



あなたの「はじめる」を応援するまち 西都

広報

さいと

10

2026 Vol.714
October

市広報テレビ番組放送中

さいと
西都



特集

- P02 秋のイベントカレンダー
- P04 「日本遺産フェスティバル in 南国宮崎」
いよいよ開催！
- P06 令和8年度全国学力・学習状況調査の
結果概要について
- P08 あなたの血圧は大丈夫ですか？
- P10 市職員の給与・人事行政などを公表します

裏表紙 令和8年度第5回さいと学アワード

表紙写真

9月11日、穂北地区の南方神社で奉納された
下水流臼太鼓踊の様子です。下水流臼太鼓踊は、
国選択・県指定無形民俗文化財に指定されています。
毎年八朔の節句（旧暦の8月1日）に行われており、
五穀豊穡や水難・火難除けの祈願をこめ、勇壮な踊り
が奉納されました。

令和8年度 第5回さいと学アワード — Future We Want —

さいと学アワード

8月4日（火）に西都市民会館において、さいと学アワードを開催しました。会場に集まった市内の中学3年生・妻高生を含む審査員の方々や来賓・保護者・市民の皆さまなど約350人で、各学校の「さいと学」の学びを共有しました。



グループ名	発表内容
西都中 (妻北コース)	国スポ、障スポ応援プロジェクト
西都中 (妻南コース)	西都の歴史・文化を盛り上げよう！
西都中 (妻北コース)	アサギマダラプロジェクト
西都中 (三納コース)	三納つながる・つなぐプロジェクト
銀鏡中	銀鏡の星文化
西都中 (三財コース)	西都市の放置竹林を宝へ ～ TEAM BAMBOO の挑戦～
西都中 (妻南コース)	西都市を盛り上げよう
西都中 (穂北コース)	穂北「スリル・満腹・遊び場」大作戦 ～穂北を全力で盛り上げよう～
西都中 (都於郡コース)	都於郡のために私たちができる小さな一歩

最優秀賞

西都中学校（穂北コース）
穂北「スリル・満腹・遊び場」大作戦
～穂北を全力で盛り上げよう～
（関連：13 ページ 穂北まつり）



優秀賞

西都中学校（三納コース）
三納つながる・つなぐプロジェクト
（関連：13 ページ 三納盆祭り）



「さいと学」とは、「西都の人・もの・ことから学び、西都をととして自分の生き方を考える学習」です。
小学1年生から取り組んでいる「さいと学」の義務教育段階の集大成として、市内の中学3年生が一堂に集まり、学びの成果を発表する「さいと学アワード」を実施しています。

各学校の発表では、本市における課題から、課題解決のための情報収集や整理・分析を行い、自分たちにできることを考え、アクションを起こすといった探究の成果が発表されました。発表後には、有識者・市職員・妻高校生で構成された審査員の質問にも堂々と受け答えする姿が見られました。

今回で「さいと学アワード」の開催も5回目を迎えました。年々、探究の質や表現のレベルが上がる中、今年は一段と発表のクオリティが高まり、会場からは感嘆の声が次々と上がっていました。

発表後には、振り返りの時間が設けられ、各グループの代表者が発表から得た気づきを述べたほか、来場者からの感想も交えて新たな学びとなる有意義な時間となりました。

地域のために自ら動き、堂々と対話した経験を生かし、これからの学びがさらに深まることが期待されます。



ご来場の皆さまの声

中学生の皆さん、発表お疲れ様でした。そして素晴らしい発表をありがとうございました。一人ひとりが自分のテーマについてしっかり調べ、自分の言葉で伝えようとする姿がとても印象的でした。緊張しながらも堂々と発表する姿から、たくさんの努力が伝わってきました。
また、それぞれの視点やアイデアに個性があり、「さいと」の未来について真剣に考えていることがよく伝わりました。今日の経験は、これから先の学びや挑戦にも必ずつながると思います。これからも失敗を恐れず、自分の考えを発信し続けてください。本当にお疲れさまでした。

広報 さいと

2026.October No.714



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／有限会社河野印刷所 Tel.0983-43-0019

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



10/31 土

第30回 西日本軟式野球選手権大会

時間 9時～16時
場所 西都原運動公園野球場
見どころ 全国の予選会を勝ち抜いた強豪チームの選手や応援団が本市に集結。※国スポリハーサル大会
問合せ 市スポーツ振興課 ☎ 35-3578

宮崎県高等学校駅伝競走大会

時間 【女子】10時～【男子】12時10分～
場所 西都市役所周辺
見どころ 全国大会（都大路）への切符をかけた熱いタスキリレー。ご声援をよろしくお願いします。
主催 宮崎県高等学校体育連盟
【HP】 <https://www.miyazaki-koutairen.com/>

10/31 土

11/1 日

物産展イベント「秋の西都あおぞら市」

時間 10時～16時
場所 西都原イベント広場 ※雨天決行、荒天中止
見どころ 市地場産業振興協議会が物産展を開催！本市の加工品や木工品など、多彩な地場産品が並びます。
問合せ 市商工観光課 ☎ 32-1011



11/7 土

8 日



第40回 西都古墳まつり

時間 【土】10～22時【日】10～16時
場所 西都原、記紀の道
見どころ 【土】たいまつ行列、炎の祭典
【日】御陵墓参拝、古代体験、神楽、下水流臼太鼓踊などの奉納行事
問合せ 西都古墳まつり実行委員会事務局（市観光協会内）☎ 41-1557

日本遺産フェスティバル in 南国宮崎

詳しくは4・5ページをチェック！



11/11 水

15 日

第37回 西都市総合文化祭 こどものふるさと sight 展

時間 11～13日：9～17時
14、15日：9～18時
※入場は閉館30分前まで
場所 市民会館
見どころ 西都の sight（風景）を描く小中学生の作品展
問合せ 市教育政策課 ☎ 43-3438

11/15 日



オータムフェスタ in 西都原

時間 9時～22時
場所 西都原イベント広場
見どころ 豪華アーティストによるライブ、迫力満点の音楽と芸術の花火や本市のグルメが楽しめます！
問合せ 市観光協会 ☎ 41-1557

11/14 土

15 日

第30回 都於郡城址まつり

時間 【土】18時～20時20分【日】9時～15時半
場所 都於郡城本丸跡
見どころ 国史跡の都於郡城址を舞台に、子ども武者行列や神楽奉納、ステージイベントなど盛りだくさん。
問合せ 都於郡城址まつり実行委員会事務局（都於郡地域づくり協議会内）☎ 44-6372



