

あなたの「はじめる」を応援するまち 西都

広報

さいと 3

2026 Vol.707
March



特集

- P02 「日本遺産フェスティバル in 南国宮崎」開催決定！
- P04 国民健康保険の手続きについて
- P06 あなたの地区や団体でいきいき百歳体操を始めてみませんか？
- P07 もしもの時に備えて「安心カード」を準備しましょう
- P08 令和7年度みやざき小中学校状況調査の結果概要について

裏表紙 New Open

表紙写真 1月18日に西都原で「MIYAZAKI CUP 西都原エンデューロ」が開催されました。(詳しくは9ページ)

NEW OPEN

本市では、西都市内で新たに創業する方や、事業を引き継ぎ、新事業・新分野に挑戦する方に対して『西都市創業等支援補助金』を交付しています。令和3年度から始まった本事業により、60件を超えるお店や事業所がオープンしています。今回はその中から一部をご紹介します。

まちづくり西都 KOKOKARA が運営するウェブサイト「西都ゆるなび」では、このほかに西都のお店や事業所、観光スポットなどをたっぷり紹介しています。ぜひ、アクセスしてみてくださいね！



大字鹿野田 8360 番地 1
☎ 43-3643
営業 / 9:30 ~ 17:00
休 / 第1第3日曜、
毎週月曜(不定休あり)

自分好みのソフトクリームを探してみませんか？
ソフトクリームほっぷ
かたやまかずや 片山和也さん・紗己さん夫婦が経営するお子さんから高齢の方までみんなで楽しめるソフトクリーム屋さん。カップや味、絞り口の形、トッピングを自分好みに細かくカスタマイズでき、組み合わせは無限大です。クレープや飲むソフト、期間限定商品などもあり、何度も行きたくなるくらい、見る・選ぶ・食べる楽しさが詰まったお店です！



大字鹿野田 8628 番地 1
☎ 32-1030
営業 / 7:00~17:00
休 / 日曜

あなたの生命と財産(家屋)を守ります
西都 葺工業
瓦屋根工事技師の資格を持ち、屋根の工事や点検に精通する中武浩二さんが代表を務める同店。約30年にわたり業界一筋で経験を積んできました。従業員3人も30年以上の経験を持つベテランで、長年培った確かな技術が強みです。要望に応じた丁寧な対応を心がけ、地域の住まいを支えています。点検や見積もりは無料で受け付けています。お気軽にご相談ください！



妻町 2 丁目 21 番地
☎ 090-9287-4828
営業 / 9:00 ~ 17:00
予約は電話または LINE
(LINE は Instagram の
プロフィール欄に記載)
休 / 水・日・祝日

親子や友達で楽しくアート体験
一九三工房
絵具やペーストを使い表面の凹凸を楽しむテクスチャアートと、紙粘土でつくるワークショップなどのアート体験ができるお店。オーナーの重水いくみさんは介護の体操指導をしながらアートのお店を運営しています。現在、高齢者向けに無料で張り子づくりや体操を楽しめるクラブの参加者も募集中ですので、ぜひご応募ください！



穂北 5862 番地 1
☎ 090-3826-5124
営業 / 11:00 ~ 14:30
(L.O.14:00)
休 / 水・日・祝日(不定休あり) 開店状況は Instagram をチェック

老舗鮮魚店がつくる鮮度抜群魚のランチ
あおぞら食堂
5種類以上の新鮮な魚を使用した「刺身定食」と、刺身に使える上質な天然アジを使用した「生アジフライ定食」が看板メニューのお店。肉厚で風味豊かな刺身と、アジフライのサクふわ食感が魅力です！仕入れ状況によって刺身の内容やアジフライの大きさ・枚数が異なります。予約は平日のみ受け付けています。お気軽にお電話ください！

広報 **さいと**

2026.March No.707



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

市公式 Facebook 市公式 Instagram 市公式 X 市公式 Youtube



— 令和8年11月7・8日、全国の日本遺産が宮崎に集結 —

『日本遺産フェスティバルin南国宮崎』 開催決定！



「日本遺産」とは？

「日本遺産」とは、それぞれの地域が持つ歴史的魅力や特色を通じて日本の文化・伝統を語る『物語（ストーリー）』のことで、文化庁が認定するものです。

ストーリーを語る上で欠かせない魅力あふれる有形や無形のさまざまな文化財群を、地域が主体となって総合的に整備・活用し、国内だけでなく海外へも戦略的に発信していくことにより、地域の活性化を図ることを目的としています。

世界遺産との違いは、世界遺産は登録される文化遺産の価値付けを行い、保護を担保することを目的とするものですが、日本遺産は、既存の文化財の価値付けや保全のためだけではなく、地域に点在する遺産を「面」として活用し、発信することで、地域活性化を図ることを目的としている点に違いがあります。

現在、全国で104件の日本遺産が認定されていますが、宮崎県では唯一、西都原古墳群や生目古墳群・蓮ヶ池横穴群(宮崎市)、新田原古墳群(新富町)、持田古墳群(高鍋町)などを構成文化財とした「古代人のモニュメント - 台地に絵を描く 南国宮崎の古墳景観 -」が、平成30年に日本遺産として認定されています。



