

こんね！四季を彩るロマンのまち 西都

広 報



# さいと

11

2017 Vol.607  
November

銀鏡よみがえる  
「滝行」プロジェクト

滝を生かして地域活性化



特集

- 平成 30 年 4 月 新たな県立妻高等学校が誕生します
- 平成遺欧少年使節団 ポルトガル派遣
- 国民健康保険のさまざまな給付について



# 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 11月7日(火) 13時～16時  
 ※次回は12月5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 11月9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

## 西都児湯消費生活相談センター 巡回相談 (要予約)

日時 11月15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

## 無料法律相談 (要予約)

日時 11月21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 11月21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

## 休日納税相談

日時 11月26日(日) 9時～16時  
 会場 市役所税務課  
 問い合わせ 税務課 ☎32-1001

## 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 11月20日(月) ※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 12月1日(金) 9時～  
 会場 コミュニティセンター3階  
 該当者 昭和22年11月2日～12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

## さいとぶちマルシェ & M.M.C 学園祭 想輪祭

日時 11/3(金・祝) 10時～16時  
 会場 小野崎通り・あいそめ広場  
 内容 宮崎医療福祉専門学校の学園祭とコラボ♪  
 【問い合わせ】さいとマルシェ実行委員会 ☎35-4029

## 西都古墳まつり

日時 11/4(土) 10時～22時  
 5(日) 10時～16時  
 会場 西都原御陵墓前広場  
 内容 4日: 神楽まつり、たいまつ行列、炎の祭典ほか  
 5日: 奉納行事、御陵墓の一般参拝ほか  
 【問い合わせ】観光協会 ☎41-1557

## シンポジウム 世界文化遺産としての古墳を考える Part V

日時 11/11(土) 13時30分～17時  
 会場 県立西都原考古博物館 大ホール  
 内容 『世界に誇る歴史的文化的景観』をテーマとした講演会  
 【問い合わせ】総合政策課 ☎32-1011

## 第21回 都於郡城址まつり

日時 11/11(土) 18時30分～(前夜祭)  
 12(日) 9時～(本祭)  
 会場 都於郡城本丸跡  
 内容 【前夜祭】ステージイベント、花火大会など  
 【本祭】武者行列、抽選会、せんぐまきなど  
 【問い合わせ】都於郡地域づくり協議会 ☎44-6372

## チャリティー企画 現代国際巨匠絵画展

日時 11/11(土)～13日(月) 10時～18時  
 会場 ウエディングパレス敷島 2F ホール  
 内容 世界の巨匠の名画を鑑賞できるチャンス  
 【問い合わせ】西都市身体障がい者福祉協会 ☎42-0709

## 宮崎県中学校駅伝競走大会

日時 11/12(日)  
 スタート時間 女子: 10時20分 男子: 11時30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

## 第29回 西都市相撲選手権大会

日時 11/12(日) 8時30分～  
 会場 都萬神社境内  
 内容 市内外の参加者による相撲大会。ちゃんこ鍋の振る舞いも  
 【問い合わせ】スポーツ振興課 ☎43-3478

## 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  
 10/31(火)～11/5(日) (故) 桐山忠夫・桐山ナヲの二人展  
 11/7(火)～12(日) 二人の鼓動展「三納中幼馴染み展」  
 11/14(火)～26(日) 米良神楽200景 生田浩の10年  
 11/28(火)～12/3(日) 第13回人形達のほのぼの展

# さいと カレンダー

イ イベント 相 相談 他 その他

11	3	金	イ	市総合文化祭 芸能大会 市民会館 43-5048、さいとぶちマルシェ 第16回さいと地場産物市 (西都原イベント広場) ☎43-2111	文化の日
	4	土	イ	西都古墳まつり	
	5	日			
	6	月			
	7	火	相	消費生活無料相談	
	8	水	イ	西都市小中学校音楽大会 (市民会館) 8時40分開会式	
	9	木	イ	平郡神社秋祭 (詳細はP16)	相 行政相談
	10	金	イ	西都市教育文化祭 (市民会館) ☎教育政策課 43-3438	
	11	土	イ	第21回 都於郡城址まつり	イ シンポジウム 世界遺産としての古墳を考える Part V
	12	日	イ	宮崎県中学校駅伝競走大会、西都市相撲選手権大会 宵街フェスタ in 桜町 (15時～) ☎商工会議所 43-2111	イ 現代国際巨匠絵画展
	13	月			
	14	火			
	15	水	イ	三宅神社大祭 (詳細はP16) 穂北神楽	相 西都児湯消費生活相談センター巡回相談
	16	木			
	17	金			
	18	土	イ	穂北神楽 (詳細はP16) ふるさと演歌まつり 市民会館 43-5048	イ 考古博講座III「台湾と南九州の鉄とガラス」 県立考古博物館 41-0041
	19	日	イ	都萬神社 秋季大祭 (詳細はP16) 西都児湯 鍋合戦 2017 (レビナスパーク) ☎26-2015	
	20	月	他	県内一斉消毒の日	
	21	火	相	無料法律相談 無料人権相談	
	22	水	イ	中山棒踊 (詳細はP17)	
	23	木	イ	岡富住吉神社秋季大祭 (詳細はP17)	勤労感謝の日
	24	金			
	25	土	イ	尾八重神楽 (詳細はP17)	
	26	日			相 休日納税相談
	27	月			
	28	火			
	29	水			
	30	木			
12	1	金			
	2	土	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	
	3	日			
	4	月			
	5	火	相	消費生活無料相談	

**市税などの納期のお知らせ**  
**納付期限=11月30日(木曜)**  
 ●国民健康保険税(5期)  
 ◆介護保険料(5期) ◇後期高齢者医療保険料(5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 目次

- 2 さいとカレンダー
- 4 新たな県立妻高等学校が誕生
- 6 平成遺欧少年使節団ポルトガル派遣
- 8 国民健康保険のさまざまな給付
- 10 さいとの話題
- 16 暮らしの情報
- 19 プレゼント&市長コラム
- 20 台湾 羅東鎮ツアー 参加者募集!

