### はばたけ未来へ 伸びゆく西都





■P4 新庁舎建設基本設計が完成しました

■P8 地域包括ケアシステムの推進を目指して

■P10 たばこによる健康への影響を正しく理解しましょう!

■P12 国民健康保険の手続きについて ■巻末 3月は自殺対策月間です

### 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5日(火) 13時~16時

※次回は4月2日(火)

※相談時間は1人30分です。

会場 市コミュニティセンター 1 階相談室

予約・問い合わせ 生活環境課 ☎ 43-1589

### 行政相談

日時 3月14日(木)10時~12時

※次回は4月11日(木)

会場 市コミュニティセンター 1階相談室

### 問い合わせ 生活環境課 ☎ 43-1589

### 無料人権相談

日時 3月19日(火)10時~15時 会場 市コミュニティセンター 1 階相談室

### 問い合わせ 市民協働推進課 ☎ 43-1204 無料法律相談(要予約)

日時 3月19日(火)13時30分~16時

会場 総合福祉センター

予約・問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 43-4613

### 西都児湯消費生活相談センター 巡回相談(要予約)

日時 3月20日(水)10時~12時、13時~15時 会場 市コミュニティセンター 1 階相談室

予約・問い合わせ 生活環境課 ☎ 43-1589

### 休日納税相談

日時 3月24日(日)9時~16時

会場 市役所税務課

問い合わせ 税務課 243-1061

### 交通事故相談 (要予約)

日時 平日の9時~16時

会場 西都地区交通安全協会

問い合わせ 生活環境課 ☎ 43-3485

西都地区交通安全協会 ☎ 43-0294

### 母子手帳交付

日時 毎週火曜 13時~13時30分

会場 保健センター1階

問い合わせ 健康管理課 ☎ 43-1146

### 県内一斉消毒の日

期日 3月20日(水)※毎月20日

問い合わせ 農政課 ☎ 43-0382

### 国民健康保険高齢受給者証・

### 後期高齢者医療被保険者証の交付式

日時 3月29日(金)9時~

会場 市コミュニティセンター3階

該当者 昭和24年3月2日~昭和24年4月

1日生まれの国民健康保険の方、昭和19 年4月1日~4月30日生まれの方

※該当者には文書を郵送します。

問い合わせ 健康管理課 ☎ 43-0378

### イベント

**O**O

### 米良美一 トークショー & ミニライブ

日時 3/3 (日) 開場 14 時 30 分、公演 15 時~16 時

会場 市文化ホール

料金 1,000円(当日1,500円)

内容 デビュー 25 周年を迎え、地元でこれまでの歴史 や裏話などのトークショーを開催。終了後、CD 販売会&サイン会も実施します。

【問い合わせ】市文化ホール ☎32-6300

### 第 17 回 県立妻高女声合唱団演奏会

日時 3/8(金) 開場 18時 30分、開演 19時

会場 メディキット県民文化センター アイザックスターンホール

料金 500円 ※当日券あり

内容 《パイプオルガン》 稻森 愛

《賛助出演》西都児童合唱団 / ねむの花合唱団 《ピアニスト》河野 るみ / 野﨑 さやか

【問い合わせ】妻高校内(担当:加塩) ☎43-0005

### さいとマルシェ

日時 3/10(日) 10時~15時 ※雨天決行

会場 あいそめ広場

内容 先着 150 人限定で、11 時から野点を開催。抹茶 と水野屋のお茶菓子のセットが 100 円で楽しめま す。うず潮カキ販売やステージイベントも

【問い合わせ】DEVELOP-SAITO ☎35-4029

### 西都市市制施行 60 周年記念

### 第14回 西都原このはなマラソン大会

日時 3/17(日) 9時から種目ごとに随時スタート 内容 西都原運動公園をスタートし、西都原の菜の花を楽 しみながら走るマラソン大会

※当日はコース周辺の交通規制が行われます。ご迷惑をお かけしますが、ご協力をお願いします。

【問い合わせ】スポーツ振興課 ☎43-3478

### 県立妻高等学校・新県立妻高等学校(吹奏楽)

### 第7回定期演奏会

日時 3/23(土) 開場13時30分、開演14時

会場 西都市民会館

料金 前売券 500 円 当日券 700 円

内容 《司会》佐々木 六華(UMK アナウンサー)

《賛助出演》市立妻中学校

【問い合わせ】妻高等学校・(新) 妻高等学校 ☎43-0005

### 2019 西都花まつり

日時 3月下旬~4月上旬

ステージイベントは3/30(土)、31(日)

会場 西都原古墳御陵墓前広場

【問い合わせ】西都花まつり実行委員会事務局

(西都商工会議所内) **☎**43-2111

### まちなかギャラリー夢たまで(入場無料) ☆42-0027

### ■開館時間 10時~17時 ■休館日 月曜

3/3(日)まで ひなまつり展

3/5(火)~10(日) 水彩画クラブ「絆」作品展

3/12(火)~17(日) 洋裁クラブ「糸音」作品展

3 / 19 (火)~24 (日) アクリル画シャーロット作品展

3 / 26 (火)~31 (日) 橋口浩幸 絵画個展

### さいと カレンダー

1	イベン	ノト	相 相談 他 その他 ★ さいとくポイント進呈事業
3	2	土	第 20 回西都市合唱祭(市民会館) 開場 13 時、開演 13 時 30 分 <b>25</b> 社会教育課 43-3479
	3	Ш	★米良美一トークショー & ミニライブ、図書館まつり <b>☎</b> 43-0584、 ★生涯学習フェスティバル <b>☎</b> 社会教育課 43-3479
	4	月	
	5	火	相 消費生活無料相談
	6	水	
	7	木	
	8	金	イ 第 17 回 県立妻高女声合唱団演奏会
	9	土	イ RUN伴+(ランともプラス) 2018 九州ファイア 西都市役所スタート(9時 30 分予定) <b>☎</b> 健康管理課 32-1028
	10	田	イ 日向国府跡 発掘調査現地説明会(雨天中止)①10 時~②11 時~ (①②とも 30 分間) ☎社会教育課 43-0846、さいとマルシェ
	11	月	市県民税・国民健康保険税の申告
	12	火	※3/15 (金) まで
	13	水	申告相談受付が各地区館や市民会館で 行われています。
	14	木	<b>忘れずに期限内の申告をしましょう!</b> お 税務課 市民税係 32-1009
	15	金	●確定申告について ☆ 高鍋税務署 22-1373
	16	<b>±</b>	
	17	田	イ 第 14 回 西都原このはなマラソン大会
	18	月	
	19	火	相 人権相談 相 無料法律相談
	20	水	西都原考古博物館 コレクションギャ
	21	木	春分の日
	22	金	イ 伊東マンショゆかりの地を巡るツアー 8時30分~17時15分 (申込締め切り3/15) ☎社会教育課43-0846
	23	土	イ 県立妻高等学校・新県立妻高等学校(吹奏楽)第7回定期演奏会
	24	田	イ ギターを愛して 55 年 長友晴久コンサート (市民会館ロビー) 開場 13 時、開演 14 時 <b>25</b> 43-5048 相談
	25	月	記紀の道活用 レンタサイクル社会実験
	26	火	「記紀の道」の利用促進を図るため電動アシスト車のレンタサイクル社会実験を行っています。詳しくは P23 へ!
	27	水	~3/26 (火) まで開催中!
	28	木	☎ 商互観光課 都市デザイン係 43-1321
	29	金	世 国民健康保険高齢受給者証・ 後期高齢者医療被保険者証の交付式
	30	土	<mark>イ</mark> 2019 西都花まつり ステージイベント
	31	日	<b>→</b>
4	1	月	
	2	火	相 消費生活無料相談
	3	水	

