

あなたの「はじめる」を応援するまち 西都

広 報

さいと

3

2023 Vol.671
March



特集

P02 正しい分別でゴミ減量

P04 4月9日（日）は宮崎県議会 議員選挙の投票日です

P06 国民健康保険の手続きについて

P08 人生百年時代 住み慣れた西都市でいきいきと私らしく過ごすために

P10 テゲバジャーロ宮崎 新シーズン開幕

表紙写真 2月5日、市立図書館で絵本の読み聞かせがありました。写真は引っ張り合いっこに楽しく参加する子どもたち（記事は15ページ）。



金属類

- 家電製品や子供用玩具など一部に金属が使われているものは「**金属類**」で出してください。
- 刃物類（包丁・ハサミなど）は新聞紙やビニール袋などで包み、「**キケン**」と書いて出してください。
- スプレー缶・カセットボンベの缶などは、**必ず穴をあけて、ガスを抜いて**出してください。
- 家電製品のコードは50cm程度に切って出してください。
- 乾電池が使用してあるものは、**必ず乾電池を外して**出してください。
- 缶詰、油缶などは、中をきれいに洗ってから出してください。



衣類

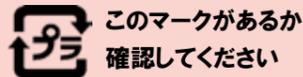
- 綿や羽毛が入った衣類（はんてん・ジャケット・布団・毛布・座布団・クッションなど）は「**燃やせるごみ**」で出してください。
- 下着類は「**燃やせるごみ**」で出してください。
- 着物の帯やひも類は、「**燃やせるごみ**」で出してください。

缶・びん

- 飲料用の缶とびんは袋を別にする必要はありません。
- 缶は潰さずに出してください。
- 水気をしっかり切ってから出してください。
- 化粧品のびんで乳白色のものは「**燃やせないごみ**」で出してください。

プラスチック製容器包装類

- 「プラスチック製容器包装類」とは、品物を売るために使われた容器や包装などで、プラスチック類の材質でできているものです。
- 「**塩素系**」・「**混ぜるな危険**」の表示があるものは「**燃やせるごみ**」で出してください。
- 必ず汚れを落とし、乾かしてから出してください。
- 汚れが落ちないものは、「**燃やせるごみ**」で出してください。
- 「プラスチック製容器包装類」は右のプラマークを確認してください。



乾電池、充電式電池などの電池類の出し方

乾電池・コイン電池

中身の見える透明なビニール袋に入れて、集積所に出してください。回収できる乾電池は、マンガン乾電池・アルカリ乾電池・リチウム電池です。

【コイン電池とは】

直径が1円玉と同じくらいの大きさで薄く、車のリモコンや電卓などに使用されています。



コイン電池

【コイン電池の型式記号】

- ・BR ●●（フッ化黒鉛リチウム電池）
- ・CR ●●（二酸化マンガンリチウム電池）

ボタン電池

使用済みのボタン電池は回収できません。電器店、ホームセンターなどの販売店にお問い合わせください

【ボタン電池とは】

ワイシャツのボタン程度の大きさで厚みがあり、電子体温計や補聴器などに使用されています。



ボタン電池

【ボタン電池の型式記号】

- ・SR ■■（酸化銀電池）
- ・PR ■■（空気電池）
- ・LR ■■（アルカリボタン電池）

小型充電式電池

- 小型充電式電池は拠点で回収しています。**出火の原因になるため、集積所には出さない**でください。
- 充電式電池が取り外せない場合は、そのまま拠点回収場所へ持ち込んでください。
- 小型充電式電池は、**ニカド電池・ニッケル水素電池・リチウムイオン電池**で、下のリサイクルマークの表示があるものに限りです。

【拠点回収場所】

- ・市コミュニティセンター1階（西側入口）
- ・市役所各支所
- ・市粗大ごみ置き場



↑ニカド電池

↑ニッケル水素電池

リチウムイオン電池→

正しい分別で **ごみ減量**

令和3年度に市内から排出されたごみの量をお知らせします。

ごみ量の合計は6,978トンで、前年度と比べると255トンの減少となりました。また、ごみ量のうち資源化量は962トンで、資源化率は13.8%でした。資源化量のうち、古紙類（新聞紙やダンボール）、金属類、缶、ペットボトルなどは有価物として売却し、約1,200万円の歳入となりました。分別にご協力いただき、ありがとうございました。

ごみ減量のために一番大切なことは、ごみを出さないことです。マイバックやマイボトルを活用し、ごみを出さないライフスタイルを心掛けましょう。引き続き、「ごみ減量」と「リサイクルのための分別」にご協力をお願いします。



令和3年度に市内から排出されたごみの量

	燃やせるごみ	燃やせないごみ	粗大ごみ	資源ごみ ※1	合計	うち資源化量 ※2	1人当たりのごみ量 ※3	資源化率 ※4
令和3年度	5,400 t	91 t	398 t	1,090 t	6,978 t	962 t	659 g / 日	13.8 %
令和2年度	5,576 t	95 t	426 t	1,135 t	7,233 t	996 t	675 g / 日	13.8 %

※1：金属類、缶・びん類、ペットボトル、プラスチック製容器包装類、古紙類、蛍光灯・電球、乾電池、衣類の合計
 ※2：直接資源化量+選別資源化量 ※3：総ごみ量÷（人口×365日） ※4：資源化量÷総ごみ量

ごみ出しの注意点

- ◎ごみは、収集日の朝8時までに必ず決められた集積所に出してください。
- ◎ごみ袋を新聞などで覆わないでください。

燃やせるごみ

- 生ごみは、十分に水切りをして出してください。
- 皮革製品（靴・バック・ベルトなど）の金具は、できるだけ外して出してください。

燃やせないごみ

- 割れたガラスなどは、新聞紙やビニール袋などで包み、「**キケン**」や「**ワレモノ**」などと書いて出してください。

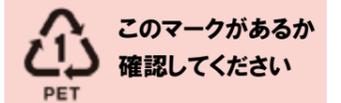


古紙類

- 収集日が雨の場合は、次回の収集日に出してください。
- ダンボール以外の新聞・チラシ類、雑誌・本類は「**黄色の指定袋**」で出すこともできます。
- 付録のCDなどは取り除いてから出してください。CDは「**燃やせるごみ**」で出してください。
- 指定シールはひもを挟むように折りたたんで貼ってください。