### 今月の表紙

10月1日、東米良・上揚地区の「水車滝」で『銀鏡よみがえる「滝行」プロジェクト』がありました。これは「NPO法人いさいと」と「銀鏡山岳修験者の会」が開催しているもの。市内外からの一般参加者や宮崎大学の学生、地元・銀上学園の児童・生徒などが参加し、冷たい水に打たれ身を清めました。

### 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
11	3	金	佐藤クリニック	泌尿器科・内科 43-5309
	5	日	大塚病院	形成外科・整形外科 皮膚科 43-0016
	12	日	いわみ小児科医院	小児科 42-1500
	19	日	宇和田胃腸科内科	胃腸科・内科 42-0111
	23	木	さいとう耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科 43-4311
	26	日	大塚皮膚科医院	皮膚科 43-5234
12	3	日	富田医院	内科 43-0178





# (新) 妻高校 Q&A

## Q. (新) 妻高校と(現) 妻高校との違いは?

校歌、校訓は引き続き(現)妻高校のものが使用されます。校章、制服は(新)妻高校では新しくなります。



(新) 高校 冬服

(新) 高校 夏服

## Q. 授業はどうなるの?

西都商業高校に配属された教職員は西都商業高校の生徒に授業を行います。(新)妻高校と(現)妻高校に配属された教職員は(新)妻高校と(現)妻高校の授業を行います。

## Q. 学校行事はどうなるの?

行事にもよりますが、それぞれで行うことも合同で行うこともできます。例えば、運動会を合同で実施することが考えられます。

## Q. 部活動はどうなるの?

部活動は基本的にそれぞれの高校に設置されることとなりますが、特に団体競技においては、合同チームで大会などへ参加することができます。また日頃の練習も合同で行うことができます。もちろん、単独で活動することもできます。

なお、(新)妻高校では、その規模を生かし、これまで一方の高校にしかなかった部活動や両校いづれにもなかった部活動も創設される予定であり、生徒にとってより魅力的な環境になるとともに競技力の向上が期待されます。

### ■開設予定の部活動■

#### <運動部>

- 野球 ○ソフトボール ○サッカー ○バスケット
- バレーボール ○テニス ○ソフトテニス ○卓球
- 陸上 ○水泳 ○バドミントン ○ボート ○弓道
- 柔道

#### <文化部>

- 吹奏楽 ○合唱 ○美術 ○放送 ○書道 ○写真
- ユネスコ ○演劇 ○百人一首 ○簿記 ○ワープロ
- 情報処理

## ◆新設県立高等学校の校名が決定しました

宮崎県議会9月定例会において、新高校の校名が「宮崎県立妻高等学校」(以下、「新)妻高校」とします)となることが決定されました。

### (選定理由)

○西都地区の地域の人にとって「妻」の名は特別な愛着があり、旧制中学校以来の約100年という歴史的な重みがある。

○「妻」の名を使うことにより、西都地区の学問に対する思いや地域の歴史が引き継がれると同時に、日本を代表する企業の代表取締役などを務めた人物を輩出した高校として、今後学ぶ生徒たちが広く社会に貢献できる人材に育つてほしいという意味も込められている。

○現在の西都商業高校は、妻高校の商業科が分離・独立した経緯がある。

※学校名は同じですが、あくまで現在の妻高校(以下、「(現)妻高校」とします)とは別の高校として設立されることとなります。

### ◆西都市は(新)妻高校を応援します

市では、これまで(現)妻高校と西都商業高校を支援してきたように、(新)妻高校に対しても支援を継続します。

### 西都市県立高等学校就学費用等助成金

- 教育後援費助成金：保護者の経済的負担を軽減するため、入学者に対して1万円を助成します。
- 検定料等助成金：検定料や模擬試験代を助成します。
- 部活動後援費助成金：部活動運営費を助成します。

### 西都地区生徒寮費助成金

県立高等学校西都地区生徒寮に入寮する生徒の保護者に毎月最大1万円を助成します。

# 平成30年4月 新たな県立妻高等学校が誕生します



## (新)妻高校の紹介

### (新)妻高校の概要

(新)妻高校は、(現)妻高校と西都商業高校それぞれの規模を維持したまま統合されるので、1学年7学級の高校として誕生します。なお、平成30年度の募集定員は合計280人となっています。

### (新)妻高校の学科構成

普通科 3学級・定員120人

普通科として必要な基礎的・基本的な学力の定着を図り、国公立大学・私立大学、短期大学などの進学を視野に入れ、将来、国内外で幅広く活躍する人材の育成を目指します。

新設 普通科 文理科学コース 1学級・定員40人

1年次に基礎的・基本的な知識や技能を系統的に習得し、2年次から進路希望に応じた類型に分かれます。その類型において、特に英数の学びを重視したより高いレベルでの学びのスタイルを提供し、文系・理系両学部に対応した難関国公立・私立大学や、医歯薬系などを含む難関学部などの進学を視野に入れ、将来、国内外で幅広く活躍する人材の育成を目指します。

新設 情報ビジネスフロンティア科 2学級・定員80人

1年次に情報およびビジネスなどに関する基礎を学び、2年次から進路希望に応じた3つの類型に分かれます。類型において専門的な知識や技術を学習し、商業系大学などへの進学を視野に入れるとともに、グローバルビジネスおよび地域ビジネスを支え、未来を切り拓く人材の育成を目指します。

福祉科 1学級・定員40人

これまでの福祉科の学びを継承し、介護福祉士の資格取得など福祉に関する専門的職業人の育成を目指します。

### ◆市内県立高等学校のこれから

平成30年度から平成31年度の2年間、西都市には(現)妻高校と西都商業高校、それに(新)妻高校の3つの高校が併存することになります。この間、3つの高校がそれぞれ連携・協力しなければいけないことが出てくるかもしれません。3つの高校を盛り上げていくため、市民の皆さんのさらなるご支援をお願いします。

### (新)妻高校のオープンスクールに多くの中学生が参加

9月30日、(現)妻高校の校舎で、中学3年生を対象としたオープンスクールが実施され、市内や児湯地区、宮崎市などから約370人の中学生が参加しました。

また、オープンスクールを行うにあたり、(現)妻高校と西都商業高校の生徒や教員などが、駐車場整理や受付、式の進行などを行いました。







### ① ベレンの塔

僕にとって印象的だった研修先はリスボンです。「ベレンの塔」は、リスボンにある世界遺産の一つで、マンショらがポルトガルに入港した場所です。(飯牟禮)



