

あなたの「はじめる」を応援するまち 西都

広 報

# さいと

1

2024 Vol.681  
January



## 特 集

- P02 新年のごあいさつ・2023年西都市を振り返る
- P04 こどものふるさと sight 展 入賞作品発表
- P06 認知症とともに生きる
- 巻末 第34回西都市総合文化祭について

### 表紙写真

11月25日、こどものふるさとsight展の一環で、工作教室を開催。子どもたちが妻高校の美術部と書道部の皆さんと一緒に正月飾りを作りました。  
(詳細は4～5ページ)



# 2023年 西都市を振り返る

# 新年のごあいさつ

西都市長 橋田 和実

2024

新年明けましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。また日ごろから市政全般にわたり、格別のご理解、ご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、私たちの日常生活を一変させた新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同等の扱いとなる5類感染症へと移行され、マスクの着用が個人の判断となったり、学校や地域におけるお祭りやイベントが再開されたりと、コロナ禍前の状況に戻りつつあります。しかし一方で、ロシアによるウクライナ侵攻やパレスチナ紛争など世界情勢は混同とした状況にあり、併せて円安に伴う原油価格など物価高騰の影響により市民生活をはじめ、農畜産業や商工業などさまざまな業種においても大変厳しい状況が続いております。

そのような中、姉妹都市である台湾・羅東鎮の呉秋齡鎮長を本市に迎え、姉妹都市盟約5周年をお祝いすることができました。また物流の拠点整備として『株式会社丸祐運送』、ハラール認証を受けた牛肉処

理・加工施設の『株式会社SEミート宮崎』が新たに立地され、さらには本市初のIT企業として誘致した『株式会社キヤスター』が東京証券取引所に上場されるなど明るい話題もありました。

西都市は古から二千年もの悠久の時を経てなお私たちの故郷として脈々と栄えております。これからも将来にわたり百年先、千年先の持続可能な西都市を目指しながら目の前の諸課題を一つひとつ丁寧に解決し、「抜群に住みやすいまち・西都」の実現に向けて積極果敢に事業を展開してまいります。

特に、喫緊の課題である人口減少・少子化の問題については、若い世代の移住・定住に繋がる施策の拡充に努めた結果、令和4年度は13年ぶりに転入者数が転出を上回るといえる良い兆しが見えました。昨年4月からは第2子以降の保育料を完全無償化しており、今後さらなる子育て施策の推進を図ってまいります。

また6月には、西の都アグリ館に都郡城跡のガイダンス機能や文化財情報の発信拠点、そして新たな観光スポットとして『都郡社会教育施設（仮称）』が本格オープンします。

西都原ガイダンスセンターこのはな館においても、カフェやコワーキングスペースなど施設機能を充実させるための改修に着手するなど、観光における誘客と消費の拡大を推進してまいります。

さらには昨年行った、デジタルの力を活用し、市民一人ひとりが安心して心豊かに暮らせる社会を目指す「西都市みんなではじめるデジタル変革宣言」、また2050年までに温室効果ガス排出の実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ宣言」に基づく施策に取り組みます。西都児湯医療センターにつきましても、市民の皆さまの安心・安全を確保するため本格的な再建に向かって全力投球で臨みます。

結びに、今年は天高く昇る龍に守られ縁起の良いと言われる「辰年」であります。市民の皆さまにとって、健康で希望に満ちた素晴らしい一年となりますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



| 7月                                | 6月                                                           | 5月                                                                                              | 4月                                                                                                                                                                                                | 3月                                                                                                    | 2月                                                                                  | 1月                                                                              |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 20日<br>第25期西都市農業委員・農地利用最適化推進委員が就任 | 4日<br>津曲晋也副市長、榎本浩之教育長が就任<br>ゼロカーボンシティに向けて(株)エスプールと包括的連携協定を締結 | 28日<br>西都市総合防災訓練を開催<br>8日<br>新型コロナウイルス感染症が5類に移行<br>2日<br>都郡城がNHKの番組「日本最強の城スペシャル第14弾」内で最強の城に選ばれる | 1日<br>丸山敬貴さんが地域おこし協力隊に就任<br>1日<br>医療センター理事長に長田直人氏を任命<br>1日<br>第2子以降の保育料無償化が開始<br>1日<br>本市初の小規模特認校制度が開始(茶臼原小)<br>1日<br>移動図書館車(どこでもぶつく号)を導入<br>1日<br>市公式LINEアカウントがリニューアル<br>1日<br>西都市移住・定住支援センターが移転 | 23日<br>羅東鎮の呉秋齡鎮長が本市を訪問<br>22日<br>銀鏡神楽に尾八重神楽などが加わり、国指定重要無形民俗文化財「米良の神楽」となる<br>1日<br>市役所本庁舎隣の平田街区公園が供用開始 | 24日<br>名誉市民・黒田昭さん逝去(第9〜11代市長)<br>5日<br>令和5年20歳を祝う会を開催<br>29日<br>市民会館で本市初のeスポーツ大会を開催 | 1日<br>松山慎太郎さんが地域おこし協力隊に就任<br>5日<br>令和5年20歳を祝う会を開催<br>29日<br>市民会館で本市初のeスポーツ大会を開催 |

