



## 西都市国民健康保険「簡易人間ドック」助成事業のお知らせ

国民健康保険では、25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方を対象に「簡易人間ドック」助成事業を実施中です。特定健診よりも検査項目が多く自分の健康状態をより詳しく把握できます。いつまでも自分らしい生活を続けるためにぜひご利用ください。

**【対象者】** 西都市国民健康保険に加入されている方のうち、本年度中に満25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる方が対象となります。

### ◆この期間に生まれた方が対象者です◆

25歳（平成 5年4月2日から 平成 6年4月1日まで）  
 30歳（昭和63年4月2日から 平成元年4月1日まで）  
 35歳（昭和58年4月2日から 昭和59年4月1日まで）  
 40歳（昭和53年4月2日から 昭和54年4月1日まで）  
 45歳（昭和48年4月2日から 昭和49年4月1日まで）  
 50歳（昭和43年4月2日から 昭和44年4月1日まで）  
 55歳（昭和38年4月2日から 昭和39年4月1日まで）  
 60歳（昭和33年4月2日から 昭和34年4月1日まで）  
 65歳（昭和28年4月2日から 昭和29年4月1日まで）  
 70歳（昭和23年4月2日から 昭和24年4月1日まで）

※次の方は人間ドックの申込みや受診ができない場合があります。ご注意ください。

- ①受診日までに西都市国民健康保険の資格を喪失された方は、助成の対象外となります。
- ②平成30年4月以降に特定健診を受診された方は受けられません。
- ③保険税に未納のある世帯の方は、納税状況により受けられない場合があります。
- ④現在かかりつけ医療機関があり通院等をされている方は、主治医とご相談のうえお申込みください。

### 【申し込み方法】

申請書等の記入が必要ですので、市役所開庁時間内に健康管理課窓口までお越しください。

国民健康保険証・印鑑・特定健診の受診券（40歳以上の方のみ）・はがき（5月通知分）が必要ですので忘れずにお持ちください。

（文書取扱・問合せ：健康管理課 国保係 43-0378）

**【検査内容】** 次の4つの中からお希望の内容を選んで受診して頂きます。内容によって自己負担額が異なりますのでご注意ください。

	実施内容	費用総額	助成額	自己負担額
1	基本検査項目のみ	32,799円	22,799円	10,000円
2	基本検査＋下部消化管検査	51,483円	36,483円	15,000円
3	基本検査＋頭部検査	53,319円	37,319円	16,000円
4	全項目検査（基本検査＋下部消化管検査＋頭部検査）	72,003円	50,003円	22,000円

基本検査項目	身体検査、血圧、検尿便、血液学的検査 生化学的検査、胸部X線、エコー（腹部）、心電図 上部消化管検査（胃X線透視または胃内視鏡検査）
下部消化管検査	全大腸内視鏡検査
頭部検査	頭部MRI・MRA検査

**【受診医療機関】** 市が指定した市内医療機関で受診していただきます。  
※詳しくは、申込時にご説明いたします。

**【申込定員】** 合計360名程度（定員になり次第締め切ります）

## 平成30年度 乳がん集団検診のご案内

乳がん検診はお済みですか。例年、9月以降の検診は混雑します。検診がまだの方は、早めに受診しましょう。予約申し込み受付中です♪

対象：西都市在住で、30歳以上の女性（年度年齢）

※ただし、今年度受診されていない方、平成29年5月1日～平成30年2月28日までに市の乳がん検診を受診されていない方に限ります。  
（今年度41歳になる無料検診対象者の方は受診可）

内容：問診・マンモグラフィ検査・超音波検査

料金：3,000円

※西都市国民健康保険加入者 1,500円（保険証を提示）

※JA西都女性部に加入の本人・家族の方 2,000円（助成券を持参）

※以下に該当する方は**無料**です。

- ①満70歳以上の方（保険証を提示）
- ②65歳以上で後期高齢者医療の障害認定を受けている方（保険証を提示）
- ③市民税非課税世帯の方（税務課発行の世帯の課税証明書を提示）
- ④生活保護世帯の方（生活保護受給証明書を提示）
- ⑤今年度41歳になられる方（昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの方）

日時	受付時間	検診場所
11月2日（金）	13:30～15:30（※午前の受付は終了しました）	保健センター
11月5日（月）	13:00～18:30	
12月8日（土）	9:00～11:30、13:30～15:30	
1月27日（日）		
1月28日（月）		

●申し込み先：健康管理課 健康推進係 43-1146（直通）

【注意事項】以下に該当する方は、検査を受けられません。

豊胸手術を受けた方、ペースメーカー、胸部にステント・シャント・カテーテル等の手術をした方、妊娠中や妊娠の可能性のある方、現在授乳中の方  
※まつ婦人科クリニックに限り、授乳中の方も受診することができます。

（文書取扱：健康管理課 健康推進係）

## 子宮頸がん検診（20歳以上）のご案内

子宮がんは、子宮の入り口にできる『子宮頸がん』と、子宮の奥にできる『子宮体がん』があります。日本の子宮がんの8割が『子宮頸がん』です。20歳～30歳代の若い女性に増えていて、がんの初期は無症状です。早期発見のため、年に1回は『子宮頸がん』検診を受けましょう。

