19	木	相	行政相談(三納地区館)
	20	金	他	県内一斉消毒の日
	21	土	イ	働く婦人の家 秋まつり 舞台発表 市総合文化祭 美術展(～29日まで) ※詳細はP20へ
	22	日	イ	三財へそ祭り 相 休日納税相談
	23	月		
	24	火		
	25	水		
	26	木		
	27	金		
	28	土	イ	県立西都原考古博物館 国際交流展 関連講演 「台湾十三行遺跡 鉄・ガラス、そして交流」 第6回スポーツフェスタ ☎光照こども園 43-1340
	29	日	イ	第12回 さいとふるさと産業まつり 2017 こんねまつり 宮崎県高等学校駅伝競争大会
	30	月		
	31	火	相	消費生活無料相談
11	1	水	他	国民健康保険高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証の交付式
	2	木		
	3	金		文化の日
	4	土	イ	西都古墳まつり(～5日まで) ※詳細はP20へ

市税などの納期のお知らせ
納付期限=10月31日(火曜)
 ●市・県民税(3期) ●国民健康保険税(4期)
 ◆介護保険料(4期) ◇後期高齢者医療保険料(4期)
 ※口座振替・コンビニ払いも利用できます。
 納期内の納入をお願いします。
 問い合わせ ●税務課 ☎32-1001
 ◆健康管理課 介護保険係 ☎43-3024
 ◇健康管理課 高齢者医療係 ☎43-0378

CONTENTS

2	さいとカレンダー	目次
4	第11回全国和牛能力共進会	
8	保健指導による糖尿病合併症予防	
10	たばこによる健康への影響	
12	職員の給与・人事行政	
14	さいとの話題	
20	くらしの情報	
23	プレゼント & 市長コラム	
24	羅東鎮 紹介 第4回～羅東夜市～	

今月の表紙

8月20日、三納小中学校南側の三納川河川敷で「ニジマスのつかみ捕り大会」がありました。これは三納地域づくり協議会が開催したもので、河川敷に穴を掘り、石を積み上げて作ったプールの中に、ニジマス約500匹を放流。市内外から参加した約90人の子どもたちが、楽しそうに魚を追いかけていました。

休日在宅医

休日在宅医は変更になることがあります。事前に電話でご確認ください。

月	日	曜	病院名	主な診療科目 電話番号
10	1	日	水田内科医院	内科 43-1115
	8	日	とめもり小児科	小児科 43-5884
	9	月	鶴田病院	内科・外科・ 整形外科 42-3711
	15	日	児玉内科クリニック	内科 43-1777
	22	日	すぎお医院	胃腸科・内科 41-1177
	29	日	のぐち眼科クリニック	眼科 42-0039
11	3	金	佐藤クリニック	泌尿器科・内科 43-5309
	5	日	大塚皮膚科医院	皮膚科 43-5234

穂北小学校
 菊池 颯之臣 くん
 5年



今月の題字

《団体賞》1位：鹿児島県、2位：宮崎県、3位：大分県

区分	審査の対象	優等首席 獲得県	名誉賞
第1区	(若雄) 産肉能力と種牛能力が高い優れた遺伝子を持つ若い種雄牛を審査する	鹿児島県	
第2区	(若雌の1) 個体出品された14～17カ月齢未満の若い雌牛を審査する	宮城県	
第3区	(若雌の2) 個体出品された17～20カ月齢未満の若い雌牛を審査する	鹿児島県	
第4区	(系統雌牛群) 地域における特色ある系統の雌牛3頭を1セットとして審査する	大分県	種牛部門 内閣総理大臣賞
第5区	(繁殖雌牛群) 3産以上した雌牛4頭を1セットとして審査する	宮崎県	
第6区	(高等登録群) 母～娘～孫娘3世代を1セットとして審査する	鹿児島県	
第7区	(総合評価群) 同じ種雄牛の産子である繁殖雌牛群4頭と肉牛群3頭を1セットとして審査する	宮崎県	
第8区	(若雄後代検定牛群) 同じ種雄牛の産子である24カ月未満の肉牛3頭を1セットとして審査する	宮崎県	肉牛部門 内閣総理大臣賞
第9区	(去勢肥育牛) 個体出品された24カ月未満の肉牛を審査する	鹿児島県	

◎内閣総理大臣賞は種牛部門（第1区～第7区）の中で1区分、肉牛部門（第8区～第9区）の中で1区分が選ばれます。

宮崎牛 肉牛部門 内閣総理大臣賞 受賞

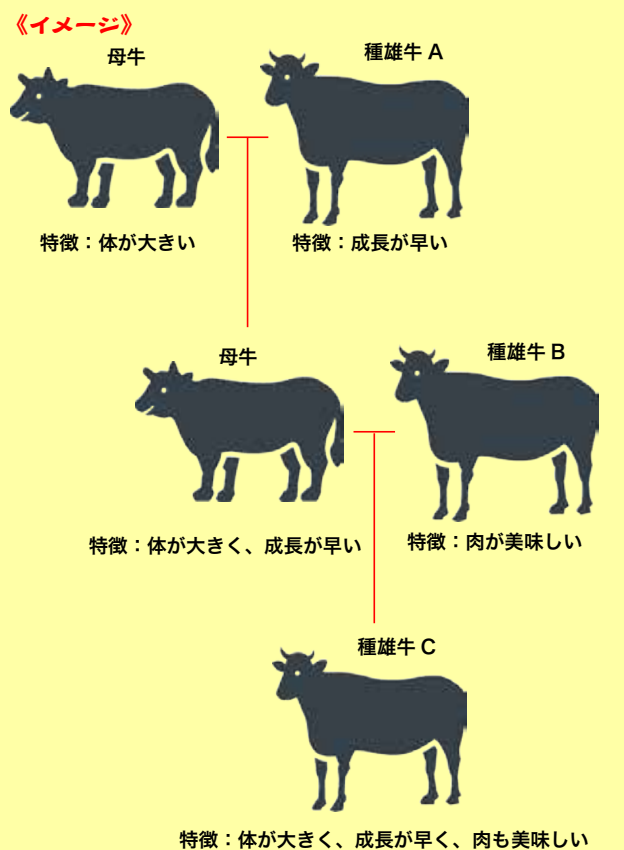
第11回全国和牛能力共進会



(写真：左から) 好成绩の発表に喜ぶ宮崎県勢、審査会場の様子、農林水産大臣賞の表彰を受ける黒木輝也さん

血統 & 種雄牛とは？

牛の体格や肉質は、牛の血統に大きく左右されます。そのため、父牛である種雄牛や母牛の血統（母牛の父牛など）が特に重視されます。種雄牛の実績（種雄牛の子どもの枝肉が良好など）が認められると、その種雄牛の子牛を肥育農家が優先して購入するなどのメリットがあります。



ウンスされると、大きな歓声と落胆の聲が会場に響きました。宮崎県勢が座る応援席でも、県代表牛の良好な成績がアナウンスされると「バンザイ」「やったー」と、関係者たちが大きな声で喜びを爆発させていました。団体賞の発表が行われ、宮崎県は2位となり、1位を逃したことを悔やむ関係者。中には涙ぐむ人も。それは団体1位を本気で狙い、獲得できると信じていた証でした。

それでも第8区で肉牛部門の内閣総理大臣賞を受賞し、宮崎牛の肉質の良さを全国にPRしました。また、今回の受賞で第9回（種牛・肉牛部門で受賞）、第10回（種牛部門で受賞）に続き、3大会連続の内閣総理大臣賞の受賞となり、和牛生産地として優秀な成績を継続して残していることを証明することができました。5年後の第12回大会は鹿児島県で開催。これからも『宮崎牛』の挑戦は続きます。