※ Gayagaya 楽しい Fes 2023

| 12月                                                  | 11月                                                                                                                              | 10月                                                                                                                                                                | 9月                                                                                                                                                                     | 8月                                                                                                                                                                                    | 7月                                             |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 19日<br>「市ゼロカーボンシティ宣言」を宣言<br>9日<br>高鍋IC〜西都IC間の4車線化着工式 | 24日<br>妻北地域づくり協議会・映画みちのみのり製作委員会が「手づくり郷土賞」大賞を受賞<br>12日<br>第27回都郡城址まつり開催<br>5日<br>県総合防災訓練(広域避難受入訓練)開催<br>4日<br>第37回西都古墳まつり開催(5日まで) | 31日<br>元市長の日野光幸さん逝去(第12代市長)<br>22日<br>第16回西都三財へそ祭りが開催<br>13日<br>市・西都商工会議所・西都市三財商工会(株)リクルートが雇用促進に向け連携協定を締結<br>4日<br>誘致企業(株)キヤスターが東証グロースに上場<br>1日<br>西都中学校設立推進委員会が発足 | 8日<br>本市初のプレミアム付きデジタル商品券発行<br>1日<br>米良美一さん「みやぎ読書アンバサダー」就任<br>21日<br>農業DX化に向けてクロープウォッチ、メルヘングループと包括連携協定を締結<br>22日<br>「市みんなではじめるデジタル変革宣言」を宣言<br>23日<br>国スポ西都市準備委員会設立総会が開催 | 21日<br>農業DX化に向けてクロープウォッチ、メルヘングループと包括連携協定を締結<br>22日<br>「市みんなではじめるデジタル変革宣言」を宣言<br>23日<br>国スポ西都市準備委員会設立総会が開催<br>22日<br>第44回西都夏まつり開催(23日まで)<br>26日<br>天正遣欧少年使節団ゆかりの7市町の中学生が4年ぶりに交流(28日まで) | 28日<br>羅東鎮との姉妹都市盟約締結5周年を迎え、本市使節団が羅東鎮を訪問(29日まで) |





## 中学生がボランティアとして参加

展示会場では、妻中学校、穂北中学校、都於郡中学校の生徒たちがボランティアとして参加しました。受付や案内だけでなく、「全員参加型展示コーナー」で来場者と一緒に作品づくりや市民会館の環境整備などの活動を積極的に行いました。



### 全員参加型展示コーナーとは？

「西都の魅力でつながろう」をテーマに俳句、イラスト、折り紙で真っ白な前方後円墳を緑色に彩りました。ボランティアと来場者が楽しく対話をしながらみんなで作り上げた作品です。



## 妻高校生が工作教室を開催しました

**その1** 美術部・書道部による工作教室で、お正月の飾りにピッタリな「ミニ屏風」を作りました。



**その2** 美術部・書道部・写真部の作品を展示しました。



ありがとう  
ございました

中学生のボランティアの皆さん・妻高校の文化部の皆さん、  
ご協力いただきありがとうございました。

## こどものふるさと sight 展 入賞作品発表

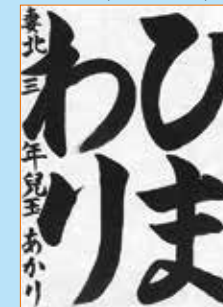
### 教育長賞

かるた (小1～2)



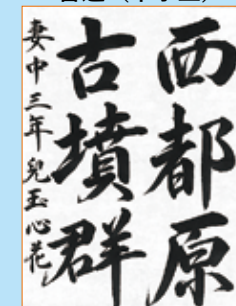
妻北小1年 掛水 にじ

書道 (小3～6)



妻北小3年 児玉 あかり

書道 (中学生)



妻中3年 児玉 心花

絵画 (小学生)



妻北小4年 岡田 玲央斗

絵画 (中学生)



銀鏡中1年 日高 百萌

郷土 PR ポスター (中学生)



三財中1年 諏訪 虎太郎

市内の小・中学校の子どもたちが、西都の「sight (風景、眺め)」から感じたふるさとの魅力を、絵画や書、ポスターなどで表現しました。

これらの作品 346 点は、昨年 11 月 23 日から 26 日まで市民会館に展示し、審査員と来場者の投票によって、入賞作品を決定しました。審査員は市教育委員をはじめ、西都商工会議所・まちづくり西都 KOKOKARA・妻高等学校・西都市観光協会・市役所の職員らが務めました。

入賞した作品 90 点は、市役所の多目的スペースに展示しました。また、西都の魅力発信や文化の発展にも活用させていただきます。



### 優良賞

#### かるた部門

三財小 2年 江藤 大樹  
穂北小 2年 中山 海音

#### 書道部門

三財小 4年 江藤 勇希  
妻南小 6年 名島 陸人  
三納中 3年 久保 潤奈  
妻中 2年 本部 佑佳

#### 絵画部門

三財小 1年 斉藤 愛依  
穂北小 6年 濱砂 来幸  
妻中 3年 里岡 歩夢  
三財中 3年 齊藤 月渚

#### 郷土 PR ポスター

妻中 3年 田中 葵彩  
穂北中 3年 柳田 彩音

ほか入選 72点



## 認知症の人と接する心がまえ

認知症になったときに最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や、今までできたことができなくなることが次第に多くなり、本人が一番不安を抱え、苦しんでいます。