10/18 日 中尾棒踊り

時間 11時～ **場所** 霧島神社
見どころ 市指定無形民俗文化財の棒踊り。黒頭巾の踊り手が六尺棒や太刀を手に激しく打ち合う、勇壮で迫力ある演舞です。

11/8 日 長谷観音 柴燈護摩大祭

時間 14時～ **場所** 三納長谷寺
見どころ 県指定有形文化財の「長谷観音像」を拝観できる貴重な機会。当日は無病息災を願う火渡りも行われます。

11/15 日 穂北神楽

時間 11時～ **場所** 穂北神社
見どころ 市指定無形民俗文化財の神楽。竹で結界を張った神庭で舞う、力強く表現豊かな鬼神や剣舞は圧巻です。

秋のイベントカレンダー

スポーツの秋、文化の秋、祭りの秋——。この秋、西都はイベントが目白押し！
気になるイベントを見つけて、秋の西都を満喫しませんか？

宮崎県立
西都原考古博物館

10/10 土

12/13 日

令和8年度特別展
日向の残照～日本遺産「南国宮崎の古墳景観」～
時間 9時半～17時半 ※入場は17時まで
料金 無料 **休館** 月曜・祝翌日（10/26除く）
見どころ 日本遺産にも認定された宮崎の古墳群。当時に近い景観が今なお残る美しい古墳景観の魅力を紹介。
問合せ 宮崎県西都原考古博物館 ☎ 41-0041

10/25 日 令和8年度
特別展関連シンポジウム

時間 13時半～16時
料金 無料
予約 要 **申込先** ☎ 41-0041
見どころ 【第1部】2市2町の首長によるシンポジウム、【第2部】文化財担当者による日本遺産の詳細説明。

10/18 日

17時～21時

11/15 日

10時～14時



さいとマチナカマルセ

時間 左記のとおり **場所** 生きがい交流広場ほか
見どころ 月ごとに変わる季節のテーマに沿った出店が並ぶ楽しいマルシェ。グルメやスイーツ、小物の販売、ワークショップなど。
問合せ 一般社団法人まちづくり西都 KOKOKARA ☎ 32-6242



10/23 金

31 土

第37回 西都市総合文化祭 美術展・障がい者アート展

時間 9時～17時 ※31日は16時まで
場所 【美術展】市民会館
【障がい者アート展】市役所多目的スペース
見どころ 各部門（絵画、書、写真、彫刻・工芸、デザイン、中学生、障がい者アート）
問合せ 市社会教育課 ☎ 32-1180



10/24 土

25 日

27 火

第62回 全国社会人サッカー選手権大会



時間 11時～15時 ※10/27（火）のみ12時半まで
場所 清水台総合公園多目的広場
見どころ 全国の予選会を勝ち抜いた強豪チームの選手や応援団が本市に集結。※国スポリハーサル大会
問合せ 市スポーツ振興課 国民スポーツ大会推進室 ☎ 35-3578

10/25 日

第19回 三財へそ祭り

時間 9時～15時 **場所** 三財小学校グラウンド
見どころ 宮崎の「へそ」である三財地区の秋祭り。「へそ踊り」や「へそ相撲」など、ユニークな催しが満載。
問合せ 三財へそ祭り実行委員会事務局（三財地域づくり協議会内）☎ 44-5831



【公式】西都原花だより
西都原の開花状況はこちらからご確認いただけます！



日本遺産フェスティバルに行こう！

～どなたでも参加OK！ 出入り自由・参加無料です～

11月7日（土）

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
※オープニングのみ会場が4階です						
オープニングセレモニー						
日本遺産PR展示・体験ブース						
公開講座						
日本遺産ミニシンポジウム						
ステージイベント						
グルメブース						

11月8日（日）

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
日本遺産PR展示・体験ブース						
公開講座						
神楽披露						
ステージイベント						
グルメブース						

※ 時間は変更となる場合があります

オープニングセレモニー 11/7（土）9:30 より

日本遺産ミュージカルや西都中学校の皆さんによる『こども白太鼓踊り』、地元子どもたちとゆるキャラが勢ぞろいして踊る『古墳でこーふん健康体操』、妻高校の生徒たちによる『合唱 古代のハーモニー』など見どころ満載。



日本遺産PRブース

全国から集まった104の日本遺産ブースがずらりと並びます。当日はクイズラリーを実施しますので、全国の日本遺産クイズに挑戦して、プレゼントをもらってください！



イベントステージ・グルメブース

イベントステージでは神楽の奉納や全国各地の日本遺産の紹介などが行われます。グルメブースには出店が並び、食事を楽しめます。

ミニシンポジウム・公開講座

日本遺産にまつわるテーマについて語り合う「ミニシンポジウム」と、各地域の担当者がそれぞれの日本遺産の魅力を伝える「公開講座」が行われます。



スタンプラリー抽選会

各サテライト会場にあるスタンプを集めて豪華プレゼントをもらっちゃおう！集めたスタンプを持って抽選会場（シーガイア）にお越しください。



詳細は公式ホームページにて公開しています。随時、最新情報が更新されますので、協議会ホームページをご確認ください。



エクスカッション（見学ツアー）

古墳群をめぐるガイド付きの周遊ツアーや西都古墳まつりのたいまつ行列体験ツアーを予定しています（要事前申し込み）。申し込み方法：協議会ホームページからお申込みください。申し込み期限：10月19日（月）

【日本遺産フェスティバル関連企画】



▲ 詳細はこちら

10月6日（火）～11月15日（日）
企画展『近世・近代における西都原古墳群と史跡保護のあゆみ』
会場：市歴史民俗資料館（電話 43-0846）※入場無料

問い合わせ：日本遺産 南国宮崎の古墳景観活用協議会 事務局（市商工観光課内） ☎ 43-3421

11月7日（土）・8日（日）シーガイア コンベンションセンター

いよいよ開催！

「日本遺産フェスティバル in 南国宮崎」

日時

11月7日（土） 9:30～16:00
11月8日（日） 10:00～16:00

メイン会場

シーガイア コンベンションセンター2階
（オープニングセレモニーのみ4階）

サテライト会場

西都原古墳群、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）

この秋、全国の104の日本遺産が一堂に会する「日本遺産フェスティバル」が、初めて宮崎で開催されます。全国の歴史・文化が大集結する特別な2日間。あなたの知らない日本各地のディープな一面にきっと出会えるはず。入場は無料、どなたでも参加できますので、ぜひメイン会場に足を運んでください！

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徴をそれぞれの物語（ストーリー）でまとめたもので、文化庁が認定するものです。日本各地の魅力ある有形・無形のさまざまな文化財を、地域が主体となって総合的に整備・活用し、国内に限らず海外へも発信することで、地域の活性化に役立てることを目指しています。

現在、全国には104の日本遺産がありますが、宮崎県内の日本遺産は、平成30年に認定された、西都原古墳群などを構成文化財とした『古代人のモニュメントー南国宮崎の古墳景観ー』のみです。