### ② ペーナ宮殿

リスボンの近隣、シントラ市にある宮殿。色鮮やかでかわいらしい外観です。宮殿内には時代の流れを感じる鮮やかなタイル装飾がありました。ポルトガルは町全体がまるで美術館のようでした。(飯牟禮)

### ④ ブラカンサ公爵館

ヴィラ・ヴィソザにあるブラカンサ公爵館では、「戦国の少年外交団結秘話」を執筆した、ティアゴ・サルゲイロさんが、館内を案内していただき、一般の人が入れない場所にも入れていただきました。(富山)



## 平成遣欧少年使節の目に映る初めてのヨーロッパ



### 現地学生との交流

英語で話すことはできましたが、あまり伝わらない事もあったので、もっと英語を勉強して上手に話せるようになりたいと思います。(富山)



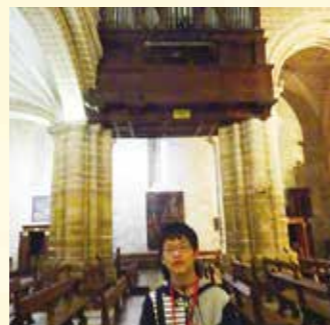
### 教育政策課

田中幸一 課長補佐

研修を通して、ポルトガルの歴史を感じさせる建造物の美しさとスケールの大きさを肌で感じ、異国の地で今もなお歴史的な出来事として継承されている使節団の偉大な功績に触れることができました。子どもたちには、郷土のこと、世界のことに向け、苦難を乗り越えて世界への扉を切り開いた4少年のように志を高くもち、力強く歩んでほしいです。

### ③ エヴォラ大聖堂パイオルガン

伊東マンショと千々石ミゲルが弾いたとされるエヴォラ大聖堂のパイオルガン。少年たちの演奏は、ポルトガル人から大喝采を受けたそうです。5世紀経った今でも、日曜のミサに使われているそうです。(富山)



### 伝統菓子の工場見学

現地学生との交流会の後、予定にはなかったお菓子工場へ行き、そこでパイを試食させてもらうことができました。(飯牟禮)



### メモ

昔、修道院では卵白をシーツなどのり付けに使いました。残った卵黄を活用するために、修道僧は卵黄をふだんに用いたお菓子を作りました。これが多くのポルトガル郷土菓子の起源となりました。

# 平成遣欧少年使節団 ポルトガル派遣

平成29年 8月1日～8日

～郷土の偉人 伊東マンショの足跡をたどる旅～

### 天正遣欧少年使節の功績

今から約450年前、都於郡城主伊東義祐の孫として生まれた伊東マンショは、1582(天正10)年、13歳の時に「天正遣欧少年使節」正使として、千々石ミゲル、中浦ジュリアン、原マルチノとともに長崎を出港。ローマ法王や、当時、スペインとポルトガルの国王であったフェリペ2世に謁見するなど、使節としての使命を立派に果たし、1590年(天正18)年に帰国しました。

### ポルトガルと

### 天正遣欧少年使節

西ヨーロッパのイベリア半島に位置するポルトガルは、15世紀にヨーロッパ各国に先駆けて海外進出を開始。香料貿易などで莫大な富を得て、キリスト教や大航海時代に豊かな文化を築きました。1584(天正12)年、マンショらが2年半余りの厳し

### 平成遣欧少年使節

い航海を経て、初めて上陸したヨーロッパ大陸の国がポルトガルです。ポルトガルはマンショらにとって、初めて目にするヨーロッパの景色や文化であり、使節としての大きな使命に向けて心身を整えた場所でもありました。

天正遣欧少年使節にゆかりのある長崎県大村市、西海市、雲仙市、南島原市、波佐見町および本市の5市1町で組織する「天正遣欧少年使節ゆかりの地首長会議」は、3年に1度、各自自治体の中学生を海外に派遣し、マンショらが訪れた土地への訪問や、現地中学生との交流などを行っています。

今年度、本市からは都於郡中学校3年の富山聡子さんと同校1年の飯牟禮泰希さんが参加。教育政策課の田中幸一課長補佐の引率のもと、郷土の偉人が歩んだ地をたどる旅で貴重な経験をしました。

## 《平成遣欧少年使節に参加して》

都於郡中学校 1年

飯牟禮 泰希さん

マンショらが訪れた場所を巡り、当時彼らが何を思ったのかを考えさせられました。また、海外の素晴らしい世界を見たことで、西都市にもここにしかない文化があり、当たり前のことが僕たちの誇りでもあり宝であることをあらためて感じました。この経験を生かし、視野を広げて、僕にしかできない何かを見つけるために、今以上に勉強を頑張りたいです。

都於郡中学校 3年

富山 聡子さん

今回の派遣で伊東マンショの人生を深く学ぶ事ができ、マンショが西都市の偉人であることを誇りに思いました。マンショが帰国後、たくさんの西洋の文物を持ち帰り日本社会の発展に貢献したように、私も実際に感じ経験した事を、多くの人に伝えたいです。この経験を糧に、将来なりたい職業で社会に貢献できる大人になりたいと思いました。

市のホームページから派遣者による紀行文をご覧ください。

[http://www.saito-city.jp/shiseigyosei/kokusai/post\\_301.html](http://www.saito-city.jp/shiseigyosei/kokusai/post_301.html)







国民健康保険に加入されている方はさまざまな給付を受けることができます。今回はその内容についてご案内します。

問い合わせ 健康管理課国保係 TEL 43-0378

## 限度額適用認定証

入院や外来診療で、あらかじめ医療費が高くなると分かっている場合には、事前に「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、支払いが限度額までで済む方法があります。

健康管理課で申請をしていただくと、申請された月の初日から翌年7月31日(申請日が1月~7月の場合は、その年の7月31日)が有効期限の認定証が交付されます。ただし、月をさかのぼっての交付はできませんのでご注意ください。また、保険税に滞納があると交付されない場合があります。

住民税非課税世帯の方は、入院される場合、1食当たりの食事代(標準負担額)が減額される「標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。これは「限度額適用認定証」と一体型になっていますので、交付申請については限度額適用認定証と同じです。



### 70歳~74歳の方で住民税課税世帯の方は...

保険証と高齢受給者証を提示することで限度額までの支払いになりますので、限度額適用認定証は必要ありません。



◆表3 入院時食事代の標準負担額(1食当たり)