分からなくなることが増えますが、何もかもができなくなったわけではありません。人の心情がさまざまなように、認知症の人もうれしいとか悲しいなどの感情を持っています。「認知症だから」と決めつけず、その人の自尊心や意思を大切に接しましょう。

### 認知症の人に対応するときの心得

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

「認知症の人」とひとくりにせず、「〇〇さんが認知症になっただけ」と考えましょう



## 認知症かもしれない方に声をかけるときのポイント

近所や職場、お店などで「あの人は困っているのかな」「もしかしたら認知症の人かもしれない」と思って声をかけようとする時は、以下の具体的な7つのポイントを心掛けましょう。

1

### まずは見守る

本人ができることもあります。さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。



2

### 余裕を持って対応する

困惑や焦りは相手にも伝わり、動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。



3

### 声をかけるときは1人で

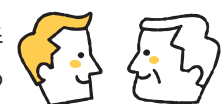
複数で取り囲んでしまうと、恐怖心をあおりやすいです。



4

### 背後から声をかけない

唐突な声掛けは厳禁です。一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。



5

### 相手に視線を合わせて優しい口調で

一生懸命なあまり、強い口調で声をかけると、「怖い」「嫌い」という印象を与えてしまいます。

6

### おだやかに、はっきりと

早口、大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。



7

### 相手の言葉に耳を傾ける

相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。



### 相談窓口

- 市役所健康管理課 地域包括ケア推進係
- 北地区地域包括支援センター
- 南地区地域包括支援センター

☎32-1028  
☎32-9595  
☎41-0511

# 認知症とともに生きる

認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会を目指して



### 認知症とは…

認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下して、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。その症状として、記憶や時間、場所が分からなくなるなどの「認知機能障害」と、不安やうつ、幻覚や妄想などの「行動・心理症状」があります。

### 認知機能障害（脳の病気そのものによって直接おきる症状）

**もの忘れ**  
覚えられない、すぐ忘れる

**失見当識**  
月日、場所、人が分からなくなる

**理解・判断力の低下**  
同時に2つ以上のことを処理することが難しい

**実行機能の低下**  
日常生活に必要な作業ができなくなる

### 行動・心理症状（心の状態や性格、環境によっておきる症状）

**不安やうつ**

**いらいらや興奮**

**幻覚・妄想**

**歩き回る・道に迷う**

## 認知症 早期発見のためのチェックリスト

自分自身に思い当たる症状がないかチェックしてみましょう。

☒ 今日が何月何日か分からないときがある

☒ 同じことを聞いたり、言ったりすることが増えた

☒ 置き忘れ、しまい忘れが多くなった

☒ 冷蔵庫に同じ物がたくさん入っている

☒ 慣れた道で迷ってしまうことがある

☒ 料理や洗濯の段取りが悪くなり、以前のように家事ができない

☒ 以前好きだったことへの興味や関心がなくなってきた

☒ 住所や電話番号を忘れてしまうことがある

☒ ささいなことで怒りっぽくなった

☒ 話したい言葉がなかなか出てこないことがある

☒ 人付き合いや外出がおっくうになった

☒ 本やテレビの内容が理解できなくなった

☒ 財布の中に小銭が増えている

☒ 身だしなみに気を遣えなくなった

☒ 5分前に聞いた話が思い出せないことがある

☒ リモコンや電化製品の操作が分からなくなった

該当が **5項目以下** の場合

### 脳に刺激のある生活を

残念ながら、「これをすれば認知症にならない」という予防法はありません。

認知症発症のリスクを減らすために、笑ったり、人と話したりして刺激のある日常生活を送りましょう。

該当が **6項目以上** の場合

### 早期受診・早期治療を

認知症と診断されても、適切な治療やケアを早く始めることで、進行を遅らせたり、本人の希望に沿った生活に備えたりすることができます。

6項目以上に当てはまる場合は、下記の専門の医療機関へ相談しましょう。

- 三財病院 ※予約制 ☎44-5221
- 西都病院 ※予約制 ☎43-0143

- けいめい記念病院 ※予約制 ☎0985-75-7007
- 野崎病院 ☎0985-54-8123（相談専用電話）



紙面で紹介してほしい市民（小学生以上）・団体の情報がありましたら、総務課 秘書広報係までお知らせください。  
TEL：35-3001 メール：koho@city.saito.lg.jp

## ウノハナ植栽活動

11/26

ウノハナの苗約100本を植栽し、ヒメボタルの繁殖地を守ります



西都原ひめ蛸を守る会が、車のライトなどの光からヒメボタルを保護するため、西都原御陵墓周辺にウノハナの植栽活動を行いました。妻中生らボランティア約30人が参加しました。



## こどもまんなか応援サポーター就任

11/18



日本一生み育てやすい宮崎づくりを目指します

昨年4月に発足したこども家庭庁の『こどもまんなか』社会の実現に向け、その取り組みを応援する「こどもまんなかサポーター」に県知事や橋田市長ら22市町村長が就任しました。