【対象者】西都市住民で20歳以上の女性の方（年度年齢）

【料 金】1,000円

※西都市国民健康保険加入者 600円（保険証を提示）

※JA西都女性部に加入の本人・家族の方 400円（助成券を持参）

※以下に該当する方は**無料**です。

- ①満70歳以上の方（保険証を提示）
- ②65歳以上の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方（保険証を提示）
- ③市民税非課税世帯の方  
（市役所税務課発行の世帯の課税証明書を提示）
- ④生活保護世帯の方（生活保護受給証明書を提示）
- ⑤前年度20歳になられた方  
（平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方）

※検診当日に保険証等の提示がない場合は、自己負担金が免除されませんのでご注意ください。

≪**集団検診**≫ 申込み先：健康管理課 健康推進係 43-1146

※申込は随時受け付けています。定員になり次第受付終了です。

※小さな子どもがいて、なかなか検診に行けないお母さんへ  
集団検診の場合、検診中にお子さんをお預かりすることが出来ます。  
ご希望の方は申込みの際にお伝えください。

日程	受付時間	検診場所	申し込み期限
11月29日(木)	9:00～9:30	都於郡地区館	10月25日(木)
	10:30～11:00	三納地区館	
	13:30～14:00	市役所穂北支所	
1月20日(日)	9:00～11:00	保健センター	12月14日(金)

【検査内容】問診、視診、細胞診

【当日持参するもの】保険証、自己負担金、検診受診票、  
がん検診受診券はがき

※検診受診票については事前に郵送します。

【注意事項】

- 妊娠中の方や妊娠の可能性のある方は、**集団検診は受診できません**のでかかりつけの病院で受診してください。
- 最近6か月以内に不正性器出血（一過性の少量の出血・閉経後の出血等）、月経異常（過多月経・不規則月経等）がある方は、再検査になる可能性があるため医療機関での受診をお勧めしています。
- 生理中の検診は、再検査になる可能性があるため避けましょう。
- 着脱の楽な服装で受診しましょう。ズボンよりフレアスカートが便利です。

≪**医療機関による個別検診**≫（平成31年2月28日まで）

※指定医療機関に直接お申し込みください。

河野産科婦人科医院 22-0341	古賀総合病院 (0985)39-8888	坂田病院 22-3426
谷山産婦人科医院 (0985)74-0078	はた産婦人科医院 (0985)28-3511	はまだレディース クリニック (0985)39-0087
ひろしま通り ウィミンズクリニック (0985)60-7807	細川レディース クリニック (0985)22-7313	まつ婦人科 クリニック (0985)62-3555
花ヶ島ウィメンズクリニック (0985)25-8883		

※市の子宮頸がん検診で受診できるのは、**集団検診・個別検診・妊婦健診時の子宮頸がん検診**のいずれかになり年度内に1回のみです。

（文書取扱：健康管理課 健康推進係）

## かけがえのない大切な命を守るために 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

### ◎自殺の現状と「自殺予防週間」について

日本では、年間2万人以上の方々が自らの意志で「命」を絶っています。  
宮崎県の自殺死亡率は、全国と同じくここ数年減少傾向にあり、平成29年は199人と、ピーク時の平成19年からほぼ半減しています。しかし、都道府県別で比較すると、宮崎県の自殺死亡率は、全国で9番目（九州では1番目）に高くなっています（平成29年のデータは概数値）。

宮崎県の自殺者数を男女・年代別にみると、女性より男性の自殺者が多く、女性は80代、男性は40代～60代の働き世代が多くなっています。

自殺の動機は、健康問題が圧倒的に多く、その半数はうつ病などのこころの病気を抱えているようです。それだけでなく、その他にも経済上の問題や家庭問題、職場関係の悩みなどがあり、その背景はさまざまです。

### ◎知っていますか？ 自殺のサイン \*自殺予防10箇条\*

- ①うつ症状が出てくる  
(気分が沈む、自分を責める、仕事が手につかない)
- ②原因不明の身体の不調が長引く(不眠、食欲不振、疲労感など)
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない(治療を中断する、自暴自棄になる)
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるものを失う(職、地位、家族、財産)
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

### ◎私たちができること

自殺を考える人は、「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。

自殺者を一人でも減らすために、あなたができること、それは…

- 《気づき》 家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。
- 《傾聴》 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
- 《つなぎ》 早めに専門家に相談するよう促しましょう。
- 《見守り》 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

### ◎「こころの健康と自殺予防展」を行います

こころの健康を保つための方法やこころの病気を理解すること、また「命」の大切さなどに関するポスターや遺族の思いが語られているパネルの展示、パンフレットの配布を行います。ぜひお立ち寄りください。

- 期間：9月10日（月）～9月14日（金） 8時30分～17時15分  
(10日は12時～17時15分、14日は14時まで)
- 場所：西都市役所 市民課前ロビー

