

お知らせ

あなたの「はじめる」を応援するまち西都

NO. 1411
2022. 9. 1

編集・発行 西都市役所 総務課
TEL0983(35)3001 FAX0983(43)2067
発行 毎月1日・15日

information

案内

- 1 9月は健康増進普及月間です
- 2 9月10日～16日は「自殺予防週間」です
- 3 敬老会行事を主催される方へ
- 「金婚」を迎えられるご夫婦へ
- コ 4 年金生活者支援給付金制度について
- ト 5 高齢者介護福祉手当支給事業について
- ① 三財郵便局でもマイナンバーカードの更新・暗証番号の
再設定などの手続きができます
- コ 6 マイナンバーカードを使ってコンビニで住民票の写しなどの
各種証明書が取得できます
- ② 9月24日～10月1日は「環境衛生週間」です
- 7 新型コロナウイルス感染者やその疑いのある方の
ごみの出し方のお願い
ごみ袋は「十字結び」で出してください
違法な不用品回収業者にご注意ください
- 8 農業用廃プラスチックの通常収集日(9～11月)について
- 9 「第1回 西都原ハーフマラソンbyUF3020」開催に伴う
交通規制のお知らせ
- 10 農畜産物PR・販売促進事業助成金のご案内
テゲバジャーロ宮崎ホーム戦のご案内

催し・講座

- 11 「認知症サポーター養成講座」を開催します
「オレンジカフェ」を開催します
- 12 認知症になっても安心して暮らすためにパネル展示をしています
第31回西都市美術協会展開催について
- 13 新型コロナウイルス支援施策の解説と経営力強化セミナー
クラウドファンディングを活用した販路開拓セミナー
- 14 市民会館自主事業 米良美一の読み聞かせコンサートfeat.サキタハヂメ
市働く婦人の家主催「さげもん(雛飾り)」講座
- 15 市働く婦人の家主催「はじめてのワード」講座
市勤労青少年ホーム主催「卓球」講座

募集

- 16 西都市スポーツランド推進協議会 賛助会員募集
水道メーター検針員の募集について(上下水道課 検針業務)

相談

- 17 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

その他

- 17 西都市地域子育て支援センター つばさ館

新型コロナウイルス感染症の影響により、お知らせ印刷後に内容変更となる場合があります。最新情報は市ホームページ「新型コロナウイルス感染症関連情報まとめ」をご確認ください。



■下表については回覧の際、有効にご利用ください。

※お知らせは市ホームページでも閲覧できます。 URL・・・<https://www.city.saito.lg.jp>

月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日

※市民の皆さんへ※ 新型コロナウイルスに感染された方への思いやりを！ ～差別・偏見をなくしましょう～ ～正しい情報に基づく冷静な行動をしましょう～

9月は健康増進普及月間です

生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙などの個人の生活習慣の改善の重要性について、国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために、9月は「健康増進普及月間」と定められています。「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～」の統一標語をもとにして、健康に向けて生活習慣を見直しましょう。

《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、お腹まわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のことです。

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中です。この2つの病気は、いずれも動脈硬化が原因となって起こることが多くなっています。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。健康な身体をつくるためにできることから始めてみましょう。

(1) 運動

日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病の発症や、これを原因として死亡に至るリスクおよび加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げることでとされています。加えて、運動習慣をもつことで、これらのリスクに対する予防効果がさらに高まることが期待できます。

まずは、今より10分多くからだを動かすことから始めましょう！

(例)

- ・テレビを見ながら足踏み
- ・家事をしながらかかとの上げ下げ
- ・エレベーターよりも階段を使う
- ・車での移動を徒歩や自転車に変える

(2) 食事

食塩摂取量の1日あたりの目標量は、成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満（「日本人の食事摂取基準」2020年版）です。高血圧で治療している人は1日6g未満にすることがすすめています。（高血圧治療ガイドライン）

宮崎県民の1日平均食塩摂取量は、男性10.1g、女性8.9gと多くなっています。食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などに関わっているため、注意が必要です。

◎栄養成分表示活用のための動画のご紹介



←こちらのQRコードからアクセスできます。

栄養成分表示には、食事の中で特に意識してほしい項目として、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されています。栄養成分表示を上手に活用して、健康づくりに役立てましょう。

(文書取扱：健康管理課)

だれも自殺に追い込まれることのない「西都市」を目指して 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

【自殺の現状について】

本市では、2016～2020年の5年間で35人の方が自殺で亡くなっています。5年間の平均自殺死亡率は22.7人と、全国（16.4人）、宮崎県（18.6人）より高い数値になっています。

【自殺はその多くが追い込まれた末の死です】

自殺の背景は、病気や障害などの健康問題、失業や倒産、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といったさまざまな社会的要因が複合的に絡み合い、心理的に追い込まれてしまった末のものであり、「誰にでも起こり得る危機」です。

【自殺のサインを見逃さないで（自殺予防の十箇条）】

- ① うつ病の症状に気をつける（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- 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、職を失う
- 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

上記のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危機が迫っています。早い段階で専門家に相談しましょう。

【みんなが みんなの ころのサポーター】

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。自殺に追い込まれる人を一人でも減らすために、私たちにできることがあります。