この広報紙内に掲載されている電話番号で、市外局番の記載がないものは、 全て(0983)になります。

### **CONTENTS**

目次

2 さいとカレンダー

新庁舎建設基本設計が完成しました

地域包括ケアシステムの推進を目指して

10 たばこによる健康への影響 国民健康保険の手続きについて

さいとの話題

20 くらしの情報

23 プレゼント・市長コラム

3 月は自殺対策月間です

### 今月の表紙

2月10日、春季キャンプを行っている東京 ヤクルトスワローズの畠山和洋選手、川端 慎吾選手(手前)によるサイン会が開催され、 会場には長蛇の列ができ、多くのファンで にぎわいました (関連記事は P18 へ)。



### 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
	3	3	日	   児玉内科クリニック 	内科 43-1777
		10	日	いわみ小児科医院	小児科 42-1500
		17	日	大塚皮膚科医院	皮膚科 43-5234
		21	木	佐藤クリニック	泌尿器科·内科 43-5309
		24	日	大塚病院	形成外科·整形外科·皮膚科 43-0016
		31	日	宇和田胃腸科内科	胃腸科・内科 42-0111
	4	7	日	西都児玉眼科	眼科 43-3456

遥が年 さん



今月の題字

March 2019 広報さいと **02** 



### 東側からの鳥瞰イメージ図

### 外観イメージなどをまとめた「基本設計 が完成しましたので、その概要をお知らせ いたします。 新庁舎に必要な機能や配置・平面計画 市民が安心して

●規模

地上5階建て

(コミュニティセンタ

西都市聖陵町二丁目

※屋上に電気室を配置してい

るため、5階建てとなって

の概

鉄筋コンクリ

鉄骨造(基礎免震構造)

## ◆施設のポイント

## 本構想・基本計画より)に基づき整備を行 4つの基本方針(西都市新庁舎建設基

います。

# 防災の拠点となる庁舎

防災拠点施設としての機能を維持します。 高い構造とすると共に免震構造を採用し、 豪雨時の対策として、一ツ瀬川の氾濫 鉄筋コンクリ ト造で剛性と耐久性の

電機などの重要設備機器の屋上配置を行 を想定した1階床高の設定や、非常用発

# 誰もが利用しやすい庁舎

棟、平田公園と連続する安全な歩行者エ リアを設けます。 玄関近くに、思いやり駐車場、を設け、 新庁舎棟、コミュニティセンター、西

画とします。 雨に濡れずに庁舎へ出入りできる動線計 多目的トイレ、授乳室など、誰もが使い

やすいユニバーサルデザインとします。 を設けます。 幅広い利活用ができる多目的スペース

# 効率性・機能性を重視した庁舎

来庁者エリアを設けて来庁者動線が短く なる計画とします。 コンパクトな正方形平面とし、中央に

にし、各課連携の取りやすい配置としま 執務エリアは来庁者エリアを囲むよう

階層構成とします。 4階に議会・監査事務局と分かりやす 3階に執行部・総務系部署・教育委員会、 一階に窓口系部署、2階に事業系部署、

## 環境に配慮した庁舎

電、雨水の雑用水利用、季節風を活かした 目然通風、自然換気を行います。 太陽光を活用した自然採光や太陽光発

内装材として木材を活用し、温かみの

**05** March 2019 広報さいと

ある空間をつくります。

周辺施設と高さを揃え、街並みと調和

クとな

舎へ

### 平面計画

1階に窓口系部署、2階に事業系部署、3階に執行部・総務系部署・教育委員会、4階に議会・監査事務局を配 置し、分かりやすい階層構成とします。

コンパクトな正方形平面とし、中央に来庁者エリアを設けて来庁された方の動線が短くなる計画とします。





1階イメージ図



2階イメージ図

基本設計[概要版]は、西都市ホームページに掲載しています。また市役所本庁舎・各支所・図書館でも閲覧できます。

### 配置計画

新庁舎・西都ひろば(仮称)・コミュニティセンター(既存)・現庁舎の西棟(既存)・平田公園(移転整備)を一体 的な敷地にすることにより、敷地内の安全性および利用者の利便性を高めます。





新庁舎東側外観イメージ図

実施設計を進め、今年の秋頃に工事を開始し、2021 年3月の完成を目指します。その後、新庁舎に移転し、

2019年 2020年 2021年 実施設計 新庁舎建設工事 **○**移転·開庁 現庁舎解体工事 外構工事

2021年5月に新庁舎での業務開始を予定しています。

お問い合わせ

新庁舎建設課 ☎32-1024

### いさいき百歳体操

介護予防のための筋力アップトレー 住民主体で実施しています。地域包括支援セン ターと市が初回支援を実施した後、現在19カ所 で自主的に取り組んでいます。

> 筑後地区の百歳体操は、平成28年7月から開始して、3年目を迎え ました。毎週金曜日の午前中から筑後公民館で行っています。この体 操を始めて、普段の動きがスムーズになりました。みんなで楽しく無理な く続けることが長続きの秘訣です。

さいとう はくあい 筑後地区協力員 齋藤 博愛さん みを行っています を持って自立した生活を送るため 地域で元気にいきいきと生きがい高齢者の皆さんが、住み慣れた 、西都市ではさまざまな取り組

