

あなたの「はじめる」を応援するまち西都

1日号：広報さいと & その他文書
15日号：お知らせ & その他文書

NO. 1471
2026. 1. 15

編集・発行 西都市役所 総務課
TEL0983(35)3001 FAX0983(43)2067
発行 毎月15日

- 1 国保特定健診・後期高齢者健診における集団健診のご案内
保険税などの納付済証明について
- 2 物価高対応子育て応援手当について
- 3 高齢者用バス定期券の購入補助について
自治会などで管理する防犯灯の電気料金の助成申請を受け付けています
- 4 敬老行事を主催される方へ
国民年金保険料の納付は口座振替・前納がおトクです
- 5 西都市総合防災訓練を実施します
全国瞬時警報システム（Ｊアラート）の全国一斉情報伝達訓練の実施について
- 6 公共下水道施設調査のお知らせ
令和８年度水質検査計画（案）を公表します
西都商工会議所ギフト券５００円券発行終了のお知らせ
- 7 林野火災注意報・警報の運用が始まりました
西都市議会議員選挙に係る立候補手続および選挙運動等説明会の開催について
- 8 高鍋税務署からのお知らせ

8 社協マルシェinさいと
9 認知症サポーター ステップアップ講座
令和7年度 市歴史民俗資料館・冬季企画展の開催について
10 令和7年度市民会館自主事業
「清野憲一とハイボール」ロビーコンサート
オレンジカフェ

11 「宮崎ねんりんピック2026」参加者募集
東児湯高等職業訓練校 訓練生募集について

12 司法書士による消費生活無料相談をご利用ください
行政相談のご案内

12	市公式SNSの登録をお願いします
13	西都市地域子育て支援センターつばさ館 西都市地域子育て支援センターぷらむ
14	図書館だより2月号
巻末	2月の西都市イベントカレンダー

※お知らせは市ホームページでも閲覧できます。 →



■下表については回覧の際、有効にご利用ください。

[illegible]

国保特定健診・後期高齢者健診における 集団健診のご案内

今年度の国保特定健診および後期高齢者健診はお済みですか？対象の方にはオレンジ色の封筒で受診券を送付しています。年に一度は健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。



●集団健診 電話またはスマート申請WEBで申し込み

特定健診 健康ほけん課 国保係 電話：43-0378

後期高齢者健診 健康ほけん課 高齢者医療係 電話：32-1002

健診日	場所	時間	セット内容
2月 1日（日）	保健センター	8:00 ～	・肝炎ウイルス ・前立腺がん ・大腸がん・胃がんバリウム （胃がん2月1日のみ）
2月10日（火）	保健センター	9:30	・胃がんリスク（国保のみ） ・肺がんX線

●個別健診 直接医療機関に申し込み（※2月28日まで実施）

上野医院、上山整形外科クリニック、大塚病院、久保循環器内科医院、黒木胃腸科医院、児玉内科クリニック、西都児湯医療センター、佐藤クリニック、三財診療所、富田医院、東米良診療所

◎健診項目

身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質、肝機能、血糖、腎機能、貧血など）

※心電図は国保特定健診のみ、血清アルブミンは後期高齢者健診のみ

【注意事項】

健診は、医療機関での個別健診・集団健診・西都市国保簡易人間ドックのうちいずれか1つしか受診できません。

（文書取扱：健康ほけん課 国保係・高齢者医療係）

保険税などの納付済証明について

2月中旬から所得税の確定申告（国民健康保険税・市県民税の申告）が始まります。申告の際に「社会保険料控除」の対象となる、**国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料**の令和7年分納付済額証明書の交付方法について、次のとおりお知らせします。

●普通徴収（納付書または口座振替による納付）分のみ、1月下旬に封書で証明書を送付します。

※令和7年分の証明書を既に申請により取得された方には送付しません。

●特別徴収（年金からの直接差引）分については、年金保険者から届く源泉徴収票をご利用ください。

※前回（令和6年分）は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の3種の納付額を1通の証明書に記載していましたが、今回（令和7年分）はそれぞれ別の証明書として発行します。

※なお、次回（令和8年分）からは郵送による交付は行わず、窓口で申請された方にのみ交付します。

【問合せ先】健康ほけん課 国保係 43-0378
高齢者医療係 32-1002
介護保険係 43-3024

（文書取扱：健康ほけん課）

物価高対応子育て応援手当について

物価高の影響を強く受けている子育て世帯を力強く支援し、子どもたちの健やかな成長を応援する観点から、令和7年11月21日に閣議決定された「“強い経済”を実現する総合経済対策」において、0歳から高校生年代までの児童1人あたり2万円の物価高対応子育て応援手当を支給することになりました。それを受けて、西都市でも支給対象者の方へ本手当の支給を開始します。