一般(下記以外の方)		360円	
住民税非課税世帯	過去1年間の入院日数	90日まで	210円
		91日以上	160円
低所得者II			160円
低所得者I			100円



### 手続きに必要なもの

- 対象者の保険証
- 印鑑(認めで可)
- 代理の方が申請される場合は、代理の方の身分証明できるもの
- マイナンバーが分かるもの(世帯主と対象者分。代理申請の場合は代理人の分)

# 国民健康保険

## 国民健康保険の さまざまな給付について

## 高額療養費

被保険者の皆さんが病気やケガなどによって、治療や入院で高額な医療費がかかったとき、その負担を軽減するための制度です。



国保では、1カ月当たりの医療費の自己負担限度額が世帯の所得に応じて定められており(※表1・2)、この限度額を超えた場合に高額療養費として払い戻しがあります。対象となった場合には、診療月の2カ月後(病院からの請求によっては遅れることもあります)に、市役所から案内の通知が届きます。案内が届いたら早めに手続きをお願いします。

### 手続きに必要なもの

- 案内のハガキ
- 対象者の保険証
- 印鑑(認めで可)
- 通帳など口座番号の分かるもの
- ハガキに記載されている医療機関の領収書
- マイナンバーが分かるもの(世帯主と対象者分)



### 70歳~74歳の方については、郵送での申請ができます!

被保険者の方の申請時の負担軽減のため、対象世帯には申請書を郵便でお送りします。申請書が届いたら、必要事項を記入・押印して市に返送していただくことになります。

※注意:同じ世帯に70歳未満の支給対象者がいる場合は該当しません。

### 自己負担限度額とは?

国民健康保険では、1カ月当たりの医療費の限度額が次のように決まっています。70歳~74歳の方と、70歳未満の方では自己負担限度額の区分や高額療養費の計算方法が異なります。

◆表1 70歳未満の1カ月当たりの自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
上位所得	ア 252,600円+(医療費-842,000円)×1% <多数回該当:140,100円>
	イ 167,400円+(医療費-558,000円)×1% <多数回該当:93,000円>
一般	ウ 80,100円+(医療費-267,000円)×1% <多数回該当:44,400円>
	エ 57,600円 <多数回該当:44,400円>
低所得	オ 35,400円 <多数回該当:24,600円>

◆表2 70歳~74歳までの1カ月当たりの自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <多数回該当:44,400円>
一般	14,000円 (年間14,4万円上限)	57,600円 <多数回該当:44,400円>
低所得者II		24,600円
低所得者I	8,000円	15,000円

●月ごとの受診について計算し、保険診療対象外の費用と入院時の食事代は除きます。  
●70歳未満は、レセプト単位で自己負担額21,000円以上の分が合算できます。

## その他国民健康保険の給付

※手続きには必要な書類などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

### 出産育児一時金

被保険者の方が出産された場合、出産後の申請により世帯主の方に出産育児一時金が支給されます。妊娠12週以上の出産であれば、死産、流産などは問いません。

出産時にまとまった出産費用を事前にご用意いただく必要のない「直接支払い制度」や「受取代理制度」を利用する方法と、いったん出産費用をお支払いいただいた後に、直接請求し支給を受ける方法があります。



#### 【支給額】

- 産科医療補償制度に加入している医療機関で、妊娠22週目以降に産産された場合 ⇒ 420,000円
- 上記以外の出産 ⇒ 404,000円

### 葬祭費

被保険者の方が亡くなられた場合、喪主の方に葬祭費20,000円が支給されます。



### 療養費

次のような場合、療養費の支給を受けることができます。

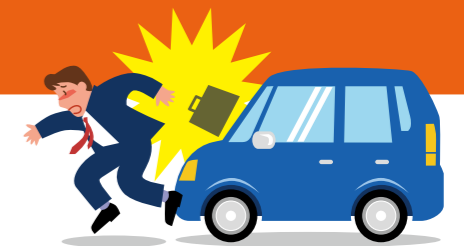
- 不慮の事故などでやむを得ず保険証を持たずに医療機関で受診した場合
- 柔道整復師の施術を受けた場合
- 医師の同意を受けてあんま、はり、きゅう、マッサージを受けた場合
- 医師が必要と認めたギプスやコルセットなどの治療補装具代
- 海外で治療を受けた場合
- 手術などで、医師が必要と認めて生血を輸血した場合

## 交通事故などに遭ったときには!

### 「第三者行為被害届」をご存知ですか?

交通事故など、第三者の行為によってけがや病気になった場合でも、国保で診療を受けることができます。その際には、必ず健康管理課に「第三者行為による被害届」を提出してください。

第三者行為による医療費は、加害者が全額負担することが原則です。国保が一時的に立て替え、あとで加害者に請求します。



※ただし、示談をしてしまうと加害者に対して医療費を請求できなくなる場合がありますのでご注意ください。



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



## 「有限会社オー・エヌフーズ」が 西都市に食肉加工施設を増設



完成イメージ

本市・茶臼原で食肉加工品の製造・販売を行っている有限会社オー・エヌフーズが、既存敷地内に工場を増設することになりました。

同社は、『妻地鶏』のブランド名で炭火焼やタタキなどの加工品の製造・販売を行っており、県内外の大手百貨店や土産物店への販売を主力とし、業績を拡大しています。

今回の工場増設では、HACCP(※)に対応した食品衛生環境の整備に合わせ、就労に向けた訓練などを目的とした障がい者雇用も計画しており、雇用機会の確保や産業振興への寄与が期待されます。

9月29日、加工施設増設に伴う立地調印式が市役所で行われ、同社の西村啓介代表取締役や押川市長、関係者などが出席。県企業立地推進局の黒木秀樹局長、西都市議会の河野方州議長の立ち会いのもと、協定書が読み上げられ、調印が行われました。



※食品の衛生管理の手法で、予測される危害を分析し、最も重要な場所を設定して管理することで危害の発生を防ぐシステム

商工観光課 企業対策係 ☎ 42-4068

## 記紀の道で古代米の稲刈り



### 待ちに待った稲刈り！ 暑い日差しの中、古代米を収穫

10月8日、記紀の道沿いの無戸室付近の田んぼで、古代米の収穫が行われました。これは妻北地域づくり協議会が開催したもので、近隣住民や西都古墳まつり実行委員会、「西都・妻湯プロジェクト」の一環として参加した宮崎大学医学部の学生など約90人が収穫を体験。暑い日差しの中、参加者は汗を流しながらも、丁寧に稲を刈り取って、掛け干し用の台に掛けるなどの作業を笑顔で行いました。