穂北・黒木輝也さんが出品した第7区は、優等首席および農林水産大臣賞を獲得しました。また黒木さんは全共への多数回の出品が評価され、特別功労賞も受賞しました。

第8区では、三財・楠瀬功さん、美恵子さんが生産した種雄牛「満天白清」を父に持つ肉牛が優等首席・内閣総理大臣賞を受賞しました。

長崎県で開催された前回の全共。宮崎県勢は口蹄疫からの復興と大会2連覇に挑戦しました。その結果、全9区分中5区分で優等首席を獲得。第7区で内閣総理大臣賞を受賞しました。団体賞でも1位を獲得するなど、見事大会2連覇を達成しました。あれから5年。宮崎県勢は『大会3連覇』を達成するため、関係機関が一丸となった取り組みを行い、今回の全共に臨みました。大会には39道府県から全513頭の選抜された牛が出品。各区分で厳正な審査が行われ、順位を決定していきま。関係者が固唾をのんで結果発表を待つ中、順位がアナ

宮城県仙台市で9月7日から11日までの5日間、第11回全国和牛能力共進会（全共）が開催されました。宮崎県は全9区分のうち3区分で優等首席（1位）を獲得し、第8区では肉牛部門の内閣総理大臣賞を受賞しました。



9月14日。全共が開催された宮城県から戻ってまだ3日目、まだ疲れの抜けないという黒木輝也さんに話を聞きました。

●共進会までの心境は？

前回に続いての出場ということで、その経験を生かした十分な飼育ができたと思っていた。それでも(大会会場で)枝肉にならないと、本当に飼育が良かったのかは分からない。そういう点ではずっと不安もあった。全共はチーム戦だから、自分の失敗だけでは済まない。同じ第7区の仲間、そして宮崎県の足を引っ張ったらどうしようという不安で仕方なかった。

●会場入りした後、そして審査中の気持ちは？

通常では行わない長距離移動(宮崎から宮城)も不安材料だった。牛が元気に会場に着いたという報告を聞いてホッとした(黒木さんは後から会場入り)。会場入りして、自分の牛の枝肉を見て、やっと安心した。自信もある枝肉だったし、同じ第7区に出品した仲間の枝肉を見て、上位にいけるのを感じた。

●成績発表の瞬間は？

もっと上にいけると思っていたが3位だった。(別会場の)繁殖牛群の成績が2位というのを聞いて、総合順位が何位になるか分からなかったが、発表会場で『優等首席』

●西都市の畜産に期待する点とは？

今回はうちだけではなく、三財で生産された種雄牛『満天白清』を親牛に持つ肉牛が、いい成績を残した。このことで繁殖農家も肥育農家も、さらに意欲をもってくれればと思う。さらに、畜産業界が活気づくことで、西都市の農産物や農業以外の業界にもそれが繋がってくれればと思う。

●5年後の共進会は？

肥育部門では、これまでの経験を生かして全力でサポートするので、若手が出場してほしいと思う。それに今回の『満天白清』のような種雄牛、繁殖雌牛などの部門でも出場してほしい。もちろん、会場には応援に行くよ。



優等首席が決まり、声援に応える黒木さん

●日本一になったことで期待することは？

前回までの結果で、宮崎牛の評価や知名度は全国的に向上している。今回のことで、より一層宮崎牛をアピールすることができればうれしい。そして、県内での消費はも

感謝しています。5年後の鹿児島大会には、西都から1頭でも多く出場するようになってほしいです。そのためにも、繁殖農家と肥育農家が連携していけるよう、そして黒木さんの次を担う若手が出てきてくれるよう、私たちも取り組んでいきたいと思っています。



西都農業協同組合 営農経済部 畜産課 係長 井上俊介さん

Interview 黒木さんの全共出場に携わったJA職員 井上俊介さん

西都農業協同組合で肥育を担当する井上さん。今回、黒木さんが全共へ出品するにあたり、候補牛の選定から導入、肥育、そして宮城県への出荷、会場での結果発表までを振り返ってもらいました。

全共の候補牛は県家畜改良事業団や各地区の畜産農業協同組合連合会、JAなどが、過去の飼育結果などから判断して肥育してもらう生産者を決定します。今回、候補牛を黒木さんに肥育してもらうことになったのは、やはり前回の経験が大きいと思います。候補牛を預かるというプレッシャーのかかる中、4頭の候補牛全てを立派に飼育してくれました。その4頭の中から代表牛が「芳391号」

に決まってから、そのプレッシャーがさらに増したようです。そのプレッシャーの中、通常(約9カ月齢の牛を約20カ月間肥育)とは違う期間(6カ月齢の牛を17カ月間肥育)で、全共出品用に育ててくれたのは「さすが」としか言いようがないです。大会会場で、枝肉となった肉のデータや黒木さんの表情を見て「いける」と感じました。7区の肉牛で1位を目指していただけに3位という結果は正直残念でしたが、総合評価で『優等首席』を獲得できて「ホッ」としました。黒木さんには長い期間、プレッシャーの中で立派な牛を飼育してくれたことに本当に

種雄牛「満天白清」を生産した

楠瀬功さん・美恵子さん

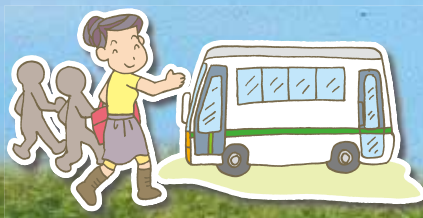
多くの牛の父牛として、地域の畜産を発展させる「種雄牛」は、多くの候補牛の中から血統や発育状況、定期的な検査の結果などを考慮して決定されます。今回の全共で、第8区の宮崎県代表牛3頭は同じ種雄牛『満天白清』を親に持つ肉牛でした。

の牛の父牛となっています。今回の全共に出場する8区代表牛の種雄牛が『満天白清』に決まった時、二人で大喜びしたそうです。それと同時に「枝肉でいい成績を取れなかったらどうしよう」という不安もあったそうです。大会には美恵子さんが応援のため会場入り。「足を引っ張ることにならないか」という思いだったので、優等首席を獲得してくれると、それに内閣総理大臣賞も受賞してくれると「大喜び」。

「地域や畜産に貢献したい」という思いから、以前から種雄牛を生産したいと思っていた三財・並木の楠瀬功さん、美恵子さん夫妻。平成25年、種雄牛候補となる雄牛が産まれた時、夜空が満天の星空だったこと、そして光輝く星のようにたくさん命を育んでくれるようにと願いを込め『満天白清』と名付けたそうです。

その後、この雄牛は「種雄牛になりますように」と二人が思いを込めて飼育をした結果、何段階も検査・過程を経て、見事種雄牛に。「種雄牛を生産することは牛飼いとって大変な名誉。長い間の夢だったし、初めてのことであったのでとてもうれしかった」と、二人は当時を振り返ります。そして種雄牛『満天白清』は県家畜改良事業団で飼育され、多く

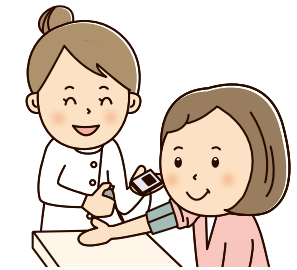




保健指導を利用して

糖尿病合併症を予防しましょう

糖尿病で高血糖が続くと、さまざまな合併症が起るリスクが高まります。合併症は、全身のどこでも起きる恐れがあります。この機会に糖尿病とその合併症を解し、糖尿病をよく理解し、糖尿病を予防しましょう。



療中63人います (表②・表③)。

糖尿病とは

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用不足により糖代謝がうまくいかず、血液中のブドウ糖の量が慢性的に多くなる病気です。

特定健診で行われる血液検査の項目のうち、糖代謝の状態を調べているのが、空腹時血糖値とヘモグロビンA1cです (表①)。

本市の平成28年度の特定健診結果では、2122人の受診者のうち、ヘモグロビンA1c値が6.5%以上だった方が190人います。そのうち糖尿病合併症予防の対象となる人が、未治療者28人、治

糖尿病治療には段階があります

糖尿病の治療は、「食事療法」と「運動療法」とがあります。この2つを実践しても血糖コントロールができない場合は、「薬物療法」を追加します。これらを上手に組み合わせることで血糖をコントロールし、血糖値を正常に保つことが可能になります。この治療の3本柱を継続しても、血糖値がなかなか下がらないときは、「インスリン療法」が行われます (表④)。