JAPAN HERITAGE
日本遺産



日本遺産 No.67 「古代人のモニュメント - 台地に絵を描く 南国宮崎の古墳景観 -」

日本独自の形である前方後円墳という古墳が造られた時代。宮崎平野でも西都原古墳群をはじめ、多くの古墳が造られました。列島各地であまた造られた古墳のある景観(風景)は、時の移ろいの中で様変わりしますが、宮崎平野には繁栄した当時に近い景観が今も保たれています。古墳の姿形が損なわれることなく、古墳の周りに建築物がほとんどない景観は全国で唯一です。

古墳を横から、上から斜めから。いろんな形と古墳のある景観を楽しんでみませんか？



古代人のモニュメント
南国宮崎の古墳景観
日本遺産

文化財の所在地	文化財の名称(別名)《指定区分》
新富町	新田原古墳群《国指定史跡》
	新田原古墳群第58号墳(百足塚古墳)出土埴輪《国重要文化財》
宮崎市	生目古墳群《国指定史跡》
	生目古墳群出土遺物
	蓮ヶ池横穴群《国指定史跡》
	宮崎市下北方地下式横穴第5号出土品一括《国重要文化財》
高鍋町	持田古墳群《国指定史跡》
	持田古墳群出土遺物
	持田古墳群第15号墳(石舟塚)出土石棺
	高鍋大師



今年11月、全国104件の日本遺産が宮崎に集結



▲日本遺産フェスティバル
in 倉敷の日本遺産ブースの様子

全国の日本遺産が一堂に会する「日本遺産フェスティバル」の本県での開催が決定しました。メイン会場となるシーガイア・コンベンションセンターでは、全国104件の日本遺産のPRブースのほか、オープニングセレモニーやミニシンポジウム、公開講座、ステージイベントなどが行われます。また各自治体の古墳群などをサテライト会場としたイベントやツアー、豪華景品などが当たるスタンプラリーなどを計画しています。詳しい内容は今後、南国宮崎の古墳景観ホームページや広報さいと10月号でお知らせします。

南国宮崎の古墳景観
ホームページ▶



全国の魅力的な日本遺産の一部を紹介

No	日本遺産ストーリーの名称	所在自治体	ストーリーの概要
11	日本国創成のとき ～飛鳥を翔た女性たち～	奈良県(明日香村、 橿原市、高取町)	日本の国家としての形が作られた飛鳥時代、その変革を力強く牽引した女性たちの活躍を描いた物語
26	「なんだ、コレは！」 信濃川流域の火焰型土器と 雪国の文化	新潟県(十日町市、 新潟市、三条市、 長岡市、魚沼市、 津南町)	約5000年前の縄文時代中期に、雪国・信濃川流域で生まれた炎のような装飾が特徴の火焰型土器と、その豊かな縄文文化(環状集落、祭祀、自然景観)を一体的に語る物語
42	忍びの里 伊賀・甲賀 - リアル忍者を求めて -	三重県(伊賀市)、 滋賀県(甲賀市)	伊賀・甲賀は忍者の発祥地として知られ、その代表格とされてきた。複雑な地形を利用して数多くの城館を築き、互いに連携し自らの地を治め、地域の平和を守り抜いた、リアルな忍者の物語。
64	「桃太郎伝説」の生まれた まち おかやま～古代吉備の 遺産が誘う鬼退治の物語～	岡山県(岡山市、 倉敷市、総社市、 赤磐市)	誰もが知る童話「桃太郎」のモデルとされる、古代吉備(岡山県)の「温羅退治伝説」を軸とした物語

全国には魅力あるストーリーがまだまだたくさんあります。
興味のある方は、二次元コード
「日本遺産ポータルサイト」をご覧ください。

日本遺産
ポータルサイト▶



文化財の所在地	文化財の名称(別名)《指定区分》
西都市	西都原古墳群《特別史跡》
	女狭穂塚古墳《陵墓参考地》
	男狭穂塚古墳《陵墓参考地》
	西都原古墳群第206号墳(鬼の窟古墳)《特別史跡》
	高取山
	古墳への小径(記紀の道)
	西都原古墳群出土遺物
	西都原古墳群出土 埴輪子持家・船《国重要文化財》
	日向国児湯郡西都原古墳群出土 金銅製馬具《国宝》
	西都古墳まつり



● 国保の手続きにはマイナンバーカードが必要です ●

	こんなとき	手続きの際に必要なもの
加入するとき	ほかの市町村から転入したとき	マイナンバーカード
	職場の健康保険をやめたとき	①職場の健康保険の資格を喪失した証明書(資格喪失連絡票など) ②マイナンバーカード
	職場の健康保険の扶養から外れたとき	①母子手帳 ②マイナンバーカード
	子どもが生まれたとき	①母子手帳 ②マイナンバーカード なお、出産育児一時金および産前産後保険税減免の申請については、健康ほけん課 国保係にお問い合わせください。
	生活保護を受けなくなったとき	①保護廃止決定通知書 ②マイナンバーカード
脱退するとき	ほかの市町村に転出するとき	①資格確認書または資格情報のお知らせ ②マイナンバーカード
	職場の健康保険に加入したとき	③はり・きゅう・マッサージ受療券(該当者のみ)
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	【死亡の場合】 喪主の印鑑および通帳
	死亡したとき	
	生活保護を受けるようになったとき	
その他	住所や氏名が変わったとき	①資格確認書または資格情報のお知らせ ②マイナンバーカード
	世帯主が変わったとき	③はり・きゅう・マッサージ受療券(該当者のみ)
	妊娠(85日以上)したとき	①母子手帳 ②マイナンバーカード