## さいとマルシェ with 木木フェスティバル



### 恒例となった「マルシェ」が 木育イベントとコラボ！

10月14日、あいそめ広場周辺で「さいとマルシェ」がありました。今回は県木材青年会連合会が行う「木木フェスティバル」と同時に開催。会場には飲食物や雑貨の販売ブース、木育ブースなどが設けられ、多くの来場者でにぎわいました。木育ブースでは、親子連れなどが木製遊具で遊んだり、木材を使っておもちゃを製作したりと、木と触れ合いながら木のぬくもりを感じていました。

## 妻高校バスケット部が卒業生と交流



### オリンピック選手が母校を訪問し 後輩たちを激励

9月24日、妻高校体育館で同校バスケットボール部の卒業生と現役部員の交流会がありました。これは同校出身者に、オリンピック選手の杉田勝彦さん、佐竹美佐子さんがいることを現役部員にも知ってもらおうと企画されたもの。卒業生が見守る中、生徒らの交流試合が行われた後、卒業生を代表して杉田さんが講演を行い、生徒に高校時代の思い出などを話し、後輩たちを激励しました。

## 穂北小でキュウリの食育講座



### JA 職員や生産者、栄養士から 地元のキュウリについて学ぶ

9月29日、穂北小学校で西都市食育・地産地消推進事業「出前講座」が行われ、6年生31人が本市特産品のキュウリについて学びました。JA職員や地元生産者がキュウリの歴史や栽培状況、市学校給食センターの職員がキュウリに含まれる栄養素などについて説明。その後、調味料をつけての試食やミキサーにかけて作ったジュースの試飲を行い、児童たちは新鮮な地元産キュウリを味わいました。

## 下水流白太鼓踊



### 下水流地区に伝わる 勇壮な伝統芸能を奉納

9月20日、穂北南方神社などで「下水流白太鼓踊」が奉納されました。国選択・県指定無形民俗文化財であるこの白太鼓踊りは、毎年旧暦8月1日に奉納され、五穀豊穣をはじめ、火難・水難よけの祈願を込めて市内3カ所で舞われます。同神社で行われた奉納では、同踊保存会の会員が勇壮な踊りを披露し、市内外から集まった多くの見物客から大きな拍手が送られました。

## ちいさな 美 術館



じょうずに出来たよ。  
アンパンマンと  
虫さがしが大好き！

### やまもと ひな ちゃん

石井記念のゆり保育園・3歳  
作品「羊毛でつくったキーホルダーと  
フェルトソープ」



宮崎県さいとスピリチュアル散走



10月9日、あいそめ広場をスタートする「宮崎県さいとスピリチュアル散走」が開催されました。これは西都の魅力を広くアピールしようと、デベロッパ西都が女性限定で企画したものです。市内外からの参加者16人は、自転車に乗って都萬神社や速川神社を巡り、途中では座禅体験や地元食材を使ったランチを楽しむなど、西都市を満喫していました。

魚釣り・魚のつかみ捕り大会



10月1日、杉安川仲島公園プールで「魚釣り・魚のつかみ捕り大会」が開催されました。これは、川の環境や川魚に関心を持ってもらうようと、一ツ瀬川漁協（田中寛組合長）が毎年開催しているもの。市内外から親子連れなどが参加しました。流水プールの一部をせき止めた囲の中に、ニジマスやアユが放流され、参加者は魚釣りや魚のつかみ捕りを楽しみました。

ボランティアに会いに行こう



9月30日、市文化ホールで「ボランティアに会いに行こう」が行われました。これはボランティアに関心を持ってもらうと、市ボランティア連絡協議会が開催したものです。1部では「わくわく元気運動協会」の濱砂道世代表が講演を行い、会場は大きな笑いに包まれました。2部では同協議会に所属する団体の紹介や活動内容の発表、芸能活動発表などが行われました。

茶臼原小で芸術を通した学び



9月21日、茶臼原小学校で「芸術を通した学び」の授業が行われました。この授業は同校が宮崎大学などと協力して毎年開催しているもので、今回は音楽をテーマに実施。同大の教授や学生らを講師に迎え、正しい発声方法やトーンチャイムの演奏方法について楽しく学びました。これらの演奏は、11月8日開催の市小中学校音楽大会で披露する予定です。

第4回 みのが元気未来フェスタ



10月15日、三納小中学校で「みのが元気未来フェスタ」が行われ、今回は初めて三納小中学校の文化祭と合わせて開催されました。ステージでは小中学生による詩の群読や鍵盤ハーモニカの演奏、合唱、地域住民による寸劇や平郡十五夜踊が披露され、写真や絵の展示がありました。最後にはせんぐまぎやお楽しみ抽選会も行われ、会場は大いにぎわいました。

西都市戦没者慰霊式



10月7日、市文化ホールで「市戦没者慰霊祭」が行われました。式には戦没者の遺族など310人が参列し、本市の戦没者・戦災死没者1637人の冥福を祈りました。式ではトランペットの演奏に合わせて参列者全員で黙とう。妻中2年北島さらさんが平和への思いを発表しました。参列者は一人ずつ祭壇に向かって献花を行い、故人をしのびました。

小学生の作文

題名 『お月さま』



妻北小学校 4年  
あんどう 安藤 ひより さん

今日は土曜日。わたしとお父さんとお兄ちゃんは、少し早起きをして散歩に出かけた。すると、お月さまが見えた。半分ちょっとかけた白いお月さま。わたしが走ると、お月さまがどこまでもついてきた。まるでおかけっこしているみたいだった。夜になった。外を見ると、またお月さまが出ていた。朝見た月とはちがって、金色に光っていた。まるで、「ぼくの方が光ってかっこいいぞ。」と言っているように見えた。けさとは全くちがう。月は一つしかないはずだけど、まるで二つあるみたいだ。やがてお月さまは東の空から南を通って、西に帰る。もしかして、夜の間は金色の月がずっと起きていて、朝になると、白の月とバトンタッチするのかな。わたしはそう思った。お月さまってリレーをしているみたいだ。