糖尿病の合併症について

糖尿病で血糖値の高い状態が続くと、全身の血管壁が傷つき、さまざまな合併症が起こってきます。主な合併症には、細い血管が障害されて起こる糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害があります。太い血管も障害されて動脈硬化が進むため、脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症なども起こりやすくなります。

合併症を予防するためには

糖尿病の治療といえば、一にも二にも食事療法と言われます。どんなに優れた糖尿病治療薬を使っても、食事療法がうまくいかないと、ヘモグロビンA1cや体重を適正に保つことができず、合併症が重症化してしまう可能性があります。摂取エネルギー量の適正化やバランスのとれた食事については、知識としては理解できなくても、日々の生活で

なかなか続けられないと思う方も少なくないでしょう。そこで比較的苦勞なく実践できる方法として注目されているのが「食べる順番」による食事療法です。

「野菜↓魚・肉料理↓ご飯」の順に食べることで、食後の血糖値の上昇が大幅に抑えられることが分かっています。野菜に含まれる食物繊維は消化管からの糖や脂質の吸収を抑制するため、食後の血糖値のみならず、血中脂質の上昇も抑制すると考えられています。



1日3食で、「腹八分目」を意識しながら、体に良いことを続けていけば、その積み重ねの効果は、薬よりもはるかに大きいと言われています。長く健康でいるために、食事の仕方を見直してみてもいかがでしょうか？

ヘモグロビンA1cとは

赤血球のなかで酸素を運ぶ働きをしているヘモグロビンが血液中のブドウ糖と結合してできた物質です。ヘモグロビン全体のうちヘモグロビンA1cがどれくらいの割合かを調べることで過去1~2カ月の平均的な血糖値の状態が分かります。

表① 糖代謝の検査項目

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上
ヘモグロビンA1c	5.6%以上	6.5%以上

(糖尿病治療ガイドの判定基準に基づく)

表② 目標となる血糖値はどれくらい？

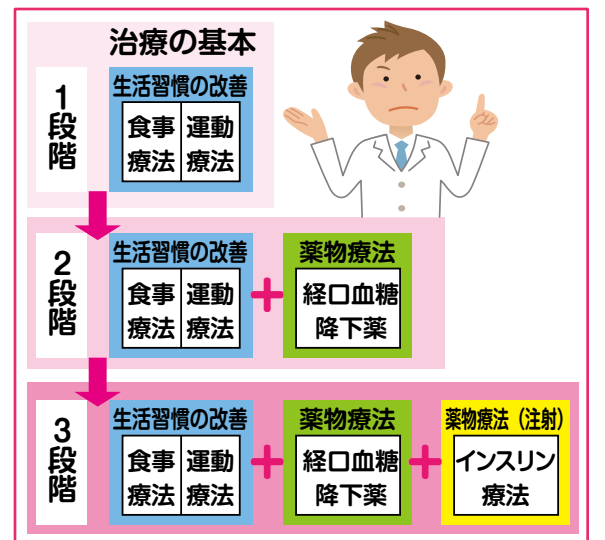
目標となる血糖値はどれくらい？	ヘモグロビンA1c
・食事療法・運動療法だけで可能な場合 ・薬物療法中でも低血糖など副作用が少なく達成可能な場合	6.0%未満
・合併症予防	7.0%未満

※高齢者の治療目標については、個人の状況に応じて設定されます。
※ヘモグロビンA1cの正常値は、5.5%以下となります。

表③ ヘモグロビンA1c値6.5%以上の治療者数 受診者2,122人

ヘモグロビンA1c	6.5%~6.9%	7.0%~7.9%	8.0%以上
治療中	61名	51名	12名
治療なし	38名	17名	11名

表④ 糖尿病の段階治療法



特定健診を受けて、ご自分の身体の状態をチェックしたら、保健指導を利用しましょう。担当地区の指導員が健診結果を分かりやすく説明し、身体の状態を知っていただいた上で、これからの健康づくりについて一緒に考えていきます。

糖尿病連携手帳をご存じですか

糖尿病連携手帳は、日本糖尿病協会が発行している糖尿病を管理するための手帳です。糖尿病患者さんと医療機関、医療関係者とをつなぐ医療情報の連絡帳で、お薬手帳と合わせて活用していただくことで糖尿病治療の目標達成に役立ちます。



※この手帳がお手元ない患者さんは、かかりつけ医や薬局、健康管理課などにお申し出ください。

食物繊維を上手にとれるレシピ紹介 もやしとほうれん草の磯香和え



材料 (2人分)
もやし 1/3袋、ほうれん草 50g、
スイートコーン 20g、焼のり 2枚、
薄口しょうゆ大さじ 1/2、削り節 1g

作り方
①もやしは、さっとゆで、ざるに上げて冷ましておく。
②ほうれん草はさっとゆで、冷水にとり水気をきって2cm幅に切る。
③ボウルに①②とスイートコーンを入れ、さらにのりを刻んで加え、削り節と薄口しょうゆで味を付ける。

ワンポイントアドバイス
「ひじき」や「千切り大根」や「棒寒天」などを毎日の味噌汁に入れると食物繊維が手軽にとれます。

【問い合わせ】 健康管理課 国保係 ☎43-0378



たばこによる健康への影響を 正しく理解しましょう

健康への影響

たばこの煙には約4000種類の化学物質があり、この中には約200種類の有害物質、約60種類の発がん性物質が含まれます。肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など、いくつもの重要な疾患のリスクが高くなります。また、たばこには依存性があり、喫煙開始年齢が低ければ低いほど健康への悪影響が大きく現れます。

受動喫煙

受動喫煙とは、喫煙者の周囲にいる人がたばこの煙を吸わされることです。喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこの先から出る煙の方が、有害物質は多く含まれています。受動喫煙もがんや虚血性心疾患

などのさまざまな疾患を引き起こします(空気清浄機や換気扇では受動喫煙は防げません)。

● 妊婦の周囲での喫煙は低出生体重児のリスクを高めます。

● 親の喫煙は乳幼児突然死(SIDS)のリスクを高めます。

禁煙したい方へ

禁煙したいと思ってもなかなか成功しない原因は、ニコチンに依存性があるからです。医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、比較的楽に、しかも自力に比べて3〜4倍禁煙に成功しやすくなること分かります。医療機関に相談してみましょう。