左のような状態が続いている…

それは、もしかしたら心の病気や自殺のサインかもしれません。できるだけ早く専門機関に相談してください。

相談窓口等情報サイト「みやざきこころ青Tねっと」

<http://www.m-aot.net>

他人事と考えず、ぜひ一緒に「命」について考えてみませんか？

(文書取扱・問合せ：健康管理課 健康推進係 43-1146)

## 9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連していることから、健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

### 《メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう》

メタボリックシンドロームとは、肥満、なかでもお腹まわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」の人が、脂質異常や高血圧、高血糖のいずれか2つ以上をあわせ持っている状態です。主に、食べすぎや運動不足といった生活習慣から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。そのまま放置しておくと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気につながります。

#### ●食生活を改善しよう

- ・腹八分目を心がける
- ・よく噛んで食べる
- ・バランスよく食べる
- ・就寝3時間前までには食事をすませる
- ・1日3食食べる

#### ●お酒の適量を守ろう

- ・週に2日は休肝日を設け、肝臓をいたわろう  
(適量の目安) 日本酒：1合、焼酎：1合、ビール：中ビン1本

#### ●身体活動を増やそう

- ・乗り物をひかえ、歩くようにする
- ・掃除、洗濯などの家事をしっかりとる
- ・テレビを見ながら体操する
- ・時間を決めて散歩する

#### ●禁煙しよう

- 特定健診・がん検診を受けよう

#### ●気軽に楽しくできる運動をしよう

- ・筋力トレーニング (腹筋・スクワット・腕立て伏せ)
- ・有酸素運動 (ウォーキング・自転車・水泳) ・ストレッチング  
(文書取扱：健康管理課)

## マダニによる感染症に注意しましょう

重症熱性血小板減少症候群は、SFTSウイルスに感染することによって引き起こされる感染症で、ウイルスを保有しているマダニに咬まれることによって感染すると言われています。

これから秋の行楽シーズンを迎え、野外での活動も増えることが考えられますので、しっかり予防対策を行いマダニに咬まれないようにしましょう。

#### ○症状

マダニに咬まれてから6日から2週間程度の潜伏期間を経て、主に発熱、消化器症状(食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛)がみられます。

時に頭痛、筋肉痛、神経症状(意識障害、けいれん、昏睡)、リンパ節腫脹、呼吸不全症状、出血症状(歯肉出血、紫斑、下血)が出現します。

#### ○感染予防方法

マダニに咬まれないようにすることが重要です。

- ・草むらや藪など、マダニが生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、肌の露出を少なくしましょう。
- ・服は明るい色のもの(マダニを目視で確認しやすいため)を着用しましょう。
- ・DEET(ディート)という成分を含む忌避剤(虫除け剤)は、マダニにも効果があると言われています。
- ・屋外活動後は入浴し、マダニに刺されていないかを確認しましょう。
- ・吸血中のマダニを見つけた場合は、自分で取るとマダニの体の中にあるウイルスを注入してしまうため、医療機関で処置しましょう。
- ・マダニに咬まれた後に、発熱等の症状があった場合は、医療機関を受診しましょう。

(文書取扱：健康管理課)

## 平成30年度のファミサポ研修について

本市では、子育て家庭の保護者が急な仕事や外出のとき、サポートをしてくれる会員さんに子どもを預けることができる『西都市ファミリー・サポート・センター事業（ファミサポ）』を行っています。

ファミサポは、事前に会員登録をしている利用会員（保護者）と援助会員（有償ボランティア）が会員間で支え合うネットワークです。なお、援助会員に登録する方は、毎年1回開催される養成講座を受講する必要があります。

本年度の養成講座を以下のとおり開催しますので、受講を希望される方は申し込みをお願いします。

### ＜ファミサポ援助会員養成講座＞

【日時】講 座 10月22日（月）・23日（火）9～16時（2日間）  
保育実習 西都市：10月24日（水）、川南町：26日（金）、新富町：30日（火）・31日（水）のいずれか1日（9時30分～12時）

【場所】新富町総合交流センター「きらり」33-1022

【対象】ファミサポ援助会員または援助会員への登録を検討している方

【内容】子どもの遊びとおもちゃ作り、子どもの病気、事故防止と安全対策、子どもの発達とその問題、乳幼児安全法など

受講希望者は、以下の申込先まで直接お電話にてお申し込みください。なお、講座受講・保育実習の際に託児（無料）を希望される場合は、申し込みの際にお知らせください。

【申込先】福祉事務所 保育係 43-0376（直通）  
＜受付時間＞平日の午前8時30分から午後5時15分まで  
（文書取扱：福祉事務所）

## 敬老会行事等を開催される代表者の方へ

毎年、区長さんや公民館長さんをはじめとした各地区役員さん等のご厚意により、「敬老会」などの敬老行事を行われる地域も多いことと思います。

今年も、市から敬老行事開催に対しまして「お祝い金」をお渡ししております。

敬老会行事等を開催される代表者の方におかれましては、以下の申込内容をご確認のうえ、できるだけ早めに申込みいただきますようお願いいたします（敬老会祝い金を準備するのに、1週間～10日程度期間がかかります）。