1. 気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう	2. 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう
3. つなぎ 早めに専門家に相談するよう促しましょう	4. 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

「令和4年度版 西都市悩みごと相談窓口一覧」を作成しました。

市役所、支所などに設置しています。
市ホームページからもダウンロードできます。



（文書取扱・問合せ：健康管理課 健康推進係 43-1146）

敬老会行事を主催される方へ

毎年、区長や公民館長をはじめとした各関係者の皆様のご厚意により「敬老会」などの敬老行事を行う地区も多いと思います。

市では、敬老会行事の開催に対して、お祝い金を支給します。開催主催者の方は以下の内容をご確認のうえ、お申込みください。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により敬老会を開催できない場合でも、敬老祝いとしての代替行事（弁当・記念品の配付など）は支給の対象としております。ぜひご検討ください。

●申込方法

申込用紙に対象者名簿（その年度に70歳以上になる者）を添付して、お申込みください。

申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ものが対象です。

※申込用紙は福祉事務所にありますが、市ホームページ内の「申請書ダウンロード」からも取得可能です。

ホームページ内の申請書が見つからない場合は、以下の問合せ先までご連絡ください。お電話にてご説明します。

●申込期限

令和5年3月22日（水）まで

●問合せ先

福祉事務所 高齢者福祉係 32-1010

（文書取扱：福祉事務所）

「金婚」を迎えられるご夫婦へ

ご結婚から「50年」という期間、永きにわたり支え合いながら家庭を築いてこられたご夫婦をたたえ、市から「記念品」や「記念写真」などをお贈りします。以下の条件に該当し、希望されるご夫婦の皆さんは、ぜひお申込みください。

●該当者

市内に住所を有する結婚後50年のご夫婦

- ・昭和47年中（1月1日から12月31日まで）に結婚されたご夫婦
- ・以前に申込みをされなかったご夫婦も申込みが可能です

●申込期間

9月1日（木）から30日（金）まで

●申込方法

福祉事務所窓口にて申込書をご記入ください

●申込先

福祉事務所 高齢者福祉係 32-1010

●注意事項

- ・電話による申込みは受け付けておりません
- ・ご夫婦で1回限りの申込みとなります

（文書取扱：福祉事務所）

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。**受け取りには請求書の提出が必要**です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

◎老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

◎障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ・前年の所得額が約472万円以下である

■請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬ごろより、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。**令和5年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができますが、請求手続きはお早めをお願いします。**

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客さまの家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

※年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092（ナビダイヤル）

（文書取扱：市民課）

高齢者介護福祉手当支給事業について

寝たきりや認知症により常時介護が必要な65歳以上の高齢者を、在宅で介護されている方に対して、高齢者および介護者の福祉の増進を図ることを目的として高齢者介護福祉手当を支給しています。

1. 支給対象者

市内に1年以上居住し、常時介護が必要な状態が6ヵ月以上継続している65歳以上の高齢者を在宅で介護されている方（ただし、特別障害者手当を受給している方は対象外となります）。

また他にも対象となる高齢者の要件がありますので、詳しくは在宅介護支援センター、または福祉事務所 高齢者福祉係にご相談ください。

2. 支給額

月額6,000円

※支給月は9月および3月です。

3. お問い合わせ先

○中央在宅介護支援センター（42-1100）

担当地区：妻地区の一部および東米良地区全域

○在宅介護支援センター幸楽荘（42-1151）

担当地区：妻地区の一部および穂北地区全域

○在宅介護支援センター並木の里（44-6226）

担当地区：三納・三財・都於郡地区全域

○福祉事務所 高齢者福祉係（32-1010）

（文書取扱：福祉事務所）

三財郵便局でも

マイナンバーカードの更新・暗証番号の再設定などの手続きができます

今まで市役所でしかできなかったマイナンバーカードのICチップに格納されている電子証明書の更新、暗証番号の初期化（ロック解除）・再設定などが三財郵便局でもできるようになりました。マイナンバーカード有効期限通知書（青色の封筒）が届いた方や暗証番号を忘れた方など、ぜひご利用ください。

