

あなたの「はじめる」を応援するまち 西都

広 報

さいと

10

2022 Vol.666
October

特 集

- P2 あなたの血圧は大丈夫ですか？
- P4 全国学力・学習状況調査の結果概要について
- P6 市職員の給与・人事行政などを公表します
- P8 水道料金・簡易水道料金の改定について
- P9 簡単でおいしい時短レシピはいかがですか

表紙写真 今年5月に完成した「稚児ヶ池地区公園南側広場」。関連記事は14ページに。

🔥 年に1回は必ず特定健診を受けましょう ~通院中の方も対象です~

40歳以上の西都市国民健康保険加入者を対象に特定健診を実施しています。集団健診は保健センターおよび各地区館にて、個別健診は指定医療機関で2月末まで実施しています。詳しくは、5月下旬に郵送した受診券に同封の案内文書をご確認ください。



🔥 保健指導を利用しましょう

健診を受けて、ご自身のからだの状態をチェックしたら、保健指導を利用しましょう。保健師・管理栄養士が健診結果を分かりやすく説明し、からだの状態を知っていただいた上で、これからの健康づくりについて一緒に考えていきます。

🔥 簡単にできる減塩方法を紹介します

塩分が多い食材を減らしましょう

- 塩分が多い食品を減らしましょう
 - 例) たくあん 3切れ 1.3g
 - かまぼこ 2切れ 0.6g
 - ウインナー 2本 0.6g
- 麺類のスープを残しましょう
 - 例) 即席ラーメン 約6g
 - (スープを半分程残すと、約2g減塩できます。)

1日当たりの
目標食塩摂取量は？

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

(高血圧や慢性腎臓病
の方は6g未満)



減塩食品を活用しましょう

- 調味料や加工品、菓子類などの減塩食品が開発されています。味も従来品と変わらず、無理なく減塩するためにおすすめです。

調味料を効率的に使いましょう

- 調味料は「かける」をやめて「つける」ことで、塩分の摂取量を減らすことができます。
 - 例) 濃口しょうゆ 小さじ1 (直径6cmひとまわし) 0.8g
 - ウスターソース 大さじ1 1.5g



味にアクセントをつけましょう

- かんきつ類、トマトや酢などの酸味
- 昆布や削り節などの出汁の旨味
- 香辛料を使用して味にメリハリを

➡ 塩分を抑えてもおいしく食事ができます♪

🔥 減塩の他にも、以下の生活習慣を見直すことが大切です

適正体重の維持

肥満 (BMI 25 以上) の人は減量を。現在の体重の3%以上の減量で、高血圧の改善が期待できます。体重計に乗ることを習慣にしましょう。

運動

運動はナトリウムの排出を促して血圧を下げる効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分または週3日以上行いましょう。

節酒

アルコール摂取量が多いほど、血圧は上昇します。週2回は休肝日をつくりましょう。

禁煙

たばこは、血管を収縮させ腎機能低下にもつながります。腎臓を守るためにも禁煙に取り組みましょう。

【問い合わせ】 健康管理課 国保係 ☎43-0378

あなたの血圧は大丈夫ですか？

生活習慣を見直して、高血圧を予防しましょう

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎであり、生活習慣病に最も大きく影響する要因と言われています。高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気付かないので、突然、脳卒中や心筋梗塞・心不全・腎不全など重大な病気を引き起こしてしまいます。

高血圧症の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。

🔥 西都市国保特定健診受診者の血圧の状況 (受診者2,264人)

		正常	保健指導値		受診勧奨値		
		正常血圧	正常高値血圧	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
病院で測定 (mmHg)	収縮期	120未満	120~129	130~139	140~159	160~179	180以上
	拡張期	80未満	80未満	80~89	90~99	100~109	110以上
治療中		116人	180人	218人	248人	48人	7人
治療なし		482人	340人	302人	245人	66人	12人
合計		598人 (26.4%)	520人 (23.0%)	520人 (23.0%)	493人 (21.8%)	114人 (5.0%)	19人 (0.8%)

健診受診者の血圧の状況を見てみると、I度高血圧以上で治療なしの方が323人で、そのうちIII度高血圧の方が12人いました。この12人の方々には、市の保健師・管理栄養士が医療機関への受診を勧めています。

🔥 受診勧奨値の方は医療機関を受診しましょう

家庭血圧において収縮期血圧 135mmHg 以上かつ / または拡張期血圧 85mmHg 以上の方は、医療機関の受診が必要です。合併症を引き起こす前に医療機関を受診し、食事療法、運動療法、薬物療法などの指示を受けましょう。

「血圧が下がったから」「症状がないから」といって、治療を勝手に中断するのは危険です。治療中の方は、必ず治療を継続しましょう。

🔥 「家庭血圧」測定のすすめ

血圧は、1日を通して常に変動しているため、病院・健診での測定値と家庭での測定値が異なる場合があります。そのため、家庭血圧を正しい方法で測定し、普段の血圧の状態を正確に知ることが大切です。

測定のタイミング:1日2回(朝・夜)

- 朝 起床後1時間以内。トイレを済ませた後、朝食や薬を飲む前。
- 夜 寝る直前。入浴や飲酒の直後は避けましょう。



■ 学力調査の結果 ～ 県・全国との比較 ～

小学校 (平均正答率 %)					中学校 (平均正答率 %)				
教科名	国語	算数	理科	合計	教科名	国語	数学	理科	合計
全国	65.6	63.2	63.3	192.1	全国	69.0	51.4	49.3	169.7
宮崎県	65.0	61.0	62.0	188.0	宮崎県	67.0	49.0	47.0	163.0
西都市	65.0	60.0	63.0	188.0	西都市	66.0	50.0	48.0	164.0
全国との差	-0.6	-3.2	-0.3	-4.1	全国との差	-3.0	-1.4	-1.3	-5.7
県との差	0.0	-1.0	1.0	0.0	県との差	-1.0	1.0	1.0	1.0

まとめ **西都市の子どもたちの学力は、宮崎県でも上位!**
 西都市の学力は、宮崎県の平均並ですが、市町村順位では、**小・中学校とも上位に位置**しています。特に中学生は、平成31年度に受けた全国学力・学習状況と比較すると、大幅に伸びています。全国レベルに達するために、今後も家庭と連携して取り組んでいきます。