なお、申込用紙等は福祉事務所 高齢者福祉係にもございますが、西都市ホームページ内の“申請書ダウンロード”でもご利用いただけます。

また、以下【申込内容】の項目を含むものであれば任意の様式でも構いません。

※随時、申請受付しておりますので、ご不明の際はご連絡ください。

※電話での受付は行っていません。ご了承ください。

- 【申込内容】①集落名  
②敬老会開催の日時・場所  
③敬老を受けられる70歳以上の方の氏名・年齢  
（平成31年3月31日現在の年齢）  
④代表者の氏名・連絡先  
※昼間連絡が取れる番号

【申 込 先】福祉事務所 高齢者福祉係

（文書取扱・問合せ：福祉事務所 高齢者福祉係 32-1013）

## 「緑の募金」にご協力をお願いします

西都市みどり推進会議では、地球温暖化防止をはじめとした課題に向けて、環境の緑化や森林の整備、みどりの少年団の育成等を推進するため、毎年、市民の皆様に「緑の募金」へのご協力をお願いしております。

昨年度の「緑の募金」につきまして、総額1,287,648円の募金が集まりました。募金にご協力いただきました市民の皆様、募金の集金にご尽力いただきました区長・地区役員様に深く感謝申し上げます。

本年度も、地区の区長さん・地区役員様を通じて、9月1日から10月31日までの期間で募金の実施を予定しております。市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、昨年度の西都市みどり推進会議における「緑の募金」を活用した主な活動実績は次のとおりです。

苗木無料配布(西都花まつり等)	399,060円
みどりの少年団育成	281,565円
市内小学校の森林環境教育図書整備	274,104円

<問合せ>西都市みどり推進会議事務局(農地林政課内) 32-1013

(文書取扱:農地林政課)

## 有害鳥獣に対する 無意識の「餌付け」に気をつけましょう

野生動物による農作物などの被害が年々深刻になっています。

- 稲刈り後のしって米
- 収穫しないカキ、クリ、ミカン等の果樹
- 野菜クズや収穫物の放置

これらは野生動物の格好の餌になるため、意識せずに「餌付け」をしていることとなります。

■対策として有効なのは…

- 稲刈り後のしって米 →稲刈り後はなるべく早くすき込む
- 植えたままのカキ、クリ、ミカン等の果樹 →収穫しないものは切る
- 野菜クズや収穫物 →埋めるか、コンポストへ入れる

また、山の中に規格外野菜等を廃棄するのは絶対にやめてください。  
集落やその周辺で食べ物にありつけるようになると、「ここはいつでもエサを食べられる場所」と野生動物は学習してしまいます。

無意識の「餌付け」を無くし、野山よりも簡単に食べ物が得られないようにしましょう。

(文書取扱・問合せ:農地林政課 林務係 32-1013)

## 知っていますか 守っていますか 「宮崎県屋外広告物条例」

宮崎県は、郷土の美しい自然や街並みを守るため、「宮崎県屋外広告物条例」を定めています。

○「屋外広告物」とは、はり紙や店舗の看板、道路沿いの広告板など、建物の外に表示・設置されている広告物のことをいいます。

○店舗の看板など屋外広告物を出すときは、原則として許可が必要です。

○美しい風景を守るために、屋外広告物の表示や設置ができない場所(地域)があります。

皆様の御理解と御協力をお願いします。

(お問い合わせ先) ・西都土木事務所 43-2221 ・県都市計画課美しい宮崎づくり推進室 0985-24-0041

(文書取扱:商工観光課)



## 9月10日は全国下水道の日 「未来へとぼくらがつなぐ下水道」

期間：9月1日～9月10日

下水道は、河川、湖沼、海など公共用水域の水質汚濁防止の重要な役割を果たしております。また住民の皆様に安全で快適な生活を送っていただくために必要不可欠なものです。

そこで全国一斉に9月10日を「全国下水道の日」と定め、住民の皆様に下水道事業に対するご理解とご協力をお願いいたしております。期間中は水洗化促進の啓発、下水道に関する相談を承りますので、お気軽に上下水道課 下水道工務係までご相談ください。

### 宅内排水工事のお願いと依頼について

下水道が整備され、お住まいの地域が下水道を利用できる区域になりますと、汲み取り便所は3年以内に水洗便所に改造し、浄化槽の場合はすみやかに下水道に接続する排水設備工事を行わなければならないことになっています。

まだ宅内排水設備工事の終わっていない方、特に3年を経過した区域の方は、お早めに西都市下水道排水設備等指定工事店にお申し出下さい。

(文書取扱・問合せ：上下水道課 下水道工務係 43-1326)

## 就学時健康診断について

就学時健康診断を学校保健安全法に基づき、以下のとおり実施します。  
この健康診断は、小学校への就学に際し、入学前に心身の状況を把握するために実施するもので、必ず受診する必要があります。