【支給対象者】

- ・児童手当支給対象児童（令和7年9月30日時点）を養育する父母など
※対象児童には、令和7年10月1日以降令和8年3月31日までに生まれる新生児も含む

【支給額】

- ・対象児童1人につき2万円（1回限り）

【申請について】

令和7年9月分の児童手当を西都市から支給された方は、原則、申請不要ですが、以下の方は申請が必要となります。

①児童手当受給者が公務員の場合（公務員の方は、申請方法などについて所属庁へお問い合わせください。）

②令和7年10月1日から令和8年3月31日までの間に児童が出生した方（※1）

※1 1月7日（水）までに児童手当の手続きがお済の方は申請不要です。

③令和7年10月以降に離婚など（離婚調停中も含む）により児童手当の申請が必要になった方

【支給方法】

令和7年10月支給時（※2）の児童手当受給口座（児童が令和7年9月に出生した場合は12月支給時の口座）に振り込みます。なお、12月支給後に口座を変更された場合は、手当の支給に影響が生じる恐れがあるため、速やかに届出をお願いします。

※2 令和7年9月30日以降すでに、児童手当の受給口座変更の手続きをされている方は、本手当における口座変更の届出は不要です。

【支給辞退について】

本手当の支給について申請不要の方で、辞退される場合は、こども家庭課 子育て支援係（電話32-1021）までご連絡ください。

【支給日】

- ・申請不要の方は、1月29日（木）（予定）
- ・上記以外の方は2月以降振込（予定）

【制度に関する問合せ先】

こども家庭庁「物価高対応子育て応援手当」コールセンター 0120-252-071
（平日午前9時から午後6まで）

※詳細につきましては、こども家庭庁および市ホームページをご覧ください。



こども家庭庁



市HP

（文書取扱：こども家庭課）

高齢者用バス定期券の購入補助について

高齢者の外出を促進し、社会参加や生きがいづくり、健康づくりにつなげるために、西都市内の交通会社が販売するバスの定期券の購入に対し、5,000円を補助します。

対象者	西都市内にお住まいの満65歳以上の方
対象の定期券	宮崎交通「スマート65」 三和交通「半年定期券」
申請場所	各交通会社（宮崎交通・三和交通）の西都営業所窓口
手続きに必要な物	顔写真付きの身分証明（マイナンバーカード等など）
手続きの流れ	各交通会社の西都営業所に置いてある「西都市高齢者用バス定期券購入費補助金委任状」を記入し、窓口に提出して下さい。併せて、お持ちいただいた身分証明書を提示し、本人確認を行った後に補助金額を除いた、残りの金額をお支払いください。
備考	必ず本人が申請を行ってください。 ※三和交通で購入する際は2～3日前に下記の電話番号に電話をして下さい。 ※宮崎交通「スマート65」は同一年度内で1人1回限り、三和交通の「半年定期券」は同一年度内で1人2回限りの補助となります。

○購入に関するお問合せ先

宮崎交通 43-0026
三和交通 43-1222

○その他補助に関するお問合せ先

健康ほけん課 高齢者支援係 32-1028

（文書取扱：健康ほけん課）

自治会などで管理する防犯灯の電気料金の助成申請を受け付けています

市民の生活の安全を図るために設置された防犯灯の維持管理を行う西都市内の自治会などに対し、電気料金の助成を行います。昨年12月17日より助成にかかる本申請を受け付けておりますので、助成を受ける予定の団体については、必要書類をご準備の上、受付期間内にお手続きをお願いします。

○助成金交付申請受付の受付場所および期間

西都市生活環境課窓口（西都市役所本庁舎2階）

1月30日（金）まで ※土・日・祝日除く

午前9時から午後5時（正午から午後1時を除く）

○助成金交付申請時必要書類

- ①西都市防犯灯電気料助成金申請書
- ②申請書別紙（月別電気料金請求額）
- ③申請するすべての防犯灯情報が記載された**電気料金領収証の写し**
※契約種別の記載があるもの（令和7年4月から12月支払い分）
- ④支払いを行っている通帳
- ⑤**団体の代表者の印鑑**
※申請書に押印したものと同一ものをご持参ください。

①と②については、市ホームページまたは生活環境課窓口により様式を取得できます。提出書類として、請求書などを持ってこられる方も見受けられますが、**本申請の際にご提出いただくのは、公衆街路灯A契約であることが確認できる領収証になります。**お間違えのないようお願いします。

本助成事業詳細についてはこちらをご覧ください。➡



（文書取扱・問合せ：生活環境課 43-1589）

敬老行事を主催される方へ

公民館や地区が開催する敬老行事に対しお祝い金を給付しています。申し込みは行事開催の事前・事後を問いませんが、年度内に開催される行事が対象です。申込方法などは以下の通りとなりますので、期限までのお手続きをお願いします。