ペットボトル

- ふた・ラベルを取り、中をすすいで乾かしてから出してください。
- ペットボトルは右のPETマークがあるか確認してください。
- 切ったペットボトルは「**燃やせるごみ**」で出してください。
- プラスチック製のふた・ラベルは「**プラスチック製容器包装類**」、金属製のふたは「**金属類**」で出してください。





あなたの1票が、明るい明日をつくれます

【問い合わせ】西都市選挙管理委員会 ☎ 43-3418



投票日当日、投票に行くことができない方は**期日前投票**を！

投票日当日に仕事や冠婚葬祭、その他の用事で投票に行けない人（予定も含む）は、「**期日前投票**」をご利用ください。

- 期 間：4月1日（土）～8日（土）
- 時 間：午前8時30分～午後8時
- 投票所：西都市役所1階 多目的スペース

※投票日前日と前々日は混雑が予想されますので、お早めにお越しください。

※入場券裏面の「**期日前投票宣誓書**」を、あらかじめ記入して持って来ていただくと、期日前投票所の窓口での記載が不要になります。

新型コロナウイルス感染症への感染が懸念される現在の状況は、期日前投票を行うことができる事由（天災または悪天候により投票所に到達することが困難）に該当します。

投票日当日、投票会場に人が集中することを避けるため、期日前投票の積極的な利用をお願いします。

期日前投票会場 西都市役所1階 多目的スペース



4月9日（日）は

宮崎県議会 議員選挙の投票日です



投票時間 午前7時から午後6時まで
(東米良地区は午後4時まで)

投票所 入場券でご確認ください。

入場券は、選挙人1人に1枚ずつ届きます。そのため、同じ世帯でも配達日が異なる場合があります。入場券がお手元がない場合でも、投票権があれば投票できます。各投票所の職員にお尋ねください。

候補者の氏名や経歴、政見、写真などを掲載した「選挙公報」を新聞折り込みにより配布します。市役所1階の総合案内窓口や、各支所にも備え付けますのでご自由にお持ち帰りください。また、郵送にも対応いたしますので、必要な方は選挙管理委員会（☎ 43-3418）までご連絡ください。

他の市町村に滞在中の方や、入院中などの方は**不在者投票**を！

選挙で投票する場所は、原則として「住民票のある市区町村」です。

ただし、投票日に旅行や仕事の都合で、他の市区町村に滞在中の方や、指定病院・老人ホームなどに入院・入所中の方は、滞在地の選挙管理委員会や入院中の病院などで投票ができる「**不在者投票**」をご利用ください。

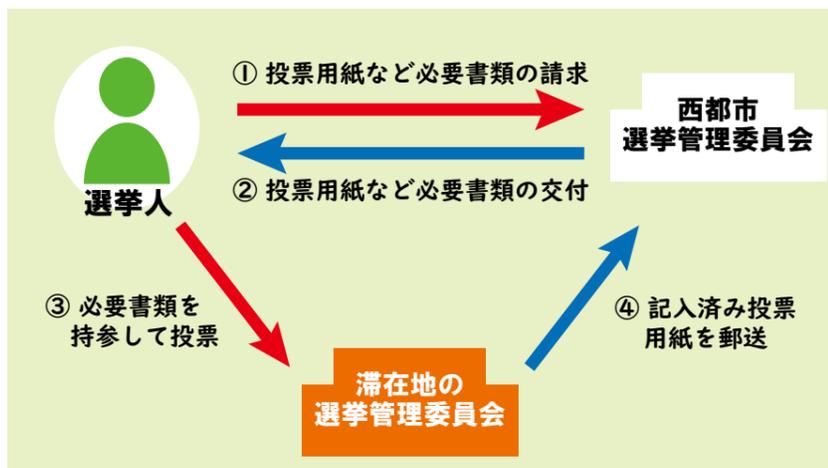
西都市外に滞在中の場合の不在者投票の手続き

まずは投票用紙を請求

西都市選挙管理委員会に直接または郵便により、投票用紙などの必要な書類を請求します。

滞在地で投票します

西都市選挙管理委員会から交付された投票用紙などを、滞在地の選挙管理委員会で投票してください。



宮崎県議会議員選挙 投票所と投票時間一覧

投票区	投票所	投票時間	投票区	投票所	投票時間	
1	西都市公民館	午前7時 午後6時	18	三納地区体育館	午前7時 午後6時	
2	学習等供用施設 調殿館		19	九流水公民館		
3	学習等供用施設 大口川館		20	平野集落研修センター		
4	妻南小学校体育館		21	学習等供用施設 宮の下館		
5	学習等供用施設 四日市館		22	都於郡地区館		
6	学習等供用施設 現王島館		23	都於郡地区体育館		
7	学習等供用施設 清水館		24	都於郡地区南体育館		
8	上山路自治公民館		25	旧山田分校体育館		
9	妻北小学校体育館		26	三財地区体育館		
10	学習等供用施設 三宅館		27	学習等供用施設 戸敷・井尻館		
11	学習等供用施設 石貫館		28	三財中学校体育館		
12	市役所穂北支所		29	岩井谷集落研修センター		
13	杉安町公民館		30	上三財地区健康増進施設		
14	学習等供用施設 串木館		31	市役所東米良支所		午前7時 午後4時
15	竹尾集落研修センター		32	中尾公民館		
16	茶臼原地区体育館		33	銀鏡地区集会所		
17	学習等供用施設 笠原館					

投票所では新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を実施します。来場者の皆さまも、マスク着用など感染防止対策にご協力ください。

国民健康保険の手続きについて



	こんなとき	届け出に必要なもの
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	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)、 マイナンバーカード
	職場の健康保険の被扶養者から外れたとき	母子手帳、マイナンバーカード ※出産育児一時金の申請は、健康管理課 国保係にお問い合わせください。
	子どもが生まれたとき	母子手帳、マイナンバーカード ※出産育児一時金の申請は、健康管理課 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	保護廃止決定通知書、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	保険証、マイナンバーカード
	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の保険証、マイナンバーカード
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	死亡したとき	保険証、喪主の印鑑および通帳、 マイナンバーカード
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、マイナンバーカード
その他	住所や氏名が変わったとき	保険証、マイナンバーカード
	世帯主が変わったとき	
	保険証をなくした(汚損した)とき	汚損した保険証、マイナンバーカード