■ 学習状況調査 (アンケート) の結果 ～ 県・全国との比較 ～

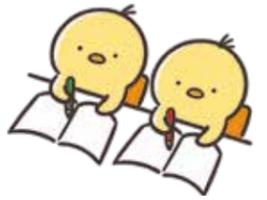
生活や学習に関する 主な項目について	小学校					中学校				
	西都市 (%)	県 (%)	全国 (%)	県との差	全国との差	西都市 (%)	県 (%)	全国 (%)	県との差	全国との差
毎日、同じくらいの時間に起きていますか	89.9	90.9	90.4	-1.0	-0.5	96.2	94.1	92.2	2.1	4.0
朝食を毎日食べていますか	94.9	94.4	94.4	0.5	0.5	96.7	93.5	91.9	3.2	4.8
将来の夢や目標を持っていますか	82.4	82.1	79.8	0.3	2.6	76.4	70.8	67.3	5.6	9.1
平日、家で1日1時間以上勉強をしますか	58.8	60.8	59.4	-2.0	-0.6	57.4	67.5	69.5	-10.1	-12.1
家で、自分で計画を立てて勉強していますか	74.7	71.6	71.1	3.1	3.6	59.9	56.7	58.5	3.2	1.4
週に1回以上、新聞を読みますか	17.9	12.0	13.8	5.9	4.1	9.3	7.9	9.4	1.4	-0.1
平日、授業時間以外に、1日1時間以上読書を読みますか	15.2	17.5	17.3	-2.3	-2.1	13.5	13.0	12.4	0.5	1.1
学習内容について、分かった点・よく分からなかった点を見直し、次の学習につなげていますか	80.5	78.1	78.2	2.4	2.3	73.0	71.7	74.7	1.3	-1.7
学習の中でICT機器を使うのは、勉強の役に立つと思いますか	96.1	94.6	94.4	1.5	1.7	95.3	92.5	92.6	2.8	2.7
今住んでいる地域の行事に参加していますか	59.9	53.1	52.7	6.8	7.2	45.1	36.9	40.0	8.2	5.1
地域や社会を良くするために何をすべきか考えることがありますか	55.2	51.7	51.3	3.5	3.9	48.5	43.0	40.7	5.5	7.8
本調査の解答時間は十分でしたか? (国語)	71.7	69.1	66.0	2.6	5.7	76.7	81.0	84.9	-4.3	-8.2
本調査の解答時間は十分でしたか? (算数・数学)	78.8	81.6	83.4	-2.8	-4.6	53.4	63.3	71.0	-9.9	-17.6
本調査の解答時間は十分でしたか? (理科)	86.5	89.2	90.8	-2.7	-4.3	86.4	91.0	93.2	-4.6	-6.8

良かったポイント
 多くの項目で全国や県平均を上回っていることから、本市の子どもたちは、望ましい生活習慣や学習習慣を身に付けている割合が高いことが分かりました。
 特に、**地域の行事に参加している**割合が小学校、中学校ともに多いことは、大変すばらしい傾向です。

課題点
 ★学習塾で勉強している時間や家庭教師に教わっている時間、インターネットを活用して学ぶ時間を含む、**平日の1日当たりの学習時間が少ない。**
 ★**解答時間が十分でないと感じる子が多い。**
 西都市の子どもたちの更なる学力向上を目指すためには、家庭でのお子さんのプロセスや行動、意識に対する励ましの声やほめ言葉が大切です。また、SNSなどに関するルールづくりや、学ぶ大切さについての話し合いも必要です。

令和4年度 全国学力・学習状況調査の結果概要について

「全国学力・学習状況調査」は、全国の小学校6年生と中学校3年生を対象に毎年行われているものです。
 学力については、国語と算数(数学)の2科目が毎年調査されています。今年は、3年に一度実施される理科の調査もありました。また、学習状況については、アンケート調査が行われています。



この調査では、**予測困難な時代を生きていく子どもたちにとって必要となる資質能力**である、「生きて働く知識・技能の習得」や「未知の状況にも対応できる思考力・判断力・表現力」がどれだけ身に付いているかを客観的に評価できます。また、この結果を受けて各学校では、どのようなところに課題があるのかを把握し、児童生徒への教育指導の充実や学習状況の改善などに役立てていきます。
 保護者や地域のみなさんにも子どもたちの現状を知っていただき、これからも積極的に子どもたちの学びに参画していただきたいと思います。

学力向上に向けた本市での主な取り組み

- 「学びの確認」による学習内容の確実な定着**
 市内すべての学校で、学年末に2週間程度の補充学習や個別学習のための期間を設定し、学びの確認を行っています。
- 英検対策特別講座などによる英検取得率の向上**
 妻高校、宮崎国際大学と連携して実施。中学3年生の70%以上が、英検3級程度以上の力を付けることを目指しています。
- タブレット端末を活用した個別最適な家庭学習の推進**
 令和6年度を目標に、市内すべての家庭のICT環境整備を行い、学習支援ソフトを活用して、個別最適化された家庭学習を推進します。
- 指導と評価の一体化に向けた取り組みの推進**
 各教科において、市内共通の評価問題の作成およびその分析を行うことで、指導と評価の一体化を目指した取り組みを推進します。
- 核となる西都市教育研究センター**
 各学校から選ばれた14人の先生が、テーマに沿った研究、県内の優れた先生方に密着した学びを行い、本市の教育を推進する核となっています。
- 総合学力調査の実施(ベネッセ)**
 小学校1～4、6年生と、中学校1年生の学力を客観的に評価できるように実施しています。分析結果は「学びの確認」で生かしていきます。
- 教職員ブラッシュアップ研修会**
 「学び続ける教師のみ、子どもの前に立てる」。教科だけではなく、SDGsやキャリア教育などの講師を招き、教職員の資質向上を目指しています。
- 学力向上担当者会で実践をつなぐ**
 教育課程・授業力向上・家庭学習の3部会に分かれて、宮崎県や西都市、各学校の現状や取り組みについての協議や、実践の共有を行っています。
- 各学校における校内研修の取り組み**
 各学校では、教職員の資質向上を図るため校内研修が行われています。多いところでは年間30回以上、授業力向上に関する研修が行われています。

8 市職員の定員状況 (各年4月1日現在)

部門		R2年	R3年	令和4年			主な増減の理由または定員適正化の手法
				増	減	差引	
一般行政部門	議会	5	5			0	5
	総務企画	74	75		2	△ 2	73 (減)新庁舎建設事業の終了
	税務	23	21		1	△ 1	20 (減)納税管理業務の効率化
	民生	46	44			0	44
	衛生	21	23	1		1	24 (増)環境保全業務の充実
	労働	0	0				0
	農林水産	36	36		1	△ 1	35 (減)地籍調査業務の効率化
	商工	12	12	3		3	15 (増)産業振興業務の充実
	土木	30	31			0	31
小計	247	247	4	4	0	247	
特別行政部門	教育	38	38		1	△ 1	37 (減)給食関連業務の効率化
	消防	46	45	1		1	46 (増)欠員補充
	小計	84	83	1	1	0	83
公営企業等会計部門	水道	11	11			0	11
	下水道	4	5			0	5
	その他	28	28			0	28
	小計	43	44	0	0	0	44
合計	374	374	5	5	0	374	定員管理上の職員数