●申込方法

申込用紙に対象者名簿（令和8年3月31日までに70歳になる方も含む名簿）を添付してお申し込みください。

※申込用紙・対象者名簿様式は健康ほけん課にあります。下記二次元コードからも取得可能です。



●申込期限

3月19日（木）まで

●支給方法

現金支給となります。申請受け付け後、祝い金の準備ができましたら、申請者の方に連絡します。受け取り時に必要な物は連絡の際にお伝えします。

※申請から支給まで約3週間程度かかります。お早めに申し込みください。

●申込先および問合せ先

健康ほけん課 高齢者支援係（本庁舎1階10番窓口）

電話：32-1028

（文書取扱：健康ほけん課）

国民年金保険料の納付は

口座振替・前納がおトクです

口座振替を利用すると、金融機関などに行く手間と時間が省けます。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とされることにより月々60円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月分前納・1年分前納・2年分前納もあり大変お得です。

口座振替の方法は「5種類」

①通常・・・毎月末日に前月分の保険料を引き落とします。

②早割・・・毎月末日に当月分の保険料を引き落とします。

③前納（6カ月分）

・・・4月末に4月分～9月分、10月末に10月分～翌年3月分を引き落とします。（今年度1,190円割引）

④前納（1年分）

・・・4月末に4月分～翌年3月分を引き落とします。（今年度4,400円割引）

⑤前納（2年分）

・・・4月末に4月分～翌々年3月分を引き落とします。（今年度17,010円割引）

※申し込み方法や詳細は下の二次元コード、またはURL（<https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/hokenryo/kozafurikae.html>）からアクセスし、日本年金機構ホームページにてご確認ください。



【問合せ先】高鍋年金事務所 23-5111

（文書取扱：市民課 年金係）

西都市総合防災訓練を実施します

防災体制の強化のため、関係機関と住民が一致協力して西都市総合防災訓練を実施します。

- 日時 2月8日（日）午前9時～（※訓練は午前中のみ）
- 会場 宮崎医療福祉専門学校及び学校前広場 清水台総合公園
- 主な訓練内容 （天候などで訓練内容が変更になることがあります）

9:00～	市民一斉防災行動 シェイクアウト訓練	10:40～	被災地の救助訓練 （消防・陸自・空自）
9:00～	避難訓練 牧野地区 市バス・消防団・警察	10:45～	医療・担架搬送訓練 消防団・防災士・学生
9:50～	偵察訓練 防災ヘリあおぞら	11:30～	倒壊ビルからの救助 防災ヘリ・消防
10:20～	医療・トリアージ訓練 DMAT・消防・防災士	11:45～	消火訓練 消防団
9:00～12:00 各団体の展示や体験コーナー・炊き出し訓練を実施			

※会場で航空隊のヘリコプター、自衛隊、消防が参加した救助訓練を行います。また、豚汁の炊き出しや体験のコーナーも予定していますので親子連れでも楽しめる内容になっています。ぜひ見学にお越しください。

※訓練内容やスケジュールはホームページや公式LINEでお知らせします。

●参加機関（予定）

西都市 西都市消防本部 西都市消防団 国土交通省九州地方整備局宮崎河川国道事務所 えびの駐屯地第24普通科連隊 新田原基地第5航空団 西都土木事務所 児湯農林振興局 西都警察署 宮崎県防災救急航空隊 西都市西児湯医師会 西都児湯医療センター 西都市赤十字奉仕団 西都市地域婦人連絡協議会 西都市食生活改善推進協議会 宮崎県防災士ネットワーク西都支部 九州電力送配電(株)高鍋配電事業所 NTT西日本(株)宮崎支店 西都児湯生コン事業協同組合 西都市社会福祉協議会 宮崎医療福祉専門学校 西都電気工事業協同組合 西都地区建設業協会 西都地区建築業協会 牧野公民館

（文書取扱：危機管理課 43-0380）

全国瞬時警報システム（Jアラート）の 全国一斉情報伝達訓練の実施について

地震、津波や武力攻撃などの災害時に、国の全国瞬時警報システム（Jアラート）から送られてくる緊急情報を、防災行政無線でお知らせする情報伝達訓練を行います。

なお、本市以外でも同様の訓練が全国一斉に実施されます。

今回の訓練は情報伝達訓練のため、防災行政無線での試験放送のみ行い避難訓練などは行いません。

【期 日】 2月6日（金） 午前11時ごろ
予備日：2月20日（金）

【放送内容】（防災行政無線チャイム）
「これは、Jアラートのテストです」×3回
「こちらは、ぼうさい西都市役所です」
（防災行政無線チャイム）

※地震など災害発生時には中止になることもあります。

（文書取扱・問合せ：危機管理課 43-0380）

公共下水道施設調査のお知らせ

公共下水道施設の適正な維持管理のため、公道に埋設してあるマンホールにカメラを挿入し、下水道管内の点検調査を実施します。

調査区間においては交通規制が行われます。地域の皆さんには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