西都市では、

「第2次えがおで元気に健康さいと(健康づくり計画)」を策定し、
禁煙・受動禁煙防止を推進しています。



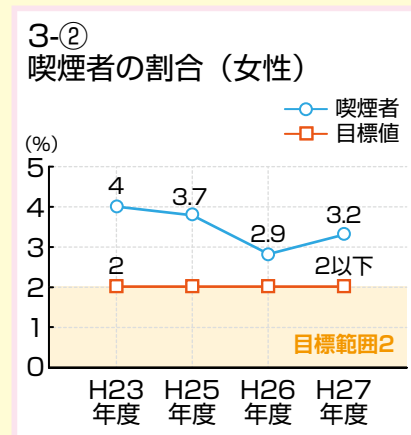
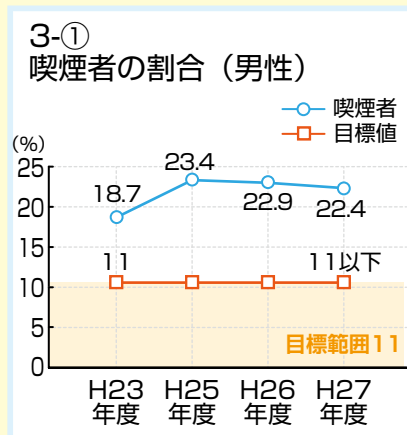
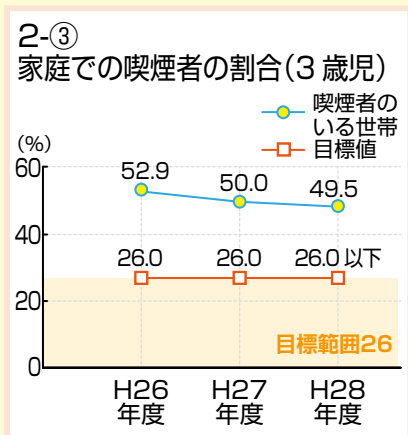
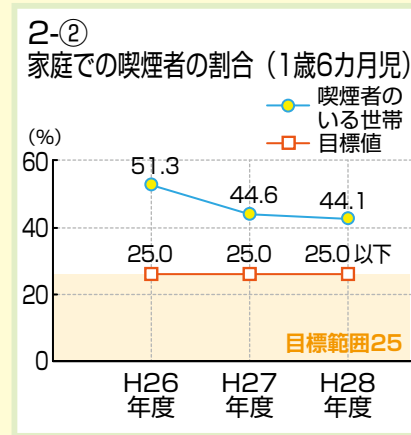
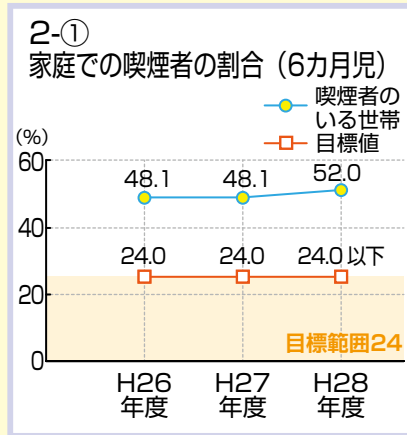
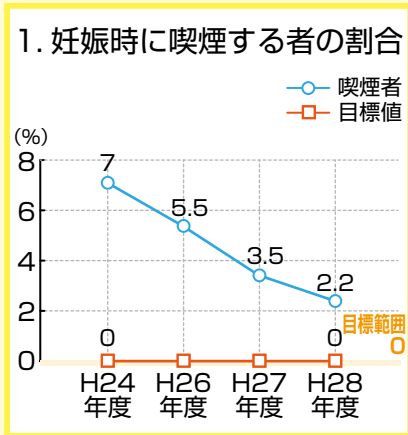
わたしたちの「めざす姿」

- 喫煙をやめたい人がやめることができる
- 喫煙者は周囲の人へ配慮する
- 妊娠期・授乳期は喫煙しない

「第2次えがおで元気に健康さいと」で定めた指標

項目	計画・策定時の値	最新値	目標値
1. 妊娠時に喫煙する者の割合(グラフ1)	24年度 7.0%	28年度 2.2%	0%
2. 乳幼児家庭での喫煙者の割合	6カ月児(グラフ2-①)	28年度 52.0%	24%
	1歳6カ月児(グラフ2-②)	28年度 44.1%	25%
	3歳児(グラフ2-③)	49.5%	26%
3. 喫煙者の割合	男性(グラフ3-①)	27年度 22.4%	11%
	女性(グラフ3-②)	4.0%	3.2%

各項目の推移



～私たちのできること～
みんなで力を合わせ、
禁煙・受動喫煙防止を推進しましょう。

家庭個人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙の健康への影響について知ります。 ・ 喫煙者は禁煙するよう努めます。 ・ 喫煙者は周囲の人への受動喫煙を防止します。特に子どもや妊婦の周囲では喫煙しないようにします。 ・ 未成年者は喫煙しません。 ・ 妊娠期・授乳期・子育て家庭では喫煙しません。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公民館などでの分煙を進めます。 ・ 子どもや妊婦の周囲では喫煙しないようにします。
事業所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙支援や受動喫煙防止対策に取り組みます。
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙による健康への影響について理解を深める取り組みを行います。 ・ 受動喫煙対策を進めます。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙および受動喫煙による健康への影響についての知識の普及・啓発に取り組みます。 ・ COPDの周知に努め、予防に関する知識の普及・啓発に取り組みます。 ・ 公共施設の禁煙を進めます。 ・ 禁煙支援を行う医療機関・薬局について周知します。

【問い合わせ】 健康管理課 健康推進係 ☎43-1146

8 市職員の定員状況(各年4月1日現在)

部門	区分	27年	28年	29年			職員数	主な増減の理由または定員適正化の手法
				増	減	差引		
一般行政部門	議会	5	5			0	5	
	総務企画	67	68	4		4	72	(増) 市民協働推進業務の充実など
	税務	26	25		1	△1	24	(減) 税務業務の効率化による減
	民生	48	50		1	△1	49	(減) 退職不補充
	衛生	18	19	3		3	22	(増) 地域医療支援体制の充実
	労働							
	農林水産	37	37			0	37	
	商工	14	12	2		2	14	(増) 商工振興業務の充実など
	土木	33	31		1	△1	30	(減) 建築業務の効率化による減
	小計	248	247	9	3	6	253	
特別行政部門	教育	38	36		1	△1	35	(減) 図書館業務の効率化による減
	消防	45	46			0	46	
	小計	83	82	0	1	△1	81	
公営企業等 会計部門	水道	10	11		1	△1	10	(減) 水道工務業務の効率化による減
	下水道	7	5			0	5	
	その他	26	28	1		1	29	(増) 納税業務の充実
	小計	43	44	1	1	0	44	
合計	374	373	10	5	5	378	定員管理上の職員数	

9 職員の任免に関する状況

(1) 職員採用(平成28年度実施)

試験区分	職種	受験者数	採用者数
一般事務1(大卒程度)	事務	52	11
一般事務2(民間等経験者)	事務	17	2
一般事務3(高卒程度)	事務	20	1
一般事務4(身体障がい者対象)	事務	1	0
土木技術	事務	3	0
建築技術	事務	0	0
保育士	事務	7	1
消防	消防	9	1
合計		109	16

(2) 職員の退職状況

区分	定年	応募認定	普通	合計
一般行政職	7	2	1	10
税務職	1	0	0	1
福祉職	1	0	0	1
消防職	0	1	0	1
技能労務職	0	0	1	1
合計	9	3	2	14

14 職員の分限及び懲戒処分の状況

平成28年度は、分限処分は病気休職1人。懲戒処分はありませんでした。

15 職員の福祉及び利益の保護の状況

西都市職員互助会により、職員球技大会やスポーツ文化サークル大会・人間ドックなど、職員相互の親睦や職員の健康管理を目的とした事業を実施し、職員の福祉の向上を図っています。また、平成28年度中、職員から公平委員会へ処分に関する申し立てなどはありませんでした。

16 職員の人事評価の状況

本市では、地方公務員法の規定に基づき、能力評価と業績評価の2つの視点から、人事評価を行っています。評価結果は、昇任・昇格や配置転換などの任用管理、人材育成などの基礎資料として活用しています。

17 職員の退職管理の状況

平成28年度退職者のうち、退職時に管理職(課長級)であった者の再就職の状況は以下のとおりです。

再就職先	他の地方公共団体	特定地方独立行政法人	外郭団体	営利企業	その他	合計
再就職者数	0	0	1	0	2	3

10 職員の研修の状況について

研修区分	延べ参加人数
派遣研修	139
市町村職員中央研修所	4
全国市町村国際文化研修所	2
庁内研修	600

11 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

一般的な職員の勤務時間	休憩時間
8:30~17:15	12:00~13:00

※保育所や消防職員などについては、上記の勤務時間とは異なります。

12 職員の休業の状況(平成28年度)

育児休業	育児部分休業等
5	2

13 職員のサービスの状況

平成28年度は、公益法人へ2人派遣。営利企業への従事許可の実績はありませんでした。

1 人件費の状況(平成28年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(H29.3.31現在)	30,973人
歳出額(A)	18,469,195千円
実質収支	497,730千円
人件費(B)	2,939,831千円
人件費率(B/A)	15.9%

(注)この表は、歳出額に占める人件費の割合を示したものです。人件費には、特別職(市長・副市長及び市議会議員など)に支給される給与・報酬などを含みます。

(注)普通会計とは、地方財政統計上、統一的に用いられる会計区分のこと。一般会計、市営住宅特別会計など。

2 職員給与費の状況(平成29年度普通会計当初予算)