## ティーバッグの贈呈

11/24



市内の保育園など計18施設へ配布されます

子どもたちに西都のお茶を飲んでもらおうと、西都市茶業振興会の光井慶史朗会長から西都市法人立保育園と西都市保育会の代表へ、本市の茶葉を原料としたティーバッグが贈呈されました。

## 尾八重神楽

11/25

受け継がれた勇壮な舞が県内外からの観客を魅了しました



「米良の神楽」として国指定の重要無形民俗文化財として格上げ、追加された尾八重神楽が、旧尾八重小中学校運動場で奉納。今年初めて舞い手となった妻高校生も参加しました。

## 第16回 ほきたふれあい市

11/26

ねりくりの振る舞いなどもあり、昨年に引き続き大盛況でした



穂北づくり協議会が主催する「ほきたふれあい市」が市穂北支所の駐車場で開催。野菜やパン、衣類などの販売のほか、野菜の詰め合わせや花のプレゼントもあり、会場は多くの人でにぎわいました。

## 三財へそハイキング

11/26

宮崎県のへそ地点へ向けて、楽しくハイキングをしました



宮崎県の中心地「へそ」が三財にあたることにちなみ、三財地域づくり協議会と三財商工会の共催で、「へそ」地点を目指すハイキングを開催。ハイキング後、振る舞いや抽選会もありました。

## 第30回 西都市スポーツ少年団交流大会

11/19

スポーツ少年団員・指導者・保護者で運動会を行いました



スポーツ少年団の交流大会（運動会）が4年ぶりに西都原運動公園で開催。チームの垣根を越えて、みんなで力を合わせて大いに盛り上がり、少年団同士の親睦を深めました。

## コノハナサクヤヒメの花ものがたり

11/23

フラワープールや花をテーマにした作品で市民会館を彩りました



市民会館が「会館まつりコノハナサクヤヒメの花ものがたり」を開催。花の寄せ植えコンテストや、生活介護事業所もあいによる作品展示、ハーブ演奏などがあり多くの人でにぎわいました。

## こだまきゅうえもんおう 児玉久右衛門翁 慰霊祭

11/24

西都の土地改良の基礎を築いた郷土の偉人をたたえました



杉安井堰において、土地改良区などの関係者が参加し、児玉久右衛門翁の慰霊祭が行われました。水利に乏しい農民の窮状を救うため尽力した偉人の功績をたたえ、参加者全員で慰霊しました。

## 「土木の日」ふれあい体験

11/24

建設重機の試乗や土木技術を体験し、楽しみながら学びました



11月18日の「土木の日」に合わせて、西都土木事務所と西都地区建設業協会などが妻北小6年生を対象に、建設重機の試乗やレンガのアーチ橋づくりなどのふれあい体験活動を行いました。

## あさひ幼稚園 フードバンク活動

11/17

食品ロスを削減し、助け合いの運動（利他心）を広めています



認定こども園あさひ幼稚園が、フードロス解消などを目的としてこども食堂「子どもの輪」（鹿野田地区）に対し、同園の保護者らが持ち寄ったベビーフードや麺類などを贈りました。

## 第10回ウォーキング大会

11/19

天気にも恵まれ、参加者全員で完歩することができました



妻南地域づくり協議会主催の「ウォーキング大会」が開催されました。清水台総合公園をメイン会場に約5kmの距離を300人の参加者が楽しく歩きました。抽選会や振る舞いもあり、大盛況でした。



## 人権に関するポスターの最優秀賞が決定しました

12月4日、人権に関するポスター最優秀賞の授賞式が行われました。これは、人権に対する意識を高めることを目的に、12月4日から10日を「人権週間」として定め、集中的に人権啓発活動を行う取り組みのひとつです。

期間中、本市では、本庁舎で人権に関するポスター作品の展示も行いました。また、この日は、一日人権擁護委員らによる市内スーパーでの街頭啓発活動も行いました。

## 人権ポスター最優秀賞 受賞者



妻南小6年 ほうみつ あおい さん 賞満 葵 さん



妻中3年 わたなべ ひかり さん

市民課 ☎ 43-1204

## 西都市妻に2024年7月 開設

「住み慣れた地域であなたらしく暮らす」を支援します

地域密着型ユニット型施設



社会福祉法人つばさ福祉会

特別養護老人ホーム妻の杜



※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。



紙面で紹介してほしい市民（小学生以上）・団体の情報がありましたら、総務課 秘書広報係までお知らせください。  
TEL：35-3001 メール：koho@city.saito.lg.jp

ちいさな  
**美**  
術館



くすのせ ゆめか さん（6歳）

作品『絵馬』  
認定こども園妻保保育園

大好きなお母さんみたいにハンバーグをおいしく作れるようになりたいなあ♪

### 茶臼原小でたこ作り体験

12/3

1月のたこ上げ大会に向けて、一生懸命作り上げました



穂北づくり協議会が、ものづくり体験活動として茶臼原小学校の子どもたちにたこ作りを指導。たこには子どもたちが思い思いの絵を描き、竹ひごやたこ糸を付けて上手に仕上げていました。