JAPAN HERITAGE
日本遺産

県内唯一の日本遺産『古代人のモニュメントー南国宮崎の古墳景観ー』

日本遺産「古代人のモニュメントー南国宮崎の古墳景観ー」は古墳群が主役。古墳をテーマにした日本遺産は全国で唯一です。

古墳時代、日本各地でたくさんの古墳が造られ、この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。それから1000年以上たち、全国の古墳を取り巻く風景は時代の流れとともに変わっていきましたが、この宮崎平野には、今でも当時に近い古墳の風景が残されています。古墳の姿形が損なわれることなく、その周りに建築物がほとんどない景観は、全国的に見ても貴重なものであるとして日本遺産に認定されたのです。



本市以外の主な構成文化財（古墳群など）

宮崎市

生目古墳群（国指定史跡）、蓮ヶ池横穴群（国指定史跡）ほか



新富町

新田原古墳群（国指定史跡）、百足塚古墳出土埴輪（国重要文化財）ほか



高鍋町

持田古墳群（国指定史跡）、石舟塚出土石棺、高鍋大師ほか



▶ アンケートからみえる傾向と対策

良かったポイント

- 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、生かしたりすると回答した児童生徒の割合が全国・県に比べて高い。
- タブレットなどの ICT を毎日活用していると回答した児童生徒の割合が全国に比べて高い。
- 困りごとや不安がある時に、先生や学校にいる大人にいつでも相談できると回答した児童生徒の割合が全国・県に比べて高い。
- 分からないことや詳しく知りたいことがあったときに、自分で学び方を考え、工夫できると回答した児童生徒の割合が全国・県に比べて高い。

課題点

- 家庭での 1 日当たりの学習時間が少ない。
(平日 1 時間以上約 4 割、休日 2 時間以上約 1 割)
- タブレット等の ICT をうまく活用できていない。
- 学校での勉強や悩みについて、親や家族に毎日話す児童生徒が少ない。

家庭へのお願い

西都市の子どもたちのさらなる
学力向上を目指すために

- 子どもの学びの確認を !!**
定期的に学校で何を学んだか子どもに尋ねてみましょう。
- 家庭で自分の考えを話す習慣を !!**
「あなたはどう思う?」と子どもの考えを聞いてみましょう。
- 家族で語ろう、夢と未来の目標を !!**
家庭で将来の夢や目標について話題にしましょう。

▶ 学力向上に向けた主な取り組み !!

本市では、他者との比較ではなく、児童生徒の個々の学力の伸び率で学力向上を目指します。

1 学習内容の確実な定着

市内全ての学校で、学年末に補充学習や個別学習のための期間を設定し、「学びの確認」を行っています。

2 英語力の向上

妻高校、宮崎国際大学と連携して特別講座を実施し、中学校における英語力の向上を目指しています。

3 ICT 機器の活用

ICT 機器の環境整備を行い、デジタルドリルや学習支援ソフトなどを活用し、個に応じた学びを推進します。

4 指導と評価の一体化

各教科において、単元テストなどの確実な実施と分析を行うことで、指導と評価の一体化を目指します。

5 ICT 教育の推進

ICT 教育推進 TEAM を結成して、授業や校務における ICT 活用の効果的な活用について研究し、実践しています。

6 総合学力調査 (ベネッセ 4 月、12 月の 2 回)

個々の学力を客観的に評価し、分析をもとに、授業改善や指導の充実につなげています。

7 教職員研修の充実

教科だけではなく、特別支援教育や社会教育関係などの講師を招き、教職員の資質向上を図ります。

8 学力向上担当者会

各学校と市が一体となって、全国や県、市町村、各学校の現状について協議し、取組実践を共有します。

9 校内研修の充実

各学校で行っている校内研修の充実を図り、学校の課題解決および教職員の資質向上を図っています。

問い合わせ 市教育委員会 ☎ 43-3438

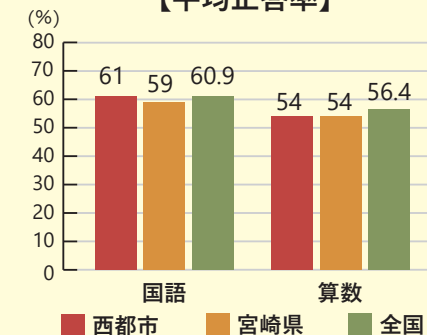
令和 8 年度 全国学力・学習状況調査の結果概要について

「全国学力・学習状況調査」は、全国の小学校 6 年生と中学校 3 年生を対象に毎年行われるものです。今年度は、小学校で国語・算数の 2 教科、中学校で国語・数学・英語の 3 教科で調査され、学習状況については、学習意欲や学習方法、学習環境などについてアンケート調査が行われました。

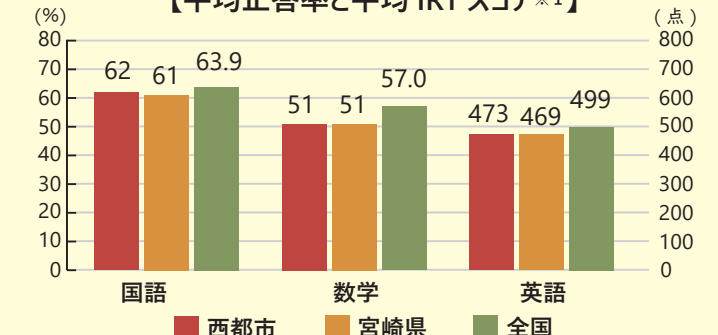
▶ 学力調査の結果から

※1 中学英語については、IRT(項目反応理論)が導入されており、今年度の全国平均 IRT スコアは 499(基準値 500)となっている。

本市と全国・県との比較 (小学生)
【平均正答率】



本市と全国・県との比較 (中学生)
【平均正答率と平均 IRT スコア※1】



本市と全国・県との比較 (小学校)
【平均正答率 (%)】

教科名	国語	算数
全国	60.9	56.4
宮崎県	59	54
西都市	61	54
全国との差	0.1	-2.4
宮崎県との差	2.0	0.0

本市と全国・県との比較 (中学校)
【平均正答率 (%) と平均 IRT スコア】

教科名	国語	数学	英語
全国	63.9	57.0	499
宮崎県	61	51	469
西都市	62	51	473
全国との差	-1.9	-6.0	-26.0
宮崎県との差	1.0	0.0	4.0

▶ 学習状況調査 (児童生徒質問紙) の結果から

※県・全国と 2 ポイント差があるものに色を付けている。

【学習に関すること (一部)】 ※数値は肯定的な回答の割合を示している。[単位: %]	小学校					中学校				
	西都市	宮崎県	全国	県と市の差	全国との差	西都市	宮崎県	全国	県と市の差	全国との差
(1) 授業では、課題の解決に向けて、自分で考え、自ら取り組んでいましたか。	82.4	76.2	77.6	6.2	4.8	77.1	75.3	78.8	1.8	-1.7
(2) 学級の友達との間で話し合う活動を通じて、自分の考えを深めたり、新たな考え方に気付いたりすることができていますか。	91.2	84.9	85.7	6.3	5.5	84.0	85.2	87.0	-1.2	-3.0
(3) 学習した内容について、分かった点や、よく分らなかった点を見直し、次の学習につなげることができていますか。	83.8	79.1	78.4	4.7	5.4	80.7	77.1	79.0	3.6	1.7
(4) 5 年生 (中 2) までに受けた授業で、PC・タブレットなどの ICT 機器を、どの程度活用しましたか。 ※「ほぼ毎日」の回答	56.9	58.0	43.0	-1.1	13.9	71.1	69.0	55.1	2.1	16.0
(5) あなたの学級では、学級生活をよりよくするために学級会 (学級活動) で話し合い、互いの意見のよさを生かして解決方法を決めていますか。	87.5	79.7	81.5	7.8	6.0	84.4	81.3	84.5	3.1	-0.1