職員数(A)(H29.4.1)	334人
給与費	
給料	1,264,999千円
職員手当	184,755千円
期末・勤勉手当	492,071千円
計(B)	1,941,825千円
1人当たり給与費(B/A)	5,814千円

(注)職員手当は人件費から共済費、退職手当、特別職及び教育長の給料・報酬などを除いたものです。

3 職員の平均給料及び平均年齢の状況

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	314,340円	42.7歳
技能労務職	379,725円	55.2歳

4 職員の初任給の状況

区分	西都市			国
	初任給	採用2年目経過日		
一般行政職	大学卒	178,200円	190,100円	西都市は国と同じ基準です
	高校卒	146,100円	154,500円	

5 市職員の級別職員数の状況(平成29年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事補 技師補	主事 技師	主任主事 主任技師	係長 主査	課長補佐	課長	
職員数	21人	55人	104人	107人	66人	25人	378人
構成比	5.6%	14.6%	27.4%	28.3%	17.5%	6.6%	100.0%

(注)市給与条例に基づく給料表の級区分による職員数。標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

6 職員手当の状況

(1) 期末勤勉手当・退職手当(平成29年4月1日現在)

区分	西都市		国
	期末勤勉手当	期末手当	
6月期	1.225月分		0.85月分
	12月期	1.375月分	0.85月分
	計	2.60月分	1.70月分
職制上の段階などによる加算措置有			
退職手当	自己都合	定年・応募認定	
勤続20年	20.445月分	25.55625月分	西都市は国と同じ基準です
勤続25年	29.145月分	34.5825月分	
勤続35年	41.325月分	49.59月分	
最高限度額	49.59月分	49.59月分	
その他の加算措置	定年前早期退職特別措置	2~45%加算	

(2) 特殊勤務手当(平成28年度普通会計決算)

職員全体に占める手当支給職員の割合	14.2%
支給対象職員1人当たり平均支給額	73,253円
手当の種類(手当数)	7

(3) 時間外勤務手当(平成28年度普通会計決算)

支給総額	79,332千円
職員1人当たり平均支給額	244千円

(4) その他の手当(平成29年4月1日現在)

区分	西都市		国
	配偶者	子	
扶養手当	配偶者	10,000円	西都市は国と同じ基準です
	子	8,000円	
	父母等	6,500円	
	配偶者なしの扶養者1人目のみ	10,000円	
住居手当	満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子1人につき	5,000円	西都市は国と同じ基準です
	借家・借間で月額23,000円以下を支払っている職員(最高)	11,000円	
通勤手当	23,000円以上の場合(最高)	27,000円	西都市は国と同じ基準です
	交通機関利用者 最高支給限度額	55,000円	
	交通用具利用(2km以上)	月額2,000円~31,600円	

7 特別職の報酬などの状況(平成29年4月1日現在)

区分	月額	期末手当
給料	市長	840,000円
	副市長	670,000円
報酬	議長	424,000円
	副議長	361,000円
	議員	349,000円
		6月期...1.60月分 12月期...1.65月分 計...3.25月分

市職員の給与(給料および諸手当)は、国家公務員の給与などを参考にしながら、市議会の審議を経て、条例や規則によって定められています。市民の皆さんにご理解いただくため、市職員の給与などの実態についてお知らせします。なお、臨時職員などについては含まれておりません。

■問い合わせ 総務課職員係 32-1007

市職員の給与。
人事行政などを公表します。

わが家のアイドル（未就学児）・紙面で紹介してほしい市民（小学生以上）の情報・表紙の題字（さいと）は随時募集中です。市総合政策課 さいとアピール係まで TEL 32-1011 メール：koho@saito-city.jp



「株式会社 日南」が調殿に 宮崎総合研究所を新設



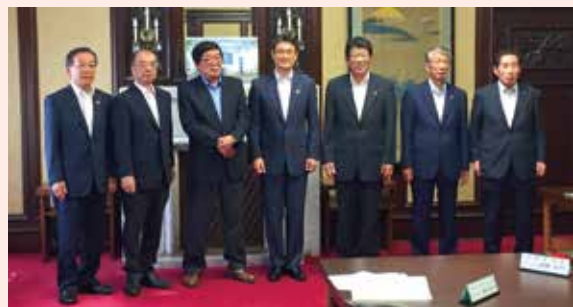
完成イメージ

モーターショーへの展示車両や家電製品などの実物模型の製造を手掛ける株式会社日南が、調殿地区に研究開発部門の中核

となる『宮崎総合研究所』を新設することになりました。

同社はさまざまな工業用モデルや試作品の製造を通じて製品開発を支援する「開発総合支援企業」として、設計開発から試作金型の製作・成形を含めた製品開発を一貫して受注できる体制を整えており、人工知能などの高度な技術案件にも対応しています。この度の計画は、近年、開発関連の業務依頼が急増しており、現状の体制では十分に対応しきれない状況も生じていることから、日南グループの国内最大の生産・製造拠点である株式会社ウイント総合センター内に研究所を新設することになりました。延べ床面積 900㎡、総投資額は4億7百万円を見込んでおり、5カ年で新規雇用51人の採用と本社からの転勤者8人、合計で60人程度の従業員規模となる予定で、国が推進する『地方活力向上地域特定業務施設整備計画』（いわゆる本社機能の地方移転）の認定も受けています。

8月23日、宮崎県庁で立地調印式が行われ、同社の堀江代表や押川市長、関係者などが出席しました。河野俊嗣知事、西都市議会の河野議長との立会いのもと、協定書が読み上げられ、協定書に調印が行われました。



商工観光課 企業対策係 ☎ 42-4068

つばさ館 パパママ講座



普段思っていることを吐き出して 心も体もリフレッシュ！

9月2日、子育て支援センター つばさ館で「子育てスタートカレッジin宮崎」と題し、新米パパ・ママ向けの講座が行われました。前半はパパとママが別々のグループに分かれ、出産時を振り返ったり、普段思っていることを付箋に書き出すなど、参加者同士で意見を共有していました。後半ではアロマ・ハンドトリートメント体験があり、アロマの香りを楽しみながら日頃の疲れを癒やしました。

西都市内であった出来事や市政の動き、活躍する市民の方や学生の声などを紹介します。

再生の森サマーフェスタ 2017



リサイクルに関心を！ 家具や自転車を格安で販売

8月20日、西都児湯クリーンセンターで「再生の森サマーフェスタ」がありました。これは廃棄物の適正処理についての啓発や、地域住民に同センターへの理解を深めてもらうことを目的として、西都児湯地区4R推進協議会が開催したものです。この日は修繕した家具などを展示販売する『まだまだ使えるよコーナー』などの催しがあり、多くの来場者でにぎわいました。

第14回穂北まつり



穂北の夏の一大イベント！ 多彩な催しが披露

8月19日、穂北小学校グラウンドで「穂北まつり」が行われました。この祭りは毎年この時期に開催されているもので今年で14回目の開催。地区の子どもたちが太鼓演奏や白太鼓踊り、よさこいソーランなどを披露したほか、せんぐまきやお楽しみ抽選会など、多彩なステージプログラムが行われました。地区内外から多くの来場者が訪れ、穂北の夏の一大イベントを楽しみました。

第18回オカリナ太鼓コンサート



オカリナと太鼓の共演！ 多数の来場者が酔いしれました

9月2日、市民会館で「オカリナ太鼓コンサート」がありました。今回で18回目となる同コンサートに多くの観客が集まりました。西都オカリナキッズをはじめ、市内の和太鼓グループ、ゲストとして「オカリナ奏者みると」さんや橋太鼓響座などが登場。オカリナの優しい音色と太鼓の力強い響きが会場を包み込みました。最後は出演者全員がステージに上がり、オカリナと太鼓の共演が行われました。