★署名用電子証明書・・・6～16桁の英数字

★利用者証明用電子証明書・・・4桁の数字

なお、三財郵便局ではマイナンバーカードの新規作成はできません。カードを作りたい方は、以下の市民課またはお近くの各支所にお問合せください。

●市民課：35-3020 ●穂北支所：43-1113

●三納支所：45-1111 ●都於郡支所：44-5222

●三財支所：44-5111 ●東米良支所：49-3031

【休日申請・交付】

平日に都合がつかない方は、市民課窓口で申請などができます（各支所では、休日申請などは行っていません）。

※マイナンバーに関する手続きは事前に電話予約が必要です。予約のない方は、他の方に迷惑がかかりますので、お断りする場合があります。

日時： 9月11日（日）、25日（日） 午前9時～午後3時

10月 9日（日）、23日（日） 午前9時～午後3時

●予約・問合せ：市民課 マイナンバーカード係 35-3020

（文書取扱：市民課）

マイナンバーカードを使って コンビニで住民票の写しなどの 各種証明書が取得できます

マイナンバーカードを使って、全国のコンビニなどに設置されているマルチコピー機で、住民票の写しなどの各種証明書が取得できます。

画面案内を見ながらタッチパネルによる簡単な操作で、わずらわしい申請書の記入も不要です。

■利用に必要なもの：マイナンバーカード、交付時に設定した利用者証明用電子証明書の暗証番号（4桁の数字）

■利用できる店舗：全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマートなど

■利用できる時間：午前6時30分から午後11時まで

※12月29日から翌年1月3日および保守点検日を除く

ただし、戸籍（全部・個人事項）証明書および戸籍の附票の写しは、**平日午前9時から午後5時まで**。

■取得できる証明書

種類	料金	問合せ
住民票の写し 住民票記載事項証明書 印鑑登録証明書	250円	市民課 戸籍住民係 32-1023
戸籍（全部・個人事項）証明書 戸籍の附票の写し	450円	
所得証明書 課税証明書 所得・課税証明書	250円	税務課 市民税係 32-1009

（文書取扱：市民課・税務課）

9月24日～10月1日は「環境衛生週間」です

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」が施行された9月24日の「清掃の日」から、「浄化槽法」が施行された10月1日の「浄化槽の日」までの期間を「環境衛生週間」と定めています。「ごみ減量 みんなで進める リサイクル ゴミゼロ型社会を目指してー」という標語のもと、皆さんも身近なところからごみ減量やリサイクルに取り組んでみませんか。

○ごみを減量しましょう

もったいない精神が大事です。以下を参考にしてみてください。

- ・買い物にエコバッグを持って行く。
- ・食品ロスが出ないようにする（たくさん作りすぎない、残さず食べる）。
- ・生ごみ処理機器購入費補助金を活用し、家庭用生ごみ処理機器で生ごみを減量する。
- ・「捨てればごみ 生かせば資源」です。ごみに出す前に、もう一度リサイクルできないか考えてみましょう。

○浄化槽の適正な管理をしましょう

- ・溜まった汚泥を引き抜き、機器の洗浄を行う「清掃作業」を毎年1回以上行う必要があります。
- ・浄化槽の機能を点検し、装置の調整・修理、清掃時期の判断、消毒剤の補充などを行う「保守点検作業」を毎年3回以上行う必要があります。
- ・浄化槽が適正に管理され、正常に働いているかを検査する「定期検査（法定検査）」を毎年1回行う必要があります。

（文書取扱：生活環境課）

新型コロナウイルス感染者やその疑いのある方のごみの出し方のお願い

新型コロナウイルスに感染した方やその疑いのある方などがご家庭におられる場合は、感染防止のためごみ袋を二重にし、しっかりしばってから集積所へ出して下さい。

こうした取り組みが、収集作業員の感染リスクを減らすこととなりますので、ご協力をお願いします。

(文書取扱・問合せ：生活環境課 43-3485)

ごみ袋は「十字結び」で出してください

指定ごみ袋は、ごみが出ないように袋の口を「十字結び」で結んで出してください。

「十字結び」の結び方

- ①まず、上部中央の耳の部分で結んでください。
- ②次に、取っ手部分を結んでください。

ごみの処理は、市民の皆さんの生活を維持するために必要不可欠なものです。「十字結び」をすることで、散乱防止につながるだけでなく、ごみに直接触れることなく収集できるため、収集作業員の感染リスクを減らすことにつながります。

ごみの収集を安全に継続していくため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

(文書取扱・問合せ：生活環境課 43-3485)

違法な不用品回収業者にご注意ください

「無料で不用品を回収します」などと、軽トラックなどで地域を巡回しながら家電製品など不用品を回収する業者が見受けられます。違法な不用品回収業者を利用することで、「無料と思っていたら、後で有料といわれた」「積み終わった後に、高額な料金を請求された」などといったトラブルも発生しています。

家電製品や家具などの不用品（ごみ）の収集・運搬および解体などの処分は廃棄物処理業の許可がないとできません（西都市の許可を受けた業者が軽トラックなどで不用品を回収することはありません）。無許可での不用品の回収は違法になります。

また、無許可の業者に不用品の処理を依頼することも違法ですので、利用しないでください。

(文書取扱・問合せ：生活環境課 43-3485)

農業用廃プラスチックの通常収集日（9～11月）について

【収集日】

9月から11月までの農業用廃プラスチック収集日は下の表のとおりです。12月以降の収集については、11月ごろにお知らせします。

また、市のホームページに収集日、搬入方法について掲載していますのでご確認ください。

	童子丸集積所		三財集積所	
	ビニール	ポリ	ビニール	ポリ
9月	7日	21日	14日	28日
10月	5日	19日	12日	26日
11月	2日	16日	9日	24日

★搬入の際には、現金または「農業用使用済プラスチック排出者カード（デポジット）」で処理費の支払いが可能です。排出者カードがお手元に無い場合は再発行の手続きをしてください。