各種届出は必ず 14 日以内にお願ひします。

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）を出しあって助ける制度です。

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 日以内に健康管理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市外へ転出するときには、学生用の保険証（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、本市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。



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の保険証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。必ず脱退の届出を行い、保険証をお返しくください。



国保の手続きには、マイナンバー（個人番号）が必要です

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マイナンバーカード、または個人番号の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。



健康保険証とマイナンバーカードについて

マイナポータルアプリからマイナンバーカードと健康保険証をひもづけすることで、医療機関や調剤薬局で保険証の代わりとしてマイナンバーカードが利用でき、健診情報や医療・薬剤情報もアプリから確認ができるようになります。また国保や社会保険（社保）などの保険が変わっても、国保や社保などの窓口で異動手続きをすれば、そのまま保険証として使用できます。

なお、従来の保険証は国により令和 6 年秋までに廃止の方針が示されています。ぜひマイナンバーカードを取得し、保険証のひもづけをしていただきますようお願いします。

※医療機関などによってはマイナンバーカード未対応のところもありますので、利用の際は医療機関などへ直接ご確認をお願いします。

お問い合わせ

- 国保に関すること 健康管理課 国保係 ☎ 43-0378
- 保険税の納付に関すること 税務課 納税管理係 ☎ 32-1001・32-1002

高齢になっても安心して暮らすために、住民みんなで支える地域を目指して

地域支え合いの仕組みづくりモデル事業 都於郡4区

本市では、令和2年度から本年度まで「都於郡4区」をモデル地区として、地域支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。今後、都於郡4区は、有志メンバーを中心に新組織を立ち上げ、買い物サロンや困りごと支援などに取り組む予定です。

モデル事業で行ったこと

- ✓ 潮公民館屋外テラスを活用してカフェ開設
- ✓ 社会福祉法人の車両やジャンボタクシーを活用した、買い物サロンの実証検証
- ✓ 暮らしの中の困りごと&できることアンケート
- ✓ 都於郡4区合同サロン「交流&勉強会」

都於郡4区の活動の様子



有志メンバーの声

気心が知れているなじみの関係の中で、5年後も10年後も安心して過ごしていけるレールを敷いておきたいと思っています。『百の理論より1つの実行』を合い言葉に、ワイワイ楽しみながら取り組んでいます。

地域の皆さんと一緒に「いきいき百歳体操」を始めませんか？

本市では高齢者の方がいつまでも元気で自分らしく暮らしていくための介護予防事業「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。

現在、市内33カ所で開始され、週1回程度楽しく活動しています。

令和4年度は「岩爪地区」と「スイートピー穂北地区」が新たに百歳体操を開始しました。



岩爪地区

スイートピー穂北地区

百歳体操を始めるとこんないいこと！

- 筋力・バランス力・柔軟性アップ！
- 立ち座りなどの動作が楽にできるようになる！
- 仲間づくりや交流の場になる！
- 定期的に専門職の支援が受けられる！



参加者の声

- 体操を始めてから体の動きが軽くなり、階段の上り下りがスムーズになりました！
- 皆さん百歳体操を楽しみにしています。なにより、おしゃべりと笑いが絶えません！
- 1人暮らしの方にも、明るく元気に過ごしていただいています！
- 専門職の方から体操のコツを教えてもらうなど、ためになる話が聞けて楽しいです！



あなたの地区でも「いきいき百歳体操」を始めませんか？各支所に百歳体操に関するリーフレットを置いてありますので、関心のある方はぜひ手に取って見てみてください。また、事前説明会も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

人生 百年時代

住み慣れた西都市でいきいきと私らしく過ごすために



10,976人、これは本市の65歳以上の高齢者の数です（令和5年1月現在）。高齢化率38.26%で年々増加しています。2025年には、本市で2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上という、超高齢社会を迎えると予測されています。高齢者1人に対して現役世代1人が支える「肩車型」の時代が訪れる前に、元気な高齢者が1人でも増えるよう、介護予防に向けた住民主体の取り組みや地域住民同士の助け合いの仕組みづくりが求められています。

認知症になっても自分らしくいきいきと暮らせる西都市を目指して

厚生労働省によると、2025年には65歳以上のうち、5人に1人が認知症になると推計されています。認知症は誰もがなりうる身近なものです。認知症になっても安心して暮らすために本市ではさまざまな取り組みを実施しています。

西都市認知症 SOS ネットワーク事業

01 メール配信

認知症による行方不明者を早期発見・早期保護するため、警察からの協力依頼があった場合に、登録者に対しその方の情報をメール配信します。

【登録方法】

スマートフォンのカメラを近づけると、「メール送信」画面が出てきます。そのまま空メールを送ってください。登録用のメールが自動返信されます。



02 事前登録・見守りシール交付事業

認知症による行方不明の恐れがある方を対象に「事前登録」を受け付け、希望される方には「見守りシール」を交付しています。事前登録された情報は、西都市役所・西都警察署・地域包括支援センターで共有し、行方不明になった際に、迅速に対応し、早期発見・早期保護につなげています。



希望をかなえるヘルプカード

自分が行きたいところに、安心して1人でスムーズに出かけるために使うカードです。外出する時に持ち歩き、必要な時に周りの人に見せることで、頼みたいことが一目で伝わるカードです。認知症地域支援推進員が作成をお手伝いしています。



チームオレンジ

オレンジパートナー（ステップアップ講座を受講した認知症サポーター）が中心となって、認知症の人やその家族を支援する取り組みのことをチームオレンジといいます。オレンジパートナーを養成する研修は、随時開催しています。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。地域、職場、学校など、希望者に応じた場所で開催します。

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わかりやすくまとめたガイドブックです。西都市役所や地域包括支援センターのほか、市内の医療機関や薬局でも配布しています。

認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人や家族などが気軽に立ち寄ることができる認知症カフェを、月1回程度開催しています。
●毎月第4木曜日 13:30～15:00
●生きがい交流広場 など
※変更となる場合もあります