### お家でできる簡単エクササイズ♪

なかた ようすけ 理学療法士 中田 洋輔さん

中殿筋(骨盤と大腿骨を繋ぐ筋肉)を鍛える 運動です。この運動をすると、歩くときに体の左右 のふらつきが無くなり、安定して歩けるようになること で転倒しにくくなります。

- ※腰·股関節などに痛みがある方は運動を 控えるか、痛みの出ない範囲で行ってく ださい。
- ※椅子が不安定な時は、転倒しないよう椅 子の固定(椅子を押さえる、椅子に座る)
- ※バランス運動も兼ねていますので、椅子 の背もたれを押さえる力を安全な範囲で 調整してください(片手で押さえるなど)。



砂椅子の後ろ側に 立ち、両手で背もた れを持つ。背筋を伸 ばす。



2ゆっくりと左脚を真横へ上げる。 掛け声の『1、2、3、4』で上げ、 [5、6、7、8]で下ろす。

- ・リズムに合わせてゆっくり10回行う。 左脚が終わったら、右脚も同様に行う。
- ※上げる幅は30cm程度 ※1回毎に足は床に着ける。

### 悪い例 ×体が横に傾きすぎ ○体はまっすぐにし、 脚だけを動かす。



×脚を横に上げる際、 つま先が外側を 向きすぎ。 ○ つま先はまっすぐ前を 向くように(〇矢印)を 意識する。

### 生活支援 コーディネーター

地域において、生活 支援・介護予防サー ビスの提供に向け たコーディネート機 能を果たす調整役 です。



### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症についての 正しい知識を備え、認知症の人やその家族 の身近な理解者となる人のこと。講座は、市

内の地域、職場・ 小中学校などで 開催しています。





### 認知症ケアパス

認知症に対する不 安の軽減を図れる よう、さまざまな支 援や情報が分かり やすくまとめてある ガイドブックです。



**≈32-9595** 

築が求められています

グラフ2

ことが大切です

たち住民|人|人が他人事ではなく

づくりが急務になっています。

高齢者を支援するシステ

高齢者の皆さんが、住み

いや生活支援といった、

うに、医療や介護、

このような背景の中、

(グラフ2)。

- ●西都市北地区地域包括支援センター
- ●西都市南地区地域包括支援センター
- 百歳体操や認知症サポーター養成講座等に関することのお問い合わせ



知症カフェ)

を設けています。

さらに、

地域で支援する体

を開催したり、オレンジカフェ

あると言われ、

さらに、

2025年には、 増加しています

5

9年1月1日現在1

グラフ (人) 西都市の将来推計人口 (%) 16,000 40 38.9% 14,000 39 12,000 38 10,000 37 8,000 36.8% 36 6,000 35.6% 35 4,000 2.000 34 33 2020 2019 2025 (年度) 年少人口 (0~14歳) 生産年齢人口 (15歳~64歳) ■高齢者人口 (65歳以上)

门護予約

西都市の要介護(要支援)認定者の推移 2,200 要介護認定者が10年で 2,115 およそ300人増加する見込み 2,000 1,916 1,900 1:862 1,828 1.808 1.788 1,800 1,700 1,600 2015 2016 2017 2018 2019 2025 (年度)

でも増えるよう、

住民主体の介護

訪れる前に、

元気な高齢者が1

人が支える

「肩車型」

の時代

人に対して現役世代

まざまな支援を展開 民の困りごとを把握

しています

しながらさ

とに集いの場を紹介したり、

**ー**ター:

-を配置.

地域ご

を強化するために、生活支援コ

るよう、 べる認知症サポ 域づくりにつながっています。 操』を週ー回開催する地区が増 つことが|人|人の元気な体と心 また、認知症の人や家族が住 しみながら介護予防体操を行 住民宅を開放. た地域で安心して暮らせ 支援に必要な知識を学 が支え合い ター 養成講座 『百歳体

### 高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」

ご心配なこと、困ったことがあれば地域包括支援センターをご利用ください!!

(担当地区:妻北·穂北·東米良)

(担当地区:妻南·三納·三財·都於郡) ☎41-0511

●健康管理課 地域包括ケア推進係 ☎32-1028

●喫煙をやめたい )妊娠期· する 喫煙者は周囲の ることができる 授乳期は喫煙 人がやめ 人へ配慮

わたしたちの「めざす姿」

禁煙 2次えがおで元気に健康さいと (健康づくり計画)」を策定し、 して取り組んでいます。 ·受動喫煙防 止推進を継続

西都市では、平成25年度に「第

| 一炎してみま比べて3~4倍禁煙に成功しやで、比較的楽に、した 比べて3~4倍禁煙に成功しやで、比較的楽に、しかも自力に症状を抑えることができるの症状を抑えることができるの症状を抑えることができるのが関での禁煙治療や禁煙補助薬機関での禁煙治療の禁煙補助薬 西都市での取り組み

か成功しない原因は、

禁煙したいと思っても

ニコチン

禁煙したい方へ

●「第2次えがおで元気に健康さいと」で定めた指標

項	目	計画・策定時		最新値		目標値	
1. 妊娠時に喫煙する	24 年度	7.0%	29 年度	4.6%	0%		
	6 カ月児	26 年度	48.1%	29 年度	46.5%	24.0%	
2.乳幼児家庭での 喫煙者の割合	1歳6カ月児		51.3%		47.4%	25.0%	
70.21 7131	3 歳児		52.9%		46.0%	26.0%	
3. 喫煙者の割合	男性	23 年度	18.7%	28 年度	24.5%	11.0%	
3. 突燵有の割口	女性		4.0%		3.9%	2.0%	

年々割合は減少傾向にありますが、目標値には程遠いのが現状です。 周囲の喫煙環境に目を向け、注意喚起をお願いいたします

### ■私たちのできること ~ みんなで力を合わせ、喫煙・受動喫煙防止を推進しましょう!

家庭個人	・喫煙の健康への影響について知ります。 ・喫煙者は禁煙するよう努めます。 ・喫煙者は周囲の人への受動喫煙を防止します。 特に子どもや妊婦の周囲では喫煙しないようにします。 ・未成年者は喫煙しません。 ・妊娠期・授乳期・子育て家庭では喫煙しません。
地域	<ul><li>・公民館などでの分煙を進めます。</li><li>・子どもや妊婦の周囲では喫煙しないようにします。</li></ul>
事業所	・禁煙支援や受動喫煙防止対策に取り組みます。
学 校	<ul><li>・喫煙による健康への影響について理解を深める取り組みを行います。</li><li>・受動喫煙対策を進めます。</li></ul>
行 政	<ul><li>・喫煙および受動喫煙による健康への影響についての知識の普及・啓発に取り組みます。</li><li>・COPD の周知に努め、予防に関する知識の普及・啓発に取り組みます。</li><li>・公共施設の禁煙を進めます。</li><li>・禁煙支援を行う医療機関・薬局について周知します。</li></ul>