【生活に関すること (一部)】 ※数値は肯定的な回答の割合を示している。[単位: %]	小学校					中学校				
	西都市	宮崎県	全国	県と市の差	全国との差	西都市	宮崎県	全国	県と市の差	全国との差
(1) 将来の夢や目標を持っていますか。	87.0	84.2	81.8	2.8	5.2	73.8	68.0	67.6	5.8	6.2
(2) 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。	83.4	81.9	80.1	1.5	3.3	77.1	77.6	72.3	-0.5	4.8
(3) 自分には、よいところがあると思いますか。	88.4	84.4	85.6	4.0	2.8	86.7	84.8	84.0	1.9	2.7
(4) 人の役に立つ人間になりたいと思っていますか。	96.3	96.0	95.8	0.3	0.5	96.8	95.9	95.9	0.9	0.9
(5) 普段の生活の中で、幸せな気持ちになることはどれくらいありますか。	93.0	92.3	92.5	0.7	0.5	84.9	91.2	91.0	-6.3	-6.1

適塩(減塩)の他にも、以下の生活習慣を見直すことが大切です

適正体重の維持

肥満(BMI25以上)の人は減量を。現在の体重の3%以上の減量で、高血圧の改善が期待できます。体重計にのることを習慣にしましょう。



運動

運動はナトリウムの排出を促して血圧を下げる効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上、スクワットなどの筋力アップ運動を1日20分程度、週に数回行うことがおすすめです。

節酒

アルコール摂取量が多いほど、血圧は上昇します。週2回は休肝日をつくりましょう。



禁煙

たばこは、血管を収縮させ腎機能低下にもつながります。腎臓を守るためにも禁煙に取り組みましょう。

家庭血圧のすすめ

血圧は、1日を通して常に変動しており、病院・健診での測定値と家庭での測定値が異なる場合があります。そのため、家庭血圧を正しい方法で測定し、普段の血圧の状態を正確に知ることが大切です。

血圧計を選ぶポイント！

上腕測定タイプや上腕挿入タイプは心臓に近い動脈の圧を測るので、正確に測定することができます。



測定のタイミング：1日2回(朝・夜)

朝：起床後1時間以内。トイレを済ませた後、朝食や薬を飲む前。

夜：寝る直前。入浴や飲酒の直後は避けましょう。



家庭血圧の基準値は？

血圧は収縮期と拡張期の数値を測ります。正常な血圧の基準と高血圧の診断基準は以下のとおりです。

正常血圧の基準値	(mmHg)	収縮期	拡張期	高血圧の診断基準	(mmHg)	収縮期	拡張期
	家庭で測定	115未満	75未満		家庭で測定	135以上	85以上
	病院で測定	120未満	80未満		病院で測定	140以上	90以上

受診勧奨値の方は医療機関を受診しましょう

家庭血圧において収縮期血圧135mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上の方は、医療機関の受診が必要です。合併症を引き起こす前に医療機関を受診し、食事療法、運動療法、薬物療法などの指示を受けましょう。

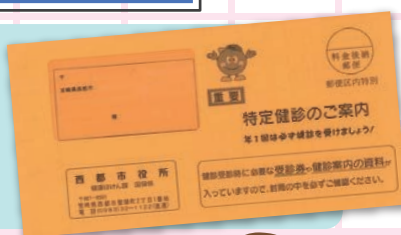
「血圧が下がったから」「症状がないから」といって、治療を勝手に中断するのは危険です。治療中の方は、必ず治療を継続しましょう。

年に1回は必ず特定健診を受けましょう～通院中の方も対象です～

40歳以上の市国民健康保険加入者を対象に、特定健診を実施しています。集団健診は保健センターや各地区館にて、個別健診は指定医療機関で2月末まで実施しています。詳しくは、5月下旬に届いた受診券の案内をご覧ください。

※健診受診の際には受診券が必要です。

紛失された方は健康ほけん課国保係までご連絡ください。



保健指導を利用しましょう

健診を受けて、ご自身のからだの状態をチェックしたら、保健指導を利用しましょう。保健師や管理栄養士が健診結果を解説し、からだの状態に合わせた健康づくりを一緒に考えます。



問い合わせ 健康ほけん課 国保係(健診専用) ☎32-1122

あなたの血圧は大丈夫ですか？

～ 高血圧を予防しましょう ～

高血圧は自覚症状がほとんどなく、放置してしまうと重大な病気につながります。20歳以上の国民のおよそ2人に1人は高血圧と言われています。

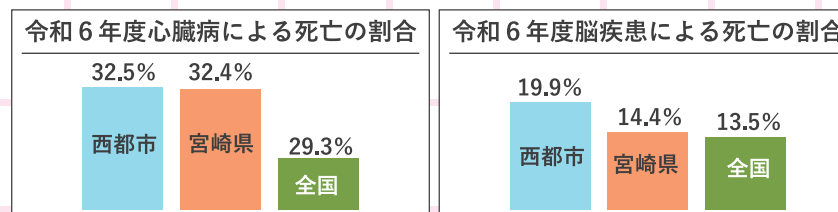
高血圧の状態が続くと、血管は強い圧力によりダメージを受け、硬くもろくなる動脈硬化が進み、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞・心不全・腎不全など重大な病気を引き起こすため、日頃から自分の血圧を確認することが大切です。

高血圧によって起こる主な病気

- 脳……脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
- 腎臓……腎硬化症、腎不全
- 心臓……心肥大、心不全、狭心症、心筋梗塞
- 血管……大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症

高血圧による死亡のリスク 西都市の現状は？

本市は、高血圧に関連する病気で亡くなる人の割合が宮崎県や全国と比べて多い状況です！



高血圧の原因は？

- 塩分のとりすぎ
- エネルギーや脂肪分のとりすぎ
- 肥満
- ストレス
- 喫煙
- 運動不足
- 睡眠不足
- アルコールのとりすぎ

食事のポイント

高血圧症の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。

簡単にできる適塩(減塩)方法をご紹介します

✓ 塩分が多い食材を減らしましょう

- 塩分が多い食品を減らしましょう
- 例 たくあん 3切れ 1.3g
かまぼこ 2切れ 0.6g
ウインナー 2本 0.6g

- 汁物や麺類のスープを残しましょう
- 例 みそ汁1杯あたり1～2g
即席ラーメン 約6g
(スープを半分程残すと、約2g減塩できます。)