※家庭内、事業所内の排水に関しては通常どおり使用できます。

【作業日時】 1月19日（月）～2月18日（水）

午前8時30分～午後5時

※原則として日曜・祝日の作業は行いません。

- ・天候や交通事情により、やむを得ず変更する場合があります。
- ・マンホール1カ所あたりの作業時間は1時間程度です。



———
片側交互通行

.....
車両全面通行止め

（問合せ先・文書取扱：上下水道課 下水道工務係 43-1326）

令和8年度水質検査計画（案）を公表します

水道事業者は、水道法の規定により毎事業年度の開始前に「水質検査計画」を策定し、公表することとされています。水質検査計画とは、水源や水道施設の特性と過去の水質検査結果をもとに、安全な水道水を供給するために実施すべき検査の項目と検査地点、回数などを定めたものです。上下水道課では、この計画に沿って水質検査を行い、その結果を公表するとともに、翌年度の検査計画に反映させます。

【閲覧場所】

○上下水道課窓口または市ホームページ

https://www.city.saito.lg.jp/kurashi/0108_1703310000000002.html



（文書取扱・問合せ：上下水道課 水道工務係 43-1326）

西都商工会議所ギフト券500円券 発行終了のお知らせ

西都商工会議所が発行しているギフト券のうち、500円券について、3月31日までで発行を終了します。

発行済みのギフト券については発行日から半年間の有効期限が設けられていますので有効期限内であれば4月以降も使用できます。

また、1,000円券については4月以降も引き続き発行します。

これまで長年にわたり、みなさんにお祝い・贈答品などでご活用いただき市内の消費拡大にご協力いただきましたことを厚くお礼申し上げます。

【問合せ先】西都商工会議所 電話：43-2111

（文書取扱：商工観光課）

林野火災注意報・警報の運用が始まりました

市火災予防条例が改正され、1月1日から林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まりました。

○林野火災注意報・警報の発令基準について

(1) 林野火災注意報の発令基準

注意報を発令しようとする前3日間の合計降水量が1mm以下であり、かつ、次に掲げる気象状況のいずれかに該当する場合

①発令日前30日間の合計降水量が30mm以下であるとき。

②乾燥注意報が発表されたとき。

(2) 林野火災警報の発令基準

林野火災注意報が発令された場合で、強風注意報が発表されたとき。

○林野火災注意報・警報が発令された場合の規制について

山林、原野においての火入れ、煙火（花火）の消費、屋外においての火遊びまたはたき火などの「火の使用の制限」が課せられます。注意報発令時は努力義務となりますが、警報発令時は「火の使用の制限」に違反した者に罰則があります。

○林野火災注意報・警報発令時の周知方法について

林野火災注意報・警報が発令された場合は、防災無線、西都市役所LINE公式アカウントなどでお知らせします。

市LINE
公式アカウント →



【問合せ先】

(消防署) 43-3003 (予防課) 43-2477

(文書取扱：消防本部 予防課)

西都市議会議員選挙に係る立候補手続および 選挙運動等説明会の開催について

4月19日（日）執行の西都市議会議員選挙の立候補予定者に対して、以下のとおり説明会を行います。この説明会時に立候補届出用紙などの関係書類を配布しますので、立候補を予定されている方は必ずご出席ください。

日 時：2月6日（金） 午後1時30分から

場 所：市役所4階 議会委員会室

携行品：筆記具

※出席は代理の方でもかまいませんが、会場の都合により、**1候補者につき2名まで**でお願いします。また、代理の方の出席の場合においても立候補予定者の氏名、住所、電話番号を受付簿に記入いただくため立候補予定者に事前に確認をお願いします。

※受付簿につきましては、公的機関やマスコミなどの情報提供の要請があった際には必要に応じて提供しますのでご了承ください。

(文書取扱・問合せ：選挙管理委員会 43-3418)

高鍋税務署からのお知らせ

●令和7年分確定申告に係る申告相談会場の開設について

高鍋税務署においては、次の期間中、確定申告相談会場を開設します。

確定申告相談会場では、原則として、ご自身のマイナンバーカードとスマートフォンを利用して確定申告書などを作成していただきます。

会場への入場は、LINEアプリによるオンライン事前予約または当日配布する入場整理券が必要です。（入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をご案内する場合があります。）

確定申告書の作成については、マイナンバーカードを使ったe-Taxを推奨しており、マイナンバーカードに付与された署名用電子証明書と利用者証明用電子証明書が必要となります。