### たばこによる健康への影響を 正しく理解しましょう

■問い合わせ 健康管理課 健康推進係 ☎ 43-1146

清浄機や換気扇では受動喫煙はな疾患を引き起こします(空気 防げません)。 ■親の喫煙は乳幼児突然死 体重児のリスクを高めます。●妊婦の周囲での喫煙は低出生

き重 関煙とは、関煙者の周囲 き 重 関 煙とは、関煙者の周囲 を 関 型 者 の 周囲 を 関 型 を 吸 り さ に い る 人 が た ば こ の 生 か ら 出 な 煙 よ り も 、 た ば こ の 煙 を 吸 わ さ と で す 。 関 煙 者 が 吸 い 込 る 煙 の 方 が 、 有 害 物 質 は 多 く 含 ま れ て い ま す 。 更 煙 者 の 周 囲 き 重 関 煙 と は 、 関 煙 者 の 周 囲 や虚血性心疾患などのさまざま 受動喫煙とは

現れ くなり ます。 つもの重要な疾患のリスク肺疾患(COPD)など、 60種類の発がん性物質が含まれは約200種類の有害物質、約類の化学物質があり、この中に類のには2の煙には約4000種 また、 、ほど健康 。 の が ほど健康への悪影響が大きく、喫煙開始年齢が低ければ低また、たばこには依存性があ ます <sup>恋</sup>(COPD) がん、心臓病、 肺が ます んをはじめとする多 のリスクが高 など、いく 慢性閉塞性

受動喫煙対策を強化する「改正健康増進法」が2018年7月に成立しました

今後段階的に施行し、東京五輪・パラリンピック開催前の 2020 年 4 月に全面 施行されます。その基本的な考え方をご紹介します。

1 「望まない受動喫煙」をなくす

> 受動喫煙が他人に与える健康影響と、喫煙者が一定程度いる現状を踏まえ、屋内 において、受動喫煙にさらされることを望まない者がそのような状況に置かれるこ とのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす。

- 2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者などに特に配慮する 子どもなど 20 歳未満の者、患者などは受動喫煙による健康影響が大きいことを 考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や屋外について、受動喫煙対策を 一層徹底する。
- 3 施設の類型・場所ごとに対策を実施

「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる 利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙 場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を行う。

その際、既存の飲食店のうち経営規模が小さい事業者が運営するものについては、 事業継続に配慮し、必要な措置を行う。

### お問い合わせ

### 国保に関するお問い合わせは

健康管理課 国保係

**243-0378** 

### 保険税の納付に関するお問い合わせは

税務課 納税第一係 ☎32-1001 税務課 納税第二係 ☎32-1002



### 修学のため市外に転出される方は

西都市国保の加入者が、大学や短大などへ進学するために西都市外へ転出すると きには、学生用の保険者証(マル学保険証)を交付します。マル学保険証の交付には、 手続きが必要です。修学が確認できる在学証明書または学生証を持参して手続きを 行ってください。

すでにマル学保険証を交付されている方が、学校を卒業または退学される場合 は、西都市の国保から脱退することになります。卒業証明書などを持参して手続き をお願いします。

### 国保の手続きには、マイナンバー(個人番号)が必要です

平成28年1月から、国保のすべての手続きには、個人番号が必要になりました。 手続きの際には、世帯主と対象となる方の個人番号カードまたは個人番号通知カー ドと本人確認書類(運転免許証など)を忘れずにお持ちください。

また、代理申請の場合も委任状に加えて代理人の個人番号が 必要です。

### 脱退の届出が遅れると

国保の資格がなくなった後に国 保の保険証を使って医療機関を受 診した場合は、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。必ず脱退の届出を行い、保 険証をお返しください。

### 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、届出まで医療機関を 受診した際の医療費は、いったん 全額自己負担となります。



### 国民健康保険の 手続きについて



各種届出は必ず14日以内にお願いします。

### 国民健康保険(国保)の しくみ

国保は、病気やけがをしたきに安心して医 療が受けられるよう、加入者のみなさんがお 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、下表のような異動があった場合は、異 動があった日から14日以内に市役所健康 管理課へ届け出てください。

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。

	こんなとき	届出に必要なもの		
∄∩	ほかの市町村から転入したとき	印鑑、70歳~74歳の方は負担区分等証明書		
加入するとき	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険の資格喪失連絡票		
する	職場の健康保険の被扶養者から外れたとき	(職場の健康保険をやめた(外れた)証明)、印鑑		
يخ	子どもが生まれたとき	保険証、母子手帳、印鑑		
<b>3</b>	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑		
既	ほかの市町村に転出するとき	保険証、印鑑、70歳~74歳の方は高齢受給者証		
退	職場の健康保険に加入したとき	同児を弾性の健康に受して (198)		
する	職場の健康保険の被扶養者になったとき	- 国保と職場の健康保険証、印鑑 -		
脱退するとき	死亡したとき	保険証、印鑑		
8	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書、印鑑		
その他	住所や氏名が変わったとき	保険証、印鑑、70歳~74歳の方は高齢受給者証		
	世帯主が変わったとき			
	世帯が分かれたり、一緒になったとき	│ 保険証、印鑑、70歳~74歳の方は高齢受給者証 │		
	保険証をなくした(汚損した)とき	印鑑、汚損した保険証		

13 March 2019 広報さいと

わが家のアイドル(未就学児)・紙面で紹介してほしい市民(小学生以上)の情報・表紙の題字(さいと) は随時募集中です。総合政策課 さいとアピール係まで IEL 32-1011 メール: koho@city.saito.lg.ip

しせい

### **「情報の共有」が人を生かす鍵!** 吉本興業 常務取締役 泉正降氏が講演

2月9日、平成30年度西都市地域づくり講演 会が市文化ホールで開催され、今年は「地域と人 をプロデュース 持続可能な地域を創り動かす人財 育成の極意」と題して、吉本興業株式会社 常務取 締役 泉 正隆さんによる講演が行われました。