平助盆踊納涼祭



大人も子どもも輪になって 夏の終わりの盆踊り！

8月26日、平助地区多目的広場で「平助盆踊納涼祭」が行われました。これは盆踊りで地域の活性化を図ろうと同祭実行委員会が例年この時期に開催しているもの。今回は吉田盆踊り保存会や清水保育園、民舞クラブ、エイサーなど6団体、約120人が参加しました。また西都音頭、炭坑節、ばんば踊りを出演者や観覧者が一緒に踊りながら総踊り。来場者はさまざまな盆踊りを楽しみました。

ちいさな美術館



大きくなったら キュウレンジャー になりたいな！

はますな ゆうき くん
穂北保育園・6歳
作品「とんぼ」



全国こども落語大会で審査員特別賞を受賞
「ひむか亭とびうお」こと

ながとも ゆうま
長友 悠馬 くん (三財・8歳)

7月29日に日向市で開催された「ひむかの国 こども落語全国大会」で審査員特別賞を獲得しました。長友くんが落語に興味を持ったのは、落語好きなお母さんと今年の正月にこども落語を見たのがきっかけ。それ以来、日向市のアマチュア落語家・柱大黒さんの元で稽古に励んでいます。

普段から人前でも物怖じしない性格で、今回の舞台でも堂々と得意演目『つる』を発表し、受賞につながりました。今は来年開催予定の同大会に向けて、『雑俳』という新しい演目を稽古中です。

「落語をしていて、みんなが笑ってくれるところが楽しい」と話す長友くん。「師匠の柱大黒さんや、春風亭昇太さんのような落語家になりたい」と笑顔で将来の夢を教えてくださいました。

9月10日、長友くんの祖父・橋口正明さんが住む下水流地区の敬老会が行われ、集まった約40人の高齢者の方を前に落語を披露。よく通る声と豊かな表情に、会場は笑いに包まれました。



肉マルシェ



9月9日、あいそめ広場で「肉マルシェ」がありました。これは毎月第2土曜日に開催されている「さいとマルシェ」として開催されたもので、今回はE.M.O牛のハンバーガーや斎藤牛の牛串など「肉」をテーマに開催。多数の飲食ブースが設置され、多くの人でにぎわいました。来場者は料理を味わいながら、ステージで演奏されるバンドなどの音楽を楽しみました。

妻北地域づくり講演会



9月10日、市文化ホールで「人生の最後を自宅で迎えるためにはアンコロ、皆で一緒に考える地域医療」と題して、妻北地域づくり協議会主催の講演会が行われました。宮崎大学医学部の吉村学教授を講師に迎え、老後を健康で楽しく過ごすための地域医療のあり方を教わりました。ユーモアを交えた講演に、参加者は明るく終活を考えるきっかけになりました。

祖父母参観日に交通安全教室



9月5日、三財保育所で祖父母参観に合わせた「交通安全教室」が行われました。園児たちは西都地区交通安全協会の指導員から指導を受け、祖父母の前で横断歩道の渡り方を学びました。また西都警察署の職員が祖父母に向け、交通事故の発生状況などを報告。その後、園児がメッセージや絵を書いた「うちわ」を祖父母に手渡し、交通安全を呼びかけました。

このはな館納涼祭



8月26日、西都原ガイダンスセンターこのはな館で「このはな館納涼祭」がありました。これは同館の利用に感謝し、毎年この時期に開催されているもの。今回は鮎のつかみ取りが行われ、多くの子どもたちが参加しました。また保育園児の和太鼓、バルーンアートショーやダンス、西都古墳太鼓などの披露、ビンゴゲームなどが行われ、大いに盛り上がりしました。

小学生の作文

題名 『まほうのお米』



都於郡小学校
山田分校 3年
はやしだなるみ
林田七瑠実さん

「わあ、今日もおいしいなあ。」わたしは、じいちゃんとおばあちゃんが育てたお米でたいごはんが大好きです。どうしてかという、ごはんを一口食べると、口の中にあまさが広がり、幸せな気分になるからです。そして、ごはんをかむと、じいちゃんとおばあちゃんが、あせをいっぱいかいて、がんばったのがつたわってきます。だからわたしは、一つぶ一つぶ大切に食べています。すると、ちかごろ、そのお米を食べると二つ、いつもとかわったことがありました。それは元気になったことと、え顔になったことです。わたしは、「ふしぎだなあ。」と言いました。その時わたしは、まほうのお米だと、はじめて思いました。そのお米は、じいちゃんとおばあちゃんしか作れないお米なので、わたしはすごいなあと思いました。わたしも今度、お米を作る時に、いっしょに作りたいです。いっしょうけんめいがんばります。そして、まほうのお米を食べつづけたいです。

Advertisement for (株)大石プロパンガス (Daishi Propane Gas Co., Ltd.) featuring a gas water heater exchange service. Includes contact info: 中央町1-22 TEL0983-43-0364. Benefits listed: 音が静か (quiet), ニオイも少ない (low odor), 燃料補給もラクラク (easy refueling).

Advertisement for 朝日学園 認定こども園 あさひ幼稚園 (Asahi Gakuen Certified Kindergarten Asahi Kindergarten). Includes address: 西都市三宅 2727 (西都市消防本部近く) and phone: TEL.43-4889 FAX.43-5920. Hours: 7:15 ~ 18:45.

※この欄は広告です。掲載されている広告の内容などのお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

※この欄は広告です。掲載されている広告の内容などのお問い合わせは、直接広告主へお願いします。



医療センターの経営「おおむね順調」 医療センター評価委員会が市長に評価書を提出



8月17日、地方独立行政法人西都児湯医療センター評価委員会の黒木正善委員長が市長に同センターの評価結果報告書を提出しました。地方独立行政法人は評価委員会による業務実績の評価が義務付けられています。昨年4月の独立行政法人移行後初めて評価委員会が実施され、中期目標・中期計画の達成状況を「おおむね順調」と判断されました。

地域医療対策室 ☎ 32-1015



台湾 羅東鎮公所の一行が来市 市内の幼稚園や小学校などを視察しました



今年7月31日に本市と「相互交流都市協定」を締結した台湾の宜蘭県羅東鎮の鎮公所（公所は日本の役所に相当）の職員16人が8月31日から2日間、本市を訪問しました。一行は、本市に滞在中、台湾からの教育旅行を受け入れている農家民泊を体験したほか、市長表敬訪問や市内幼稚園・小学校、図書館などの視察を行い、本市との交流を深めました。

総務課 行政係 ☎ 43-1112



ヤクルトスワローズ ファームの 埼玉県 戸田球場で西都を PR



9月2日、埼玉県戸田市の戸田球場で「ヤクルト西都デー」が行われました。これは本市の観光や農産物などをアピールするため、本市でキャンプを行う東京ヤクルトスワローズのファーム（2軍）が使用する戸田球場で実施しているもの。この日は西都菜の花レディや関係者が現地を訪れ、花束や特産品の贈呈、始球式などを行い、本市をPRしました。

スポーツ振興課 ☎ 43-3478

9/1 防災の日に合わせ 「救給カレー」提供



防災の日に合わせ、市内小中学校の給食で非常食「救給カレー」が提供されました。

9/10 西都原考古博物館 少年団活動



西都原考古博物館少年団の団員が、火おこしやまき割りなどを体験しました。

9/12 矢野静明さん来庁



本市出身の画家・矢野静明さんが訪れ、開催予定の展示会などについて報告しました。

9/10 さわやか 市民スポーツ大会



バレーボールなど全8種目が行われ、約600人が参加。爽やかな汗を流しました。

8/23 電気使用安全月間に合わせ 奉仕活動



西都電気工事業協同組合などが、市営住宅の街灯などを点検しました。

8/26 山ん盆まつり



銀上小学校跡地で開催。地区内外から多くの人が集まりました。

8/29 西都市・西米良 園芸振興生産者大会



県やJA・市などの関係者が出席し、優良団体や生産者などへの表彰が行われました。

8/17 遣欧少年使節が 市長に帰国報告



ヨーロッパを訪問していた生徒たちが、市長に帰国報告をしました。

8/24 妻北小の中庭に 迷路が再登場



妻北小学校の中庭に草刈りで作った迷路が再登場しました。

8/27 SWAT



ホテルプリムローズ周辺で開催。出店やステージイベントなどが行われました。

7/24～ 第5回西都まちゼミ



西都商工会議所が主催。市内の店舗が少人数を対象としたゼミを開催しました。

8/23 道路ふれあい月間に合わせ 清掃活動



県土木事務所職員や市職員などが、市内道路のごみ拾いを行いました。

8/27 西都市水泳大会



川仲島公園競泳プールで市水泳協会が開催。約70人が参加しタイムを競いました。

輝ラリ! 西都っ子

本県代表選手として九州ブロック大会に出場。各競技で優勝し、10月に愛媛県で開催される国民体育大会に出場します。

ボート



妻高校 3年 (左から) 山中 美紅さん、日高 彩乃さん(三財)