9 職員の任免に関する状況

(1) 職員採用 (令和3年度実施)

職員区分	職種	受験者数	採用者数
一般事務1 (大卒程度)	事務	32	3
一般事務2 (民間等経験者)	事務	18	3
一般事務3 (高卒程度)	事務	55	0
土木技術	技術	5	2
保健師	事務	3	2
消防	消防	34	1
合計		147	11

(2) 職員の退職状況

区分	定年	応募認定	普通	合計
一般行政職	3	1	0	4
薬剤師・医療技術職	1	0	0	1
税務職	0	1	0	1
消防職	0	0	0	0
技能労務職	2	0	0	2
合計	6	2	0	8

10 職員の研修の状況について

研修区分	延べ参加人数
宮崎県市町村振興協会	173
市町村職員中央研修所	1
日本経営協会	1
庁内研修 (職員を対象にした庁内研修)	65

11 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

一般的な職員の勤務時間	休憩時間
8:30~17:15	12:00~13:00

※保育所や消防職員などについては左記の勤務時間とは異なります。

12 職員の休業の状況 (令和3年度)

育児休業	育児部分休業等
12	4

13 職員のサービスの状況

令和3年度中、年度末まで公益法人に派遣した職員は1人でした。また、営利企業への従事許可の実績はありませんでした。

14 職員の分限と懲戒処分の状況

令和3年度は、分限処分は病気休職9人。懲戒処分はありませんでした。

15 職員の福祉と利益の保護の状況

西都市職員互助会が実施する職員球技大会やスポーツ文化サークル大会・人間ドックなど、職員相互の親睦や職員の健康管理を目的とした事業を支援することにより、職員の福祉の向上を図っています。また、公平委員会へ勤務条件に関する措置の要求はありませんでした。不利益処分に関する審査請求の状況は、令和3年度中の請求はありませんでしたが、令和2年度末係属件数1件、令和3年度末係属件数1件でした。

16 職員の人事評価の状況

本市では、地方公務員法の規定に基づき能力評価と業績評価の二つの視点から人事評価を行っています。評価結果は、昇任・昇格や人事異動などの任用管理、人材育成などの基礎資料として活用しています。

17 職員の退職管理の状況

令和3年度退職者のうち、退職時に管理職(課長級)であった者の再就職の状況は、次のとおりです。

再就職先	他の地方公共団体	特定地方独立行政法人	外郭団体	営利企業	その他	合計
再就職者数(人)	0	0	0	0	0	0

市職員の給与・人事行政などを公表します

市職員の給与(給料と諸手当)は、国家公務員の給与などを参考にしながら、市議会の審議を経て条例や規則によって定められています。市民の皆さんにご理解いただくため、市職員の給与などの実態についてお知らせします。なお、会計年度任用職員については、特に記載がない場合を除き、含まれておりません。

1 人件費の状況 (令和3年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(令和3年度末)	歳出額A	人件費B	人件費率B/A
R4.3.31現在 28,996人	24,793,895千円	2,798,758千円	11.3%

※この表は、歳出額に占める人件費の割合を示したものです。人件費には特別職(市長、副市長、市議会議員など)、フルタイム会計年度任用職員、再任用短時間職員に支給される給料・報酬などを含みます。
※普通会計とは、地方財政統計上、統一的に用いられる会計区分のことです(一般会計、市営住宅特別会計など)。

2 職員給与費の状況 (令和4年度普通会計当初予算)

職員数A (令和4年4月1日)	給与費B			1人当たり給与費B/A	
	給料	職員手当	期末・勤勉手当		
332人	1,261,535千円	236,613千円	467,132千円	1,965,280千円	5,920千円

※定員管理調査上の職員数は374人です。

3 職員の平均給料と平均年齢の状況

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	314,712円	43.2歳
技能労務職	376,420円	53.3歳

4 職員の初任給の状況

区分	西都市		国	
	初任給	採用2年目経過日		
一般行政職	大学卒	182,200円	193,900円	西都市は国と同じ基準です。
	高校卒	150,600円	158,900円	

5 市職員の級別職員数の状況 (令和4年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事補 技師補	主事 技師	主任主事 主任技師	係長 主査	課長補佐 主幹	課長	
職員数	20	68	52	133	77	24	374
構成比	5.3%	18.2%	13.9%	35.6%	20.6%	6.4%	100.0%

※市給与条例に基づく給料表の級区分による職員数。標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

6 職員手当の状況

(1) 期末勤勉手当・退職手当(令和4年4月1日現在)

区分	西都市		国
	期末勤勉手当	退職手当	
6月期	1.2月分	0.95月分	西都市は国と同じ基準です。
12月期	1.2月分	0.95月分	
計	2.4月分	1.90月分	
職制上の段階などによる加算措置有			
退職手当	自己都合	定年・応募認定	
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	
最高限度額	47.709月分	47.709月分	
その他の加算措置	定年前早期退職特別措置 2~45%加算		

(2) 特殊勤務手当(令和3年度普通会計決算)

職員全体に占める手当支給職員の割合	18.7%
支給対象職員1人当たり平均支給額	60,052円
手当の種類(手当数)	8

(3) 時間外勤務手当(令和3年度普通会計決算)

支給総額	90,461千円
職員1人当たり平均支給額	277千円

(4) その他の手当(令和4年4月1日現在)

区分	西都市		国
	月額	期末手当	
扶養手当	配偶者	6,500円	西都市は国と同じ基準です。
	子	10,000円	
	父母など	6,500円	
住居手当	借家・借間で月額27,000円以下を支払(最高)11,000円	11,000円	
	27,000円超の場合(最高)28,000円	28,000円	
通勤手当	交通機関利用者最高支給限度額	55,000円	
	交通用具利用(2km以上)月額	2,000円~31,600円	

7 特別職の報酬などの状況(令和4年4月1日現在)

区分	月額	期末手当	
給料	市長	840,000円	6月期 1.625月分 12月期 1.625月分 計 3.25月分
	副市長	670,000円	
	教育長	607,000円	
報酬	議長	424,000円	
	副議長	361,000円	
	議員	349,000円	

包丁や火を使わない

簡単でおいしい時短レシピはいかがですか

市の管理栄養士が高齢の方向けに減塩レシピを考案しました!!