【持込時間】

午前9時～午後4時

ただし、正午～午後1時は休憩のため受入を中断します。

【直接搬入】

上記の収集日以外に持ち込みを希望する場合、お急ぎの場合は以下の事業者へ直接持ち込んでください。

事業者名 宮崎県産業廃棄物再生事業協同組合

所在地 宮崎市大字島之内2932番地

電話番号 0985-39-2261

受入時間 月～金（祝祭日を除く）午前9時～午後4時

★年末年始などは営業日が変更となる可能性があるため、事前に確認してから持ち込んでください。

【処理費と分別】

ビニール 11円/kg	塩化ビニール ※シルバービニールは「特別収集日」に引き取ります。
ポリ 33円/kg	ポリフィルム、シルバーポリ、PO系フィルム、クリンテート、プチプチ、暖房用ダクト、谷シート（透明）、マルチ サイレージラップ（ネット状のものは不可）、肥料袋（麻袋のように編んでいるものは不可）、柔らかい灌水チューブ（固い部分は除去）、柔らかい育苗ポット（固いもの、連結ポットは不可）、柔らかい液肥容器（固い容器、農薬容器は不可）

★上記に分別できない農業用プラスチックは、特別収集日を設けて収集しますので、絶対に持ち込まずに各自で保管してください。

★処理費は、排出の前後にトラックスケールで計量した後に「現金」または「農業用使用済プラスチック排出者カード（デポジット）」でお支払いください。

★肥料袋、サイレージラップの中にペットボトル、サイレージネットなどの異物を混入して搬入する方が散見されますので、絶対に異物は混ぜないでください。

★液肥容器は中をきれいに洗浄し、キャップ・容器口などの固い部分を取り除いてから持ち込んでください。

★黒色の谷シートは特別収集日での搬入となります。

★ビニールは長さ1m・幅50cm・重さ20kg程度、ポリは重さ10kg程度に、それぞれ同じ素材を使用して結束してください。また、サイドの耳ひもは抜いておき、作物屑や針金などの異物が無いように注意してください。

★ガムテープなどで補強したものは、その箇所を除いて搬入してください。

（文書取扱・問合せ：西都市農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会
 ≪事務局：農林課 園芸特産係 32-1003≫）

「第1回 西都原ハーフマラソンbyUF3020」開催に伴う交通規制のお知らせ

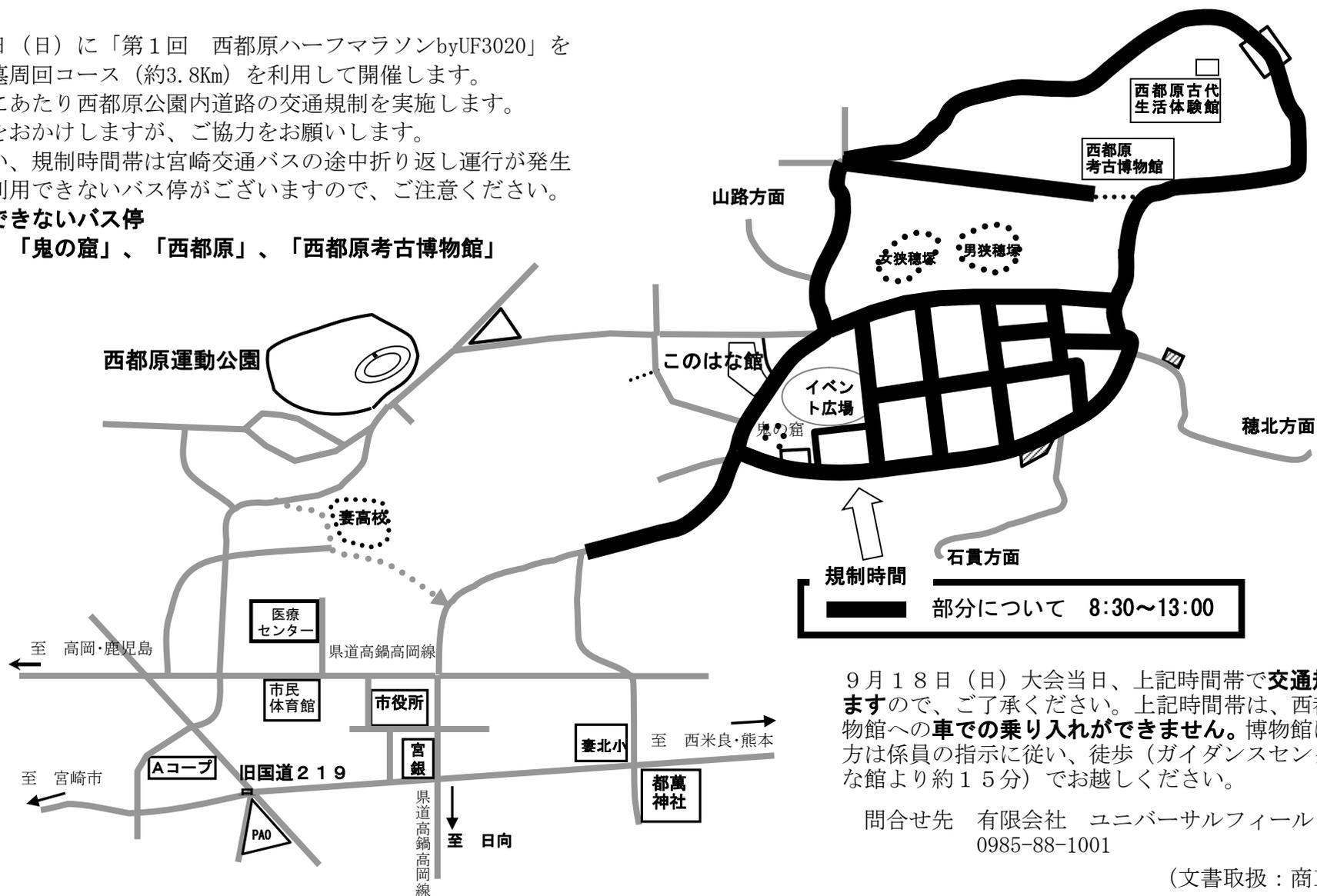
9月18日(日)に「第1回 西都原ハーフマラソンbyUF3020」を西都原御陵墓周回コース(約3.8Km)を利用して開催します。