あなたが病院を受診する際に必要となる書類は？

マイナ保険証を保有(利用登録)している

はい

いいえ

マイナ保険証を提示してください。

資格確認書を提示してください。

- マイナ保険証を保有(利用登録)している方には、「資格情報のお知らせ」を交付しています。機器の不具合などでマイナ保険証が読み取れない際には、マイナ保険証と一緒に提示すれば受診が可能です。資格情報のお知らせは70歳到達までは、有効期限はありませんので、資格情報に変更がなければ初回のみ交付になります。
- マイナ保険証を保有(利用登録)していない方には「資格確認書」を交付しています。資格確認書を提示することで、医療機関などで受診できます。資格確認書には有効期限がありますので、毎年交付されます。
- マイナ保険証の利用登録解除手続きについては、健康ほけん課国保係までお問い合わせください。
- マイナ保険証の利用登録がお済みでない方で、利用登録をご希望の方は、健康ほけん課の窓口でお手続きのサポートを行っております。ただし、ご本人のみのお手続きになります。また、マイナポータルや医療機関などの窓口、セブン銀行ATMでもお手続きできます。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

お問い合わせ

健康ほけん課 国保係 ☎43-0378

厚生労働省HPはこちら
からご確認ください⇒



国民健康保険の手続きについて



各種届出は必ず14日以内をお願いします

国民健康保険(国保)のしくみ

国保は、病気やけがをしたときに安心して医療が受けられるよう、加入者の皆さんがお金(保険税)を出し合って助け合う制度です。

職場の健康保険に加入している方、後期高齢者医療保険に加入している方、生活保護を受けている方を除き、全員が国保に加入する必要があります。

国保の加入や脱退は届出が必要です

国保の加入や脱退、住所・氏名の変更など異動があった場合は、異動があった日から14日以内に健康ほけん課へ届け出る必要があります。詳しくは左ページの表をご覧ください。

ただし、75歳になられた方で後期高齢者医療制度に移行する場合には、届出の必要はありません。

修学のため市外に転出される方は



本市国保の加入者が、大学や短大などへ進学するために親元を離れるときには、学生のための制度として「マル学」があります。これは国保資格を維持したまま転出することができるので、転出先で新たに国保に入りなおす必要がありません。

この手続きには修学が確認できる在学証明書や学生証、または合格通知書が必要です。詳しくは健康ほけん課国保係までお問い合わせください。

なお、すでにマル学の手続きをされている方が学校を卒業または退学する場合は、マル学解除になるので、卒業証書などを持参のうえ手続きをお願いします。

加入の届出が遅れると

国保税は、届出をした日ではなく、国保の資格を得た日(例えば職場の健康保険を脱退した日の翌日)にさかのぼって納めていただきます。また、届出をするまでに医療機関を受診した場合は、医療費がいったん全額自己負担となります。

脱退の届出が遅れると

国保の資格がなくなった後に国保を使って医療機関を受診した場合は、本市が負担した医療費を後で返していただくことになります。必ず脱退の届出により本市国保の喪失手続きをしてください。



もしもの時に備えて 「安心カード」を準備しましょう

安心カードとは、病歴や服薬などの救急診療に必要な情報を記入したカードです。急病やケガなどで通報があり、現場に駆けつけた救急隊員がまず知りたいのは「持病」「かかりつけの病院」「飲んでいる薬」の情報です。本人の意識がない場合や、緊急時には、同居のご家族も動転して正確に伝えられないことも少なくありません。

救急時は初期の対応が非常に重要です。その後の救命に影響することが考えられますので、安心・安全のため「安心カード」を備えておきましょう。

「安心カード」はページ右下のお問い合わせ先で配布しています。



安心カードは「鉛筆で」正確に記入しましょう

救急・消防 119 警察 110 救急搬送時に救急隊員に提示してください。

安心カード

記入年月日： 年 月 日

ふりがな	性別	男・女
氏名		
住所		
生年月日	大正・昭和・平成・令和	年 月 日
血液型	A・B・AB・O Rh(+・-)	
かかりつけの病院	(担当医師)	
今治療中の病気		
これまでの病気	手術歴	有・無
常用している薬		
アレルギー	あり()	なし
その他連絡事項		

緊急連絡先

氏名	連絡先	住所	本人との関係

☐ 救急時及び災害時に限り、上記個人情報の提供に同意します

<記入事項>

①本人の情報
氏名、性別、住所、生年月日 など

②医療情報
血液型、かかりつけの病院、治療中の病気、これまでの病気、常用している薬、アレルギー など

③緊急連絡先
3人まで記入することができます。

※本人の情報や医療情報は、救急隊員が確認する項目です。正確に記入しましょう。
※飲んでいる薬については、薬局からもらう説明書をケースと一緒に入れておくと便利です。
※最新の情報が記入されていることが大切です。書き換えができるように鉛筆でカードを記入してください。

安心カードを保管しましょう

安心カードを、メッシュケースなどに入れて、マグネットフックなどで冷蔵庫の正面や側面につり下げておきます。過去には、安心カードの提示により、救急車を要請した際の搬送が円滑に行われ、大事に至らなかった事例もあります。