『地域を元気にするのは人』という理念のもと、 日本全国・アジアを中心に進行中のさまざまな取 り組みを紹介。また、現在47都道府県で活動す る 123 人の「住みます芸人」を例にあげ、「彼ら は地方を元気にしたいという思いで頑張ってい



る。行政や地域の取 り組みを面白く分か りやすく伝える技が あるので、ぜひどん どん活用してほしい」 とアピールしました。

市民協働推進課 🕿 32-1005

### 宝くじふるさとワクワク劇場 in 西都



### 本場のお笑いを体感! 会場いっぱいに笑い声が響きました

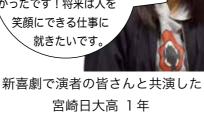
演技などをぶっつけ本番で披 新喜劇でお馴染みの「コケる<sub>」</sub> ンで選ばれた8人が登場し、 いびき」 披露され、 もあり会場は大盛り 。第2部では、オ 林家正蔵さんによる落語 0 さんらによる漫才 観客との掛け合 「大木こだ イ シ上ョが け ら



### ホークス OB が指導! 三財小の児童が野球の楽しさを体験

・サ・シートは、福岡ソフトバークスOBの新垣 渚がらんと柿木映二さんが同校をからのでは、小学2年生15人にでルの投げ方やす してもらう ムも行われ らう「ホークスジュニーの野球の楽しさを体験ロ野球選手オノー 小学校を が 三 ュニ

お笑い大好き 。ぶっつけ本番で , ビックリしましたが、皆さ んと共演できてとても楽 かったです!将来は人を 笑顔にできる仕事に



ょしの まりん **吉野 真鈴** さん

三納中3年 <sup>なかやま ぁぃぉ</sup> **中山 愛菜** さん

おもしろくて優しく教え てくれました。試合をしたの が楽しかったです。野球を やっているので、先生に 教わったことを忘れず がんばります!

二人の先生は

三財小 2 年 **秋月 蓮斗** さん

西都市内であった出来事や市政の動き、活躍する 市民の方や学生の声などを紹介します。



西都原エンデューロ3時間耐久& みやざきっず車いす大会

市内外から自転車愛好家が集結! 初開催の車いす大会にも多くの声援が



外から24人が参加。 大会」 間の耐久レ 自慢の愛車で参戦。 沿道からは 部など3部門 物を避ける電動車 て「みやざきっず が併設され、 で行われた 西都原古墳 で日頃の練 った声援 ました 障害 す 口

川南町から初めて参加した 

, 今回初めて車いす

の大会に参加しました。

が、本番は難しかったです。

またこんな大会があったら

1カ月みっちり練習しました



### マンショの功績を広めたい 学校や図書館で閲覧できます

かけにし、市長を表敬訪問し 崎市在住の  $\mathcal{O}$ 於郡地域づく が執筆。 東マン 完成

明へ寄贈します。完成報の小中学校や高等学校、 『市在住の里見紀さん(宮昨年末から寄付を募り、 今後、 り協議会制 た飯牟禮へ完成報告は を学ぶ 県内全て 义 き 宮 書

◀ 3 月末から書店での店頭販売や 電子書籍の配信も予定(税込500円)

シ

 $\exists$ 

0)

須績を広



### 有楽椿を忘れないで 地域活性化の取り組みを継続

尾八重地区・眺峰館周辺で「あくまき作り体験」が行われました。例年、この時期には「有楽椿まつり」が開催されていますが、昨年の台風24号の影響で、まつり会場へつ号の影響で、まつり会場へつとの思いを込め、代替イベントが企画されました。当日はり80人が参加し、地域住民から手ほどきを受けながらあくら手ほどきを受けながらあく まきを作り、 和や

**Topics** 

### 小学生



おおぐし ゆうと 大串 悠人 さん

### 題名 『理想の最高学年へ』

4月から、ぼくは最高学年になります。そこで、最高学年 に向けてこれからの目標を考えました。

ぼくの考える理想像は、「リーダーシップを発揮し、細か い気配りができる6年生」です。その理想像に一歩でも近づ けるように、心がけていきたいことが二つあります。

一つ目は、いろいろなことに自分から取り組んでいくこと です。積極的にみんなを引っぱっていけるよう、意識してい きたいです。学校行事や委員会など、様々な場面でみんなの お手本になっていくつもりです。

二つ目は、人の気持ちを考えて行動することです。人の喜 ぶことに進んで取り組んだり、周りの人に気を配ったりしな がら、友達や下級生と楽しい学校生活を送りたいです。

この目標を実現するために、これからも努力を続けていっ て、理想とする最高学年になります。

しせい

### 今後の西都市のスポーツの在り方 議論 パネルディスカッション開催

1月18日、市文化ホールで開催。前半に「西 都市スポーツ賞」の表彰式が行われ、スポー ツ優秀賞に(新)妻・妻高校弓道部、大島 寿永さん (妻高漕艇部)、スポーツ奨励賞に 鬼東康平さん (西都陸上スポーツ少年団)、 壱岐光太郎さん・金子蓮さん (妻高漕艇部)、 (新) 妻・妻高校漕艇部、妻中バドミントン 部が選ばれました。パネルディスカッション では、少子化により子どもたちのスポーツ環

境が変化する中、各 年代間で連携を取り、 スポーツ好きの子ど もを育て、競技力の 向上を図る重要性が 議論されました。



本に合わせ来場者全 員で行い、会場は心

夢蔵さんによる生演

奏とあじさい会の見

地よい一体感に包ま

広告

れました。

健康管理課 地域包括ケア推進係 奋 32-1028

忍知症にやさしい西都市を目指して

1月20日、市文化ホールで開催。認知症

について正しく理解してもらことを目的に市

が主催し、今年で3回目。前半に「知ってほ

しい 認知症の人の気持ち 介護する人の気持

ち」と題し、"認知症の人"と構えるのでは

なく一人の人間として接することの大切さに

ついて、特定非営利法人ゆめ家族 吉村照代

さんが講演。後半では、認知症施策の発表後、

介護予防体操「西都ハニワのパン屋さん」を

「西都市認知症フォーラム」開催

宮崎県知事免許(13)第1884号

〒881-0033 宮崎県西都市大字妻1664-1 TEL.0983-43-0670

ホームページ http://oohirasangyo.co.jp 【営業時間】8:30~18:30 (一社)宮崎県宅地建物取引業協会会員·(社)西日本不動産流通機構 賃貸不動産管理業協会·(一社)九州不動産公正取引協議会会員



※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。



室崎大学教育学部の先生を招いた特別授業「芸術を が、今回は「空間に浮かべる」がテーマ。児童たちは 自分の体を型どった等身大 の人型風船を制作。最後に 全長5 ほどの風