成人の1日当たりの目標食塩摂取量は？

厚生労働省：日本人の食事摂取基準2025年版
男性7.5g未満、女性6.5g未満
(高血圧や慢性腎臓病の方は6g未満)

✓ 調味料を効率的に使いましょう

- 調味料は「かける」をやめて「つける」ことで、塩分の摂取量を減らせます。
- 例 濃口しょうゆ 小さじ1 直径6cmひとまわし 0.9g
ウスターソース 大さじ1 1.5g

✓ 減塩商品を活用しましょう

- 調味料や加工食品、菓子類などさまざまな減塩食品が増えています。味も従来と変わらぬおいしさです。

✓ 味にアクセントをつけましょう

- 柑橘類、トマトや酢などの酸味
- 昆布や削り節などの出汁の旨味
- 香辛料を使用して味にメリハリを

塩分を抑えてもおいしく食事ができます♪

✓ 野菜や果物摂取で食塩を排泄しましょう

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、塩分(ナトリウム)の排泄を促します。野菜は、1日350gグラムを目安に積極的に食べることがおすすめです。



8 市職員の定員状況（各年4月1日現在）

		令和6年	令和7年	令和8年				主な増減の理由または 定員適正化の手法
				増	減	差引	職員数	
一般行政 部門	議 会	5	5			0	5	
	総務企画	73	74	2	4	△2	72	(増) 政策企画業務の充実・強化 (減) 戸籍業務の効率化 病気休暇などによる課付職員の減
	税 務	21	23			0	23	
	民 生	43	46			0	46	
	衛 生	19	16			0	16	
	労 働							
	農林水産	36	36		1	△ 1	35	(減) 畜産業務の効率化
	商 工	14	16			0	16	
	土 木	30	29		1	△ 1	28	(減) 道路保全業務の効率化
	小 計	241	245	2	6	△ 4	241	
特別行政 部門	教 育	38	38	3		3	41	(増) 国民スポーツ大会の体制強化
	消 防	46	45	1		1	46	(増) 消防士の欠員補充
	小 計	84	83	4	0	4	87	
公営企業 等 会計部門	水 道	11	11			0	11	
	下 水 道	5	6			0	6	
	そ の 他	29	27			0	27	
	小 計	45	44	0	0	0	44	
合 計		370	372	6	6	0	372	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（令和7年度実施）

職員区分	職 種	受験者数	採用者数
一般事務1（大卒程度）	事 務	44	6
一般事務2（高卒程度）	事 務	37	3
一般事務3（民間等経験者）	事 務	7	3
建築技術	技 術	0	0
土木技術	技 術	3	0
保健師	保健師	1	1
消 防	消 防	17	1
合 計		109	14

(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	0	3	4	7
看護・保健職	0	1	1	2
技能労務職	0	0	1	1
消 防 職	0	0	0	0
福 祉 職	0	0	1	1
企 業 職	0	0	1	1
合 計	0	4	8	12

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	宮崎県市町村振興協会	170
	市町村職員中央研修所	2
	全国市町村国際文化研修所	1
庁内研修	職員を対象にした庁内研修	498

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（令和7年度）

育児休業	育児部分休業等
15	10

13 職員の服務の状況

令和7年度中、公益法人に派遣した職員は4人でした。
また、営利企業への従事許可の実績はありませんでした。

14 職員の分限および懲戒処分の状況

令和7年度は、分限処分は病気休職8人。懲戒処分は1人でした。

15 職員の福祉および利益の保護の状況

西都市職員互助会が実施する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支援することにより、職員の福祉の向上を図っています。

また、公平委員会へ勤務条件に関する措置の要求および不利益処分に関する審査請求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二つの視点から人事評価を行っています。評価結果は、給与、昇任・昇格や人事異動などの任用管理、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

令和7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、次のとおりです。

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（人）	0	0	0	0	0	0

市職員の給与・人事行政などを公表します

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、会計年度任用職員については、「1 人件費の状況」のみ含まれます。



1 人件費の状況（令和7年度普通会計決算）

住民基本台帳人口（令和7年度末）	歳 出 額 A	人 件 費 B	人件費率 B/A
R8.3.31 現在 27,169人	25,570,012千円	2,983,144千円	11.7%

(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・副市長および市議会議員など）、フルタイム会計年度任用職員、再任用短時間職員に支給される給料・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です（一般会計、市営住宅特別会計など）。

2 職員給与費の状況（令和8年度普通会計当初予算）

職員数 A (令和8年4月1日)	給 与 費 B				1人当たり給与費 B/A
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計	
331人	1,348,799千円	235,231千円	569,070千円	2,153,100千円	6,505千円

3 職員の平均給料と平均年齢の状況

区 分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	338,984円	43.9歳
技能労務職	394,233円	55.6歳

4 職員の初任給の状況

区 分		西 都 市		国
		初任給	2年後の給料	
一般行政職	大学卒	232,000 円	240,900 円	西都市は 国と同じ 基準です
	高校卒	200,300 円	211,600 円	

5 市職員の級別職員数の状況（令和8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 主幹	課長	
職員数	27	49	78	87	105	26	372
構成比	7.2%	13.2%	21.0%	23.4%	28.2%	7.0%	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（令和8年4月1日現在）

区 分		西 都 市		国
期末勤勉手当		期末手当	勤勉手当	西都市は 国と同じ 基準です
6月期	1.2625月分	1.0625月分		
12月期	1.2625月分	1.0625月分		
計	2.525月分	2.125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	19.6695月分	24.586875月分		
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分		
勤続35年	39.7575月分	47.709月分		
最高限度額	47.709月分	47.709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（令和7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	13.4%
支給対象職員1人当たり平均支給額	78,731円
手当の種類（手当数）	8

(3) 時間外勤務手当（令和7年度普通会計決算）

支給総額	90,124千円
職員1人当たり平均支給額	275千円

(4) その他の手当（令和8年4月1日現在）

	西 都 市	国
扶養手当	子 13,000円	西都市は 国と同じ 基準です
	父母など 6,500円	
	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	
住居手当	借家・借間で月額27,000円以下を支払っている職員（最高）11,000円 27,000円超の場合（最高）28,000円	
通勤手当	交通機関利用者 150,000円	
	最高支給限度額	
	交通用具利用（2km以上） 月額2,000円～66,400円 駐車場など（2km以上）（最高）5,000円	

7 特別職の報酬などの状況（令和8年4月1日現在）

区 分		月 額	期末手当
給 料	市 長	840,000円	6月期 1.75月分 12月期 1.75月分 計 3.5月分
	副市長	670,000円	
	教育長	607,000円	
報 酬	議 長	424,000円	
	副議長	361,000円	
	議 員	349,000円	