お問い合わせ (担当地区)

- ・市役所健康ほけん課 高齢者支援係 ☎ 32-1028
- ・西都市社会福祉協議会 (市全域) ☎ 43-3160
- ・北地区地域包括支援センター (妻北・穂北・東米良) ☎ 32-9595
- ・南地区地域包括支援センター (妻南・三納・三財・都於郡) ☎ 41-0511

あなたの地区や団体で いきいき百歳体操を始めてみませんか？

今年度は、「いきいき百歳体操」が開始から10周年を迎える記念の年です。10年間、地域の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組んできたこの活動は、今も変わらず続いており、市内43の地区や団体で毎週行われています。あなたも、この機会に「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？

▶今年度10周年を迎えた地区

都於郡 筑後地区：平成28年1月開始、妻9区：平成28年3月開始

▶10周年を迎えた地区の声

「継続は力なり」を掲げて百歳体操を続けて令和8年1月8日で10周年を迎えました。栄養と筋トレは元気の源です。これからは「がんばろう百歳体操！ 生き抜こう我が人生」を合言葉に、百歳の山を目指します。

～筑後地区 代表 齋藤 末男さんより～



▶新たに開始・再開した4地区の紹介

令和7年度は新たに3地区・団体がスタート、1地区が再開しました！（令和8年1月現在）

椿原（穂北地区）



中須（穂北地区）



丹遊会（その他団体）



茶臼原（穂北地区）※再開



地域の集まりに加え、趣味活動を行っている団体でも取り組みが始まり、体操を通じて健康づくりを楽しむ輪が広がっています。始めたばかりの地区や団体でも、参加者同士がすぐに馴染み、励まし合いながら、和やかな雰囲気の中で楽しく活動しています。

▶「いきいき百歳体操」は、年齢や体力に合わせて無理なく続けられる運動です！

いきいき百歳体操に参加した方からは、「体を動かすのが楽になった」「みんなと週に1回会っておしゃべりするのが楽しい」といった声も聞かれています。体操を通じて、体も心も元気になれる時間を、地域や趣味活動などの仲間と一緒に過ごしてみませんか。

- ・百歳体操を自分の地区や団体でも始めたい！参加したい！
- ・一度体験してみたい！
- ・必要な物品について知りたい！ など

百歳体操に興味のある方は下記までお気軽にご相談ください。



■お問い合わせ 健康ほけん課 高齢者支援係 ☎ 32-1028

MIYAZAKI CUP 西都原エンデューロ 1/18

西都原を舞台に
自転車で周回コ
ースを走り続け
る耐久レースが
行われました



一般社団法人宮崎県自転車競技連盟主催の「西都原エンデューロ」が開催され、県内外から約170人が参加しました。チャレンジ部門やキッズ部門も新設され、参加者は周長3.8キロメートルのコースで耐久レースに挑みました。

妻南小学校で餅つき 1/21

杵の音が響く中
子どもたちの笑
顔が広がりました



妻南地域づくり協議会の支援の下、妻南小5年生が田植えから脱穀まで行ったもち米を使って、餅つきを行いました。地域交流の一環として、本市在住で児湯びなす支援学校5年生の児童も参加し、みんなで杵と臼を使った餅つきに挑戦しました。

第3回 車の祭典 in 西都原 1/25

世代を超えて愛
される名車が集
う「車の祭典」
が開かれました



車の祭典がこのはな館南側駐車場で開催され、300台以上のクラシックカーやスポーツカー、大型バイクなどがずらりと並びました。会場には貴重な車両を一目見ようと、大勢の来場者が訪れました。

子ども石野田白太鼓 奉納 1/25

火除けや五穀豊穰、
虫よけを祈願し、子
どもたちが舞を奉納



三財保育所の園児と三財小4年生による「子ども石野田白太鼓」が、石野田地蔵大祭で奉納されました。大勢の参拝者が見守る中、子どもたちは息を合わせてばちを操り、力強い太鼓と舞を披露しました。



市内18施設に
緑茶ティーバッグ
を寄贈していただ
きました



インフルエンザなどの感染症予防に役立ててほしいと、1月20日、西都市茶業振興会を代表して市原将史会長と篠原剛副会長から、市内の保育所と認定こども園18施設へ、緑茶のティーバッグが贈られました。

FC 岐阜歓迎セレモニー 1/13

本市で春季キャ
ンプを行うFC
岐阜を迎えて
歓迎セレモニー
を開催しました



サッカーJ3のFC岐阜が清水台総合公園で春季キャンプを開始するのに合わせて、あさひ幼稚園によるマーチングバンド演奏や、特産品の贈呈など歓迎セレモニーが実施されました。

ヤクルトスワローズ選手の野球教室 1/18



プロ野球選手から直接指導を受ける貴重な
機会となりました

東京ヤクルトスワローズの協力の下、西都原屋内練習場において、競技力の向上と学校統合前のチーム間交流を目的とした野球教室が開催されました。市内中学校の野球部員約40人が参加し、1軍で活躍する長岡秀樹選手と内山壮真選手から、打撃や守備について直接指導を受けました。