### 防災講習会を開催

12/3

大規模地震に備え、災害に強い地域を目指して学び合いました



妻南地域づくり協議会があいそめ館で開催。NPO 法人宮崎県防災士ネットワークによるロープワーク講習も行われ、参加者は、ほどこやすくゆるみにくいロープの結び方などを練習しました。

### 農村 RMO 推進フォーラム

11/29

東米良地区 1000 年協議会が DX 活用の例などを発表しました



中山間地などで農地や地域コミュニティ維持に取り組む農村型地域運営組織（農村 RMO）の推進フォーラムが県立西都原考古博物館で開催。東米良地区での取り組み事例が紹介されました。

### 第14回市町村対抗駅伝大会結団式

11/28

前回を超える成績を目指し、チーム一丸となって挑みます



1月8日開催の市町村対抗駅伝大会に向け、西都市選手団の結団式が行われました。今回のチームは好タイムを誇る選手が多数出場し、前回大会の成績を大きく超える期待が高まっています。

### オレンジカフェ

11/30

高校生と一緒に和気あいあいと楽しく調理を行いました



認知症の人とその家族、地域の人などが認知症をキーワードに集う場として毎月開催しているオレンジカフェ。今回は妻高生が、市の栄養士と考案した認知症予防レシピを一緒に調理しました。

### 育てたお米を販売しました

11/29

田植え、稲刈り、脱穀、販売と米作りの流れを体験できました



妻南地域づくり協議会が妻南小と取り組んでいる米作り体験の一環として、妻南小5年生がJA 西都いっちょが広場で育てた米を販売。子どもたちの元気な呼び込みで飛ぶように売れていました。

話題  
わだい  
☆Mini☆

### 子どもたちから市役所に花をプレゼントしていただきました

勤労感謝の日になみ、市内の保育施設の子どもたちが11月22日市役所を訪れ、市長・副市長へ感謝の言葉とともに花を手渡しました。花は1階窓口に飾らせていただきました。



認定こども園 きよみず保育園の皆さん



認定こども園 あいいく幼稚園の皆さん

広告

トラクター・重機・トラック・農機具

古くても、壊れてても、不動車でも

見積り無料  
どこでも  
かけつけます!

どこよりも **高く買い取る**

TEL:0986-77-9092

ことを目指しています!!

広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。



農機具高価買取専門店  
アヴァンティ

〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町2107  
古物商許可 第951040015111号

携帯:080-3375-9750  
FAX:0986-77-9092

https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

小学生  
の  
作文

### 題名『修学旅行で学んだこと』

11月9日、10日に修学旅行に行きました。

修学旅行では、たくさんの所へ行ってきました。そこで、心に残ったこと、学んだことがあります。

1つ目は、初日の班別自主研修です。鹿児島市内での班別自主研修では、自分たちだけで行動しました。迷子にはならなかったけど、電車を2つのがしてしまいました。2つのがしたので予定していたプラネタリウムは見られませんでした。残念だったけど、その後にメルヘン館や美術館に行き、楽しく過ごせました。電車をのがしたことも良い思い出になりました。

2つ目は、2日目に行った知覧特攻平和会館での平和学習です。知覧ではお話を聞いたり、亡くなった方々の思いや顔写真などを見たりすることができました。命の尊さや平和の大切さを学びました。

修学旅行でたくさんのことを学びました。楽しく、学びの多い最高の2日間でした。



穂北小学校 6年

いまい ゆうあ  
今井 悠愛 さん

※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。



## アンケートに答えて プレゼントをもらっちゃおう♪ (提供：西都原ガイダンスセンター このはな館)

### 「太陽のモリンガ茶」を3人の方へプレゼント



今月のプレゼントは「太陽のモリンガ茶」です。モリンガは、アミノ酸など90種類以上の栄養素をバランスよく含んだスーパーフードと呼ばれています。ぜひご賞味ください。

#### ▶アンケート

Q1. 今月号でよかった記事。  
Q2. 広報に関するご意見・ご感想・取り上げてほしい内容などがあればお聞かせください。

#### ▶プレゼント応募方法

住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、アンケートにお答えの上、以下の宛先までご応募ください。締切は1月31日(当日消印有効)です。  
※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。  
【宛先】〒881-8501 西都市広報担当  
「プレゼントもらっちゃおう1月号」係  
★二次元コードからメールで応募できます→



このはな館 ☎ 43-6230

■営業時間／9時～17時(レストランは11時～15時)  
■休館日／毎週月曜 ※祝日の場合、翌日火曜が休館

## 新着おすすめ本

市立図書館 ☎ 43-0584

1月の休館日▶1～3日、9日、15日、22日、29日



『世界を旅するコーヒー事典』  
José. 川島良彰／著 マイナビ出版

世界のコーヒー産地を巡ってみると、生産事情はもちろん、人々の生活や歴史も見えてくる。収穫・栽培方法の違いなどの基礎知識から、コーヒー業界が抱える世界的な課題までを網羅した、旅するように読める事典。知っておきたいコーヒー用語も多数収録。