1 日限りのお化け屋敷と穂北まつり 8/21~22



「第 20 回穂北まつり」が開催され、多くの来場者でにぎわいました。今回は初の試みとして、中学生と穂北づくり協議会ユースが共同で前夜祭を企画。3 カ月かけて旧穂北中学校をお化け屋敷に仕立て、当日は夏の涼を求めて 700 人以上が訪れました。



翌日の本祭も、出店やステージ、抽選会、よしもとお笑いライブなど多彩な催しで盛り上がりしました。

魚のつかみ捕り体験

8/23

夏の三納で、子どもたちが元気いっぱい自然を満喫しました



三納の自然を体験する活動として、三納地域づくり協議会が幼児と小学生を対象に、魚のつかみ捕り体験を行いました。当日は約 30 人の子どもたちが参加し、元気よく泳ぐ 300 匹のニジマスに負けじと、懸命に魚を追いかけていました。

第 2 回夢たまご公募展 絵画部門 8/17~9/6

多彩な技法で描かれた絵画 57 点が展示されました



夢たまごで公募展「絵画部門」が開催され、県内外からアクリル画やちぎり絵など、多彩な作品 57 点が寄せられました。今回も地元企業などの協賛による団体賞が設けられ、各賞の受賞者に賞状などが贈られました。作品を通して、出品者の豊かな感性が感じられる展示会となりました。

第 2 回 三納盆祭り

8/15

先輩たちの思いをつないだ祭りが開催されました



昨年度、三納中学校 3 年生が初開催した祭りを引き継ぎ、西都中学校 3 年生が中心となって「第 2 回三納盆祭り」を開催しました。会場は多くの来場者でにぎわい、子ども向けの早飲み競争やのど自慢、抽選会などで盛り上がりしました。中学生と地域が力を合わせ、笑顔あふれる夏祭りを作り上げました。

テゲバジャーロ宮崎のアウェー開幕戦パブリックビューイング

8/15



SAITO サマーナイトガーデンで、300 人を超えるファンが熱い声援を送りました

甲府とのアウェー開幕戦を応援しようと、あいそめ広場でパブリックビューイングが開催され、300 人を超えるファンが詰めかけました。開始早々に先制すると会場は歓喜に包まれ、その後も一丸となって声援を送りました。試合は引き分けとなりましたが、会場は最後まで熱気にあふれていました。

さいとマチナカマルシェ

8/16

来場者は朝市で、ゆったりと朝の時間を楽しみました



8 月のさいとマチナカマルシェは、「小さな朝市」をテーマに、朝 8 時から正午まで開催されました。暑さの中、参加者はテントでひと休みしながら、朝のグルメを味わったり、買い物を楽しみながら会場を巡っていました。野草染めのマルシェフラッグ作りなど、朝のひとときを彩る催しも行われました。

きくち たけし 菊池 武司教育長が就任

8 月 18 日、新しい教育長に県教育庁 教職員課長などを歴任された菊池武司氏が就任しました。就任にあたり、本市教育の更なる発展と充実に向けて力強く抱負を述べられました。任期は令和 11 年 8 月 17 日までです。新体制のもと、本市の教育を推進していきます。

教育政策課 ☎ 43-3106

おとなの AI 講座（全 7 回）を初開催

8 月から 11 月にかけて、仕事や日常生活に役立つ AI の活用法を学ぶ講座が開催されています。これまで学生向けに行ってきた講座を一般にも広げ、本年度初めて実施。受講生は生成 AI や AI エージェントの活用方法を学び、仕事や日常生活への取り入れ方を実践しています。

社会教育課 ☎ 32-1180

ともに創る地域の未来！知恵の輪ミーティング

8 月 25 日、中高生や市議会議員などが本市の課題について意見を交わし、解決策を探る「知恵の輪ミーティング」が開催されました。2 回目となる今回は 4 班に分かれ、市の資源を生かした活性化や文化・歴史の継承、地域の祭り、本市の PR について議論。世代を超えて、それぞれの立場や視点から意見を出し合い、地域の課題やこれからの西都について考える機会となりました。

教育政策課 ☎ 43-3106

市議会 9 月定例会で国スポ啓発

宮崎国スポ大会の気運を高めるため、9 月 1 日の 9 月定例会の開会日に、市議会議員と執行部が「国スポポロシャツ」を着用しました。大会の開催に向け、地域一体となって開催ムードを盛り上げていきます。

スポーツ振興課 国民スポーツ大会推進室 ☎ 35-3578
議会事務局 ☎ 43-1323

認知症パネル展・認知症サポーター養成講座

9 月の「認知症月間」に合わせ、市役所、図書館、コミュニティプラザパオでパネル展を開催しました。また、5 日には市民向けの「認知症サポーター養成講座」を実施。認知症への理解を深め、誰もが安心して暮らせる地域づくりについて考える機会となりました。

健康ほけん課 ☎ 32-1028





西都原ひめ蛸を守る会が絵本を寄贈



西都原ひめ蛸を守る会が市長を訪れ、今年のヒメボタルの飛翔数が例年の4割程度だったことなど、活動状況を報告しました。また、子どもたちにもヒメボタルについて知ってもらいたいと、市内8小学校などに絵本を寄贈しました。

西都中学校ボランティア委員会が募金活動



熊本地震被災地支援として、西都中学校のボランティア委員会が、生徒らを対象に募金活動を行いました。同活動は生徒たちが自分たちにできる支援について考え企画したもので、9月7日から1週間にわたり、募金への協力を呼びかけました。

輝ラリ！
西都っ子

本市の小学5年生
3名がバドミントン
で九州大会に出場



第43回全九州小学生バドミントン選手権大会兼第35回全国小学生バドミントン選手権大会九州ブロック予選会に、INSITE 所属の安達匡さん（右）と妻北ジュニア所属の米尾董香さん（中央）、堀田紗礼さん（左）ペアが出場します。

ひなたフェス×西都タイアップ
ポスター展示

8/21 ~ 12/30

日向坂 46
さかいにいな
坂井新奈さんの
限定ポスターが
12月30日まで
掲示されます



「ひなたフェス」の開催を記念し、このはな館に本市と日向坂 46 のタイアップポスターが掲示されています。フェスは台風の影響で中止となりましたが、来館したファンの方々がメッセージボードを書き込むなど、交流を楽しんでいました。

第15回 銀上山山盆祭り

8/29

竹灯籠の明かり
の中、晩夏の夜
を楽しみました



東米良仁の里（旧銀上小）で盆祭りが開催されました。祭りの終盤には、重ね井桁の竹灯籠が会場を照らす中、参加者が輪になって盆踊りを楽しみました。山間の夏祭りは、最後に打上花火が夜空を彩り、盛況のうちに幕を閉じました。