市販の冷凍野菜や電子レンジなどを使用し、短時間で簡単に調理できる減塩レシピです。包丁や火を使わないので、高齢者の方でも簡単かつ安全に調理できます。レシピは他にも種類があるので、ご興味がある方はご連絡ください（庁舎1階 健康管理課 10番窓口にもレシピを置いています）。

時間のかかる煮物もレンジで簡単

カボチャの煮物



材料（2～3人分）
冷凍カボチャ：約300g
砂糖：小さじ2
減塩しょうゆ：小さじ2
みりん：小さじ2
水：大さじ4

1人あたり
143kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 深めの耐熱容器にカボチャの皮を下にして入れ、その他の材料をすべて加えて軽く混ぜる。
- ② ふんわりとラップをして、電子レンジ（600W）で約7分加熱する。

ポイント

カット済みの冷凍カボチャを使用することで、調理の手間が省けます。10コ程度でおおよそ300gです。

種まで丸ごと食べられる

丸ごとピーマンの煮浸し



材料（2人分）
ピーマン：6個
めんつゆ（ストレート）：
大さじ2
ごま油：小さじ1
削り節：1袋（2g）

1人あたり
46kcal、塩分0.5g

作り方

- ① ピーマンはフォークなどで数か所穴を開ける（片手で握りつぶしてもよい）。
- ② 耐熱皿に①、めんつゆ、ごま油を入れて混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で約3分加熱する。その後調味料がピーマン全体からむように混ぜ合わせ、再び約3分加熱する。
- ④ 削り節を加えてさっと和える。

ポイント

レンジでじっくり加熱することで、カリウムなどが豊富な種まで無駄にせず食べられます。

ふわふわとした食感がおすすめ!

甘酒入りふわふわだし巻き卵



材料（2人分）
卵：2個
甘酒：大さじ2
めんつゆ（ストレート）：
大さじ1

1人あたり
86kcal、塩分0.5g

作り方

- ① タッパーなどの耐熱容器にラップをしき、材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ② 電子レンジ（600W）で約1分加熱し、その後よく混ぜて再び1分加熱する。
- ③ 容器からラップごと布巾の上に取り出し、形を丸く整え、粗熱を取って食べやすい大きさに切る。

ポイント

甘酒は発酵食品なので消化を助けてくれる働きがあります。

水煮缶でも調味料少なめでOK

サバ缶とほうれん草のしょうゆ和え



材料（2人分）
サバの水煮缶：1缶
冷凍ほうれん草：150g
減塩しょうゆ：小さじ1
削り節：1袋（2g）

1人あたり
115kcal、塩分0.8g

作り方

- ① 耐熱皿にほうれん草をのせ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で約3分加熱する。
- ② 粗熱を取って水気をしぼる。
- ③ ②にほぐしたサバ缶を入れ、しょうゆと削り節を加えて和える。

ポイント

サバなどの青魚はDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富で認知症予防におすすめです。

◆問い合わせ先：健康管理課 地域包括ケア推進係 ☎ 32-1028

令和5年4月1日から 水道料金・簡易水道料金を改定します

令和4年4月1日から予定していた水道料金と簡易水道料金の基本料金・超過料金の引き上げは、**令和5年4月1日から実施**となります。利用者の皆さまにはご負担をおかけしますが、これからも安全で安心な水をお届けするため、どうぞご理解をお願いいたします。

◆問い合わせ先：上下水道課 営業係 ☎ 43-1325



● 新料金の改定内容について

- 水道・簡易水道料金の基本料金と超過料金を**10%引き上げ**ます。

下水道使用料については変更ありません。

水道料金改定に関する詳細は、右の二次元バーコードより市HPからご覧いただけます。



○ 本市の水道料金 新旧料金表（税抜き）

種別	用途	現行料金（R5.3.31まで）			新料金（R5.4.1施行）		
		水量など	基本料金など 料金	超過料金 1㎡につき	水量など	基本料金など 料金	超過料金 1㎡につき
専用給水装置	一般用	10㎡まで	月 1,300円	140円	10㎡まで	月 1,430円	154円
	公共・事業所用	10㎡まで	月 1,400円	150円	10㎡まで	月 1,540円	165円
	営業用	10㎡まで	月 1,400円	150円	10㎡まで	月 1,540円	165円
共用給水装置	浴場営業用 ※水道料金のみ	100㎡まで	月 7,300円	140円	100㎡まで	月 8,030円	154円
	世帯数 × 10㎡まで	1世帯あたり 月 1,300円	140円	世帯数 × 10㎡まで	1世帯あたり 月 1,430円	154円	
その他	私設消火栓 演習用	1栓につき (1回5分まで)	1,400円	1分増す毎に 180円	1栓につき (1回5分まで)	1,540円	1分増す毎に 198円
	臨時用	1㎡につき 150円			1㎡につき 165円		

● 新料金の適用時期について

- 令和5年4月1日以前から、継続してご利用の方

4月1日以降最初に到来する検針日に一部旧料金（現行料金）が含まれますので、偶数月検針地区では6月検針分から、奇数月検針地区では7月検針分から新料金での算定となります。

新料金での請求は、偶数月検針地区では、7月請求分（5月使用分）、奇数月検針地区では8月請求分（6月使用分）からとなります。なお、本市は隔月検針のため、2カ月遅れでの請求となります。

	令和5年3月	4月	5月	6月	7月
偶数月検針 (主に妻地区)		(3・4月分料金) 検針▼ 現行料金		(5・6月分料金) 検針▼ 新料金	
			(4・5月分料金) 検針▼ 現行料金		(6・7月分料金) 検針▼ 新料金
奇数月検針 (主に妻地区以外)			検針▼		

- 令和5年4月1日以降、新規に利用開始された方は、初回請求分から、新料金での算定となります。

ちいさな美術館



運動が大好きで、なわとびを自分で作ったよ～。編み込む作業が大変だったけど楽しく作れたよ!!