は気温 みそぎ 社で開 船』と呼ばれる準備運動を装束に着替えて参拝し、『鳥 性は白ふんどし、 ら約 年の無病息災などを祈沢に身を沈めながら今 いました。 20 四12度、水温9度。日本が始まった午前10年 人が参加 日に合 で その 大寒みそぎ\_ しまし 女性は 後、 わせ同 白 男 時



さいとの話題

うつ病」の対 合センタ いての説明があり、 で収穫を体験。 学した後、 る健康講話では、 しました。 らの質問にも丁寧に答え の対処法などに Þ で温泉施設を見 す 医学生によ 7 り、参加者は「高齢者」認知症と ン ウス 総加 会域環

2週間、生まれ 育った西都市で実習して います。医師会の協議に参加 させていただくなど、普段の授 業では経験できないことも多く 新鮮です。将来は地域に根さ した医師を目指し 頑張ります。

妻中出身! 宮崎大学 医学部医学科 5 年 のだりゅうへい 野田 竜平 さん

知人に教えてもらい 昨年、初めて参加しました。 今年は妻と夫婦揃っての参加 です。沢の水は冷たく寒かっ たですが、身を清めることが できました!

宮崎市から夫婦で参加!

<sub>まつもと たけとも</sub> **松元 武智** さん(右) 端季 さん(左)



西都市パオ1F ☎0983-43-5555

西都市聖陵町1丁目73-2 **20983-43-4600** 

認定補聴器技能者 地元のお店です!

近くにあるから便利。ずっとあるから安心 「見ること」も「聞くこと」もご相談下さい!

※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。

広告

さいとの話題 **Topics** 

### さいとこゆ「食」の大運動会 FINAL & さいとぷちマルシェ

イベント同日開催で中心街が活性!



▲第2位(左) 『今年の干支をパエリアで食す』 第3位(右)『八千石つつみ揚げ』

メンチカツを挟んでいます

**▲▲**優勝した **「チーム西都商課題研究班」**による 『西都原バーガー』 西都原の桜をイメージしたパンに

審査員5-児湯の食材 が出場し、 が出場し、 が出場し、が 



### 第 18 回全国国際武道空手道交流大会 フルコンタクトの部で優勝!



闘気塾 西都道場

(左) **坂本 萌香**さん 三財小 3年

(右) 橋口 東悟さん

坂本さん「道場の仲間のみんなと一緒に強くなっていくことが楽しい!」 橋口さん「将来は世界大会やオリンピックに出場したいです」



ドラえもん大好き! 「スモールライト」が お気に入りだよ♪ おおきくなったら 消防士になりたい!

にし ゆうすけ ちゃん 白梅保育園・6歳 作品「ドラえもんと どうぐたち」



西都原考古博物館で開催。神 話や歴史をテーマに演奏会や 解説が行われました。

### 転車の活用を目指して



約30人が参加。市内を自転 車で走行し、「道路の走りや すさ」をチェックしました。

### ヤクルト ファーム春季キャンプ始動!

選手がさまざまなイベントで市民と触れ合う 優勝目指してがんばれヤクルト!



手らを出迎えました。のファンが駆けつけ、 例となっているトー日には、西都キャー には市内外かれた は市内外かれた か始まりました しながら駆けが行われ、選 ング「石貫階段ダッシュ」 シ会、 同、交通安全キャ 13日に「三納の また、10日にサ また、10日にサ



立志の集い 三納中



中学2年生が参加。今後の目 標を表す一字を発表し、将来 の夢や抱負を話しました。



石野田火除地蔵堂で開催。地 元の園児や児童生徒が踊りを 奉納しました。

### さいとストリートダンス



市文化ホールで開催。市内外 から 16 のダンスグループが 参加し、順位を競いました。



地元で生産される花に興味を 持ってもらおうと県が企画。親 子連れ17組が参加しました。

### 環境フェスタ 2019



リサイクル意識の向上を目的 に開催。ガラス細工体験など 多彩な催しが実施されました。



「開放型」と呼ばれる焼き方 で焼かれ、綺麗な褐色の土器 が完成しました。

尊重と男女平等社会の構築に向け西都市教育委員会では、人権の

平成31年度(一部の学校にお

案内

臨時窓口を開設します 4月3日まで

西都児湯医療センター情報

から市内の全

小中学校において「いては平成30年度)

名簿 (男女混合名簿)」

<sup>名簿)</sup>」を使用す で分けない

っ越しなどによる転入・転下旬から4月上旬にかけて

ることとしました。

いて男女別で

てれ

まで西都市内の小

出席簿などの

公簿につ 中学校に

の名簿を使用してきま

問い合わせ

ますようお願

申り

し上げ

勤の薬剤師1名、

非常 ッ

勤 のの

合薬常に

薬剤室スタ

フは、 こん

の皆さま、

教育政策課

**a** 43

で人権尊重と男女平等の視点を持

※午後7時まで延長 【時間延長の日時】

4 3月 1日 (月)

**3**日

る授業や行事など、あらゆる場面

子どもの頃から受け 性による差別をなく

届出は早めにお願い

ご注意ください

つことが必要です。

すためには、 りませんが、

えるだけで平等になるわけではあ

業務の取り扱い

はできません

0)  $\mathcal{O}$ 

なお、

臨時窓口では、

次以外

みの一環です。もちろん名簿を変き上げることを目的にした取り組に人間として尊重し合う関係を築に人間としてり重し合う関係を築いる。これは、子どもたちが「自分ら

ます

ので、 で、

ご利用ください

図るため、

次の一部窓口を開設

L

止と市民の皆さまの利便性向上をします。この時期の窓口の混雑防

出手続きのため、

窓口

が大変混雑

回として尊重・、万個」を大切に育て、万人になったものである。

(男女混合名簿)性で分けない名簿

の導入

る市

ます

可能なシステムを導入しており、一目でどの薬を服用しているかが分かるようになって 包化した袋に飲み方 入ってい 患者様のご希望に応 患者氏名など、 るお薬の名前 ま 0