【確定申告相談会場について】

開設期間：2月16日（月）から3月16日（月）まで
（土・日・祝日を除く）

開設場所：高鍋税務署 付属棟2階（児湯郡高鍋町大字上江8438）

受付時間：午前9時から午後4時まで
（入場整理券が無くなり次第、受け付けを終了します）

その他：土地・建物の譲渡所得および贈与税の相談については、
2月24日、25日、3月2日、3日、9日、10日は行っていないのでご注意ください。
宮崎税務署においては、3月1日（日）にイオンモール宮崎の確定申告相談会場で、確定申告の相談・申告書の受け付けを行います。

【問合せ】

一般的なご質問については、国税庁ホームページをご覧くださいか、
国税相談専用ダイヤルや税務署にお尋ねください。

国税相談専用ダイヤル（電話：0570-00-5901）

高鍋税務署（電話：22-1373）

（文書取扱：税務課）

社協マルシェinさいと

多くの市民の方に西都市社会福祉協議会について知っていただく機会として「社協マルシェinさいと」を開催します。

地域の皆さまが世代や立場を超えて交流できる場としてさまざまな方々に参加いただき、楽しい時間を共有し、一緒に新たな繋がりを築いてみませんか？皆さまのご来場をお待ちしています。

【日時】1月31日（土） 午前10時30分～午後2時30分

【場所】西都市総合福祉センター（清水1035の1）

【内容】ステージイベント

障がい福祉サービス事業所による作品展示・販売
バザーやキッチンカー、ワークショップなど

【主催】社会福祉法人西都市社会福祉協議会
社会福祉法人宮崎県共同募金会西都市共同募金委員会

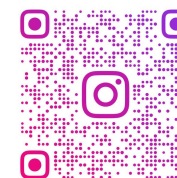
【後援】西都市障害者（児）基幹相談支援センター

【問合せ先】社会福祉法人 西都市社会福祉協議会

〒881-0004 清水1035の1

TEL：43-3160 FAX：42-4743

【その他】詳細や新しい情報につきましては、西都市社会福祉協議会のInstagramをご確認ください。



SAITO_SHAKYO

（文書取扱：福祉課）

認知症サポーター ステップアップ講座

市では認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に、認知症への理解をさらに深め、認知症の方やそのご家族を地域で支えるための実践的な活動につなげることを目的に「認知症サポーター ステップアップ講座」を開催しています。

認知症についての知識や理解を深めたい方、市の認知症に関する取り組みのお手伝いがしたい方、認知症の方と一緒に活動したい方など、認知症サポーターより一歩進んだ活動に関心のある方の参加をお待ちしています。

【開催日】2月17日（火）午後1時30分～3時

【場所】市役所北棟3階 会議室

【対象者】認知症サポーター養成講座を受講したことがある方

【内容】オレンジパートナー・チームオレンジについて
認知症に関する講義、市の取り組み紹介
認知症本人からのメッセージ動画 など

【受講料】無料

【申込先】健康ほけん課 高齢者支援係 電話：32-1028
※参加希望の方は、**2月10日（火）まで**に電話にて
お申し込みください。

（文書取扱：健康ほけん課 高齢者支援係）

令和7年度 市歴史民俗資料館・ 冬季企画展の開催について

令和7年7月29日から31日にかけて、国指定重要無形民俗文化財「米良の神楽」が大阪・関西万博「Local Japan展」にて出展されました。これを記念し、「米良の神楽」と、これらの神楽を育んだ米良地域について、また万博出展の様子を中心に紹介した企画展を開催します。

- タイトル「米良の神楽」と大阪・関西万博
～世界に発信された米良地域の祈りと信仰～
- 会場 市歴史民俗資料館
- 開催期間 2月17日（火）から3月22日（日）まで
- ※休館日 祝日と月曜日
（月曜日が祝日の場合、翌火曜日も休館）

○入館料 無料

○展示内容

〔展示パネル〕

- ▶大阪・関西万博「Local Japan展」の出展報告
- ▶宮崎県内に分布する神楽の地域性や成り立ち
- ▶「米良の神楽」の概要と特徴
- ▶万博で披露された「米良の神楽」と「石見神楽」
- ▶本市の神楽について など

〔展示品〕

- ▶万博当日の展示ブース再現コーナー
- ▶神楽VR映像視聴コーナー など



市HP企画展
告知ページへ

（文書取扱・お問合せ：社会教育課 文化財係 35-3009）

令和7年度西都市民会館自主事業

「清野憲一とハイボール」ロビーコンサート

ジャズ、フォークソング、昭和歌謡を中心に、世代を超えて楽しめるコンサートを開催します。ギター、ベース、ウクレレ、パーカッション、トランペットによる温かみのある生演奏で、懐かしさと新しさが交差するひとときをお届けします。心に響く名曲の数々を、ぜひ会場でお楽しみください。