ほうが そうすけ ちゃん (5歳)
作品「なわとび」
あいいく幼稚園

天正遣欧少年使節ゆかりの地交流会 8/17



都於郡中学校 1年生 4人がオンライン交流会に参加しました

本市出身の伊東マンショが正使を務めた「天正遣欧少年使節団」にゆかりのある本市と長崎県の4市1町（大村市、西海市、雲仙市、南島原市、波佐見町）の中学生がオンライン交流会を行いました。これは天正遣欧少年使節ゆかりの地首長会議が実施したもので、参加した中学生は事前に研究した少年使節についての発表などを行い、グループ討論やクイズ大会を通して交流を深めました。

REP MIYAZAKI 夏まつり 8/6



市内外から小中高校生が参加し、ダンスを披露しました

神楽酒造西都工場（鹿野田）のイベントスペースで、ダンスイベント「REP MIYAZAKI 夏まつり」が開催されました。このイベントは、新型コロナウイルス感染症の影響でダンスを練習する機会や出演の場が減ってしまった子どもたちに、達成感や喜びを共感できる場を提供するために開催された応援プロジェクトです。当日は、地場産のお店やキッチンカーも出店し大盛況でした。

CSR※型私募債を活用した寄付金の贈呈

8月29日、本市に対し、福栄産業株式会社の福島 修治代表取締役社長が宮崎銀行の「みやぎん CSR 型私募債」を活用して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同行の仕組みを活用したものです。



総務課 ☎ 43-3110

市政レポート

宮崎国際大学と包括連携協定を締結

8月23日、本市は宮崎国際大学と包括的連携に関する協定を締結しました。橋田市長と宮崎国際大学の村上 昇 学長が協定書に署名。本市と同大学がそれぞれの持つ資源や機能を生かし、教育・文化・産業・観光・国際交流など、幅広い分野で相互に協力しながら、地域の活性化につなげていきます。この協定の締結を記念して10月8日（土）に村上学長の講演が行われます。



総合政策課 ☎ 32-1000

口蹄疫合同慰霊式 8/31



再び口蹄疫を発生させないため防疫徹底を誓いました

平成22（2010）年に発生した口蹄疫によって殺処分された家畜の慰霊式が本市畜産センター（三納）で行われました。これは、殺処分された約2万頭の牛や豚などを供養するために、市とJA西都が口蹄疫が終息した時期に合わせて合同で開催しているものです。生産者の代表や関係者ら約30人が参列し、畜魂碑の前で献花を行い、防疫の徹底を誓いました。

小学生の作文



茶臼原小学校 5年 黒木 瑚白 さん

題名 『2学期の目標』

私は1学期に、忘れ物が多かったです。ある日、これではいけないと思いました。きっかけは、教科書を忘れた時、友だちに見せてもらったときです。めいわくをかけているなあと思いました。どうしたらよくなるのか、たくさん考えてみました。まず、メモを書いて、忘れないようにしようと考え付きました。どんなことでもメモを書く習慣が身に付くといいなあと思います。次に、夜に準備しておくことを思いつきました。夜だと時間があるので、ゆっくりていねいに準備できそうです。さらに、時間割をしっかりと何回も見ることを見つきました。見落とすことがないように、しっかりと見ようと思います。そして、忘れてはいけないことがあります。友だちのことを考えることです。相手のことをしっかりと考えると、自分もよくなるような気がします。少しずつ努力して、少しずつよくなりたいたいです。そうすると、私の周りの人もほめてくれると思います。ほめられると、うれしくなります。一方、私のいい所は、元気で健康なところです。私は、毎日元気いっぱい1学期を過ごせました。夏休みもたくさん遊びました。2学期は、この元気で健康なところをいかして運動会に楽しく参加したいです。私は、もう5年生で高学年です。下学年の人のお手本とならなければなりません。下学年の人から尊敬される人になりたいです。しっかりとした心が育つように、2学期はがんばりたいです。

輝ラリ！ 西都っ子

妻中男子弓道部が九州大会 団体の部で優勝

8月7日に熊本県で行われた第43回九州中学生弓道大会で、妻中学校の男子弓道部が団体優勝を果たしました。試合では、的中数が同数となったため、選手が1射ずつ射る「競射」での優勝決定戦となり、プレッシャーの中、見事勝利を勝ち取りました。

団体の部に出場した選手の皆さん（左から）

- 2年 小畑 春人さん（個人の部 3位）
- 3年 中武 雄大さん
- 3年 杉尾 太優さん
- 3年 甲斐 颯さん（個人の部 4位）



消防本部 予防課 ☎ 43-2477

地域 貢献 Volunteer

声が届く広報さいとが100号達成

視覚障がい者のために、書かれた文字を声に変える「音声訳」。音声訳ボランティア「ひかり」は毎月1回集まり、市が発行するお知らせと広報さいとの音声訳をカセットテープに吹き込んで、その日のうちに利用者へ届ける活動を行っています。「ひかり」が現在の体制となった平成26年5月から、令和4年9月号でちょうど100号を迎え、9月3日に市生がい交流広場で記念すべき100号の録音を行いました。テープは市図書館に置いてあり、貸し出し可能です。興味のある方はぜひ見学に来てみてください。



西都市ボランティアセンター ☎ 43-3160

寄贈 きそろう DONATE

宝くじ助成金を活用して鼓笛隊セットを贈りました



9月5日、本市消防本部から認定こども園清水保育園に対して鼓笛隊のセットが贈られました。これは宝くじの社会貢献広報事業で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業で整備したものです。



▲贈られた鼓笛隊セット（マーチングスネアドラム、マーチングテナードラム、シンバル、ツリーチャイムなど）

同園では「幼年消防クラブ」を結成し、火災予防や防災の意識を高めるため啓発活動を行っています。今回贈られた鼓笛隊セットは出初式などの防災イベントで園児たちが演奏し、お披露目される予定です。



▲宝くじ助成金で整備した備品には上記のマークが貼られています。

市歴史民俗資料館で企画展

7/20~9/4



昭和20年代からの資料を展示 写真で歴史を振り返りました

市歴史民俗資料館の令和4年度企画展として「写真で振り返る西都市の歩み vol.1」西都市役所庁舎と中心市街地編」が開催されました。昭和20年代の妻町役場から西都市役所、そして現在の新庁舎までの変遷や、大火災を契機に始まった区画整理事業を、図面や当時の写真を交えながらパネルで紹介。昭和30~40年代の商店街の風景などに懐かしさを感じる方も多かったことでしょうか。

オータムコンサート in 西都

9/4



見事なオーケストラの演奏に 観客も感無量でした

「海上自衛隊佐世保音楽隊オータムコンサート in 西都」が開催されました。これは市民会館が自主事業の一環として実施したもので、2部構成でコンサートが行われました。第1部は「ゲーム・ミュージックの世界」と題して著名なゲームの曲が演奏され、第2部では「秋を楽しもう 鉄道の旅」と題して鉄道に絡めた曲が演奏され、見事なオーケストラの演奏に観客も聞き入っていました。

雇用に関する講演会

9/2



農業の課題解決にむけ、若手農家が雇用型農業について考えました

本市施設園芸拠点推進協議会が農業現場の人手不足解消につなげようと「雇用に関する講演会」を開催しました。講師はリクルート（東京）の調査研究機関「ジヨブズリサーチセンター」のセンター長、宇佐川邦子さんが務めました。宇佐川さんから人材確保が困難な現状を踏まえ、農業分野においても業務やシフトの細分化を行う「ブチ勤務」が多様な人材活用の打開策になるとの説明がありました。