年末を彩る花たちを多数揃えています  
植え替えのご相談は、お気軽にお尋ねください。  
**黒木農園**  
西都市右松2488 ☎43-0359

※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。

来て見てさわって! ワクワク文具  
事務OA機器・オフィス家具  
文具・教材教具・記念品 etc  
**弘文堂**  
西都市小野崎1-5  
TEL:43-0223

あなたならどのペンで顔を描きますか?  
ペンがない? 売るほどあります。

似顔絵コンテスト開催中

※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。





### 高齢者の長寿を祝い、敬老お祝い金を贈呈

本市では、高齢者の方の長寿をお祝いし、敬老の意を表するため、敬老お祝い金を贈呈しています。

今年度は、年度内に喜寿(77歳・367人)、米寿(88歳・245人)を迎えられる方および100歳以上になる方36人にお祝い金をお渡ししました。また、今年度に100歳を迎えられる方16人と、本市最高齢者となる山口サトシさん(明治42年生まれ・107歳)には、押川市長から直接、お祝い状と敬老お祝い金が手渡されました。  
※人数は8/1現在のものです。



福祉事務所 高齢者福祉係 ☎ 32-1010



### 民生児童委員が市長に要望書を提出

9月14日、西都市民生委員児童委員協議会の佐々木美徳会長など5人が市役所を訪れ、押川市長に要望書を提出しました。

この要望書は市、同協議会と民間業者などによる孤立死防止に向けた協力協定の締結を求めるもので、新聞や宅配便などの民間業者が配達先の異変に気付いた際、民生委員などに連絡するための見守り支援ネットワーク構築の必要性を訴えています。

要望書を受け取った押川市長は「民間との連携に向け、担当課と協議し、できる限り協力したい」と話しました。



福祉事務所 民生委員担当 ☎ 43-1206

## 西都の人 WIDE

「さいとの話題」では西都市内にいらっしゃる(または西都市に関係する)人で、活躍されている人々を『インタビュー』のコーナーで紹介しています。

今回は活躍された人が多かったため、『西都の人WIDE』として紹介させていただきます。



全九州小学生バドミントン選手権大会に出場  
妻北小・妻南小バドミントン選手の皆さん



全日本合唱コンクール全国大会に出場  
妻高等学校女声合唱団  
八色 優奈さん、片山 謙二先生、甲斐 美有さん



西都・西米良 英語暗唱弁論大会で最優秀賞  
(右) 三納中 3年 吉本 佑哉くん(暗唱の部)  
(左) 妻中 3年 濱砂 晴香さん(弁論の部)



野球の15歳以下全国KWB(※)秋季大会  
宮崎県選抜メンバーに選ばれた  
妻中 3年 内 翔哉くん



宮日総合美術展の造形部門で  
特選『宮崎日日新聞社賞』を2年連続受賞  
三宅 山口 葵さん

※通称Kボール。中学生が軟式野球から高校の硬式野球にスムーズに移行できるように発案されたもの。大会では硬球と同じ重さ・大きさのKWBボールを使用する。

### 9/25 西都地区建設業協会が奉仕作業を実施



県の河川奉仕団体に認定されている西都地区建設業協会が桜川で清掃活動を行いました。

### 9/24 西都市芸能発表会



市民会館で芸能発表会が開催され、民謡や舞踊、三味線の演奏などが披露されました。

### 9/14 本市出身の画家・井出晴海さんから絵の寄贈



東京で活動する井出さんの親族が来庁し、井出さんが描いた絵を寄贈しました。

### 10/4 茶臼原小で三味線コンサート



児童や住民が参加し、津軽三味線グループ・村上三絃道のコンサートが行われました。

### 10/4 西都市交通安全・地域安全グラウンド・ゴルフ・ゲートボール大会



交通安全・地域安全の啓発の一環として開催。高齢者が楽しく競技しました。

### 9/30 平郡十五夜踊



三納平郡公民館周辺で市無形民俗文化財の平郡十五夜踊が披露されました。

### 10/7 県立西都原考古博物館でお茶会 & 花の配布



県立西都原考古博物館ロビーで開催。来館者にお茶の提供や花の配布が行われました。

### 10/6 県立西都原考古博物館国際交流展 オープニング



県立西都原考古博物館の国際交流展のオープニングセレモニーが行われました。

### 10/6 優良運転者等表彰式



西都警察署で開催。交通安全に功労のあった24人1事業所が表彰されました。

### 10/9 みやざきフェニックスリーグ オープニングセレモニー



みやざきフェニックスリーグの開幕を記念して、花束の贈呈などが行われました。

### 10/8 北陵お月見コンサート



穂北・北陵地区で住民らによるコンサートが開催され、多くの観客が集まりました。

### 10/8 セトンカイカン! 秋まつり 青空の音楽会



市民会館で開催。秋晴れのもと、約300人の観客が音楽の熱気に包まれました。



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

第34回 宮崎矯正展

■日時 11月11日(土)～12日(日)  
9時30分～16時  
※12日は15時まで  
■会場 宮崎刑務所敷地内(宮崎市糸原4623番地)  
■内容 刑務所内の見学、作業製品の展示即売、軽食などのバー、ステージイベントなど  
■問い合わせ 宮崎刑務所  
☎0985・41・0662

県庁前楠並木「さいと青空市」

市地場産業振興協議会会員による物産展。農林水産物や加工品などを販売します。  
■日時 11月16日(木) 9時30分～15時30分、17日(金) 9時～15時  
■会場 県庁前楠並木通  
■問い合わせ 商工観光課 ☎43・3222

平郡神社秋祭

■日時 11月9日(木) 13時～  
■会場 平郡神社  
(西都市大字平郡851番地)  
■内容 神楽、せんぐまき  
■問い合わせ 平郡神社氏子総代会長 桑畑

中山棒踊

市指定無形民俗文化財。保存会と都於郡小学校山田分校生により披露されます。  
■日時 11月22日(水) 13時～  
■会場 中山神社  
■問い合わせ 観光協会 ☎41・1557

岡富住吉神社 秋季大会

■日時 11月23日(木・祝)  
10時～16時30分  
■会場 岡富住吉神社  
■内容 岡富住吉神社神楽、せんぐまき  
■問い合わせ 岡富住吉神社 ☎42・5237