中学生たちは、はじめは緊張した面持ちでしたが、プロ選手の言葉にうなずきながら、熱心に耳を傾けていました。



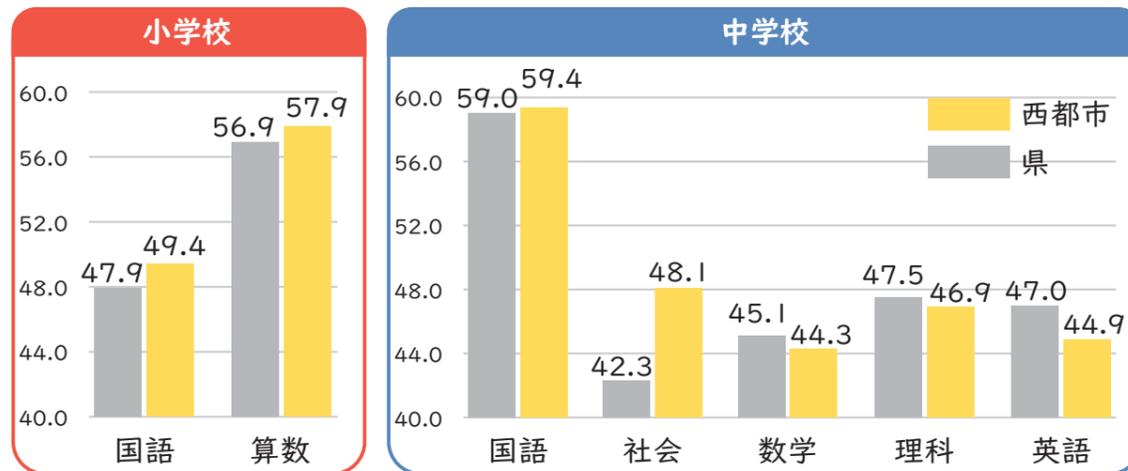
令和7年度
みやざき小中学校状況調査の結果概要について

「みやざき小中学校学習状況調査」は、県内の小学4年生と中学1年生を対象に毎年行われているものです。教科については小学校は国語と算数の2教科、中学校は国語、社会、数学、理科、英語の5教科が調査され、意識調査については、学習意欲や学習方法、学習環境等について、アンケート調査が行われています。

この結果を受けて各学校では、どのようなところに課題があるのかを把握し、児童生徒一人一人への教育指導の充実や学習状況の改善などに役立てていきます。

保護者や市民の皆さんにも、現状を知っていただき、子どもたちの学びに家庭・地域社会も積極的に参画していただきたいと思います。

教科調査の結果より ～県との平均正答率の比較～



意識調査の結果より ～家庭や地域社会と関連する項目から～

質問事項	小学校			中学校		
	西都市	宮崎県	県と市の差	西都市	宮崎県	県と市の差
自分には、よいところがあると思いますか。	77.6	79.2	-1.6	85.8	79.8	+6.0
地域や社会をよくするために何かしてみたいと思いますか。	90.6	86.1	+4.5	83.6	81.5	+2.1
困りごとや不安があるときに、先生や学校にいる大人にいつでも相談できますか。	79.1	70.7	+8.4	74.9	68.6	+6.3
家では、自分で計画を立てて勉強をしますか。	74.5	71.3	+3.2	58.0	55.3	+2.7
授業で学んだことを、次の学習や実生活に結びつけて考えたり、生かしたりすることができていますか。	87.5	85.3	+2.2	81.2	76.6	+4.6
一日にどれくらい、携帯電話やスマートフォンでSNSや動画視聴などをしますか。(2時間以上と答えた割合)	30.7	33.1	-2.4	63.9	59.7	+4.2

良かったポイント

- ☑ 先生や大人への信頼関係が極めて厚い。
- ☑ 地域への貢献意欲が高い。
- ☑ 学習習慣と活用力が定着している。

課題点

- ☑ 中学生の長時間スマホ利用（SNS、動画視聴の時間など、急増するデジタル接触）。
- ☑ 小学生の自己肯定感が「あと一歩」。

家庭へのお願い

4月に実施された全国学力・学習状況調査では、テレビゲームやSNS、動画視聴に費やす時間が長くなると平均正答率が低くなる傾向もみられました。ぜひ、ご家庭でもスマートフォンやテレビなどといった、メディアとの付き合い方についてお子さんと一緒に考えてみてください。

広報紙を音声訳したテープは、市立図書館や福祉課などで貸し出しているほか、市公式 Youtube でお聞きいただけます。■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) ※市公式 Youtube(<https://www.youtube.com/@saitocitykoho>)



中学1年生が西都で暮らし働くことを考える「キャリアみらいゼミ」を受講

本市が取り組む「さいと学」の一環として、1月30日に「キャリアみらいゼミ」を開催し、市内の中学1年生約240人が参加しました。

午前中は「高校」をテーマに、妻高校の三浦校長や在校生から、高校での学びや進路選択の参考になる話を聞きました。また、「ふるさと西都」をテーマに、三納・三財地区の史跡や文化財を通して西都の成り立ちを学びました。午後からは「働くこと」をテーマに、農業や商工業、金融、医療・介護、飲食業、IT産業など、本市にゆかりのある講師から仕事についての話を聞きました。生徒たちはブースごとに各職業の内容や働く意義・やりがいなどについて直接話を伺い、将来のキャリアへの理解を深めました。