大会開催にあたり西都原公園内道路の交通規制を実施します。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

それに伴い、規制時間帯は宮崎交通バスの途中折り返し運行が発生します。ご利用できないバス停がございますので、ご注意ください。

●ご利用できないバス停

「酒元」、「鬼の窟」、「西都原」、「西都原考古博物館」



9月18日(日)大会当日、上記時間帯で**交通規制を行います**ので、ご了承ください。上記時間帯は、西都原考古博物館への**車での乗り入れができません**。博物館にご来館の方は係員の指示に従い、徒歩(ガイダンスセンターこのはな館より約15分)でお越しください。

問合せ先 有限会社 ユニバーサルフィールド
0985-88-1001

(文書取扱：商工観光課)

農畜産物PR・販売促進事業助成金のご案内 (通信販売体制構築事業)

新型コロナウイルス感染症の影響で家庭消費の食材需要が伸びてきており、通信販売による購買活動も活発化してきています。そのような情勢を踏まえ、西都産農畜産物や加工品の認知度向上および更なる消費拡大を図ることを目的に以下のとおり助成事業を実施します。

- ①対象 市内に西都産農畜産物の販売所または加工場を有し、これから通信販売に取り組もうとする事業者、または、すでに通信販売に取り組んでいる事業者。
- ②助成内容 自社の通信販売サイトの新規制作や既存通信販売サイトのブラッシュアップ(改良)に対して一定の助成を行う。
- ③助成金額 制作費(税抜)の2分の1以内、上限50万円。
- ④実施期間 9月1日(木)～令和5年1月31日(火)
※期間内に通信販売サイトを稼働させることが条件。
- ⑤申込方法 希望する事業者は以下のお問合せ先までご連絡ください。
事業の流れ、必要書類などの説明をします。
- ⑥申込締切 9月30日(金) 午後5時
- ⑦お問合せ 農林課 農政企画係(43-0382)

(文書取扱：農畜産物バリューアップ推進協議会
≪事務局：農林課 農政企画係≫)

テゲバジャーロ宮崎ホーム戦のご案内

9月に実施されるテゲバジャーロ宮崎のJ3リーグホーム戦の試合日程は以下のとおりです。ぜひスタジアムへ足をお運びください。

【試合日程】

節	試合日	開始時間	対戦相手
第25節	9月18日(日)	午後3時	愛媛FC
第26節	9月25日(日)	午後2時	FC今治

【試合会場】ユニリーバスタジアム新富(新富町三納代1586)

【チケットの購入方法】

<前売券>

- ◇Jリーグチケット(<http://www.jleague-ticket.jp/club/tm/>)
 - ◇オフィシャルショップ(宮崎市大淀4-6-28 宮交シティ3階)
 - ◇新富町チャレンジショップ(新富町三納代1765-1)
- ※販売開始日は試合日の2週間前(ファンクラブ会員は3週間前)

<当日券>

- ◇試合会場にて購入(数に限りがございます。)

(文書取扱：スポーツ振興課)

「認知症サポーター養成講座」を開催します

市では、認知症の方や家族が安心して暮らし続けることのできる地域をつくるために、「認知症サポーター」を養成しています。

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

以下のとおり認知症サポーター養成講座を実施しますので、お気軽にお申込みください。

【日 時】 9月14日（水） 午後1時30分～3時（1時間30分）

【場 所】 市コミュニティセンター2階 図書室

【内 容】 認知症の基礎知識、認知症の方への接し方やサポーターとしてできることなどをDVDや講話で分かりやすく講義します。

【対象者】 市内在住の方、市内で勤務されている方

【受講料】 無料

【その他】 初めて受講された方には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布します。
また、さいとくポイント（50ポイント）を付与します。

【申込み】 9月13日（火）までに健康管理課 地域包括ケア推進係（32-1028）へお電話にてお申込みください。

（文書取扱：健康管理課）

「オレンジカフェ」を開催します

オレンジカフェは、認知症の方とその家族、地域の人や専門職など誰でもが「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。