スタッフの育成については、スタッフの育成については、 私たち薬剤室スタッフ一同

西都児湯地域の中核病院とし ての自覚を

医療に取り

ま よろしくお これからも 組んで参り すの 致しま で

各種チーム医療への参加および研修などになります。 調剤業務は、医師の処方をもとに、外来や入院患者様の内服薬(飲み薬)や外用薬(湿布やぬり薬など)、注射薬(温布やぬり薬など)を取りそろえる業務 計6名で構成しています。 私たちの業務内容は、薬剤 の調剤業務、製剤業務、医薬品 品管理、鑑別業務、医薬品 品管理、鑑別業務、医薬品 品管理、鑑別業務、医薬品 の調剤業務、医薬品 の調剤業務、医薬品 の調剤業務、医薬品 剤師3名と事務職員2名 薬剤管理指導業務、鑑別業務、医薬品情素務、製剤業務、医薬品情の業務内容は、薬剤

です。

用できないといった患者様や、ない、種類が多くて正しく服プセル剤の包装から取り出せ 性質上一包化できないものをビスも行っています。薬剤の ご高齢の患者様には医療安全 者様が薬剤を正しく服用で毎にまとめることにより、 を重視して薬剤の一包化サー 薬剤を正しく服用で 朝・昼・夕などの用法

西都児湯医療センター ☎ 42-1113

く第一歩にしていきたいと考えてな行動や固定的な考えを変えていに変えることで、性による無意識

【開設する窓口・取り扱い業務】 3月3日 (土)・31日 (日)

※午前9時~午後5時 【休日開設の日時】

で分けない名簿(男女混合名簿)」

学校の出席簿などの名簿を「性

所の場所が「市コミュニティセ※新庁舎建設に伴い、期日前投票期目前投票期間 ンター 2階図書室」に変更と

■問い合わせ=西都市選挙管理委 員会 なっています。ご注意ください。

社会福祉協議会(都農町大字10月=社会福祉法人 都農町

上江8113番地)町中央公民館』(高鍋町

巡回相談の実施について平成31年度療育手帳

大字川南13676番 ○12月=川南町公民館 -川北4910番地)

)jj

南町

番地

1

案内

広報紙(抜粋記事)を音声訳したテープをご希望の方はこちらへ

音声訳ボランティア「ひかり」☆ 32-0910

業務

○国民健康保険の国保係 ☎4---

 $\mathcal{O}$ 資格 3 7

取 8

得、

喪

案内

宮崎県議会議員選挙について

0

失手続き

健康管理課

子育て支援係

**a** 32

0

○保険証などの交付、

口

■選挙期日の告示=3月29日(金)■選挙期日=4月7日(日)選挙が、次の日程で行われます。

よび個人番号カードに関する○住民異動に伴う通知カードお○印鑑登録・印鑑証明書の発行○住民票・戸籍関係証明の発行

教育政策課

学校教育係

**a** 43

3

4 3

8 就

○住民異動に伴う

小中学校の

○転入、

□ 43 - 3623 □ 43 - 3623

民窓口係

異動届の受け付け

住宅係

**a** 43

0

3 7

9

○6月=たかしんホール【高 都市大字妻1621番地)

「高鍋

大字

○住民異動に伴う

市営住宅入居

退去受け付け

建築住宅課

○住民異動に伴う子ども医療

児童手当異動手続き

宮崎県中央児童相談所による療 12

よび療育手帳の再判定療育手帳の該非に関する相談お

相談内容

方が対象となっています。れます。主に遠隔地にお住まいの育手帳巡回相談が次のとおり行わ のわ

図書館情報 ☎ 43-0584

3月の閉館日

4日、11日、18日、25日

~市立図書館の新刊より~ オススメの本

『もしブラック・ジャックが

仕事の悩みに答えたら』 尾﨑 健一/著 日経BP社

仕事でこじれる人 間関係に上司や部下

のボヤキ・・・。働い

尾崎健一 (a) 手様プロダクション (an) 0

ていれば誰もがぶつ かる「あるある」の 悩みに、天才外科医 がアドバイス。迷い をズバッと断ち切る メスさばきに、心が スッキリと軽くなり ます。手塚治虫の名 作マンガが彩るビジ ネス書とのコラボ作

### 『わるものパパのだいだいだーいファン』

板橋 雅弘/作 サトウマサノリ/絵 岩崎書店



ぼくのパパはわ るものレスラー 「ゴキブリマス 公園で一人 で遊んでいると、 正義のレスラー 「ドラゴン・ジョー ジ」が現れて、ぼ くの知らないパパ

の話をしてくれ パパを好きな気持ちやヒーローに憧れ る気持ちなど、心の葛藤を描いたシリーズ

> ■実施方法 ■対象者

相談所へ行くことが困難な方を優先により移動が困難なため、児童交通手段がない方や、疾病など

■申し込み方法 相談員が面談および検査などを実施

前までに申請書

申し込み先の提出が必要 実施月の1カ月

March 2019 広報さいと

### 市長コラム 四回

「食の大運動会」 大盛況のうちに閉幕





2月10日、あいそめ広場特設会場で「さ いとこゆ『食』の大運動会」が開催されました。 このイベントは、平成22年4月に宮崎県で 発生した口蹄疫により、本市でも約2万頭の 家畜が犠牲となり、畜産業のみならず地域経 済、市民生活に甚大な影響を及ぼしたことを 受けて、地域活性化を図るために県の支援を いただき始まりました。「地産地消の推進」「地 域の名物料理の発掘と開発」をテーマに、「食」 で市を盛り上げていこうと開催され、今年で 9回目を迎えました。

今年は、西都・児湯の各種団体、妻高校、 西都商業高校、宮崎大学、県立農業大の学生 の皆さん、アフガニスタン出身の ALT のご 家族、昨年姉妹都市となった台湾羅東鎮から 消防団チームの計16チームに参加して頂き、 国際色豊かな顔ぶれとなりました。

11時に店がオープンすると多くの人でに ぎわい大盛況!また、今年はキャンプの合間 を縫って、東京ヤクルトスワローズの畠山選 手と川端選手が来場。サイン会も開催され、 更に盛り上がりを見せました。

しかし、このイベントも今回が最後となり、 一つの区切りを迎えました。開催準備運営に あたっていただいた皆さま、市民の皆さま、 これまで本当にありがとうございました。今 後につきましては、イベントの終了を惜しむ



声もいただいておりま すので、関係者の方々 と協議して参ります。

押川 修一郎

### レンタサイクル社会実験中です

現在「記紀の道」の利用促進 を図るため、中心市街地および 西都原に電動アシスト車を設置 し、レンタサイクル運用の可能 性と利用者ニーズの調査を行っ ています。市街地と西都原間の