教育政策課 ☎ 43-3438

ちいさな美術館



ぼくとてぶくろを作ったよ！
モールをしましみにしてきれいに並べるのががんばったんだ！

いしもと かける さん (6歳)
作品『てぶくろ』
白梅保育園



官民が連携して、市民向け「スマートフォン」と「サイバー犯罪」を学ぶ教室を開催



県デジタル推進課と県警サイバー戦略局、ソフトバンク株式会社の協力の下、2月3日に「スマートフォン (以下、スマホ)」と「サイバー犯罪」を学ぶ教室を開催し、約40人が参加しました。

前半は、スマホ決済やLINEの活用方法、セキュリティ対策について学びました。後半は、県内でも被害が急増しているSNSを使った投資詐欺やロマンス詐欺などの手口を学んだほか、大阪府警と香川大学が共同開発したLINEのプログラムを使い、ニセ警察詐欺を模擬体験しました。講師を務めた佐藤巡查部長は、「トラブルに巻き込まれたときは、一人で悩まず、家族や警察に相談してほしい」と注意を呼びかけました。

社会教育課 ☎ 32-1180

節分豆まき大会

2/1

立春に先立ち、このはな館で節分行事が行われました



このはな館で節分行事が開催されました。芝生広場には100人以上の親子が集まり、大きな赤鬼に向かって「鬼は外、福は内」と元気に豆をまきました。午後にはせんぐまきも行われ、多くの来場者でにぎわいました。

GayaGaya 楽しい Fes 2026

2/8

今年度で4回目となるITへの理解を深めるイベントが開催されました



デジタルリテラシーの獲得とITへの理解を深めることを目的とした「GayaGaya 楽しい Fes 2026」が市民会館で開催されました。デジタルリテラシー講座の後、大型スクリーンでのゲーム対戦や、AI採点カラオケ、実際に体を動かしながら対戦を楽しむARスポーツ体験などが行われました。

三納小学生がコスモスの種を配布

1/29

地域の環境を守り、魅力を伝える活動を行いました



三納小6年生が、市役所を訪れた市民にコスモスの種を配布しました。配布した種は、児童が地域の方と協力して三納川の河川敷で採集したもので、地域や河川の環境美化と、コスモスが咲く美しい三納地区をPRするために取り組みました。

社協マルシェinさいと

1/31

活動を身近に感じてもらうと社会福祉協議会がマルシェを初開催しました



市社会福祉協議会が、市総合福祉センターでマルシェを開催しました。これは同協議会について広く知ってもらうことを目的に、初めて企画されたものです。ステージイベントのほか、施設利用者による作品展示や物販など、多彩な催しが行われ、多くの来場者でにぎわいました。

小学生の作文

題名 『5年生での思い出』



妻北小学校 5年
さかもと とあ さん

私が5年生になって一番心に残っている思い出は、宿泊学習です。なぜなら、みんなでお泊まりや、他の学校の人達との交流など初めての体験がたくさんあったからです。夜には、キャンプファイヤーもしました。火が怖くて不安だったけど、友だちから「私も怖いから大丈夫。一緒に楽しもう!!」と声をかけてくれたので安心して取り組むことができました。夜の部屋では、お風呂に入る前に、みんなと恋バナをしました。いつもとはちがう友達のことを知れて、楽しかったです。他の学校との交流は、ドキドキできん張したけど勇気を出して「一緒にしない?」と話しかけたことで仲良くなることができました。新しい友達が出来たことも私のうれしい思い出です。

宿泊学習では、「規律」、「協同」、「友愛」、「奉仕」の4つの心を学ぶことができました。もうすぐ妻北小学校の最高学年になるので、友達みんなと、立派な6年生になれるようにがんばります。

広告

トラクター・重機・トラック・農機具 見積り無料 古くても、壊れてても、不動車でも 見積り無料 何でもかかげます!

農機具高価買取専門店 アヴァンティ Avanti

〒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>

どこよりも 高く買い取る ことを目指しています!!

広報紙を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。

Tel: 0986-77-9092

※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。

修ちゃんレポート vol.11

市民の皆さんへ、押川市長の日々の公務の一部を、写真とともにお届けします！

Shuichiro Oshikawa's Diary 2026.2.6



清水台でキャンプ中の慶応義塾大学のサッカー部を表敬訪問しました。今回、初めての本市宿泊キャンプ。最高のサッカー場と西都のおいしい食事で応援。来年のキャンプもお待ちしております！（※同大では、サッカーのことをサッカーと呼んでいるとのこと）
#チームカラー「黄色」 #創部100年以上の歴史 #男子97名 #女子20名



Shuichiro Oshikawa's Diary 2026.2.12



熊本市で開催された国有林野等所在市町村長有志連絡協議会に県代表世話人として出席しました。本市は森林面積の約3割が国有林です。林野庁、九州森林管理局に対し、有害鳥獣対策や担い手育成、作業道の管理などを提起・要望いたしました。
#有害鳥獣対策 #寄せ付けない #侵入させない #捕獲する



西都ピカイチ アンケートに答えて
 プレゼントをもらっちゃおう♪
 (提供：タルト屋エイム)

「タルト屋エイムの商品券1000円分」を3人へ



今月のプレゼントは、「タルト屋エイム」で使える商品券1000円分です。西都産米粉を使った「米粉フィナンシェ」は西都ピカイチ認証品です。また、季節の果物を使ったタルトもおススメです。ぜひ一緒にお楽しみください！