西都原でオータムフェスタ
が開催されます

新型コロナウイルスの影響で
疲弊した地元経済の復興を促す
ため、西都原コスモス畑の最終
日にオータムフェスタが開催さ
れます。

各種ステージイベントをはじめ
めとした多彩な催しのほか、西
都市内の飲食店17店舗による出
店を予定しています。また、夜
には本市出身のアーティスト・
JILLIEさんのスペシャルラ
イブや、西都商工会議所青年部
による花火の打ち上げが行われ
ます。西都の秋を締めくくる
オータムフェスタにぜひお越し
ください。

■日時 11月13日(日)

9時から21時30分まで

■場所 西都原イベント広場

■問い合わせ

市観光協会 ☎41-1557

商工観光課 ☎42-4068



将棋教室の生徒募集

日本将棋連盟高鍋支部では、
西都・児湯地域の子どものための
将棋教室を行っています。思考
が柔軟な子どもたちから将棋
を学ぶことで、考える力や集中
力、判断力を伸ばすことが期待
できます。見学も可能です。お
気軽にお越しください。

■対象年齢 5歳〜小学生

■参加費 1回500円

※教室は高鍋町内です。

送迎が必要な方はご相談くだ
さい。

また、西都児湯将棋交流会も
毎月、高鍋町で開催しています。
年齢制限はありません。参加費
は500円。将棋が好きな皆さ
んの参加をお待ちしています。

■問い合わせ 日本将棋連盟

高鍋支部(関谷)

☎090-6634-4286

「読者プレゼント」を
募集します

現在、広報さいとでは毎月、
「西都原ガイドランスセンター」
のはな館から提供の読者プレ
ゼントを掲載しておりますが、
読者サービスの充実と、市内事
業者の広告機会の拡大を目的

県総合博物館 特別展
「発掘された日本列島2022」

注目の考古資料が全国から集
結する展示会が、22年ぶりに宮
崎県総合博物館にやってきま
す。この展示会では、宮崎県内
のキラリと光る考古資料も展示
し、本市からも日向国府跡から
出土した硯や和同開珎などを展
示する予定です。ぜひ最新の発
掘成果を会場でご覧ください。

■期間

11月5日(土)〜12月11日(日)

9時から17時まで

※毎週火曜日は休館です

■場所 県総合博物館

■入場料 500円

※18歳以下は無料です

■展示作品(一部)

○双眼五重深鉢(長野県富士見

町/井戸尻遺跡群) など

■問い合わせ 県総合博物館

☎0985-24-2071



稚児ヶ池地区公園南側広場
でコンサートが開催

平成17年から整備計画を進

に、読者プレゼント提供事業者
を募集することとなりました。

毎月1万1500部を発行
し、市民の皆さんに広く配布し
ている広報紙に、あなたのお店
の商品をプレゼントとして掲載
してみませんか?

■応募条件

市内で操業している事業所で

あること。市税滞納がないこと。

飲食店の場合は、保健所の営業

許可証などを確認させていただ

く場合があります。

■提供プレゼントについて

3000円相当分の商品や

サービス、当該事業所のみで使

える商品券などを無償でご提供

ください。

【例】売価3000円の商品

1500円相当のランチペアチ

ケット、3000円値引券など。

■広報紙の掲載内容について

事業所名をはじめとする基本

情報(住所・電話番号・営業時

間など)、写真1枚、事業所の

紹介文章(100文字程度)。

■抽選について

当選者の抽選および当選者へ

の通知は市が行います。

■問い合わせ

総務課 秘書広報係
☎35-3001

地域の情報

三財地区



おもいやりクリーン
活動 実行委員長
たけし たけこし 孝造 さん

三財地域づくり協議会で
「おもいやりクリーン事業」
の実行委員長を務めています。
三財小中学校に通う子どもた
ちの見守り活動や、通学路の
環境整備として各地区で草刈
りを行っています。また、2
か月ごとに配布している、地
域の行事やゴミの収集日を記
載したカレンダーは、三財の
皆さんに喜ばれ、活用してま
らっています。

特色ある取り組みは、ひと
り暮らし高齢者宅への「花の
配布活動」です。

年末のクリスマスごろに、
中学生と民生委員、地域づく
りのスタッフが、対象となる
方の家と一緒に訪問します。
届けるのは、前もって小中学
生が育ててきたビオラなどの
春を感じる愛らしい花の鉢植
えと直筆のメッセージです。
「まだまだ寒いので体に気

三財地域づくり協議会 ☎44-5831



をつけて過ぎてくたさい」
と生徒が声を掛けながら手渡
すと、笑顔で受け取られ、時
には記念写真を撮ったりして
交流が深まります。

特に卒業間近の3年生は、
この先、進学や就職などそれ
ぞれの道を歩む中で、いつで
も安心して戻れるふるさと
「三財」での出来事として記
憶に残ることでしよう。

世代を超えて交流する機会
が減った今、私たちスタッフ
にとっても生徒達と過ごすひ
とときは新鮮で、毎年楽しみ
にしている恒例行事になって
います。

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、不自動車でも どこでも かけつけます!

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

農機具高価買取専門店
アヴァンティ
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

※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。

市長コラム Vol.18

里山放牧による 和牛繁殖経営はいかが

先日、日之影町に行き、山岳放牧による和牛繁殖経営をご夫婦二人で行っておられる畜産農家を視察させていただきました。

標高約 400 m の山奥で、山腹の雑木林を切り開き、放棄され荒れていた棚田に永年牧草を植えて、見事な和牛放牧を行っていました。最初は手探りで始め、この経営を確立するのに 15 年の年月がかかったそうです。20 頭の親牛が草をはんでいる姿はスイスの山岳酪農を想わせるような景観でした。

山岳放牧による和牛繁殖経営の良さをご夫婦に聞いたところ、購入飼料が少なくて済み、牛は春から秋にかけて放牧するので堆肥の始末もなくて良く、まさに低コスト・省力型の畜産経営であり、牛も人も健康、自然景観も優れていて気持ち良く、私たちも長生きしそうだとおっしゃっていました。

最近の畜産経営は集約・多頭型が主流ですが、多様な畜産経営スタイルの一つとして、人も牛も自然で健康的な放牧による畜産経営も良いものではないかと勉強させていただきました。

本市も里山が多く、その近くには荒れた耕作放棄地がみられます。耕作放棄地は、害虫や鳥獣害が増えるなど、多くの問題をもたらします。輸入飼料に頼らない低コスト・省力型の放牧による和牛繁殖を里山で行うことは、里山や耕作放棄地を健全な状態で保つためにも検討してみる価値があるのではないかと思います。本市の温暖な気候や環境、利便性を活かすことで、良い成果が得られるのではないのでしょうか。

橋田 和実



新着おすすめ本

市立図書館 ☎ 43-0584

10月の休館日▶ 3日、11日、17日、24日、31日



『366 世界の大自然』
円城寺 守/監修 三オブックス
世界の美しい大自然、自然現象を1日1つ、写真とともに楽しむ教養ブック。「大地の鼓動に耳を傾ける」「湖・川・滝の不思議を味わう」「生命の息吹を感じる」など、1週間7つのテーマで地球の神秘に迫る。面白くてタメになる1日5分の地球探検。



『バナナの種はどこへいった?』
川幡 智佳/著 実務教育出版
動かないという選択をした植物たちにとって、その場の環境に合わせて体を作り変えていくことは、その場所で生き延びていくための当たり前だった。そうした、知っている「つもり」の植物たちの様々な生存戦略を紹介。発見する力と不思議に思う心が育つ!