選手名鑑

①生年月日 ②出身地 ※写真提供：テゲバジャーロ宮崎

1 GK 石井 健太 ①1987/12/8 ②静岡県	2 DF 青山 生 ①1996/4/11 ②福岡県	3 DF 代 健司 ①1989/3/27 ②広島県	4 DF 西岡 大志 ①1994/7/28 ②宮崎市	5 DF 北村 椋太 ①1998/6/30 ②神奈川県	6 DF 大熊 健太 ①1997/6/14 ②埼玉県
7 FW 青戸 翔 ①1996/8/9 ②神奈川県	8 MF 東出 壮太 ①1998/8/24 ②三重県	10 MF 下澤 悠太 ①1997/9/4 ②東京都	11 FW 橋本 啓吾 ①1998/9/17 ②大阪府	13 FW 北村 知也 ①1996/9/15 ②愛知県	14 MF 江口 稜馬 ①1999/10/22 ②京都府
15 MF 内藤 大貴 ①1987/4/27 ②鹿児島県	16 FW 石津 大介 ①1990/1/15 ②福岡県	17 DF 小川 真輝 ①1999/5/22 ②神奈川県	18 FW 山崎 亮平 ①1989/3/14 ②千葉県	19 FW 杉浦 力斗 ①2002/10/22 ②大阪府	20 FW 松本 幹太 ①1998/7/16 ②東京都
21 GK 清水 羅偉 ①1999/4/28 ②大分県	22 MF 田中 純平 ①1999/12/6 ②熊本県	23 FW 佐藤 颯汰 ①1999/4/21 ②宮崎市	25 FW 高橋 一輝 ①1999/10/2 ②東京都	26 DF 藤武 剛 ①1998/11/8 ②長崎県	28 DF 眞鍋 旭輝 ①1997/10/17 ②熊本県

PICK UP!



ユースからトップチーム昇格を果たし、見事Jリーガーとなった西都市出身・新城暖基選手のどこよりも早いインタビューをお届け!

しんじょう はる き
新城 暖基(18)
妻南小一妻中一宮崎学園

Q. プロ生活がスタートしましたが今の気持ちは?
少し慣れてきました。先輩方は優しく声をかけてくれるし監督の考えがはっきりしていて、とても面白いです。

Q. トップチーム昇格が決まった時はどうでしたか?
正直通用するかなという不安はありましたが、それも含めてとてもワクワクしました。

Q. 注目してほしいところは?
食欲にゴールを目指すところを見てほしいです!

Q. 読んでくれた西都市民へ一言
今年の本気でJ3優勝とJ2昇格を目指す勝負の1年。西都市はスタジアムまでとても近いし、ぜひ観に来てください!

問い合わせ
スポーツ振興課 ☎43-3478

31 MF 金川 羅彌 ①2004/8/24 ②津島市	37 DF 奥田 裕貴 ①1992/10/5 ②大阪府	39 DF 井原 伸太郎 ①1991/10/21 ②山口県
41 MF 新城 暖基 ①2004/6/28 ②西都市	42 FW 南野 遥海 ①2004/5/13 ②兵庫県	55 GK 青木 心 ①2000/6/9 ②神奈川県
80 FW 永田 一真 ①2000/4/26 ②岡山県	99 GK 植田 峻佑 ①1988/4/4 ②千葉県	監督 松田 浩 ①1960/9/2 ②長崎県

特集 西都市はテゲバジャーロ宮崎のホームタウンです! / **テゲバジャーロ宮崎 新シーズン開幕**

昨年11月、サッカーワールドカップでの日本代表の大活躍に興奮した方も多いのではないのでしょうか。今大会3位のクロアチアにはPK戦の末、惜しくも敗れてしまいましたが、優勝経験もある強豪国のドイツ、スペインを破り日本中を熱狂の渦に巻き込みました。ブラボー!!

あれから2カ月、あの時の熱狂や感動を再び味わってみませんか? いよいよ今週末から、テゲバジャーロ宮崎がJリーグに参入してから3シーズン目となる2023年シーズンが開幕します。本市出身の新城選手もチームに参加しました。週末に地元プロスポーツチームを応援する生活! ゴールが入った瞬間の歓声と熱気をぜひスタジアムでご体感ください!

試合スケジュール ※ピンク色がホーム開催

節	日程	曜	時間	対戦相手
第1節	3月5日	日	13:00	AC長野パルセイロ
第2節	3月12日	日	13:00	FC大阪
第3節	3月19日	日	13:00	福島ユナイテッドFC
第4節	3月26日	日	14:00	松本山雅FC
第5節	4月2日	日	15:00	愛媛FC
第6節	4月9日	日	14:00	カタレ富山
第7節	4月16日	日	13:00	鹿児島ユナイテッドFC
第8節	4月30日	日	13:00	FC岐阜
第9節	5月3日	水	13:00	奈良クラブ
第10節	5月14日	日	14:00	ギラヴァンツ北九州
第11節	5月28日	日	13:00	岩手グルージャ盛岡
第12節	6月4日	日	14:00	ヴァンラーレ八戸
第13節	6月11日	日	18:00	SC相模原
第14節	6月17日	土	17:00	FC今治
第15節	6月24日	土	18:30	FC琉球
第16節	7月1日	土	17:00	Y.S.C.C.横浜
第17節	7月8日	土	17:00	ガイナレ鳥取
第18節	7月15日	土	18:00	カタレ富山
第19節	7月22日	土	18:00	アスクラロ沼津

節	日程	曜	時間	対戦相手
第20節	7月29日	土	19:00	FC今治
第21節	8月5日	土	17:00	鹿児島ユナイテッドFC
第22節	8月12日	土	17:00	ギラヴァンツ北九州
第23節	8月19日	土	19:00	ガイナレ鳥取
第24節	8月26日	土	18:00	福島ユナイテッドFC
第25節	9月2日	土	未定	カタレ富山
第26節	9月9日	土	未定	FC岐阜
第27節	9月17日	日	未定	松本山雅FC
第28節	9月23日	土	未定	岩手グルージャ盛岡
第29節	10月1日	日	未定	奈良クラブ
第30節	10月8日	日	未定	愛媛FC
第31節	10月15日	日	未定	SC相模原
第32節	10月22日	日	未定	Y.S.C.C.横浜
第33節	10月29日	日	未定	FC琉球
第34節	11月5日	日	未定	アスクラロ沼津
第35節	11月12日	日	未定	ヴァンラーレ八戸
第36節	11月18日	土	未定	FC大阪
第37節	11月26日	日	未定	カタレ富山
第38節	12月2日	土	未定	AC長野パルセイロ