『あの子のきもち わたしのきもち』  
藤枝静暁／著 高橋書店

学校や家、友だち関係、SNSで「こんなときどうしたいの?」とモヤモヤする場面を紹介しながら、そのときの気持ちを、心理学を使って解き明かします。人の「心」の仕組みを科学的に研究する学問・心理学について、マンガを使って分かりやすく解説。

西都市立図書館公式X(旧Twitter)【@Saito\_Library】では企画展などの最新情報を発信中♪

広報紙を音声訳したテープは、市立図書館や福祉事務所などで貸出しています。  
■音声訳ボランティア「ひかり」☎ 43-3160 (西都市ボランティアセンター)



## 西都原に桜を植樹していただきました

12月7日、庭師二十日会(市内造園業者7社でつくる団体)と全建緑陽会(県の県土整備部技術系職員OBでつくる団体)が、西都原の県道318号線沿いに桜を植栽するボランティア活動を行いました。植栽は今年で3回目となり、前回同様、河津桜・陽光桜・八重桜の3種類が植えられました。



## 市民公開講座を開催

12/10

冬にも注意が必要な「隠れ脱水症」について分かりやすく解説



西都市西児湯医師会が西都原考古博物館で「あなたもあぶない! 隠れ脱水症について」と題した市民公開講座を開催。西都児湯医療センターの看護師が注意するポイントなどを説明しました。

## さいとの話



## 西都市×中学生ランチミーティング

11/24



市政トップと中学生が西都の未来について意見交換

市長・副市長・市議会議員・教育長と中学生と一緒に給食を食べながら、市の未来について語り合うランチミーティングを妻中で開催。生徒から多くの積極的な提言がありました。



## テゲバジャーロ宮崎が市長を表敬

12/6



今シーズンの結果を報告し、来年の抱負を語りました

にむらけいた 二村恵太社長、あおやまいきる 青山生選手、おおくまけんた 大熊健太選手が市役所を訪れ、「今季は19位と悔しい結果でしたが、来季こそは皆さんに勇気と感動を届けJ2昇格を共に分かち合いたい」と語りました。

## あなたも地域づくり協議会で活動しませんか?

妻南地域づくり協議会 ☎ 30-3045

## 妻南地区

## 地域の情報

妻南地域づくり協議会では、健康福祉部会の担当をしています。活動の目標として「思いやりの心を育て、心が通う地域をつくること」を掲げて活動中です。

活動内容としては

- ① パークゴルフ大会
- ② ウォーキング大会
- ③ カラオケ大会
- ④ 「特定健診」の受診率向上を目指す健康維持活動などです。

今回は、妻南地域づくり協議会の中で、最も人気のある「ウォーキング大会」を紹介したいと思います。開催を始めて、今回で第10回目となりました。

今年も11月19日(日)、西都の青空広がる清々しい秋晴れの中、清水台総合公園を出发点とし、参加者約300人と5kmのコースを歩きました。



妻南地域づくり協議会健康福祉部長 かねまる けんいち 金丸 健一 さん

最後は、皆さんのお楽しみ抽選会を行い、大盛況で「また来年も!!」と皆さんと約束をし、今年のウォーキング大会を終えることができました。

ゴール後は、市健康管理課より健康管理や病気の予防についての講話を聞き、食生活改善推進委員の皆さんが作ったカレーをおいしくいただきました。

小さなお子さんやベビーカーを押す若い夫婦、また私のような高齢者など、みんな一緒に公園をスタートし、急な坂道を下り、田園いっぱい広がるコスモス道路を元気に歩きました。

先頭を切って歩いてくれた子どもたちは、テンポのある歌を大きな声で元気よく歌いながら、最後まで楽しく歩き切ってくれました。

ゴール後は、市健康管理課より健康管理や病気の予防についての講話を聞き、食生活改善推進委員の皆さんが作ったカレーをおいしくいただきました。



## 輝け! 西都っ子

県大会で優秀な成績を収め、九州・全国大会に出場する妻高校の皆さんを紹介します



弓道部  
県弓道選手権大会 女子個人 2位  
1年 長友 恋



美術部  
県総合文化祭 美術・工芸部門 準特選  
1年 安藤 ひより



文理科学コース  
県サイエンスコンクール 九州大会選抜 ※写真左から  
2年 松浦 遼馬、黒木 駿祐、桑原 智輝



吹奏楽部  
県総合文化祭 吹奏楽部門 九州大会選抜賞 ※写真は部の代表のみ  
2年 戸高 愛月(写真左)、2年 大丸 愛乃(写真右)、2年 田上 梨愛、2年 谷口 望夢、2年 黒木 彩夏、2年 東 真里奈、2年 森本 結名、1年 川子 美羽、1年 河野 沙耶、1年 高砂 尋加、1年 松浦 愛、1年 児玉 菜々、1年 菅原 彩音、1年 平口 麻由佳、1年 松葉 光里



## 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 1月9日（火） 13～16時  
※次回は2月6日（火）  
※相談時間は1人30分。  
会場 市役所2階 201会議室  
予約・問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

### 行政相談所（無料）

日時 1月11日（木） 10～12時  
会場 市役所2階 201会議室  
問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