▶アンケート（必ずご記入ください）

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をお聞かせください。

▶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3月31日（当日消印有効）

※当選者には後日、当選通知はがきを送付しますので、店舗で賞品を受け取ってください。

★二次元コードを読み取ると、簡単にメールで応募できます↑

【宛先】〒881-8501 西都市聖陵町2-1 総務課
 広報担当「プレゼントもらっちゃおう3月号」係

タルト屋エイム ☎42-3202
 ■住所/西都市右松576-1 ■営業時間/11～18時
 ■定休日/不定休（※HPでご確認ください。）

図書館だより ☎43-0584
 ホームページ→
 3月の休館日：2日・9日・16日・23日・30日

『ぐっすり！1万人を治療した専門医が教える最強の睡眠メソッド』
 渥美正彦／著 徳間書店
 睡眠不足は万病のもと。「睡眠の新常識」を解説し、健康な毎日を送れる「快眠メソッド」を提唱する。

『感じてみよう時間の長さ 1分から100年まで』
 レイチェル・ウィリアムズ／文、
 レオニー・ロード／絵、竹内薫／監修、
 竹内さなみ／訳 ほるぷ出版
 1分から100年まで、それぞれの時間にどんなことがおきているのかを、自然や生きものの変化を事例にあげて紹介。

3～4月の移動図書館車 巡回表

場所	巡回計画日	巡回日
J A 三納支所	奇数月の第2火曜日	3月10日（火）
J A 穂北支所	奇数月の第4木曜日	3月26日（木）
J A 都於郡支所	偶数月の第1水曜日	4月1日（水）
J A 三財支所	年金支給日	4月15日（水）

※開館時間は9時～10時の1時間です。
 ※天候などによっては、巡回が中止・変更になる場合があります。
 図書館ホームページでご確認ください。

輝ラリ！西都っ子 県内外で活躍しました！

宮崎県選抜選手としてテニスの九州大会 出場

穂北中2年 早田 有季さん

県の選抜選手として、1・2月に開催された全九州地域選抜中学校ソフトテニス大会（開催地：大分県）に出場しました。



妻・三納中2年生の男子バレーボール部（合同チーム）が九州大会へ出場

1月のJA共催杯UMK宮崎県中学校バレーボール選手権大会で準優勝し、3月の京王観光カップ・九州中学校バレーボール選抜優勝大会（開催地：沖縄）に出場します。
 【選手氏名】妻中：土屋敬大さん、西川京佑さん、野崎琉斗さん、長友脩翔さん、野添翼さん、長友桜佑さん、三納中：河口煌騎さん

水泳 自由形で九州大会 出場

三財小6年 江藤 勇希さん

標準記録を突破し、2月の九州カップ水泳競技大会（開催地：佐賀県）50メートルと100メートル自由形に出場し、50メートルで8位、100メートルで5位に入賞しました。

妻高等学校がキャリア教育優良学校として表彰を受けました



妻高等学校がキャリア教育優良学校として表彰を受けました

キャリア教育の充実と発展において顕著な功績が認められ、妻高校（三浦正貴校長）が文部科学大臣表彰を受賞しました。これは、「妻みらい塾」や「知恵の輪ミーティング」、「高校生と市議会議員の意見交換」などを通じ、同校が小中学校や行政、地域と連携して「体験型キャリア教育」を推進してきたことが評価されたものです。生徒にとっても、地域と関わる経験を重ねる中で、主体性や社会性が育まれ、企画力や運営力といった実践力の向上につながっています。

妻南小学校の黒木教諭が優秀教員表彰を受けました

1月20日、文部科学大臣優秀教職員表彰の授賞式が東京大学で行われ、妻南小の黒木雄治教諭が受賞しました。黒木教諭はICTの活用力に長けており、研究主任として同校の研究推進に寄与する一方、本市の教員で構成されている「ICT教育推進TEAM」のリーダーとしても大きく貢献しています。また、ICTを活用した業務の効率化についても研究しており、黒木教諭の効率的な働き方が教員の目指すべき姿となっています。
 ※ICT…情報や通信に関する技術の総称で Information and Communication Technology の略



宮崎県内の外構工事・エクステリアなら 株式会社ユウエス

〒881-0002 宮崎県西都市大字黒生野1760-7
 TEL : 0983-32-7118
 FAX : 0983-32-7730
 MOBILE : 080-4442-1822

外構HP

外構工事 エクステリア工事 土工事 水造り工事 車庫周り工事

※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。

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 3月3日(火) 13~16時
※次回は4月7日(火)
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 3月12日(木) 10~12時
※次回は4月9日(木)
会場 市役所2階 201会議室
問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

無料法律相談 ※要予約

日時 3月17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 ☎43-3160

人権・なやみごと相談所(無料)

日時 3月17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

出張年金相談 ※要予約

日時 3月19日(木) 10~12時、13~15時
会場 市民課 年金係内(市役所1階1番窓口)
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 3月20日(金) ※毎月20日
問い合わせ 農林課 ☎32-1004

休日納税相談

日時 3月22日(日) 9~15時
会場・問い合わせ 税務課 ☎32-1001

オレンジカフェ(認知症カフェ) ※要予約

期日 3月26日(木) 13時30分~15時
会場 参加連絡時にお伝えします。
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