チケット購入方法

- ◆「Jリーグチケット」のサイトから購入
 - ① サイトにアクセスし利用登録(無料)をする
 - ② 観戦する試合を選択
 - ③ 席種・枚数を選択
 - ④ 決済方法を選択 (各種決済サービスに対応)
- ◆「オフィシャルショップ」で購入
〒880-0902 宮崎市大淀4-6-28 宮交シティ3階
営業時間 10:00~20:00(不定休)
- ◆「新富町チャレンジショップ」で購入
〒889-1402 新富町三納代1765-1
営業時間 9:00~16:00(火曜定休)
※事前連絡が必要です(☎0983-32-1525)
- ◆「宮崎山形屋プレイガイド」で購入
〒880-0805 宮崎市橘通東3-4-12 本館5階
営業時間 10:00~19:00

チケット料金

席種	前売券	当日券
S席	大人 2,900円	大人 3,200円
	高校生以下 1,450円	高校生以下 1,600円
A席	大人 2,300円	大人 2,500円
	高校生以下 700円	高校生以下 800円
ゴール裏	大人 1,400円	大人 1,600円
	高校生以下 700円	高校生以下 800円
ペア席(2名)	8,200円 (1人当たり4,100円)	8,800円 (1人当たり4,400円)
ファミリー席(4名)	14,600円 (1人当たり3,650円)	15,800円 (1人当たり3,950円)

※試合日2週間前の10時から販売開始
※ファンクラブ会員は3週間前から30%OFFで購入可能
※未就学児の膝上観戦は無料(大人1人につき未就学児1人)
※当日券はスタジアムで購入できますが、前売券が完売した場合は当日券の販売はありません。

紙面で紹介してほしい市民（小学生以上）・団体の情報がありましたら、総務課 秘書広報係までお知らせください。
TEL：35-3001 メール：koho@city.saito.lg.jp

ちいさな
美
術館

自然の木や花などを使って作品を作ったよ！ねずみや時計は小さくて作るのが大変だったけど、かわいくできたよ！



はますなりくさん（5歳・年長児）
作品『ねずみのおうち』
石井記念ひかり保育園

表彰
しょうじょう

交通栄誉章 緑十字銀章の
表彰伝達式

1月31日、西都警察署で交通栄誉章緑十字銀章の表彰伝達式が行われ、藤崎睦夫（三納地区）さんが受章しました。この章は、長年にわたり交通安全活動に尽力し、多大な功績のあった交通安全功労者に贈られるものです。藤崎さんは、通算26年以上交通安全活動に取り組み、現在も県交通安全協力隊の一員として活動しています。



生活環境課 ☎ 43-3485

西都原エンデューロ3時間耐久 1/15



日向神話ゆかりの地を
自転車で快走しました

西都原古墳群の公道を特設コースとした自転車レース「西都原エンデューロ3時間耐久」が開催されました。この大会は、地域活性化を目的に公道を完全封鎖して行うもので、今回で9回目となります。県内外から210人の自転車愛好家が出場しました。ソロとチーム（2、3人）の2部門で、3・8キロの周回コースを3時間で何周走れるかを競い、白熱したレースが展開されました。

寄贈
きそう
DONATE

ティーバッグの贈呈

1月20日、市役所で西都市茶業振興会の光井慶史朗会長から、市内の保育園・認定こども園の代表へ、本市産の茶葉を原料としたティーバッグを贈呈しました。緑茶に含まれるカテキンは病気の予防効果が高いので、子どもたちの感染予防に繋げてほしいとの話がありました。贈呈されたティーバッグは市内の保育園・認定こども園の計18施設に配布されました。



農林課 ☎ 32-1003

市政
しせい
レポート

今年もプロスポーツチームのキャンプシーズンが到来！



2/1～24
東京ヤクルト
スワローズ
(ファーム)

東京ヤクルトスワローズ（ファーム）が西都原運動公園で春季キャンプを行いました。春季キャンプ前日の1月31日に、本庁舎前で歓迎セレモニーを行いました。

スポーツ振興課 ☎ 43-3478



1/29～2/4
サッカーJ2
V・ファーレン長崎

1月29日から7日間、サッカーJ2のV・ファーレン長崎が清水台総合公園多目的広場で春季キャンプを行いました。1月31日には、カリーレ監督らが市長を表敬訪問しました。

小学生
の
作文

題名 『しあわせとうげ』



三財小学校 3年
やまぐち
山口 ことみ さん

私は、冬休みにしたことの中で特に心にのこったことがあります。それは、「しあわせとうげ」という場所に行ったことです。このとうげに行ったのは、家族で速川神社におまいりした後に、お母さんが、「しあわせとうげに行ってみよう。」と言ったからです。このとうげには、家族みんな初めて行きました。私は、とうげから見えなけしきにびっくりしました。なぜなら、遠くの町や海、山、空すべてが見えたからです。また新富町の新田原き地が、下の方に小さく見えました。さらに、海の方を見ると、シーガイアが低く見えたので、それほど高い場所にいるんだなぁと気づきました。その後、海をバックに家族で写真を撮りました。春になったら、また「しあわせとうげ」からのけしきを見に行きたいです。

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 どこでも かけつけます！

農機具高価買取専門店
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！！
Tel: 0986-77-9092
広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。

※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。

絵本の読み聞かせ会

2/5



絵本の読み聞かせの楽しさを 親子で体験できました

MR T宮崎放送の廣末圭治・清水玲アナウンサーによる絵本の読み聞かせ会が市立図書館で開催され、親子連れなど約30人が参加しました。これは、本市とMR Tの包括的パートナーシップ協定による連携事業の一環で行われたもの。2人は物語が繋がった2冊の絵本を同時に読み、図書館ならではの大型絵本で子どもたちと一緒に体を動かしたりして、楽しく読み聞かせを行いました。

西都市少年野球教室が開催

2/5



高校球児が小学生に 野球の楽しさを伝えました

妻高校の野球部員による「西都市少年野球教室」が同校で行われ、市内小学校の野球スポーツ少年団員約80人が参加しました。これは、高校球児が児童らに野球の楽しさを伝え、野球人口を増やそうとする取り組み。同教室の内容は高校生が企画・実行しました。参加者全員でウォーミングアップをした後、5・6年生と4年生以下の2グループに分かれ、バッティングなどの指導が行われました。