三宅神社大祭

☎090・4480・0498  
■日時 11月15日(水) 10時～14時ごろ  
■会場 三宅神社  
■内容 せんぐまき、振る舞い、神楽など  
■問い合わせ 世話人 長友  
☎090・5486・7622

徳北神楽

■日時 11月15日(水)  
13時ごろ～23時  
○会場 徳北神社  
■日時 11月18日(土)  
13時ごろ～23時  
○会場 南方神社  
■問い合わせ 観光協会 ☎41・1557

都萬神社 秋季大祭

参拝者には甘酒が振る舞われ、高屋神楽が奉納されます。  
■日時 11月19日(日)  
○祭典 10時30分～、  
○高屋神楽の奉納 11時30分～17時  
■会場 都萬神社  
■問い合わせ 観光協会 ☎41・1557

尾八重神楽

県指定無形民俗文化財。山岳信仰とともに受け継がれてきた神楽です。  
■日時 11月25日(土) 19時ごろ～、  
26日(日) 12時ごろ  
■会場 尾八重小学校跡運動場(舞殿)  
■問い合わせ 観光協会 ☎41・1557

裁判所の不動産競売を  
ご存知ですか？

裁判所では、毎月1回程度、個人の方でも参加可能な「不動産競売」を行っています。競売物件の情報は、裁判所の閲覧室や「BI

地域医療連携室について

筆者：地域医療連携室 木下亮

西都児湯医療センター情報

西都児湯医療センターは、平成28年4月に地方独立行政法人へ運営形態を移行したことに伴い、新たに「地域医療連携室」を病院内に設置しました。  
当センターの「地域医療連携室」では、主に患者さんが円滑に受診や入院または退院や転院ができるよう、医療機関、介護施設をはじめ、行政や医療福祉に関わる多くの関係機関などと細かい連携がとれるよう努めております。また、病气などに伴って生じる療養、生活上で困ったことなどの相談窓口としての役割を担っています。  
平成29年4月より社会福祉士(MSW・メディカルソーシャルワーカー)1人を増員し、看護師1人と社会福祉士2人の計3人体制となっており、機能の更なる強化を図っております。  
主な業務内容として、看護師は紹介外来受診や入院調整に関する業務、社会福祉士は

入院患者の転院や施設入所、在宅サービス導入など、退院調整に関する業務や医療福祉制度の利用や手続きなどの相談窓口など、業務を分担して行っています。特に、さまざまな医療福祉相談につきましては、個人情報や相談内容などの秘密は守られておりますので、安心してご相談ください。  
当センターは、脳神経外科を中心に呼吸器内科、循環器内科の専門病院として地域医療に貢献できるよう関係機関との連携を強化し、より質の高い医療の提供に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



西都児湯医療センター ☎42-1113

「T」というウェブサイト(<http://bit.sikkou.jp/>)で公開しています。  
■問い合わせ 宮崎地方裁判所 民事部 執行係  
☎0985・68・5135

「T」というウェブサイト(<http://bit.sikkou.jp/>)で公開しています。  
■問い合わせ 宮崎地方裁判所 民事部 執行係  
☎0985・68・5135

個人情報保護制度の運用状況

西都市情報公開条例第18条および西都市個人情報保護条例第50条の規定に基づき、西都市の平成28年度の個人情報保護制度および個人情報保護制度の運用状況を次のとおり公表します。  
《個人情報保護制度》  
■公文書の開示の請求件数、開示などの決定件数

- ①開示の請求件数 50件
- ②開示などの決定件数
  - ・全部開示 48件
  - ・部分開示 2件
  - ・不開示 0件
  - ・不存在 0件
  - ・拒否 0件
- ③不服申立て件数 0件
- 《個人情報保護制度》  
■個人情報の開示請求・訂正請求・利用停止請求の件数
  - ①開示請求の件数 6件
  - ②開示などの決定件数
    - ・全部開示 3件
    - ・部分開示 2件
    - ・不開示 1件
    - ・不存在 0件
    - ・拒否 0件
  - ③訂正請求の件数 0件
  - ④利用停止請求の件数 0件
  - ⑤不服申立て件数 0件

図書館情報 ☎43-0584

11月の閉館日  
6・13・20・27日

BOOKS ~市立図書館の新刊より~ オススメの本

『ひとり暮らしビジネスマンのための  
食事と健康大改善』

松村 和夏/著  
クロスメディア・パブリッシング



「五法」の食生活が、実践できる「五色」の食生活に変わります。料理が簡単で、材料が揃えば、誰でもできる「和」「洋」のレシピが満載。忙しい朝でも、5分で作れる朝食や、週末のランチにも活用できる。忙しい朝でも、5分で作れる朝食や、週末のランチにも活用できる。

『ビルくんとはたらくるま』  
新井 洋行/作・絵 ひさかたチャイルド



ひたすら働くビルくんが、いろいろな仕事をこなして、みんなを助ける。ビルくんは、いろいろな仕事をこなして、みんなを助ける。

- 問い合わせ 総務課 行政係 ☎43・1112
- ③訂正請求の件数 0件
- ④利用停止請求の件数 0件
- ⑤不服申立て件数 0件





# 市長コラム vol.8

## 園芸振興協議会 トップセールス



10月2～3日、JA宮崎経済連東京営業所西立野所長の案内で、JA西都平島組合長ならびに同販売課の職員、市農政課長とともに東京の大田市場などでトップセールスを行いました。  
2日に東京青果(株)、東京荏原青果(株)、東京新宿ベジフル(株)を、3日に埼玉県戸田市にあるJA全農青果センター(株)の東京センターを訪問しました。市場の方からは、社長ならびに取締役役員、担当職員の方々が出席され、意見交換を行いました。

まず、私たちから、これまでの本市の青果物の取り扱いについてのお礼を申し上げ、その後、平成30年作の作付状況、ならびにピーマン・キュウリ・ニラなどの出荷計画、数量や販売計画を説明しました。その事を受けて、市場の方からは、これからの東北・関東産の秋作の出荷状況や、天候によって価格もある程度予想がつくとの話がありました。また、産地からの計画通りの出荷と、これまで以上の産地と市場の連携をお願いしたいとのことでした。私たちからは、平成30年産冬春に向けて、燃料や出荷経費が必要になる時期なので、生産費が賄えるように安定した取引をお願いしました。  
今回久しぶりに市場へ行きました。もちろんセリもありますが、出荷数量によって、夜のうちから物が動いている状況と量販店などからの注文により市場内で袋詰め・パック詰めの加工がされているなど、以前とすると市場の状況の変化にビックリしました。  
市場の責任者とも顔の見える関係が出来たので、これからもトップセールスを頑張っていきたいと思います。