サッカー



日章学園高校 1年 鈴木 陽介くん(穂北) 宮崎日本大学高校 1年 関原 琢也くん(妻)

ボクシング



日章学園高校 3年 兒玉 麗司くん(穂北)

市ホームページでも情報を配信しています。
http://www.saito-city.jp/

図書館情報 ☎ 43-0584

10月の閉館日
2・10・16・23・30日

図書館からのお知らせ
10月27日から11月9日は読書週間です。

BOOKS ~市立図書館の新刊より~ オススメの本

『シンプル・フォトレッスン』

関根 統/著 グラフィック社



スマートフォンやタブレットで手軽に写真を撮る方法がわかる。初心者にもやさしい。写真の撮り方、構図、色調など、実践できる。初心者にもやさしい。写真の撮り方、構図、色調など、実践できる。

『シンデレラが語るシンデレラ』

柴田 ケイコ/絵 高陵社書店



「シンデレラ」と呼ばれる新しい家族の魔法の物語。3人称視点で物語を体験する1人称童話シリーズです。

- 日時 10月29日(日) 18時30分 (時刻は予定です)
- 場所 さいそめ広場
- 内容 古墳まつりで使用する御神火を、高千穂神社(高千穂町)・高千穂の峰(高千穂町)で採火し、トーチリレーで西都市あいそめ広場まで運びます。
- 問い合わせ ☎ 41・1557 観光協会

児童手当の支給月です

- 日時 10月21日(土) 9時~17時 (29日(日)は10時から)
- 内容 絵画、書、写真、彫刻、工芸の部や生花の展示など ※芸術大会は11月3日(金・祝)に開催予定
- 問い合わせ ☎ 43・5048 市民会館

働く婦人の家 利用者友の会 秋まつり

- ◎作品展示
- 会場 ちなかなギャラリー 夢たまご、西匠の館
- 日時
- 【前半の部】10月17日(火)~19日(木) 10時~17時
- ※19日は13時まで
- 【後半の部】10月20日(金)~22日(日) 10時~17時
- ※22日は16時まで
- 内容 写真、染物、俳句、押花、ペーパークイリング、洋裁、書道、パッチワークなど
- ◎舞台発表
- 日時 10月21日(土) 13時~
- 会場 市文化ホール
- 内容 オカリナ、民舞、フラダンス、体操、太極拳、コーラスなど
- ◎お茶の振る舞い(無料) & 華道講座の作品展示
- 日時 10月21日(土) 11時~
- 会場 市文化ホールロビー
- ※お茶席は先着100席限定
- 問い合わせ ☎ 32・6300 働く婦人の家

- ◎美術展
- 日時 10月21日(土) 9時~17時
- 内容 絵画、書、写真、彫刻、工芸の部や生花の展示など ※芸術大会は11月3日(金・祝)に開催予定
- 問い合わせ ☎ 43・5048 市民会館
- 西都古墳まつり
- 西都4大まつりの一つ『西都古墳まつり』が開催されます。幻想的、壮大な古代ロマンを満喫できるイベントが盛りだくさんです。会場産品の出店はもちろん、「古代」をテーマにしたさまざまな催しが行われます。
- 日時 11月4日(土) 10時~22時、5日(日) 10時~16時
- 会場 西都原御陵墓前広場
- 内容
- 4日・火おこし体験、神楽まつり(市内4神楽の披露)、たいまつ行列、炎の祭典ほか
- 5日・式典、奉納行事、ちびっこ探検隊、コフリンピック、御陵墓の一般参拝ほか
- ◎関連イベント 『トーチリレー到着式』

本市出身者の近畿地方在住者の情報募集

- 問い合わせ ☎ 43・0376 福祉事務所
- 本市では、都市圏から見た「ふるさと西都」の将来像について多角的な意見・情報を提供していただくため、大阪市において「明日の西都を語る大阪会議」を近畿西都会の総会・懇親会と併せて隔年開催しています。
- 今年10月22日(日)に開催する予定ですが、より多くの方の参加をいただくため、本市出身の近畿地方在住者の情報を募集しています。市民の皆さまのご家族、
- ご親戚、お知り合いなどで近畿地方在住の方がいらっしゃいましたら、情報をお寄せください。
- 情報提供先 近畿地方在住者の住所、氏名を次のいずれかでお寄せください。
- 【郵便】〒881-8501 西都市役所 総合政策課 企画政策係
- 【電話】32・1000
- 【FAX】43・2067
- 【メール】kikaku@saito-city.jp
- ※「近畿西都会」総会などについて本市より連絡をします。ので、できるだけご本人の了解を得ていただきますようお願いいたします。
- ※お寄せいただいた情報は、「近

「こぼん縦断の旅」へのお手紙募集

- NHK・BSで放送中の「こぼん縦断こころ旅」が宮崎県にやってきました。心に残っている西都市内の「何気ない風景」「思い出の風景」「忘れられない風景」の記憶と重なる情景などありましたら、エピソードを添えてご応募ください。
- 応募内容 住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所・風景、場所にまつわるエピソード
- 応募方法
- 【郵便】〒150-1327 NHK「こころ旅」係 (HP内に投稿フォームがあり)
- 【FAX】03・3465・1327
- 応募締切 11月6日(月)
- 問い合わせ NHKふれあいセンター ☎ 0570・066066 (ナビダイヤル)

「地域コミュニティの形成」と「地域の景観向上」を目指して

花や庭づくりを推進することにより、市民コミュニティの形成や地域の景観向上につながるため、オープンガーデンコンクールを実施いたします。

【応募要件】
オープンガーデンとして一般公開していただけるもの。開放する日時や場所の限定などは参加者のご都合にあわせて設定できます。また、花の時期、洋風・和風は問いません。

【審査対象】
西都市都市計画区域内に所在する、大小問わず適切に管理されている庭園や花壇など。個人はもちろん、自治会・グループや事業所など団体での参加も可能です。

【申込方法】
申込書に必要事項を記入し、商工観光課へ提出してください。添付書類として、1年以内に撮影された写真を3枚以上提出してください。

【申込期間】
12月20日まで

【審査方法】
提出された申込書・写真をもとに必要に応じて審査員による現地調査を行い審査を実施し、賞を決定します。

【審査】
平成30年1月中旬

【結果発表】
西都市広報に掲載

【表彰】
平成30年2月中旬

【賞品】
表彰状および副賞(商工会議所ギフト券)

○最優秀賞 1万円(1点)
○優秀賞 8千円(2点)
○奨励賞 5千円(3点)
○努力賞 2千円(5点)
○参加賞 花の苗

【問い合わせ】
商工観光課都市デザイン係 ☎ 43・1321



花壇管理のイメージ

「ちなかなオープンガーデンコンクール」について

市長コラム vol.7

第11回 全国和牛能力共進会



9月7～11日、宮城県仙台市の『夢メッセみやぎ』で『第11回全国和牛能力共進会』が開催され、私は市議会議員と共に応援のため、10～11日に会場入りしました。

会場には県知事をはじめ、関係自治体や農業団体、生産者、経済界など数多くの方が来場されていました。

審査会場では、県予選を勝ち抜いた素晴らしい牛が並び、審査を受けていました。内容は鹿兒島県と互角の戦いとなり、審査を見守る応援席も熱気に包まれ、応援にも力が入りました。