今月は心と身体の健康に良いといわれている「笑いヨガ」を行います。

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、たくさんの方々の参加をお待ちしております。

【開催日】 9月22日（木）午後1時30分～3時

【開催場所】 生きがい交流広場（妻町1丁目73番地）

【対象者】 市内在住で認知症の方・家族・認知症に関心のある方 など

【内 容】 笑いヨガ など

【参加費】 無料

【申込先】

市北地区地域包括支援センター（担当：小牧真由美） 32-9595

市南地区地域包括支援センター（担当：小牧朋子） 41-0511

※参加希望の方は電話にてお申込みください。当日参加も可能です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止となった場合は、個別にご連絡します。

※参加前の体温測定および参加時のマスク着用をお願いします。また水筒など水分補給できるものをご持参ください。

（文書取扱：健康管理課 地域包括ケア推進係）

認知症になっても安心して暮らすために パネル展示をしています

9月は世界アルツハイマー月間です。

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。ご自分やご家族が認知症になっても、安心して西都市で暮らすことができるよう、この機会に一緒に考えてみませんか？

市内の以下の場所で「認知症Q&A」、「認知症のことを知ろう」、「認知症に関する取組紹介」のパネル展示を行います。

①コミュニティプラザ パオ センターコート

【期間】9月22日（木）～28日（水）

【時間】午前10時～午後7時（最終日は午後4時まで）

★「オレンジ作品展」「認知症当事者の声をまとめたDVD上映」

②市立図書館

【期間】9月1日（木）～30日（金）

【時間】午前9時～午後7時

★9月11日（日）は午前10時から敬老の日ワークショップにて絵本の読み聞かせを開催します。

※内容など詳しくは、市のホームページでご確認ください。

【お問合せ先】

市北地区地域包括支援センター（担当：小牧真由美）32-9595

市南地区地域包括支援センター（担当：小牧朋子）41-0511

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止もしくは規模を縮小する場合がありますので、ご了承ください。

（文書取扱：健康管理課 地域包括ケア推進係）

第31回西都市美術協会展開催について

西都市美術協会会員が絵画・書・写真・彫刻・工芸の各部門にわたって力作を出展します。

市民の皆さんに作品鑑賞の場を提供し、本市の美術文化振興を図りたいと考えています。

皆さんのご来場をお待ちしています。

【開催期間】9月14日（水）～19日（月）

午前9時～午後5時 ※最終日は午後4時まで

【会場】市民会館（住所：西都市小野崎2丁目49番地）

【主催】西都市美術協会

【後援】市・市教育委員会

【お問合せ】西都市美術協会 会長 清野 憲一（43-0010）
事務局長 福島 正吉（43-0710）

（文書取扱：社会教育課）

《制度改正等の課題解決環境整備事業》

新型コロナウイルス支援施策の解説と 経営力強化セミナー

～キャッシュがなければ、黒字でも会社はつぶれる～

昨今の新型コロナウイルス感染拡大による中小企業経営への影響は計り知れず、さらに2023年10月からインボイス制度など、中長期において資金繰りの懸念が絶えない状況です。本セミナーでは、コロナ禍を原因とする売上減少などに対し経営力強化への対応として、「資金繰り表」の作り方、事業を守るために何をすべきか等々、中小企業の経営者が押さえておきたいポイントを解説します。

【日 時】9月29日(木) 午後3時～5時

【場 所】西都商工会議所

【定 員】20名

【受講料】無料

【講 師】**横山 悟一 氏**

財務リスク研究所(株) 代表取締役

【カリキュラム】

- コロナ禍でも継続できる経営とは
 - ・経営力強化に必須!! 資金繰り表とは
 - ・資金繰り悪化が止まらない場合の対処法
 - ・横山式シンプル資金繰り表で未来を予測
 - ・コロナ融資を受けた事業所がやるべきこと など
- 新型コロナウイルスへの政府の支援施策の紹介

【申込・お問合せ】 西都商工会議所 中小企業相談所 担当：相良

TEL 43-2111 FAX 43-5722

※新型コロナウイルス感染症防止のためマスク着用、手洗いの徹底などのご協力をお願いします。状況により急遽、開催の変更または中止にさせていただきます場合がございますのでご了承ください。

(文書取扱：商工観光課)

WEB申込は
こちらから



《伴走型小規模事業者支援推進事業》

～クラウドファンディングを活用した販路開拓セミナー～

Makuake (マクアケ) 式「売れる」の法則

コロナ禍における販路開拓を図るため、域外での販路拡大を目指している小規模事業者を対象にクラウドファンディングの手法を学ぶためのセミナーを開催します。売り方が変化した今こそ「スモール・スタート」を。

【日 時】9月28日(水) 午後2時～4時

【場 所】西都商工会議所

【定 員】15名

【受講料】無料

【講 師】**宮田 紗良 氏**

(株)マクアケ キュレーター本部九州拠点責任者

【カリキュラム】

- なぜ、人々は「想い」にお金を払うのか。数々のヒットが生まれた「応援購入」の秘密とは。
- かつてより「作ってみたから売ってみる」ことが容易にできる世の中になった。大量生産をする前に、「先行テスト」「実験」という立ち位置でまずは世の中の反応を聞いてみよう。

【申込・お問合せ】 西都商工会議所 中小企業相談所 担当：阿萬

TEL 43-2111 FAX 43-5722

※内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症防止のためマスク着用、手洗いの徹底などのご協力をお願いします。状況により急遽、開催の変更または中止にさせていただきます場合がございますのでご了承ください。