押川 修一郎

### 春の西都原を彩る

#### 菜の花の植え付け ボランティア募集!



西都原で菜の花の植え付けを行います。手作業で行いますので、多くの皆さまの参加をお待ちしております。なお、参加者には「チューリップの球根セット」をプレゼント!作業終了後は、豚汁の振る舞いもあります。

- 日時= 12月9日(土) 9時~11時
- ※雨天時は12月10日(日)
- 集合場所=西都原イベント広場
- 準備する物  
移植ごてやクワなどの道具(あれば)、汚れてもよい服装、長靴、軍手、タオル、飲み物など
- 申し込み・問い合わせ=  
市観光協会 ☎41-1557  
商工観光課 ☎43-3421

※菜の花の植え付けボランティアは「さいとくポイント」進呈の対象事業になりますので、ふるってご参加ください。

### プレゼント (提供:西都市観光協会)

#### 『酒造 王手門』の「献上銀滴」



『酒造 王手門』の「献上銀滴」をお一人さま一本、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、下記までご応募ください。締切は11月30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11月号」係 または、Eメール:koho@saito-city.jp まで。

9月号プレゼント『旬菜家』の「西都の秋の恵み」の当選者です。おめでとうございます。  
森木 綾麻 さま (穂北)  
山下 幸代 さま (小野崎)  
都原 文子 さま (高鍋)

### あなたも地域づくり協議会に加入しませんか?

#### 東米良地域づくり協議会 ☎49-3031

東米良地区は、広い山間地に集落が点在し高齢化も進んでおり、一極集中の活動ができません。現在、東部地区と西部地区にわかれて連携を取りながら活動をしています。東部地区は、尾八重神楽、中尾棒踊などの伝統文化の継承、有楽椿まつり、笄掘り体験などのイベントがあります。有楽椿まつりについては、道路崩壊のため、2年間出来ませんでしたが、本年度は出来る予定ですのでぜひ、多くの方に来ていただければ幸いです。



水車滝での滝行の様子(左)



山盆まつりの様子(右)

人口減少と高齢化は止めることは出来ませんが、その中でも地域づくりに対する意識は強く、環境整備など年間を通して協力し合い行っています。どうぞ皆さま、東米良に足を運んでみませんか?東米良は決して忘れ去られないよう、地域づくりを通じてここに住む人々がしつかりと生きていくと頑張っています。

### 地域づくり協議会から

### 地域の情報

#### 今月のリポーター



東米良地域づくり協議会 会長 瀧砂 功一さん

### クッキング

#### ヘルスメイトから おすすめレシピ

#### 青菜入り 焼きうどん



うどん麺と濃口しょうゆを使った減塩レシピです。うどん麺には塩分が含まれているので、薄口しょうゆより塩分が低い濃口しょうゆを使っても満足感があります。焼きうどんに青菜を加えると、いつもと違ったシャキシャキ感があって美味しいですよ♪

- recipe**
- 材料 (2人分)  
ゆでうどん ... 300g  
豚肩ロース ... 60g  
玉ねぎ ... 1/4個  
パプリカ(赤) ... 1/4個  
小松菜 ... 2株  
サラダ油 ... 大さじ1/2  
かつお節 ... 3g
  - 【調味料】  
濃口しょうゆ ... 大さじ1/3  
中濃ソース ... 大さじ1.5  
鶏ガラ  
スープの素 ... 小さじ1/5  
水 ... 大さじ2
  - 作り方  
① 豚肉は1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは細切り、キャベツはざく切り、小松菜は3cm長さに切っておく。  
② うどんはレンジにかけてほぐしておく。  
③ フライパンにサラダ油を熱し、①を肉から順に炒めて、うどんと調味料を加えてさらに水分を飛ばすように炒める。  
④ ③を皿に盛り付けてかつお節をのせる。

■人口 29,927 (-21) ■男 14,054 (+3) ■女 15,873 (-24)  
■世帯数 12,011 (+2) ■転入 42 ■転出 49  
■出生 24 ■死亡 38 ■高齢化率(65歳以上) 34.77%

平成29年  
10月1日現在





## 西都市の「相互交流都市」 台湾 羅東鎮に行ってみませんか？



# ツアー参加者募集！

本市と羅東鎮は、平成25年度から観光分野を中心に交流を重ね、羅東鎮をはじめ台湾国内より多くの教育旅行を受け入れてきました。

平成28年11月には、本市において「友好親善宣言」を行いました。この宣言により、両市鎮はさらなる繁栄と発展に向けて幅広い相互交流を行っていくこととなりました。

その後、両市鎮の間で交流を重ね、平成29年7月31日に『相互交流都市協定』を締結しました。今後はさらに相互理解を深め、交流を推進することにより、より一層の関係発展に努めていくことを目指しており、その一環として一般社団法人西都市観光協会主催の「台湾 羅東鎮ツアー」が開催されます。

相互交流都市「羅東鎮」をはじめ、台北や九份などを巡る4日間のツアーです。相互交流を図る絶好の機会ですので、ぜひご参加ください。

- 出発日 平成30年1月17日(水)
- 料金 79,800円(2人1室利用時お一人様代金)
- ※ 燃油特別付加運賃など別途必要です。

### ■ ツアー詳細

スケジュールや別途費用などの詳細については、市観光協会や宮交観光などに置いてあるチラシ、またはホームページなどでご確認ください。

### ■ 申し込み

宮交観光 西都支店 43-0073

### ■ 問い合わせ

宮交観光 西都支店 43-0073  
西都市観光協会 41-1557



編集

後記



負傷者の吊り上げや山火事の消火訓練など、年数回行われている県防災ヘリ「あおぞら」と市消防署の合同訓練。この合同訓練が10月10日に行われたので、取材を兼ねて参加させていただきました。間近で見る空からの放水の迫りにビックリ & 撮影訓練のためヘリに搭乗させてもらい、普段撮れない上空からの景色を撮影。地上と空、両方で特別な体験をさせてもらいました。(ひ)



上空から撮影した「長谷ダム」