★ 対象者 平成31年4月小学校入学予定者  
(平成24年4月2日から平成25年4月1日生まれ)

### ★ 日 程

入学予定の小学校	日 程	受付予定時間	開始予定時間	開催・受付場所
妻北小 穂北小 茶臼原小 銀上小	10月2日(火)	13:30 ～ 13:50	受付終了後、保護者同伴で健診	妻北小学校
妻南小 三納小 都於郡小 山田分校 三財小	10月5日(金)	13:30 ～ 13:50	受付終了後、保護者同伴で健診	妻南小学校

### ★ その他

保護者の方には後日、文書で通知しますが、健診日の7日前までに通知が届かない場合や不明な点がありましたら、教育政策課におたずねください。

(文書取扱・問合せ：教育政策課 43-3438)

## 税務署からのお知らせ

○事業者の方を対象とした消費税軽減税率制度説明会等の開催について

高鍋税務署では、事業者の方を対象として、以下の表のとおり説明会を開催します。多くの事業者の方に関係のある制度ですので是非お越しく下さい。

【主催者：高鍋商工会議所、高鍋税務署】

説明会の名称等	日時	会場	定員
消費税軽減税率制度説明会及びPOSレジ・会計システム導入セミナー	9月26日(水) 13時30分～ 16時00分	高鍋商工会議所	・40名 ・事前予約制

【申込み先・問い合わせ先】

高鍋商工会議所 TEL 22-1333、FAX 23-3159  
※申込方法は高鍋商工会議所へお尋ねください。定員になり次第締め切ります。

(文書取扱：税務課 市民税係)

## 「平成30年度県民人権講座」を開催します

- 第1回：9月14日(金) 13時30分～15時10分  
講師：作家／ジャーナリスト 石川結貴さん  
「おとなの知らない子どもの世界  
～ネット・いじめ・友達関係に悩む子どもたち～」
- 第2回：10月2日(火) 13時30分～15時10分  
講師：DEIオーガナイザー／教育コーディネーター 武田緑さん  
「若者の視点から見た同和問題」
- 第3回：10月26日(金) 13時30分～15時10分  
講師：NPO法人マイフェイス・マイスタイル代表 外川浩子さん  
「『見た目問題』とは何か  
～『顔ニモマケズ』から考えるミタメと人権～」
- 第4回：11月9日(金) 13時30分～15時10分  
講師：ダイバーノン代表 飯田亮瑠さん  
「性別で見る多様性と人権  
～性別とか恋愛ってこんなに広いの!?～」

- 第5回：11月22日(木) 13時30分～15時10分  
講師：株式会社グローバル・クリーン代表取締役社長 税田和久さん  
「多様な人材が活躍できる職場環境づくり」
- 第6回：12月13日(木) 13時30分～15時10分  
講師：産業カウンセラー 錦井祐子さん  
「私もあなたも大切に！  
コミュニケーションを学んでしなやかな心をつくろう」

【会場】宮崎市民プラザ、西都市コミュニティセンター(第4回)

【定員】各回100名程度 ※先着順になります。

【申込方法】各回の1週間程度前まで。申込書は市役所情報コーナーまたは市民協働推進課に置いてあります。<http://www.m-jinken.jp/>からもダウンロードできます。

【申込・問い合わせ】宮崎県総合政策部 人権同和对策課

TEL0985-32-4469 FAX0985-32-4454

(文書取扱・問合せ：市民協働推進課 43-1204)

## 「子ども会活動」を公開します

市内の各子ども会では、それぞれ子どもたちが話し合いや各種体験を行いながら、仲よく活動をしています。

西都市教育委員会・西都市子ども会育成連絡協議会では、子ども会活動の普及と定着の一環として、また、地域の皆さんにも子ども会活動に関心を持っていただき、地域の子どもたちをこれからも見守っていただくために、子ども会活動を公開しています。

平成30年度は以下の子ども会が公開いたしますので、お近くの方はぜひご覧ください。

	市指定公開				校区指定公開			
小学校区	子ども会	公開日	時間	会場	子ども会	公開日	時間	会場
妻北小	法元	10月20日(土)	19:00～	コミュニテイセンター	稚児ヶ池2	10月13日(土)	19:00～	西都市公民館
	中妻	11月24日(土)	19:00～	西都市公民館	上町・新	10月27日(土)	19:00～	西都市公民館
妻南小	岡富	10月20日(土)	14:00～	岡富公民館	黒生野	10月 5日(金)	19:00～	黒生野公民館
	下尾筋2	10月21日(日)	14:00～	西都市公民館				
穂北小	山城・山島津	12月 1日(土)	19:00～	山城公民館				
茶臼原小	天心	12月 1日(土)	13:30～	天心館(友愛社)				
三納小	つばき竹の子	11月10日(土)	19:00～	永野公民館				
都於郡小	潮・益崎 受関・馬継谷 筑後 鹿野田住宅	12月 2日(日)	13:30～	都於郡地区館				