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)

レストラン「旬菜家」1,000円お食事券を3人の方へ



今月のプレゼントは、レストラン「旬菜家」のお食事券です。
料理長おすすめは、西都産野菜をふんだんに使っている「このはな膳」です。天ぷらをメインにした全8品の料理です。
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、以下の宛先まで応募ください。
締切は 10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。



★QR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10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

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)

妻高校 information ☎ 43-0005

9月1～2日 創立100周年記念 ひらぎ祭(文化の部)が開催

創立100周年を迎える今年度は1年を通してさまざまな行事が計画されており、普段とは少し違う妻高校を味わいたいとの思いから、文化祭のテーマは「百喜野光(ひゃっきやこう)」と決めました。多くの妖怪が列を作って歩いた「百鬼夜行」からきています。先輩たちが築いてこられた100年と、これから私たちが築いていく100年に思いを馳せながら、多彩な発表や展示を企画し、実行しました。

1日目の午後は、西都市民会館にて米良美一さんの講演と合唱部・吹奏楽部とのコラボ企画と一緒に歌っていただきました。米良さんから経験談を交えながら、「どんな場所でも努力すれば花はひらきチャンスがあること」、「誰も敵をつくらず憎まず、自分の心を強くして乗り越えること」を教えてくださいました。

100周年を
記念する
クラス展示→



弁論・英語ディベート

個人発表・展示鑑賞



米良美一と吹奏楽部・合唱部のコラボ企画
「花は咲く」「ものけ姫」

妻高校歴史探究 ～さようなら妻線～

佐土原駅と杉安駅を結んでいた鉄道「妻線」は大正3(1914)年に開通した。ちなみに、杉安駅まで延長する際、「穂北」駅は当初予定になく、駅名も「島内」となるはずだが、信濃鉄道に同じ名前前の駅があるということで「穂北」に決まった。他に候補として「西都原」駅もあったらしい。

大正13(1924)年には、乗合自動車(6人乗り小型乗合自動車2台)の営業が開始された。昭和5(1930)年には妻から宮崎、広瀬、佐土原、米良、杉安、高鍋、三納、三財、本庄のバス路線があった。

昭和34(1959)年、一ツ瀬・杉安ダム着工。建設基地として杉安が大盛況。人口も増加した。西都商業高校が分離独立した要因でもある。しかし、昭和38(1963)年のダム完成後に衰退が始まり、西都市の人口も緩やかに減少していく。気づけば赤字が続く国鉄妻線を支えているのは高校生となっていた。

昭和59(1984)年9月、山口百恵と三浦友和の結婚祝いとして、宮崎市のファンが妻駅の入場券を送ったそうだ。この話が当時TBSの「ザ・ベストテン」で紹介され、「入妻」の印字がある切符が急に売られるようになった。西都市も補助し、観光協会が切符をセット販売することにもなった。しかし、同年11月に妻線は廃止。当時、鉄道からバス通学になると料金は3倍に跳ね上がる。そこで、バス通学に転換した学生には廃止から高校卒業するまでの間の差額補助金を交付することになった。12月1日からは、代替バス運行が開始され、佐土原駅から妻高校間の路線などが新設された。

平成20(2008)年度より、国富町木脇から三財経由で本校にいたる「スクールバス」を運行することとなる。西都商業高校との統合にともない、平成30(2018)年度から新たに児湯線が追加された。



旧制妻中学校時代の資料として、バス・鉄道を利用した生徒の詳細なデータはないが、創立当初から、女学校生も含めた通学の足として、まず鉄道が利用されていた記述がある。妻高校となってから最も古いデータは昭和31(1956)年度で、妻線廃止となる昭和59(1984)年度まで、約10年間隔で表にしてみた。全校生徒の推移と関係なく、鉄道利用者が一定数存在することが分かる。また、昭和40(1965)年ごろの生徒総数のピーク時には、バス通学生も多くいたことが分かる。

『国鉄妻線の一生』(昭和62年/西都市)
『西都市史』(平成28年/西都市) よりまとめました。

	生徒 総数	妻 ・ 穂 北	三 納	三 財	都 於 郡	東 米 良	新 田	佐 土 原	広 瀬	そ の 他	合 計
昭和31年度 ※定時制含む	1,112	バス 7 鉄道 66	11 0	2 0	2 0	5 0	21 9	5 121	0 10	0 5	53 211
昭和40年度 ※定時制含む	1,410	バス 22 鉄道 78	39 0	19 0	33 2	6 0	54 15	7 100	0 17	28 24	208 236
昭和50年度	1,276	バス 4 鉄道 1	10 0	9 0	1 0	7 0	32 3	6 92	4 104	9 38	82 238
昭和59年度	1,216	バス 1 鉄道 0	0 0	3 0	0 0	0 0	3 0	2 28	0 110	13 13	22 151

妻高校100周年 特設ホームページを開設

フェイスブック、ツイッター、インスタグラムもやっています! 皆さんの「いいね!」待っています!