妻中生がロボコン全国大会出場

1/28



全国の強豪校と対戦し、 ベスト8入りしました

全日本中学校技術・家庭科研究会主催「第22回創造アイデアロボットコンテスト全国中学生大会」がオンラインで開催され、妻中学校の「妻中ロボコンクラブ」の3チームが初出場しました。この大会は、チームで制作したロボットを使い、課題をクリアした成果で勝敗を競うもの。全国から17チームが出場し、同クラブも妻中体育館から競技に臨み、その中の1チームが準々決勝まで進出しました。



株式会社サイト（誘致企業）が 市に寄付金を贈呈

2月2日、株式会社サイトの恵利暢行営業・人事総括部長が宮崎銀行の「みやぎん CSR型私募債」を活用して、本市に寄付金を贈呈しました。これは、同社の私募債発行に伴い、手数料の一部を希望する自治体や団体に寄付できる宮崎銀行の仕組みを活用したものです。

※ CSR：「企業が果たすべき社会的責任」の意



総務課 ☎ 43-3110

あなたも地域づくり協議会で活動しませんか？

三納地域づくり協議会 ☎ 45-1134

講師の方が今日聞いた最後に、



子どもたちは、「認知症って何だろう」「みんなって認知症の人を支えよう」と題して、認知症の人に対応するときの心得や対応の仕方を、具体例を交えた説明を受けた。映像を見たりして学びました。

三納地区

地域の情報



三納地域づくり協議会 副会長 伊藤 美代 さん

昨年12月9日、三納中学校6年生を対象に、「認知症サポーター養成講座」が行われました。社会福祉協議会や市健康管理課、地域包括支援センターから4人の職員を講師にお迎えして開催されました。本講座は平成24年から行われており、今年で11年目となります。今年も、三納小6年生22人が参加しました。子どもたちは、「認知症って何だろう」「みんなって認知症の人を支えよう」と題して、認知症の人に対応するときの心得や対応の仕方を、具体例を交えた説明を受けた。映像を見たりして学びました。



「GayaGaya 楽しい Fes 2023」で本市初の e スポーツ大会が開催

1/29



みんなで楽しむ e スポーツ！ 同じ趣味の仲間が集まって競いました

GayaGaya 楽しい Fes 実行委員会が市民会館で開催したこのイベントでは、市内初開催となる e スポーツの大会が行われました。大ホールのステージで、約90人の小学校〜高校生の子どもたちがグループに分かれて対戦。ゲーム実況の配信者がその様子を解説し、会場は大いに盛り上がりました。出店が並ぶフードコートやステージイベント、ハンドメイド作家のマルシェもあり、約1500人の来場者がイベントを楽しんでいました。

e スポーツ（イースポーツ）とは

e スポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲームを使った対戦をスポーツ競技としてとらえる際の名称。コロナ禍の中にあってもオンラインの強みを生かし、世界中で急速な人気の広がりを見せ、今ではプレイ人口が9000万人を超えるとの試算もある。競技種目はゲームの種類によって分類され、キャラクターを操作して1対1で戦う格闘ゲームや、次々と落ちてくるブロックを消していくようなパズルゲームなど、さまざまな種類がある。近年では、幅広い年齢層と交流でき、頭の体操にもなるデジタルツールとして、シニア層にも注目されている。

市長コラム vol.22

スポーツキャンプ・合宿の季節が到来しました

本市では今年も1月から4月にかけて、野球やサッカーなどのスポーツキャンプがさかに行われます。これは、本市が積極的に取り組んでいる『スポーツランドさいと』づくりの一環であります。

西都原野球場では2月1日から24日まで東京ヤクルトスワローズファームのキャンプが行われ、池山隆寛監督を中心に63人の選手・スタッフが参加しました。このキャンプで調整中の奥川恭伸投手も調子が良さそうで、今シーズンは一軍で活躍されることを期待します。

また、サッカーJ2のV・ファーレン長崎が1月29日から2月4日まで清水台総合公園でキャンプを行いました。ブラジル出身のカリーレ監督を中心に、60人の選手・スタッフが参加しました。今シーズンはJ1復帰を果たすべく、気合の入った練習を行っていました。

ほかにも、野球では1月11日から2月15日まで韓国の安山工業高校51人、2月26日から3月6日まで東邦ガス約30人、3月7日から16日まで立教大学約40人、3月17日から22日まで星槎道都大学約100人がキャンプ合宿を行います。サッカーでは2月28日から3月3日まで大阪産業大学約40人、3月14日から23日まで阪南大学約140人、3月26日から29日まで筑陽学園高校ほか約100人、4月2日から9日まで宮崎日大高校約120人がキャンプ合宿となっています。

プロ、社会人、大学、高校に至るまで各年代のチームが来ていただいています。多くのチームから、西都市は気候が良く、利便性が高く、施設も整備され、料理もおいしい、キャンプ合宿に最適だとの言葉をいただいております。さらに宿泊施設が増設・整備されれば最高だと思います。

令和9年度には国民スポーツ大会の女子サッカーと軟式野球の試合が本市で行われます。市民の皆さま、これらの好条件を生かして、スポーツによるまちづくりを推進してまいりましょう。

橋田 和実

新着おすすめ本

市立図書館 ☎ 43-0584

3月の休館日▶ 6日、13日、20日、27日



『身近な素材でつくるかんたん養生酒』
植木 もち子/著 PHP 研究所
薬膳の知識に基づいて果物や木の葉などの食材を選び、それをお酒に漬けて作る「養生酒」は、漬けておくだけでできあがるため、料理が苦手な人でも気軽に取り組める。30種の「養生酒」と、「養生酒」を使った4種のアレンジレシピを紹介した本。



『すてきなおかし作り』
おでおかこ/絵 河出書房新社
シュークリームやアップルパイなどあこがれのスイーツが作れるレシピ絵本。これであなたも小さなパティシエ！手順をていねいに説明しているので、おかし作りが初めてでも、安心して挑戦できます。漢字はすべて読みがな付き。大人の方と一緒に作るなら4歳くらいから。