(文書取扱：商工観光課)

市民会館自主事業

米良美一の読み聞かせコンサート

feat. サキタハヂメ

さいとくポイント進呈対象事業です

昨年度から実施している、市内の幼・保・小中学校を対象にしたアウトリーチ事業（学校公演）「米良美一の読み聞かせコンサート」をホールバージョンにアレンジ。のこぎり奏者サキタハヂメ氏を加え、お弁当箱から飛び出したような“わくわく”した世界と音楽をお楽しみください。

オシャレをしてお出かけしませんか？

【日時】10月2日(日) 開場 午後2時 開演 午後3時

【入場料金】全席自由（未就学児は膝上鑑賞可、座席使用は500円）

一般 3,000円、中高生 1,000円、小学生以下 500円

※会館販売ではファミリーパック、団体パックをご用意しております。

【出演者】米良美一 / サキタハヂメ ほか

【会場】市民会館ホール

【チケット購入先】市民会館／市文化ホール／メディキット県民文化センターチケットセンター（県立芸術劇場） ほか

【主催・お問合せ】市民会館（43-5048）※月曜休館、祝日の際は翌火曜
ご来場の際は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご理解・ご協力
をお願いします。なお、感染拡大の影響により内容の変更・中止の場合も
ございます。変更の場合は、会館前掲示板・フェイスブックでご報告
します。