※日時につきましては、都合上変更になる場合もございます。

(文書取扱・問合せ：社会教育課 43-3479 [主管 西都市教育委員会・西都市子ども会育成連絡協議会])

10月8日（月）～29日（月）

## 第15回 みやざきフェニックス・リーグ開催

今年もいよいよ「みやざきフェニックス・リーグ」（秋季教育リーグ）が開催されます。プロ野球ファームシーズンが終了した10月に行われ、主に若手選手の育成・強化を目的に行われます。国内のプロ野球12球団に加えて、韓国プロ野球チーム3球団、四国アイランドリーグplus選抜の全16球団が参加します。

宮崎・西都・日南・日向の球場で行われる全144試合のうち、16試合が西都原運動公園野球場にて行われます。未来のスター選手を間近で観るチャンス！

観戦無料！ぜひお気軽にご観戦ください。

・・・■ 関連イベント ■ ・・・

【オープニングセレモニー】 会場：西都原運動公園野球場

10月8日（月・祝） 12時20分～予定

菜の花レディから両球団へ花束贈呈等が行われます。

その他サイン会などのイベントも予定しております。

詳細は決まり次第、球場などで発表します。

※上記イベントや試合は、天候等により中止・変更になる場合があります。詳しくは以下までお問合せください

(問合せ先) ヤクルトスワローズ等協力部会事務局  
スポーツ振興課 スポーツランド推進係 43-3478

(文書取扱：スポーツ振興課)

## ■ 西都原運動公園野球場の試合スケジュール ■

※試合開始時間 12：30～

10月8日	月・祝	ヤクルトー四国 I L 選抜
9日	火	オリックスーヤクルト
10日	水	ヤクルトー阪神
11日	木	斗山（韓国）ーヤクルト
12日	金	練習日（予備日）
13日	土	ヤクルトーソフトバンク
14日	日	ハンファ（韓国）ーヤクルト
15日	月	日本ハムー阪神
16日	火	中日ーヤクルト
17日	水	練習日（予備日）
18日	木	ヤクルトーサムスン（韓国）
19日	金	
20日	土	ヤクルトー四国 I L 選抜
21日	日	オリックスーヤクルト
22日	月	練習日（予備日）
23日	火	ヤクルトー中日
24日	水	阪神ーヤクルト
25日	木	ヤクルトー斗山（韓国）
26日	金	練習日（予備日）
27日	土	四国 I L 選抜ーヤクルト
28日	日	
29日	月	ハンファ（韓国）ーヤクルト

## 静和園 秋祭りのご案内

静和園では、当園の入所者とご家族、地域の方々との交流を兼ねて、以下のとおり秋祭りを開催致します。皆様お誘いの上、ご来園くださいますようご案内申し上げます。

【日時】 9月22日（土） 18時～20時

【場所】 静和園 駐車場

【内容】 みやざき犬 来園（パフォーマンス・交流会）  
西都心華（エイサー）  
KOOL GANG（ダンス）  
大抽選会・花火 など

### 【お願い・注意事項】

※屋台、日章学園高校キッチンカーを出店致します。

※車でお越しの方は静和園内駐車場、または清水台パークゴルフ場をご利用ください。駐車場係のご案内致します。

※雨天時は中止とし、花火のみ9月28日（金）18時30分より実施致します。雨天中止時の案内は、22日正午、ホームページに掲載します。

※ゴミの持ち帰りにご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

※追加事項は静和園ホームページに随時掲載します。

【問合せ先】 養護老人ホーム静和園

43-3161（担当：清・大迫）

（文書取扱：福祉事務所）

## 記紀の道 草木染めワークショップ 開催のお知らせ

西都市では、記紀の道の一部である逢初川（あいそめがわ）歩行者専用道路という名前の遊歩道を整備しています。記紀の道は、神話の伝承を歩いて巡れる道で、今年5月に、西都原古墳群と一緒に日本遺産に認定されました。

草木染めは布に色をつけるための古来からの方法で、自然から色をいただくという体験ができます。今回、茶臼原自然芸術館より講師を迎え、稚児ヶ池で育つ大賀ハス（2000年前の地層からよみがえった蓮）の葉っぱから、古代の色をいただくというワークショップを企画しました。

記紀の道で、草木染めを体験して、古代ロマンの世界を広げてみませんか。

【開催日】 9月15日（土）10時～14時

【内容】 大賀ハスの葉っぱを使って木綿のバンダナを染めます。  
※ハスの状態によって変更になる場合があります。

【場所】 妻北地区 法元（ほうが）公民館

【講師】 茶臼原自然芸術館 横田康子氏

【参加費】 500円（保険代含む）

【定員】 20名（応募多数の場合は抽選となります）

【その他】 昼食は別途200円で冷や汁を準備します。申込みの際にお知らせ下さい。水筒はご持参ください。

### ◆申込み◆

窓口で直接か、電話・FAXでお申込み下さい。

締切り 9月13日（木）まで

問い合わせ 商工観光課 都市デザイン係

TEL 43-1321 / FAX 43-2067

（文書取扱：商工観光課 都市デザイン係）

## お店が楽しくなる POP講座

お店や商品の魅力を的確にアピールでき、売上への効果を発揮するPOP！

今回は、お客様の心をくすぐり買いたくさせる、誰でも描ける「手描きPOP」の作り方・コツを分かりやすくお教えします。

文字を書くのが苦手という方に特にオススメの楽しく学べるセミナーです。

【日 時】 9月12日(水) 14時～16時

【受講料】 無 料

【会 場】 西都商工会議所 2階研修室 (西都市大字妻1538-1)