【日時】 2月15日(日)

開場 午後12時30分

開演 午後1時～午後3時(予定)

【会場】 市民会館 ロビー(小野崎2丁目49番地)

【入場料】 500円(税込) 前売り券あり

【お問合せ】 清野憲一とハイボール

町元 090-9401-4506

【定員】 100名程度

【主催】 市民会館・清野憲一とハイボール

【その他】 詳細につきましては市民会館ホームページや公式SNSなどをご覧ください。



👉 二次元コード
(市民会館ホームページ)

(文書取扱：社会教育課)

オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の方とその家族、地域の方や専門職など誰もが「認知症」というキーワードのもとに集まれる集いの場です。

2月は、県北方面への外出(ドライブ)を予定しています。

もの忘れで悩んでいる方、認知症と診断されて不安を感じている方やご家族、認知症に関心のある方など、たくさんの参加をお待ちしています。

【開催日】 2月26日(木) 午前10時30分～午後4時

(※終了時間は予定ですので前後する場合があります)

【場所】 生きがい交流広場(妻町1丁目73番地)

※午前10時30分集合

【対象者】 市内在住で認知症の人やその家族、認知症に関心のある人

【内容】 日帰り外出(ドライブ・買い物)など

【参加費】 無料 ※昼食代や買い物などの代金は各自負担となります。

【申込先】

北地区地域包括支援センター(担当：小牧 真由美) 32-9595

南地区地域包括支援センター(担当：小牧 朋子) 41-0511

※参加希望の方は、**2月6日(金)まで**に電話にてお申し込みください。

※オレンジカフェについての情報は市ホームページをご覧ください。



(文書取扱：健康ほけん課 高齢者支援係)

「宮崎ねんりんピック2026」参加者募集

「宮崎ねんりんピック2026」の参加者受付を、本市でも行います。

【参加資格】県内在住の60歳以上

(昭和42年4月1日以前に生まれた方)

【参加費】500円(申し込み後に郵送される振込用紙で、郵便局にてお振り込みください)

【申込方法】申込用紙を市健康ほけん課または宮崎県社会福祉協議会にご提出ください。

※申込用紙は市健康ほけん課(10番窓口)か宮崎県社会福祉協議会ホームページ(<https://www.mkensha.or.jp>)からダウンロードできます。

【受付期間】2月2日(月)～27日(金)

※市健康ほけん課で受け付けできる期間です。県社会福祉協議会では3月15日(日)まで受け付けています。

【期日・種目】

5月11日(月)	ミニテニス
5月16日(土)	卓球バレー
5月19日(火)	ゴルフ
5月24日(日)	囲碁、将棋



5月17日(日)	ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、バウンドテニス、ソフトボール、還暦軟式野球、ゲートボール、ペタンク、ターゲット・バードゴルフ、グラウンド・ゴルフ、パークゴルフ、ミニバレーボール、ソフトバレーボール、太極拳、剣道、弓道、四半的弓道、ボウリング、サッカー、ラグビーフットボール、水泳、ダンススポーツ、健康マージャン、バドミントン
----------	--

【その他】詳細は健康ほけん課にある競技大会実施要項でご確認ください。

【問合せ】健康ほけん課 高齢者支援係 32-1028

宮崎県社会福祉協議会 長寿社会推進センター

0985-31-9630

(文書取扱：健康ほけん課 高齢者支援係)

東児湯高等職業訓練校 訓練生募集について

◎再就職を目指す求職者の方向けの訓練です。年齢制限はありません。

オフィスで活用するパソコン科 コース番号：5-07-45-001-03-0156

日 時	3月18日～7月17日(4カ月間) 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時10分～午後3時50分		
内 容	文書作成(Word)、表計算データ処理(Excel)、プレゼンテーション(PowerPoint)、簿記、電子会計(弥生)、職業能力開発講習、職場見学、職業人講話、就職支援		
受講料	無料(テキスト代8,700円、資格受験費用(任意受験))		
取得可能な資格	・コンピュータサービス技能評価試験 (ワープロ部門、表計算部門) 3級、2級 ・日商簿記 3級 ・電子会計実務検定 3級 ・コミュニケーション検定 上級 ※すべて当校で受験可能		
定 員	10名	募集締切	2月25日(水)
備 考	雇用保険受給資格者などで公共職業安定所長の受講指示を受けた方は訓練期間中『訓練手当』が支給されます。 雇用保険受給資格がない方でも一定の要件を満たした場合、『職業訓練受講給付金』の制度があります。		
申込方法	最寄りのハローワークに相談し、受講申込書を訓練校へ提出		
訓練場所	東児湯高等職業訓練校 児湯郡高鍋町大字北高鍋4613-3		
【体験会】1月27日(火)・2月17日(火) 午後1時～3時 ※体験会ご希望の方は訓練校 TEL:22-2135までお申し込みください。 【選考日時】3月3日(火) 午前10時～午後1時 筆記試験・面接			