くらしのための空き家と登記セミナー

8/30

参加者は
相続登記や空き
家の適切な管理
について理解を
深めました



西都市役所北棟で、元地域おこし協力隊の司法書士・飯塚哲さんが相続登記や空き家放置のリスクを解説。また、一般社団法人まちづくり西都 KOKOKARA からは、空き家を地域の資産として活用する選択肢などが紹介されました。

あなたも地域づくり協議会で活動しませんか？

東米良地域づくり協議会 ☎ 32-0450

各地区（東部、中部、西部）が地域ごとに伝統行事やイベントを大切に守りながら実施しております。東米良を知ってもらうために東米良カレンダーやフリーペーパー（地域づくり通信）などを発行していきます。

その他の活動として、山がっこ銀上（子どもたちが自然の中で体験し、学ぶ活動）や、しゃくなげの森整備があります。

第15回銀上山山盆まつりを開催されました。祭りでは、200人以上の方が会場にいられました。ステージでは、銀上学園のダンスやキャラクターカーニバルのペリィダンス、空手演武など大いに盛り上がりしました。

東米良地区

地域の情報



東米良地域づくり協議会
西部地区実行委員会
かんめら ひさみち
上米良 久通 委員長



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。



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

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

外構工事 エクステリア工事
土工事 水道工事 車庫周り工事

外構HP



修ちゃんレポート vol.18

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

2026.8.15,22,23.29



市内各地で開催されたお盆の行事や、各地区主催のお祭りに足を運びました。会場を包む熱気を肌で感じ、本市の豊かなコミュニティの力を改めて実感したところです。

行事の開催に向けてご尽力された役員やボランティアの皆様の熱い想いに、心より感謝申し上げます。

#夏祭り #お盆 #地域コミュニティ #西都市



Shuichiro Oshikawa's Diary

2026.9.1



本日開催された「宮崎県土地改良事業団体連合会 第1回理事会」において推薦をいただき、連合会会長を拝命しました。

理事会後は、宮崎県農業農村整備事業推進委員会の皆さまと共に、県へ要請活動を行ってまいりました。本県の土地改良事業の推進をはじめ、会員である市町村や土地改良区のさらなる発展に向け、全力を尽くしてまいります。#西都市 #宮崎県 #水土里ネット #土地改良区 #農業農村整備



広報さいと・お知らせは、Youtube からもお聞きいただけます。
※市公式 Youtube 宮崎県西都市【SaitoCity_PR】
<<https://www.youtube.com/@saitocitykoho>>
■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）

ちいさな美術館



大好きなハートをたくさんかいたよ♪
気に入ったところはカラフルな虹！

いとう ちふゆさん（5歳）

作品『押し花でつくった虹の国』
大きな家族こども園

西都原ガイダンスセンター このはな館 だより

今月は、妻高等学校美術部の生徒とこのはな館が共同開発したオリジナルのステッカーをご紹介します！

西都原ステッカー
全5種 各 300 円

11 月 7・8 日開催の日本遺産フェスティバル in 南国宮崎にあわせ、「日本遺産の西都原」をテーマに妻高等学校美術部の皆さんに考えていただいたデザインをステッカーにしました。

個性あふれる素敵なデザインばかりなので是非、手に取ってみてはいかがでしょうか。



西都原ガイダンスセンターこのはな館 ☎ 43-6230

■営業 /9 時～18 時 ■定休日 /12 月 31 日、1 月 1 日

レストラン「心和開道」10 時～14 時 30 分 (LO)

カフェ「Mythology with りんご&」9 時半～17 時

最新情報は公式Instagramから→



アンケートに答えて
プレゼントをもらっちゃおう♪
(株式会社オー・エヌフーズ)

「妻地鶏炭火焼 2 袋（冷蔵）」を 2 人へ



今月のプレゼントは『株式会社オー・エヌフーズ』の『妻地鶏炭火焼』です。ストレスフリーな環境でのびのび育てた妻地鶏を香ばしく焼き上げた、ごはんにもお酒にも合う一品。真空パック入りです。

▶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 10 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、市役所まで賞品を取りに来てください。
【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 10 月号」係
（メールや市公式 LINE から応募できます！）



↑メールで応募



↑LINEから応募



株式会社オー・エヌフーズ ☎ 43-5072

■住所／西都市茶臼原 1293

※商品はオンライン、いっちゃんが広場などで購入できます。

図書館だより

☎ 43-0584
ホームページ→



10 月の休館日：1～7 日・13 日・19 日・26 日



『死ぬまで楽しく生きる本』
和田秀樹／著 エクスナレッジ
人生をいかに楽しく、安心して生きるかについてまとめた本。自分のために、家族のために。最期まで「私らしく」生きるコツが満載。



『考える力が育つひとりでできた！
食べられるじっけん』
中村陽子／著、宮本一弘／監修 主婦の友社
おいしくて不思議な化学実験レシピ集。スーパーで買える身近な食材を使って子ども自身も楽しく「作って・食べて・学べる」工夫が満載。

10～11月の移動図書館車 巡回表

場 所	巡回計画日	巡回日
JA 都於郡支所	偶数月の第 1 水曜日	10 月 7 日 (水)
JA 三財支所	偶数月の年金支給日	10 月 15 日 (木)
JA 三納支所	奇数月の第 2 火曜日	11 月 10 日 (火)
JA 穂北支所	奇数月の第 4 木曜日	11 月 26 日 (木)

※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。
西都市立図書館までお問い合わせください。

西都児湯医療センター ☎ 42-1113

■見逃したくない 体からのサイン
初期のサインを知ることが重症化を防ぐ第一歩です。
・坂道や階段で以前より息切れがする
・夜、横になると苦しく、起き上がるのが楽になる
・足や顔がパンパンにむくむ理由もなく急に体重が増えた（短期間で 2 kg 以上など）
・いつもだるく疲れやすい
・ぜいぜい、ひゅーひゅーと息苦しい
「年のせいかな」と見過ごしがちですが、このような症状が

■「おかしいな」と思ったら 早めの受診を
「年のせい」と我慢せず、気になる症状があればかかりつけ医や循環器内科へご相談ください。
当院では、循環器専門医による診察や、当日可能な血液検査、心電図、レントゲン、心臓超音波検査などで詳しく調べします。「息切れがしやすい」「足のむくみが気になる」など、小さな変化でもお気軽にご相談ください。

私たちの体中に血液を送るポンプの役割をする心臓。心臓の悪化で息切れやむくみが起き、命を縮める病気を「心不全」と呼びます。心不全は特定の病名ではなく、高血圧や心筋梗塞、弁膜症などが進行した「状態」のことです。超高齢社会の今、患者数は右肩上がりに増え「心不全のパンデミック」とも言われます。循環器疾患の死亡数はがんに次ぎ第 2 位で、心不全の 5 年生存率は約 50 % と、予後は決して良くありません。