高低差のある移動も、電動アシスト車で楽に移動 できます。まだ記紀の道に行ったことがない方も、 この機会にぜひご利用ください♪

3月26日(火)まで ※月・水 以外

8時~17時(このはな館10時~15時) ■時間

■料金 無料

> ※記紀の道を通行していただき、 アンケートにご協力いただきます。

■車両 GPS 付き電動アシスト車8台

※調査のため移動データを取得します。

■利用制限 身長 140cm 未満の方は利用不可 小学生は保護者同伴

■貸出場所 2カ所(どちらでも返却可)

西都原:このはな館

中心市街地:サイクランド

おくぐち

商工観光課 都市デザイン係

**☎** 43-1321

(提供:西都市観光協会)

『本部はにわ製作所』の「はにわ置物」



『本部はにわ製作所』の「はにわ置物」を3人の 方にプレゼントします。

※お好きなものをお選びいただけます。

### プレゼント応募方法

はがき・メールに住所、氏名、年齢、電話番号と広報紙 に関する感想や西都市への思いなどを書き、下記までご応 募ください。締切は3月31日(当日消印有効)です。 ※賞品を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3月号」係 または、Eメール: koho@city.saito.lg.jp まで

1月号プレゼント『(有) 黒木農園』の「花の苗(1,000円 分相当)」の当選者です。 おめでとうございます。

押川香織 さま(南方) 玉美香さま(穂北) 小畑 ミドリ さま (聖陵町)

### 「記紀の道」を電動アシスト車で楽しもう♪

がや」 され います。 7 み る助 みよ 分

児と保護者 支都 未就園児や 文援センター「計市地域子育で

子育て支援センター つばさ館

憩 つ 61 今回は い節 の とは? 緒に遊 光・乳幼 て紹介 て支援 場です

どもの

だり

ちの



「助産師さんに聞いてみよう」 月1回開催中!

子育て支援センターへ認定こども園こどもの つの が家併設

々な優しさに包ま をお して 合 後と て一緒でいます。 さん

身体測定や手形足形を 取って成長を記録♪

### ヘルスメイトから 為すすめしシピ

おはいない。 尼瓜尼《邵老炒的

### recipe

●材料 (2人分)

さば水煮缶 … 1缶 玉ねぎ … 1/2個 カラーピーマン … 1個 しめじ ··· 1/2P

チンゲンサイ … 60g ··· 20g

サラダ油 … 小さじ1 七味唐辛子 … 少々 片栗粉 … 小さじ1 にんにくみそだれ

★にんにくみじん切り ··· 10g

★みそ … 大さじ 1/2 … 大さじ 1/2 ★みりん

… 小さじ 1 弱 ★しょうゆ

★砂糖 … 小さじ1弱

… 大さじ3弱

### 今月も缶詰特集!

缶詰を防災食・非常食としてストック されている人も多いのではないでしょう か。使いながら備えれば、賞味期限切れ も防げ、災害時にも役立ちます。

今回ご紹介するのは、今話題の「さば 水煮缶」を使ったレシピ。ごはんのおか ずにぴったりです♪

### ●作り方

★を合わせてにんにくみそだれをつくる。

②玉ねぎはざく切りに、カラーピーマンは種を取り 3センチ位に切る。しめじは根元を落として洗っ ておく。生姜は千切りにチンゲンサイは洗って3 センチに切る。

③フライパンにサラダ油を熱し生姜を炒め、しめじ・ 玉ねぎ・チンゲンサイ・カラーピーマンを加え、 火が通ったらさば水煮缶を汁ごと入れて一煮立ち させ、にんにくみそだれを加えてさらに炒める。 ④最後に水溶き片栗粉をまわし入れ全体にからめた らできあがり♪

■人口 29,461 (-58) ■世帯数 12,019 (-9)

■出生 13 ■死亡 51

13,855 (-30) ■女 15,606 (-28)

■転入 44 ■転出 64

■高齢化率 (65 歳以上) 35.87%

平成 31 年 2月1日現在





### ひとりで悩まないで!誰かに話してみませんか?●

宮崎県内の自殺者数は、平成19年の394人をピークに年々減少 傾向にありますが、平成24年以降も200人台で推移しており、人 □ 10 万人当たりの自殺者数を示す自殺死亡率は全国平均を上回る 状況です。西都市でも、毎年5人前後の方が自ら命を絶っています。 悩みを引き起こすさまざまな問題への適切な対応などによって、 多くの自殺は防ぐことができます。



厚牛労働省 自殺予防ロゴマーク

自殺予防 10 サイン~あなたの大切な人や身近な人が、最近こんなふうではありませんか?

- □うつ病の症状(不眠・食欲不振、気分が沈む、意欲低下)
- □原因不明の身体の不調が長引く
- □仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- □職場や家庭でサポートが得られない
- □本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- □酒を飲む量が増える
- □安全や健康が保てない
- □重症の身体の病気にかかる
- □自殺を□にする
- □自殺未遂に及ぶ

(資料:厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」)

かけがえのない大切なあなたの命や家族の命を守るために、ひとりで悩まずご相談ください

- ●西都市役所 健康管理課 ☎43-1146 相談日:月~金(祝祭日を除く) こころや身体の健康上の相談に保健師・管理栄養士 が応じています。
- ●いのちと暮らしの相談ナビ (自殺対策支援センター ライフリンク)



自殺を考えている人が「生きること」 を選択できるように支援しています。 さまざまな分野・かたちでの支援策・ 相談窓口を簡単に検索できます。

つらい時や話を聞いて欲しい時、 どこに相談してよいか分からない時など お気軽にご相談ください。

健康管理課 心の健康づくり担当



県立美術館で開催された弥勒祐徳さん(三納)の個展「100 歳展」には12日間で約4,800人が来場。私も最終日に伺い、 100点を超える作品をじっくりと堪能させていただきました。 神楽の舞や、西都原の風景などエネルギー溢れる作品の数々に、

来場された方々も圧倒された様子。見終わった後には「明日からも頑張ろ う!」と元気が湧いてくる、そんな素敵な展示会でした。

弥勒さんのお孫さんが SNS で作品の紹介をされています。ぜひご覧く ださい♪ (@ gakanomago インスタグラム・ツイッターで検索) (あ)



いつもの朗らかな笑顔で 来場者を迎える弥勒さん

@SaitoCityOffice

点さいと

発行/西都市役所

編集/総合政策課 〒881-8501 宮崎県西都市聖陵町2丁目1番地 Tel.0983-32-1011 Fax.0983-43-3654 メールアドレス/ koho@city.saito.lg.jp

西都市公式 Instagram @saito city official

西都市公式 Facebook