西都市立図書館公式 Twitter (@Saito_Library) では企画展などの最新情報を発信中♪

アンケートに答えてプレゼントをもらっちゃおう♪

(提供：西都原ガイダンスセンター このはな館)

「みやざきふりかけ・みやざきポテトチップス」を3人の方へ



今月のプレゼントは、「みやざきふりかけ・みやざきポテトチップス」のセットです。ふりかけはのりたまご味で、本市特産のマンゴーなど全20種類の宮崎名物や名所の形をしたのりが楽しめます。ぜひご賞味ください！

▶アンケート

- 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3月31日(当日消印有効)
※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
★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 西都市広報担当
「プレゼントもらっちゃおう3月号」係



このはな館 ☎ 43-6230

■営業時間/9時～17時(レストランは11時～15時)
■休館日/毎週月曜 ※月曜が祝日の場合、翌日火曜が休館



◀事業者からの読者プレゼントも募集中！
詳しくはホームページでご確認ください。

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」☎ 43-3160 (西都市ボランティアセンター)

募集 西都市少年消防クラブ員を募集します

市少年消防クラブでは、令和5年度のクラブ員を募集します。このクラブでは、消防の仕事や火災予防に関心を持つ青少年が防災について学び、地域防災のジュニアリーダーとして活動することで、未来の防火・防災の担い手を育成することを目的としています。月1回程度、土曜・日曜の午前中などに消火・救急・救助活動の模擬体験や、防火広報活動、県防災救急ヘリコプター視察などを行います。対象は令和5年度に4～6年生になる市内小学生。※ほかの少年団に所属していても入団できます。活動場所は消防本部など。申込期間は3月1日(水)～17日(金)※期間中の平日、午前8時30分から午後5時15分までに、消防本部で受け付けを行ってください。お問い合わせは消防本部 警防課 ☎ 43-2466



案内 婚活のお相手探しにAIを活用しませんか

県が運営する『みやざき結婚支援センター(愛称：Hana michi)』では、結婚を希望する独身男女に対し、人工知能AIを活用した会員制のマッチングシステムを導入しています。会員が相手を探す際、AIが判定した、相性が良いと思われる相手をおすすめします。また、会員の方はスマホからお相手探しができるようになりました。結婚を希望する方は、ぜひ入会をご検討ください！
また、本市では、結婚を希望される方の結婚活動を応援するため、「みやざき結婚サポートセンター」への入会登録料の一部(最大5000円)を補助しています。詳しくは商工観光課までお問い合わせください。お問い合わせは商工観光課 さいとアピール係 ☎ 43-3222



▲みやざき結婚サポートセンター



▲市のホームページ(補助について)



妻高校 information ☎ 43-0005

夢、ツマってます★

妻みらい塾 メンター募集中！～高校生と一緒に地域課題を解決しませんか？～

妻高校では、令和4年度からの新学習指導要領の実施に伴い『妻みらい塾』(妻高校の「総合的な探究の時間」)の授業づくりに取り組んでいます。特に2年次は、校外に出て地域をフィールドとした地域課題解決学習を実施しています。これは、**地域課題の解決方法を生徒自らが考え、地域の大人と対話・協力しながら解決方法を探る活動**です。この授業のポイントは、ただの提案で終わらず、実際にそれを解決するプロジェクトを実行し、検証まで行っていることです。広報さいと2月号でもお知らせしたとおり、本年度も多くの成果をあげました。

この活動の主人公は当然生徒たちですが、実はその陰に20人以上の地域の方々協力してくれています。本校ではこの方々を「メンター」と呼んでいて、生徒のやりたいことの相談を受け、時には一緒に悩むことで生徒に寄り添い、共に活動していただいています。**仕事や趣味で専門分野に深い知識がある方はもちろん、地元をよく知っておられる方、またシンプルに妻高生を応援したい方に「メンター」をしていただいています。**教員だけでは十分指導が行き届かない点をフォローして下さっており、本校の探究活動になくはならない存在です。来年度(令和5年度)、『妻みらい塾』はさらにグレードアップ！そこで、妻高校では**新たなメンターさんを募集中**です。ぜひ右の二次元コードから「妻みらい塾メンター基礎登録」にご登録ください。登録された方の中から、生徒の企画などにマッチする方を選び、後日お電話などでメンター就任の意思を確認する流れとなります。不明な点は妻高校までご連絡ください。

『100年後も元気な西都市』を目指し、あなたもこれからの西都を担う人材育成の取り組みに関わっていただけませんか。よろしくお祈りします。



←妻みらい塾メンター登録はこちらからどうぞ。
担当：妻高校(椎葉) ☎ 43-0005



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7日(火) 13~16時
※次回は4月4日(火)
※相談時間は1人30分。
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

日時 3月9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

男性介護者カフェ ※要予約

期日 3月10日(金) 13時30分~15時30分
会場 市生きがい交流広場
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

無料法律相談 ※要予約

日時 3月14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 ☎43-4613

出張年金相談 ※要予約

日時 3月16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

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(月) ※毎月20日
問い合わせ 農林課 ☎32-1004

無料人権相談

日時 3月22日(水) 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

オレンジカフェ(認知症カフェ) ※要予約

期日 3月23日(木) 13時30分~15時
会場 市生きがい交流広場
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 3月26日(日) 9~15時
会場・問い合わせ 税務課 ☎32-1001

妻南小学校
3年 本部長 航太郎さん



今月の題字



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 columns: 月, 日, 曜, 病院名, 主な診療科目, 電話番号. Lists medical services on holidays at various hospitals like 富田医院, いわみ小児科医院, etc.