■心不全とどう付き合う？
大切な 3 つのポイント
一度ダメージを受けた心臓を元に戻すのは難しく、治療の目標は「これ以上悪くさせないこと」です。
① 毎日の体重測定
毎朝同じ時間に測り、異変をいち早く察知する。
② 塩分と水分のコントロール
薄味を心がけ、心臓への負担を減らす。
③ 無理のない適度な運動
医師と相談し、散歩など軽い運動を続ける。

地方独立行政法人西都児湯医療センター
内科科長 増田 浩一
ますだこういち

増えている「心不全」ってどんな病気？
知っておきたい体のサイン



報告
令和8年9月1日人事異動

財政課長 宮地 正和
(教育委員会社会教育課課長補佐
(社会教育担当))

地域医療対策室参事 (地方独立行政
法人 西都児湯医療センター派
遣) 程内 公一 (財政課長)
※新職名氏名(前職名)の順に
掲載しています。

■問い合わせ〓総務課職員係
☎32・1007

募 集
【第4期】西都市創業等
支援事業補助金について

本市では、新たに創業する方や
事業を引き継ぐ方に対して、補助
金を交付します。対象要件など、
詳しくは市ホームページからご確
認ください。補助金の交付決定を
行う前に事業に着手している場合
は、補助対象外となりますので、
申請前に必ず一般社団法人まちづ
くり西都KOKOKARAへご相談
ください。

■問い合わせ〓総務課職員係
☎32・1007

学校教育係
☎43・3438

令和9年1月29日(金)
10月1日(木)



募 集
小規模特認校に就学を希望する
児童の申請を受け付けます

10月1日(木)〜30日(金)
■問い合わせ〓(一社)まちづ
くり西都KOKOKARA
※土曜日はお休みです。
☎32・6242



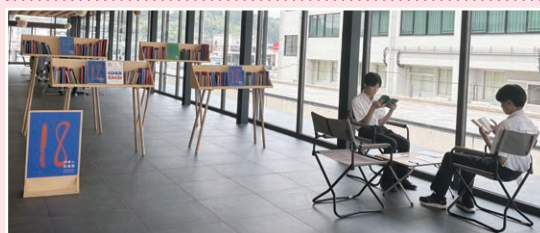
KOKOKARA通信

西都市では「移住って、あなた
のワクワクをはじめること。」を
コンセプトに、「西都は始めるP
ROJECT(プロジェクト)」
を推進しています。その取り組み
の一つとして、市の委託を受けた
弊社が企画する「18歳の図書館」
を、7月22日〜24日の3日間限定
で西都市役所多目的スペースにて
開催しました。令和6年度にス
タートした本企画は、今年で3年
目を迎えました。

本棚に並ぶのは、市内外で活躍
されている先輩たちが選んだ「18
歳のいま、そして3年後に再び読
んでほしい1冊」。貸出対象は妻
高校の3年生で、返却期限は「3
年後」という特別な図書館です。
今年度は、西都市出身のシン
ガソングライター・JILLIE
(ジル)さんにもご協力いただき、
温かいエールの詰まった本が棚を
彩りました。

■本を通じた出会いが、
地域と若者の絆を育む

期間中は妻高校の生徒をはじめ、
多くの市民の皆さんでにぎわいを
見せました。真剣な表情でページ
をめくる生徒たちの姿がとても印
象的でした。本を通して大人の生
き方に触れるこの取り組みは、読
書の楽しさを再発見するだけでな
く、地域と若者をつなぐ大切な交
流の場となっています。



7/22〜7/24の「18歳の図
書館」「選書者募集」に関する
内容は、公式サイト
「はじめる MAGAZINE」
にて公開してありま
す。



進路への悩みや葛藤を抱えなが
ら、大人へと歩みを進める高校3
年生の夏。ここで出会った1冊が、
3年後少し大人になった子どもた
ちの背中をそっと押し、豊かな文
化を育むまちの未来へつながって
いくことを期待しています。ご協
力いただいた選書者の皆さま、本
当にありがとうございました。

■来年度の「選書者」を
募集しています！

本を通じて、これからの地域を
担う若者たちへあなたの経験や思
いを届けてみませんか？

一般社団法人まちづくり
西都 KOKOKARA
西都市小野崎 1-55
☎32-6242
営業時間／9:00〜17:45
定休日／土曜日
最新の活動状況
はこちらから⇒



人の動き

■人口 26,315 (−43) ■男 12,456 (−24) ■女 13,859 (−19) ■世帯数 11,799 (−15)
■転入 71 ■転出 75 ■出生 9 ■死亡 48 ■高齢化率(65歳以上) 39.23%

令和8年
9月1日現在

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 電話番号
10	4	日	児玉内科クリニック	内科 ☎43-1777
	11	日	久保循環器内科医院	内科・循環器内科 ☎32-0373
	12	月	大塚病院	形成外科 ☎43-0016
	18	日	上山整形外科 クリニック	整形外科 ☎41-0808
	25	日	黒木胃腸科医院 ※小学生以下の診療不可	内科・胃腸科 ☎43-1304
11	1	日	三財診療所	内科・整形外科 ☎44-5221

※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
9/29(火)〜10/4(日)もあいアート作品展
10/6(火)〜11(日) エンジョイフォトクラブ
10th EXHIBITION
10/13(火)〜18(日) 婦人の家秋まつり
10/20(火)〜25(日) 筒井編物教室 作品展
10/27(火)〜11/1(日) 市原呉服店「思い出の着物展」

市税などの納期のお知らせ

納期限 = 11月2日(月) ※口座振替日は10月26日

◇市・県民税(3期)
問い合わせ：税務課 納税管理係 ☎32-1001
◇国民健康保険税(4期)
問い合わせ：健康はけん課 国保係 ☎43-0378
◇介護保険料(4期)
問い合わせ：健康はけん課 介護保険係 ☎43-3024
◇後期高齢者医療保険料(4期)
問い合わせ：健康はけん課 高齢者医療係 ☎32-1002
※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。

相談・その他

人権・なやみごと相談所(無料)

日時 10月6日(火) 9〜12時
※次回は11月17日(火)
会場 市生きがい交流広場 2階
問い合わせ 市民課 ☎32-1005

司法書士による消費生活無料相談 ※要予約

日時 10月6日(火) 13〜16時
※次回は11月10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 10月8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

みやざき若者サポートステーション出張相談 ※要予約

日時 10月14日(水) 10〜12時
※次回は11月11日(水)
会場 市役所2階 202会議室
予約・問い合わせ みやざき若者サポートステー
ション/サポステ・プラス ☎0985-25-4345

出張年金相談 ※要予約

日時 10月15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

無料法律相談 ※要予約

日時 10月20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

県内一斉消毒の日〜家畜防疫を徹底しましょう〜

期日 10月20日(火) ※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 10月22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

休日納税相談

日時 10月25日(日) 9〜15時
会場・問い合わせ 税務課 ☎32-1001

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 こども家庭課 ☎35-3666

妻北小学校
4年 掛水にじさん



今月の題字