そして、最終日の11日に結果発表と表彰式が行われ、本県は5、7、8区で優等首席、中でも8区が肉牛部門で栄誉のある内閣総理大臣賞、花の7区が農林水産大臣賞を受賞しました。惜しくも団体優勝には手が届かず僅差の2位でしたが、生産者、関係者のチームワークの良さで素晴らしい成績であったと思います。日本一の宮崎牛万歳！！

ここで、紹介をしたいと思います。内閣総理大臣賞を受賞した8区に出品された肉牛の種雄牛『満天白清』は三財地区の楠瀬 功さんご夫婦が育てた牛です。本当によかったです。これからも生産に励んでください。

また、農林水産大臣賞を受賞した7区に出品された黒木輝也さんご夫婦が育てられた牛の枝肉も素晴らしく3位に入賞しました。

素晴らしい成績に感動と喜びをいただきました。これからも本市畜産のさらなる発展を目指し、共に頑張っていきたいと思います。

押川 修一郎

都市部の移住希望者を西都市へ！ 東京で開催された移住相談会でPR

8月27日、宮崎県主催の「移住相談会」が東京で行われ、本市からも参加しました。この相談会は宮崎県内の自治体が集まり、都市部に住む移住希望者の方へ移住に関する説明などを行うもの。本市のコーナーに話を聞きに来られた移住希望者の方に、本市が行っている定住支援策、市の気候や住環境などについて説明しました。

この移住相談会は10月22日に大阪での開催も予定されています。関西在住で移住を希望されている方をご存知の方は、ぜひこの相談会への参加をお勧めください。



プレゼント (提供：西都市観光協会)

『かぐらの里』の「ゆずポン酢・ミニゆず胡椒」



『かぐらの里』の「ゆずポン酢・ミニゆず胡椒セット」を3人の方にプレゼントします。

プレゼント応募方法

はがき・メールに住所、氏名、年齢、電話番号と広報紙に関する感想や西都市への思いなどを書き、下記まで応募ください。締切は10月31日(当日消印有効)です。※賞品をこのはな館まで取りに来られる方に限ります。※当選者には後日連絡します。【宛て先】〒881-8501 西都市広報担当「プレゼントもらっちゃおう10月号」係 または、Eメール：koho@saito-city.jp まで。

8月号プレゼント『仁工房』の「魔除け面 or 西都原原人」の当選者です。おめでとうございます。

- 山本 信子 さま (調 殿)
- 川崎 次子 さま (荒 武)
- 中園 洋子 さま (妻)

地域づくり協議会から

地域の情報

今月のリポーター



穂北づくり協議会 事務局長 黒木 利美さん

あなたも地域づくり協議会に加入しませんか？

穂北づくり協議会 ☎080-6463-2010

- 総務広報部会
- 広報ほぎたの発行
- 地域づくり講演会の開催
- 子ども未来部会
- 世代間交流事業 (ものづくり体験活動)
- ・伝承遊びと盆踊り
- ・小学校の凧あげ大会用の凧づくり
- ・正月用のしめ縄づくり
- あいさつ標語の募集



世代間交流事業での盆踊りの様子

- いきいき健康部会
- 健康ウォーキング
- ふるさと食文化の再発見
- ・ほぎたふれあい市でふるまい
- 自治公民館支援として草刈り用燃料の配付
- 子ども未来部会活動へ昼食づくりなどの協力
- 体育振興活動支援
- ・ミニ・ソフトバレー大会参加賞贈呈
- ふれあい交流部会
- 穂北まつりの開催支援
- ほぎた花いっぱい運動
- ・希望者にコスモスとひまわりの種配付など
- 地域づくりは、地域の皆さまをはじめ、公民館などのご協力がなければできない活動です。地域の皆さまのご参加、ご協力をお願いします。

クッキング

ヘルスメイトから おすすめレシピ みそ煮いわしと 揚げなすの煮物



秋なすの美味しい季節になりました。皮が柔らかく、身が引き締まった秋なすは煮物にもぴったりです♪今回はいわしのみそ煮缶を使った簡単レシピです。煮汁に酢を加えることで、さっぱりとした風味になります。ぜひお試しください。

recipe

●材料 (4人分)

いわしみそ煮 (100g)	… 1缶	【煮汁の調味料】	
なす	… 2本	水	… 1カップ
青じそ	… 5枚	しょうゆ	… 小さじ1
揚げ油	… 適量	酢	… 小さじ1弱

●作り方

- ① なすのへたを落として縦半分になり、皮目に浅く斜め格子の包丁目を入れる。青じそはせん切りにする。
- ② 揚げ油を170度に熱して、なすを色よく素揚げにする。
- ③ 鍋に煮汁の調味料といわしを缶汁ごと入れ、揚げなすを加えて一煮立ちさせる。
- ④ 器に持って青じそをのせ、出来上がり！



- 人口 29,948 (-4) ■男 14,051 (-3) ■女 15,897 (-1)
- 世帯数 12,009 (+1) ■転入 65 ■転出 55
- 出生 15 ■死亡 29 ■高齢化率(65歳以上) 34.72%

平成29年
9月1日現在





第4回

B級グルメの宝庫
羅東夜市

前回、羅東夜市を紹介しましたが、好評でしたので、もう少し夜市について詳しくご紹介します。

台湾のB級グルメと言えはやっぱり「牛肉麵」が有名です。醤油ベースですつきりとした味わいのスープと、煮込んで柔らかくなった牛肉が絶妙なハーモニーを奏で、口の中に広がります。麵の太さや固さは好みに応じて選べます。また、スープは醤油だけではなく、トマトスープや塩スープが若い人に人気があるようです。

続いて紹介するのは「三星葱餅」。前回紹介した三

星葱パイ

とは違つ

て、ネギ

をひき肉

などと一

緒に包み、

饅頭のよ

うな形に

して揚げた料理で、ネギの

甘みをダイレクトに味わ

えて、ビールとの相性が抜

群です。観光客にも人気の

一品です。日本人の味覚に

も合っており何個でも食

べたくなるようなグルメ

ですよ。

皆さん「卜肉」をご存

知でしょうか。「卜肉」と

は、台湾式の豚肉の天ぷら

のことで、日本の「とり

天」の豚肉版に近いかもし

れません。ニンニクや塩

コショウで味付けされた

豚肉がカ

リツとし

た衣に包

まれてお

ろちそう

になる一



三星葱餅 (サンシンツォンピン)



卜肉 (ブーロウ)

品です。こちらにも観光客に大人気です。

最後に紹介するのは、「肉羹」です。羅東鎮内に

さまざまな専門店がある

人気グルメですが、おすすめ

めは「北門蒜味肉羹」です。

開業50年の歴史がある老

舗で、多くの地元の人や観

光客でにぎわっています。

ガツンと

効いたニ

ンニクと

お肉のう

ま味が合

わさつて

最高です。

途中で酢、

豆板醤などを加え、味を変えて楽しむこともできますよ。また、ビーフンやフォー、油麵など、お好みの麵を注文することもできます。



肉羹 (ロウカン)

今回、紹介した以外にも

羅東夜市には、まだまだ美

味しいB級グルメがたくさんあります。

ぜひ、羅東夜市を探索してみてください。

編集
後記

『さいとの話題』でも紹介した、つばさ館主催のパパママ向け講座にお邪魔しました。参加された皆さんは、子どもやパートナーに対して普段思っている口に出せない気持ちを吐き出し、「分かる分かる!」「うちもそう!」と互いに共感し、スッキリされていた様子。講師の方いわく、他の人の気持ちも知ることで、「こんなふうを考えるのは自分だけじゃないんだ」「日頃モヤモヤしていた原因はこれだったんだ」と気付くことが大事だそうです。こういう機会、どんどん利用していきたいですね!(あ)



「ほくも混ぜて!」



「スヤスヤ...」