【定 員】 20名  
※定員に達しましたら、調整させていただきます。

【講 師】 内村明子商業施設コンサルタント事務所  
代表 内村 明子 氏

【持参物】 POPにしたい商品の写真、ハサミ、スティックのり、ティッシュ、セロテープ、筆記用具

【申込・お問合せ】 DEVELOP-SAITO (デベロップサイト)  
35-4029 (担当：吉野) 9時～18時

(文書取扱：商工観光課)

## 西都市市制施行60周年記念 西都原古墳群日本遺産認定記念 第27回 西都市美術協会展開催

西都市美術協会会員が絵画・書・写真・陶芸の各部門にわたって力作を出展します。市民の皆様に作品鑑賞の場を提供し、西都市の美術文化振興を図りたいと考えております。

なお、会員以外の方の参加も歓迎いたします。

【開催期間】 9月19日(水)～9月23日(日・祝)  
10時～17時 ※最終日は16時まで  
(期間中は、月曜日・祝祭日も開館)

【会 場】 西都市民会館 (西都市小野崎2丁目49番地)

【主 催】 西都市美術協会

【後 援】 西都市・西都市教育委員会

【お問合せ】 西都市美術協会事務局：桐山 ナヲ  
〒881-0005 西都市大字三宅7270番地1  
TEL/FAX：42-2547

(文書取扱：社会教育課)

## 第32回 西都古墳まつり 各種募集

### ○西都古墳まつりスタッフの募集について

西都古墳まつり実行委員会では、まつりを手伝って頂けるスタッフを募集しています。西都古墳まつりに少しでも興味のある方は実行委員会事務局までお問い合わせください。当日だけのボランティアも募集します。

※応募条件等は特にございませんが、未成年者は保護者の承諾が必要になります。

※スタッフもボランティアも無給での活動となりますが、活動に関する傷害保険やまつり当日のお弁当、古代衣装など必要なものは事務局で準備します。

### ○炎の祭典に関する皇子・オカリナキッズの募集について

西都古墳まつり実行委員会では、炎の祭典に出演していただく皇子役とオカリナキッズを募集しています。それぞれ対象年齢等については以下の通りとなります。詳細については実行委員会事務局までお問い合わせください。

#### ・皇子役

対象年齢：西都市内小学校4年生～6年生の男児  
練習日時：毎週月・木曜の19時30分～20時30分

#### ・オカリナキッズ

対象年齢：小学校5年生以上  
練習日時：毎週月・木曜の19時30分～20時30分

### ○たいまつ行列の一般参加者募集について

西都古墳まつりでは、たいまつ行列に参加していただける方を募集しています。たいまつ行列参加者は、都萬神社から記紀の道をたどりながら御陵墓前広場へ向います。皆様のご参加をお待ちしています。

日 程：11月3日（土・祝）

集合場所：西都原御陵墓前広場 受付テント

※御陵墓前広場から都萬神社まではバスで搬送いたします。  
※お車はまつり会場一般駐車場をご利用ください。

受付時間：15時30分～17時

行 程：17時30分 都萬神社出発予定

～ 19時ごろ御陵墓前広場到着予定

申込資格：年齢制限はありませんが、4kmの行程を自力で歩ける方。中学生以下は保護者の参加が必要です。

申込方法：観光協会に参加申込書がございますので必要事項を記入の上、観光協会にFAXもしくは直接お持ち下さい。また、観光協会のホームページ [http://www.saito-kanko.jp] から参加申込書がダウンロードできます。

締め切り：10月19日（金）

※ただし、予定定員になり次第締め切らせていただきます。  
なお、締め切り後の申し込みは受け付けできません。

### 【申込先及び問合せ先】

西都古墳まつり実行委員会事務局 [（一社）西都市観光協会内]

TEL41-1557 FAX41-1559

（文書取扱：商工観光課）

## 第2回オープンガーデンコンクール 開催のお知らせ

花や庭づくりを推進することにより、市民コミュニティの形成や地域の景観向上につなげるため、第2回オープンガーデンコンクールを実施いたします。今年度より対象範囲を都市計画区域内から西都市全域へ変更しましたので、お気軽にご応募ください。

【応募要件】 オープンガーデンとして一般公開していただけるもの。開放する日時や場所の限定などは参加者のご都合にあわせて設定できます。なお、花の時期、洋風・和風は問いません。