■市民会館ホームページ <http://fep6.jp/>

■市民会館フェイスブック（YouTube継承更新中!!）

その他、いろいろな情報を発信中↑↑↑ ぜひご覧ください。

（文書取扱：社会教育課）

市働く婦人の家主催

「さげもん（雛飾り）」講座

さいとくポイント進呈対象事業です

桃の節句をお祝いする、干支（卯）をモチーフにした吊るし飾りの「さげもん」。お子さまの幸せを願いながら、ひとつひとつ手縫いして製作しましょう。

【開講日】10月18日（火）毎週火曜日 午後1時～3時（全12回）

【場所】市働く婦人の家（コミュニティプラザパオ2階）

【条件】市内に在住、在勤の方ならどなたでも参加できます。

【費用】1 さげ1,000円程度（5 さげ程度製作します）
友の会費200円（初回のみ）

【持参品】裁縫道具、筆記用具

【定員】6名（応募者多数の場合は事務局による抽選となります）

◆申込み◆

○窓口で直接か、FAXでお申込みください。

○FAXの場合、必要事項をご記入の上ご応募ください。

※必要事項…①講座名「さげもん（雛飾り）」とご記入ください。

②氏名（フリガナ）、③住所、④電話番号・FAX番号、⑤年齢

⑥区分（女性労働者、主婦、男性、その他のいずれか）

⑦講座をどこで知ったかをご記入ください。

○受付時間 月～金曜 午前9時30分～午後8時

土 曜 午前9時30分～午後4時

（日曜・祝日は休館）

○受付期間 9月1日（木）～28日（水）

○中止もしくは延期となった場合は、個別にご連絡します。

○問合せ先 市働く婦人の家 TEL 32-6300 FAX 32-6333

（文書取扱：商工観光課）

市働く婦人の家主催

「はじめてのワード」講座

* さいとくポイント進呈対象事業です *

ワードの基礎を学ぶパソコン講座です。基本的な文章やハガキの作成などを楽しく学びましょう。

【開講日】10月14日（金）毎週金曜日
午後7時30分～9時（全15回）

【場 所】市働く婦人の家（コミュニティプラザパオ2階）

【条 件】市内に在住、在勤の方ならどなたでも参加できます。

【費 用】友の会費200円、テキスト代1,000円（初回のみ）

【持参品】筆記用具、ノートパソコン（Windows10以降）

【定 員】6名（応募者多数の場合は事務局による抽選となります）

◆申込み◆

○窓口で直接か、FAXでお申込みください。

○FAXの場合、必要事項をご記入の上ご応募ください。

※必要事項…①講座名「はじめてのワード」とご記入ください。

②氏名（フリガナ）、③住所、④電話番号・FAX番号、⑤年齢

⑥区分（女性労働者、主婦、男性、その他のいずれか）

⑦講座をどこで知ったかをご記入ください。

○受付時間 月～金曜 午前9時30分～午後8時

土 曜 午前9時30分～午後4時

（日曜・祝日は休館）

○受付期間 9月1日（木）～28日（水）

○中止もしくは延期となった場合は、個別にご連絡します。

○問合せ先 市働く婦人の家 TEL 32-6300 FAX 32-6333

（文書取扱：商工観光課）

市勤労青少年ホーム主催

「卓球」講座

* さいとくポイント進呈対象事業です *

初心者から上級者まで個々のレベルに合わせて指導します。

【開 講 日】10月12日（水）

【実施要領】第2、第4水曜日の全4回 時間：午後7時～9時
※詳細なスケジュールは申込時にご確認ください。

【場 所】市勤労青少年ホーム（体育室）

【条 件】市内在勤、在住の方ならどなたでも参加できます。

【費 用】当ホーム会員登録料 200円（本年度未登録の方のみ）

【準 備 物】ラケット、タオル、水分補給用飲料水など

【定 員】10名（応募多数の場合は抽選となります）

◆申込み◆

○窓口で直接か電話・FAXでお申込みください。

○受付時間：月～土曜（午後1時～8時）※日曜・祝日は休館

○受付期間：9月1日（木）～28日（水）

○問合せ先：市勤労青少年ホーム TEL/FAX：32-6301

○中止もしくは延期となった場合は、個別にご連絡します。

（文書取扱：商工観光課）

西都市スポーツランド推進協議会 賛助会員募集

西都市スポーツランド推進協議会では、趣旨にご賛同いただける皆さんを賛助会員として募集します。

【目 的】 スポーツイベント・合宿などの誘致・育成などを推進し、本市の活性化とスポーツ振興に積極的に寄与することを目的としています。東京ヤクルトスワローズ、JリーグV・ファーレン長崎をはじめ、多くのスポーツイベント・キャンプなどを受け入れています。

【年会費】 3,000円/1口(個人)
5,000円/1口(団体・法人)

【特典等】 ○個人加入の方には、スポーツイベントや東京ヤクルトスワローズ、Jリーグなどの関連グッズ1点を進呈します。
○団体・法人加入の方には、当協議会で作成しました東京ヤクルトスワローズ、V・ファーレン長崎、テゲバジャーク宮崎ののぼり旗の中から1点を進呈します。

【応募方法】 ○来庁手続きによる方法
スポーツ振興課(市役所本庁舎2階)にお越しいただき、申込書を記入し、会費を納入ください。
○お問合せによる方法
以下の問合せ先に連絡いただきましたら、申込書および会費振込先口座を郵送しますので、返信用封筒にて返送および振り込みにて納入ください。
※振込手数料につきましてはご負担をお願いします。

【問 合 せ】 スポーツランド推進協議会事務局
スポーツ振興課(43-3478)

(文書取扱：スポーツ振興課)

水道メーター検針員の募集について (上下水道課 検針業務)

業務内容	市が設置している市内各地の水道メーターを検針し、携帯用情報端末に入力する業務
募集人員	1名
契約内容	委託契約
委託期間	10月3日(月)から令和5年3月31日(金)まで
委託料	メーター検針1件につき65円 ※委託料には消費税を含みます。
応募資格	市内在住で65歳以下の健康な方 市税・公共料金など市に対する滞納がない方 身元確実な方(身元保証人2名が必要です) 検針する際の交通手段をお持ちの方
募集締切	9月16日(金)まで ※必着 (土日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで)
応募方法	市販の履歴書に顔写真を添付し必要事項を記載の上、上下水道課営業係(西庁舎2階)まで持参または郵送してください。
選考方法	面接により選考します。 ※面接の日程および結果は、直接連絡します。
問合せ先	〒881-8501 西都市聖陵町2丁目1番地 上下水道課 営業係 43-1325

(文書取扱：上下水道課)

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。

なお、新型コロナウイルス感染症などにより、中止する場合があります。

○日 時 9月20日(火) 午前10時から午後3時まで

○場 所 生きがい交流広場 2階
住所：西都市妻町1丁目73番地
(宮崎太陽銀行西都支店近く)

○相談員 人権擁護委員 2名

その他関係機関でも、面談・電話による相談を平日午前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	
人権相談ダイヤル	0570-003-110	全国共通ナビ
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窓口>

○ パソコン、携帯電話、スマートフォン共通
<https://www.jinken.go.jp/>

(文書取扱：市民課)

西都市地域子育て支援センター つばさ館

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)。

<9月の行事予定>

※新型コロナウイルス感染拡大中のため、日程は変更または中止となる場合があります。ご理解のほどよろしくお願い致します。

- 1日(木)～9月の制作(今月中随時)
- 2日(金) リトミック♪(予約制) AM10:30ごろ～
- 5日(月) 給食試食会(予約制) ※1食350円
- 7日(水) 助産師さんに聞いてみよう①(予約制) AM10:00～12:00
(身体測定&手形足形をとる成長記録会も並行して実施)
- 8日(木) 誕生会(9月生まれ) AM10:30ごろ～
(冠などの準備があるので、参加希望の方はご連絡ください)
- 13日(火) 英語で遊ぼう(予約制) AM10:30～
- 15日(木) つばさ館カフェ(予約5組) AM10:30～ ※参加費200円
- 20日(火) 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ごろ～
- 22日(木) つばさ館カフェ(予約5組) AM10:30～ ※参加費200円
- 26日(月) 助産師さんに聞いてみよう②(予約制) AM10:00～12:00
(身体測定&手形足形をとる成長記録会も並行して実施)
- 27日(火) 親子クッキング(予約制) AM10:30ごろ～ ※参加費150円
- 29日(木) 給食試食会(予約制) ※1食350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～金曜 午前9時～午後3時

土曜 午前9時～12時(育児相談可)

【子育て相談】電話・来園・訪問での相談は随時お受けします。

【一時保育】料金・時間は1時間単位(1時間350円、4時間1,200円)です。詳しくはお電話ください。

(文書取扱：福祉事務所)