記念行事に向けて募金をお願いします

募金期間は令和5年2月までです。詳細はホームページをご覧ください。妻高校までお問い合わせください。募金の返礼品には妻高オリジナル手ぬぐいもあります。

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 10月4日(火) 13~16時
※次回は11月1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

無料人権相談

日時 10月6日(木) 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

行政相談 ※要予約

日時 10月13日(木) 10~12時
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

無料法律相談 ※要予約

日時 10月18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 10月20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

オレンジカフェ(認知症カフェ) ※要予約

期日 10月20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

県内一斉消毒の日 ~家畜防疫を徹底しましょう~

期日 10月20日(木) ※毎月20日
問い合わせ 農林課 ☎32-1004

休日納税相談

日時 10月23日(日) 9~15時
会場・問い合わせ 税務課 ☎32-1001

母子手帳交付

日時 毎週火曜 13時~13時30分
会場 市保健センター1階
問い合わせ 健康管理課 ☎43-1146

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 5 columns: 月, 日, 曜, 病院名, 主な診療科目 電話番号. Lists clinics like 西都児玉眼科, 宇和田胃腸内科, 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
10/11(火)~16(日) つまみ絵作品展
10/18(火)~23(日) 第2回 金丸富二男 絵画作品展
10/25(火)~30(日) 妻高校百周年記念 「思い出の妻高展」

市税などの納期のお知らせ

納期限 = 10月31日(月)

市・県民税(第3期) 国民健康保険税(第4期)
問い合わせ: 税務課 納税管理係 ☎32-1001
介護保険料(第4期)
問い合わせ: 健康管理課 介護保険係 ☎43-3024
後期高齢者医療保険料(第4期)
問い合わせ: 健康管理課 高齢者医療係 ☎43-0378
※口座振替やコンビニ払い、スマートフォン決済も利用できます。
※納税に関する相談を随時受け付けています。

宮崎観光ホテルで「西都フェア」が開催

宮崎観光ホテルでは、県内の自治体と連携したご当地フェアを開催しており、10月と11月は西都フェアが開催されます。期間中は西都産の農畜産物や特産品、加工品を使った料理がレストラン「一木一草」などで提供されます。どんなメニューになるのか楽しみです。ぜひ皆さんも足を運んでみてください。詳しくはホテルのホームページで! →



今月の手話

「手伝ってください」「助けてください」



左手の親指を立てて胸の前に置き、右手の手のひらで、外側から自分側に向かって、2回押す。左右の手を入れ替えても同じ動きならOKです。

※なお、左手を、自分側に置いた右手で外に押し出すように2回たたくと、「手伝います」「助けます」という意味になります。

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 飯塚 哲さん

はじめまして。8月から地域おこし協力隊として活動をしており、飯塚と申します。この場をお借りして自己紹介をさせていただきます。
生まれは神奈川県、育ちは千葉県です。千葉県と宮崎県は、温暖で農業が盛んなことなど、共通点が多いと感じます。自車で西都市内を走っていると、まるで夏休みの子供時代に帰ったかのような感覚を覚えます。最高です。
大学、大学院で法律を勉強した後は、横浜市役所に入庁しました。仕事関係の研修会に参加した際に、西都市在住の妻と出会い、結婚。数年間、横浜で暮らしていましたが、このたび一緒に西都市に帰ってまいりました。野菜も肉も新鮮で、しかも安い。焼酎もおいしく、最高の毎日を送っています。飼育犬の「ゆずめ」も、西都原や稚児ヶ池での散歩を満喫しています。最高です。

地域おこし協力隊としては、主に空き家等情報バンクの業務を担当しています。私自身もそうでしたが、最初に空き家情報をご覧になる移住希望の方は多いです。市民の皆さんの思いの詰まった空き家の戸を久しぶりに開けて、新しいひと風を迎え入れるお手伝いができるよう、励んでまいります。最後に一言だけ。西都最高!



今月の #Saito_Seing



西都市公式Instagramでは「美しい・楽しい・美味しい」西都を発信中! ぜひご覧ください!

▼ morimasamurakawa さん



陽気なひまわりがすごくカッコよく表現されています。

▼ muuu.101 さん



よ〜く見てください。葉っぱの形が♡に!?

▼ teggenan さん



秋の西都原といえば栗。今年も豊作です〜!

▼ shinkuro1030 さん



一ツ瀬ダムの見事な造形美。

▼ happy_smile_ri さん



空が晴れ渡り、そよ風も吹いて気持ちイイ。

人の動き

■人口 27,863 (-52) ■男 13,142 (-16) ■女 14,721 (-36) ■世帯数 11,849 (-14) 令和4年 9月1日現在
■転入 73 ■転出 87 ■出生 13 ■死亡 51 ■高齢化率(65歳以上) 38.29%

4年 都於郡小学校 関彩音さん



今月の題字



新型コロナウイルスに関する情報

感染防止対策を徹底しましょう

基本的な感染防止対策

(マスク、手洗い、換気)の徹底を!

不織布マスクの適切な着用やこまめな手洗い、十分な換気の実施など、**基本的な感染防止対策の徹底**をお願いします。

なお、熱中症対策の観点から、屋外で人との距離が確保できている場面や、会話をしない場面では、マスクを外すことを推奨しています。

会食は、「1卓4人以下、2時間以内」で!

飲食店は、県が認証している「ひなた飲食店認証店」を利用し、**1卓4人以下**(介護・介助が必要な場合を除く)、**2時間以内でテーブル間の移動は控えて**ください。

自宅などでの会食においても「みやざきモデル」を徹底してください。

※詳しくは県HPで→



混雑した場所や、感染リスクの高い場所への外出・移動の自粛を!

家族などいつも一緒にいる身近な人と行動し、**混雑する場所や感染リスクの高い場所への外出は控えて**ください。特に、高齢者や基礎疾患のある方およびこれらの方と日常的に接する方は、注意をお願いします。

無料検査の受検・医療機関受診は早期に

感染に不安がある場合や、県外から帰ってきたときは、**早期の検査の実施**をお願いします。また、県外から来られる方は、事前の検査で陰性を確認してください。少しでも体調に異変がある時は、**無理な出勤や外出を控え**、すぐに身近な医療機関を受診してください。

ワクチン接種の積極的な検討を!

ワクチン接種により、発症予防効果や入院予防効果に加え、後遺症のリスクが低くなることも報告されています。

特に若い世代の皆さんも、**自分自身と大切な人の健康を守るため、接種の検討**をお願いします。

オミクロン株対応ワクチンについて

現在猛威を振るっているオミクロン株に対する効果があると期待される「オミクロン株対応ワクチン」の接種を10月から開始します。**10月上旬は、60歳以上の方や基礎疾患などをお持ちの方で4回目の接種が完了していない方(現在、4回目の接種券をお持ちの方)を中心に実施**します。

10月中旬を目安に、全ての対象者に対する接種を実施する予定ですが、**すでに4回目の接種を完了されている方の5回目接種は、4回目接種から一定の接種間隔を空ける必要がありますので、11月以降の接種開始となる見込み**です。全ての対象者に接種時機が近づきましたら、改めて接種券を発送します。

接種対象者や接種医療機関、集団接種の計画などについては、詳細が決まり次第、広報紙・市ホームページなどでお知らせします。

●問い合わせ先

感染症対策に関すること

健康管理課 健康推進係
☎ 0983-43-1146

ワクチン接種に関すること

■健康管理課 新型コロナウイルスワクチン接種対策係
☎ 0983-35-3577、0983-35-3578
■ワクチン接種の予約窓口 ☎ 0120-251-567