【申込方法】 申込書は、商工観光課に用意してあります。市ホームページからダウンロードも可能です。

申込書に必要事項を記入し、添付書類として、1年以内に撮影された現地の写真を**3枚以上同封**して提出してください。

【審査対象】 西都市に所在する、大小問わず適正に管理されている庭園や花壇等。自治会・グループや事業所等の参加も可能です。

【申込期間】 9月3日（月）から12月21日（金）まで

【審査日時】 平成31年1月中旬

【審査方法】 提出された申込書・写真・現地調査により審査します。

【審査結果】 応募者に直接結果を通知します（後日広報紙で紹介予定）。

【表彰式】 平成31年2月中旬

【賞品】 表彰状及び副賞（商工会議所ギフト券）

最優秀賞 10,000円                      優秀賞 8,000円

奨励賞 5,000円                         努力賞 2,000円

参加賞 花の苗

【お問い合わせ先】 商工観光課 都市デザイン係 43-1321

（文書取扱：商工観光課 都市デザイン係）

## 県立産業技術専門校 入校試験募集案内

県の産業界を担う中核的技能者を養成する県立産業技術専門校の入校試験を以下のとおり行います。

募集人員	木造建築科 20名（うち推薦10名程度） 構造物鉄工科 20名（うち推薦10名程度） 電気設備科 20名（うち推薦10名程度） 建築設備科 20名（うち推薦10名程度）
訓練期間	2年間（平成31年4月から平成33年3月まで）
募集対象者	高等学校卒業生（予定者）又はこれと同等以上の学力を有すると認められる者（平成31年4月1日現在で満18歳以上の者） ※推薦選考試験は、推薦選考資格に該当する者
推薦入校募集期間	9月3日（月）～9月25日（火）
推薦入校試験	9月30日（日）
合格発表	10月5日（金）
一般入校募集期間	10月9日（火）～10月26日（金）
一般入校試験	11月2日（金）
合格発表	11月8日（木）
提出書類	入校願書、入校志願理由書又は履歴書、調査書（進学用全国高等学校統一用紙）又は卒業証明書
入校試験手数料	2,200円（県の収入証紙により納入）
問合せ・提出先	〒881-0003 西都市大字右松362-1 宮崎県立産業技術専門校（42-6501）

（文書取扱：商工観光課）



## 法務局・人権擁護委員による 『人権・なやみごと相談所』を開設します

いじめ、差別、虐待、セクハラ、配偶者やパートナーからの暴力、近隣間のもめごとなどひとりで悩まずご相談ください。

相談は無料で秘密厳守になっておりますので、気軽にお越しください。

- 日 時 9月18日(火)  
午前10時から午後3時まで
- 場 所 市役所南庁舎 1階
- 相談員 人権擁護委員 2名

その他関係機関でも、面談・電話による相談は平日午前8時30分から午後5時15分まで随時お受けしております。

関係機関名	電話番号	備考
宮崎地方法務局人権擁護課	0985-22-5124	
みんなの人権110番	0570-003-110	全国統一ナビ
女性の人権ホットライン	0570-070-810	
子どもの人権110番	0120-007-110	通話料無料

インターネット人権相談受付システム

- パソコンから(大人・子ども共通)

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

(文書取扱：市民協働推進課)

## 西都市地域子育て支援センターつばさ館

平成30年9月号

☆子育て支援センターは、主に家庭で子育てをしている保護者とお子さんが集まり、情報交換したり、お子さんと一緒にみんなで遊べる交流の場です!!(利用料は無料です)

### 〈9月の行事予定〉

- 3日(月) 9月の製作 ※~今月中 随時
- 3日(月) 給食試食会(予約制) ※1食 350円
- 6日(木) 誕生会(9月生まれ) AM10:30頃~
- 7日(金) リトミック AM10:30頃~
- 10日(月) ベビーフォト撮影会(予約制) AM3組・PM4組(30分ずつ)  
午前中は10:30スタート、午後は13:00スタート
- 11日(火) 英語であそぼう(予約10組) AM10:30頃~
- 12日(水) にこにこ広場(パオ) AM10:30頃~
- 19日(水) アタッチメントベビーマッサージ ※予約制  
(参加費:500円 オイル代込み) AM10:30頃~
- 20日(木) おでかけ支援(生きがい交流広場) AM10:30頃~
- 21日(金) 給食試食会(予約制) ※1食 350円
- 25日(火) 親子クッキング AM10:30頃 150円
- 26日(水) にこにこ広場(パオ) AM10:30頃~
- 28日(金) つばさ館カフェ(予約制) AM10:30頃~参加費200円

◆支援センターつばさ館概要(駐車場は横にあります)

- 【住 所】 西都市白馬町3番地(認定こども園こどもの家敷地内)
- 【連絡先】 TEL:43-1049 FAX:43-1079
- 【利用時間】 月曜~金曜9:00~15:00 土曜9:00~12:00(育児相談可)
- 【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時間単位でのお預かりになります。  
詳しいお問い合わせはお電話ください。  
(・1時間→350円 ・4時間→1200円です)
- 【育児情報誌】 毎月1回 活動内容の情報発信(つばさ館便り)

(文書取扱：福祉事務所)