まちなかギャラリー夢たまご ☎42-0027

- 開館時間: 10時~17時
■休館日: 月曜
3/7(火)~12(日) 第3回みやぎき総合美術展 入賞者作品展
3/14(火)~19(日) 洋裁クラブ「糸音」作品展
3/21(火)~26(日) アクリル画「ローズ」作品展
3/28(火)~4/2(日) 笹尾建助 写真展

知って安心! 「くらしのための無料法律講座」を開催します

くらしに必要な法律や制度について、宮崎県司法書士の司法書士がわかりやすく説明します。2つの講座を企画しましたので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

【会場】市公民館1階 展示室(市図書館の近く)
【参加費】無料 ※事前申し込みが必要です。
【連絡先】市商工観光課 ☎43-3222
※地域おこし協力隊による自主企画事業です。

今こそ済ませる相続登記

来年4月から、相続登記が義務化されます。相続した不動産の名義変更がまだの方は、ぜひお聞きください。

日時: 3月17日(金) 19~20時30分
講師: 山崎 司 司法書士
※申込期限: 3月16日(木)

今こそ使おう 成年後見制度

ご自身やご家族の判断能力の衰えが不安な方、安心を支える制度があります。

日時: 3月24日(金) 19~20時30分
講師: 隈本 武 司法書士
※申込期限: 3月23日(木)

今月の手話

「卒業」



卒業証書を受け取るイメージで、両手を前方に出す。指は軽く握る。



卒業証書を受け取った後のように、両手を少し上にあげ、ぺこりと頭を下げる。

市では、手話奉仕員養成講座を開催しています。興味のある方はぜひお気軽にお越しください。

詳しくは福祉事務所障害福祉係(☎43-1206)へ。

(撮影協力: 西都手話サークル ひまわり)

地域おこし協力隊 活動日記



地域おこし協力隊 まつやま しんじろう 松山 慎太郎 さん

はじめまして。1月より地域おこし協力隊として活動しております。松山慎太郎と申します。生まれも育ちも鹿児島ですが、両親の実家が宮崎県えびの市にあり、宮崎には幼いころからよく遊びにいらしてまいりました。こうして地域おこし協力隊として西都市に着任することになり、宮崎には何かと縁があると感じております。

これまでの経歴をご紹介させていただきます。鹿児島の高校を卒業後、福岡の専門学校で写真を学び、そのまま福岡のウエディング会社にてアルバム制作・企画、WEB事業の会社にてメディアサイト運用・企画など業務に携わってまいりました。西都の魅力を一人でも多くの方に知ってもらうために、私自身日々勉強しながら情報発信や新規事業なども進めております。休みの日はまだまだ観光気分です。西都周辺を探索しております。

どの業務に携わってまいりました。さまざまな仕事を経験していただく中で地域活性化事業に関心を持ち、情報収集していただくところ西都の歴史ある自然豊かなところに着任してからはまちづくり西都KOKOKARAに所属して、地域プロモーション事業に携わっております。

西都児湯医療センター ☎42-1113

はじめまして、西都児湯医療センター看護師の徳永洋平と申します。2023年に摂食嚥下障害看護特定認定看護師の資格を取得しました。現在は、日々の看護業務を行いつつ、摂食嚥下障害のある方の嚥下評価や嚥下訓練、口腔ケアの実施、低栄養・脱水・誤嚥性肺炎の予防などの活動を行っております。



摂食嚥下障害という言葉はあまり聞き慣れないとは思いますが、摂食嚥下障害とは、食べることが、飲み込むことの障害で、食事や水分がうまく食べられない、飲み込めないような状態を言います。症状はさまざまですが、うまく口まで食物を運べない、噛めない、飲み込むのに時間がかかる、むせ込んでしまう、食後にたんが多くなるなどの症状が出やすくなります。特に高齢になると摂食嚥下が問題となり、誤嚥性肺炎を発生させることが多くなるといわれています。



徳永 洋平 看護師

摂食嚥下障害看護特定認定看護師を紹介いたします

人の動き

■人口 27,730 (-40) ■男 13,116 (-9) ■女 14,614 (-31) ■世帯数 11,835 (-8)
■転入 64 ■転出 54 ■出生 14 ■死亡 64 ■高齢化率(65歳以上) 38.29%

令和5年 2月1日現在

新型コロナウイルスに関する情報

日ごろから、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします

外出・移動のときの注意点

家族など、いつも一緒にいる身近な人以外と会う際は、必ず不織布マスクを適切に着用してください。また、少しでも体調に異変がある場合は、出勤や登校などの外出・移動は控えてください。

会食するときの注意点

会食の際は、感染防止対策の認証を受けた「ひなた飲食店認証店」を利用しましょう。また、感染リスクの高まるような大人数・長時間の会食は控えてください。自宅などでの会食においても同様の注意が必要です！

マスク・手洗い・換気の徹底

マスクの着用・手洗い・換気は、コロナ感染防止の基本です。かぜやインフルエンザ予防にも役立ちますので、積極的に取り組みましょう。



解熱鎮痛薬や検査キット、食料などの備蓄を

発熱などの体調不良時に備え、解熱鎮痛薬や抗原検査キット、1週間分程度の食料を備蓄しておきましょう。



発熱など、症状がある方の相談・受診について

発熱などの症状が出たとき

まずは、身近な医療機関（かかりつけ医など）に電話で相談してください。
※電話せずに直接、医療機関を受診しないでください。
※電話後は医療機関からの指示に従ってください。



受診の必要性などを相談したいとき

『新型コロナウイルス感染症受診・相談センター』にご相談ください。

☎ 0985-78-5670

※24時間対応（土日・祝日も対応）
※電話が繋がりにくい時もあります。

★ご注意ください★

新型コロナワクチンの接種が受けられる期間は、令和5年3月31日までです。接種を希望される方は、早めの接種をお願いします。

ワクチン接種の予約受付先（ウェブまたはコールセンターへの電話）

ウェブ予約 24時間接続可能
市ワクチン接種予約システムは
こちらからどうぞ▶
<https://v-yoyaku.jp/452084-saito>



電話予約 9時～17時（土日・祝日も対応）
西都市新型コロナワクチンコールセンター
0120-251-567

●問い合わせ先

西都市役所 健康管理課
新型コロナウイルスワクチン接種対策係
【場所】西都市聖陵町2丁目26番地
(西都市コミュニティセンター1階)

【電話】0983-35-3577、0983-35-3578
【FAX】0983-41-1382
【メール】c-taisaku@city.saito.lg.jp

※窓口開庁・電話対応可能な時間は、平日の午前8時30分から午後5時15分までです。

広報 **さいと**

2023.March No.671

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)河野印刷所 Tel.0983-43-0019



西都市公式 LINE
@saito_city



西都市公式 Facebook
@SaitoCityOffice



西都市公式 Instagram
@saito_city_official



西都市公式 Twitter
@SaitoCity_PR