### 男性介護者カフェ ※要予約

期日 1月12日（金）13時30分～15時30分  
会場 市生きがい交流広場  
申込先 市北地区地域包括支援センター ☎32-9595  
市南地区地域包括支援センター ☎41-0511

### 人権・なやみごと相談所（無料）

日時 1月16日（火）10～15時  
会場 市生きがい交流広場2階  
問い合わせ 市民課 ☎43-1204

### 無料法律相談 ※要予約

日時 1月16日（火）13時30分～16時  
会場 社会福祉協議会  
予約・問い合わせ 社会福祉協議会 ☎43-4613

### 出張年金相談 ※要予約

日時 1月18日（木）10～12時、13～15時  
会場 市民課 年金係内（市役所1階）  
予約・問い合わせ 高鍋年金事務所 ☎23-5111

### 県内一斉消毒の日～家畜防疫を徹底しましょう～

期日 1月20日（土）※毎月20日  
問い合わせ 農林課 ☎32-1004

### オレンジカフェ（認知症カフェ）※要予約

期日 1月25日（木）13時30分～15時  
会場 市生きがい交流広場  
申込先 市北地区地域包括支援センター ☎32-9595  
市南地区地域包括支援センター ☎41-0511

### 休日納税相談

日時 1月28日（日）9～15時  
会場・問い合わせ 税務課 ☎32-1001

妻南小学校  
4年 末吉 音葉さん



今月の題字



# さいとカレンダー

## 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<br>電話番号         |
|---|----|---|------------------------|------------------------|
| 1 | 1  | 月 | 大塚病院                   | 形成外科・整形外科<br>☎43-0016  |
|   | 2  | 火 | 鶴田病院                   | 整形外科・外科・内科<br>☎42-3711 |
|   | 3  | 水 | 黒木胃腸科医院<br>※小学生以下は診察不可 | 内科・胃腸科<br>☎43-1304     |
|   | 7  | 日 | 宇和田胃腸内科                | 胃腸科・内科<br>☎42-0111     |
|   | 8  | 月 | 児玉内科クリニック              | 内科<br>☎43-1777         |
|   | 14 | 日 | いわみ小児科医院               | 小児科<br>☎42-1500        |
|   | 21 | 日 | 佐藤クリニック                | 泌尿器科・内科<br>☎43-5309    |
|   | 28 | 日 | すぎお医院                  | 胃腸科・内科・肛門科<br>☎41-1177 |
| 2 | 4  | 日 | のぐち眼科クリニック             | 眼科<br>☎42-0039         |

## 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

1／9（火）～14（日） 宇都宮 正臣「私のスケッチブック展」  
※1／13（土）14:30～ バイオリン・ピアノコンサート  
1／16（火）～21（日） フリーマーケット  
1／23（火）～ 2／4（日） 西都市美術協会小品展

## 市税などの納期のお知らせ

納期限＝1月31日（水）

市・県民税（第4期） 国民健康保険税（第7期）

問い合わせ：税務課 納税管理係 ☎32-1001

介護保険料（第7期）

問い合わせ：健康管理課 介護保険係 ☎43-3024

後期高齢者医療保険料（第7期）

問い合わせ：健康管理課 国保高齢者医療係 ☎43-0378

※口座振替やコンビニ払い、スマートフォン決済も利用  
できます。

※納税に関する相談は随時受け付けています。

## このはな館が改修工事のため休館します

平成15年に開館した『西都原ガイダンスセンターこのはな館』ですが、設備・施設の経年劣化による修繕費の増加と来訪者のニーズの変化に対応するため、令和6年度に大規模改修工事を行います。

トイレについては、トイレ・外壁塗装・舗装の工事以外の期間は使用できる予定です。皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

【休館期間】令和6年4月1日～令和7年2月28日（予定）  
（問合せ：商工観光課 観光ツーリズム係 ☎42-4068）

## 今月の手話

### 「干支（十二支）」



左手拳の上に折り曲げた右手3指を当てた後、前に向ける。

### 「辰・竜（龍）」



つまんだ両手2指を口の両側から弧を描いて左右前に出す。

手話奉仕員養成講座（毎週火曜開催）ですが、今年度は定員に達したため受付を終了しました。見学は可能です。詳細は福祉事務所 障害福祉係（☎43-1206）へ。  
（撮影協力：西都手話サークル ひまわり）

## 地域おこし協力隊 活動日記

こんにちは！ 西都市地域おこし協力隊の大沢です。今回が任期中最後の活動日記ということで、応援してくださっている皆さまへご報告をお届けします。目標としていた絵画造形教室開業に向けて、アトリエとして使用する店舗を借り、1年以上かけてコッソツと改装を進めてきました。そのアトリエがこの秋無事にほぼ完成し、2024年4月より子ども向け絵画造形教室を開業する運びとなりました。



地域おこし協力隊  
おおさわ 大沢 なつみ さん

### Before



### After



今年度で協力隊としての活動は終了しますが、西都からいなくなるということはありませんので、少しでも安心して下さい。今後は地域の教育や美術振興の一助となるよう改めて励みたいと思います。よろしくお願ひいたします。