母子手帳交付

日時 毎週火曜 13時~13時30分
会場 市保健センター1階
問い合わせ 子育て家庭課 ☎35-3666

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。

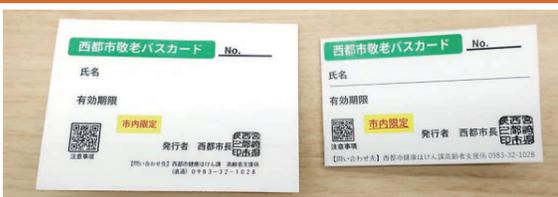
Table with 5 columns: 月, 日, 曜, 病院名, 主な診療科目 電話番号. Lists medical services on weekends at various hospitals like 鶴田病院, いわみ小児科医院, etc.

※休日在宅医はテレビでもご確認いただけます。NHK総合(1チャンネル)のデータ放送をご覧ください。

まちなかギャラリー夢たまご ☎42-0027

- 開館時間: 10時~16時 ■休館日: 月曜
2/24(火)~3/1(日) 高橋陽子教室パッチワーク展
3/3(火)~8(日) 写真展 KISEKI
3/10(火)~15(日) 洋裁クラブ「糸音」作品展
3/17(火)~22(日) 第6回宮崎総合美術展 入賞・入選者作品展
3/24(火)~29(日) アクリル画「ローズ」作品展
3/31(火)~4/5(日) 関谷 寿美子アートフラワー展

敬老パスカードの更新申請受付について



現在ご利用いただいている「敬老パスカード」の更新手続きをお願いします。今回の更新より、従来のサイズ(写真左)か新しいサイズ(写真右:免許証大)を手続き時に選べるようになりました。

申請は市役所または各地区館で受け付けます

- 健康ほけん課 3月2日(月)以降の平日 9時から17時
東米良 仁の里 3月11日(水)のみ 10時から12時
三財地区館 3月12日(木)のみ 9時から12時
都於郡地区館 3月12日(木)のみ 13時30分から16時
三納地区館 3月13日(金)のみ 9時から12時
穂北地区館 3月13日(金)のみ 13時30分から16時

【申請に必要なもの】

- ① 身分証明書 (マイナンバーカードなど)
② 現在お持ちの敬老パスカード

【問い合わせ】健康ほけん課 ☎32-1028

地域おこし協力隊 活動日記

こんにちは。東米良で地域おこし協力隊として活動しています。活動を始めてから早くも2年が経過し、そして最後の年を迎えます。これまで、多くの方々の出会いや貴重な経験を通じて、日々地域の暮らしや農業に向き合ってきました。原木しいたけの栽培や野菜作りを通じて、自然との共生の大変さや楽しさ、そして地域に根付いた知恵の大切さを改めて実感しています。



地域おこし協力隊 上米良 隆杜さん



3年目のテーマは「継続可能な農業」です。収益性と作業負担のバランスを意識しながら、より持続可能な取り組みを進めていきます。また、地域内外との連携を強化し、山農業の魅力や価値を発信することで、新たな担い手や関係人口の創出を目指しています。中山間地域の農業は、すぐに成果が見えるものではありませんが、地域の暮らしと自然を守るためには欠かせない営みです。これからも地域の一員として、皆さんとともに未来を描き続けていきたいと思います。

今月の手話

「貝」



手の甲を膨らませて手首をつけた両手の指先をつけたり離したりする。

手話サークルひまわりのInstagramアカウントがあります!

手話の動きを動画で確認できます→



★毎週火曜日に講座開催中★ 19:30~21:00 手話奉仕員養成講座

■問い合わせ/福祉課 障害福祉係 ☎43-1206

(撮影協力: 西都手話サークル ひまわり)

都於郡地区 地域の情報

あなたも地域づくり協議会で活動しませんか?

都於郡地域づくり協議会 ☎44-6372

当日は、都於郡城址文化研究会の方々が専門的な知見から歴史の奥深さを伝えてくださったほか、地元の中学生ボランティア10名も、各スポットで解説を行う「ガイド役」と、安全に配慮しながら参加者を誘導する「道案内役」に分かれて、運営の要として役割を担ってくれました。歩きながら地域の魅力を再発見できるとあって、西都市近郊だけでなく日向市などもです。



都於郡地域づくり協議会 教育文化部会 うえの しげよし 上埜 茂良 部長



来年度のご参加をお待ちしています!



遠方からの参加もあり、地域、世代を超えて交流が広がる一日となりました。ゴール後にはヘルスメイトさんによる名物「骨っこカレー」が振る舞われ、栄養たっぷりでおいしいと好評でした。また、「日向おもてなし武士隊」の皆さんにも盛り上げていただき、会場は終始にぎやかな雰囲気に包まれました。来年度も開催を予定していますので、ぜひ多くの皆さまにご参加いただき、都於郡の歴史と自然と一緒に楽しんでいただければ幸いです。

人の動き

■人口 26,639 (-48) ■男 12,628 (-17) ■女 14,011 (-31) ■世帯数 11,859 (-14)
■転入 72 ■転出 74 ■出生 20 ■死亡 66 ■高齢化率(65歳以上) 38.92%

令和8年 2月1日現在

三財小学校 6年山口 ことみさん



今月の題字