【訓練についてのお問合せ先】

ハローワーク高鍋 23-0848

ハローワーク宮崎 0985-23-2245 (文書取扱：商工観光課)

詳細はこちら➡



司法書士による消費生活無料相談を ご利用ください

市では、司法書士による無料の消費生活相談を行っています。
借金問題、訪問販売や架空請求による被害などでお困りの方はぜひ、ご利用ください。

○日 時：2月3日（火）午後1時～4時
次回は、3月3日（火）午後1時～4時
※相談時間は、一人約30分間です。

○場 所：本庁舎2階 201会議室

○申 込 先：生活環境課 市民生活係（電話：43-1589）

※予約が必要です。必ず事前にお電話ください。

※消費者問題だけでなく、相続、登記、相隣関係、対人トラブルなど、
本相談にて対応可能な法律问题であれば受け付けできます。
（文書取扱：生活環境課）

行政相談のご案内

行政相談は総務大臣から委嘱された行政相談委員が、国・県・市町村、
独立行政法人、特殊法人（JR、日本郵便株式会社）などの行政機関への
苦情や意見、要望を受け、中立・公正な立場から、その解決や実現を促進
するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。相談は無料
で、秘密は厳守されますので、まずはお気軽にご相談ください。

○日 時：2月12日（木）午前10時～12時
次回は、3月12日（木）午前10時～12時

○場 所：本庁舎2階 201会議室

（文書取扱・問合せ：生活環境課 43-1589）

市公式SNSの登録をお願いします

本市では以下のとおり公式SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービ
ス）アカウントを活用して、イベントや防災情報など市民の皆さまにさま
ざまな情報を発信しています。

ご登録いただければ、スマートフォンなどでいつでもどこでも手軽に情
報を得ることができますので、ぜひご登録をお願いします！

市公式LINE



市公式
Instagram



市公式
Facebook



市公式X
（旧 Twitter）



（文書取扱・問合せ：総務課 秘書広報係 35-3001）

西都市地域子育て支援センターつばさ館

◆支援センターつばさ館概要

- 【住 所】白馬町3番地（認定こども園こどもの家敷地内）
 ※駐車場は、こどもの家の横にあります。
- 【連 絡 先】TEL：43-1049 FAX：43-1079
- 【利用時間】月～金 午前9時～12時・午後1時～3時
 土 曜 午前9時～12時 ※育児相談のみ
- 【子育て相談】電話・来園・訪問でのご相談をお受けします（随時）
- 【一時保育】料金・時間は1時間単位（1時間350円、2時間700円、
 3時間1,050円、4時間1,200円）です。
 詳しくはお電話ください。
- 【育児情報誌】毎月1回 活動内容の情報発信（つばさ館便り）

<主な行事予定>

- ◎月の製作
- ◎助産師さんに聞いてみよう
 （身体測定&手形足形をとる成長記録会も実施します）
- ◎誕生会
- ◎リトミック♪
- ◎給食試食会
- ◎英語であそぼう
- ◎ママのための製作教室
- ◎アタッチメントベビーマッサージ
- ◎ベビーフォト



※給食試食会と親子クッキングは幼児食を
 食べれるようになってから参加できます。

行事への参加を希望される場合は、上記二次元コードから予約サイトにアクセスいただき、ご予約をお願いいたします（ただし、2月分の予約開始は2月3日（火）午後3時からになりますので、ご注意ください）。

（文書取扱：こども家庭課）

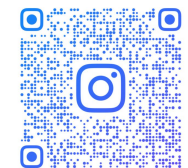
西都市地域子育て支援センターぷらむ

★支援センターぷらむ概要★

- 【住 所】鹿野田1450-1（光照こども園敷地内）
 ※駐車場は、支援センター北側にあります。
- 【連 絡 先】TEL：43-1340 FAX：43-1501
- 【利用時間】月～金 午前9時～12時、午後1時～5時
 （12時～午後1時の間はお休み）
- 【子育て相談】来園でのご相談をお受けします（随時）
- 【一時保育】料金 3歳未満児 1,800円 / 1日
 3歳以上児 1,600円 / 1日
 1時間単位でのご利用を希望の方はご相談ください。
- 【育児情報紙】毎月1回 活動内容の情報発信（ぷらむ便り）