た市民の皆さんに、この場を借りて心からお礼申し上げます。教室は今のところ小学4年生から中学生までを対象としていますが、小さい子や大人の方に向けたワークショップの開催も検討していますので、少しでもアートや教育にご興味のある方はぜひご参加ください。ワークショップについては、今後Instagramやポスターにてお知らせしていきます。

## 西都児湯医療センター ☎42-1113

### 患者数（延べ人数）（人）

|    | 令和4年<br>4～9月 | 令和5年<br>4～9月 |
|----|--------------|--------------|
| 外来 | 7,546        | 5,858        |
| 入院 | 7,119        | 5,237        |
| 夜間 | 1,329        | 1,010        |

今回は、4月から9月までの半年間の診療実績についてお知らせします。

医師は、麻酔科医（長田）、整形外科医（小田・高木）、外科医（塚本）の4人の常勤医師と、宮崎大学やその他外部からの非常勤医師で診療を行ってきました。残念ながら、外科の塚本先生は10月末で退職され、今は常勤医師3人体制となっています。

令和5年4月から常勤の呼吸器内科医がいなくなったこと、外来の呼吸器内科・膠原病内科・神経内科の診療ができなくなったことにより、患者数は減少しました。

西都児湯二次医療圏の救急医療を担う立場の当センターが、医師不足により十分に機能していないことは大変申し訳なく思っています。医師不足の状況を理解したうえで赴任した私の使命は、何と云っても医師の確保です。住民の皆さまが望む新病院建設を進めるためにも、医師を確保し、必要な医療が提供できる体制を構築し、あわせて経営の安定を図っていかねければなりません。

先日、児湯郡の町村長からも連名で、当センターの体制強化に対する要望をいただきました。行政との連携を強化し、医師の確保に取り組み、医療体制の充実を図ります。今後も皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

当センターは、健康講話や医療に関する説明会など、市民の皆さまのご要望にお応えしたいと考えています。お気軽にご相談ください。

## 今年度上半期の診療実績について

理事長兼院長 長田 直人

## 人の動き

■人口 27,425（－19） ■男 12,976（＋1） ■女 14,449（－20） ■世帯数 11,840（＋2）  
■転入 71 ■転出 56 ■出生 13 ■死亡 47 ■高齢化率（65歳以上） 38.64%

令和5年  
12月1日現在



# 第 34 回西都市総合文化祭について

10月20～28日、市民会館と本庁舎1階多目的スペースで、『西都市総合文化祭 美術展』が開催されました。絵画、書、写真、彫刻・工芸、デザイン、中学生（絵画・デザイン）の6部門に、84人の一般出品者から108作品、無鑑査の18人から18作品が出品。一般出品者の作品は審査が行われ、以下のとおり特選・準特選・奨励賞が決定しました。

また、11月9～16日には障がい者アート展が行われ、103作品が展示されました。

## 絵画の部



◀特選  
「廃屋  
（ログハウス）」  
柳本 正雄



準特選▲  
「山間の営み」  
横山 恵美子



◀準特選  
「ちょっと休憩」  
濱砂 虎三

### 奨励賞

野間 さゆり、小浦 美代子  
高橋 孝子、金丸 富二男

## 書の部



特選  
渡邊 明日奈



準特選  
濱砂 結佳子



準特選  
緒方 マサ子

### 奨励賞

渡邊 みのり  
石崎 優天  
井上 弘  
黒木 梨桜  
黒木 桜花

## 写真の部



特選  
「芽ぶく」  
黒木 純夫



準特選  
「孤高の sympathy」  
本田 みき

### 奨励賞

黒木 勁一  
沼口 信男  
沼口 隆徳  
狩野 保夫

## 彫刻・工芸の部



▲特選  
「水鳥の着水」  
山下 和夫



準特選▲  
「記念日 FOR YOU」  
森川 美桜



準特選▲  
「下水流白太鼓  
踊りのぼり」  
ミニサイズ(約  
1/6)橋口 正明

### 奨励賞

曾我 和志、黒木 早知子、黒木 鹿子

## デザインの部



特選  
「私の愛犬」  
黒木 優那



準特選  
「流れ星は  
迷路の中で」  
日高 拓真



準特選  
「花鳥」地田 侑多

### 奨励賞

原田 エレナ

## 中学生（絵画・デザイン）の部



金賞  
「海底西都市」  
日高 杏菜



銀賞  
「この人みたいなポ  
ジティブ女子にな  
りたい」白山 莉心



銅賞「いつもサッ  
カーをしている時  
にブランコの顔に  
ボールを当ててす  
みません」安藝 玲唯也

広報 **さいと**

2024.January No.681



西都市公式 LINE  
@saito\_city

発行／西都市役所  
編集／総務課 〒 881-8501 宮崎県西都市聖陵町 2 丁目 1 番地  
Tel.0983-35-3001 Fax.0983-43-2067  
メールアドレス／ koho@city.saito.lg.jp  
ホームページアドレス／ <https://www.city.saito.lg.jp>  
印刷／株式会社イマイ印刷 Tel.0983-43-5103

西都市  
公式  
Facebook



西都市  
公式  
Instagram



西都市  
公式  
X (旧 Twitter)