<主な行事>

- ・お誕生会
- ・身体測定
- ・給食試食会
- ・ベビーマッサージ
- ・廃材工作教室
- ・防犯教室
- ・交通安全教室
- ・ママカフェ など



@PURAMU.7.7.1

☆事前申し込みが必要な行事は、お電話または来園にて申し込みをお願いします。

（詳細は子育て支援センターぷらむだよりをご覧ください）

（文書取扱：こども家庭課）

図書館だより 2月号【2月の休館日 2・9・16・24日】

●移動図書館車巡回日のお知らせ

- ・ J A 都於郡支所… 2月4日 (水)
- ・ J A 三財支所… 2月13日 (金)
- ・ J A 三納支所… 3月10日 (火)
- ・ J A 穂北支所… 3月26日 (木)

※時間は、いずれも
午前9時～10時です。

●朗読CD・点字・大活字本を貸し出します

小さな字の苦手な方にも、大きい字の大活字本や朗読CD、点字レシピ本などを貸し出します。本や朗読CDなど希望がありましたら、窓口にてお気軽にお問い合わせください。ご希望のものが無い場合は、リクエストも対応できます。

●貸出の際、「除菌BOX」をご自由にお使いください

- ・ 45秒間紫外線除菌をします。
- ・ 中が青く光っている時は、扉を開けないでください。
- ・ 本が入ったままの場合は、窓口へお声かけください。

●読書通帳を作ってみませんか

本を借りた日、タイトル、著者名、本の価格を通帳に記録します。
0歳から作成できますので、窓口でお申し込みください。

【一般図書新刊のご案内】

- ◎藤井なべ (藤井 恵)
- ◎自律神経これ1冊ですべて整える (久手堅 司)
- ◎すごい歩き方 (はせがわ りえこ)
- ◎余り毛糸の活用手帖 (成美堂出版編集部)
- ◎図解眠れなくなるほど面白い禅の話 (館 隆志)
- ◎お金の不安という幻想 (田内 学)
- ◎インテリアグリーン (安元 祥恵)
- ◎吉田類の愛する低山40 (吉田 類)
- ◎〈幕府〉の発見 (関 幸彦)
- ◎ねこねこさがし 猫と脳トレ (清水 昭)

【児童図書新刊のご案内】 ☆は絵本です

- ☆くらげのパポちゃん (かこ さとし)
- ☆はみがきはいい! (西村 敏雄)
- ☆ぱ・ぴ・ぷペンタくん (柴田 ケイコ)
- ☆いたいいたいのとんでいけ (とよた かずひこ)
- ☆ぼくはうんのいいねこ (池田 あきこ)
- ◎石は元素の案内人 (田中 陵二)
- ◎スマホを持たせる前に親子で読む本 (山口 真一)
- ◎自分を好きなきみが好き (あやせ りんて)
- ◎ポムポムプリンのおかたづけ (瀧本 真奈美)
- ◎フェイクを見破れ! (山口 慎太郎)

(文書取扱・問合せ：社会教育課 図書館係 43-0584)

2月の西都市イベントカレンダー

日	曜	イベント内容
1	日	《休日医》この整形外科 TEL：43-2200 国保特定健診・後期高齢者特定健診・国保若年者健診 会場：保健センター ※要予約 TEL：国保 43-0378 後期高齢 32-1002
2	月	
3	火	司法書士による消費生活無料相談 →12ページ スマホ教室「スマートフォン」と「サイバー犯罪」を学ぼう 会場：市公民館
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	《休日医》すぎお医院 TEL：41-1177 さいとマチナカマルシェ 会場：中央通り～平助通り G a y a G a y a 楽しい F e s 会場：市民会館
9	月	
10	火	国保特定健診・後期高齢者特定健診・国保若年者健診 会場：保健センター ※要予約 TEL：国保 43-0378 後期高齢 32-1002
11	水	《休日医》大塚病院 TEL：43-0016
12	木	行政相談 →12ページ
13	金	
14	土	西都市まちづくりシンポジウム 会場：市文化ホール

日	曜	イベント内容
15	日	《休日医》児玉内科クリニック TEL：43-1777 「清野憲一とハイボール」ロビーコンサート →10ページ
16	月	
17	火	無料法律相談 会場：社会福祉協議会 ※要予約 TEL：43-3160 人権・なやみごと相談所 TEL：43-1204（市民課） 令和7年度 市歴史民俗資料館・冬季企画展（～3月22日まで） 「米良の神楽」と大阪・関西万博 →9ページ
18	水	
19	木	出張年金相談 会場：市民課年金係 ※要予約 TEL：23-5111
20	金	
21	土	
22	日	《休日医》黒木胃腸科医院 TEL：43-1304 ※小学生以下の診療不可
23	月	《休日医》富田医院 TEL：43-0178
24	火	
25	水	
26	木	オレンジカフェ →10ページ
27	金	
28	土	

（文書取扱・問合せ：総務課 秘書広報係 35-3001）